



# Планирование мер по обеспечению безопасности с использованием технических средств для переживших жестокое обращение/преследование

*Полезные советы, которые надо обсудить, если человек, которого вы знаете, находится в опасности*

*Технические средства могут быть очень полезны жертвам насилия в семье, сексуального насилия и преследования, однако, важно также знать, как эти средства можно употребить во зло.*

Russian

- 1. Доверяйте своим инстинктам.** Если вы подозреваете, что человеку, который жестоко обращается с вами, известно слишком много, вполне возможно, что за вашим телефоном, компьютером, эл. почтой или другой деятельностью установлено слежение. Жестоко обращающиеся с вами/преследующие вас люди могут проявлять невероятную настойчивость и творческий подход, чтобы сохранить власть и контроль над жертвами.
- 2. Составьте план по обеспечению безопасности.** Борьба с насилием, жестоким обращением и преследованием очень трудно и опасно. Лица, занимающиеся защитой интересов жертв и отвечающие на звонки по телефону Национальной горячей линии для жертв насилия в семье, прошли специальное обучение по вопросам технических средств. С ними можно обсудить имеющиеся у вас возможности и получить помощь в планировании обеспечения вашей безопасности. Местные специалисты по защите интересов жертв, отвечающие на звонки горячей линии, также могут помочь вам составить план по обеспечению безопасности. *(Телефон Национальной горячей линии для жертв насилия в семье: 1-800-799-7233 или ТТУ (для лиц с нарушениями слуха/речи) 800-787-3224)*
- 3. Принимайте предосторожности, если человек, который жестоко обращается с вами, -- «технар».** Если жестоко обращающийся с вами/преследующий вас человек занимается компьютерами и техническими средствами профессионально или как хобби, доверяйте своим инстинктам. Если вы думаете, что он/она следит за вами или выслеживает вас, обращайтесь к специалисту горячей линии или в полицию.
- 4. Пользуйтесь более безопасным компьютером.** Если у человека, который жестоко обращается с вами, есть доступ к вашему компьютеру, он/она может следить за вашей компьютерной деятельностью. Когда вы ищите помощь, новое место жительства и т. п., постарайтесь пользоваться более безопасным компьютером. Самым безопасным может быть пользоваться компьютером в публичной библиотеке, районном культурно-спортивном центре или в интернет-кафе.
- 5. Откройте новый адрес эл. почты.** Если вы подозреваете, что жестоко обращающийся с вами человек может иметь доступ к вашей эл. почте, подумайте о том, чтобы открыть дополнительный адрес эл. почты на более безопасном компьютере. Не открывайте и не проверяйте эту новую эл. почту с компьютера, к которому жестоко обращающийся с вами человек имеет доступ, на случай если за компьютером установлено слежение. Используйте анонимное имя и адрес: (пример: [bluecat@email.com](mailto:bluecat@email.com), а не [ВашеНастоящееИмя@email.com](mailto:ВашеНастоящееИмя@email.com)) Ищите бесплатные адреса эл. почты на основе интернета и не сообщайте о себе подробную информацию.
- 6. Проверьте установки своего сотового телефона.** Если вы пользуетесь сотовым телефоном, предоставленным человеком, который жестоко обращается с вами, подумайте о том, чтобы выключать телефон, когда вы им не пользуетесь. Кроме того, многие телефоны позволяют «запирать» кнопки, так что при ударе телефон не будет автоматически отвечать или звонить. Проверьте установки телефона, когда он включен; Если в вашем телефоне предусмотрена функция определения местонахождения, желательно отключать/включать эту функцию через установки телефона или включением/отключением телефона.
- 7. Поменяйте пароли и номера pin.** Некоторые жестоко обращающиеся с другими люди пользуются эл. почтой жертвы и другими адресами, чтобы выдать себя за кого-то другого и причинить вред. Если жестоко обращающийся с вами человек знает или может вычислить ваши пароли, меняйте их быстро и часто. Помните, какие у вас есть счета, требующие пароля, - банковские операции онлайн, телефонный почтовый ящик и др.

8. **Как можно меньше пользуйтесь беспроводным телефоном или устройством для слежения за ребенком.** Если вы не хотите, чтобы другие подслушивали ваши разговоры, выключайте устройство для слежения за ребенком, когда вы им не пользуетесь, а для секретных разговоров пользуйтесь традиционным телефоном с проводом.
9. **Пользуйтесь пожертвованным или новым сотовым телефоном.** Когда вы звоните по телефону или когда вам звонят по конфиденциальным вопросам, или когда вы договариваетесь о плане побега, постарайтесь не пользоваться телефоном, которым пользуются другие, или семейным сотовым телефоном, так как данные об оплате и учете звонков по сотовому телефону могут открыть ваши планы человеку, который жестоко обращается с вами. Чтобы узнать о программах пожертвований, предоставляющих новые сотовые телефоны и/или предоплаченные телефонные карточки жертвам жестокого обращения и преследования, обращайтесь в местную программу горячей линии.
10. **Узнайте о своих документах и данных.** Многие судебные системы и государственные учреждения публикуют документы в интернете. Спросите учреждения, как они защищают или публикуют ваши документы, и попросите, чтобы суд, государственные учреждения, почтовое отделение и др. закрыли или ограничили доступ к вашим документам, чтобы охранить вашу безопасность.
11. **Получите конфиденциальный почтовый ящик и не сообщайте свой настоящий адрес.** Когда компании, врачи и другие просят вас сообщить ваш адрес, у вас должен быть приготовлен адрес конфиденциального почтового ящика или более безопасный адрес, который вы можете им сообщить. Постарайтесь, чтобы ваш настоящий домашний адрес не попал в национальные базы данных.
12. **Сделайте поиск своего имени в интернете.** Крупные поисковики, такие, как “Google” или “Yahoo”, могут содержать ссылки на вашу информацию для контакта. Сделайте поиск своего имени в кавычках: “Full Name” («Полное имя»). Проверьте телефонный справочник, так как непубликуемые телефонные номера могут быть указаны, если вы давали свой номер кому-либо.

**Чтобы получить дополнительную информацию по обеспечению безопасности, звоните по телефону  
Национальной горячей линии для жертв насилия в семье  
1-800-799-SAFE (7233) или ТТУ (для лиц с нарушениями слуха/речи) 800-787-3224**