

# BARCELONA



## BCN ANTIMASCLISTA

SI VIUS UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

900 900 120

TELÈFON 24 h CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA (gratuït i confidencial)

Atenció presencial: C. Marie Curie, 16, Barcelona

Tel. 932 915 910 / 920

(de dl. a dv. de 9.00 a 15.00 h, fora d'aquest horari, c. Llacuna, 25).

[sara@bcn.cat](mailto:sara@bcn.cat)

# DES DE CASA

# SI VIUS UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

## ESTIGUES PREPARADA:

- Adapta les recomanacions de seguretat a la teva situació.
- Porta el mòbil sempre a sobre i porta'l carregat. Canvia'n sovint la contrasenya.
- Baixa't l'app My 112 per fer trucades d'emergència.
- Parla cada dia a la mateixa hora amb algú de confiança. Acorda-hi una paraula clau per dir en cas d'emergència.
- Fes fotos amb el mòbil de la documentació important (DNI, llibre de família, banc...) i envia-les a algú de confiança.

## DAVANT UNA AGRESSIÓ IMMEDIATA:

- Truca al 112.
- Intenta sortir immediatament del domicili cap a un espai comunitari (balcó, escala...).
- Si no pots, tanca't en una habitació amb finestra. Evita la cuina i el bany.
- Crida i fes soroll perquè el veïnat et pugui sentir.

## DESPRÉS D'UNA AGRESSIÓ:

- Si l'agressor surt del domicili, tanca'n totes les entrades.
- Si pots sortir del domicili, busca un lloc segur.
- Ves a l'hospital, als Mossos d'Esquadra o als serveis especialitzats oberts.

## SI TENS FILLS O FILLES:

- Explica'ls que davant una situació de violència s'han de protegir i no interferir.
- Pots concretar una paraula clau perquè en situacions de risc demanin ajuda.
- Si et tanques en una habitació o decideixes marxar, intenta fer-ho sempre amb ells.