

## Mit tegyél, ha valaki követ az utcán



## Gyors önvédelmi ellenőrzőlista

Ez a lista segít gyorsan átgondolni a legfontosabb lépéseket, ha úgy érzed, valaki követ az utcán.

Nyomtasd ki, vagy mentsd el a telefonodra, hogy mindig kéznél legyen.

- Figyeld a környezetet és a gyanús viselkedést.
- Változtass útvonalat, ne menj egyenesen hazáig.
- Keress forgalmas, jól megvilágított helyeket.
- Ha van, tartsd kéznél az önvédelmi eszközöd (pl. gázspray).
- Használd a telefonodat: hívd fel valakit vagy a rendőrséget.
- Ne félj bemenni egy üzletbe vagy nyilvános helyre segítséget kérni.
- Bízz az ösztöneidben – ha rossz érzésed van, cselekedj azonnal.

**Az önvédelem első lépése a felkészültség és a tudatosság.**

A cikk elérhető a <https://eroteralapitvany.hu/mit-tegyel-ha-valaki-követ-az-utcan/>