



## **Поради, які будуть корисними перед поїзкою за кордон:**

- Нікому не довіряйте Ваш паспорт. Документи, що засвідчують Вашу особу, завжди повинні знаходитись тільки у Вас.
- Якщо Ви збираєтесь працювати чи навчатись за кордоном, Вам необхідно підписати контракт. Контракт повинен бути написаний зрозумілою Вам мовою, а також містити інформацію про умови (оплата, вихідні дні, робота у святкові дні, медичне страхування), місце та час Вашої майбутньої праці чи навчання.
- Залиште вдома детальну інформацію про своє майбутнє перебування за кордоном з адресою та контактними телефонами, а також копію свого паспорта та контракту. Ми б також рекомендували залишити своє фото та адреси Ваших іноземних друзів.
- Дізнайтесь номери телефонів українських посольств та консульських представництв за кордоном та візьміть їх з собою. Якщо Ви опинились у скрутній ситуації або Вам хтось загрожує, звертайтеся до представників своєї країни, які допоможуть Вам. Якщо у країні Вашого перебування немає посольства України – телефонуйте у посольство України в сусідній державі.
- У зарубіжних країнах активно працюють неурядові організації та служби, котрі надають допомогу особам, які опинились у скрутному становищі. Звертайтеся до них у разі необхідності.
- Термін перебування на території іноземної держави вказаний у Вашій візі. Порушення візового режиму унеможливить Ваш наступний виїзд за кордон. Дотримуйтесь правил візового режиму!
- Пам'ятайте, що знання хоча б елементарних слів іноземної мови значно полегшить Ваше перебування за кордоном. Куди, в які організації можна звернутися у разі небезпеки: загрози власному життю, свободі?
- Перш за все зателефонувати до посольства України або консульського представництва. Якщо у країні перебування немає посольства України – телефонувати у посольство України в сусідній державі.

- Також можна звернутися до неурядових організацій та служб, які надають допомогу жінкам, що потрапили в біду. Їх послуги, наприклад, тимчасовий притулок, допомога в поверненні додому, юридична підтримка та соціальний супровід. Ми маємо телефонну базу і можемо запропонувати Вам телефони посольств, консульств та неурядових організацій.

