

巴塞罗那



BCN反大男子主义

如果你正遭受大男子主义暴力伤害

900 900 120

反大男子主义暴力 24 小时电话 (免费且保密)

面对面援助 : C. Marie Curie, 16, Barcelona

电话 : 932 915 910 / 920

(周一至周五 , 上午 9:00 至下午 3:00 , 非此时间段 , c. Llacuna, 25)

sara@bcn.cat

家庭暴力

如果你正遭受 大男子主义暴力伤害

做好准备：

- 根据你的情况调整安全建议。
- 始终随身携带手机，并确保手机有电。经常修改密码。
- 下载“My 112”应用 APP，方便拨打紧急电话。
- 每天在同一时间与你信任的人通话。商定一个密语，以备紧急时使用。
- 用手机对重要证件（身份证、户口本、银行帐号等）拍照，发给信任的人。

在受到暴力伤害之前，立即：

- 拨打 112。
- 尽量马上离开家，去往公共区域（阳台、楼梯）。
- 如果不行，就把自己关在有窗户的房间里。避开厨房和卫生间。
- 大声喊叫，让邻居们都能听到。

在受到暴力伤害之后：

- 如果施暴者离开家，关闭所有的门。
- 如果你能出去，就前往一个安全的地方待着。
- 前往医院、Mossos d'Esquadra 或营业的专业服务机构。

如果你有子女：

- 向他们解释，在发生暴力的情况下，他们必须保护好自己，不要介入。
- 你可以指定一个密语，以便在有危险情况下，他们可以寻求帮助。
- 如果你把自己关在一个房间里，或决定离开，一定要尽量和他们待在一起。