कोभिड–१९ प्रकोपका बेला मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रुपमा ध्यान दिनुपर्ने विषयवस्तु

१८ मार्च २०२०

जनवरी २०२० मा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले कोभिड–१९ नामक नयाँ कोरना भाइरसको प्रकोपलाई अन्तर्राष्ट्रिय महत्वको जनस्वास्थ्य विपद् भएको घोषणा गरेको थियो । विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वभरिका अन्य राष्ट्रहरुमा कोभिड १९ फैलन सक्ने उच्च जोखिम रहेको कुरा बताएको थियो । मार्च २०२० मा WHO ले कोभिड–१९ लाई महामारीका रुपमा वर्गीकरण गर्नसकिने कुरा निर्धारण गर्यो ।

विश्वभरिनै WHO र जनस्वास्थ्यका प्राधिकारीहरु कोभिड–१९ को प्रकोपलाई नियन्त्रण गर्नका लागि कार्यरत छन् । यद्यपि विपद्को यस समयले समग्र जनसमुदायमा तनाव सृजना गरिरहेको छ । यस सन्दर्भ सामाग्रीमा समावेश गरिएका विषयवस्तुहरुलाई WHO को मानसिक स्वास्थ्य तथा लागुपदार्थ प्रयोग विभागले यस प्रकोपका बेला विभिन्न लक्षित समूहमा मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई सहयोग पुर्याउन संचारमा प्रयोग गर्न सकिने सन्देशहरुको श्रृङ्खलाका रुपमा विकास गरिएको छ ।

सर्वसाधारणका लागि सन्देशहरु

१. कोभिड–१९ ले धेरै भौगोलिक क्षेत्रहरुमा धेरै राष्ट्रका व्यक्तिहरुलाई प्रभाव पारेको छ र पार्ने सम्भावना रहेको छ । त्यसकारण कोभिड–१९ को संक्रमण भएका व्यक्तिहरुलाई सम्बोधन गर्दा, यस स्वास्थ्य समस्यालाई कुनै विषेश जाति वा राष्ट्रियतासँग नजोड्नु होस् । कोभिड–१९ बाट प्रभावित भएका देश वा कुनै पनि देशका नागरिकहरू समानुभूतिका लायक छन् ।

२. कोभिड–१९ बाट प्रभावित भएका व्यक्तिहरुलाई कोभिड–१९ केस, पीडित, कोभिड–१९ का परिवारहरु वा रोगी भनेर सम्बोधन नगर्नुहोला । उहाँहरु कोभिड–१९ भएका व्यक्तिहरु, कोभिड–१९ का लागि उपचार भइरहेका व्यक्तिहरु, कोभिड–१९ बाट स्वस्थ भइरहेका व्यक्तिहरु हुन् र कोभिड–१९ बाट स्वस्थ भैसकेपछि उहाँहरुको जीवन उहाँहरुका काम, परिवार र माया गर्ने व्यक्तिहरुसँग अगाडि बढ्ने छ । लाञ्छना कम गर्नका लागि एक व्यक्तिलाई कोभिड–१९ ले दिएको परिचयबाट अलग्याउनु आवश्यक हुन्छ ।

३. तपाईलाई अत्याउने वा तनाव सिर्जना गर्ने खालका कोभिड–१९ सम्बन्धी समाचार हेर्न, पढ्न वा सुन्न कम गर्नुहोस् । मुख्यतया आफू तथा आफूले माया गर्ने व्यक्तिहरुलाई सुरक्षित राख्नका लागि योजना बनाउन व्यवहारिक कदमहरु चाल्नका लागि विश्वास गर्न सकिने श्रोतहरुबाट मात्र जानकारी लिनुहोस् । दिनमा निश्चित समयमा एक वा दुई पटकमात्र जानकारी लिनुहोस् । कोभिड–१९ प्रकोपका बारेमा अचानक र लगातार रुपमा प्रसारण भइरहने समाचारहरुले जोसुकैलाई पनि तनावग्रस्त बनाउन सक्छ । तथ्य संकलन गर्नुहोस्, हल्ला र गलत जानकारी होइन । तपाईहरुलाई तथ्यबाट गलत जानकारीहरु छुट्याउन सहयोग पुर्याउनका लागि WHO को वेबसाइट www.who.int आधिकारिक स्थानीय स्वास्थ्य संस्था र सक्रिय सामाजिक संस्थाबाट नियमित अन्तरालमा जानकारीहरु संकलन गर्नुहोस् । तथ्यहरुले डर कम गर्न सहयोग पुर्याउन सक्छन् ।

४. आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र अरुका लागि सहयोगी हुनुहोस् । अरुलाई आवश्यक परेको समयमा सहयोग गर्दा, सहयोग प्राप्त गर्ने व्यक्तिका साथै सहयोगकर्ता दुवैलाई फाइदा हुन्छ । उदाहरणको लागि टेलिफोनबाट तपाईंको छिमेकीको अवस्थाबारे अथवा समुदायमा थप सहयोग आवश्यक भएको व्यक्तिबारे सोध्नुहोस् । एक समुदायको रुपमा मिलेर काम गर्दा कोभिड–१९ लाई सँगै सम्बोधन गर्नका लागि ऐक्यबद्धता सिर्जना गर्न मद्धत हुन्छ ।

५. कोभिड–१९ को अनुभव भएको स्थानीय व्यक्तिहरुको सकारात्मक र आशाजनक कथाहरु र सकारात्मक छविहरु विस्तार गर्नका लागि अवसरहरु जुटाउनुहोस् । उदाहरणको लागि कोभिड–१९ बाट स्वस्थ भएर आउनु भएका व्यक्तिहरु वा आफ्नो कोही प्रियजनलाई सहायता गर्नु भएका व्यक्तिहरु र आफ्नो अनुभव बाँढ्न इच्छुक रहेका व्यक्तिहरुको कथाहरु ।

६. तपाईंको समुदायमा कोभिड–१९ बाट प्रभावित मानिसहरुलाई सहयोग गर्ने सहयोगकर्ताहरु र स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई सम्मान गर्नुहोस् । उहाँहरुले तपाईंका प्रियजनहरुको जीवन बचाउन र सुरक्षित राख्न चाल्नुभएको कदमलाई कदर गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि सन्देश

७. तपाई र तपाईंका धेरै सहकर्मीहरुको लागि दबाब महशुस गर्नु भनेको सम्भावित/स्वाभाविक अनुभव हो । अहिलेको परिस्थितिमा यस्तो दबाब महशुस गर्नु सामान्य हो । यस्ता तनाब र यो सँग सम्बन्धित भावनाहरुले तपाईले आफ्नो काम राम्रोसँग गर्न सक्नुहुन्न वा कमजोर हुनुहुन्छ भनेर कदापी प्रतिबिम्बित गर्दैन । यो परिस्थितिमा तपाईले आफ्नो मानसिक र मनोसामाजिक स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्नु शारीरिक स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्नु जतिकै आवश्यक छ ।

८. यस समयमा आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् । समस्याको सामना गर्ने उपयुक्त रणनीतिहरू प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै कामको बीचमा पर्याप्त आराम लिनुहोस्, पर्याप्त र स्वस्थ खाना खानुहोस्, शारीरिक गतिविधिमा संलग्न रहनुहोस् र परिवार र साथीहरुको साथ सम्पर्कमा रहनुहोस् । सुर्ती, रक्सी वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग गर्ने जस्ता असुरक्षित सामना गर्ने रणनीतिहरू प्रयोग नगर्नुहोस् । पछि गएर यसले तपाईंको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ। यस्तो परिस्थितिमा कार्य नगरेका धेरैजसो व्यक्तिहरुका लागि कोभिड–१९ को प्रकोप नौलो र अभूतपूर्व लाग्न सक्दछ। त्यसो भएपनि बिगतमा प्रयोग गर्दा तपाईका लागि प्रभावकारी भएका रणनीतिहरू तपाईलाई तनाब व्यवस्थापन गर्न अहिले सहयोगी हुन सक्छन् । तपाई स्वयं आफ्नो तनाव न्यूनीकरण कसरी गर्न सकिन्छ भनेर थाहा पाउनसक्ने सबैभन्दा बढी सम्भावित व्यक्ति हुनुहुन्छ र तपाईले स्वयंलाई मनोवैज्ञानिक रुपमा स्वस्थ राख्न हिच्किचाउनु हुँदैन । यो कुनै छोटो दूरीको दौड होइन, यो म्याराथुन हो ।

