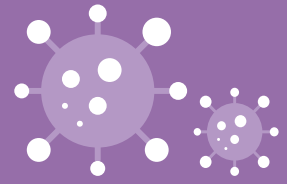


నోవెల్ కరోనావైరస్ (COVID-19) సమయంలో

క్షేమంగా ఉండటం



కొన్ని ఆచరణాత్మక చిట్కాలు

- మీకు మరియు మీ కుటుంబం శ్రేయస్సు కోసం ఒక ప్రణాళికను చేసుకోండి
- దినచర్యకు కట్టుబడి ఉండండి లేదా క్రొత్త వాటిని ప్రారంభించండి
- మీ స్నేహితులతో లేదా మీ బంధువులతో లేదా మీకు బాగా ప్రియమైన వ్యక్తులతో ఎల్లప్పుడూ కాంటాక్ట్ లో ఉండండి మీకు బాగా నచ్చిన పనులు చెయ్యడంలో లేదా మీ అభిరుచులులలో మీ సమయాన్ని కేటాయించండి
- మీరు ఏ విషయాల గురించి చింతిస్తూ ఉంటారు వాటిని జాబితా చెయ్యండి
- మీకు శ్రేయస్కరంగా ఉండే పనులలో నిమగ్నం అవ్వండి
- చాలా విషయాలు రద్దు చేయబడలేదని గుర్తించుకోండి



మరింత తెలుసుకోవడానికి

[ఇక్కడ క్లిక్ చెయ్యండి¹](#)

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడం

- బాధపడడం, ఒత్తిడి, తికమక పడటం, భయానికి లేదా కోపానికి గురికావడం సాధారణమే
- భావోద్వేగాలను ఎదుర్కోవటానికి ధూమపానం, మద్యం లేదా ఇతర మత్తు పదార్థాలను ఉపయోగించవద్దు
- వాస్తవాలను తెలుసుకోండి
- ప్రమాదాన్ని ఖచ్చితంగా గుర్తించడంలో మీకు సహాయపడే సమాచారాన్ని సేకరించండి
- మీకు నమ్మశక్యంగా ఉండే ఒక విశ్వసనీయ మూలాన్ని కనుగొనండి
- మనసును కలతపరిచే మీడియా కవరేజీని చూడటానికి గడిపుతున్న సమయాన్ని పరిమితం చేయండి
- మీరు గతంలో ఉపయోగించిన నైపుణ్యాలపై దృష్టి పెట్టండి



[ఇక్కడ క్లిక్ చెయ్యండి²](#)

ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో పిల్లలకు సహాయపడటం

- పిల్లలు వివిధ రకాలుగా ఒత్తిడికి స్పందించవచ్చు
- మీ పిల్లల ప్రతిచర్యలకు సహాయక రీతిలో స్పందించండి
- పిల్లలకు కష్ట సమయాల్లో పెద్దల ప్రేమ మరియు శ్రద్ధ అవసరం
- వీలైతే, పిల్లలకి ఆడుకోవటానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అవకాశాలు కల్పించండి
- పిల్లలను వారి తల్లిదండ్రులు మరియు కుటుంబానికి దగ్గరగా ఉంచండి
- ఒకవేళ వేరేగా ఉండాల్సి వస్తే (ఉదా. ఆసుపత్రిలో చేరడం) నిరంతర సంబంధము ఉండడానికి సరిచూసుకోండి
- సాధ్యమైనంతవరకు సాధారణ దినచర్యలు మరియు రోజువారీ కార్యక్రమాలను కొనసాగించండి
- ఇప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో దాని గురించి వాస్తవాలను అందించండి మరియు వివరించండి
- ఏమి జరగబోతుందో దాని గురించి సమాచారాన్ని అందించండి [ఇక్కడ క్లిక్ చెయ్యండి³](#)

