

GREENSBORO POLICE DEPARTMENT



Sexual Assault Prevention Tips

In 77% of rape cases, the offender was an acquaintance of the victim – not a complete stranger. Young women between the ages of 16-23 reported being sexually assaulted more than any other group. Rape is never your fault. However, you can empower yourself to reduce your chances of being sexually assaulted. Here's how.

- Avoid jogging or walking alone during hours of limited visibility. Be aware of your surroundings. Don't wear earphones. Do wear reflective clothing and carry your cell phone. Stay in well-traveled and well-lit routes.
- Consider double-dating or going out with a group the first few times you go out with a new person. It's fun, and there's safety in numbers.
- Stay in places where other people are near enough to hear you and to be of help. Parking in a remote spot isn't a good idea at any age.
- Be cautious of isolated spots such as parking garages, offices after business hours and apartment laundry rooms. Travel in groups. Let your family or friends know where you are going, who you are with, and when you should return.
- Know that alcohol and drugs interfere with clear thinking. You can make some bad decisions while under the influence.
- Going to a party? Never accept or leave your drink unattended for any length of time. "Date rape drugs" can be slipped into a drink without your knowledge and render you unable to resist or cause memory loss.
- If attending a party or going out, don't leave with someone you do not know well. You make yourself vulnerable to all kinds of bad things. Stay with the people you know and came with.
- Always watch your keys. Do not lend them, leave them, or lose them. Avoid labeling your key ring with your name, phone number or address.
- Trust your instincts! Leave an area if you feel uncomfortable. If you are in imminent danger, make noise, get to a safe place and dial 9-1-1.
- Know the warning signs of an unhealthy relationship which may escalate to sexual assault:
 - Extreme jealousy and/or controlling behavior
 - Unpredictable mood swings or explosive anger
 - Alcohol and drug abuse
 - Isolating you from friends and family
 - The threat or use of force during an argument
 - Blaming others for his/her problems or feelings
 - Being manipulated, verbally put down, pushed or slapped
- If you are sexually assaulted, do not eat, shower, urinate, comb your hair or wash/change clothes. **REPORT THE ASSAULT TO POLICE ASAP** so they can gather valuable evidence! The medical staff must collect evidence and perform a thorough physical exam to screen for injuries, pregnancy and sexually transmitted diseases (STDs). Urine is also tested for the presence of chemical substances, so do not use the restroom until instructed to do so by hospital personnel.



www.gsopd.org

Non-emergency 336-373-2222

Community Relations 336-373-2636

POLICÍA DE GREENSBORO



PREVENCIÓN DE ASALTO SEXUAL

En 77% de casos de violación el sospechoso es un conocido de la víctima – no un extraño. Mujeres jóvenes entre las edades de 16-23, reportaron que han sido violadas más que cualquier otro grupo. Si has sido violada no creas que es tu culpa. **AYUDATE** a no ser una víctima de asalto sexual. **Consejos:**

- Evita de correr o caminar sola cuando no haya luz del día. Se pendiente de tus alrededores. No ocupes audífonos. Usa ropa llamativa con colores visibles y trae un teléfono móvil, usa rutas con mucha luz.
- Cuando vas a la primera cita con una nueva persona, considera ir con alguien más. Es divertido y además hay seguridad con más gente.
- Quédate en lugares donde hay personas a tu alrededor o cerca de donde te encuentres que te pueden escuchar y ofrecerte ayuda.
- Cuando estaciones tu auto no lo hagas lejos... no es una buena idea, no importa la edad de uno.
- Ten cuidado en lugares aislados y cuando no haya mucha gente. Lugares como los que incluyen garajes, oficinas y lavanderías en los departamentos. Ve en grupos. Hazle a tu familia y amigos saber dónde vas estar, con quien estás y cuándo vas a regresar.
- Se consciente que alcohol y drogas influyen la manera que actúas y piensas. Puedes tomar unas decisiones malas cuando estás bajo la influencia de alcohol y drogas.
- Si vas a una fiesta, nunca aceptes o dejes tu bebida sola... "Drogas de violación" pueden ser puestas en tu bebida sin que tú te des cuenta y te puede poner en un estado donde no te puedas defender o te pueda causar pérdida de memoria.
- Si vas a una fiesta, no salgas con una persona que no conoces bien. Si vas con desconocidos te expones a muchas situaciones malas. Quédate con personas que conozcas y con quien hayas ido.
- Siempre ubica dónde estén tus llaves. No las prestes, no las dejes sin atender y no las pierdas. Evita poner tus datos personales en tus llaves como tu nombre, teléfono y dirección.
- ¡Confía en tus instintos! Sal de inmediato del área si te sientes incomoda. Si estás en peligro inminente, haz ruido, ve a un lugar seguro, y llama al 9-1-1.
- Si sientes que la relación sentimental está fallando aléjate de la persona ya que puede escalar un paso como el asalto sexual (Violación):
 - Celos extremos y/o comportamiento muy controlante
 - Casos de enojos explosivos
 - Abuso de alcohol o drogas
 - No te dejan salir con amigos ni familia
 - Ocupan amenazas del uso de fuerza física en argumentos
 - Echan la culpa a otros por sus problemas
 - Siendo manipulada, teniendo que aguantar insultos, te empuja o te pega
- Si has estado asaltado sexualmente, no comas, no te bañes, no orines, no cepilles tu pelo, y no laves/ cambies tu ropa. ¡¡REPORTA EL ASALTO SEXUAL INMEDIATAMENTE A LA POLICIA para que ellos pueden recaudar evidencia!! El personal médico tiene que recaudar evidencia y hacer un examen médico completo. Este examen busca heridas, embarazo o enfermedades transmitidas sexualmente. La orina es también examinada para checar si es que tienes presencia de sustancias químicas. Por eso, no uses el baño hasta que el personal médico te indique que lo puedas

www.gsopd.org

Numero Sin Emergencia 336-373-2222

Relaciones de Comunidad 336-373-2636

