

NO ESTÀS SOLA

LA VIOLÈNCIA MASCLISTA, LA FEM FORA

Serveis i recursos en l'estat de confinament



SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Servei permanent 900900120 d'atenció dones en situació de violència masclista i el seu entorn

Servei gratuït i confidencial que atén les 24 hores al dia els 365 dies de l'any, i en 124 llengües.



900 900 120



900900120@gencat.cat



671 778 540

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Servei d'Informació i Atenció a les Dones de la Noguera

Des de l'estat d'alarma pel COVID-19 es prioritza l'atenció telefònica i telemàtica, tant de l'oficina del SIAD com del servei psicològic i jurídic.



973 448 933

De dilluns a divendres, de 9 a 14 hores



siad@ccnoguera.cat

De dilluns a divendres, de 8 a 15 hores

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Serveis del Ministeri d'Igualtat

Servei gratuït d'atenció telefònica i telemàtica que atén les 24 hores del dia els 365 dies de l'any, en 52 idiomes.



016



016-online@mscbs.es

Per persones amb discapacitat auditiva i/o parla:



900 116 016



www.telesor.es

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

CONSELL COMARCAL DE LA NOGUERA

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Serveis d'atenció psicològica

Serveis gratuïts que atenen les 24 hores del dia els 365 dies de l'any, en diferents llengües.



900 900 120
016



900900120@gencat.cat



671 778 540
682 916 136
682 508 507

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Serveis d'orientació jurídica

Serveis gratuïts que atenen les 24 hores del dia els 365 dies de l'any, en diferents llengües.



900 900 120
016, de 8 a 22 hores



900900120@gencat.cat
016-online@mscbs.es



671 778 540



www.telesor.es

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

CONSELL COMARCAL DE LA NOGUERA

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Per a situacions d'emergència

Serveis gratuïts i d'emergència amb atenció les 24 hores del dia els 365 dies l'any.

112
emergències

Podeu descarregar-vos l'aplicació **My 112** (emergències 112) **AlertCops** (policia nacional)

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Recomanacions en situacions de violència masclista

Mesures preventives

- Porteu sempre a sobre el mòbil i assegureu-vos que estigui carregat.
- Poseu contrasenya al vostre mòbil i canvieu-la sovint.
- Descarregueu-vos l'aplicació "My ,112" o "AlertCop".
- Proporcioneu als serveis que us atenen un nom que només pugueu identificar com a vostre.
- Contacteu amb una persona de confiança cada dia sobre la mateixa hora i expliqueu-li com esteu i com es troben els vostres fills i filles. Tingueu una paraula clau per dir en cas d'emergència.
- Feu fotografies amb el mòbil a documentació important (DNI, llibre família, contractes, etc.) Envieu-la a una persona de confiança i guardeu aquesta documentació juntament amb les claus del domicili i del cotxe.
- Informeu-vos i tingueu a mà els telèfons dels serveis d'atenció i d'emergències.

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES
Servei Socials de la Noguera
Consell Comarcal de la Noguera
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Recomanacions en situacions de violència masclista

Consells de seguretat

- Presteu atenció als senyals d'alarma: crits, nerviosisme, insults... per part de l'agressor per a poder posar en marxa alguna mesura de seguretat.
- Si preneu (o alguna persona que en depengui) una medicació indispensable, heu de tenir-ne guardada una de reserva.
- Eviteu discutir amb l'agressor, tot i que ho intenti en repetides ocasions.
- No tanqueu la porta de sortida al carrer amb la clau, o deixeu-la posada al pany.
- Prepareu una bossa amb el mínim imprescindible (tant per a vosaltres com per als vostres fills/es) i que us la guardi algú de confiança.
- Si us noteu més angoixades o estressades, truqueu algú de confiança o, si esteu en tractament, al professional de referència. No us automediqueu.

