¡La violencia en casa es otra pandemia!

Las pandemias afectan de forma diferente a hombres y mujeres. Las desigualdades y la discriminación contra mujeres, adolescentes y niñas pueden incrementarse.

La cuarentena puede aumentar el riesgo de violencia de género, por tener que pasar periodos prolongados confinadas con el agresor. Esto puede causar mayor riesgo de vivir situaciones de violencia.

La violencia no es tu culpa y hay gente que puede apoyarte. Si necesitas apoyo, cuéntale tu situación a una persona de confianza y acuerda con ella una forma de comunicación rápida. Ten a mano un teléfono para que llames al 911 si se produce una emergencia.

La violencia doméstica, NO es un "asunto de pareja". Si conoces a una mujer que atraviesa una situación de violencia, brindale tu apoyo e información sobre servicios disponibles.

Por una cuarentena libre de violencias. Como hombre, puedes escoger no recurrir a la violencia cuando estés molesto. Busca apoyo, habla con personas que te ayuden a manejar tus emociones y a expresarte sin violencia.

Para apoyo especializado en casos de violencia de género, puedes contactar los siguientes números:

- **Táchira: 0412-3052971 / 0424-7120953**
- **Zulia: 0412-6643804**
- **Bolívar: 0412-8782826 / 0412-1850266**
- **Apure: 0426-4509229 / 0412-1243147**
- **Miranda y Dtto. Capital: 0412-2273712**

MinMujer

UNFPA

Fondo de Población de Naciones Unidas - Venezuela

¿Cómo puedo protegerme del **Coronavirus** (COVID-19)?

- Lavándote las manos con frecuencia con agua y jabón, o con un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Manteniendo una distancia física con las demás personas (no menor a 1 metro), y evitando lugares con aglomeración de gente.
- Evitando tocarte los ojos, la nariz y la boca.

- Cubriéndote la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable al estornudar o toser. El pañuelo usado debe ser desechado inmediatamente.
- Si tienes fiebre, tos o dificultad para respirar, busca enseguida asistencia médica. Antes de acudir a un centro de salud procura averiguar (llamando por teléfono o consultado con agentes de salud) y seguir las instrucciones de la autoridad médica local.

- Limpia todas las superficies que tocas varias veces al día con agua y cloro.