

# Dbamy o Twoje Prawa i Komfort

Bezpieczna przestrzeń dla dziecka

Dolnośląski  
DWOMP



Pamiętaj, że będąc w naszym  
Dolnośląskim Wojewódzkim Ośrodku  
Medycyny Pracy, masz prawo:



Do czucia się **bezpiecznie i komfortowo**,



Do **rozmowy i bycia wysłuchanym**,  
zwłaszcza jeśli masz obawy lub nie  
czujesz się bezpiecznie,



Do bycia **traktowanym z szacunkiem i uwagą**,



Wiedzieć, **gdzie się udać po pomoc**  
lub **z kim porozmawiać**, jeśli jesteś  
przestraszony lub zmartwiony

Pamiętaj, że istnieją różne formy krzywdzenia:

- **Przemoc fizyczna** jest wtedy, gdy na przykład ktoś Cię popycha, uderza, szczypie, kopie lub rzuca w Ciebie przedmiotami.
- **Przemoc psychiczna** to na przykład obrażanie, ośmieszanie, wyzywanie, wyśmiewanie.
- **Wykorzystanie seksualne** to na przykład zmuszanie do oglądania nagich osób, robienie zdjęć lub nagrywanie dzieci bez ubrań, zmuszanie do dotykania miejsc intymnych innych osób.
- **Zaniedbywanie** to na przykład niezapewnienie jedzenia, odpowiedniego ubrania lub środków do mycia, to także pozostawianie dzieci na dworze bez opieki dorosłych, nie wysyłanie dziecka do szkoły lub niechodzenie do lekarza.



**Potrzebujesz pomocy?**  
**Chcesz zachować anonimowość?**

Telefon zaufania  
7 dni w tygodniu, w godzinach 12:00 - 2:00:

**116 111**

Telefon Zaufania Rzeczniczki Praw Dziecka:

**800 12 12 12**

Telefon alarmowy w sytuacji  
zagrożenia zdrowia lub życia:

**112**

Napisz do Dolnośląskiego Wojewódzkiego  
Ośrodka Medycyny Pracy na nasz adres:

**dwomp@dwomp.pl**

Pamiętaj, że zawsze możesz przyjść i powiedzieć, że ktoś  
robi Ci krzywdę. Każdy nasz pracownik Ci pomoże.