



# BCNantimasclista

## Guia del **bon tracte** de Ciutat Vella

اچھے برتاؤ کی گائیڈ  
سیوداد بیئا

**NOMÉS**

**SÍ ÉS SÍ**

Salut/



Consorci Sanitari  
de Barcelona  
Generalitat de Catalunya  
Ajuntament de Barcelona

Ajuntament de  
Barcelona



کیا آپ کو شک ہے کہ کوئی واقف مرد کسی مرد کی جانب سے  
تشدد کا نشانہ بن رہا ہے؟

اسے احمق ظاہر کرنے کے لیے کسی بھی موقع کو ہاتھ سے نہیں  
جانے دیتا؟

اجازت نہیں دیتا کہ اس کا شریک حیات ساتھی دوسرے لوگوں سے  
ملاقات کرے؟

اپنے شریک حیات ساتھی کے پیغامات کو کنٹرول کرتا ہے؟

کیا آپ کے خیال میں اس کا رویہ پُرتشدد ہو سکتا ہے؟

اکثر وہ تجاوز کرتا اور بے قابو ہو جاتا ہے؟

کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ اس کی مدد کیسے کی جائے؟

اگر آپ کسی مرد کو جانتے ہیں جو کسی قسم کا  
مردانہ تشدد کرتا ہے، تو عمل کریں:

- ماہر افراد سے رہنمائی حاصل کریں۔

- مرد کو آگاہ کریں کہ آپ اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔

- آپ پر اعتماد کرنے پر اس مرد کا شکریہ ادا کریں اور اس کی مدد کے لیے ساتھ  
جائیں۔

**Sospites** que un **home** que coneixes  
està exercint la violència masclista?

Aprofita qualsevol anècdota per deixar-la en **ridícul**?

**No** deixa que la seva **parella** quedi amb altra gent?

**Controla** els missatges de la seva **parella**?

**Creus** que pot tenir comportaments **violents**?

Sovint se **sobrepassa** i perd el control?

Vols **saber** com **ajudar-lo**?

Si **coneixes** algun **home** que exerceixi  
algun tipus de **violència masclista**  
**actua:**

- ▶ Demana assessorament a personal especialitzat.
- ▶ Fes saber a l'**home** que el vols ajudar.
- ▶ Agraeix a l'**home** la confiança i acompanya'l a demanar ajuda.

کیا آپ کو شک ہے کہ کوئی واقف عورت مرد کی جانب سے تشدد کا نشانہ بن رہی ہے؟  
کیا آپ کے ارد گرد کا کوئی فرد اپنے شریک حیات ساتھی کی جانب سے دباؤ کا شکار ہے؟  
جب آپ اس سے شریک حیات کے ساتھ تعلق کے حوالے سے پوچھتے ہیں، تو کیا وہ موضوع بدل دیتا ہے؟  
اسے افسردہ دیکھتے ہیں یا اس کی شخصیت کا کردار بدل گیا ہے؟  
کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ وہ خوف کا اظہار کرتی ہے؟  
کیا آپ سنتے ہیں کہ وہ اسے دھمکی دیتا ہو یا پھر وہ آپ کو بتاتی ہے کہ کیسے دھمکاتا ہے؟  
کیا آپ جاننا چاہتے ہیں کہ اس کی مدد کیسے کی جائے؟

اگر آپ عورت کے خلاف تشدد کے گواہ ہیں تو عمل کریں:

- ماہر افراد سے رہنمائی حاصل کریں۔
- عورت کو سنیں اور اس کے بیان پر شک نہ کریں۔
- اس کے وقت دینے کا احترام کریں اور آپ پر اعتماد کرنے کا شکریہ ادا کریں۔
- عورت کو آگاہ کریں کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس کی حقدار نہیں اور کہ آپ اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں

**Sospites** que una **dona** que coneixes  
està patint violència masclista?

Alguna persona del teu entorn se sent **pressionada**  
per la seva parella?

Quan li **preguntes** com va la seva relació de parella,  
canvia de tema?

La veus més **trista** o que li ha canviat el caràcter?

**Perceps** que ella reacciona amb **por**?

**Escoltes** que ell l'amenaça o bé t'explica  
com l'**amenaça**?

Vols **saber** com **ajudar-la**?

