

# ПОВІДОМЛЕННЯ ДЛЯ ПОШИРЕННЯ СЕРЕД АУДИТОРІЇ



№	ТЕМА/ЦІЛЬ	ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ	ПОВІДОМЛЕННЯ
1	<p>Гендерно зумовлене насильство (ГЗН)</p> <p>В оригіналі українською</p>	Жінки і дівчата	<p><b>Про що слід пам'ятати, якщо ви зіткнулися із гендерно зумовленим насильством та/або домашнім насильством?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ви не винні в тому, що проти вас вчинили насильство. Будь-хто може стикнутися з безглузким та невинуватим насильством. Не існує ситуацій, які можуть виправдати той біль, якого ви зазнали.</li> <li>• Допоможіть іншим відчувати, що вони не самотні. Якщо до вас звернулася постраждала особа, дослухайтеся до її слів, запевніть, що насильство виникло не з її вини, та порадьте звернутися до профільних служб підтримки.</li> <li>• Ви не самотні. Як в Україні, так і за кордоном можна звернутися до профільних служб і центрів допомоги, подзвонити на гарячу лінію психологічної та/або інформаційної підтримки.</li> </ul>
2	Гендерно зумовлене насильство	Жінки і дівчата	<p><b>Ніхто не має права торкатися вашого тіла або вимагати дій сексуального характеру.</b> Не беріть у незнайомих грошей та інших цінностей. Якщо до вас причепився незнайомец і вам ніяково, кличте на допомогу.</p>
3	Гендерно зумовлене насильство	Громада в цілому	<p><b>Безпека постраждалих – найголовніше.</b> Убезпечити жінок і дівчат, чоловіків і хлопців від наруги у надзвичайних ситуаціях — обов'язок кожного і кожної. Основні принципи – підтримка, повага, захист. <b>Водночас сексуальне насильство — тяжкий злочин</b>, і важливо сповістити правоохоронні про нього. Якнайшвидше (протягом 72 годин) зверніться по медичну допомогу, особливо якщо ви пережили сексуальне насильство. Ви маєте право на турботу й підтримку.</p>
4	Гендерно зумовлене насильство	Чоловіки громади	<p><b>Вчинення сексуального насильства є неприйнятним.</b> Жодна ситуація не виправдовує його. Повідомляйте правоохоронців про небезпеку вчинення такого чи іншого насильства. Щоб громада була в безпеці, дійте!</p>

5	Заходи на мінімізацію ризиків ГЗН	Жінки і дівчата	Якщо ви побоюєтесь за своє життя і добробут родини через домашнє насильство, складіть «план безпеки». Дізнайтеся про безпечне місце, людей або служби, які можуть надати допомогу тощо. Щоб дізнатися, як скласти план безпеки, телефонуйте ( <b>ТУТ ЗАЗНАЧИТИ контактні дані та прийомні години відповідної служби чи організації</b> ).
6	Заходи на мінімізацію ризиків ГЗН	Жінки громади	Якщо ви ризикуєте постраждати від насильства, <b>розробіть план безпеки для себе і своїх дітей на випадок, коли ситуація погіршиться</b> . Заздалегідь підготуйте та помістіть у безпечне важливі документи (або їх копії), гроші (за можливості), тримайте напоготові невелику сумку з особистими речами, запишіть телефони сусідів, друзів, родичів, до яких можна звернутися по допомогу; продумайте, як вибратися з дому та дістатися безпечного місця (транспорт, розміщення тощо).
7	Підтримка жертв ГЗН	Жінки і дівчата	<b>Якщо вам завдали біль, шукайте допомоги в тих, кому довіряєте</b> . Ви можете почуватися винною чи присоромленою, але вашої провини в тому, що сталося, немає. Варто шукати допомогу, щоб припинити насильство. Ви не повинні залишатися з цим наодинці.
8	Підтримка жертв ГЗН	Жінки і дівчата	Якщо ви не відчуваєтеся в безпеці вдома; якщо ви зіткнулися із погрозами, залякуванням, домаганнями, фізичним насильством – <b>ви можете отримати конфіденційну допомогу</b> , звернувшись до ( <b>ТУТ ЗАЗНАЧИТИ контактні дані та години прийому</b> ). Ви не маєте залишатися з ситуацією наодинці, і ви не винні в тому, що відбувається. Ви маєте право на допомогу.
9	Підтримка жертв ГЗН	Жінки і дівчата	Якщо ви зіткнулися із погрозами, залякуванням, домаганнями, фізичним насильством, <b>ви можете звернутися по допомогу за цим безкоштовним номером телефону [додати один чи декілька номерів тел. гарячої лінії]</b> . Ви маєте право отримати допомогу, щоб припинити насильство. Ви не повинні залишатися з цим наодинці.
10	Підтримка жертв ГЗН	Жінки і дівчата	<b>Якщо хтось проявляє до вас небажаний інтерес, зверніться по допомогу до людини, якій довіряєте</b> . Це не ваша вина. Ніколи не пізно попросити про допомогу. Це не «просто проблемка». Ви не маєте залишатися з ситуацією наодинці.
11	Підтримка жертв ГЗН	Громада в цілому	<b>«Послухайте й поділіться»:</b> Якщо до вас звернулася особа, постраждала від гендерно зумовленого насильства, ви можете допомогти: вислухати без засудження і без оцінки ситуації та поділитися інформацією про телефонні лінії допомоги та/або соціальні служби підтримки у вашому регіоні ( <b>ЗАЗНАЧТЕ ТУТ контактні дані та прийомні години</b> ). Пам'ятайте: вина не на постраждалих.

