

BARCELONA



برشلونة ضد العنف الذكوري

إذا كنت تعيشين حالة من العنف ضد المرأة

900 900 120

خط مباشر يعمل على مدار 24 ساعة للإبلاغ عن العنف ضد المرأة

للإبلاغ بشكل حضوري: C. Marie Curie, 16, Barcelona

هاتف 900 922 357

(من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9.00 إلى 13.00، وخارج هذا التوقيت في 25 c. Llacuna)

sara@bcn.cat

من المنزل

إذا كنت تعيشين حالة من العنف ضد المرأة

كوني مستعدة:

- قومي بتكييف توصيات السلامة مع وضعك.
- احملي هاتفك معك دائماً وتأكدي من أنه مشحون. قومي بتغيير كلمة السر من حين لآخر.
- قومي بتنزيل تطبيق My 112 لإجراء مكالمات الطوارئ.
- تكلمي كل يوم في نفس الساعة مع شخص تثقين به. اتفقا على كلمة سر دليلية لتقولها في حالة الطوارئ.
- التقطي صوراً بهاتفك المحمول للوثائق المهمة (بطاقة التعريف الوطنية، دفتر العائلة، المعلومات البنكية...) وأرسلها إلى شخص تثقين به.

إذا تعرضت للاعتداء:

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

بعد الاعتداء:

- إذا غادر المعتدي المنزل، فأغلقي جميع الأبواب والنوافذ.
- إذا استطعت الخروج من المنزل، فابحثي عن مكان آمن.
- اذهبي إلى المستشفى أو إلى الشرطة أو إلى الخدمات المتخصصة المفتوحة.

إذا كان لديك أولاداً:

- فاشرحي لهم أنه إذا كانت هناك حالة العنف يجب عليهم حماية أنفسهم وعدم التدخل.
- يمكنكم الاتفاق على كلمة سر دليلية لتقولها لهم ليطلبوا المساعدة في المواقف الخطرة.
- إذا أفقلت على نفسك في غرفة أو قررت المغادرة، فحاولي أن تفعلي ذلك معهم دائماً.