SHAKTI

ചില സാങ്കേതിക “പ്രശ്നങ്ങൾ”

ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന/ അതിജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക

SHAKTI

- കോവിഡ്-19 ഭീതിയിൽ എല്ലാവരും സാമൂഹിക അകലം പാലിച്ചു വീട്ടിൽത്തന്നെയിരിക്കുകയാണ്. ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന/ അതിജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് ഒരുപക്ഷെ ഇത് ഒറ്റപ്പെടൽ ആയി തോന്നാം. ഈയവസരത്തിൽ വേണ്ടപ്പെട്ടവരുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ സാങ്കേതികവിദ്യയെ കൂടുതലായി ആശ്രയിക്കേണ്ടിവരുന്നു

SHAKTI

- പീഡകനുമായി ഒരുവീട്ടിൽ കഴിയുമ്പോൾ സാങ്കേതികവിദ്യയെ സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാൻ വേണ്ടി ഒരു സാങ്കേതികസുരക്ഷാ പദ്ധതി ഉണ്ടാക്കണം

SHAKTI

- നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നയാൾ നിങ്ങളുടെ ഫോണോ കമ്പ്യൂട്ടറോ നിരന്തരം പരിശോധിക്കുന്നതായോ അവ ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്നതായോ തോന്നുന്നുണ്ടോ? അങ്ങനെയുണ്ടെങ്കിൽ ഏതുപകരണം ഉപയോഗിച്ചാണ് അയാൾ നിങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കണം
- നിങ്ങളുപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണം നിങ്ങളറിയാതെ അയാൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്ന് സംശയിക്കുന്നുണ്ടോ?
- നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള എന്തെങ്കിലും വിവരങ്ങൾ അയാൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പങ്കുവെക്കുന്നുണ്ടോ?

സംരക്ഷിക്കുക

- **സുരക്ഷിതമായ ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുക:** നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നയാൾക്കു പെട്ടെന്ന് എടുത്തു കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്ത ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുക
- **അക്രമം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക:** അയാൾ നിങ്ങളുടെ ഉപകരണത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പെട്ടെന്ന് നിർത്തലാക്കിയാൽ ചെലപ്പോൾ അയാൾ നിങ്ങളെ കൂടുതലായി ഉപദ്രവിച്ചേക്കാം. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അയാൾ അറിയാതെ മറ്റൊരു ഉപകരണം ഉപയോഗിക്കുക. നിങ്ങളെ ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്ന ഉപകരണം അതേപോലെ തന്നെ വെക്കുക.

- നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പേരും പാസ്സ്‌വേർഡും മാറ്റുക. അയാൾ ട്രാക്ക് ചെയ്യുന്ന ഉപകരണത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങളുടെ പ്രൊഫൈലിൽ കയറാതിരിക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമല്ലാത്ത ഏതെങ്കിലും ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുക.നിങ്ങളുടെ ഫോണിലെ ഡേറ്റ ഉപയോഗം പരിശോധിക്കുക. ഒരുപക്ഷെ ഫോണിൽ നിങ്ങളറിയാതെ ഏതെങ്കിലും സ്പൈവെയറുകൾ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകാം

തെളിവുകൾ

- **ഇമെയിൽ:** നിങ്ങൾക്ക് വരുന്നതും നിങ്ങൾ അയക്കുന്നതുമായ എല്ലാ ഇമെയിലുകളും (I P Address ഉൾപ്പടെ) സ്ക്രീൻഷോട്ട് എടുത്തു സൂക്ഷിക്കുക.
- **മെസ്സേജുകൾ:** നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ സ്പേസ് കുറഞ്ഞാൽ ചിലപ്പോൾ മെസ്സേജുകൾ സേവ് ആകാതെ വരും. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ മെസ്സേജുകളുടെയും സ്ക്രീൻഷോട്ട് എടുത്തു വെക്കുക