12	ГЗН/захист дітей	Жінки і дівчата	<p><b>Жінки і діти найбільш вразливі.</b> Завжди будьте з тими, кому довіряєте. Завжди кажіть близьким, куди йдете і коли повернетесь, навіть якщо йдете у добре знайоме місце. Не залишайте дітей, людей похилого віку та людей з інвалідністю самих вдома.</p>
13	ГЗН/захист дітей	Громада в цілому	<p><b>Пояснюйте дітям, що трапилось або що відбувається; дайте чіткі інструкції відповідно до віку, як уникати ризикованих ситуацій.</b></p> <p>М. і О. також мають покинути домівку через війну. Ось що вони вам радять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• М. завжди тримається дорослих, які його супроводжують, щоб не загубитися.</li> <li>• О. при собі має папірець зі своєю адресою, телефонами батьків та іншою корисною інформацією.</li> <li>• М. не розмовляє з незнайомцями й знає, до кого можна звернутися за допомогою і до кого ні. Коли він не впевнений, то каже: «Я не можу розмовляти з вами без інших дорослих». Також він знає слово-пароль, яке має сказати людина, що прийшла за ним на прохання його батьків.</li> <li>• О. і її батьки домовилися, що робити й де чекати, якщо вона загубиться.</li> <li>• М. знає, що не можна сідати в машину до незнайомих.</li> <li>• О. із родиною та друзями домовилися про секретну фразу, яка означає, що О. відчувається у небезпеці.</li> </ul>
14	ГЗН/захист дітей	Жінки і дівчата	<p><b>Вам або вашим дітям може загрозувати фізичне насильство, експлуатація або наруга. Жінки й діти будуть в безпеці з тим, кому можна довіряти.</b></p> <p>Вам довелося покинути дім через війну, і з вами діти? Ось кілька порад, щоб уберегти дітей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пам'ятайте: щоб подбати про дітей, не забувайте дбати про власні основні фізичні й психологічні потреби.</li> <li>• Майте план на випадок, якщо дитина загубиться. Дайте дитині чіткі інструкції, що робити в такому випадку.</li> <li>• Якщо вам доводиться жити в одному будинку з незнайомими людьми, не ведіться на підозрілі пропозиції, надавайте перевагу родинам із дітьми або офіційним волонтерським організаціям.</li> <li>• У людних місцях вдягайте себе і дітей у яскраві кольори, щоб не загубитися.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Не відходьте далеко від дитини й завжди тримайте її в полі зору.</li> <li>● Дитина повинна мати при собі копії документів, контактні дані, папірець із своїм ім'ям та адресою (у кишені або водонепроникній нашійній торбинці, або на бирці одягу).</li> <li>● Не залишайте дитину в компанії незнайомих людей, навіть якщо вони здаються вам гідними довіри.</li> <li>● Покажіть дитині, до яких людей можна звернутися за допомогою (вказіть на нагрудну табличку або жилетку волонтера) на випадок, якщо дитина загубиться</li> <li>● Не віддавайте свій паспорт або паспорт дитини й не надавайте особисті дані нікому, окрім уповноваженого персоналу</li> <li>● Придумайте з дитиною кодову фразу, яка означатиме, що дитина почувається в небезпеці, але яку можна голосно проказати серед інших людей</li> <li>● Не погоджуйтесь їхати кудись із незнайомими (байдуже, чоловік це або жінка). Поясніть дитині, чому не можна цього робити.</li> <li>● Збережіть контактні дані організацій, які допомагають дітям, в тому числі контакти психологів.</li> <li>● Намагайтеся подорожувати в компанії інших родин із дітьми, щоб за дітьми завжди наглядали.</li> <li>● Дітям може загрожувати небезпека десь поряд. Пильнуйте!</li> </ul>
15	ГЗН/психічне здоров'я, психічна й соціальна підтримка	Діти громади	<b>Просити допомоги не соромно!</b> Поговорити з кимось про те, що сталося і що тебе турбує, корисно. На гарячій лінії можуть вислухати всіх — і дівчат, і хлопців, і жінок, і чоловіків незалежно від віку. Дзвоніть <b>[номер гарячої лінії]</b>
16	Гуманітарна допомога	Громада в цілому	<b>Ви маєте право знати, що отримувате.</b> Ті, хто мають допомагати, мають також надавати інформацію та запитувати про вашу думку.
17	Інклюзія	Громада в цілому	<b>Жінки та дівчата з інвалідністю можуть бути більш вразливими до гендерно зумовленого насильства.</b> Їхній доступ до інформації про сексуальне здоров'я, інтимні стосунки й насильство може бути більш обмеженим. Навіть пересуваючись у межах громади вони можуть стати об'єктом домагань.

