

如果你家中感到没有安全感，不要感到孤独。你可以随时和**Casa delle donne Lucha y Siesta** 的工作人员联系。

Casa delle donne  
LUCHA Y SIESTA



- 发信息或打电话**3291221342**
- 发邮件**nonseisola.lucha@gmail.com**
- facebook 聊天对话 @**lucha.ysiesta**

你可以随时拨打全国反暴力服务**1522**，他们会指示离你最近的反暴力中心。

当你扔垃圾或去买菜时，可以给我们打电话。

请记住，不带证件出门去妇女保护中心并不禁止。如果你在街上被停下来，可以说明你需要立即和妇女保护中心的工作人员交谈。



NON SEI SOLA

# 你怕手机被他人控制？

这里有一些有用的提示：

- 在手机通讯录中使用一个外号把我们的号码保存下来。
- 给我们打完电话后，删除你的历史记录。
- 一定要注意收集并确保对法定程序有用的相关证据。  
收集各种证据，例如通话录音、受伤图片、威胁、贬低和侮辱的音频记录、聊天、短信或电子邮件。  
把资料转发给你相信的朋友，然后在手机中都删除掉。
- 更改邮箱、社交账号密码。
- 蓝牙、gps、wifi和定位服务不用就关掉。  
拒绝使用来源不明的wifi。



NON SEI SOLA

- 查看登出WhatsApp和Facebook相关的活动会话

### WhatsApp:

在手机上打开 WhatsApp

前往 选单/设置 > WhatsApp 网页版

按下 登出所有设备

### Facebook:

点击☰图标。这个按钮位于屏幕的右下角，点击它打开导航菜单。

点击设置按钮。

点击安全和登录。这个选项位于“帐户设置”菜单的顶部。

从“安全和登录”菜单里找到“你的登录位置”部分。这里会列出所有登陆了帐户的设备和信息。



NON SEI SOLA

- 查看手机上应用列表中的管理员权限

### Android:

打开手机“设置”内的“安全中心”选项。

在该选项中选择“授权管理”。

进入菜单中找到“应用权限管理”内容。

要更改某个应用的权限，请点按该应用，然后选择拒绝。

### iPhone:

如果你使用的是iPhone，单击“设置”>“常规”>“配置文件，以防万一你发现任何可疑程式，然后将其删除。



NON SEI SOLA

- 如何重置手机系统

将手机恢复出厂设置, 就会删除设备上的所有应用程序, 包括间谍应用程序。

首先要进行数据备份

### Android:

打开手机的“设置”应用。依次点按系统 > 高级 > 重置选项。

依次点按清空所有数据（恢复出厂设置） > 恢复手机出厂设置。

### iPhone:

轻点“设置” > “通用” > “还原” 然后, 轻点“抹掉所有内容和设置”。

记住*随时*可以打出紧急求援号码 “112”



NON SEI SOLA