Si ets **testimoni** de la **violència** contra la **dona**  
**actua:**

- ▶ Demana assessorament a personal especialitzat.
- ▶ Escolta la **dona** i no posis en dubte el que t'expliqui.
- ▶ Respecte el seu temps i agraeix-li la confiança.
- ▶ Fes saber a la **dona** que no es mereix el que està passant i que la vols ajudar.

# Serveis gratuïts i confidencials

## مفت اور رازدارانہ خدمات

### Centres d'atenció primària de salut (CAP)

ابتدائی طبی امداد کے مراکز (CAP)

#### CAP Barceloneta

Pg. Marítim de la Barceloneta, 25  
Tel. 932 213 783

#### CAP Casc Antic

C. Rec Comtal, 24 – Tel. 933 101 421

#### CAP Drassanes

Av. Drassanes, 17-21 – Tel. 933 293 912

#### Equip Pediàtric CAP Drassanes

**Equipo Pediátrico CAP Drassanes**

Av. Drassanes, 17-21, 5a planta  
Tel. 934 421 503

#### CAP Doctor Lluís Sayé

C. de Torres i Amat, 8 – Tel. 933 012 532

#### CAP Gòtic

Ptge. de la Pau, 1 – Tel. 933 436 140

### Serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR)

جنسی اور تولیدی صحت کی خدمات  
(ASSIR)

De dilluns a divendres de 8.00 a 20.00 h

پیر تا جمعہ صبح 8.00 تا شام 8.00 بجے

#### ASSIR CAP Barceloneta

Pg. Marítim de la Barceloneta, 25  
Tel. 932 213 783

#### ASSIR CAP Casc Antic

C. Rec Comtal, 24  
Tel. 933 101 421

#### ASSIR CAP Gòtic

Av. Drassanes, 17-21, planta 3  
Tel. 934 431 864

#### ASSIR CAP Raval Nord

C. Torres i Amat, 8-12  
Tel. 933 012 705

#### ASSIR CAP Drassanes

Av. Drassanes, 17-21, planta 3  
Tel. 934 431 864

### Centres de serveis socials

سماجی خدمات کے مراکز

Cita prèvia als tel: 900 922 357 (gratuït) /  
936 197 311

ملاقات کے لیے پیشگی وقت کے لیے ٹیلیفون:

936 197 311 / (مفت) 900 922 357

### Gòtic

C. Correu Vell, 5

### Barceloneta

C. Balboa, 11

### Raval Nord / Raval Sud

C. Carme, 101

### Casc Antic

Pg. Picasso, 4

### Serveis específics per a joves

نوجوانوں کے لیے مخصوص خدمات

#### ASSIR CAP Drassanes

Joves fins a 24 anys

24 سال سے کم عمر

Av. Drassanes, 17-21, planta 3

Dijous de 16.00 a 19.00 h.

جمعرات سے 4.00 تا شام 7.00 بجے

Tels. 933 294 495 / 934 431 864

WhatsApp 647 676 565

#### Servei d'Atenció, Recuperació i Acolliada

(SARA JOVE)

مدد، بحالی اور پناہ کی خدمت

Joves de 12 a 17 anys

12 سے 17 سالہ نوجوان

C. Marie Curie, 16

De dilluns a divendres de 9.00 a 15.00 h, amb  
cita prèvia trucant al 932 915 959

پیر تا جمعہ صبح 9.00 تا دوپہر 3.00

بجے ملاقات کے لیے پیشگی

وقت لینے کے لیے 932915959 پر کال کریں

Urgències: Presencial de dilluns a divendres de  
9.00 a 13.00 h

ہنگامی صورت میں، پیر تا جمعہ، صبح

9.00 تا دوپہر 1.00 بجے

### Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)

جنسیات کی مدد کے لیے مرکز نوجوان (CJAS)

C. la Granja 19, bxs. 2a

WhatsApp 687 748 640

De dilluns a divendres 11.00 a 19:30 h

[dimarts i dijous tancat de 14.00 a 16.00 h]

Dissabtes d'11.00 a 19.00 h

پیر تا جمعہ صبح 11.00 تا شام 7.30 بجے

(منگل اور جمعرات دوپہر

2.00 تا 4.00 بجے بند رہے گا)

