

性别暴力：袭击

您已经了解了有用的自我保护行为。如果您感到身处危险，请马上离开您的家。如果您无法脱身，请进入一个房间，锁紧房门，大声喊叫以便邻居听到。拨打**112报警**。请避免放有危险物品的房间，如厨房或车库。

如果您遭到袭击，请尽可能多地发出声音，并大声喊叫，以引起邻居的警觉。时刻用物体或双手保护您的要害部位（头部、颈部和胸部）。

袭击事件发生后，如果肇事者已离开，请锁紧房门，并将钥匙插进门锁中。关闭窗户和其他任何可能的入口。如果您离开了家，请寻找一个安全的地方或繁华地段，等待警察或救护车到来。请前往初级诊所或医院就诊，并保存检验报告单。

如果您遭到了性侵，请前往医院就诊。请保留您在遭受侵犯时穿的衣服。请勿洗澡、喝水、漱口或刷牙。简言之，请勿做任何可能破坏性侵证据的事。

如果您的伴侣曾对您施加暴力或威胁，虽然您已经不住在一起了，但您仍感到身处危险，请绝对不要单独见他。采取一切可能的安全措施（警报器、换锁、加强窗户封闭性等）。在离开家和下班时，请观察四周，以知晓他或他的车是否在附近。开启汽车中控锁，在行车期间，通过后视镜查看是否被他跟踪。避免例行活动以及您此前常与施暴者同去的地方。

互联网及社交网络安全：切断与袭击者的所有联系（短信、WhatsApp、电子邮件）。请勿接听陌生号码来电，或阅读发送者未知的短信。请勿删除这些短信或电话，记录这些陌生电话号码以及来电的日期和时间。如果您通过邮件或社交网络收到了袭击者的邮件或讯息，请截图保存，以便将其作为暴力的证据。

如果条件允许，请更换手机号码，且仅将新号码告知您绝对信任的人。如果袭击者可能篡改了您的手机，请把手机格式化，避免袭击者进行远程控制。

请为您的计算机设置锁定密码，并为您的所有服务（电子邮件、社交网络、网银等）更改密码。删除袭击者或将其加入黑名单，对于可能向袭击者提供信息的共同联系人，请进行相同的设置。如果您需要保持匿名，请删除您的所有帐户，再创建全新帐户。请勿上传个人信息或照片，请勿发送评论透露您的位置、经常去的地方、离开家的时间、您的时刻表等。

报警电话
112
900900120