The National Women's Health Information Center
U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health

உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் யாராவது இழிவுபடுத்தப்பட்டாலோ அல்லது வன்கொடுமைக்கு ஆளானாலோ அன்றி முற்றிலும் அறியாத நபர்கள் வாயிலாகத் தாக்கப்பட்டு மீளும் நிலையிலிருந்தாலோ, அவர்கள் தனித்துவிடப்பட்டதாகக் கருதத் தேவையில்லை. உடனடி உதவிக்கரமும் ஆதரவும் காத்திருக்கிறது.

தேசிய இல்லற வன்கொடுமைத் தடுப்புத் தொலைபேசி வழிச் சேவை தினசரி 24 மணி நேரமும் வாரத்தில் 7 நாள்களும் உதவக் காத்திருக்கிறது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண்: 800-799-SAFE (7233) மற்றும் 800-787-3224 (TTY). இந்தத் தொலைபேசி இணைப்புகளில் தொடர்பு கொண்டவுடன், முதலில் பதிவு செய்யப்பட்ட குரல் ஒலிக்கும். தொடர்பைத் துண்டிக்காமல் வைத்திருக்கவும். சேவை அமைப்பின் அலுவலர்கள், பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதற்கான வழிகளைச் சொல்வார்கள். வேண்டுகோள் விடுக்கும் பட்சத்தில், மகளிர் காப்பகங்களை அணுகுவதற்கான வழிமுறைகளைச் சொல்லி, எழுத்துப்பூர்வமான கடிதத்தையும் அனுப்புவார்கள்.

இதேபோன்று தேசிய பாலியல் கொடுமைத் தடுப்புத தொலைபேசி வழிச் சேவையும் உண்டு. இதுவும் 24 மணி நேரமும் வாரத்தில் 7 நாள்களும் இயங்கும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண்: 800-656-4673. இந்த எண்ணில் தொடர்பு கொண்டால் பல்வேறு சேவைகள் பற்றி அறிய முடியும். எண் 1-ஐ அழுத்தினால், சேவை அமைப்பின் ஆலோசகரிடம் பேசலாம். அவர் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சார்ந்த பகுதியில் உள்ள ஆலோசகருக்குத் தொடர்பை மாற்றியளிப்பார். அதன் மூலம் உதவி பெறலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தேசிய மகளிர் சுகாதாரத் தகவல் மையத்தின் தொலைபேசி வழிச் சேவையையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய எண்: 1-800-994-9662 அல்லது 1-888-220-5446. இதுவன்றி http://www.4woman.gov/violence/groups/immigrant.cfm என்ற இணைய தளம் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், தங்களையும் தங்கள் குழந்தைகளையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை அறியலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள், எத்தகைய அமெரிக்க விசா அல்லது குடியுரிமையைக் கொண்டிருந்தாலும் சரி, இவ்வாறான உதவிகளைப் பெற முடியும்.

மகளிர் பிரச்சினைகள் சார்ந்த உங்கள் சொந்த நாட்டின் பொதுவான விவரங்கள், செய்திகள், சட்டரீதியான தகவல்கள் ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனில், www.sawnet.org என்ற இணையதளத்தை நாடுங்கள். இந்தியா உள்ளிட்ட இதர தெற்காசிய நாடுகளிலுள்ள மகளிர் பிரச்சினைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் தெற்காசிய மகளிர் கூட்டமைப்பு என்ற இயக்கத்தின் இணையதளம் இது. இந்த இணையதளம் அல்லது இதுபோன்ற தன்னார்வ அமைப்புகளின் பிற இணைதளங்களில் உள்ள செய்திகள் மற்றும் இதர தகவல்களுக்கு சென்னையிலுள்ள அமெரிக்கத் துணைத் தூதரகம் எந்த வகையிலும் பொறுப்பாகாது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

The National Women's Health Information Center
U.S. Department of Health and Human Services
Office on Women's Health

మీకు తెలిసిన వారెవరైనా హింసకు లేదా దాడికి గురైనా, లేదా అపరిచితులెవరైనా వారిపై దాడి చేసినా, వారు ఒంటరి వారని భావించకండి. తక్షణమే సహాయం పొందే వీలుంది.

ది నేషనల్ డొమెస్టిక్ వాయిలెన్స్ హాట్‌లైన్ (The National Domestic Violence Hotline) టెలిఫోన్ నంబరు 800-799-SAFE (7233) లేదా 800-787-3224 (TTY) ద్వారా రోజులో 24 గంటలూ, వారంలో 7 రోజులూ సహాయం పొందే వీలుంది. హాట్‌లైన్ నంబరు డయల్ చేయగానే మొదట ఒక గొంతు వినిపిస్తుంది. వెంటనే ఫోన్ పెట్టేయకూడదు. హాట్ లైన్ సిబ్బంది సమస్య పరిష్కారానికి సూచనలు, సలహాలు ఇస్తారు. కోరితే, ఆయా మహిళలకు పునరావాస శిబిరాలతో పరిచయం కల్పించి రాతపూర్వక సమాచారాన్ని పంపిస్తారు.

ది నేషనల్ సెక్సువల్ అసాల్ట్ హాట్‌లైన్ (The National Sexual Assault Hotline) నంబరు 800-656-4673 కూడా రోజులో 24 గంటలూ, వారంలో 7 రోజులూ పనిచేస్తుంది. హాట్‌లైన్ నంబరు డయల్ చేసిన వెంటనే ఒక గొంతు వినిపించి #1 డయల్ చేయమని అడుగుతుంది. అది డయల్ చేయగానే ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న కౌన్సిలింగ్ చేసే వ్యక్తి లైన్‌లోకి వచ్చి అవసరమైన సహాయం అందజేస్తారు.

దాడికి లేదా హింసకు గురైన వారు, అమెరికా ఆరోగ్యం, మానవ సర్వీసుల శాఖ (U.S. Department of Health and Human Services) కు చెందిన ది నేషనల్ విమెన్స్ హెల్త్ ఇన్ఫర్మేషన్ సెంటర్ (The National Women's Health Information Center) 1-800-944-9662 లేదా 1-888-200-5446కు డయల్ చేసినా లేదా వారి వెబ్‌సైట్ http://www.4woman.gov/violence/groups/immigrant.cfm ద్వారా సమస్య తెలియజేసినా, వెంటనే వారికి, వారి పిల్లల రక్షణకూ తగిన సూచనలు, సలహాలు చేస్తారు. అమెరికాలో వీసా లేదా ఇమ్మిగ్రేషన్ స్టేటస్‌తో నిమిత్తం లేకుండా హింసకు గురైన వ్యక్తులు ఈ సహాయాలన్నీ పొందవచ్చు.

మాతృ దేశానికి సంబంధించిన వార్తలు, వ్యాసాలు, న్యాయ సంబంధమైన వివరాలకు దక్షిణాసియా మహిళల నెట్‌వర్క్ ని సంప్రదించవచ్చు. ఈ వెబ్‌సైట్‌లో ఇండియాతో పాటు ఇతర దక్షిణాసియా దేశాల్లో నివసించే మహిళల జాబితా ఉంటుంది. అయితే ఈ వెబ్‌సైట్‌లో గాని, ప్రభుత్వేతర సంస్థల వెబ్‌సైట్లలోగానీ లభించే సమాచారానికి అమెరికా కాన్సులేట్, చెన్నై వారు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ బాధ్యులు కారని గమనించ ప్రార్థన.