

Mantenha contacto com pessoas da sua confiança. Identifique membros da família, vizinhança e pessoas amigas que a possam acolher ou ajudar se tiver de sair de casa.

Combine códigos de emergência com estas pessoas: um sinal, gesto, palavra ou um objeto na janela, para que estas possam alertar as autoridades em caso de urgência.

Se existirem crianças em sua casa, combine códigos - sinal, gesto, palavra - para utilizarem em caso de urgência e os comportamentos que devem adotar nessas situações.

Identificar a divisão “mais segura” da casa, para onde possa ir e na qual tenha acesso ao exterior (porta e janela).

Fazer cópias ou tirar fotografias de documentos importantes: cartão de cidadão, passaporte, seguros e partilhe com as pessoas da sua confiança.

Preparar uma mala de emergência com chaves extra, roupa para si e para as crianças, medicamentos e cópias dos documentos.

Crie um plano de segurança que pode passar por:

Avalie se pode fazer quarentena junto de familiares ou pessoas amigas em condições de segurança.

Se precisar de ajuda para fazer o plano de segurança, ligue para 800 202 148 ou envie uma SMS para 3060 (apague as SMS e e-mails que enviar).

Linha Informação CIG

800202148

Linha Emergência Nacional

112

Linha Emergência Social

144

SOS Criança

116111

Repositório de contactos da Rede Nacional de Apoio à Vítima de Violência Doméstica

Linha SMS

3060

Se é vítima de violência doméstica ou conhece quem seja, não hesite e peça ajuda.