

توصيات من أجل سلامتك في حالات العنف بين الجنسين

انطلاقاً من المجلس البلدي للمساواة (Concejalía de igualdad) نريد مساعدتك وتقليل نسبة الخطر الذي يعرضك لأي نوع من أنواع العنف بين الجنسين في أوقات الحجر الصحي هذه.

هل تظن إنه يوجد خطر عليك في فترة الحجر الصحي من طرف زوجك؟

هذا ما يمكنك فعله

- 1 حافظ على الاتصال اليومي (بالهاتف، الواتساب، الرسائل الهاتفية... إلخ) اجعل هاتفك المحمول في يديك دائماً. اتصل أو يتصلوا بك.
- 2 في حالة ابتداء نقاش حاد ابتعد، لا تستعرض، تذكر أنه يمكنك أن تخرج إلى الشارع.
- 3 لا تخاطر، ولا تجعل الخوف يحطمك وفي حالة الاعتداء عليك، أهرب وإن لم يكن ذلك ممكناً فدافع عن نفسك، وأصرخ طلباً للمساعدة.
- 4 استند من الأوقات التي تكون فيها لوحده.
- 5 في حالة الاعتداء الجسدي أخرج من البيت مباشرة وأطلب المساعدة من الجيران.
- 6 اذهب إلى مركز صحي أو مستشفى وأشرح لهم وأطلب منهم تقرير للإصابات، ولا تعود إلى منزلك إذا كان المعتدي موجود إن استطعت ذلك.
- 7 قوات أمن الدولة في خدمتك، لا تتردد في الاتصال بهم لأنهم موجودون لحمايتك.
- 8 احفظ في هاتفك أرقام الطوارئ 112، 091، 062 بطريقة سريعة الاتصال ونبه على أولادك وبناتك بأن تكون عندهم هذه الأرقام.
- 9 كن على اتصال دائم بالمختصين فهم يعلمون كيف يرشدونك.

◀ تستطيع أن تتصل بوحدة العنف بين الجنسين لمجلس المساواة على الأرقام التالية:

679306382 / 965105086

◀ الاتصال بالهيئة المختصة لرعاية حالات العنف في قسم الشرطة المحلية على الأرقام التالية:

965149537 / 659573639

◀ كذلك يمكنك الاتصال بمركز المرأة 24 ساعة على الأرقام: **900580888 / 016**

في هذه كل الاتصالات ستجد من يساعدك ويقدم لك المشورة والمرافقة الإنسانية والمهنية والمتخصصة. نحن موجودون لمساعدتك.

هل تظن أن إحدى النساء من محيط جيرانكم أو من الأسرة هي في خطر أو في خطر العنف بين الجنسين؟

هذا ما يمكنك فعله

- 1 أعلمها بأنك تدعمها، وأنت قريب منها ويمكنك الاعتماد عليك.
 - 2 حافظ على الاتصال به ولو مرة كل يوم لتأمين وتأكيد سلامتها. فإذا اطمانت لقربك فإنها سوف تلجأ إليك عندما تشعر بالخطر.
 - 3 استمع دون الحكم على الآخر وبدون إيذاء الآراء. فإن طلبت مساعدة فإنها تحتاجها وهي في خطر، فساعدتها.
 - 4 شجعها على إعلام سلطات الأمن لأجل حمايتها وإبعاد الخطر عليها.
 - 5 في حالة عدم إقناعها والرجوع إلى بيت الحجر الصحي، أبلغ عن حالتك للشرطة المحلية في أليكانتي 965149637 / 659573639 وأرقام الطوارئ 112 / 091.
 - 6 إن حضرت أو سمعت ناقش حاداً وقوي أو شتم، أو صراخ، أو ضرب، لا تتردد في الاتصال بالشرطة. بلغ عن الموقع والعنوان بأدق التفاصيل الممكنة. الشرطة ستتحرك إلى الموقع مباشرة.
 - 7 إن كان هناك صديق من الأسرة أو المعارف في هذه الحالات، يمكنك استشارة المختصين الذين سيرشدونك ويوجهونك بكيفية القيام بالإجراءات اللازمة. اتصل بمجلس المساواة (Concejalía de Igualdad) 965105086 / 679306382 أو مركز المرأة 24 ساعة 900580888 أو بالرقم 016.
 - 8 والأهم هو الاتصال اليومي من خلال الأدوات التي في متناولنا.
- فلنبرهن كلنا نساءً ورجالاً على قدرتنا على إيقاف هذه العنف ضد النساء الآن وقبل فوات الأوان .**