

# CONTA CON NÓS

Confinamento libre de violencias machistas



#TeoCoida de ti



CONCELLO DE TEO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE IGUALDAD



Pacto de Estado  
contra la violencia de género

# #TeoCoida de ti

Se durante o confinamento estás nunha situación de violencia machista, conta con nós

1

## SE PODES CHAMAR

**981 93 84 75**

Centro de Información  
ás Mulleres de Teo  
(9:00h a 14:00h)

TELÉFONOS 24H E DE BALDE

**900 40 02 73**

Teléfono de información  
ás mulleres

**016**

2

## SE TES INTERNET

**cim@teo.gal**

**016-online@mscbs.es**

ALERTCOPS



ESCAPP



Aplicación para móbil  
con información da  
SX de Iguadade da Xunta

Descárgaas en



Google Play



App Store

3

## SE O CONFLITO VAI A MÁIS



Procura **non quedar soa** con el e refúxiate no **lugar máis seguro** da túa casa.



**Afástate da cociña** e de todos os espazos con materiais perigosos



Deseña un **plan de fuxida** e colócate nun lugar que che permita levalo a cabo



Ten preparada a **documentación imprescindible** e o **móbil** coa batería cargada

4

## SE TEMES POR TI OU POLAS TÚAS CRIANZAS



**Abandona o domicilio** e pide axuda:  
**112 091 062**



**Non te poden sancio-  
nar** por saír á rúa e  
buscar axuda.