

Casa delle donne  
LUCHA Y SIESTA



# SE LA TUA CASA NON È UN LUOGO SICURO SAPPI CHE NON SEI SOLA

LE OPERATRICI DELLA **CASA DELLE DONNE LUCHA Y SIESTA** SONO CONTATTABILI H24 NEI SEGUENTI MODI:

CHIAMA O SCRIVI AL **3291221342**  
SCRIVI A **NONSEISOLA.LUCHA@GMAIL.COM**  
CHATTA SU FACEBOOK **@LUCHA.YSIESTA**



**RICORDA**



Chiamaci quando vai a buttare  
la spazzatura o a fare la spesa

- **PUOI SEMPRE CHIAMARE ANCHE IL NUMERO NAZIONALE ANTIVIOLENZA 1522 CHE TI INDICHERÀ IL CENTRO ANTIVIOLENZA PIÙ VICINO A TE.**
- **USCIRE DI CASA PER ANDARE IN UN CENTRO ANTIVIOLENZA NON È MAI VIETATO. PUOI USCIRE ANCHE SENZA DOCUMENTI. SE VIENI FERMATA PER STRADA SPIEGA CHE HAI BISOGNO IMMEDIATO DI PARLARE CON UN'OPERATRICE ANTIVIOLENZA**
- **PUOI CHIAMARE IL NUMERO UNICO PER LE EMERGENZE 112**



# NON SEI SOLA

# HAI PAURA CHE IL TUO TELEFONO POSSA ESSERE SOTTO CONTROLLO?

ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI

- SALVA IL NOSTRO NUMERO IN RUBRICA USANDO UN NOME DI FANTASIA



- DOPO AVERCI CHIAMATO O SCRITTO CANCELLA LA CRONOLOGIA DAL TELEFONO



- RACCOGLI E METTI AL SICURO ELEMENTI UTILI PER UN EVENTUALE ITER GIUDIZIARIO: **FOTOGRAFA I SEGNI DELLA VIOLENZA, SALVA REGISTRAZIONI AUDIO, CHAT, SMS O MAIL CHE RIPORTANO MINACCE, OFFESE E UMILIAZIONI; INVIA QUESTI FILE AD ALMENO UNA PERSONA DI CUI TI FIDI E CANCELLALI DAL TUO TELEFONO**



## NON SEI SOLA

● **CAMBIA LE PASSWORD** DI ACCESSO AL TUO ACCOUNT DI POSTA E AI TUOI PROFILI SOCIAL

● **DISATTIVA I SERVIZI CHE NON TI SERVONO: BLUETOOTH, GPS E WIFI**  
[NON USARE MAI WIFI APERTI DI CUI NON CONOSCI L'ORIGINE]



● **VERIFICA E CHIUDI LE SESSIONI ATTIVE** ABBINATE A WHATSAPP WEB E AL TUO PROFILO FACEBOOK

— Su WhatsApp tocca il pulsante con i tre puntini in alto a destra, poi tocca WhatsApp Web e su disconnetti da tutti i dispositivi

— Su Facebook tocca il pulsante con le tre lineette in alto a destra e poi segui il percorso

Impostazioni e privacy > Impostazioni > Protezione e accesso > Dispositivi da cui hai effettuato l'accesso > Altro

SE NELLA LISTA VEDI UNA DATA O UN DEVICE CHE TI INSOSPETTISCE PREMI IL PULSANTE CON I TRE PUNTINI CORRISPONDENTE E SCEGLI **ESCI**



**NON SEI SOLA**

## ● CONTROLLA LA LISTA DELLE APP CON PRIVILEGI DA AMMINISTRATORE

- Se hai **Android** vai in *Impostazioni > Sicurezza > Avanzate > App di amministrazione* (oppure *Amministratori dispositivo*)



Se tra le app elencate alcune ti sembrano strane disattivalle



- Se hai **iPhone** vai in *Impostazioni > Generali > Profili*

Nel caso in cui dovessi trovare qualche elemento dubbio selezionalo e rimuovilo (se non vedi il menu Profili evidentemente sul tuo iPhone non sono presenti profili di configurazione personalizzati)

I MENU POSSONO CAMBIARE A SECONDA DELLE VERSIONI DEL SISTEMA OPERATIVO, SE NON RIESCI A SEGUIRE I PERCORSI INDICATI PASSA AL PUNTO SEGUENTE



# NON SEI SOLA

- RIPRISTINA IL TUO SMARTPHONE: RIPORTANDO IL SISTEMA ALLO STATO DI FABBRICA RIMUOVERAI TUTTE LE APPLICAZIONI PRESENTI SUL DISPOSITIVO COMPRESSE OVVIAMENTE QUELLE SPIA

INNANZITUTTO EFFETTUA IL BACKUP DEI DATI CHE TI SERVONO (NON FARE IL BACKUP DELLE APP!)

come?

- Su **android** recati nel menu *Impostazioni > Backup e ripristino > ripristina dati di fabbrica e conferma* pigiando su *Ripristina dispositivo* e poi su *Elimina tutto*
- Su **iphone** recati nel menu *Impostazioni > Generali > Ripristina*, pigia sulla voce *Inizializza contenuto e impostazioni* e conferma l'operazione premendo su *Inizializza ora*



NON SEI SOLA