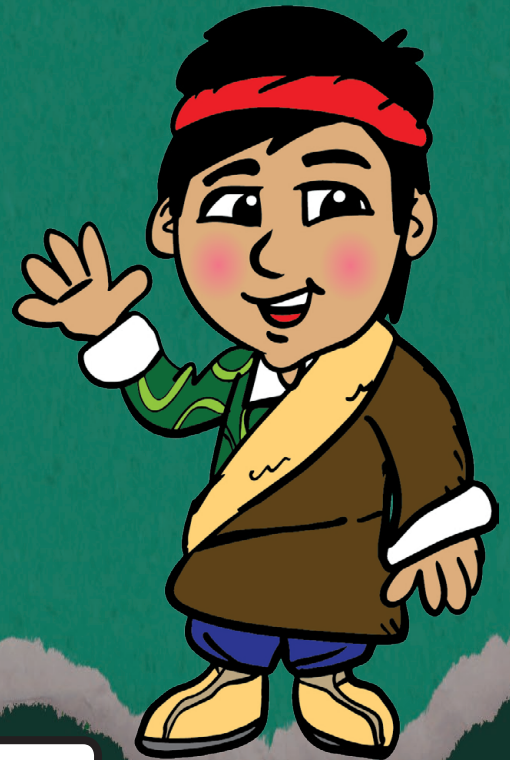
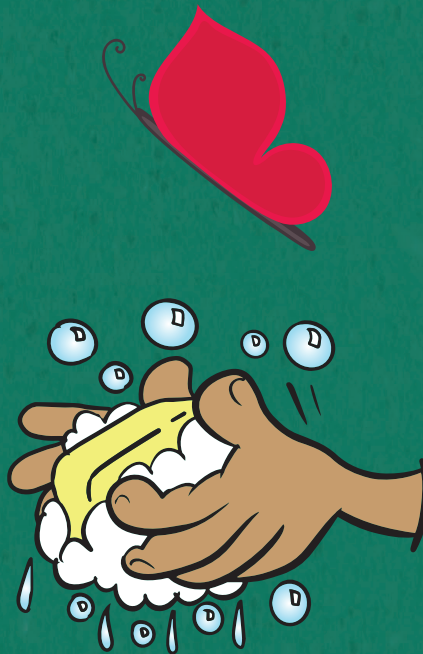


कोभिड-19 भावनाहरु ठिक छन्



चरण

1

नाम

कोभिड-19 भनेको के हो ?

कोभिड-19 एक नयाँ भाइरसको नाम हो जसले धेरै मानिसहरूलाई बिरामी पारेको छ |



- 'को' भन्नाले कोरोना
- 'भि' भन्नाले भाइरस
- 'ड' भन्नाले रोग
- '19' पहिलो पटक पत्ता लागेको वर्ष

भाइरस एक किटाणु हो जसले अरु भाइरसले जस्तै संक्रमण गर्छ - उदाहरणको लागि, रुघाखोकी, कानको संक्रमण र ठेउला |

कोभिड-19 एउटा नयाँ किटाणु हो जुन साधारण रुघाखोकी वा हैजा जस्तै हुन्छ | यी सबै किटाणुहरू एकै परिवारमा हुन्छन् | उनीहरू एक-अर्काप्रति आफ्नै दाजुभाईहरू जस्तै हुन्छन् | त्यसैले कोभिड-19 हुँदा मानिसलाई उनीहरूको लक्षण चिसो लाग्दा वा हैजा हुँदा जस्तै देखिन्छ |

कोभिड-19 ले गर्दा धेरै अवरोधहरू गरेको छ, जस्तै विद्यालयहरू बन्द, मानिसहरूले आफ्नो जागिर र व्यापारहरू गुमाएका छन् र आफ्नो परिवार अनि साथीभाईहरूसँग पनि भेटघाट गर्न पाएका छैनन् | दुख लाग्दो कुरा, केही मानिसहरू कोभिड-19 ले नै गर्दा मरे | विशेषगरी तिनीहरू बुढो मान्छेहरू थिए, केही अन्य बिरामी भएका वा जसले असल उपचार पाउन सकेका थिएनन् |



तर

अहिलेको विषयमा कुरा गरौं !

कोभिड-19 ले सजिलै समात्न सक्छ, जसले गर्दा सबैजना थप होसियार भएका छन् |

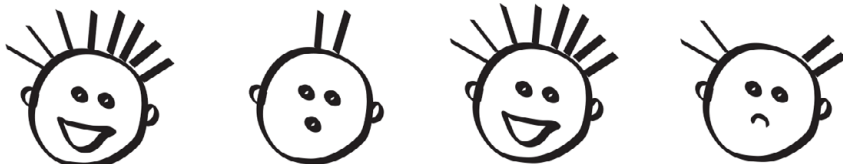
धेरैजसो मान्छेहरू जो कोभिड-19 संक्रमित हुन्छन्, यदि उनीहरूलाई असल तरिकाले हेर-विचार गरियो भने, तिनीहरू यो रोगबाट निको हुनसक्छन् |

कोभिड-19 को संक्रमण रोकथामको लागि अहिले सुईहरू उपलब्ध छ |

धेरै डाक्टर र वैज्ञानिकहरू कोभिड-19 बारे जान्न कडा परिश्रम गरिरहेका छन् ताकी उनीहरूले उपचार पत्ता लगाउन सकुन् |

हामीले आफ्नो र अरुको हेरचाह गर्न सक्ने

धेरै कुराहरू छन् | सबैले आ- आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्नुपर्छ |



चरण 3

मेरो विषयमा

मेरो विषयमा

मेरो नाम :

मेरो उमेर:

मेरो घरमा बस्नुहुने अरु मानिसहरु :

मेरो परिवार संख्या:

मेरो परिवारको पृष्ठभूमि:

मेरो शहर जहाँ म बस्छु:

मेरो विद्यालयमा मनपर्ने विषय:

मेरो मनपर्ने सुपरस्टार:

मेरो खाली समयमा गर्ने मन पर्ने:

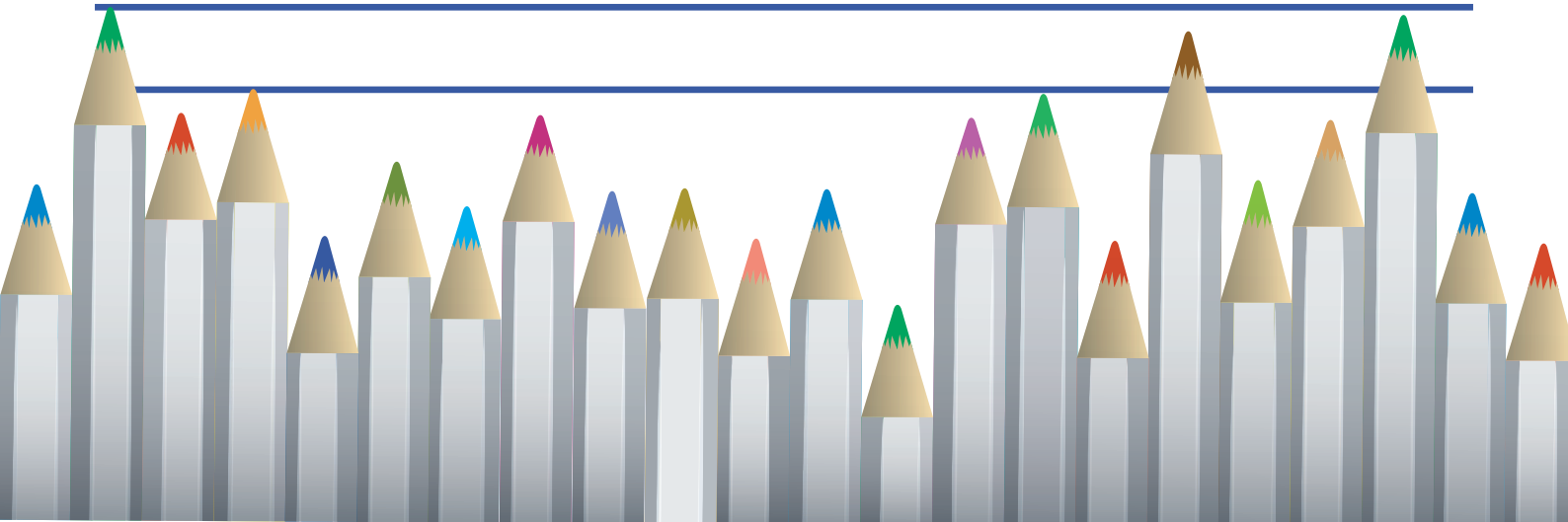
मेरो मनपर्ने खाना:

मेरो मनपर्ने खेल वा खेलकुद:

