



LUCHA CONTRA RACISMO Y ESTIGMA

La discriminación ha aumentado tras la situación COVID-19, en particular hacia personas de origen asiático. Es fundamental combatir el racismo.

Si ves a alguien con síntomas pásale nuestros consejos y no te dejes vencer por el estigma.



SORODIDAD Y SALUT MENTAL

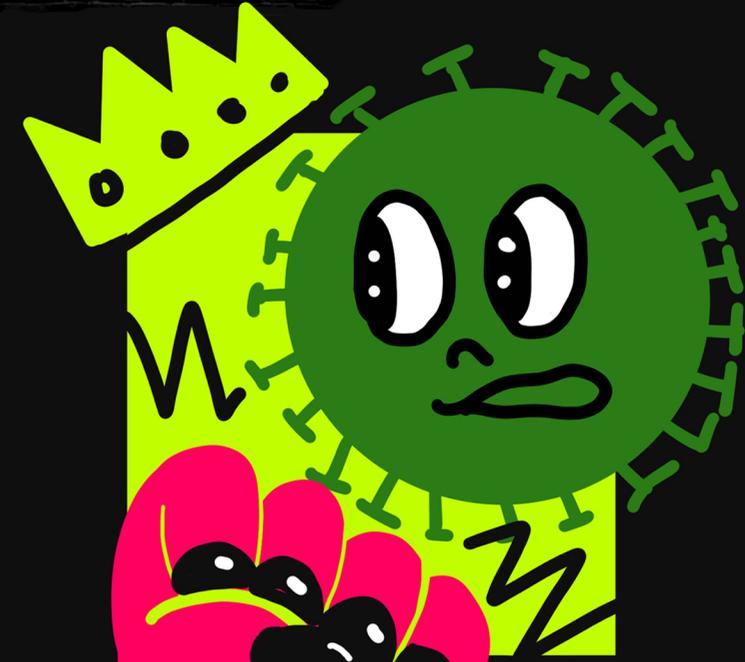
No te olvides de escucharte: ansiedad y estrés, en momentos como el que vivimos, son normales, colócalos en perspectiva y siempre que puedas mantén tus contactos sociales: por teléfono, con tus compañeras de calle o con tus vecinas. Sobrevivimos desde la empatía, la solidaridad y el apoyo mútuo.



LOS RECURSOS PARA SUPERVIVIENTES A VIOLENCIAS SIGUEN ABIERTOS!

Ahora que algunos servicios están cerrados puedes sentirte más desprotegida. Si estás confinada puede que pases más tiempo del que deseas con alguien. De ser posible mantén vínculos de confianza a través de teléfono, redes sociales. Si te sientes en peligro házselo saber. Si sufres alguna agresión machista, homófoba o transfóbica o tienes conocimiento de alguien que esté pasando por episodios de violencia de género - acoso, violencia sexual, entre otros, no dejes de ponerte en contacto con los servicios especializados.

Cuida de ti, no interrumpas tus tratamientos y protege a las personas más vulnerables: las que tienen un sistema inmunitario más comprometido, las mayores y las que tienen enfermedades crónicas.



A METZIS NO QUEREMOS CORONA

COVID19

El vecindario del barrio está organizado a través de la Xarxa Supor Mutu del Raval, puedes inscribirte al canal de Telegram. Sino dispones de la aplicación, en Metzineres te facilitamos el contacto.

Metzineres (15h-20h),
c/ Vistalegre 24, Raval, 936398589 /
metzineres@metzineres.org

