

Niezależnie od tego, czy byłaś/byłeś duszona/-y raz, czy wiele razy, czy było to dzisiaj, czy wiele lat temu, nigdy nie jest za późno, aby z kimś porozmawiać. I nigdy nie będziesz marnować czyjś czasu!

Co mogę zrobić, gdy byłam/-em duszona/-y?

Jeśli jesteś ofiarą duszenia, należy jak najszybciej uzyskać **pomoc medyczną**, nawet jeśli nie jesteś pewna/pewien, czy zgłosić się na policję. Jeśli mózg został pozbawiony tlenu, uczucie dezorientowania jest normalne. Możesz dokładnie nie pamiętać zdarzenia.

W ciągu pierwszych kilkun dni

Jeśli zauważysz nasilające się objawy, takie jak trudności w połykaniu, trudności w oddychaniu, osłabienie lub dezorientacja, natychmiast zasięgnij pomocy medycznej.

W kolejnych tygodniach lub miesiącach

Jeśli masz utrzymujące się problemy psychologiczne lub objawy fizyczne, takie jak ciągłe zmiany głosu, osłabienie jednej strony twarzy, objawy udaru, zawroty głowy – zasięgnij pomocy lekarskiej.

**Porozmawiaj z kimś. Uzyskaj pomoc.
Kolejne duszenie może być śmiertelne!**

#StopDuszeniu #DuszenieToPrzestępstwo #DuszenieToZagrozenie



Institute For
Addressing
Strangulation



MANCHESTER
CITY COUNCIL



www.vestasfs.org