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES
Servei Socials de la Noguera
Consell Comarcal de la Noguera
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Recomanacions en situacions de violència masclista

En cas de tenir fills i filles

- Expliqueu als vostres fills i filles que si es dona una situació de violència s'han de protegir i no interferir.
- Podeu concretar una paraula clau amb els vostres fills i filles perquè, en situació de risc, demanin ajuda.
- Si al domicili us tanqueu dins d'una habitació i/o si decidiu marxar, feu-ho amb els vostres fills i filles, si és possible.

En cas de consumir alcohol o altres drogues

- Intenteu no consumir o consumir la mínima quantitat possible.
- Guardeu la substància i els estris en un lloc segur on l'agressor no hi tingui accés.
- Intenteu no consumir davant dels vostres fills i filles, i no deixeu mai al seu abast les substàncies ni els estris.
- Cuideu la vostra salut en la mesura que pugueu i seguiu les recomanacions sanitàries.

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES
Servei Socials de la Noguera
Consell Comarcal de la Noguera
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Recomanacions en situacions de violència masclista

En situacions d'emergència

- Intenteu no rebatre el que diu l'agressor, segurament estarà ofuscat i no podreu dialogar.
- Durant la discussió intenteu ser a prop de la porta de sortida de l'habitació i/o del domicili.
- Allunyeu-vos de la cuina i intenteu que no estiguin a l'abast ganivets ni estris amb els que us pugui fer mal.
- Si la situació no millora, sortiu al replà de l'edifici o al carrer i demaneu ajuda. (Si aneu a buscar ajuda als serveis policials, judicials o d'altres està justificada la vostra sortida del domicili).
- Si la situació no millora i no podeu sortir de casa, truqueu a la persona de confiança perquè vingui al domicili o aneu a una habitació amb finestra, tanqueu-vos i crideu perquè us senti el veïnat.
- Si no us heu pogut refugiar, feu soroll perquè el veïnat us senti.
- Intenteu protegir-vos les zones vitals.

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES
Servei Socials de la Noguera
Consell Comarcal de la Noguera
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

La ciutadania al teu costat

L'Institut Català de les Dones i Mossos d'Esquadra de la Generalitat de Catalunya han demanat als establiments que estan operatius en aquests dies de confinament que col·laborin amb la campanya "Establiment segur contra la violència masclista".



Si necessiteu ajuda, aquí la podeu demanar. Ampliem el suport social a les dones víctimes de violència. #NoEstàsSola

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

CONSELL COMARCAL DE LA NOGUERA

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

La ciutadania al teu costat

La Policia de la Generalitat-Mossos d'Esquadra demana la col·laboració de la ciutadania en la lluita contra la violència, en el Pla de contingència per a la seguretat de les víctimes de violència masclista, domèstica i altres víctimes vulnerables.



Entra en funcionament la bústia de correu

mossos.atenciovictimes@gencat.cat

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Per a més informació

Institut Català de les Dones

Pàgina web amb la informació actualitzada sobre els serveis d'atenció a les dones víctimes de violència en l'estat de confinament.

Ministerio de Igualdad

Guia de actuación para mujeres que estén sufriendo violència de genero en situación de permanència domiciliaria derivada del estado de alarma por COVID-19

Mossos d'Esquadra :

Mesures d'autoprotecció per a dones que pateixen violència masclista.

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Nota informativa

Aquesta guia, elaborada pel Servei d'Informació i Atenció a les Dones de la Noguera, és un recull de la informació que la Generalitat de Catalunya, a través de l'Institut Català de les Dones, el Departament de Salut i Mossos d'Esquadra, posa a l'abast dels i les professionals i de la ciutadania durant l'estat d'alarma pel COVID-19.

:

Abril 2020

SIAD
SERVEI D'INFORMACIÓ I ATENCIÓ A LES DONES

Servei Socials de la Noguera

Consell Comarcal de la Noguera

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



CONSELL COMARCAL
DE LA NOGUERA







Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones