



ഗാർഹികപീഡനം: കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കരുതേ

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തു ഗാർഹികപീഡനം
അനുഭവിക്കുന്നവരെയും
അതിജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരെയും
സഹായിക്കുന്നതിനായി സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബാംഗങ്ങളും
വായിച്ചറിയേണ്ട ചില വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക





വീട് “ലോക്കപ്പോ”?

- കോവിഡ് -19 പടർന്നു പിടിക്കാതിരിക്കാൻ നാം സാമൂഹികാകലം പാലിച്ചേ മതിയാകൂ. വീട്ടിലിരിക്കുക, സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക. പക്ഷെ ചിലർക്ക് അങ്ങനെയല്ല . ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നവർ വീട്ടിനുള്ളിൽ അകപ്പെട്ടുപോകുന്നു, ദിവസത്തിലെ മുഴുവൻ സമയവും അവർക്ക് അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നു. അവരെ "ലോക്കപ്പിലിട്ട്" പീഡിപ്പിക്കാൻ ലോക്ക്ഡൗൺ നല്ല അവസരം ഒരുക്കുന്നു.

കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കരുതേ...

- നിങ്ങളുടെ സ്നേഹിതരോ കുടുംബാംഗങ്ങളിലാരെങ്കിലുമോ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ അവരെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുകയും യാഥാർത്ഥ്യം അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. അവർ ഒറ്റക്കല്ലെ, നിങ്ങൾ അവരോടൊപ്പമുണ്ട് എന്ന വിശ്വാസം അവർക്കു നൽകുകയും വേണം.

- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് / കുടുംബാംഗം ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് നിങ്ങളോട് തുറന്നുപറയുന്നുണ്ടാവില്ല. ഈയവസരത്തിൽ വാട്സ്ആപ്പ് വീഡിയോ കോളോ സ്കൈപ്പ് കോളോ ചെയ്യുക. അവർ പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽക്കൂടിയും അവരുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽക്കൂടി നിങ്ങൾക്കവരെ മനസിലാക്കാൻ സാധിക്കും
- അവർ സാഹചര്യം കൊണ്ട് തുറന്നുപറയാത്തതാവാം. നിങ്ങൾക്കും സുഹൃത്തിനും /കുടുംബാംഗത്തിനും പരസ്പരം മനസിലാക്കുന്ന കോഡുകളിൽക്കൂടി വിവരങ്ങൾ കൈമാറാം. അവർ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സ്ഥിതി കൃത്യമായി മനസിലാക്കുക





തയ്യാറായിരിക്കുക



- ആവശ്യമുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും പ്രധാനപ്പെട്ട രേഖകളും അടങ്ങുന്ന ഒരു ബാഗ് തയ്യാറാക്കിവെക്കാൻ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ/കുടുംബാംഗത്തെ സഹായിക്കുക. പറ്റുമെങ്കിൽ ഈ ബാഗ് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ ഉപദ്രവിക്കപ്പെട്ടിട്ട് വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങേണ്ടി വന്നാൽ അവർക്കിത് ഉപകരിക്കും
- വൈറസ് ബാധ ഏൽക്കാതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചു അവരെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക. അഥവാ നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലോ രോഗിയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ സുഹൃത്തിന്/കുടുംബാംഗത്തിനു താമസിക്കാൻ മറ്റേതെങ്കിലും സുരക്ഷിതമായ ഇടം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക



- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനു/കുടുംബാംഗത്തിനു എന്തെങ്കിലും അസുഖമുണ്ടെങ്കിലോ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ദുർബലമാണെന്നിരിക്കിലോ രോഗലക്ഷണങ്ങളെയും ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെയും പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് എഴുതിത്തരാൻ പറയുക
- അടിയന്തിരഘട്ടങ്ങളുണ്ടായാൽ ഈ വിവരങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടറിനോട് പറയാൻ സാധിക്കും



രക്ഷപ്പെടുക



- അത്യാവശ്യമായി വൈദ്യസഹായം വേണമെന്ന സ്ഥിതിയാണുള്ളതെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ പോലീസിനെ വിളിച്ചു അവിടേക്കെത്താൻ വേണ്ട വിവരങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുക. നിങ്ങൾ അവരുടെ അടുത്തേക്ക് പോകേണ്ടതില്ല.
- അവർ അയക്കുന്ന ഓരോ മെസ്സേജുകളും സേവ് ചെയ്തു വെയ്ക്കുക. മുറിവോ മറ്റോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഫോണിൽ ഫോട്ടോ എടുത്തു നിങ്ങൾക്ക് അയച്ചുതരാൻ പറയുക. നടന്ന എല്ലാ സംഭവങ്ങളും കുറിച്ചുവെക്കാൻ പറയുക. പിന്നീട് കേസ് ഫയൽ ചെയ്യുകയോ മറ്റോ ചെയ്യേണ്ടി വന്നാൽ ഇതുപകരിക്കും.



- നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന്/ കുടുംബാംഗത്തിന് 60 വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമോ രോഗങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിലോ അല്ലെങ്കിൽ അവർ ഗർഭിണിയാണെങ്കിലോ ചിലപ്പോൾ ആംബുലൻസ് സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. പോലീസിനെ (100) വിളിക്കുമ്പോൾ ഇതൊരു അടിയന്തിരഘട്ടമാണെന്നും ആംബുലൻസ് ആവശ്യമാണെന്നും അവരോട് പറയുക.
- ഇനി അഥവാ അവർക്കു വൈറസ് ബാധയേറ്റതാണെങ്കിലോ കോവിഡ് -19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലോ ഉടൻ തന്നെ ആംബുലൻസ് (108) വിളിക്കുക. അണുവിമുക്തമാക്കിയിട്ടുള്ള വാഹനം ആണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും വേണം

നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലുമോ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക:

ബാഗ്ഗൂർ

- 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



One Stop Centres in Kerala - സ്മൃതികൾക്ക്



- 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,
Iriyalakuda, 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 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



SHAKTI

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
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 - സ്മൃതികൾക്ക്

- 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 - സ്മൃതികൾക്ക്

- 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 - സ്മൃതീകശക്



- 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

- 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

- 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, Palakad
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



SHAKTI

കുട്ടികൾക്ക്



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



SHAKTI

പ്രായമായവർക്ക്

- 1800-599-11111
- 112





Health related

- DISHA - 1056 (Toll free)



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക
shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

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

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