

# TOME ACCIÓN PARA MANTENERSE SEGURO

## ABUSO DOMÉSTICO Y COVID-19

Mantenerse seguro cuando se vive con una pareja abusiva siempre es difícil. Pero con las órdenes COVID-19 de quedarse en casa, el abuso de la pareja íntima puede intensificarse a medida que las víctimas vulnerables se confinan con su abusador por períodos prolongados de tiempo. De acuerdo con la línea directa nacional de violencia doméstica, las parejas abusivas pueden usar la pandemia COVID-19 para:

- Evitar que las parejas busquen tratamiento, trabajen o se comuniquen.
- Retenga artículos importantes como desinfectantes para manos o tarjetas de seguro médico.
- Compartir información errónea sobre COVID-19.
- Intensificar sus tácticas de aislamiento.

## OBTENGA AYUDA

El Condado de Prince George tiene refugio de emergencia y servicios de asesoramiento disponibles durante COVID-19.

- **Si está en peligro inmediato, llame al 911.**
- **Community Crisis Services, Inc.:** llame a la línea de ayuda 211 las 24 horas, los 7 días de la semana, o al 301-731-1203 para obtener asistencia inmediata, o visite [communitycrisis.org](http://communitycrisis.org).
- **Defensores de la comunidad para la familia y la juventud (CAFY):** llame a la línea de ayuda 24/7 301-882-2002, envíe un mensaje de texto con NOMORE al 71441 o visite [cafyonline.org](http://cafyonline.org).
- **La línea directa nacional de violencia doméstica:** Llame 24/7 al 1-800-799-7233, envía un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o visite [thehotline.org](http://thehotline.org).
- **Centro de Justicia Familiar del Condado de Prince George:** los servicios están disponibles de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Llame al 301-780-8008 y un especialista en admisión le hará un seguimiento.
- **Línea directa de House of Ruth Maryland 24/7:** llame al 410-889-7884 o visite [hruth.org](http://hruth.org). Refugio de emergencia, clínica legal y asesoramiento disponible.

## HAGA UN PLAN DE SEGURIDAD AHORA

- Cuéntele a un amigo o familiar sobre la relación abusiva.
- Tenga una palabra o frase clave lista para usar en una llamada telefónica o mensaje de texto. Un amigo o familiar debe reconocer este código y solicitar asistencia.
- Para salir en caso de emergencia, elija un lugar público seguro para que el abusador no lo conozca.
- Reúna estos elementos importantes para una salida rápida: identificación, tarjeta de seguro, llaves, tarjeta de cajero automático, teléfono celular y cargador, medicamentos, ropa, suministros para bebés, certificados de nacimiento, juguete de peluche consolador o fotografías.

   @pgchealth



Para obtener información adicional sobre los programas, servicios y recursos de violencia doméstica, visite: <https://www.princegeorgescountymd.gov/1671/Domestic-Violence>