ہفتے کے روز، صبح 11.00 تا شام 7.00 بجے

### Centre Plural (SAH Joves)

اجتماعی مرکز (SAH Joves)

Joves de 12 a 30 anys

12 سے 30 سالہ نوجوان

Av. Marquès de l'Argentera, 22

Tel 933 491 610 – WhatsApp 618 451 644

## Serveis específics per a violència مخصوص خدمات برائے انسداد تشدد

### Servei d'Atenció, Recuperació i Acollida (SARA JOVE)

(SARA JOVE) مدد، بحالی اور پناہ کی خدمت  
C. Marie Curie, 16 – Tel 900 922 357

### Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) (PIAD) خواتین کے لیے مدد اور معلوماتی پوائنٹ

C. Comerç, 5 – Tel. 900 922 357

### Centre Plural Noves Masculinitats (SAH)

(SAH) اجتماعی مرکز نئے انداز کی مردانگی  
Av. Marquès de l'Argentera, 22  
Tel 933 491 610

## Serveis d'urgències [24 h/365 dies]

ہنگامی حالت کی خدمات  
[24 گھنٹے / 365 دن]

### Hospital del Mar

Pg. Marítim de la Barceloneta, 25-29  
Tel. 932 483 000

### CUAP Parc Salut Mar - Peracamps

C. Pieyre de Mandiargues, 5  
Tel. 934 410 600

### Centre d'Urgències i Emergències Socials (CUESB)

حادثات اور سماجی ہنگامی حالت کا مرکز  
(CUESB)

C. Llacuna, 25 – Tel. 900 703 030

## Cossos de seguretat قانون نافذ کرنے والی فورسز

### Guàrdia Urbana de Barcelona

گوارڈیا اربانا بارسیلونا

### Comissaria [24 h]

تھانہ (24 گھنٹے)

La Rambla, 43  
Tel. 932 562 430

### Violència intrafamiliar

گھریلو تشدد

Dilluns a divendres, de 8.00 a 16.00 h  
پیر تا جمعہ صبح 8.00 تا سہ پہر 4.00 بجے  
Tel. 932 562 430

### Mossos d'Esquadra

موسوس دے ایسکوادر

### Servei d'Informació per WhatsApp contra la violència masclista [24 h/365 dies]

مردانہ تشدد کے خلاف WhatsApp  
پر معلومات کی خدمت (24 گھنٹے/365 دن)

Tel. 601 001 122

En cas d'emergència, trucar al 112

ہنگامی صورت میں، 112 پر کال کریں۔

### Grup d'Atenció a la Victima, GAV Ciutat Vella

متاثرہ کے لیے مدد کا گروپ، GAV سیوداد بیٹیا

C. Nou de la Rambla, 76  
Tel. 934 437 023

[De 7.00 a 21.30 h dies laborables i de 6.00 a  
18.00 h els caps de setmana]

(پیر تا جمعہ صبح 7.00 تا رات 9.30 بجے۔)

اختتام ہفتہ صبح 6:00 بجے) 6.00 تا

Tel. 933 062 300 [24 h]

En cas d'emergència, trucar al 112

ہنگامی صورت میں، 112 پر کال کریں۔

Línia d'atenció contra la violència masclista:

مردانہ تشدد کے خلاف مدد کی ہاٹ لائن

900 900 120



### En cas d'agressió sexual:

Si ets major de 16 anys

**Servei d'Urgències de l'Hospital Clínic**

C. Villarroel, 170

Si ets menor de 16 anys

**Servei d'Urgències de l'Hospital Vall d'Hebron**

Av. Vall d'Hebron, 129

**Telèfon d'emergències 112**

### جنسی حملے کی صورت میں

اگر 16 سال سے زائد عمر ہیں

ہسپتال کلینک کی ہنگامی خدمت

C. Villarroel, 170

اگر 16 سال سے کم عمر ہیں

ہسپتال وال دیل بیرون کی ہنگامی خدمت

Av. Vall d'Hebron, 129

ہنگامی ٹیلیفون نمبر 112

 @Bcn\_CiutatVella

 @Bcn\_CiutatVella

 CiutatVella

[barcelona.cat/ciutatvella](http://barcelona.cat/ciutatvella)



**Districte de  
Ciutat Vella**



Circuit  
Barcelona  
contra la  
Violència  
Masclista