



Pamiętaj przede wszystkim o bezpieczeństwie swoim i swoich dzieci!

Może się zdarzyć, że z powodu przemocy trzeba będzie ratować się ucieczką. Pamiętaj wtedy, żeby zabrać ze sobą ważne dokumenty i rzeczy, które mogą być Ci pomocne w późniejszym czasie. Weź ze sobą:

- dowód osobisty, prawo jazdy, paszport,
- legitymację ubezpieczeniową,
- telefon komórkowy  
(wpisz w nim najważniejsze numery telefonów),
- akt zawarcia małżeństwa oraz akty urodzeń dzieci,
- lekarstwa i recepty,
- dokumenty sądowe np. orzeczenie o rozwodzie,
- karty płatnicze i pieniądze,
- klucze od mieszkania,
- kluczyki do samochodu,
- ubrania i inne rzeczy niezbędne dla Ciebie i dzieci.