

## कोरोना भाइरस (कोभिड-१९)

### अलग ठाउँ मा रहेको बखत मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य



#### अलग ठाउँ मा रहेको बखत मेरो सुस्वास्थ्यकोलागि मैले के गर्नुपर्छ :

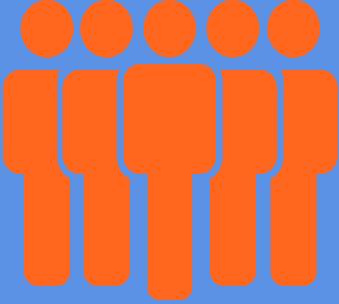
कोरोना भाइरसको प्रभाव न्यून पार्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय सामाजिक दुरी कायम राख्नु हो किनकी यसले भाइरसको फैलावटलाई रोक्न र सबैको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ । अहिलेको अवस्थाले सृजना गर्नसक्ने तनाव र चिन्ता कम गर्नकालागि धेरै कुराहरुको अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

- चिन्ता लाग्ने तनाव उत्पन्न हुने अलमलमा पर्ने, डर लाग्ने तथा रिस उठ्ने आदि स्वभाविक हुन् । तपाईं किन अलग रहनुभएकोछ र अलग रहनुको महत्व बुझ्नुहोला ।

यो अवधि सँधै रहँदैने र यसको उद्देश्य छ ।

- तपाईंलाई मनपर्ने त्यसता कार्यहरु गर्नुहोस् जसकालागि तपाईंसँग सामान्य अवस्थामा समय हुँदैन । यस अवस्थालाई केहि नयाँ कुरा सिक्ने मौकाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्, सम्पर्कहरु पुनःस्थापित गर्नुहोस् र तपाईंको कार्यतालिका समायोजन गरी आफुलाई आनन्द दिने प्रकारको कार्य गर्न समय निकाल्नुहोस् ।
- सुसुचित रहनुहोस् तर समाचारहरुमा चाहिने भन्दा धेरै ध्यान नदिनुहोस् । आएका सबै सुचनाहरु सहि हुँदैनन् । स्वास्थ्य महानिदेशनालय र विश्व स्वास्थ्य संगठन जस्ता विश्वासिलो र आधिकारिक श्रोतबाट प्राप्त सुचना मात्र छान्नुहोस् ।
- आफ्नो र अरुको सुरक्षा गर्नुहोस् : टेलिफोन तथा अन्य अनलाइन सन्चार माध्यमबाट परिवार र साथिहरुसँग नियमित रूपमा कुराकानी गर्नुहोस् ।
- स्वस्थ दिमाग र स्वस्थ शरिर : योगा, नृत्य, माशंपेसी तन्काउने जस्ता साधारण प्रकारको शारीरिक क्रियाकलापहरु गर्नुहोस् । सन्तुलित आहार खानुहोस् ।
- डग र रक्सिजन्य पेय पदार्थको सेवन नगर्नुहोस् र यस अवधिभरि नियमित र निश्चित समयमा सुत्ने र खाने गर्नुहोस् ।
- सहयोगकालागि आपतकालिन नम्बर, स्वास्थ्य महानिदेशनालय र विश्व स्वास्थ्य संगठनका वेबसाइटहरु उपलब्ध छन् । चाहिएको अवस्थामा सहयोग माग्नुहोस् र साथै तपाईंका परिवारका सदस्यहरु तनावमा हुनुहुन्छ भने सहयोग गर्नुहोस् । याद राख्नुस तपाईं एकलै हुनुहुन्न ।
- यदि तपाईं ७० वर्ष भन्दा बढिको हुनुहुन्छ भने आफ्नो विशेष हेरचाह गर्नुहोस् - बाहिर नजानुहोस् । औषधी र अरु अत्यावश्यक सामग्री किन्न आफ्नो परिवारको सदस्य अथवा छिमेकीसँग सहयोग माग्नुहोस् । याद गर्नुस पारिवारिक भेटघाट कम गर्नु सुरक्षाको एउटा उपाय हो र यो अवस्था अस्थाइ हो । परिवार र आफन्तसँग भिडियोमा कुरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । स्वस्थ खाना खानुहोस्, राम्रोसँग समयमा नै सुत्नुहोस्, सँधै खानुपर्ने औषधी खान नर्विसनुहोस् । तपाईंलाई चाहिएको बेला सहयोग माग्न नहिचिक्काउनुहोस् ।
- घरमा बच्चा छ भने भाइरस के हो र यो कसरी र्छ सजिलो भाषामा बुझाउनुहोस् । बच्चालाई तिमि यो भाइरसको विरुद्ध लड्न सक्छौ भन्ने महशुस गराउनुहोस् (हामीले अपनाउने सावधानी नै यो रोग विरुद्ध लड्ने बलियो

### समुदायमा कोरोनाभाइरससँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउनकोलागि म के गर्न सक्छु ?



कोरोनाभाइरसले निम्ताउने नकरात्मक भावना हालको अवस्थासँग जोडिएर आउने अनिश्चितता र अनियन्त्रताको भावनाहरूले अनुचित विश्वासहरू, रूढिबद्धता (**stereotype**), सामाजिक कलंक र सामाजिक एकतालाई जोखिमपूर्ण बनाउनमा योगदान पुऱ्याउँछन् । आपसी सुरक्षा र सामाजिक जागरुकता अत्यावश्यक छ ।

- थाहा पाइराख्नुस कोभिड-१९ विश्वभर फैलिएको रोग हो जुन जोसुकैलाई लाग्नसक्छ, प्रत्येक मानिस यो रोगको संक्रमणको जोखिममा रहन्छन् ।

- स्वास्थ्य सम्बन्धि महानिर्देशनालयले दिएका सुझावहरूको पूर्णरूपमा पालना गर्नुहोस । परिवार, साथिभाइ र अर्भ अरुका माभ हात धुने, हाँच्छुगु गर्दा कुहिनोले छेक्ने, सामाजिक दुरी कायम राख्ने र अलग रहने जस्ता सुरक्षित व्यवहारहरूको चर्चा गर्नुहोस ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धि महानिर्देशनालय र विश्व स्वास्थ्य संगठन जस्ता भरपर्दो र आधिकारिक श्रोतबाट अद्यावधिक सुचनाहरू लिनुहोस । सामाजिक सञ्जालहरू जागरुकता र जिम्मेवारीकासाथ प्रयोग गर्नुहोस र आधिकारिक श्रोत बाहेक अन्यबाट आएको सुचना र तस्वीरहरू शेयर नगर्नुहोस ।
- थाहा पाइराख्नुस कि गलत सुचनाले कलंक र भेदभाव बढाउँछ, जसले घातक व्यवहारहरूलाई बढाइ रोग फैलन मद्दत गर्दछ । सामाजिक बहिस्कार र हिंसाको डरले मानिसहरूले समयमा स्वास्थ्य सल्लाह नलिने, सुझावहरू नमान्ने अथवा जोखिमपूर्ण अवस्था र व्यवहारहरूको ढाकछोप गर्नसक्दछन् ।
- दृढ र सहयोगी बन्नुहोस । सामुहिक एकता र सहयोग चिन्ता र डर भगाउने महत्वपूर्ण साधनहरू हुन ।
- दूरसन्चारका माध्यमहरू मार्फत परिवार, साथिभाइ र समुदायसँग सम्पर्कमा रहनुहोस । सबैभन्दा कमजोर र सबैभन्दा अलग रहे काहरूलाई नबिर्सनुहोस ।