

# ΕΧΕΙΣ ΦΩΝΗ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

#exeisfoni

ΚΑΛΕΣΕ ή ΣΤΕΙΛΕ  
SMS ΣΤΟ 100  
[www.yptp.gr](http://www.yptp.gr)  
[www.hellenicpolice.gr](http://www.hellenicpolice.gr)

Μάθε πώς να  
προστατευτείς  
εδώ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη



## Οδηγίες προς ανηλίκους για την προστασία στο διαδίκτυο



✓ Τήρησε στο διαδίκτυο τους κανόνες που τηρείς και στην πραγματική ζωή.



✓ Μοιράσου τα διαδικτυακά ενδιαφέροντά σου με τους γονείς σου.



✓ Έλεγξε τις ρυθμίσεις απορρήτου και ασφάλειας των λογαριασμών σου (διπλός έλεγχος ταυτότητας / two step verification, σύνθετος κωδικός πρόσβασης).



✓ Απόφυγε την ανάρτηση ή αποστολή προσωπικών στοιχείων και φωτογραφιών στους λογαριασμούς σου όπως ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνο, σχολείο, φωτογραφίες δικές σου ή των συμμαθητών σου.



✓ Μην ανοίγεις μηνύματα/e-mail ή link από αγνώστους.



✓ Τσέκαρε ξανά τους φίλους που έχεις στους λογαριασμούς σου. Τους γνωρίζεις και στην πραγματική ζωή;



✓ Απόφυγε τις συνομιλίες με αγνώστους και μην ανοίγεις ποτέ την κάμερα. Οι κακόβουλοι χρήστες προσπαθούν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη σου, δείχνοντας πάντα συμπαθητικοί και διαθέσιμοι.



✓ Ειδοποίησε αμέσως τους γονείς σου αν κάποιος χρήστης σε κάνει να αισθάνεσαι άβολα σε μια συνομιλία, καθώς και όταν σου ζητήσει να του στείλεις φωτογραφία σου ή να συναντηθείς μαζί του.



✓ Θυμήσου: αν σου συμβεί κάτι που σε φέρνει σε δύσκολη θέση στο διαδίκτυο πρέπει να το πεις και όχι να το υποστείς. Συζήτησέ το με κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεσαι, δείχνοντας θάρρος και αποθήκευσε τα όποια αποδεικτικά στοιχεία έχεις στη διάθεσή σου (screenshot φωτογραφιών/ μηνυμάτων).

Μάθε περισσότερα για την ασφαλή πλοήγηση στο [www.cyberkid.gov.gr](http://www.cyberkid.gov.gr) ή κατεβάζοντας την εφαρμογή Cyberkid. Σε περίπτωση ανάγκης, επικοινωνήσε με τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στο 11188 ή στέλνοντας email στο [ccu@cybercrimeunit.gov.gr](mailto:ccu@cybercrimeunit.gov.gr)

# ΕΧΕΙΣ ΦΩΝΗ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

#exeisfoni

ΚΑΛΕΣΕ ή ΣΤΕΙΛΕ  
SMS ΣΤΟ 100  
[www.yptp.gr](http://www.yptp.gr)  
[www.hellenicpolice.gr](http://www.hellenicpolice.gr)



## Οδηγίες προς τους ανηλίκους για την προστασία από την σεξουαλική κακοποίηση

Ο παρακάτω ενδεικτικός οδηγός μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τα παιδιά, είτε διαβάζοντάς τον απευθείας, είτε μπορεί να διαβαστεί από τους γονείς, προκειμένου να πάρουν ιδέες για το πώς μπορούν να μιλήσουν με απλό τρόπο στα παιδιά τους για το τι να αποφεύγουν.

### Να θυμάσαι ότι:

- ✓ Το σώμα σου είναι δικό σου και κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σε αγγίζει με τρόπο που δε θέλεις ή που σε κάνει να νιώθεις άβολα.
- ✓ Δεν υπάρχει κανένα «καλό» άγγιγμα που να είναι ταυτόχρονα και «μυστικό».

### Πες «όχι» όταν:

- ✓ Κάποιος σου ζητά να κάνεις κάτι που ξέρεις ότι είναι λάθος.
- ✓ Κάποιος θέλει να σε αγγίξει κάπου που δεν θέλεις εσύ.
- ✓ Κάποιος κάνει κάτι στο σώμα σου, που σε κάνει να νιώθεις περίεργα ή και να πονάς.
- ✓ Κάποιος σου ζητά να κάνεις κάτι και να μην το πεις στους γονείς σου.
- ✓ Κάποιος σου ζητάει να κάνεις κάτι που αφορά το σώμα σου και θέλει να το κρατήσεις μυστικό.

● Ξεχώρισε το «δώρο» από τη «δωροδοκία»: Δώρο είναι κάτι που σου δίνει κάποιος γιατί σε αγαπάει, δωροδοκία είναι όταν κάποιος σου δίνει κάτι ή σε αφήνει να κάνεις κάτι και ζητάει αντάλλαγμα για αυτό.

