



# Cuando su hogar ya NO es seguro

**Si está sufriendo violencia doméstica o familiar durante la pandemia del COVID-19, hay ayuda disponible:**

- **Llame** a la línea de crisis de la provincia al **1-877-977-0007** o **envíe un mensaje de texto al 204-792-5302** o al **204-805-6682** para obtener opciones de apoyo y refugio. Se ofrece transporte gratuito a un refugio de emergencia.
- Victim Services (servicios para víctimas) tiene varias medidas de apoyo disponibles. **Llame al 1-866-484-2846.**

## **Consejos de seguridad:**

- Si tiene teléfono celular, llévelo con usted en todo momento y asegúrese de estar familiarizado con las funciones de emergencia del teléfono.
- Confirme su bienestar con amigos de confianza o miembros de la familia y use una palabra o señal clave para hacerles saber cuando esté siendo amenazada/o.
- Mantenga todos los documentos importantes juntos en un lugar seguro y prepare un “bolso de emergencia” con artículos esenciales para poder salir inmediatamente.

**Si usted o sus niños están siendo amenazados, vaya a un lugar seguro y busque ayuda usando los recursos enumerados anteriormente.  
Si hay una emergencia, marque 911.**