18	Інклюзія	Громада в цілому	Ми знаємо, що люди з інвалідністю, їхні родини та сусіди можуть допомогти зменшити ризик цього. <b>Ми можемо зробити нашу громаду більш зручною для людей з інвалідністю</b> , щоб жінки та дівчата з інвалідністю частіше виходили з дому і не залишалися в ізоляції.
19	Інклюзія	Громада в цілому	<b>Всі люди з інвалідністю в нашій громаді мають право жити без насильства, право на гідне ставлення, догляд та захист від експлуатації.</b> Несправедливо і незаконно залишати людей з інвалідністю без догляду і ставитися до них жорстоко. Всі у нашій громаді повинні допомагати людям з інвалідністю і дбати про їхні права, особливо щодо права на життя без насильства.
20	Інклюзія	Громада в цілому	Програма <b>[Назва організації] відкрита для всіх, в тому числі для людей з інвалідністю.</b> До неї можуть долучитись люди з будь-яким видом інвалідності, якщо вони відповідають іншим вимогам програми, зокрема, належать до певного віку та статі. Персонал <b>[Назва організації]</b> працюватиме із людьми й цілими родинами над розробленням плану адаптації програми для того, аби всі члени громади могли взяти в ній участь.
21	Чоловіки		<b>Чинна ситуація може створювати напругу в родині.</b> Непевне майбутнє та нестабільність у житті посилюють тривожність і побоювання за долю родини. Ви можете почуватися, як звір у клітці, через тісноту вдома, або ж навпаки — почуватися ізольованим і спустошеним через брак соціальних контактів і близьких друзів. Якщо ви відчуваєте, що сильні почуття відчаю й злості можуть перерости у скандал із родиною, знайдіть час на себе — сходить до церкви, медитуйте, почитайте, займіться спортом. Питання, які вас турбують, ви зможете обговорити згодом, коли сильні почуття вщухнуть. Насильство проблеми не вирішить.
22	Чоловіки	<b>Психологічне здоров'я і соціальна підтримка</b>	<b>Подбайте про себе — це піде на користь і вам, і вашій родині.</b> До того ж це означатиме, що ви сильна і відповідальна людина. Це нормально — перейматися, як подбати про родину в такій ситуації. Якщо ви відчуваєте, що ви на межі й не можете дати собі раду, звертайтеся за допомогою до <b>(ТУТ ВКАЗАТИ контактні дані та години прийому)</b> . Насильство проблеми не вирішить.

