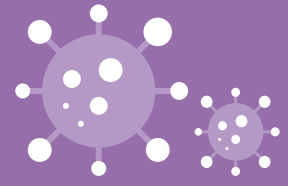


नाँवेल कोरोनावायरस (COVID-19) के दौरान स्वास्थ्य



कुछ व्यावहारिक सुझाव

- अपने और अपने परिवार के लिए स्वस्थ जीवन की एक योजना बनाएं
- पहले से बने रूटीन का पालन करें या एक नए रूटीन की शुरुआत करें
- अपनों के सम्पर्क में रहें
- अपने शौक और उन चीजों में व्यस्त रहें जिनमें आप को आनंद मिलता है
- जिन चीजों के बारे में आपको चिंता होती है उनकी एक सूची बनाएं
- स्वस्थ जीवन के लिए की जाने वाली गतिविधियों में संलग्न रहें



याद रखें बहुत सारी चीजें रद्द नहीं हुई हैं

अधिक पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें¹

तनाव से निपटने की क्षमता बढ़ाएं

- उदास, तनावग्रस्त, भ्रमित, डरा हुआ या गुस्सा महसूस करना सामान्य है
- भावनात्मक स्थितियों से निपटने के लिए धूम्रपान, शराब या अन्य नशीली दवाओं का उपयोग न करें
- केवल तथ्यों पर भरोसा करें
- खतरे को सही तरीके से समझने के लिए ऐसी जानकारी इकट्ठा करें जिससे मदद मिल सके
- एक विश्वसनीय स्रोत खोजें जिस पर आप भरोसा कर सकें
- परेशान करने वाली मीडिया कवरेज को देखने पर खर्च किए जाने वाले समय को सीमित करें
- अतीत में आपके द्वारा उपयोग किए गए कौशल पर ध्यान दें



अधिक पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें²

तनाव से निपटने में बच्चों की मदद करना

- बच्चे पर तनाव की प्रतिक्रिया भिन्न तरीके से हो सकती है
- अपने बच्चे की प्रतिक्रियाओं का जवाब सहजता और प्यार से दें
- बच्चों को मुश्किल समय के दौरान बड़ों के प्यार और ध्यान की आवश्यकता होती है
- यदि संभव हो, तो बच्चे को खेलने और आराम करने का अवसर दें
- बच्चों को उनके माता-पिता और परिवार के लोगों के करीब रखें
- यदि अलग रहना पड़े (जैसे अस्पताल में भर्ती) तो नियमित संपर्क सुनिश्चित करें
- जितना संभव हो दिनचर्या और कार्यक्रम नियमित रखें
- वर्तमान में जो कुछ चल रहा है, उसके बारे में तथ्य बताएं और समझाएं
- क्या हो सकता है इसके बारे में जानकारी दें



अधिक पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें³

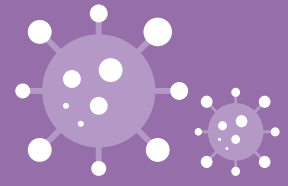
बच्चों वाले घर में वर्क फ्रॉम होम के लिए टिप्स

- अपना दिन प्रतिदिन का कार्यक्रम बनाने में रचनात्मकता दिखाएं
- अपने बॉस या मैनेजर से ईमानदारी और स्पष्ट तरीके से चीजें साझा करें
- एक स्थिर दिनचर्या का पालन करें
- काम के दौरान किसी भी रुकावट से बचने के लिए दृश्य या हाथ के संकेतों का उपयोग करें
- बच्चों को कुछ और विकल्प दें
- अपने सहकर्मियों के साथ संवाद के जरिए जुड़े रहें
- बच्चों के साथ आराम करने की रचनात्मक योजना बनाएं



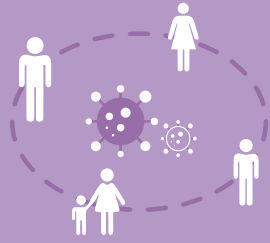
अधिक पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें⁴

नॉवेल कोरोनावायरस (COVID-19) के दौरान स्वास्थ्य



कोविड-19 और सामाजिक मिथक और गलत धारणाएं

- फैल सकने वाले रोगों के बारे में गलत धारणाएं और भय उनके बारे में प्रतिक्रिया देने में बाधा उत्पन्न करते हैं
- नॉवेल कोरोना वायरस का प्रसार डर से नहीं, तथ्य की जानकारी से रुकेगा
- सभी को उपयुक्त शब्दावली का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें
- आम मिथकों को स्पष्ट करके गलत धारणाओं को सही करें
- सहानुभूतिपूर्ण स्थानीय कहानियों और बीमार लोगों के स्वस्थ होने की सकारात्मक कहानियों को साझा करें



सामाजिक दूरी की नहीं, बल्कि शारीरिक दूरी की इस समय आवश्यकता है

लॉकडाउन के दौरान अपना स्वास्थ्य बनाए रखना

- अपने शरीर, अपने व्यक्तिगत समय का ध्यान रखें और अपनी दिनचर्या का पालन करें
- स्वास्थ्यकर भोजन खाएं
- शारीरिक व्यायाम या योगा करें
- नए टीवी सीरियल / सीरीज या शो देखें
- अपनी पसंदीदा गतिविधियों, शौक या रुचियों में व्यस्त रहें
- गहरी साँस लें, साधना और तनाव मुक्ति व्यायाम में समय लगाएँ
- अपने जीवन के सभी सकारात्मक चीजों, घटनाओं और लोगों के लिए आभारी रहें
- अपने सहयोगियों और प्रबंधकों के साथ जुड़े रहें



"हमें हमेशा शारीरिक दूरी... सामाजिक एकजुटता का संदेश देना चाहिए, ताकि एक शारीरिक दूरी बनाए रखी जा सके"

प्रो. शेखर सक्सेना, प्रतिष्ठित फैलो, द जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ (मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्य सेवन विभाग के पूर्व निदेशक, विश्व स्वास्थ्य संगठन, जिनेवा)

अधिक पढ़ने के लिए यहाँ क्लिक करें⁵

संदर्भ / अतिरिक्त स्रोत

1. UNICEF, Executive Director Henrietta H. Fore's video diary amid the coronavirus outbreak. <https://www.youtube.com/watch?v=bb0uoJHncNY>
2. WHO guidance on mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Coping with stress during COVID-19. www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf
3. WHO guidance on mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Helping children cope with stress during COVID-19. www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf
4. The Muse. 7 tips for working from home with kids when Coronavirus has shut everything Down. www.themuse.com/advice/work-from-home-kids-coronavirus
5. WHO guidance on mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. How to address social stigma. drive.google.com/file/d/1Pa2r02V5yJzR095ZQ2p1e80udfCuj_P9/view

IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. (2020). Interim Briefing Note, Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of Covid-19 Outbreak, Version 1.5. www.interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing