



# നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ സഹായിയെ ശാക്തീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ?

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്ത് ഗാർഹികപീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ വീട്ടുജോലിക്കാരെ സഹായിക്കാനൊരു മാർഗരേഖ.

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക ....



നിങ്ങളുടെ  
വീട്ടുജോലിക്കാർ,  
പച്ചക്കറികടക്കാർ,  
റിക്ക്ഷാഡ്രൈവർമാർ,  
ദിവസവരുമാനക്കാർ,  
എന്നിവർക്ക്  
ലോക്ക് ഡൗൺ  
മൂലമുണ്ടാകുന്ന  
സാമ്പത്തിക പരാധീനത  
വളരെ തീവ്രമാണ് .





SHAKTI

വരുമാനത്തിൽ  
പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന കുറവ്  
ഗാർഹിക പീഡനത്തിനു വഴി  
വയ്ക്കുന്ന ഒരു കാരണമായി  
മാറുന്നുണ്ട് .

വരുമാനമാർഗ്ഗമില്ലാത്ത ഒരു  
സ്ത്രീക്ക് തന്നെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന  
പങ്കാളിയുടെ സമീപത്തു  
നിന്നും മാറിത്താമസിക്കുക  
എന്നുള്ളത് എന്നത് വളരെ  
പ്രയാസമായി മാറുന്നു .





## സഹായിക്കുക

- നിങ്ങളുടെ വീട്ടുജോലിക്കാർക്ക് ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു ശമ്പളത്തോടു കൂടിയ അവധി നൽകുക.
- അവർ രോഗബാധിതരെങ്കിൽ ശമ്പളത്തോടു കൂടിയ അവധി നൽകുക .
- അവർക്ക് കൂടുതൽ സഹായകരമാകുന്ന ശമ്പളരീതി (മാസാഭ്യമോ, ഇടവിട്ടിടവിട്ടോ ) അവലംബിക്കാം.
- അവർക്കോ കുടുംബങ്ങൾക്കോ വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമെങ്കിൽ അനുഭാവപൂർവ്വം സഹായിക്കുക .



# സഹായിക്കുക

അവരുടെ സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചും, കുടുംബത്തിന്റെ -  
പ്രത്യേകിച്ചും ഗർഭിണികൾ, വയോധികർ  
എന്നിവരുടെ - സുരക്ഷക്കുവേണ്ടി എങ്ങനെ,  
എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ശരിയായ  
അറിവ് അവർക്ക് പകർന്നു നൽകുക.

സുരക്ഷാവസ്തുക്കൾ ( അണുനാശിനി, സോപ്പ്,  
മുഖാവരണം, കൈയുറ മുതലായവ ) അവരുമായി  
പങ്കുവയ്ക്കുക.



സഹായിക്കുക

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു നിസ്സഹായാവസ്ഥയും  
നിരാശയും കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടാം -  
പ്രത്യേകിച്ചും ഗാർഹികപിഡനത്തിന്റെ തീവ്രതയും  
ആവർത്തനവും കൂടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ .

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു വേതനം മൂടങ്ങിയതുമൂലം  
സാമ്പത്തിക പരാധീനത ഉള്ളവരോട് ഉദാരത  
കാണിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ജോലിക്കാർക്ക്  
ആവശ്യമെങ്കിൽ മുൻകൂർ പണം നൽകിയും,  
അവരുടെ സേവനങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രതിഫലം  
നൽകിയും, സമ്മാനങ്ങൾ നൽകിയും സഹായിക്കുക.



സഹായിക്കുക

നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾ അറിയുന്നവരാകിലുമോ, വീട്ടിൽ പീഡനമോ, അക്രമമോ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നെങ്കിൽ വിദൂരസഹായം ലഭിക്കുന്ന ഈ നമ്പറുകളിൽ ബന്ധപ്പെടൂ....

### **Bengaluru**

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

### **Mumbai**

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

### **Delhi**

- 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  
[sakhitymosc@gmail.com](mailto:sakhitymosc@gmail.com)
- Kannur Old General Hospital  
Building, Kuthuparamba,  
Kannur  
4902367450  
[onestopcentrekpba@gmail.com](mailto:onestopcentrekpba@gmail.com)
- Thrissur One Stop Center,  
Near Laboratory, General  
Hospital Campus,  
Irijalakuda, Thrissur-680121  
9061157676,  
8078920194  
[oscirinjalakuda@gmail.com](mailto:oscirinjalakuda@gmail.com)
- Waynad One Stop Centre,  
Old General Hospital Kalpetta  
Near Kalpetta Police Station  
Wayanad  
04936202120  
[oscwayanad@gmail.com](mailto:oscwayanad@gmail.com)
- Pathanamthitta One Stop Center, Govt.  
Mahilamandiram,  
Keezhkara, Kozhenchery,  
Pathanamthitta-689641  
9495161699  
[oscpathanamthitta@gmail.com](mailto: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](mailto:osckottayam@gmail.com)
- Idduki One Stop Center,  
Old KV School, PWD building,  
Cheruthoni, P.O.,  
iduki-685603  
9946347956 [oscidduki@gmail.com](mailto: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](mailto:sakhioscekm@gmail.com)
- Palakkad One Stop Center,  
District Hospital (Women &  
Children)  
Palakkad- 678001  
9846245098  
[oscpallakad@gmail.com](mailto:oscpallakad@gmail.com)
- Kozhikode One Stop Center,  
Social Justice Complex  
Vellimadukunnu,  
Kozhikode- 12  
0492-2732253 [osckkd@gmail.com](mailto:osckkd@gmail.com)
- Kasargode One Stop Center,  
Near Family Welfare Centre,  
Vidhyanagar, P.O., Kasaragod- 671123  
9497292612  
[osckkasargode@gmail.com](mailto:osckkasargode@gmail.com)
- Malappuram One Stop Center,  
Near Mini Civil Station,  
Perinthalmanna,  
Malappuram  
4933297400  
[oscmalappuram@gmail.com](mailto:oscmalappuram@gmail.com)
- Kollam One Stop Center,  
Rama Rao Memorial Thaluk Hospital,  
Nedundgolam,P.O.Paravur,  
Kollam-691334  
6282930869 [osckollam@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:snehitapkd@gmail.com)
- Malappuram  
Pookkottoor 676517  
Phone No: 04832770500,  
Toll Free No: 18004256864  
E-mail  
: [snehithahelpdeskmpm@gmail.com](mailto:snehithahelpdeskmpm@gmail.com)
- Kozhikode  
Snehitha Gender Help Desk  
Near post office,  
Anamika street,  
Civil station 673020  
Phone No: 04952371100  
E-mail : [snehithakkd@gmail.com](mailto:snehithakkd@gmail.com)
- Wayanad  
Snehitha Gender Help Desk  
Goodalai,  
Near Kalpetta bupass,  
Kalpetta 673121  
Phone No: 04936202033  
E-mail : [snehithawyd@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:snehithaksd@gmail.com)

