

ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയോ നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന ആളിനൊപ്പം ?

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു ഗാർഹിക പീഡനം
അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും
വേണ്ടിയുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ വിവരങ്ങൾ
പങ്കുവയ്ക്കുക

പീഡിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക്
സാമ്പത്തികപരാധീനതയും
ലഹരി അടിമത്തവും
ഉണ്ടെങ്കിൽ
വീട്ടിലടച്ചിട്ട അവസ്ഥയിൽ
പീഡനത്തിന്റെ തീവ്രതയും
ആവർത്തനവും കുടിയേക്കാം





പീഡനമെന്നാൽ അധികാരത്തിന്റെയും ശക്തിയുടെയും ദുർവിനിയോഗമാണ് .

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ അടിയന്തരാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു , പീഡിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി, മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പലതരത്തിൽ തന്റെ അധികാരവും ശക്തിയും ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യാം.

- കുടുംബാംഗങ്ങളെ ശാരീരികമായി പീഡിപ്പിക്കാം
- കുടുംബത്തിന്റെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി പോകാനാവശ്യമായ സാമ്പത്തികസഹായം നിഷേധിക്കാം
- രോഗം പകരാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കു കുടുംബാംഗങ്ങളെ നിർബന്ധിച്ചും ബലംപ്രയോഗിച്ചും വലിച്ചിഴക്കാം
- കൈകഴുകുക, മുഖാവരണം ധരിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് അനുവദിക്കാതിരിക്കാം
- പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകാം / പങ്കുവയ്ക്കാം

നിങ്ങൾക്കു ജോലിക്കുപോകാൻ
സാധിക്കുന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ,
സുഹൃത്തുക്കളുമായോ
കുടുംബങ്ങളുമായോ ബന്ധപ്പെടാൻ
കഴിയുന്നില്ലായെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക്
അരക്ഷിതാവസ്ഥ
തോന്നിയേക്കാം.

നിങ്ങൾക്കു കുട്ടികൾ
ഉണ്ടായിരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെയും
അവരുടെയും സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച്
നിങ്ങൾക്കു ആശങ്ക തോന്നുകയും
ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ
സുരക്ഷക്കായാരു പദ്ധതി
തയ്യാറാക്കുക.



ആരോഗ്യപരിരക്ഷാപരിപാടിയിലെ മാനസികാരോഗ്യപരിരക്ഷാപരിപാടി

1 നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് സുരക്ഷിതരായി ഇരിക്കേണ്ടതിനെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുക.

2 ആക്രമണത്തിനോ ശാരീരിക പീഡനത്തിനോ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ ആയുധങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാത്ത വീടിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തേക്ക് നീങ്ങാൻ അവരോടാവശ്യപ്പെടുക. അടുക്കള, ശുചിമുറി, കുളിമുറി എന്നിവ ഒഴിവാക്കി മാറാൻ പറയുക .

3 പീഡകൻ നിങ്ങളെ ആക്രമിച്ചാൽ ആ സമയത്തു നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കാനുള്ള ശ്രമം കുട്ടികളുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് ഒരു കാരണവശാലും ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ അവർക്കു മുൻകൂട്ടി നിർദ്ദേശം നൽകുക. അല്ലാത്തപക്ഷം അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളുടെ കാഠിന്യവും തീവ്രതയും സങ്കീർണ്ണമായേക്കും.

കരുതിയിരിക്കുക

1 **ഫോൺ** എങ്ങനെയാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതെന്നും, ഒരു അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ എപ്പോൾ, എങ്ങനെ അനുയോജ്യമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കാം എന്നും അവരെ പഠിപ്പിക്കുകയും അതിന്റെ ആവശ്യം അവരെ പറഞ്ഞുമനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

2 ഒരു അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ രക്ഷപ്പെടണമെന്നോ, പോലീസ് സഹായം തേടണമെന്നോ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് പറയുന്നതിനായി ഒരു **രഹസ്യസൂചന/ കോഡ്** കണ്ടുപിടിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞുങ്ങളെ അത് പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

3 കുട്ടികൾ പീഡകനായ പങ്കാളിയോട് നിങ്ങളുടെ പദ്ധതി വെളിപ്പെടുത്തിയേക്കാം. അതപകടകരമാണ്. അതിനാൽ “പീഡകൻ (അച്ഛൻ / അമ്മ) ആക്രമണ സ്വഭാവം കാണിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം” എന്നതിനു പകരം **“അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം”** എന്ന രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാം.

