

# COVID-19

**O isolamento das famílias é necessário para a contenção da COVID-19.  
MAS PODE AUMENTAR O RISCO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.**

**Tenha à mão os números de apoio, memorize no telemóvel ou, se isso não for seguro, tente decorar:**

- **800 202 148**, que a informará e lhe dirá o que fazer, alertando os apoios mais próximos de si. Na dúvida, ligue.
- **116 006** linha da APAV.
- **144** linha de emergência social.
- **112** se sentir que a sua vida está em risco.
- **116 111** (SOS criança) que deve também ensinar às crianças.



**Peça ajuda!  
Envie e-mail para:  
[violencia.covid@cig.gov.pt](mailto:violencia.covid@cig.gov.pt)**

**#portugalcontraaviolência**