

Qui em pot ajudar?

Serveis socials Municipals: 93 797 49 00 informen dels recursos i serveis i poden derivar a serveis especialitzats per sortir de la situació de violència.

Telèfon d'emergències 112: gratuït que funciona amb resposta immediata les 24 hores del dia.

Cossos de Seguretat: ofereixen funcions d'atenció i protecció de les víctimes.

Línia d'atenció a les dones en situació de violència 900 900 120: ofereix atenció permanent gratuïta i confidencial relacionades amb qualsevol forma de situació de violència contra les dones.

900 900 120

**Contra la violència
masclista** Atenció 24 h

Sanitat Respon 902 111 444: per a qualsevol demanda d'informació sobre la salut.

Centres d'Atenció Primària (CAP) 93 756 1092: el personal sanitari del centre de salut et pot ajudar.



AJUNTAMENT
D'ARGENTONA



Generalitat
de Catalunya



Diputació
Barcelona

diseny: teresa canal / foto: istockphoto.com

COM PROTEGIR-ME SI LA MEVA PARELLA M'AGREDEIX



POTS CANVIAR
LA SITUACIÓ

Si la teva parella...

- Et controla contínuament amb trucades, whatsapp, vol saber què fas, on vas i amb qui, controla la teva forma de vestir, tot el que gastes i en què.
- No vol que et relacionis amb les teves amistats, família,...
- Si li tens por, et menysprea, t'amenança i et coacciona amb amenaces envers a tu o els fills i/o filles.

- **Informa't:** Demana ajuda a Serveis Socials, ABS (Àrea Bàsica de Salut) o als Cossos de Seguretat.
- **Prepara't:** Escriu sobre les agressions que has patit i intenta recordar les dates.
- **Demana acompanyament** a alguna persona coneguda per buscar informació i suport.

Com protegir-te

- Explica a una persona de confiança el que et passa. Crea una paraula que serveixi com a contrasenya i prepara un pla per si has de marxar en cas d'urgència.
- Prepara la documentació més imprescindible (TSI, DNI, llibre família), claus, mòbil.
- Si tens fills i/o filles, en cas d'urgència, utilitza la contrasenya i fes que memoritzin el 112.

En episodis de violència

- Si tens sensació de perill, truca al 112.
- Si pots tanca't a una habitació, el més propera a la sortida, amb el telèfon i demana ajuda. Si no pots, fes soroll perquè algú demani ajuda.
- Evita la cuina i llocs on hi ha objectes perillosos.
- Protegeix-te la cara, el cap i el pit en cas d'agressió.
- Utilitza la contrasenya perquè els teus fills i/o filles es protegeixin a l'habitació, marxin a casa d'una persona de confiança o truquin al 112.

Si s'ha produït una agressió...

- Truca al 112 i busca un lloc segur mentre arriba la policia i demana assistència sanitària.
- No toquis res del lloc on s'ha produït l'agressió ni de tu mateixa. Conserva totes les proves: objectes trencats, roba esquinçada, senyals i ferides, etc.



900 900 120
Contra la violència
masclista **Atenció 24 h**

Si no convius amb el maltractador

- No acceptis quedar a soles amb ell: durant la separació hi ha més risc d'agressió.
- Demana suport i assessorament professional.

Si tens fills o filles

- Explica a l'escola la situació que vius i deixa clar les persones que poden recollir-los.

Si tens una Ordre de Protecció

- **Avisa al 112** si incompleix. Fes-ho saber a l'escola dels teus fills i/o filles, als veïns i veïnes, a la feina, etc.
- Si vius al domicili habitual, **canvia el pany** de la porta i no el deixis entrar sota cap concepte.
- Porta sempre a sobre la còpia de l'**Ordre de Protecció**.
- Evita qualsevol contacte amb l'agressor. Trencar l'ordre de protecció és un delicte. L'agressor pot mostrar penediment però la violència torna a aparèixer.

POTS DETENIR
L'AGRESSIÓ

NO TOLERIS
CAP HUMILIACIÓ

POTS DECIDIR
PER TU MATEIXA