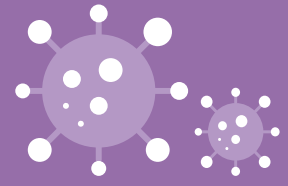


పిల్లలతో ఉన్నప్పుడు వర్క్ ఫ్రం హోమ్ (ఇంటి నుండి పని) కోసం చిట్కాలు

- మీ షెడ్యూల్ ను నిత్యమూ సృజనాత్మకంగా మార్చుకోండి
 - మీ బాస్ (యజమాని) తో నిజాయితీగా మరియు స్పష్టంగా విషయాలు పంచుకోండి
 - దినచర్యకు కట్టుబడి ఉండండి
 - పని చేసే సమయంలో ఎలాంటి ఆటంకాలు రాకుండా దృశ్యం లేదా చేతి సంకేతాలను ఉపయోగించండి
 - పిల్లలకి కూడా కొన్ని ఎంపికలు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఇవ్వండి
 - మీ సహోద్యోగులతో తరచు మాట్లాడుతూ ఉండండి
 - పిల్లలతో గడపడానికి విరామాన్ని తీసుకోండి
- [ఇక్కడ క్లిక్ చెయ్యండి⁴](#)

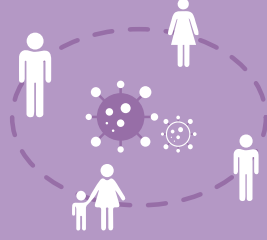


నోవెల్ కరోనావైరస్ (COVID-19) సమయంలో క్షేమంగా ఉండటం



కోవిడ్ -19 మరియు సామాజిక అంచనాలు మరియు ఆపోహాలు

- సంక్రమణ వ్యాధుల చుట్టూ ఉన్న భయం మరియు ఆపోహల ప్రతిస్పందనను దెబ్బతీస్తాయి
- నోవెల్ కరోనా వైరస్ యొక్క వ్యాప్తి భయం తో కాదు, దాని గురించి వాస్తవాలు తెలుసుకోవడం వల్ల తగ్గుతుంది
- అందరిని సరైన పదజాలాన్ని ఉపయోగించడానికి ప్రోత్సహించండి
- సాధారణ బ్రహ్మాలను స్పష్టం చేయడం ద్వారా ఆపోహలను సరిచేయండి
- సానుభూతిగల స్థానిక కథనాలు మరియు ఆ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి నయం అయిన ప్రభావిక కథనాలను పంచుకోండి



ఈ ప్రస్తుత సమయంలో సామజిక దూరం కాకుండా శారీరిక దూరాన్ని కచ్చితంగా పాటించాలి

"మనం ఎల్లప్పుడూ భౌతిక దూరం యొక్క సందేశాన్ని ఇస్తూ ఉండాలి... భౌతికంగా దూరం పాటిస్తూనే మనం సామాజిక సమైక్యతను పాటించే సందేశాన్ని ఇస్తూ ఉండాలి"

ప్రాఫెసర్ శేఖర్ సక్సేనా, విశిష్ట సహచరుడు, ది జార్జ్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ గ్లోబల్ హెల్త్ (మానసిక ఆరోగ్యం మరియు మాదక ద్రవ్య సేవనం విభాగం మాజీ డైరెక్టర్ (డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెల్త్ అండ్ సబ్ స్ట్రాన్ ఎబ్యూస్), ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, జెనీవా)

ఇక్కడ క్లిక్ చెయ్యండి⁵

లాక్ డౌన్ సమయంలో క్షేమంగా ఉండడం

- మీ శరీరం, మీ వ్యక్తిగత సమయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి మరియు నిత్యకృత్యాలకు కట్టుబడి ఉండండి
- ఆరోగ్యమైన ఆహారాన్ని తీసుకోండి
- వ్యాయామం లేదా యోగా చేయండి
- కొత్త టీవీ సిరీస్ / కార్మికమాలను చూడండి
- మీకు ఇష్టమైన పనులు, అభిరుచులు (హాబీలు) లేదా ఆసక్తి ఉన్నవాటిలో పాల్గొనండి
- దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోండి, ధ్యానం మరియు విశ్రాంతి వ్యాయామాలు చేయండి
- మీ జీవితంలో ఉన్న సానుకూల విషయాలు, సంఘటనలు మరియు వ్యక్తులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పండి
- మీ తోటి ఉద్యోగులు మరియు నిర్వాహకులతో కనెక్ట్ అవ్వండి



సూచనలు / అదనపు వనరులు

1. UNICEF, Executive Director Henrietta H. Fore's video diary amid the coronavirus outbreak. 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/1Pa2r02V5yjrR095ZQ2p1e80udfCuj_P9/view
6. 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