

BARCELONA



BCNANTIMACHISTA

**KUNG NAKAKARANAS KA NG SITWASYON NG
KARAHASANG BATAY SA KASARIAN**

900 900 120

**NUMERO NG TELEPONONG BUKAS 24 NA ORAS LABAN SA
KARAHASANG BATAY SA KASARIAN (Libre at kumpidensyal)**

Tagalog: Personal na Pagkalingang Pang-emergency

C. Marie Curie, 16, Barcelona

Tel. 900 922 357

**(Lunes hanggang Biyernes nang 9:00 AM hanggang 1:00 PM, sa labas
ng oras na ito, c. Llacuna, 25)**

sara@bcn.cat

MULA SA BAHAY

KUNG NAKAKARANAS KA NG SITWASYON NG KARAHASANG BATAY SA KASARIAN

MAGING HANDA:

- Isagawa ang mga rekomendasyong pangkaligtasan sa iyong sitwasyon.
- Palaging dalhin ang iyong cell phone at siguruhing laging may karga ang baterya nito. Laging palitan ang password.
- I-download ang app na My 112 para maisagawa ang tawag pang-emergency.
- Laging makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo sa parehong oras araw-araw. Tandaan ang isang code na salita na sasabihin sa panahon ng emergency.
- Kunan ng litrato ang mahalalagang dokumento gamit ang cell phone (National ID card, libro ng pamilya, bangko...) at ipadala ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.

SA HARAP NG ISANG PAG-ATAKE, AGAD NA:

- Tumawag sa 112.
- Sikaping makalabas agad ng bahay papunta sa lugar pampubliko (balkonahe, hagdan...).
- Kung hindi mo ito magagawa, magkulong sa isang silid na may bintana at ikandado ito. Iwasan ang kusina at banyo.
- Sumigaw at gumawa ng ingay para marinig ka ng mga kapitbahay.

PAGKATAPOS NG ISANG PAG-ATAKE:

- Kung umalis ng bahay ang nananakit, isara ang lahat ng mapapasukan.
- Kung makalabas ka ng bahay, maghanap ng isang ligtas na lugar.
- Pumunta sa ospital, pulisya, o mga bukas na espesyalisadong serbisyo.

KUNG MAY MGA ANAK KA:

- Ipaliwanag sa kanila na kapag may nangyaring karahasan, dapat silang magtago at huwag makialam.
- Puwedeng mag-isip ng mapapagkasunduang code na salita para alam nilang humingi ng tulong sa panahon ng mapanganib na sitwasyon.
- Kapag nagkulong ka sa isang silid o nagpasya kang umalis, sikaping lagi silang isama.

Mga hakbang bilang pagprotekta sa sarili habang nakakuwarentina sa bahay dahil sa COVID-19.