



വയോധികരായവരെ ലോക്ക് ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

വയോധികരായവരെ ലോക്ക് ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ എങ്ങനെ സഹായിക്കാം എന്നതിനൊരു മാർഗ്ഗരേഖ.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക



വയോധികരായവർ കോവിഡ് 19 രോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വശംവദരാകാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത ഉള്ളവരാണ്.

അതുമാത്രമല്ല , ലോക്ക് ഡൗൺ മൂലമുണ്ടാകുന്ന സാമൂഹ്യമായ ഒറ്റപ്പെടൽ, ചുരുങ്ങിയ ചലനസ്വാതന്ത്ര്യം, സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ പരിമിതമായ ഉപയോഗം എന്നിവയെല്ലാം അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കാം.



നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാം :

സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചും ഏകാന്തവാസം നടത്തിയും എപ്രകാരം സുരക്ഷിതരായിരിക്കാം എന്ന് അവരുമായി സംസാരിക്കുക .

അവശ്യസാധനങ്ങൾ അവരുടെ വീട്ടുപടിഞ്ഞാൽ എത്തിച്ചുനൽകുക.

കോവിഡ് 19 തിന്റെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ ആശുപത്രിയുമായോ ഡോക്ടർമാരുമായോ ബന്ധപ്പെടാൻ അവരെ സഹായിക്കുക.

അടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ ആംബുലൻസ് സേവനം ലഭ്യമാക്കാൻ ആവശ്യമെങ്കിൽ വയോധികരായ അയൽക്കാരെ സഹായിക്കുക.



അവർക്കാവശ്യമുള്ള
മരുന്നുകളും മറ്റുവസ്തുക്കളും
വയോധികരായ നിങ്ങളുടെ
വീട്ടുകാർക്കും അയൽക്കാർക്കും
എത്തിച്ചു നൽകുക.

മുഖാവരണം, അണുനാശിനി,
തുടങ്ങിയ സുരക്ഷാവസ്തുക്കൾ
അവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക



സഹായിക്കുക

ഏറ്റവും പ്രധാനമായി അവരുമായി സംസാരിക്കാൻ, സൗഹൃദത്തിൽ ചിലവഴിക്കാൻ, ധൈര്യപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക, ഇത് അവരുടെ മാനസിക സംഘർഷത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു

ഇടക്കിടക്ക് അവരുമായി ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുക, വിഷമകാലത്തെ അതിജീവിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുന്ന കൗൺസിലിംഗ് സേവനം ലഭ്യമാക്കുക / സേവന കേന്ദ്രങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ സഹായിക്കുക.

അവർ തന്നിച്ചല്ലയെന്നും ഒന്നുചേർന്ന് ഈ പ്രതിസന്ധിയെ നാം അതിജീവിക്കുമെന്നും ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞു ധൈര്യപ്പെടുത്തുക / ബോധ്യപ്പെടുത്തുക



സഹായിക്കുക



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

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

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 - സ്ട്രീകൾക്ക്

- 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.
Kanhanged 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