

## 4 Отримайте медичну допомогу



Якщо є можливість, зверніться за медичною допомогою.

Телефонуйте **103**.

Зверніться до місцевого гінеколога чи будь-якого іншого лікаря (у разі відсутності гінеколога) в лікарні чи поліклініці. Ваше життя і здоров'я – найбільша цінність.

Якщо немає можливості звернутись за медичною допомогою через тимчасову окупацію чи бойові дії, можна скористатись медичними рекомендаціями щодо лікування легких травм, а також – як запобігти інфекційним захворюванням та небажаній вагітності. Наголошуємо, **ці рекомендації варто використовувати лише у випадку, якщо неможливо звернутись до лікаря (!)** Адже тільки лікар може призначити максимально ефективне лікування. Із цими медичними рекомендаціями можна ознайомитись наприкінці пам'ятки.

## 5 Отримайте психологічну підтримку



**+38096 839 76 17** або на цьому ж номері телеграм: @forpostcenter (ГО Форпост – психологічна допомога та консультації лікарів психіатрів)

**0800 500 335** (Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству).

**8 0800 500 335** (проект «Розірви коло»)

**a.kariakina@ mashafund.org.ua** (проект психологічної підтримки, організований Машею Єфросініною).

**tellmecomua@gmail.com** (Психологічна допомога «Розкажи мені»)

## 6 Отримайте юридичну допомогу



**0 800 213 103; + 38 068 61 73 016** (Центр безоплатної правової допомоги)

**+38 068 145 55 90** з понеділка по п'ятницю з 9 до 18 години (Асоціація жінок-юристок «Юрфем»)

телеграм @ESOSdoc або пошта **evromaidansos@gmail.com** (правозахисна ініціатива Євромайдан SOS)

Ви маєте право на відновлення справедливості, а злочинці будуть покарані в українських та міжнародних судах. Такі злочини не мають терміну давності. Ми зробимо усе можливе, щоб допомогти Вам. Адже ваше життя, здоров'я та право на справедливість – найвища цінність.

## Медичні рекомендації для постраждалих від зґвалтування у разі недоступності медичної допомоги



### ✓ Лікування травм статевих органів

Використовуйте антисептики: розчин соди (1 ч ложка на 0,5 літра води), просто чиста вода, дитячі безспиртові вологи серветки, мазь тридерм, мазь левамеколь, мазь триакутан, мазь бепантен, можна одноразово використати хлоргексидин. Можна спробувати крем для рук, якщо він також у вас є.

Не використовуйте спиртові антисептики або серветки, перекис водню, пантенол, олію або інші масляні розчини. В першу добу також не використовуйте лубрикант в якості лікування.

Якщо у вас знайдуться вагінальні антисептичні або антибактеріальні свічки, проставте їх 5-6 днів. Підходить все: поліжинакс, флуомізін, макмірор, далацин, тержинан, гравагін, свічки з метронідазолом, клотримазолом, повідін, синтоміцинові свічки, метрогил вагінальний та інше.

Якщо є травми слизової, кровоточивості, або гематоми, бажано починати ставити свічки через добу. Особливо, якщо це свічки Гексікон чи свічки з бетадином.

### ✓ Профілактика інфекційний захворювань (гонореї, хламідіозу, трихомоніазу)

За можливості, прийміть такі ліки:

- Метронідазол 500 мг – 2 рази на день протягом 7 днів;
- Цефтриаксон 1 г – внутрішньом'язево укол одноразово;
- Азитроміцин 2 г – одноразово.

Всі препарати можуть прийматись під час вагітності в будь-якому триместрі.

### ✓ Захист від небажаної вагітності

Прийміть будь-які гормональні контрацептиви у дозуванні:

- 0,1 мг етінілестрадіолу + не менше ніж 0,5 мг левоноргестрелу (дроспіренон, дієногест).
- Через 12 годин повторіть ту саму дозу.

Це назви діючих речовин у контрацептивах, а не брендові назви контрацептивів. Діючі речовини та їхнє дозування в одній пігулці вказано на коробці та в інструкції.

Для прикладу: контрацептивні пігулки «Джаз» містять 0,02 мг етінілестрадіолу та 3 мг дієногесту. Для потрібної дози треба взяти 5 пігулок з упаковки і випити їх одночасно (0,02\*5=0,1 мг етінілестрадіолу). Через 12 годин випити ще 5 пігулок.

Така контрацепція максимально ефективна, якщо ви приймете препарат в перші 24-72 години після незахищеного контакту.

### ✓ Профілактика ВІЛ-інфекції

Якщо є можливість, не пізніше 72-х годин після контакту зверніться до найближчого центру по боротьбі з ВІЛ/СНІДом.

### ✓ Профілактика гепатиту В

Профілактика не потрібна, якщо ви вакциновані від гепатиту В.

Якщо ви не вакциновані – за першої ж нагоди необхідно звернутись до лікаря.

**Наталія Лелюх,**  
акушер-гінеколог вищої категорії



АСОЦІАЦІЯ ПРАВНИКІВ УКРАЇНИ  
UKRAINIAN BAR ASSOCIATION

# ВОЄННИЙ ЗЛОЧИН:

## СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ



Допомога постраждалим

До сексуального насильства під час війни відноситься примусове роздягання, вимагання самопестощів, погрози сексуального характеру, загалом будь-який примус сексуального характеру або погроза вчинити це відносно іншої людини. Найбільш серйозним проявом є зґвалтування у будь-яких формах.

