



Published on *Gmina Potęgowo* (<https://www.potegowo.pl>)

[Strona główna](#) > Osobisty plan awaryjny - poradnik dla osób doświadczających przemocy domowej

Osobisty plan awaryjny - poradnik dla osób doświadczających przemocy domowej



28.07.2020

Rzecznik Praw Obywatelskich wraz z Fundacją Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieską Linia, opracował "Osobisty plan awaryjny", czyli swego rodzaju poradnik dla osób doświadczających przemocy domowej.

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj **osobisty plan awaryjny**. Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.

Szczegółowe informacje oraz przydatne numery telefonów znajdują się poradniku.

Do pobrania:

 [osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf](#) [1]

 [clipboard01.jpg](#) [2]

Source URL: <https://www.potegowo.pl/pl/aktualnosc/osobisty-plan-awaryjny-poradnik-dla-os%C3%B3b-do%C5%9Bwiadcza%C4%85cych-przemocy-domowej?date=2025-07>

Odnośniki

[1] https://www.potegowo.pl/sites/default/files/osobisty_plan_awaryjny_poradnik_0.pdf

[2] https://www.potegowo.pl/sites/default/files/clipboard01_0.jpg