९. दुर्भाग्यवशः केही स्वास्थ्यकर्मीहरूले कलंक वा डरले गर्दा उनीहरूको परिवार वा समुदायबाट बेवास्ताको अनुभव गर्न सक्छन् । यसले पहिले नै चुनौतिपूर्ण रहेको अवस्थालाई अझ कठीन बनाउन सक्छ । यदि सम्भव छ भने, प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् र सम्पर्क कायम राख्न डिजिटल मिडियाहरू एक मध्यम हुनसक्छन् । सामाजिक सहयोगको लागि आफ्ना सहकर्मीहरू, प्रबन्धक वा अन्य विश्वासिला व्यक्तिहरूसँग जोडिनुहोस् । तपाईंका सहकर्मीहरूले पनि त्यस्तै अनुभव गर्नुभएको हुनसक्छ ।

१०. बौद्धिक, संज्ञानात्मक र मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुसँग सन्देशहरुको आदानप्रदान गर्नका लागि बुझिने तरिकाहरुको प्रयोग गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म, लिखित जानकारीमा पूर्ण निर्भर नभई सञ्चारका अन्य विधिहरूलाई समावेश गर्नुहोस् ।

११. कोभिड–१९ बाट प्रभावित व्यक्तिहरुलाई कसरी सहयोग गर्ने र उपलब्ध स्रोतहरुसँग कसरी जोड्ने भनेर थाहा पाउनुहोस् । विशेषगरी मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोग सेवा आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरुको लागि यो जानकारी महत्वपूर्ण हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्या सँग जोडिएका कलंकहरु कोभिड–१९ र मानसिक स्वास्थ्य समस्या दुबैको लागि आवश्यक सहयोग खोज्न बाधक बन्न सक्छन् । mhGAP मानवीय सहायता गाइडले https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/ प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुको निदानात्मक मार्गदर्शनहरु समावेश गरेको छ र यो प्राथमिक स्वास्थ्यकर्मीको प्रयोगका लागि तयार गरिएको हो ।

स्वास्थ्य संस्थाका टिम लिडर वा व्यवस्थापकहरुको लागि सन्देश

१२. गम्भीर तनाव र कमजोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट सम्पूर्ण कर्मचारीहरुलाई यो प्रतिकार्यमा सुरक्षित राख्नु भनेको उनीहरु आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्न बढी सक्षम रहने छन् भन्ने हो । यो वर्तमान अवस्था रातारात सामान्य हुँदैन भन्ने कुरामा निश्चिन्त हुनुहोस् र तपाईहरुले क्षणिक आपतकालिन प्रतिकार्य बारम्बार दोहोर्याउनु भन्दा दीर्घकालिन पेशागत क्षमतामा जोड दिनुपर्छ ।

१३. सबै कर्मचारीहरुलाई गुणस्तरीय सञ्चार र सही सूचनाको प्रवाह भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । बढी तनावपूर्ण कार्यबाट कम तनावपूर्ण कार्य तर्फ कर्मचारीहरुको काम र जिम्मेवारी परिवर्तन गराउनुहोस् । अनुभवहीन कर्मचारीहरुलाई बढी अनुभवी कर्मचारीहरु सँग सहकार्य गराउनुहोस् । यस्तो प्रणालीले सहायता उपलब्ध गराउन, तनावको अनुगमन गर्न र सुरक्षाका पद्धतिहरुको अवलम्वन गर्न उत्प्रेरित गर्दछ । आउटरिच कर्मचारीहरु जोडीमा नै समुदायमा गएको सुनिश्चित गर्नुहोस् । ब्रेकहरुको सुरुवात, प्रोत्साहन र अनुगमन गर्नुहोस् । तनावपूर्ण घटनाहरुबाट प्रत्यक्ष प्रभावित भएका वा परिवारका सदस्यहरु प्रभावित भएका कर्मचारीहरुको लागि लचिलो कार्यतालिका लागू गर्नुहोस् । सहकर्मीहरु बीच एकआपसमा सामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने समय उपलब्ध गराइएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