Людина зі зброєю має завжди більше влади. Тому для кваліфікації зґвалтування на війні **необов'язкове безпосереднє застосування фізичної сили**. Достатньо створення умов, за яких відмовитися від сексу небезпечно для життя чи здоров'я, або існують обґрунтовані підозри, що це призведе до серйозних негативних наслідків для людини чи її близьких.

Якщо ви чи ваші близькі (жінки, чоловіки, діти) стали жертвою сексуального насильства під час війни війни або стали свідками такого злочину, нижче покроковий супровід, що можна зробити.

**Перелік дій і їхній порядок – не є обов'язковими.**

# ПАМ'ЯТКА Євромайдан SOS

Для жертв або свідків  
сексуального насильства  
під час війни війни



## 1 Убезпечте себе



### Якщо Ви зазнали сексуального насильства під час війни:

Цей злочин є нелюдською стратегією війни і через конкретних постраждалих націлений на суспільство в цілому, аби зруйнувати опір і соціальні зв'язки та встановити злочинний контроль.

Тож якщо Ви зазнали сексуального насильства, пам'ятайте – Ви не винні. Єдине, на що Ви могли впливати у той момент – намагатись вижити.

Тепер Вам треба подбати про себе:

- Намагайтесь дістатись безпечного місця.
- Емоційний та фізичний біль можуть бути надважкими, нестерпними. Будь ласка, не залишайтеся із цим на самоті, зверніться по допомогу.
- Ви маєте право отримати медичну, психологічну, соціальну допомогу і при цьому Ви НЕ зобов'язані розповідати обставини. Якщо Вам складно і боляче це робити – повідомте про це фахівців.



### Якщо Ви стали свідком сексуального насильства:

Ви теж є жертвою злочину.

Іноді примус до спостереження за сексуальними злочинами є більш травматичним. Особливо коли людина змушена спостерігати за насиллям відносно дітей, рідних, близьких або безпорадних осіб.



### Якщо Вам довірилась жертва сексуального насильства:

- Допоможіть дістатись безпечного місця. Перше, що треба зробити – відвести людину від місця злочину.
- Поясніть, що вона або він не винні в тому, що трапилося.
- Підтримайте, проявіть співчуття. Якщо хочете доторкнутися або обійняти, спершу спитайте дозволу.
- Не розпитуйте! Якщо людина ділиться почуттями, якщо реагує навіть занадто емоційно – майте сили витримати. Це нормальна реакція. У жодному разі не давайте оцінок реакціям чи міркуванням людини.
- Люди, які після сексуального насильства поводять себе дуже спокійно і навіть відсторонено, потребують пильної уваги. Весь час залишайтеся поруч, але з повагою і ненав'язливо. Робіть свої справи, але не губіть таку людину з поля зору.
- Запропонуйте звернутися по фахову допомогу. Якщо людина не має сил, зробіть це за неї з її дозволу.
- Поважайте та оберігайте конфіденційність. Це право постраждалої особи і потреба для відновлення довіри і зв'язків з оточуючими. Якщо Ви допомагаєте постраждалій особі – неприпустимо ділитися власними відчуттями на загал, навіть якщо Ви не оприлюднюєте персональні дані.



### Якщо від сексуального насильства постраждала дитина:

Якщо дитина була свідком, або навіть якщо вона не бачила насилля на власні очі, а постраждалою особою є хтось з батьків або піклувальників, чиє самопочуття впливає на якість життя дитини, – дитина теж є жертвою злочину.

- Відведіть дитину в безпечне місце. Надайте відчуття захищеності – запевніть, що Ви поруч і будете її оберігати (у такому випадку Вам дійсно треба виконати обіцяне, принаймні, поки Ви не забезпечите перебування дитини або всієї родини у безпеці).
- Якщо дитина ставить запитання – надавайте короткі зрозумілі відповіді. Не виходьте за межі запитання.
- Віднайдіть контакти фахівців – медичний та психологічний супровід дитини, постраждалої від сексуального насильства, потребує фахової підготовки!
- Із правової точки зору завжди треба враховувати вторинну шкоду, яка може бути заподіяна дитині у разі відбору свідчень. Цей ризик визначається у кожному окремому випадку фахівцем сфери психічного здоров'я і тільки після цього приймається рішення про відбір свідчень.

## 2 За можливості зберіть докази

Якщо є можливість зафіксувати злочин в поліції, не змінюйте одяг, не приймайте душ чи ванну, не чистіть зуби.



## 3 Повідомте про злочин



### Телефонуйте:

**102** (поліція) або  
**0 800 500 202**  
(кол-центр поліції)

**+38 096 755 02 40**  
(Офіс генерального прокурора)

**0800 500 335**  
(Національна гаряча лінія  
із запобігання домашньому  
насильству)

**+38 044 253 75 89**  
або **0800 501 720**  
(гаряча лінія Уповноваженого  
з прав людини)

**+38 068 145 55 90**  
з **понеділка**  
по **п'ятницю**  
з **9 до 18 години**  
(Асоціація жінок-юристок  
«Юрфем»)



### Або пишіть:

**conflict2022.ua@gmail.com**  
(Офіс генерального прокурора)

**@ESOSdoc** (Telegram-канал) або  
**evromaidansos@gmail.com**  
(Євромайдан SOS)

**@NHL116123**  
(Telegram-канал Гарячої лінії із  
запобігання насильству)

**hotline@la-strada.org.ua**  
(правозахисна організація  
«Ла Страда-Україна»)

**hotline@ombudsman.gov.ua**  
(Уповноважений з прав людини)

**+38068-145-55-90**  
у Telegram, Viber, Signal  
(Асоціація жінок-юристок  
«Юрфем»)

