



ഒറ്റപ്പെട്ടുപോയോ നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കൊപ്പം?

ലോക്ക് ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന ,രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞ വനിതകൾക്ക് ഒരു മാർഗരേഖ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി അവരുമായി ഈ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക

കോവിഡ് 19 എന്ന പകർച്ചവ്യാധി ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണി വർധിക്കുന്നതോടെ കുടുംബങ്ങളും ദമ്പതികളും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലും, തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ക്രിയാത്മകമായ പ്രവൃത്തികളിൽ മുഴുകിക്കുന്നതിലും വലിയ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നു.

ഗാർഹിക പീഡനത്തിലൂടെ/ ആക്രമണത്തിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നവരുടെ ദുരിതം ഈ ഒറ്റപ്പെട്ട് കൂടുതൽ ആപത്കരമാക്കുന്നു .



നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി സ്വതവേ ദുർബലമാണ് എങ്കിൽ കോവിഡ് 19 രോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ സങ്കീർണ്ണത കൂടുതലാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ് എന്നാൽ, ഏതെങ്കിലും രോഗം മൂലമോ, മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം മൂലമോ, പോഷകാഹാരക്കുറവു കൊണ്ടോ ,ദുർബലമായ, അല്ലെങ്കിൽ തകരാറുള്ള, രോഗപ്രതിരോധശേഷി എന്നർത്ഥം. ഇത് കോവിഡ് 19 അടക്കമുള്ള അണുബാധകൾക്കെതിരെ പൊരുതാനുള്ള ശേഷി കുറയ്ക്കുന്നു.



താഴെ പറയുന്ന അവസ്ഥകളും രോഗങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷിയെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു.

ഡയബറ്റിസ്, കൂടൽ രോഗങ്ങൾ, രക്താർബുദം, മജ്ജയുടെ കാൻസർ, HIV/AIDS, ലൂപസ് , സന്ധിവാതം, ചിലതരം തൈറോയ്ഡ് ഹോർമോൺ അസന്തുലിതാവസ്ഥ, കിഡ്നി, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കരൾ എന്നീ അവയവസംബന്ധമായ ഗുരുതരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ.

ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ ദുർബലപ്പെടുത്തുന്നു, പ്രത്യേകിച്ചും കാൻസർ, ലൂപ്പസ് എന്നിവയുടെ മരുന്നുകൾ.

ഡോക്ടറുമായി നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ സംസാരിച്ചു നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വിലയിരുത്തി ആവശ്യമായ സഹായം സ്വീകരിക്കുക



പിഡനമെന്നാൽ ആധികാരത്തിൻറെയും ശക്തിയുടെയും ദുർവിനിയോഗമാണ് .

ആരോഗ്യമേഖലയിൽ അടിയന്തരാവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു പീഡിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി മറ്റുള്ളവരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ തൻറെ അധികാരവും ശക്തിയും പലതരത്തിൽ ദുർവിനിയോഗം ചെയ്യാം .

- കുടുംബാഗങ്ങളെ ശാരീരികമായി പീഡിപ്പിക്കാം
- കുടുംബത്തിൻറെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾ സുഗമമായി പോകാനാവശ്യമായ സാമ്പത്തികസഹായം നിഷേധിക്കുക
- രോഗം പകരാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കു കുടുംബാഗങ്ങളെ നിർബന്ധിച്ചും ബലംപ്രയോഗിച്ചും എത്തിക്കുക.
- കൈകഴുകുക, മുഖാവരണം ധരിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ കുടുംബാഗങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നത് അനുവദിക്കാതിരിക്കുക
- പകർച്ചവ്യാധിയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക / പങ്കുവയ്ക്കുക

നിങ്ങളുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ദുർബലമാണ് എങ്കിൽ സ്വന്തം സുരക്ഷക്ക് ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക. ഇത് സുരക്ഷിതമായി ഇരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും; പ്രതേകിച്ചും നിങ്ങൾ പീഡനത്തിന് സാധ്യതയുമുള്ള ഒരു ബന്ധത്തിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ.



തയ്യാറായി ഇരിക്കുക



നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറോട് നിങ്ങളനുഭവിക്കുന്ന പീഡനാവസ്ഥയെപ്പറ്റിയും, അതിൽനിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളും ചർച്ചചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥയെപ്പറ്റി പ്രിൻറു ചെയ്തതോ എഴുതിയതോ ആയ ഒരു വിവരണം എപ്പോഴും കൈവശം സൂക്ഷിക്കുക .

നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയെ കുറിച്ച് ഡോക്ടറുടെയോ ആശുപത്രിയുടെയോ കുറിപ്പടിയിൽ എഴുതിവാങ്ങുകയും, അത് എപ്പോഴും കൈവശം സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഒരടിയന്തരഘട്ടത്തിൽ ഡോക്ടർക്കോ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കോ ഇത് കൈമാറുന്നതിനും സേവനം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും ഇത് ഉപകരിക്കും.



തയ്യാറായി ഇരിക്കുക



നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വസ്തനായ ഒരു സുഹൃത്തേകിലും നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ അറിഞ്ഞിരിക്കണം, ഒപ്പം ഒരടിയന്തരസാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആ സുഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിൽ താമസിക്കാൻ സാധിക്കുമോ എന്നും ചോദിച്ചു ഉറപ്പാക്കുക .

ഒറ്റക്കോ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറച്ചാളുകളുടെ കൂടെയോ താമസിക്കുന്ന ഒരു സുഹൃത്തിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഇത് വൈറസിന്റെ പകർച്ച സാധ്യതയെ കുറയ്ക്കുന്നു.

സാധ്യമെങ്കിൽ അത്യാവശ്യസാധനങ്ങൾ (വസ്ത്രങ്ങൾ , മരുന്ന്, ആശുപത്രി രേഖകൾ, അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ) അടങ്ങിയ ഒരു ബാഗ് തയ്യാറാക്കി വയ്ക്കുക. ഇത് ഒരു അവശ്യഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സ്ഥലം ഉപേക്ഷിച്ചു രക്ഷപെടാൻ സഹായിക്കും



സഹായം തേടുക



പൊതുഗതാഗതത്തിൻറെയും ടാക്സി സേവനത്തിൻറെയും കുറവ് ലോക്ക് ഡൗൺ കാലത്തു യാത്ര ദുഷ്കരമാക്കുന്നു .

പോലീസ്, ആബുലൻസ് സേവനങ്ങൾ ഇക്കാലയളവിലും ലഭ്യമാണ്. പോലീസിനെ വിളിച്ചു നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ, അവരെ അറിയിക്കുക, പോലീസ് സംരക്ഷണം ആവശ്യപ്പെടുക.

നിങ്ങൾ ശാരീരികമായി മുറിവേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ ആബുലൻസ് വിളിച്ചു, നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥയും, പിഡനത്തെപ്പറ്റിയും അവരെ അറിയിക്കുക.

ആബുലൻസ് അണുവിമുക്തമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക .

പോലീസ് 100

ആബുലൻസ് 108



സഹായം തേടുക



നിങ്ങളോ, നിങ്ങൾ അറിയുന്നവരാരെങ്കിലുമോ, 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
- 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
Waynad
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 - 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 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: 18004252002
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

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