

RECOMANACIONS D'ACTUACIONS VERS LA VIOLÈNCIA MASCLISTA EN TEMPS DE CONFINAMENT



#STKONOCALLA



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

La Igualtat Ens Uneix
.....

RECOMANACIONS D'ACTUACIONS VERS LA VIOLÈNCIA MASCLISTA EN TEMPS DE CONFINAMENT

En aquest dies de confinament, en els que desigualtats de gènere també s'expressen a les llars, és més necessari que mai seguir oferint recursos d'informació, atenció i prevenció de les violències masclistes.

Totes les dones de la nostra ciutat han de saber que no estan soles, que si estan patint una situació de violència masclista hi ha una xarxa de recursos i professionals per informar-les i acompanyar-les i una ciutat compromesa en la seva prevenció.

A continuació trobareu una relació de recomanacions adreçades tant a dones en situació de violència masclista com de possibles respostes comunitàries, adreçades tant al veïnat com als establiments oberts de la ciutat.

NO ESTÀS SOLA!

**Si estàs patint una situació de violència masclista
i necessites informació i atenció truca'ns a:**

934 66 14 11 / 690 879 615

Centre d'Informació i Recursos per a Dones

En situacions d'urgència també pots trucar a:

900 900 120 (telèfon 24h, gratuït i confidencial)

934 62 40 10 Policia Local.

112 Emergències



SI ESTÀS PATINT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

1. MESURES PRÈVIES D'AUTOPROTECCIÓ PER A TU I LES TEVES FILLES I FILLLS:

Informa't:

- Truca al Centre d'Informació i Atenció a les Dones; CIRDA Santa Coloma de Gramenet: 934661411/ 690879615
- En situacions d'urgència també pots trucar al telèfon 900 900 120 (24 hores, gratuït i confidencial)

Mòbil:

- Tingues el mòbil amb tu.
- Assegura't que sempre estigui carregat.
- Canvia amb assiduitat les teves contrasenyes (mòbil, xarxes socials, banca electrònica, altres)
- Baixa't al teu terminal l'App de Seguretat Ciutadana de Santa Coloma de Gramenet.

Crea un vincle de seguretat amb persones de confiança:

- Parla cada dia a la mateixa hora amb alguna persona de confiança. Acorda-hi una paraula clau d'alerta en cas d'emergència.
- Demana, si és possible, a alguna veïna de confiança que truqui a la policia si sent crits i/o cops.

Prepara un pla de sortida:

- Fes fotos amb el mòbil de la documentació important teva i de les teves criatures (DNI, NIE, targetes sanitàries, llibre de família, documentació bancària, carnet de conduir, altres) i envia-les a algú de confiança.
- Prepara una bossa d'emergència amb allò imprescindible per a tu i les teves criatures, i amaga-la en un lloc segur per poder disposar d'ella si has de marxar per motius de seguretat.
- Recorda incorporar a la teva bossa d'emergència roba, algun producte d'higiene personal, medicaments (particularment si pateixes alguna malaltia crònica), claus de casa, del cotxe, documentació teva i de les teves criatures (DNI, NIE, targetes sanitàries, carnet de conduir, assegurances, escriptures, altres), documentació bancària i, si és possible, diners en metàl·lic.

2. SI ES PRODUEIX UNA AGRESSIÓ:

Durant l'agressió:

- Truca al 112 (telèfon d'emergències) i/o activa una alerta a l'App de Seguretat Ciutadana de Santa Coloma de Gramenet.
- Intenta sortir immediatament del domicili cap a un espai comunitari (balcó, escala...).
- Si no pots, tanca't en una habitació amb finestra i crida per a què t'escolti el veïnat.
- Evita cambres on hi ha objectes perillosos, com ara cuines i banys
- Protegeix en tot moment les zones vitals amb algun objecte o amb les mans (cap, coll i pit)
- Si tens filles i/o fills explica'ls que davant una situació de violència s'han de protegir i no interferir.
- Si et tanques en una habitació o decideixes marxar, intenta fer-ho sempre amb elles i ells.

Després d'una agressió:

- Truca al 112 i demana ajuda i/o activa una alerta a l'App de Seguretat Ciutadana de Santa Coloma de Gramenet
- Si l'agressor marxa del domicili, tanca la porta amb clau i deixa-les posades al pany, tanca finestres i totes les possibles entrades a la llar.
- Si has pogut sortir del domicili busca un lloc segur per esperar fins que arribi la policia, l'ambulància i/o professionals especialitzats en l'atenció de la violència masclista.

SI SOSPITES QUE UNA VEÏNA ESTÀ PATINT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

- Intenta mantenir un vincle de confiança amb ella també en aquests dies, saluda-la a través de la finestra, del balcó.
- Si sents crits o una situació que t'alarmi alça la veu perquè et sentin o truca des del interfon, pregunta si està tot bé, ofereix ajuda.
- Si penses que s'està produint una agressió, truca al 112 i/o activa una alerta a l'App de Seguretat Ciutadana de Santa Coloma de Gramenet.
- No minimitzis crits, cops o plors.

COM PUC, DES DEL MEU ESTABLIMENT, OFERIR AJUDA A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA?

- Si encara no ho has fet, adhereix-te al Protocol Santa Coloma Xarxa Violeta, mitjançant un correu a: cird@gramenet.cat
- Tingues la targeta "Santa Coloma Xarxa Violeta", amb la informació dels serveis especialitzats en un lloc visible.
- Si sospites que una clienta pot estar en aquesta situació intenta oferir-li informació dels serveis especialitzats que hi han al seu abast.
- Si una dona et demana ajuda, assegura't de que l'agressor no sigui a prop, i ofereix-li trucar per ella per demanar assessorament o presentar una denúncia (Centre d'Informació i Recursos per a Dones, CIRDA, Policia Local)

NO ESTÀS SOLA!

Si estàs patint una situació de violència masclista i necessites informació i atenció truca'ns a:

934 66 14 11 / 690 879 615

Centre d'Informació i Recursos per a Dones

En situacions d'urgència també pots trucar a:

900 900 120 (telèfon 24h, gratuït i confidencial)

934 62 40 10 Policia Local.

112 Emergències