

COVID-19

**O isolamento das famílias é necessário para a contenção da COVID-19.
MAS PODE AUMENTAR O RISCO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.**

Fique o mais segura possível durante o isolamento:

- **Avalie se pode fazer quarentena junto de familiares ou pessoas amigas que lhe ofereçam condições de segurança.**
- **Identifique membros da família, vizinhança e pessoas amigas que a possam acolher ou ajudar.**
- **Combine códigos de emergência (sinal, gesto, palavra, objeto na janela acordado com vizinhos).**



#portugalcontraaviolência

Ligue 800 202 148, 116 006 ou 112
Email: violencia.covid@cig.gov.pt