SHAKTI

“ലോക്കപ്പി”നുള്ളിലെ ഗാർഹികപീഡനം

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ ഗാർഹികപീഡനം
അനുഭവിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ
പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക

SHAKTI

വീട് സുരക്ഷിതമോ?

- കൊറോണക്കാലത്തു നമ്മൾ സാമൂഹികാകലം പാലിച്ചു വീട്ടിലിരിക്കുകയാണ്. പക്ഷെ ഗാർഹിക പീഡനത്തിന് ഇരയായവർക്കു/അതിനെ അതിജീവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക് വീട് അത്ര സുരക്ഷിതമല്ല

വീട്ടിലിരിക്കൂ
സുരക്ഷിതരായിരിക്കൂ

- ആളുകൾ കുടുംബത്തിലിരുന്നു ജോലി ചെയ്യുകയും/ ചിലർക്ക് ജോലി നഷ്ടപ്പെടുകയും/ കുട്ടികൾ സ്കൂളിൽ പോകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തു കുടുംബത്തിലെ പീഡകരോടൊപ്പം പലരും വീട്ടിൽ അകപ്പെട്ടു പോയേക്കാം. അതോടെ ഊഷ്മളമാകേണ്ട കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ അക്രമാസക്തമായേക്കാം

SHAKTI

ഗാർഹികപീഡനം

- ഒരു വ്യക്തി എപ്പോഴാണോ കുടുംബത്തിൽ തനിക്കുള്ള അധികാരം ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയോ മറ്റ് അംഗങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത്, അതാണ് ഗാർഹികപീഡനം. ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ ഇപ്പോൾ ഒരു അടിയന്തിരാവസ്ഥ ആണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ അവകാശനിഷേധം നടക്കാം?

SHAKTI

- ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഇടം, ഭക്ഷണം തുടങ്ങി മറ്റു അവശ്യവസ്തുക്കൾ നൽകാതിരിക്കുക
- കുടുംബാംഗങ്ങളെ ശാരീരികമായി ഉപദ്രവിക്കുക
- രോഗം പിടിപെടുന്ന സാഹചര്യത്തിലേക്ക് യാതൊരു മുൻകരുതലും എടുപ്പിക്കാതെ കുടുംബാംഗത്തെ പുറത്തേക്ക് വിടുക
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ മുൻകരുതൽ എടുക്കുമ്പോൾ അതിനു അനുവദിക്കാതിരിക്കുക
- തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക

SHAKTI

നിങ്ങൾ ലോക്ക്ഡൗൺ കാരണം
ഉപദ്രവകരമായ ഒരു
ഗാർഹികാന്തരീക്ഷത്തിൽ
അകപ്പെട്ടുപോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ
രക്ഷപെടാനുള്ള ഒരു വഴി
കണ്ടെത്തുകയാണ് ആദ്യം
ചെയ്യേണ്ടത്

തയ്യാറായിരിക്കുക

- പ്രധാനപ്പെട്ട എല്ലാ രേഖകളും തയ്യാറാക്കി വെക്കുക (പാസ്പോർട്ട്, ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ്, മറ്റു തിരിച്ചറിയൽ രേഖകൾ, ബാങ്ക്, മെഡിക്കൽ രേഖകൾ തുടങ്ങിയവ)
- ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ ഏതെന്നു കൃത്യമായി അറിഞ്ഞിരിക്കുക
- ആവശ്യമുള്ള പണവും ഫോണും പെട്ടെന്ന് എടുക്കത്തക്ക രീതിയിൽ കരുതുക
- അടുത്ത ഏതെങ്കിലും സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ ബന്ധുക്കളുടെയോ വീട്ടിൽ അഭയം തേടാൻ പറ്റുമോ എന്നറിയുക
- വൈറസ് വ്യാപനം കണക്കിലെടുത്തു വൃദ്ധരായ ബന്ധുക്കളുടെ അടുത്ത് പോകാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്

SHAKTI

രക്ഷപ്പെടുക

നിങ്ങൾ ഉപദ്രവിക്കപ്പെട്ടിട്ടും വൈറസ് ബാധ ഉണ്ടാകുമെന്ന ഭയത്തിൽ ആശുപത്രിയിൽ പോവാൻ മടിക്കുകയാണോ? ഈയവസരത്തിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

- അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലോ പരിചയമുള്ള ഡോക്ടറുമായോ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുക
- നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ അവരെ അറിയിക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ള സഹായം എവിടെനിന്നു ലഭിക്കും എന്ന് അവരോടു ചോദിക്കുക
- ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും തരത്തിൽ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷയോ മുൻ കരുതലുകളോ എടുക്കേണ്ടതുണ്ടോ എന്ന് ചോദിച്ചറിയുക

SHAKTI

രക്ഷപ്പെടുക

- പൊതുഗതാഗത സൗകര്യവും മറ്റു ടാക്സി സർവീസുകളും കുറവായതിനാൽ യാത്ര ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും
- ലോക്ഡൌൺ ആണെങ്കിലും പോലീസും ആംബുലൻസും സദാ നിങ്ങളുടെ സഹായത്തിനുണ്ടാവും
- സ്വന്തം നില അപകടത്തിലെന്ന് തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് പോലീസിനെ (100) വിളിക്കാനും സംരക്ഷണം ആവശ്യപ്പെടാനാകുന്നതും ആണ്
- നിങ്ങൾ ഉപദ്രവിക്കപ്പെട്ടാൽ ഒട്ടും മടിക്കാതെ തന്നെ ആംബുലൻസ് (108) സഹായം ആവശ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്

രക്ഷപ്പെടുക

നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലുമോ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ 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

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 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 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

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

SHAKTI

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) ൻ കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in