തയ്യാറായി കരുതിയിരിക്കുക

അത്യാവശ്യസാധനങ്ങൾ എല്ലാം അടങ്ങിയ ഒരു ബാഗ്, (കുട്ടികളുടെയും നിങ്ങളുടെയും വസ്ത്രങ്ങൾ, ജനന സർട്ടിഫിക്കറ്റ്, പണം, അവശ്യകാർഡുകൾ, ഫോൺ, വിശ്വസ്തരായ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും, ബന്ധുക്കളുടെയും ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവയെല്ലാം അടങ്ങിയത്) തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക.

വയോജനങ്ങളെ കുട്ടി പുറത്തുപോകാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. കാരണം പകർച്ചവ്യാധി അവർക്കു കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. അത് അപകടകരവും, മരണകാരണവും ആയേക്കാം.

സഹായം തേടുക

നിങ്ങൾക്കോ കുട്ടികൾക്കോ ശാരീരികമായി പരിക്ക് പറ്റുകയും പകർച്ചവ്യാധി പകരുമോയെന്ന ഭയാശങ്കയാൽ ആശുപത്രിയിൽ പോയി വൈദ്യസഹായം തേടുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടു തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ **അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയുമായോ, നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസം തോന്നിയ ഡോക്ടറുമായോ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുക.**

നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ അവരോട് വിവരിക്കുകയും ഈ സാഹചര്യത്തിൽ എവിടെനിന്നു സഹായം കിട്ടും എന്ന് ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുക.

1. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് ആസ്കമ, ഡയബറ്റിക് അല്ലെങ്കിൽ പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ് എന്നിങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതിനെക്കുറിച്ചു ഒരു കുറിപ്പെഴുതി ഒരു ചരടിൽ കഴുത്തിൽ തൂക്കുകയോ വസ്ത്രത്തിൽ തൂണിപ്പിടിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
2. അതാവശ്യഘട്ടത്തിൽ വേണ്ട മരുന്നുകൾ എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ പക്കൽ കരുതി വയ്ക്കുക.
3. കുട്ടികളെ അവരുടെ നിലവിലെ അവസ്ഥ എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാം എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക. പോലീസ്, ഡോക്ടർ എന്നിവർ പെട്ടന്ന് അവരുടെ അവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കാൻ ഇതു സഹായിക്കും.



സഹായം തേടുക



- പൊതുഗതാഗതത്തിൻറെയും ടാക്സി സേവനത്തിൻറെയും കുറവ് ലോക്കഡൗൺ കാലത്തു യാത്ര ദുഷ്കരമാക്കുന്നു.
- പോലീസ്, ആംബുലൻസ് സേവനങ്ങൾ ഇക്കാലയളവിലും ലഭ്യമാണ്.
- പോലീസിനെ വിളിച്ചു നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ അവരെ അറിയിക്കുക, പോലീസ് സംരക്ഷണം ആവശ്യപ്പെടുക.
- നിങ്ങൾ ശാരീരികമായി മുറിവേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ ആംബുലൻസ് സേവനങ്ങൾ വിളിച്ചു ലഭ്യമാക്കുക.

പോലീസ് **100**

ആംബുലൻസ് **108**



സഹായം തേടുക



നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾ അറിയുന്നവരാരെങ്കിലുമോ, വീട്ടിൽ പീഡനമോ, അക്രമമോ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നെങ്കിൽ വിദൂരസഹായം ലഭിക്കുന്ന ഈ നമ്പറുകളിൽ ബന്ധപ്പെടൂ....

Bengaluru

- NIMHANS Center for Well-Being - 9480829670
- Bembala - 99806 60548
- Parivarthan - 7676602602

Mumbai

- iCALL - 9372048501/9920241248
- SNEHA - 98330 52684 / 91675 35765

Delhi

- JAGORI - (011) 26692700
- Sakshi Violence Intervention Center: (0124) 2562336/5018873

One Stop Centres in Kerala -

സ്ട്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
VTC Compound,
Poojappura,
Thiruvananthapuram,
Kerala-695001
0471-2341699
sakhitymosc@gmail.com
- Kannur Old General Hospital
Building, Kuthuparamba,
Kannur
4902367450
onestopcentrekpba@gmail.com
- Thrissur One Stop Center,
Near Laboratory, General
Hospital Campus,
Irijalakuda, Thrissur-680121
9061157676,
8078920194
oscirijalakuda@gmail.com
- Waynad One Stop Centre,
Old General Hospital Kalpetta
Near Kalpetta Police Station
Wayanad
04936202120
oscwayanad@gmail.com
- Pathanamthitta One Stop Center, Govt.
Mahilamandiram,
Keezhkara, Kozhenchery,
Pathanamthitta-689641
9495161699
oscpathanamthitta@gmail.com
- Alappuzha One Stop Center,
Taluk H .Q. Hospital,
Police Station Road
Opp. Govt. Boys
Higher Sec. School,
Cherthala,
Alappuzha 688524
9495326115 [sakhionestopcentrealappuzh
a@gmail.com](mailto:sakhionestopcentrealappuzha@gmail.com)
- Kottayam One Stop Center,
Kumarakam East P.O.,
Kottayam-686563
80788392411
osckottayam@gmail.com
- Idduki One Stop Center,
Old KV School, PWD building,
Cheruthoni, P.O.,
iduki-685603
9946347956 oscidduki@gmail.com

One Stop Centers in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്

- Ernakulam One Stop Center,
Building No.4, 2/7 NGO Quarters,
Kakkanad.
Emakulam-682021
8547710899
sakhioscekm@gmail.com
- Palakkad One Stop Center,
District Hospital (Women &
Children)
Palakkad- 678001
9846245098
oscpallakad@gmail.com
- Kozhikode One Stop Center,
Social Justice Complex
Vellimadukunnu,
Kozhikode- 12
0492-2732253 osckkd@gmail.com
- Kasargode One Stop Center,
Near Family Welfare Centre,
Vidhyanagar, P.O., Kasaragod- 671123
9497292612
osckkasargode@gmail.com
- Malappuram One Stop Center,
Near Mini Civil Station,
Perinthalmanna,
Malappuram
4933297400
oscmalappuram@gmail.com
- Kollam One Stop Center,
Rama Rao Memorial Thaluk Hospital,
Nedundgolam, P.O. Paravur,
Kollam-691334
6282930869 osckollam@gmail.com

Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
Snehitha Gender Help Desk
TC-5/452, House No; PRA-37
Pathmavilasam Lane, Indira Nagar,
Peroorkada, 695005
Phone No: 04712430661, Toll Free No:
18004258855
E-mail : snehithatvm@gmail.com
- Kollam
Snehitha Gender Help Desk
Vivekananda Nagar,
1 Kilikolloor P.O. 691004
Phone No: 04742767660, Toll Free No:
18004253565
E-mail : snehithaklm@gmail.com
- Pathanamthitta
Snehitha Gender Help Desk
House No 111/6939,
NSS medical Mission Hospital junction,
Near Honda Showroom,
Pandalam
Phone No: 04734250244, Toll Free No:
18004251244
E-mail : snehithapta@gmail.com
- Alappuzha
Snehitha Gender Help Desk
Opp. DYSP Residence,
Vellakkinar,
Alapuzha 688001
Phone No: 04772230912, Toll Free No: 180042520002
Email snehithaalp@gmail.com
- Kottayam
Snehitha Gender Help Desk
Zeon Junction, Neendoor Road, Ettumanoor P.O.
Phone No: 04812538555, Toll Free No: 18004252049
Email: snehithaktm2@gmail.com
- Idukki
Snehitha Gender Help Desk
Nayarupara.P.O
Mariyapuram Road, Near Anganwadi
Idukki 685602
Phone No: 0486236679, Toll Free No: 180042522667
E-mail : snehithaidk@gmail.com

Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Ernakulam
Snehitha Gender Help Desk
Near Jilla Vyavasaya Complex,
Kunnumpuram Road,
Kakkanad P.O. 682030
Phone No: 04842428745, Toll Free No: 180042555678
E-mail : snehithaekm@gmail.com
- Thrissur
Snehitha Gender Help Desk
Calvery Road, Poothole,
Thrissur 680004
Phone No: 04872382573, Toll Free No: 18004252573
E-mail : snehithatsr@gmail.com
- Palakkad
Snehitha Gender Help Desk
Near Civil Station
Fire Station Road,
Kallekkad Residential colony 678001
Phone No: 04912505111, Toll Free No: 18004252018.
E-mail : snehitapkd@gmail.com
- Malappuram
Pookkottoor 676517
Phone No: 04832770500,
Toll Free No: 18004256864
E-mail
: snehithahelpdeskmpm@gmail.com
- Kozhikode
Snehitha Gender Help Desk
Near post office,
Anamika street,
Civil station 673020
Phone No: 04952371100
E-mail : snehithakkd@gmail.com
- Wayanad
Snehitha Gender Help Desk
Goodalai,
Near Kalpetta bupass,
Kalpetta 673121
Phone No: 04936202033
E-mail : snehithawyd@gmail.com



Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Kannur
Snehitha Gender Help Desk
House No. 2385 A,
Pallipram,
Mundayad 670594
Phone No: 04972721817, Toll Free No:
18004250717
E-mail : snehithaknr@gmail.com
- Kasaragod
Snehitha Gender Help Desk
meenapees Road,
Avikkara P.O.
Kanhangad 671315
Phone No: 04672201205, Toll Free No:
18004250716
E-mail : snehithaksd@gmail.com

Bhoomika

- Divya Krishna , General Hospital,
Thiruvananthapuram,
Official No: 9946019997
Email: divya_krishna50@yahoo.co.in
- Dhanya C.S, District Hospital, Neyyattinkara,
Trivandrum
Official No: 9496172496
Email: dhanyacs123@gmail.com
- Mary Shiny T.K, District Hospital, Kollam
Official No: 9645082812
Email: shinygbvm@gmail.com
- Sunitha K.C, THQH, karunagapally, Kollam
Official No: 9562921419
Email: gbvmkarunagappally@gmail.com
- Sonia Sttefan, General Hospital,
Pathanamthitta
Official No: 9946662018
Email: gbvmcpathanamthitta@gmail.com
- Ancy P.Lukose, District Hospital, Kottayam
Official No: 9946171637
Email: ancyplukose@gmail.com
- Rosmi Jos, General Hospital, Alappuzha
Official No: 9946193330
Email: rosmijose@yahoo.in
- Anitha Kuttappan, District Hospital, Idukki
Official No: 9946105967
Email: gbvmidukki@gmail.com

Bhoomika

- Binu Sebastain, THQH, Thodupuzha, Idukki
Official No: 9946105968
Email: binusebasatian00@gmail.com
- Binsa V.K, THQH, N. Paravoor, Ernakulam
Official No: 9526554446
Email: binsavk@gmail.com
- Simi Kurian, General Hospital, Ernakulam
Official No: 9946098945
Email: simykurian.thundathil@gmail.com
- Sumi Francis THQH, Chavakkad, Thrissur
Official No: 9946189983
Email: gbvmchavakkad@gmail.com
- Shemeena P.A, District Hospital, Thrissur
Official No: 9946109200
Email: gbvmthrissur@gmail.com
- Anu Mathew District Hospital, Palakkad
Official No: 8943307772
Email: annamerymathew@gmail.com
- Shilu Mathew, THQH, Alathur, Palakkad
Official No: 9961019437
Email: shilumpsw007@gmail.com
- Shamsia M.S, District Hospital, Malapuram
Official No: 9946100573
Email: gbvmcmalappuram@gmail.com

Bhoomika

- Sarathamma P. Sukumar, General Hospital, Calicut
Official No: 9946104819
Email: sarathma@gmail.com
- Junia John, District Hospital, Vadakkara, Calicut
Official No: 8086264739
Email: juniyajayeshknr@gmail.com
- Midhuna Joy, THQH, Sulthanbathery, Waynad
Official No: 9946108746
Email: gbvmwayanad@gmail.com
- Rajasree M., District Hospital, Kannur
Official No: 9946055988
Email: rajasree_m2004@yahoo.co.in
- Nisha K.M, District Hospital, Kajangad, Kasaragod
Official No: 9946109886
Email: nishavpradeep@gmail.com

Other Help Lines

- HELPLINE AGAINST ATROCITIES ON WOMEN
Women help line : 1091
- Mithra women helpline : 181
- 1800 425 1400 – Nirbhaya
- Pink Police Patrol – 1515
- PWD Helpline - 1800 425 7771
- SHE TAXI 24x7 Call Centre - 8590000543



കുട്ടികൾക്ക്

- Child line – 1098
- We Help- Higher Secondary Career Guidance and Adolescent Counselling cell - 1800 425 2585



പ്രായമായവർക്ക്

- 1800-599-11111
- 112





Health related

- DISHA - 1056 (Toll free)





കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക
shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ
അഖില എസ് കുമാർ
സീമ പി ഉത്തമൻ
ജി. രാഗേഷ്

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്

ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ്
ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്)
കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in