

RECOMANACIONS PER A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA - ARABE

COVID-19. فيروس

إذا كنتي تعيشين حالة عنف ذكوري داخل الاسرة التزمي بوسائل الوقاية التالية

احملي هاتفكي طول الوقت وتأكدي من شحنه-

غيري كلمة مرور هاتفك من حين لآخر-

المتصل الطوارئ My112 حملي تطبيق-

اقترحي على الجهات او الخدمات التي تساعدكي اسما لا يمكن لأحد سواك التعرف عليه-

اتصلي بشخص موثوق به كل يوم على في نفس الوقت واطلعيه عن حالتك أنتي وأبنائك-

حددي كلمة سر لاستعمالها في حالة الطوارئ-

خذي صور عن طريق المحمول للوثائق الضرورية مثل بطاقة التطبيب والمصرف، والحالة المدنية لابنائك وارسلهم لشخص موثوق به-

بسجلي الأرقام الهاتفية التالية-

CUESB (900 70 30 30) SARA (93 291 59 10/ 20)

اوقات إستقبال المكالمات:

CUESB ساعة 24

SARA من 9.00 الى 15.00

حتى 13.00 الطوارئ

إذا شعرتي انكي ستتعرضين للعنف

اتصلي من المحمول على الرقم 112-

إذا شعرتي انكي في خطر اخرجي فورا من المنزل والتجني الى مكان عام ليتمكن من ريثتكي السكان مثلا؛ الشرفة او الدرج-

إذا لم تتمكني من مغادرة المنزل، انتقلي الى غرفة بها نافذة واطلبي المساعدة-

لا تدخلي الى المطبخ لان به ادوات حادة ولا الى الحمام لانه لا يتوفر على نافذة-

إذا لم تتمكني من الهروب من المنزل، اصدري ضوضاء حتى يسمعك الجيران -

بعد الإعتداء

إذا خرج المعتدي، اغلقي الباب وجميع منافذ الدخول -

إذا خرجت من المنزل الجني الى مكان آمن-

(30 30 70 900 CUESB ، 25 Ilacuna C/ يمكنني التوجه مباشرة الى مركز الشرطة، او التوجه الى-

من الاثنين الى الجمعة على الساعة 09.00 الى 15.00 (SARA 93 291 59 10/20) او الى

(16 Marie Curie C/ والطوارئ حتى 13.00

إذا كان لديكي اطفال

وضحي لهم كيف يحمو انفسهم وان لا يتدخلو في حالة حدوث عنف-

حددي لهم كلمة سرية ليطلبو المساعدة في حالة الخطر-

إذا قررتي الرحيل، خذي اطفالكي معكي-

Traducció de “Recomanació per a Dones en Situació de Violència Masclista” (Ajuntament de Barcelona)