



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

# Violència de gènere. Agressions

Fins ara ja has après conductes de protecció que et poden ser útils. **Si sents que et trobes en perill**, surt immediatament de casa. Si no en pots sortir, ves a alguna habitació on puguis tancar-te i crida per a què et senti el veïnat. **Truca el 112**. Evita les habitacions on hi hagi objectes perillosos, com la cuina o el garatge.

**Si t'agredeix**, fes el màxim soroll possible i crida per alertar el veïnat. Protegeix-te en tot moment les zones vitals (cap, coll i pit) amb algun objecte o bé amb les mans.

**Després de l'agressió**, si l'autor ha marxat, tanca la porta amb clau i deixa-la posada. Tanca les finestres i qualsevol altra possible entrada. Si has sortit de casa, busca un lloc segur o concorregut i espera la policia o l'ambulància. Ves al CAP o a l'hospital, i guarda'n els informes.

Si has patit una **agressió o un abús sexual**, ves a un hospital. Conserva la roba que portaves en el moment de l'agressió. No et dutxis, no beguis aigua, no et rentis les dents no glopegis, no facis res que pugui destruir proves de l'agressió.

**Si vas patir violència o amenaces d'una parella amb qui ja no convius, però et sents en perill**, no acceptis MAI quedar-te tota sola amb ell. Utilitza totes les mesures de seguretat al teu abast (alarma, canvi del pany de la porta, reforç del tancament de les finestres...). En sortir de casa i de la feina observa l'entorn per controlar si ell o el seu vehicle són allà. Utilitza el tancament centralitzat del cotxe i durant els trajectes comprova pel retrovisor si et segueixen. Evita rutines habituals o llocs que freqüentaves amb l'agressor.

## Seguretat a Internet i a les xarxes socials.

Talla tota comunicació amb l'agressor (missatges, Whatsapp, correu electrònic). No responguis trucades o missatges de números o remitents desconeguts. No esborris els missatges rebuts ni les trucades, anota els números desconeguts i la data i l'hora de la trucada. Si reps correus electrònics de l'agressor o missatges seus a les xarxes socials, fes captures de pantalla per poder presentar-ho com a prova de la violència.

Si és possible, **canvia el teu número de mòbil** i dona'l només a persones de plena confiança. Si és possible que l'agressor hagi manipulat el teu mòbil, formateja'l per evitar que et pugui controlar des d'un programa extern.

**Bloqueja l'ordinador** amb una contrasenya i canvia les contrasenyes de tots els serveis que tinguis actius (correu, xarxes socials, banca electrònica, etc.). Elimina o bloqueja l'agressor i els contactes comuns que puguin donar-li informació. Si necessites mantenir l'anonimat, dona de baixa tots els teus perfils i obre'n de nous. No pengis dades personals, ni fotos ni comentaris que indiquin exactament on ets, els llocs que freqüentes, les teves sortides, els teus horaris, etc.

**Telèfons**  
**112**  
**900 900 120**

**Autors:** Lurdes Alonso, Estela Díaz, Concepció de Ribot, Elvira Zarza, Ester Duran, Joan Josep Cabré, Lluís Cuixart, Roger Badia i Sònia Moreno Basat en les recomanacions del web del Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya

**Revisió científica:** Pilar Babi, Grup de Violència de Gènere i Atenció Primària de la CAMFiC

**Revisió editorial:** Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

**Correcció lingüística:** Quasar Serveis d'Imatge