१४. कर्मचारीहरुलाई मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोग कहाँ उपलब्ध छ र त्यस्तो सहयोग कसरी लिने भन्ने विषयमा जानकारी भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् र यस्ता सेवाहरु प्राप्त गर्न सहजिकरण गर्नुहोस् । व्यवस्थापक र टिम लिडरहरुले पनि अन्य कर्मचारीहरुले जस्तै तनावहरुको सामना गरिरहेका हुन्छन् र आफ्नो जिम्मेवारीसँग सम्बन्धित थप दबावसमेत अनुभव गर्न सक्दछन् । माथि उल्लेखित व्यवस्था र रणनीतिहरु कर्मचारी र व्यवस्थापक दुवैका लागि कार्यान्वयन गरिनु महत्वपूर्ण हुन्छ जसले गर्दा व्यवस्थापकहरु तनाव न्यूनिकरण गर्न स्वहेरचाहका रणनीतिहरुको अवलम्वनमा नमूना बन्न सक्दछन् ।

१५. नर्स, एम्बुलेन्स चालक, स्वयंसेवक, केस पहिचान गर्ने व्यक्ति, शिक्षक, समुदायका अग्रज र क्वारेन्टाइन स्थलहरुमा कार्यरत कर्मचारीहरु लगायत प्रतिकार्यमा संलग्न सबैलाई प्रभावित ब्यक्तिहरुलाई मनोबैज्ञानिक प्राथमिक उपचार मार्फत आधारभूत भावनात्मक तथा व्यवहारिक सहयोग कसरी प्रदान गर्ने भन्ने बारे अभिमुखिकरण गर्नुहोस् । https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

१६. तत्काल सहायता आवश्यक पर्ने मानसिक स्वास्थ्य तथा स्नायु सँग सम्बन्धित समस्याहरु जस्तै, डिलिरियम, गम्भीर मानसिक समस्या, जटिल प्रकारको डरचिन्ताको समस्या वा उदासिनता आदी) लाई आकस्मिक वा सामान्य स्वास्थ्य सेवामार्फत ब्यवस्थापन गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म यस्ता स्थान र अवस्थाहरुमा दक्ष र तालिमप्राप्त कर्मचारीलाई खटाउनु पर्ने हुनसक्छ साथै प्राथमिक स्वास्थ्यकर्मीहरुको मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने क्षमता अभिबृद्धि गर्नुपर्ने हुनसक्दछ । (mhGAP मानवीय सहायता गाइड हेर्नुहोस्) https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/

१७. सबै तहका स्वास्थ्य सेवाहरुमा अत्यावश्यक मनोचिकित्सकीय औषधीहरुको उपलब्धता सुनिश्चित गर्नुहोस् । दीर्घकालिन मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरु वा छारेरोग भएका व्यक्तिहरुलाई निरन्तररुपमा यस्ता औषधीहरुको आवश्यकता पर्दछ । त्यसैले यस्ता औषधिहरुको प्रयोगमा तत्कालै रोकावट आउन दिनु हुँदैन ।

बालबालिकाको हेरचाह गर्नेहरुका लागि सन्देश

१८. बालबालिकाहरुलाई त्रास र दुःखको भावना व्यक्त गर्नका लागि सकारात्मक तरिकाको पहिचान गर्न मद्धत गर्नुहोस् । हरेक बालबालिकाको भावना व्यक्त गर्ने आ–आफ्नै शैली हुन्छ । कहिलेकाहिँ चित्र बनाउने र खेल्ने जस्ता रचनात्मक क्रियाकलापले यो काममा सहयोग गर्न सक्छन् । सुरक्षित र सहयोगी वातावरणमा आफ्ना भावना व्यक्त र संचार गर्न पाउँदा बालबालिकालाई राहत महशुस हुन्छ ।

१९. सुरक्षित भएसम्म बालबालिकाहरुलाई बाबु–आमा र परिवारसँगै राख्नुहोस् र सम्भव भएसम्म बालबालिका र उनका हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरुलाई अलग नगर्नुहोस् । यदि बालबालिकालाई उनीहरुका प्राथमिक स्याहारकर्ताबाट टाढा गर्नु परेमा उपयुक्त बैकल्पिक व्यवस्था भएको र सामाजिक कार्यकर्ता वा सो सरह व्यक्तिबाट निरन्तर फलोअप गरिने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । थप कुरा, यसरी अलग बनाइएको बेला अभिभावक र स्याहारकर्तासँग नियमित सम्पर्कको व्यवस्था भएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् जस्तै दैनिक दुईपल्ट तालिकाबद्ध रुपमा टेलिफोन वा भिडिओ कल (जस्तै सामाजिक सञ्जाल) वा उमेर सुहाउँदो सञ्चार भएको कुरा ।

