

Sauti yako inaweza kusaidia wanawake wengine.

Nambari ya usaidizi kwa aina zote za ukatili dhidi ya wanawake:

#016 kwa ujumla

- ☎ 016
- ✉ 016-online@igualdad.gob.es
- 🌐 violenciaagenero.igualdad.gob.es
- 📞 600 000 016

Unaweza kupiga simu kwa 016 kupitia simu yako ya mkononi, au uifanye mtandaoni, bila malipo kabisa.

Inapatikana kwa saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki na inatumika katika lugha 53 tofauti.

Ikiwa unajikuta katika hali ya dharura, piga 112.



Tovuti ya serikali



+34 722 140 142
+34 622 042 564
Ratiba ya mawasiliano
Jumatatu hadi Ijumaa
9:00 - 17:00

- ✉ info@saludentreculturas.es
- 📱 [@saludentreculturas](https://www.facebook.com/saludentreculturas)
- 📺 [@salud_culturas](https://www.instagram.com/salud_culturas)
- 🌐 saludentreculturas.es

Usijali, hauko peke yako

Salud
entre
mujeres



Sauti Mbalimbali dhidi ya aina mengi za Vurugu / Ukatili





Vurugu/ Ukatili ni barabara iliyofungwa.

Ripoti bila woga.
Hali yako ya kisheria haijalishi.

Sheria inakulinda: tunakusikiliza na unaweza kuzungumza lugha yako.

Maisha yanaendelea na unastahili bora zaidi.
Kuna rasilimali za usaidizi na zinazoambatana.



Sisi ni marafiki, pamoja tunapigana na hizi vurugu/ Ukatili.

Ukatili una aina nyingi.
Maneno yanaumiza pia.

Utamaduni haupaswi kuhalalisha vurugu ama ukatili na hakuna dini inayoruhusu.



Una uwezo na unafaa.

Usijisikie hatia.
Ustawi wako unakuja kwanza.

Acha ujisaidie.