● Αν σε προβληματίζει ο τρόπος που σε προσεγγίζει ένας ενήλικος, μίλησε σε κάποιον άνθρωπο που εμπιστεύεσαι. Μίλα και μη σταματήσεις να μιλάς μέχρι κάποιος να σε ακούσει.

### Μπορείς να απευθυνθείς και μόνος-η σου:

- στην Υποδιεύθυνση Προστασίας Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Αττικής - Γενική Αστυνομική Διεύθυνση Αττικής (ΓΑΔΑ): Λεωφ. Αλεξάνδρας 173, τηλ. 210 6476370, email: [ypa.daa@hellenicpolice.gr](mailto:ypa.daa@hellenicpolice.gr)
- στην Υποδιεύθυνση Προστασίας Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφάλειας Θεσσαλονίκης: Μοναστηρίου 326, τηλ. 2310 388456.
- στις κατά τόπους Υπηρεσίες Ασφάλειας των Νομών των υπόλοιπων Υπηρεσιών της Ελληνικής Αστυνομίας.

Μάθε πώς να προστατευτείς  
[εδώ](#)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη



# ΕΧΕΙΣ ΦΩΝΗ ΕΙΜΑΣΤΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ

#exeisfoni

ΚΑΛΕΣΕ ή ΣΤΕΙΛΕ  
SMS ΣΤΟ 100  
[www.yptp.gr](http://www.yptp.gr)  
[www.hellenicpolice.gr](http://www.hellenicpolice.gr)

Μάθε πώς να  
προστατευτείς  
[εδώ](#)



*Οδηγίες για την προστασία  
από την σεξουαλική κακοποίηση ανηλίκων.*

**Αν είμαι ανήλικος-η, θυμάμαι πάντα ότι:**



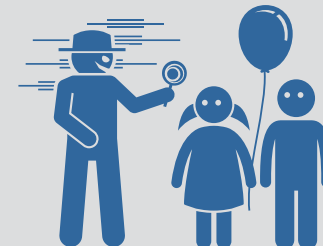
Το σώμα μου  
είναι δικό μου.



Κανένας δεν έχει το  
δικαίωμα να με αγγίζει με  
τρόπο που δε θέλω.



Λέω «ΟΧΙ» όταν  
κάποιος ενήλικος  
μου ζητάει να έχω  
μυστικά από τους  
γονείς μου.



Δεν παίρνω δώρα  
από ανθρώπους  
που μου ζητάνε  
ανταλλάγματα.



Αν κάποιος με παρενοχλεί, μιλάω αμέσως  
σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύομαι.  
Μιλάω συνεχώς και δε σταματώ  
να μιλάω μέχρι να με ακούσουν.



Μπορώ οποιαδήποτε ώρα να καλέσω την Αστυνομία για να με  
προστατεύσει. Απευθύνομαι στις Υποδιευθύνσεις Προστασίας  
Ανηλίκων στην Αθήνα (210 6476370) και στη Θεσσαλονίκη  
(2310 388456) ή στα κατά τόπους Τμήματα Ασφάλειας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη



# Οδηγίες προς τους πολίτες για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας

## Αν είστε θύμα:

ΕΧΕΙΣ  
ΦΩΝΗ  
ΕΙΜΑΣΤΕ  
ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ  
#exeisfoni

ΚΑΛΕΣΕ ή ΣΤΕΙΛΕ  
SMS ΣΤΟ 100  
[www.yptp.gr](http://www.yptp.gr)  
[www.hellenicpolice.gr](http://www.hellenicpolice.gr)

Μάθε πώς να  
προστατευτείς  
εδώ



- Καλέστε το 100.



- Αν δεν μπορείτε να μιλήσετε, στείλτε SMS στο 100, με την ακριβή διεύθυνση, το ονοματεπώνυμο & το είδος της επείγουσας ανάγκης (π.χ. «κινδυνεύει η ζωή μου», «δέχομαι βία από το/την σύζυγό μου»)



- Εάν δεν μπορείτε εσείς να επικοινωνήσετε με το 100, ζητήστε από κάποιον οικείο ή το γιατρό σας να ειδοποιήσει τις Αρχές για εσάς.



- Αναζητήστε ιατρική περίθαλψη & πείτε στο γιατρό όλη την αλήθεια.



- Υποβάλλετε μήνυση στο πλησιέστερο Αστυνομικό Τμήμα.



- Για κατευθύνσεις και οδηγίες, τηλεφωνήστε ή στείλτε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) στις Υπηρεσίες Αντιμετώπισης Ενδοοικογενειακής Βίας της Ελληνικής Αστυνομίας, που βρίσκονται σε όλη την επικράτεια.

- Καλέστε τη γραμμή SOS 15900 της Γενικής Γραμματείας Οικογενειακής Πολιτικής και Ισότητας των Φύλων, που απευθύνεται σε γυναίκες για ψυχοκοινωνική στήριξη, νομική συμβουλευτική και φιλοξενία σε ξενώνες. Επικοινωνία και μέσω e-mail στο [sos15900@isotita.gr](mailto:sos15900@isotita.gr)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

