

RACCOMANDAZIONI PER LA TUA SICUREZZA

IN SITUAZIONI DI VIOLENZA DI GENERE

Dalla Concejalía de Igualdad vogliamo aiutarti a diminuire i rischi di subire alcun tipo di violenza di genere in questi giorni di confinamento.

PENSI DI ESSERE IN PERICOLO PER IL COMPORTAMENTO OSTILE DEL TUO COMPAGNO?

QUESTO E QUELLO CHE PUOI FARE

- 1** Mantieni contatto quotidiano (telefono, whatsapp, sms...) con familiari ed amici. Tieniti sempre il cellulare a portata di mano ed operativo. Chiama e farti chiamare.
- 2** Allontanati se inizia una lite, non esporti, ricordati che puoi uscire in strada. In questo caso la tua sicurezza sta al di sopra di tutto. Nessuno ti multerà.
- 3** Non arrischiarti ma non farti sopraffare dal terrore. Se ti aggredisce, scappa, e se non è possibile difenditi grida e chiedi aiuto.
- 4** Sfrutta qualsiasi momento in cui sei da sola o esci per fare la spesa per comunicare la tua situazione a persone vicine al tuo domicilio.
- 5** In caso di aggressione fisica, esci subito di casa e chiedi aiuto ai vicini.
- 6** Recati presso un pronto soccorso o un ospedale e spiega l'accaduto. Chiedi che ti diano una cartella clinica guidata delle lesioni. Se possibile non tornare al tuo domicilio se c'è l'aggressore.
- 7** Le Forze di Sicurezza dello Stato stanno alla tua disposizione. Non esitare a chiamarle, ci sono per proteggerti.
- 8** Salva nel telefonino i numeri di emergenza **112, 091, 062** con composizione rapida. Avverti i tuoi figli o figlie affinché anche loro tengano a portata di mano questi numeri.
- 9** Mantieni contatto con personale specializzato che saprà come guidarti.
 - Puoi contattare l'Unità di Violenza della Concejalía de Igualdad ai numeri **965 10 50 86** e **679 30 63 82**
 - e con il gruppo specializzato di attenzione alla violenza della Policía Local ai numeri **965 14 95 37** e **659 57 36 39**
 - Puoi anche chiamare il Centro Mujer 24h al numero **900 58 08 88** e al **016**

In tutte queste chiamate troverai dall'altra parte aiuto, consulenza ed accompagnamento professionale, specializzato ed umano. **Ci siamo per aiutarti.**

CREDI CHE ALCUNA DONNA INTORNO A TE, DEL VICINATO O DELLA FAMIGLIA SI TROVI A RISCHIO O IN PERICOLO PER VIOLENZA DI GENERE?

QUESTO È QUELLO CHE PUOI FARE

- 1** Falle sapere che ha il tuo appoggio, che le stai vicino e può contarci.
- 2** Mantieni il contatto almeno una volta al giorno per assicurarti che sta bene. Se sente la tua vicinanza potrà ricorrere a te quando si dovesse trovare in pericolo.
- 3** Ascolta senza giudicare ed esprimere opinioni. Se chiede aiuto e perché ne ha bisogno e si trova in pericolo. Aiutala.
- 4** Incoraggiala a mettere al corrente della situazione alle Forze di Sicurezza affinché possano proteggerla e non corra rischi.
- 5** Nel caso non possa convincerla e faccia ritorno a casa in questa situazione di confinamento, metti al corrente della sua situazione alla polizia - la Policia Local de Alicante **965149537** e **659573639**, e i numeri brevi di emergenza **112** o **091**.

Il tuo agire è decisivo per la sua sicurezza.

- 6** Se sei presente o ascolti una forte lite, insulti, gridi o colpi, non esitare e chiama la polizia. Informa più dettagliatamente possibile sul reperimento dell'indirizzo. La polizia interverrà al domicilio.
- 7** Se alcuna delle amiche, familiare o conosciuta si trovi in queste circostanze, puoi consultare dei professionisti che ti guidino su come agire. Chiama la Concejalía de Igualdad ai numeri **965105086** e **679306382** e il Centro Mujer 24h al numero **900580888** e al **016**.
- 8** La cosa più importante è il contatto giornaliero tramite i mezzi a portata di mano.

Dimostriamo che tra tutte e tutti possiamo fermare la violenza contra le donne. Adesso più che mai.