२०. सम्भव भएसम्म सधैं जस्तो दिनचर्यालाई कायम राख्नुहोस् वा बालबालिकालाई घरमै बस्नु परेछ भने नयाँ दिनचर्या बनाउनुहोस् । बालबालिकालाई सिकाई सम्बन्धी क्रियाकलाप लगायतका उनीहरुको उमेर अनुसारका क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुहोस् । सम्भव भएसम्म बालबालिकालाई खेल्न र सामाजिक घुलमिलमा प्रोत्साहन गर्नुहोस्, सामाजिक सम्पर्कबाट बर्जित गरिएको अवस्था छ भने परिवार भित्र मात्र भए पनि यसो गर्नुहोस् ।

२१. तनाब र विपद्को समयमा बालबालिकाहरुले अभिभावकसँग धैरै माग गर्नु र आत्मीयता खोज्नु स्वाभाविक कुरा हो । बालबालिकासँग इमान्दारितापूर्वक र उमेर सुहाउँदो तरिकाले कोभिड १९ बारे छलफल गर्नुहोस् । यदि तपाईका बालबालिकाहरुलाई कुनै चिन्ता छ भने, सँगै बसेर त्यसलाई सम्बोधन गर्दा उनीहरुको चिन्ता कम हुन्छ । बालबालिकाहरुले ठूला मान्छेहरुको व्यवहार र भावना अवलोकन गरेर आफ्नो भावनाहरुलाई अप्ठ्यारो समयमा कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने बारेमा सिक्नेछन् । थप जानकारी https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting मा उपलब्ध छ ।

बृद्ध–बृद्धा, वयस्क, संवेदनशील स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरु र उनीहरुका स्याहारकर्ताहरुका लागि संदेश

२२. विषेशतः अलग्गै बसेका र संज्ञानात्मक ह्रास र डिमेन्सिया भएका बृद्धावस्थाका व्यक्तिहरुले प्रकोपमा र क्वारेन्टाइनमा रहेका बेला अधिक चिन्तित, रिस, तनाव, थकान र त्यागिएको महशुस गर्न सक्छन् । अनौपचारिक संयन्त्र (परिवार) र स्वास्थ्यकर्मीहरु मार्फतबाट उहाँहरुलाई व्यवहारिक र भावनात्मक सहयोग गर्नुहोस् ।

२३. संज्ञानात्मक कमजोरी भएका र नभएका बृद्ध व्यक्तिहरुले बुझ्ने सरल भाषामा बर्तमान अवस्थाको प्रष्ट जानकारी र संक्रमणको जोखिमलाई न्यूनिकरण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा सामान्य तथ्यहरु आदान–प्रदान गर्नुहोस् । आवश्यकता अनुसार उक्त जानकारी दोहोर्याउनुहोस् । जानकारीहरु लिखित वा चित्र मार्फत प्रस्तुत गर्नु सहयोगी हुन सक्छ । जोखिम रोकथामका उपायहरुको अभ्यास गर्नका लागि (उदाहरणका लागि हात धुने अभ्यास आदि) व्यक्तिहरुलाई जानकारी प्रदान गर्दा वा सहयोग गर्दा परिवारका सदस्य र अन्य सहयोग संयन्त्रलाई संग्लग्न गराउनुहोस् ।

२४. यदी तपाईमा कुनै संवेदनशील स्वास्थ्य अवस्था छ भने, तपाईले प्रयोग गरिरहनु भएको औषधिसम्म तपाईंको पहूँच रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । आवश्यकता परेमा आफ्नो सामाजिक सम्पर्कहरुलाई सक्रिय बनाउनुहोस् ।

२५. ट्याक्सीलाई सम्पर्क गर्ने, दैनिक उपभोग्य सामाग्री मगाउने र स्वास्थ्य सेवा लिने जस्ता व्यवहारिक सहयोग कसरी र कहाँबाट लिन सकिन्छ भनेर तयार रहने र जानिराख्ने । तपाईलाई नियमित रुपमा आवश्यक भएका औषधीहरु कम्तीमा २ हप्ताका लागि तपाईसँग भएको निश्चय गर्ने ।

