RECOMANACIONS PER A DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA

La situació de confinament als nostres domicilis provocada per la COVID-19 comporta molta incertesa i un període de convivència intensiva de 24 hores diàries que pot provocar moments molts difícils. Pot agreujar les situacions de violència masclista en la llar existents i desencadenar nous casos.

Si la vostra parella us aïlla, us amenaça, us ignora, us dona ordres, us humilia, us crida, us insulta, us controla els diners, us obliga a mantenir relacions sexuals, trenca objectes, us agredeix, us amenaça que us prendrà els fills/es.... pot ser que patiu una situació de maltractament.

Si en aquest moment de confinament creieu que podeu estar en risc, tingueu en compte les següents recomanacions de prevenció i seguretat, en la mesura que s'adaptin a la vostra situació.

Preventivament

- Porteu sempre a sobre el mòbil i assegureu-vos que estigui carregat.
- Canvieu sovint la contrasenya del vostre mòbil.
- Baixeu l'aplicació "My 112" que connecta amb el 112 (Emergències).
- 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. Tingueu una paraula clau per dir en cas d'emergència.
- Localitzeu i feu fotografies amb el mòbil a documentació important: DNI, llibre de família, informes mèdics vostres i dels vostres fills, documentació bancària, de l'habitatge. Envieu-la a una persona de confiança. Guardeu en un lloc segur aquesta documentació juntament amb les claus del domicili i les del cotxe.
- Informeu-vos i tingueu a mà els telèfons i horaris dels serveis d'atenció i d'emergències.

Consells de seguretat

- Presteu atenció als senyals d'alarma: crits, nerviosisme, insults... per part de l'agressor per 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 clau posada.
- Prepareu una bossa amb el mínim imprescindible (també per als vostres fills/es) i que us la guardi algú de confiança.
- Si us noteu més angoixada o estressada, truqueu a algú de confiança o, si esteu en tractament, a la persona professional de referència. No us automediqueu.

Si teniu fills i/o filles

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

Si consumiu alcohol o altres drogues

- Cuideu la vostra salut en la mesura del que pugueu i seguiu les recomanacions sanitàries. Tingueu en compte que les persones que consumeixen substàncies per via fumada, amb malalties cròniques o amb el sistema immune deprimit poden tenir més risc de complicacions greus si es contagien amb la COVID-19.
- Intenteu no consumir o consumiu la mínima quantitat possible. Si heu consumit tindreu menys capacitat per respondre a una agressió.
- Preveu que estareu dies sense poder anar a buscar la substància que consumiu.
- Guardeu la substància i els estris en un lloc segur on l'agressor no hi tingui accés.
- Intenteu no consumir davant dels vostres fills/es i no deixeu mai al seu abast ni la substància ni els estris per a consumir.
- Si esteu més angoixada, si teniu més ganes de consumir, si necessiteu qualsevol ajuda relacionada amb el consum, contacteu amb el CAS de la vostra zona.
- Podeu accedir també als serveis de reducció de danys incloent-hi el programa de manteniment de metadona.
- Recordeu que, en període de confinament, podeu sortir de casa per a accedir a aquests serveis.

En moments 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 sortida del domicili).
- Si la situació no millora i no podeu sortir de casa, truqueu a la persona de confiança perquè vinguin 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.
- Truqueu al 112.

Si us han agredit

- Truqueu al 112 i seguiu les seves instruccions.
- Si l'agressor ha marxat, tanqueu la porta i possibles llocs per accedir a l'habitatge.
- Si heu sortit del domicili, busqueu un lloc segur.
- Si heu patit violència sexual i teniu més de 16 anys, podeu anar a l'Hospital Clínic de Barcelona, o a l'hospital de referència de la vostra zona fora de Barcelona. Si teniu menys de 16 anys, podeu anar a l'Hospital de Sant Joan de Déu. No us dutxeu, no mengeu ni begueu res, no us renteu les dents i no us desprengueu de la roba que portaveu. Intenteu no consumir.

Què podeu fer?

- Expliqueu-li a alguna persona de confiança.
- Adreceu-vos als serveis municipals oberts a Barcelona:
    - SARA (Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida): c/ Marie Curie, 16, Barcelona. Telèfon 932 915 910 / 920, de dilluns a divendres, de 9 a 15 hores. Urgències fins les 13 hores.
    - CUESB (Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona): c/ Llacuna, 25. Telèfon 900 703 030, 24 hores.
- Serveis telefònics d'atenció a dones en situació de violència masclista i el seu entorn de l'Institut Català de les Dones:
    - Truqueu al telèfon 900 900 120 de l'Institut Català de les Dones. És un servei gratuït i confidencial. Atén les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any.
    - Podeu comunicar-vos via Whatsapp a 671778540
    - Envieu un correu electrònic a l'adreça 900900120@gencat.cat.
- Suport emocional immediat del Ministeri d'Igualtat:
    - Envieu un WhatsApp a 682 916 136 / 682 508 507
- Contacteu amb el CAP (Centre d'atenció primària) a través de *la Meva Salut* i envieu-hi un missatge.
- Consulteu aquesta guia: *Guía de actuación para mujeres que estén sufriendo violencia de género en situación de permanencia domiciliaria derivada del estado de alarma por COVID-19*

Si sabeu d'alguna dona que estigui en situació de violència masclista, feu-ho saber amb la màxima prudència, discreció i cura.

Aquestes recomanacions s'han elaborat conjuntament entre la Sub-direcció General de Drogodependències, l'Agència de Salut Pública de Barcelona i la Direcció de Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona.