



ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയോ നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന
ആളിനൊപ്പം ?

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു ഗാർഹിക പീഡനം
അനുഭവിക്കുന്ന ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾക്ക്
വേണ്ടിയുള്ള മാർഗ്ഗരേഖ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ
വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ അടിയന്തരാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു വീടാണ് ഏറ്റവും സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലം.

എന്നിരുന്നാലും ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് സാമൂഹികമായ ഉൾവലിയിൽ അനിവാര്യമായ ഈ ഘട്ടം കെണിയിൽ പെട്ട അവസ്ഥപോലെയാണ്.



ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീക്കും പ്രസവാനന്തര വിശ്രമത്തിലുള്ള സ്ത്രീക്കും ഈയവസ്ഥയിൽ പീഡനം / ആക്രമണം അപകടകരമാണ്.

കാരണം ഇത് അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ മോശമാക്കുന്നു.

കോവിഡ് - 19 മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ അവരെ കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നു.



പിഡനമെന്നാൽ അധികാരത്തിന്റേയും ശക്തിയുടെയും ദുർവിനിയോഗമാണ് .

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

- ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീയെ ശാരീരികമായി പീഡിപ്പിക്കുക
- കുടുംബത്തിന്റേ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി പോകാനാവശ്യമായ സാമ്പത്തികസഹായം നിഷേധിക്കുക
- രോഗം പകരാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കു കുടുംബാംഗങ്ങളെ നിർബന്ധിച്ചും ബലംപ്രയോഗിച്ചും എത്തിക്കുക .
- കൈകഴുകുക, മുഖാവരണം ധരിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് അനുവദിക്കാതിരിക്കുക
- പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക / പങ്കുവയ്ക്കുക



സ്വന്തം സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചു ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. ഇത് സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും; പ്രതേകിച്ചും ഗർഭിണിയായിരിക്കുകയും പീഡനത്തിന് സാധ്യതയുള്ള ഒരു ബന്ധത്തിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ.

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞിരിക്കും. ഇത് രോഗങ്ങളെയും കോവിഡ് 19 അടക്കമുള്ള അണുബാധകളെയും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിക്കുറവിനും കാരണമാകുന്നു.



1. പീഡനത്തെക്കുറിച്ചു നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ഏതെങ്കിലും മാർഗത്തിലൂടെ ധരിപ്പിക്കുകയും പീഡനത്തിൽനിന്നു മോചനം നേടാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്യുകയും ചെയ്യുക .
2. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെയും ഗർഭാവസ്ഥയെയും കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് ഡോക്ടറുടെയോ ആശുപത്രിയുടെയോ കുറിപ്പടിയിൽ എഴുതിവാങ്ങുകയും , അത് എപ്പോഴും കൈവശം സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക .
ഒരടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ ഡോക്ടർക്കോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കോ കൈമാറുന്നതിനും സേവനം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും ഇത് ഉപകരിക്കും .



തയ്യാറായി കരുതിയിരിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വാസമുള്ള ഒരു സുഹൃത്തിനോട് നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യം വിവരിക്കുകയും, സാധ്യമെങ്കിൽ ഒരടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ അവരോടൊത്തു താമസം സാധ്യമാണോയെന്നു ചോദിച്ചു വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക .

അത്യാവശ്യസാധനങ്ങൾ അടങ്ങിയ ഒരുബാഗ് (വസ്ത്രങ്ങൾ, മരുന്ന്, ഡോക്ടറുടെ കുറിപ്പടി), തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക. ഒരടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ പെട്ടെന്ന് വീടുവിടേണ്ട സാഹചര്യം വന്നാൽ ഇത് പ്രയോജനപ്പെടും.

വയോധികരോ കുഞ്ഞുങ്ങളോ വീട്ടിലില്ലാത്ത സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇതു വൈറസ് പകർച്ചയുടെ വ്യാപനത്തെ കുറയ്ക്കും.



തയ്യാറായി കരുതിയിരിക്കുക

ആബുലൻസ്, രണ്ടോ മൂന്നോ സുഹൃത്തുക്കൾ, അടുത്ത കുടുംബക്കാർ എന്നിവരുടെയെല്ലാം ഫോൺ നമ്പർ കൈവശം വയ്ക്കുക

നിങ്ങളുടെ ആശുപത്രി രേഖകളുടെ സ്കാൻ ചെയ്ത ഒരു കോപ്പി, പ്രസവകാലത്തെ മെഡിക്കൽ ചെക്കപ്പ് രേഖകൾ, ആശുപത്രിയുടെ നമ്പർ, ഡോക്ടറുടെ നമ്പർ എന്നിവയെല്ലാം സുഹൃത്തുക്കൾ, അടുത്ത കുടുംബക്കാർ എന്നിവർക്ക് അയച്ചു കൊടുക്കുക. ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ യാത്ര വേണ്ടി വന്നാൽ പൊലീസിന് തെളിവ് കാണിക്കാൻ അവർക്ക് ഈ രേഖകൾ ഉപകരിക്കും

കുഞ്ഞു ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു ശിശുരോഗ വിദ്ഗ്ധന്റേയും ഫോൺ നമ്പർ കൈവശം സൂക്ഷിക്കുക. പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ തുടങ്ങി പ്രധാന ശിശുപരിചരണത്തെ പറ്റി ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക



സഹായം തേടുക

നിങ്ങൾ ശാരീരികമായി പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ ഫോണിൽ വിളിച്ചു എവിടെ പോയാൽ സഹായം ലഭ്യമാകും എന്ന് ചോദിച്ചറിയുക .

പൊതുഗതാഗതത്തിൻറെയും ടാക്സി സേവനത്തിൻറെയും കുറവ് ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു യാത്ര ദുഷ്കരമാക്കുന്നു.

പോലീസ്, ആബുലൻസ് സേവനങ്ങൾ ഇക്കാലയളവിലും ലഭ്യമാണ്.

ആബുലൻസ് സേവനങ്ങളിൽ വിളിച്ചു നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥയും ,പീഡനത്തെപ്പറ്റിയും അവരെ അറിയിക്കുക.

ആബുലൻസ് അണുവിമുക്തമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക .

പോലീസ് 100

ആബുലൻസ് 108



നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾ അറിയുന്നവരാക്കിലുമോ, 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 -



സ്ത്രീകൾക്ക്

- 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
oscirinjalakuda@gmail.com
- Waynad One Stop Centre,
Old General Hospital Kalpetta
Near Kalpetta Police Station
Waynad
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 - സ്ത്രീകൾക്ക്

- 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
osckasargode@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: 18004252002
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