२६. क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा बस्दा, घर भित्र गर्न सकिने सरल शारीरिक व्यायामहरु सिक्ने जसले गर्दा तपाईले आफ्नो गतिशीलता कायम राख्न सक्नुहुन्छ र आलस्यता कम गर्न सक्नुहुन्छ ।

२७. सम्भव भएसम्म नियमित दिनचर्या र तालिका कायम राख्नुहोस् अथवा दैनिक व्यायाम, सफाई, दैनिक कामहरु, गीत गाउने, चित्र बनाउने अथवा अन्य क्रियाकलापहरु गर्ने जस्ता नयाँ वातावरणमा नयाँ दिनचर्या र तालिका बनाउन सहयोग गर्नुहोस् । दैनिक रुपमा आफ्नो प्रियजनको सम्पर्कमा रहनुहोस् (जस्तैः फोन, सामाजिक सञ्जाल वा अन्य माध्यमबाट) ।

आइसोलेसनमा बसेका व्यक्तिहरु

२८. आफ्नो सामाजिक संयन्त्र व्यवस्थित राख्नुहोस् र सम्पर्कमा रहनुहोस् । सम्भव भएसम्म आफ्नो नियमित दिनचर्या कायम राख्न प्रयास गर्नुहोस् वा नयाँ बनाउहोस् । यदि स्वास्थ्य अधिकारीहरुले प्रकोपलाई नियन्त्रण गर्नका लागि तपाईंको शारीरिक सामाजिक सम्पर्क सीमित राख्न सल्लाह दिनुभएको छ भने, तपाई ई–मेल, सामाजिक सञ्जाल, भिडियो सम्मेलन र टेलिफोनको माध्यमबाट सम्पर्कमा रहन सक्नुहुन्छ ।

२९. तनावको समयमा, तपाईको आफ्नै आवश्यकता र अनुभवमा ध्यान दिनुहोस् । तपाईलाई रमाइलो र आरामदायी महशुस हुने स्वस्थ क्रियाकलापमा संलग्न हुनुहोस् । दैनिक रुपमा व्यायाम गर्नुहोस्, नियमित सुत्ने तालिका कायम राख्नुहोस् र स्वस्थ खानेकुराहरु खानुहोस् । आफ्नो आवश्यकताका कुराहरू आफ्नो पहुँचमा राख्नुहोस् । यस प्रकोपबाट प्रभावित भएका व्यक्तिहरुका लागि उत्कृष्ट हेरचाह उपलब्ध रहोस् भन्नका लागि सबै देशहरूमा स्वास्थ्य एजेन्सी र विज्ञहरु काम गरिरहेका छन् ।

३०. यस प्रकोपका बारेमा लगातार रुपमा प्रसारण भैरहने समाचारहरुले जोकसैलाई पनि चिन्तित र तनावग्रस्त बनाउन सक्छ । दिनको कुनै निश्चित समयमा स्वास्थ्यकर्मी वा WHO को वेबसाइटबाट जानकारी र व्यवहारिक सल्लाह लिनुहोस् र आफूलाई असहज महशुस गराउने हल्लाहरु सुन्ने र पछ्याउने कुराबाट टाढा रहनुहोस् ।

(विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड–१९ बारे प्रकाशन गरेको सन्दर्भ सामाग्रीबाट नेपालीमा अनुवाद गरिएको)

Centre for Mental Health & Counselling-Nepal
KOSHISH National Mental Health Self-Help Organization
cbm together we can do more

थप जानकारीका लागिः

कोभिड–१९ को तथ्याङ्कबारे WHO बाट पछिल्लो जानकारी लिनका लागि

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/

कोभिड–१९ का लागि WHO बाट सल्लाह सुझाव लिनका लागि

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
https://www.epi-win.com/

सामाजिक लाञ्छनालाई सम्बोधन गर्नका लागि

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक पक्षलाई सम्बोधन गर्नका लागि

https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-andpsychosocial-aspects-covid-19-outbreak

मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार र मनोसामाजिक मनोपरामर्शका लागि

www.koshishnepal.org
https://www.facebook.com/koshishofficial/

www.cmcnepal.org
https://www.facebook.com/Mentalhealthnepal