

بارسیلونا



بارسیلونا خواتین پر تشدد کے خلاف

اگر آپ کو مرد کی جانب سے تشدد کی صورت کا سامنا ہے

900 900 120

24 گھنٹے خواتین پر تشدد کے خلاف ٹیلیفون (مفت اور رازدارانہ)

خود حاضری کا مرکز: C. Marie Curie, 16, Barcelona

ٹیلیفون - 932 915 910 / 920

(پیر تا جمعہ صبح 9:00 تا دوپہر 3:00 بجے، ان اوقات سے باہر 25 c. Llacuna)

sara@bcn.cat

گھر سے

اگر آپ کو مرد کی جانب سے تشدد کی صورت کا سامنا ہے

تیار رہیں:

اپنی صورتحال کے مطابق سلامتی تجاویز کو اپنائیں۔
ہمیشہ موبائل ساتھ رکھیں اور اسے چارج رکھیں۔ اس کا پاس ورڈ بار بار تبدیل کریں۔
ہنگامی کال کرنے کے لیے ایپ My 112 ڈاؤن لوڈ کریں۔
کسی بااعتماد شخص سے روزانہ ایک ہی وقت پر بات کریں۔ ہنگامی صورت میں بولنے کے لیے ایک خفیہ لفظ طے کریں۔
اپنے فون سے، اہم دستاویزات (شناختی کارڈ، فیملی بُک، بینک...) کی تصاویر لیں اور کسی بااعتماد شخص کو ارسال کریں۔

فوری حملے کی صورت میں:

112 پر کال کریں۔
فوری طور پر گھر سے باہر نکل کر کمیونٹی کی کسی مشترکہ جگہ (بالکونی، سیڑھیوں...) پر جانے کی کوشش کریں۔
اگر نہیں کر سکتیں، تو کھڑکی والے کسی کمرے میں اپنے آپ کو بند کریں۔ کچن اور غسل خانے سے اجتناب کریں۔
چلائیں اور شور کریں تاکہ پڑوسی سن سکیں۔

حملے کے بعد:

اگر حملہ آور گھر سے باہر جاتا ہے، تو تمام داخلی راستے بند کریں۔
اگر گھر سے باہر جا سکتی ہیں، تو ایک محفوظ مقام تلاش کریں۔
ہسپتال، پولیس موسوس دے ایسکوادرا یا اس وقت کھلی خصوصی خدمات سے رجوع کریں۔

اگر آپ کے بیٹے یا بیٹیاں ہیں:

انہیں بتائیں کہ تشدد کی صورت میں انہیں اپنے آپ کو محفوظ رکھنا ہے اور مداخلت نہیں کرنی۔
ایک خفیہ لفظ طے کر سکتے ہیں تاکہ خطرے کی صورت میں وہ مدد طلب کریں۔
اگر آپ کسی کمرے میں بند ہوتی ہیں یا جانے کا فیصلہ کرتی ہیں تو ہمیشہ ان کے ہمراہ کریں۔