## Громада в цілому

## Як допомогти собі у стресовій ситуації

- Влаштуйтеся зручно, але не кладіть ногу на ногу і не схрещуйте руки на грудях.
- Зробіть повільний вдих, потім видих.
- Погляньте навколо і назвіть п'ять будь-яких предметів.
- Зробіть повільний вдих, потім видих.
- Назвіть п'ять звуків, які ви чуєте. Зробіть повільний вдих, потім видих.
- Назвіть п'ять речей, які ви зараз відчуваєте. Наприклад, я відчуваю холод, відчуваю жорстку спинку стільця, на якому сиджу, відчуваю ковдру, під якою лежу, відчуваю, як міцно стискаю губи.
- Зробіть повільний вдих, потім видих.
- Внутрішнім оком «проскануйте» свій центр опори, наприклад, стопи, які твердо стоять на полу; тіло, яке спирається на спинку стільця. Можна встати і відчути, як ваші стопи міцно «врастають» у підлогу; зняти взуття і походити по підлозі, відчуваючи, як твердо ви стоїте на підлозі, ніби ваші стопи стають фундаментом вашого будинку. Відчуйте в буквальному сенсі тверду землю під ногами, відчуйте силу тяжіння. Те саме можна зробити сидячи або лежачи.
- Загорніться в ковдру. Міцно обійміть себе або попросіть когось вас обійняти. Розітріть собі руки й ноги, рухаючись від стоп до стегон і від плечей до зап'ясток. За змоги дихайте повільно і спробуйте більше дихати животом.

Також можна повільно зробити кілька ковтків води — це допоможе дати тілу сигнал, що відповідь на стресову ситуацію можна зменшити.

Дуже важливо знаходити можливість виспатися. Саме уві сні ми відновлюємо душевні сили та справляємося із травматичним досвідом.

Будьте уважніші до себе і до сигналів свого тіла, таких як втома, тривожність, страх. Зосереджуйте увагу на серцебитті та диханні.

24	Психологічне здоров'я і соціальна підтримка	Громада в цілому	<p><b>У кризовій ситуації нормально відчувати сум, розпач, страх або злість.</b> Є багато способів давати собі раду з цими емоціями. Можна поговорити з надійною людиною, медитувати, молитися, займатися спортом. Не куріть, не вживайте алкоголь та наркотики, щоб опанувати свої емоції.</p> <p>Говоріть з людьми, яким довіряєте. Тримайте зв'язок із родиною і друзями, спілкуйтеся телефоном, електронною поштою, у соцмережах.</p> <p>Якщо відчуваєте, що ви на межі своїх сил, поговоріть із соцпрацівником, психологом, з людиною, якій довіряєте, або з кимось зі старших знайомих сусідів, зі священником тощо. Заздалегідь продумайте, куди піти та до кого звернутися, коли вам потрібна допомога.</p>
25	Психологічне здоров'я і соціальна підтримка	Громада в цілому	<p><b>Менше читайте/дивіться/слухайте дивіться новини, які викликають у вас тривогу чи відчай;</b> довіряйте лише перевіреним джерелам інформації і лише тоді, коли ця інформація вам потрібна для практичних дій, підготовки планів та захисту (свого і родини). Читайте новини один-два рази на день у конкретний час. Довіряйте фактам, не пліткам та спекуляціям.</p>
26	Участь	Громада в цілому	<p><b>Для підтримки кожного необхідно, щоб у процесі вироблення рішень брали участь представники всіх соціальних груп,</b> в т.ч. жінки, особи похилого віку, діти, люди з інвалідністю — всі, у кого є особливі потреби і можливості.</p>
27	Готовність В оригіналі українською	Молодь	<p><b>Готовність до надзвичайних ситуацій</b></p> <p>Спитайте батьків: «Що мені робити у надзвичайній ситуації?» Наприклад, кому подзвонити, якщо ви опинилися самі, а телефони батьків не відповідають?</p> <p>На випадок, якщо зникне мобільний зв'язок, слід заздалегідь домовитись про місце зустрічі або про те, до кого з рідних/друзів звернутися, якщо батьки довго не приходять на місце зустрічі.</p> <p>Завжди тримайте з собою телефон — у кишені або в чохлі на паску. Вивчіть напам'ять телефони одного-двох родичів та близьких друзів. Це важливо, адже телефон може загубитись або розрядитися.</p> <p>Також важливо мати при собі копії документів: паспорта або свідоцтва про народження. Зберігайте їх поряд із телефоном, вони не займуть багато місця.</p>
28	Запобігання сексуальної експлуатації та наругу	Жінки і дівчата	<p><b>Пам'ятайте, що підтримка та допомога надаються БЕЗПЛАТНО.</b> Від вас не мають вимагати грошей, послуг чи сексу в обмін на допомогу. Кажіть тверде «ні» та повідомляйте відповідні служби про спроби домагання та експлуатації. Це ваше право! <b>(ТУТ ЗАЗНАЧТЕ контактні дані та години прийому + способи залишення скаргу)</b></p>

