

Duszenie zawsze jest zagrożeniem
dla życia i zdrowia

Czym jest duszenie?

Duszenie występuje, gdy na szyję wywierany jest nacisk. Ucisk ten prowadzi do zmiężdżenia naczyń krwionośnych, a czasami także dróg oddechowych (tchawicy) w szyi. W rezultacie do mózgu dociera mniej tlenu. Ludzie mogą być duszeni na różne sposoby. Może to być ręka (lub ręce) zaciśnięte na szyi, blokujący chwyt za głowę lub ciasne zawinięcie przedmiotu wokół szyi, takich jak szalik, pasek lub lina.

**Nie ma bezpiecznej granicy duszenia.
Za każdym razem istnieje ryzyko utraty życia.**

Gdzie można
uzyskać pomoc:

- ▶ **999** nagłe wypadki (policja i pogotowie)
- ▶ **101** (policja), **111** (służba zdrowia) - porada i zgłaszanie zająć
- ▶ lekarz pierwszego kontaktu (GP)
- ▶ **SARC** - Centra ds przemocy seksualnej Sexual Assault Referral Centre (SARC)
- ▶ **Opoka** - polska infolinia dla kobiet doświadczających przemocy domowej - 0300 365 1700

Krajowe infolinie
dla ofiar przemocy
domowej (używają
tłumaczy):

- ▶ **Anglia** - National Domestic Violence Helpline: 0808 2000 247
- ▶ **Walia** - Live Fear Free: 0808 8010 800
- ▶ **Szkocja** - Domestic Abuse and Forced Marriage Helpline: 0800 027 1234
- ▶ **Irlandia Północna** - Domestic and Sexual Abuse Helpline: 0808 802 1414
- ▶ **Ogólnokrajowy** telefon zaufania dla mężczyzn, którzy doświadczają przemocy domowej - Men's Advice Line: 0808 801 0327
- ▶ **Infolinia** dla tych, którzy krzywdzą bliskich - Respect helpline: 0808 802 4040

#StopDuszeniu #DuszenieToPrzestępstwo #DuszenieToZagrozenie



Institute For
Addressing
Strangulation



MANCHESTER
CITY COUNCIL



www.vestasfs.org