

BARCELONA



برشلونة ضد العنف الذكوري

إذا كنت تعيش حالة من العنف الذكوري

900 900 120

هاتف 24 ساعة ضد العنف الذكوري (مجاني وسري)

الاهتمام الحضورى: C. Marie Curie, 16, Barcelona

هاتف 932 915 910 / 920

(من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9.00 إلى 15.00، وخارج ساعات العمل هذه، c. Llacuna, 25)

sara@bcn.cat

من البيت

إذا كنت تعيش حالة من العنف الذكوري

كوني مستعدة:

- قومي بتكييف توصيات السلامة مع وضعك.
- احمل هاتفك معك دائماً واحمله مشحوناً. قومي بتغيير كلمة السر في أغلب الأحيان.
- قومي بتنزيل تطبيق My 112 لإجراء مكالمات الطوارئ.
- تكلمي كل يوم في نفس الساعة مع شخص تثقين به. اتفقي على كلمة سر دليلية لتقولها في حالة الطوارئ.
- التقطي صوراً بهاتفك المحمول للوثائق المهمة (بطاقة التعريف الوطنية، دفتر العائلة، المصرف...) وأرسلها إلى شخص تثقين به.

لمواجهة الاعتداء الفوري:

- اتصل بالرقم 112.
- حاولي الخروج فوراً من المنزل نحو فضاء مجتمعي (شرفة، سلم...).
- إذا لم تتمكني، فأقفلي على نفسك في غرفة فيها نافذة. تجنبي المطبخ والحمام.
- اصرخي واعلمي ضجيجاً حتى يسمعك الجيران.

بعد الاعتداء:

- إذا غادر المعتدي المنزل، فأغلقي جميع المداخل.
- إذا استطعت الخروج من المنزل، فابحثي عن مكان آمن.
- اذهبي إلى المستشفى أو إلى شرطة كتالونيا (موسوس ديسكوادرا) أو إلى الخدمات المتخصصة المفتوحة.

إذا كان لديك أولاداً أو بنات:

- فاشرحي لهم أنه لمواجهة حالة العنف يجب عليهم حماية أنفسهم وعدم التدخل.
- يمكنك تحديد كلمة سر دليلية حتى يطلبوا المساعدة في المواقف الخطرة.
- إذا أقفلت على نفسك في غرفة أو قررت المغادرة، فحاولي أن تفعلي ذلك معهم دائماً.