29	Конкретні потреби	Громада в цілому	Діти та підлітки без супроводу дорослих, вагітні жінки, матері з малими дітьми, одинокі матері, люди з інвалідністю, люди похилого віку мають особливі потреби та потребують особливої уваги. Перевіряйте, як у них справи, якомога частіше.
30	Торгівля людьми В оригіналі українською	Жінки і дівчата	<p style="text-align: center;"><b>Як подбати про власну безпеку на кордоні:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Не віддавайте своїх документів третім особам — тільки в руки прикордонникам під час перетину кордону.</li> <li>2. Надсилайте дані геолокації родичам, щоб тримати їх в курсі вашого місцеперебування.</li> <li>3. Перш ніж приймати допомогу незнайомців, за змоги, сфотографуйте їхні документи, номери машин, зберігайте листування з ними тощо.</li> <li>4. Будьте з тими, кому довіряєте, бажано, в компанії принаймні ще двох осіб, на яких можна покластися в критичній ситуації.</li> <li>5. Не переказуйте гроші за послуги перевізникам заздалегідь; якщо перевізник наполягає, знайдіть альтернативу.</li> <li>6. Гроші, документи, ліки тримайте у надійному, але легко доступному місці, не залишайте їх незнайомцям, навіть якщо плануєте відійти на кілька хвилин (наприклад, у туалет).</li> <li>7. За змоги віддавайте перевагу офіційним організаціям, а не «часнікам»!</li> <li>8. Дізнайтесь телефони й контактні дані служб порятунку в місті, куди прямуєте.</li> <li>9. Зберігайте спокій та пильуйте.</li> </ol>
31	Торгівля людьми В оригіналі українською	Жінки і дівчата	<p style="text-align: center;"><b>Після перетину кордону повсякчас дбайте про власну безпеку. Біженці можуть зіткнутися із небезпекою, зокрема, ризиками торгівлі людьми.</b></p> <p>Всі біженці, а особливо молодь та жінки із дітьми, мають бути обачливими та дотримуватись простих правил безпеки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Не віддавайте свій паспорт нікому, окрім прикордонника.</li> <li>● За змоги, відправте фотографію свого паспорта людям, яким довіряєте.</li> <li>● Не сідайте у машину самі.</li> <li>● Коли сідаєте до когось у машину чи автобус, сфотографуйте машину, номерний знак та повідомте родичів і друзів про свій маршрут і місцезнаходження.</li> <li>● Майте з собою готівку у прихованих місцях (зробіть кілька «зачапок»).</li> <li>● Вивчіть напам'ять телефони кількох надійних людей, які можуть допомогти.</li> <li>● Домовтеся із друзями і рідними про кодову фразу, яка означатиме, що ви у небезпеці</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>● Якщо ви щось запідозрили, зверніться до офіційних служб та організацій: поліції, прикордонників, офіційної волонтерської організації, офіційних гуманітарних співробітників, на гарячу лінію країни перебування.</li> </ul> <p>[<b>КОНТАКТНІ ДАНІ</b> служб протидії торгівлі людьми та години прийому]</p>
32	<p>Торгівля людьми – виїжджаючи з України [МОМ]</p> <p>Наявні українською</p>	<p><b>Жінки і дівчата</b></p>	<p><b>Змушені покинути Україну через війну? Не втрачайте пильності і дотримуйтеся цих правил:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Спробуй заздалегідь знайти інформацію про те, де в країні призначення мігранти можуть отримати допомогу й підтримку. Більше інформації на сайті <a href="http://www.527.org.ua">www.527.org.ua</a>. По можливості, звертайся до державних чи неурядових організацій.</li> <li>● Зроби фото усіх своїх важливих документів та відправ собі на електронну скриньку – так ти майже завжди матимеш до них доступ.</li> <li>● Довіряй свої документи лише працівникам прикордонної служби та поліції. Не залишай нікому свого паспорта під заставу, для оформлення документів чи реєстрації, або з інших причин.</li> <li>● Переконайся, що маєш достатньо інформації про те, з ким і куди їдеш, де і в кого будеш перебувати, як довго. Поділись цією інформацією з тими, кому довіряєш.</li> <li>● Намагайся регулярно підтримувати зв'язок з рідними чи друзями, відразу повідомляй про зміну місця перебування.</li> <li>● Домовся з рідними чи друзями про кодове слово або фразу, яка повідомить, що тобі загрожує небезпека.</li> <li>● Якщо ти в небезпеці, телефонуй місцевим екстреним службам і звертайся до посольства України в країні перебування.</li> </ul> <p><b>Якщо маєш запитання чи сумніви – не соромся звертатися за консультацією на гарячі лінії для допомоги мігрантам. Це безплатно!</b></p>
33	<p>Потреби жінок і дівчат</p>	<p><b>Громада в цілому</b></p>	<p>Слід <b>забезпечувати особливі потреби жінок і дівчат у критичних ситуаціях</b>. Це зокрема стосується потреби у приватності, захисті, засобах гігієни.</p>