SHAKTI

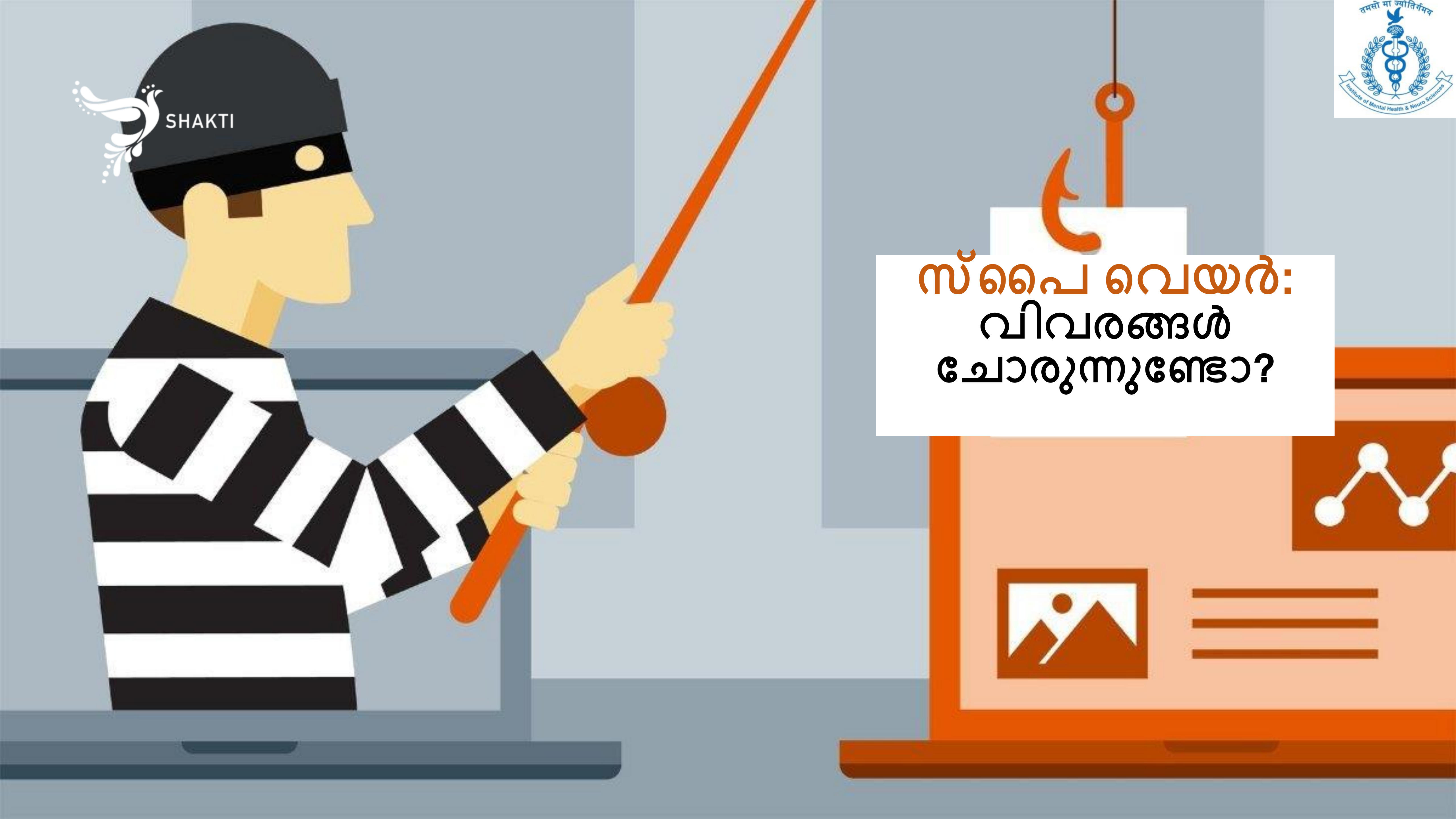
- **ഫോൺ കോളുകൾ:** എല്ലാ ഫോൺകോളുകളുടെയും റെക്കോർഡ് സൂക്ഷിക്കുക (കോളുകളുടെ എണ്ണം, തീയതി, സമയം എന്നീ വിവരങ്ങൾ). പറ്റുമെങ്കിൽ സംഭാഷണം റെക്കോർഡ് ചെയ്യുക. റെക്കോർഡ് ചെയ്ത ഫോൺ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തു സൂക്ഷിക്കുക
- **സോഷ്യൽ മീഡിയ:** നിങ്ങളെപ്പറ്റി മോശമായ രീതിയിൽ എന്തെങ്കിലും വിവരങ്ങൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അപ്‌ലോഡ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് സ്ക്രീൻഷോട്ട് എടുത്തു വെക്കുക. സോഷ്യൽ മീഡിയ സൈറ്റിൽ പരാതിയും രേഖപ്പെടുത്തുക

ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ

- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തോ മറ്റാരെങ്കിലുമോ നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോയോ മറ്റെന്തെങ്കിലും വിവരങ്ങളോ അപ്‌ലോഡ് ചെയ്യുകയും അതിൽ നിങ്ങളെ ടാഗ് ചെയ്യുകയുമായാൽ നിങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നയാൾക്കു ചുറ്റുപാടിനെക്കുറിച്ചും ആരൊക്കെയാണ് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതെന്നും,അവരുമായി നിങ്ങൾ ഏതുപകരണത്തിൽ നിന്നാണ് ബന്ധപ്പെടുന്നതെന്നുമുള്ള വിവരങ്ങൾ കിട്ടും. ഇത് കൂടുതൽ അപകടത്തിലേക്കാവും ചെന്നെത്തിക്കുക.
- നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഏതുതരം വിവരങ്ങളാണ് അപ്‌ലോഡ് ചെയ്യാൻ താല്പര്യം എന്ന് സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും പറയുക. അവർ അങ്ങനെ ഷെയർ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമല്ലെങ്കിൽ അത് തുറന്നുപറയുക

- നിങ്ങൾ ജോലിചെയ്യുന്ന സ്ഥാപനം, സ്പോർട്സ് ടീം, സന്നദ്ധസംഘടന തുടങ്ങി നിങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ടേക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഫോട്ടോയോ മറ്റുള്ള വിവരങ്ങളോ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നില്ലെന്നു അവരോടൊക്കെ തുറന്നു പറയുക

- പ്രൈവറ്റ് ബ്രൗസിംഗ് ചെയ്തു ഇൻറർനെറ്റിൽ വിവരങ്ങൾ സെർച്ച് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സെർച്ച് ഹിസ്റ്ററിയിൽ അപ്പോൾ ഈ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ടാവില്ല
- വിവരങ്ങൾ സെർച്ച് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിട്ട് സെർച്ച് ഹിസ്റ്ററി മുഴുവൻ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുക. നിരീക്ഷിക്കുന്നയാൾക്കു നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ വിവരങ്ങളാണ് സെർച്ച് ചെയ്തത് എന്ന് കാണാതിരിക്കാൻ വേണ്ടിയാണിത്
- നിരീക്ഷിക്കുന്നയാൾ സ്പൈ വെയർ സോഫ്റ്റ് വെയർ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ ബ്രൗസെറിലെ പ്രൈവസി ഓപ്ഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ചിട്ട്


SHAKTI
സ്പൈ വെയർ:
വിവരങ്ങൾ
ചോരുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങളുടെ സാങ്കേതിക ഉപകരണത്തിൽ സ്പൈവെയർ ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്നെങ്ങനെ മനസിലാക്കാം?

- നിങ്ങൾ പറയാതെതന്നെ ഇൻററിനെറ്റിൽ നിങ്ങളുടെ ആക്ടിവിറ്റിയെ കുറിച്ച് പറയുക.
- ഓൺലൈൻ സെർച്ച് ഹിസ്റ്ററി ഡിലീറ്റ് ചെയ്തെങ്കിലും അവ കണ്ടുപിടിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണങ്ങളും മെസ്സേജുകളും കണ്ടെത്തുക
- ഇൻററിനെറ്റിൽ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞ വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ചു നിങ്ങളോടു ചോദിക്കുക

SHAKTI

നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലുമോ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നെണ്ടെങ്കിൽ ഈ ഹെൽപ് ലൈൻ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക:

ബാംഗ്ലൂർ

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

മുംബൈ

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

ഡൽഹി

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

SHAKTI

One Stop Centres in Kerala - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
  VTC Compound,
  Poojappura,
  Thiruvananthapuram,
  Kerala-695001
  0471-2341699
  sakhitvmosc@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 sakhionestopcentreal
  appuzha@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 Kilikoloor 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

SHAKTI

Bhoomika

- Divya Krishna , General Hospital, Thiruvanathapuram,
  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

SHAKTI

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, Palakakd
  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

SHAKTI

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

SHAKTI

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

SHAKTI

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)**

SHAKTI

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക

shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

അഖില എസ് കുമാർ
ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ
സീമ പി ഉത്തമൻ
ജി. രാഗേഷ്
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെൻറൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്)
കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in