# Bhoomika

- Divya Krishna , General Hospital,  
Thiruvananthapuram,  
Official No: 9946019997  
Email: [divya\\_krishna50@yahoo.co.in](mailto:divya_krishna50@yahoo.co.in)
- Dhanya C.S, District Hospital, Neyyattinkara,  
Trivandrum  
Official No: 9496172496  
Email: [dhanyacs123@gmail.com](mailto:dhanyacs123@gmail.com)
- Mary Shiny T.K, District Hospital, Kollam  
Official No: 9645082812  
Email: [shinygbvm@gmail.com](mailto:shinygbvm@gmail.com)
- Sunitha K.C, THQH, karunagapally, Kollam  
Official No: 9562921419  
Email: [gbvmkarunagappally@gmail.com](mailto:gbvmkarunagappally@gmail.com)
- Sonia Sttefan, General Hospital,  
Pathanamthitta  
Official No: 9946662018  
Email: [gbvmcpathanamthitta@gmail.com](mailto:gbvmcpathanamthitta@gmail.com)
- Ancy P.Lukose, District Hospital, Kottayam  
Official No: 9946171637  
Email: [ancyplukose@gmail.com](mailto:ancyplukose@gmail.com)
- Rosmi Jos, General Hospital, Alappuzha  
Official No: 9946193330  
Email: [rosmijose@yahoo.in](mailto:rosmijose@yahoo.in)
- Anitha Kuttappan, District Hospital, Idukki  
Official No: 9946105967  
Email: [gbvmidukki@gmail.com](mailto:gbvmidukki@gmail.com)

# Bhoomika

- Binu Sebastain, THQH, Thodupuzha, Idukki  
Official No: 9946105968  
Email: [binusebasatian00@gmail.com](mailto:binusebasatian00@gmail.com)
- Binsa V.K, THQH, N. Paravoor, Ernakulam  
Official No: 9526554446  
Email: [binsavk@gmail.com](mailto:binsavk@gmail.com)
- Simi Kurian, General Hospital, Ernakulam  
Official No: 9946098945  
Email: [simykurian.thundathil@gmail.com](mailto:simykurian.thundathil@gmail.com)
- Sumi Francis THQH, Chavakkad, Thrissur  
Official No: 9946189983  
Email: [gbvmchavakkad@gmail.com](mailto:gbvmchavakkad@gmail.com)
- Shemeena P.A, District Hospital, Thrissur  
Official No: 9946109200  
Email: [gbvmthrissur@gmail.com](mailto:gbvmthrissur@gmail.com)
- Anu Mathew District Hospital, Palakkad  
Official No: 8943307772  
Email: [annamerymathew@gmail.com](mailto:annamerymathew@gmail.com)
- Shilu Mathew, THQH, Alathur, Palakkad  
Official No: 9961019437  
Email: [shilumpsw007@gmail.com](mailto:shilumpsw007@gmail.com)
- Shamsia M.S, District Hospital, Malapuram  
Official No: 9946100573  
Email: [gbvmcmalappuram@gmail.com](mailto:gbvmcmalappuram@gmail.com)

# Bhoomika

- Sarathamma P. Sukumar, General Hospital, Calicut  
Official No: 9946104819  
Email: [sarathma@gmail.com](mailto:sarathma@gmail.com)
- Junia John, District Hospital, Vadakkara, Calicut  
Official No: 8086264739  
Email: [juniyajayeshknr@gmail.com](mailto:juniyajayeshknr@gmail.com)
- Midhuna Joy, THQH, Sulthanbathery, Waynad  
Official No: 9946108746  
Email: [gbvmwayanad@gmail.com](mailto:gbvmwayanad@gmail.com)
- Rajasree M., District Hospital, Kannur  
Official No: 9946055988  
Email: [rajasree\\_m2004@yahoo.co.in](mailto:rajasree_m2004@yahoo.co.in)
- Nisha K.M, District Hospital, Kajangad, Kasaragod  
Official No: 9946109886  
Email: [nishavpradeep@gmail.com](mailto: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