34	Жінки і дівчата	Чоловіки громади	Дівчата й жінки, особливо вагітні та годуючі жінки, мають право на захист. <b>Ставтесь до жінок і дівчат із такою самою повагою, яку очікуєте від інших стосовно себе.</b>
35	Участь молоді	Громада в цілому	<b>Молодь може допомогти</b> поширювати інформацію серед однолітків, а також допомагати влаштовувати центри підтримки, в тому числі прихистки.
36	Стигма та дискримінація під час надання гуманітарної допомоги стосовно людей, які живуть із ВІЛ (ЛЖВ), або тих, кого вважають інфікованими	НУО, які надають гуманітарну допомогу + представники спільнот	<b>Стигма та дискримінація людей, які живуть із ВІЛ (ЛЖВ), або тих, кого вважають інфікованими, обмежують їхній доступ до медичних послуг та гуманітарної допомоги.</b> Забороняється дискримінація особи на підставі наявності в неї ВІЛ-інфекції, а також належності людини до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ.
37	Стигма та дискримінація у відношенні до ЛГБТІ-людей під час надання гуманітарної допомоги	Персонал НУО, які надають гуманітарну допомогу + представники спільнот	<b>Стигма та дискримінація ЛГБТІ людей обмежують їхній доступ до медичних послуг та гуманітарної допомоги.</b> Забороняється дискримінація особи на підставі її сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності.
38	Продовження АРТ лікування для забезпечення профілактики ВІЛ та ГЗН	для ЛЖВ	<b>АРТ там, де ви.</b> Де отримати антиретровірусну терапію? Як отримати АРТ в умовах війни? Як продовжити лікування ВІЛ? платформа та Бот допоможуть отримати АРТ там, де ви зараз – в Україні або за кордоном. <a href="#">АРТ там, де ви</a> — Онлайн платформа <a href="#">Telegram: Contact @HIV_AIDS_bot</a> — Телеграм чат-бот Інструменти розроблені для ЛЖВ Центром громадського здоров'я (ЦГЗ) за підтримки проєкту Інновації для подолання епідемії ВІЛ.

39	Постконтактна медикаментозна профілактика та попередження ГЗН (СНПК) та ВІЛ	<b>Відповідальний персонал та постраждалі від ГЗН (СНПК)</b>	<b>Постконтактна профілактика допоможе уникнути зараження ВІЛ після ризикованого контакту.</b> Важливо розпочати профілактику якомога швидше, не пізніше 72 годин після контакту. Рекомендується провести добровільне консультування та тестування протягом тижня після інциденту. Консультування та тестування для виявлення ВІЛ-інфекції не може бути обов'язковим, та проводиться після усвідомленої та добровільної згоди пацієнта. Не треба відкладати надання постконтактної профілактики під час очікування результатів тестування.
40	Профілактика та попередження ГЗН (СНПК) та ВІЛ	<b>Спеціалісти та не спеціалісти у сфері ГЗН</b>	<b>Забезпечити включення профілактики ВІЛ у багатосекторне реагування на ГЗН</b> (чинна система перенаправлення та доступні послуги щодо ГЗН тощо). Включити ключові групи підвищеного ризику інфікування ВІЛ в програми із попередження ГЗН та забезпечити поінформованість лікарів про медичні рекомендації щодо призначення ПКТ).

**Матеріали щодо ГЗН українською мовою доступні [за посиланням](#), інші матеріали можна звантажити [тут](#)**

Гаряча лінія (зазначати поряд з інформаційними повідомленнями):

Гаряча лінія «Ла Страда» – телефон: 116 123 або 0800 500 335  
 Скайп: lastrada-ukraine | Телеграм: @NHL116123  
 Електронна пошта: hotline@la-strada.org.ua

**Урядова гаряча лінія – 1547**

Додаткові джерела:

[Для дітей](#)  
[Безпека в інтернеті](#)