



You Are Not Alone: Steps to Take After a Sexual Assault



Step 1: Find Safety

- Get to a safe place as soon as possible.
- Call someone you trust – a friend, family member, or advocate.
- If you're in danger or need immediate help, call 911.



Step 2: Gather Evidence (if applicable)

- Sheets
- Clothing
- Shoes
- hairbrush
- Tooth brush

Bring a clean change of clothes with you to the hospital after the evidence collection.



Step 3: Head to the ER: Forensic Exam (SANE Exam)

You Have Options – A Forensic Nurse Can Help

- You have up to 120 hours (5 days) after the assault to get a SANE (Sexual Assault Nurse Examiner).
- You are not required to press charges right away. You have up to five years to decide whether to move forward legally.
- You choose how much evidence is collected for this collection process.
- This exam:
 - Collects forensic evidence (if you choose).
 - Assesses injuries and provides medical care.
 - Statement of what occurred
 - Offers emergency contraception and STI treatment.



- Important: Try not to shower, change clothes, or eat/drink if you plan to have the exam—but don't worry if you have. You can still get care.
- Crime Victim Compensation will pay for the Forensic Exam only if you choose not to press charges at the time of the procedure.



Things to know...

What is an Advocate? A Guide or Advisor

- Assault Advocates Offer:
 - 24/7 crisis support.
 - Hold your hand
 - Help complete Crime Victim Compensation.
 - Help navigate the medical and legal systems.
 - Confidential emotional support.
- How can you find an advocate?

Many hospitals, crisis centers, and law enforcement agencies can connect you with an advocate during your exam or at any time afterward.



Follow-Up Care Healing Takes Time: You Deserve Support

- Follow up with:
 - Medical providers for continued care or treatment.
 - Mental health professionals for counseling and trauma support.
 - Legal advocates if you choose to pursue charges.

Important Contacts

Local Sexual Assault Crisis Hotline:

1-800-656-4673

Advocacy Organization:

Her Well Center

Hotline: 833-511-HOPE

herwell.org

You are not to blame. You have choices. Support is available.



No estas sola: Pasos a Seguir Despues de una Agresión Sexual

Paso 1: Busca Seguridad

- *Llega a un lugar seguro lo antes posible.
- *Llama a alguien en quien confíes, un amigo, familiar o defensor.

Si estás en peligro o necesitas ayuda inmediata,

- llama al 911.

Paso 2: Recolectar Evidencia

(si aplica)

- *Sábanas
- *Ropa
- *Zapatos
- *Cepillo de pelo
- *Cepillo de dientes

Llévate contigo ropa limpia para cambiarse en el hospital después de la recolección de evidencia.

Paso 3: Dirígete a la Sala de Emergencias- Examen Forense (Examen SANE) Tienes opciones – Una Enfermera Forense Puede Ayudarte.

- *Tiene hasta 120 horas (5 días) después de la agresión para obtener un examen SANE (Examinador de Enfermeras de Agresión Sexual)
- *No está obligada a presentar cargos de inmediato. Tiene hasta cinco años para decidir si seguir adelante legalmente.

* Tu eliges cuánta evidencia se recolecta para este proceso de recolección.

El examen consiste de:

- *Recoge evidencia forense (si usted elige).
- * Evalúa lesiones y proporciona atención médica.
- *Declaración de lo ocurrido.
- *Ofrece anticonceptivo de emergencia y tratamiento para ITS (Infecciones de Transmisión Sexual)

Importante:

- *Intenta no ducharse, cambiarse de ropa o comer/beber si tiene planes de hacerse el examen, pero no se preocupe si lo ha hecho.
- * La Compensación para Víctimas de Delitos pagará el Examen Forense solo si elige no presentar cargos en el momento del procedimiento.

Cosas que hay que saber:

¿Qué es un Defensor? Una Guía o Consejero Los Defensores de Agresión Ofrecen:

- *Apoyo en crisis 24/7
- *Te toman de la mano.
- *Ayudan a completar la Compensación para Víctimas de Delitos.
- * Ayudan a navegar por los sistemas médico y legal.
- *Apoyo emocional confidencial.
- ¿Cómo puedes encontrar un defensor? Muchos hospitales, centros de crisis y agencias de aplicación de la ley pueden conectarse con un defensor durante su examen o en cualquier momento posterior.

Atención de Seguimiento:

La Sanación Lleva tiempo: Mereces Apoyo Haz seguimiento con:

- *Proveedores médicos para atención o tratamiento continuo.
- *Profesionales de la salud mental para la consejería y apoyo en el trauma.
- *Defensores legales si elige presentar cargos.



Contactos Importantes –

Linea directa Local de Crisis por Agresión Sexual:

1-800-656-4673

Organización de Defensa: Her Well Center

Linea Directa: 833-511-HOPE herwell.org

You are not to blame. You have choices. Support is available.