



പീഡിപ്പിക്കുന്നവർക്കൊപ്പം ഒറ്റപ്പെട്ടു പോയ വയോധികരെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന വയോധികരെ സഹായിക്കാൻ ഒരു മാർഗ്ഗരേഖ .

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക



വയോധികർ, കോവിഡ് 19 പകർച്ചവ്യാധി മൂലം സങ്കീർണ്ണമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ലോക്ക് ഡൗൺ മൂലം കൂടുതൽ ഗാർഹികപീഡനവും അനുഭവിക്കേണ്ടിവരാൻ സാധ്യത ഉള്ളവരാണ് .

ഇത്തരം പീഡനത്തിൽ ഏർപ്പെടുക മിക്കവാറും അവർ നന്നായി അറിയുന്നവരോ, വേണ്ടപ്പെട്ടവരോ (ബന്ധുക്കളോ അവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ ബാധ്യത ഉള്ളവരോ) ആയിരിക്കും.

വയോധികർ അവരെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ഒപ്പം വീട്ടിൽ ഒറ്റപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ അപകടകരമായതാണ് .



വയോധിക പീഡനത്തെ തടയാൻ ഈ നടപടികൾ പാലിക്കുക.

- 1) പീഡനം നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുക
- 2) ഏത് രീതിയിലാണെന്നുള്ളത് മനസ്സിലാക്കുക
- 3) തുടർ നടപടികൾ എടുക്കുക



തിരിച്ചറിയുക

പീഡനത്തിന്റെ എന്തെങ്കിലും അടയാളങ്ങൾ /സൂചനകൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക

- സാധനസമഗ്രികൾ വീട്ടിലും ചുറ്റുപാടും എറിയപ്പെടുന്ന ശബ്ദം കേൾക്കുന്നുണ്ടോ?
- ആരുടെയെങ്കിലും അലർച്ചയോ നിലവിളിയോ കേൾക്കുന്നുണ്ടോ?
- അവർ കരയുന്നു / വേദനിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുണ്ടോ ?
- ആ വയോധികരെ നിങ്ങൾ കൂടെ ദിവസങ്ങളായി കണ്ടിട്ടില്ല എന്നുണ്ടോ?
- അവരുടെ ഭവനത്തിൽ ലൈറ്റ് എപ്പോഴും അണച്ചിട്ടാണോ ?
- ഫോൺ വിളിച്ചാൽ അവർ എടുക്കുന്നില്ല എന്നുണ്ടോ?

വയോധികർ തങ്ങൾ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ടു, മുറിവേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടു എന്ന് നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞാൽ അത് വിശ്വസിക്കുക



ചോദിച്ചു ഉറപ്പാക്കുക

- സുഖമാണോ, സുരക്ഷിതമാണ് എന്ന് തോന്നുന്നുണ്ടോ, എന്തെങ്കിലും ആവശ്യമുണ്ടോ എന്നിങ്ങനെ അവരോടു ചോദിക്കുക
- സഹായിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ ആശങ്കയെ/ മടിയെ /നിസംഗതയെ അതിജീവിക്കുക
- കൂടെക്കൂടെ അവരോട് സംസാരിക്കുക
- എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നമുണ്ടോ, എന്തെങ്കിലും സഹായമാവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക.
- ദേഷ്യപ്പെടാതെയും നിരാശപ്പെടാതെയും മുൻവിധി കൂടാതെയും പെരുമാറുക.



തുടർനടപടി സ്വീകരിക്കുക

- സമ്മതം നൽകാൻ അവർക്ക് ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ശേഷിയില്ലാതിരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ഒഴികെ അവരുടെ സമ്മതമില്ലാതെ പീഡനത്തെയോ ആക്രമണത്തെയോ പറ്റി പരാതി നൽകാതിരിക്കുക
- പരാതി നൽകാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ, അതിനുകുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളുമായോ ഹെൽപ്പ് ലൈനുകളുമായോ ബന്ധപ്പെടുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ സഹായം അവർ നിരസിക്കുകയാണെങ്കിലും അവരുമായി നിരന്തരം ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക.
- അടിയന്തര ഘട്ടത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ ആവശ്യമായ സ്ഥാപനം, ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ അറിയാം എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക .
- അവരുടെ സുരക്ഷയെപ്പറ്റി നിങ്ങൾക്ക് ഗുരുതരമായ ആശങ്ക തോന്നുകയാണെങ്കിൽ പോലീസിനെ **100** എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക



സഹായിക്കുക



പീഡനം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വയോധികരെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന സ്ഥാപനങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ് .

- Help Age India: 1800 180 1253
- Dignity Foundation: 080 2654 2229



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
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 - 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