

面对家庭暴力的安全建议

平等委员会希望能帮助你降低在居家隔离期间遭受家庭暴力的风险。

你觉得你的伴侣对你的恶意行为构成危险吗？

以下是你可以做的

- 1** 和家人及朋友保持每日联系（电话、whatsapp、短信……）。保证手机时刻开机且不离手。给别人打电话，或让别人给你打电话。
 - 2** 如果产生争执，请拉开距离，不要直面争执，记住你可以出门。在这种情况下，你的人生安全是首要的。没人会为此对你开罚单。
 - 3** 不要冒险，但也不要让恐惧束缚你。如果你的另一半攻击你，请逃走，如果你无法自卫，请大声呼救。
 - 4** 利用你独处或出门采购的机会向你身边的人说明自己的处境。
 - 5** 如果有身体上的攻击行为，应立即离开家，并向邻居求助。
 - 6** 去卫生中心或医院，并向他们解释发生了什么。请他们为你开具伤情鉴定报告。如果情况允许，请不要在施暴者仍在家时回家。
 - 7** 国家安全机构就在你身边。请尽管打电话向他们求救，保护你是他们的职责。
 - 8** 将紧急联系电话保存在手机里：**112**、**091**、**062**，并设置快捷键。提醒你的子女也保存这些电话。
 - 9** 与专业人员保持联系，他们知道怎样引导你。
- 你可以联系平等委员会的暴力部门：**965 10 50 86** 及 **679 30 63 82**
 - 也可以联系地方警察局负责处理暴力事件的专业团队：**965 14 95 37** 及 **659 57 36 39**
 - 还可以拨打妇女之家的 24 小时电话：**900 58 08 88** 及 **016**

通过拨打电话，你将获得帮助、建议和专业、人性化的陪伴。我们会帮助你。

你觉得你周围、邻居或家里有女性存在受家庭暴力的风险或正在受家庭暴力吗？

以下是你可以做的

- 1** 让她知道你支持她、在她身边， she 可以联系你。
- 2** 与她保持联系，至少每天联系一次，以确保她平安。如果她知道有你在身边，当危险发生时她就会向你求助。
- 3** 单纯地聆听，而不要评判。如果她向你求救，那是因为她需要帮助，且身处险境。请帮助她。
- 4** 鼓励她将情况告知国家安全机构，让他们保护她，以避免风险。
- 5** 如果不能说服她不要在居家隔离期间回家，请告知阿利坎特地方警察局的电话：**965149537** 及 **659573639**。及紧急求助电话：**112** 和 **091**。
你的行为对她的安全至关重要。
- 6** 如果你遇到或听到激烈的争执、辱骂、喊叫或殴打，请立即报警。将地址信息尽可能详细地告诉警察。警察会上门处理。
- 7** 如果你的朋友、家人或认识的人处于这样的境地，你可以咨询专业人士，让他们指导你应如何处理。请致电平等委员会：**965105086** 及 **679306382**，或拨打妇女之家的 24 小时电话：**900580888** 或 **016**。
- 8** 最重要的是力所能及地保持每天联系。

团结起来，我们就能阻止针对女性的家庭暴力。现在更因如此。