मलाई धेरै मनपर्ने ठाउँ:

मलाई मनपर्ने मान्छे :

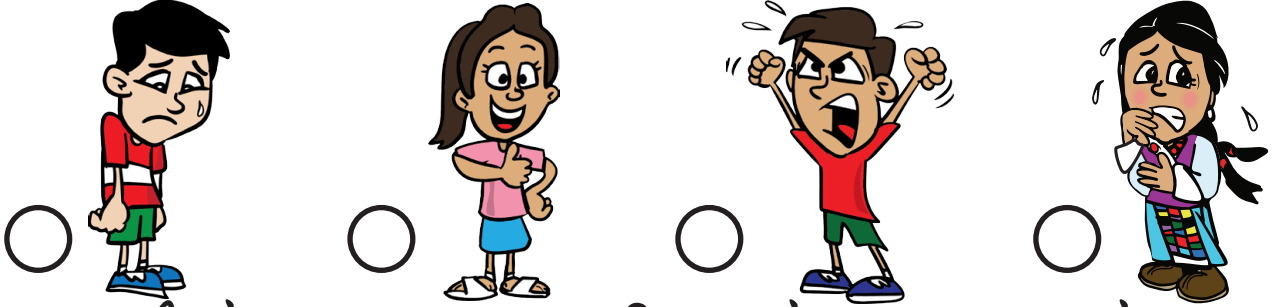
कोभिड-19 ले मलाई कसरी प्रभावित पारेको छ:



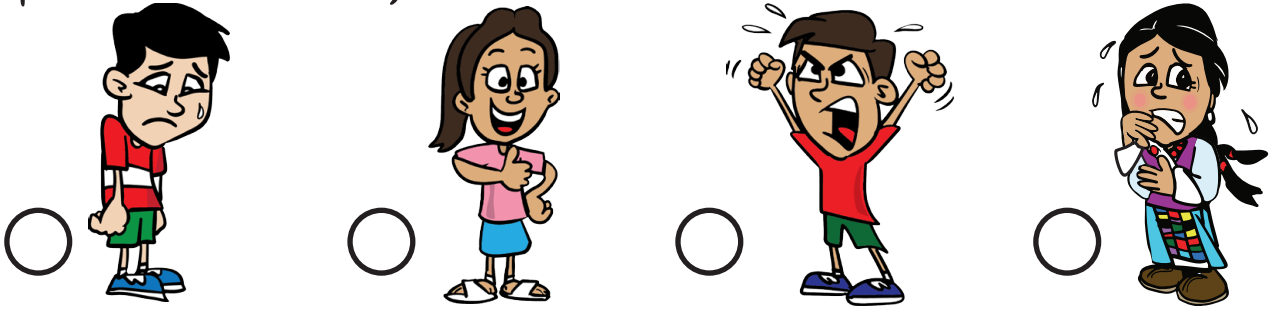
चरण
4

दुखी, खुसी, क्रोधित वा चिन्तित?

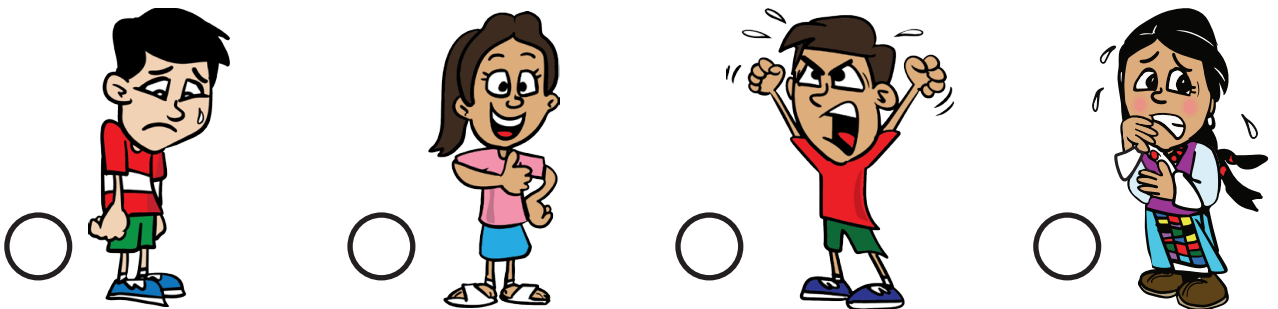
कोभिड-19 अगाडि मेरो जीवन कस्तो थियो ?



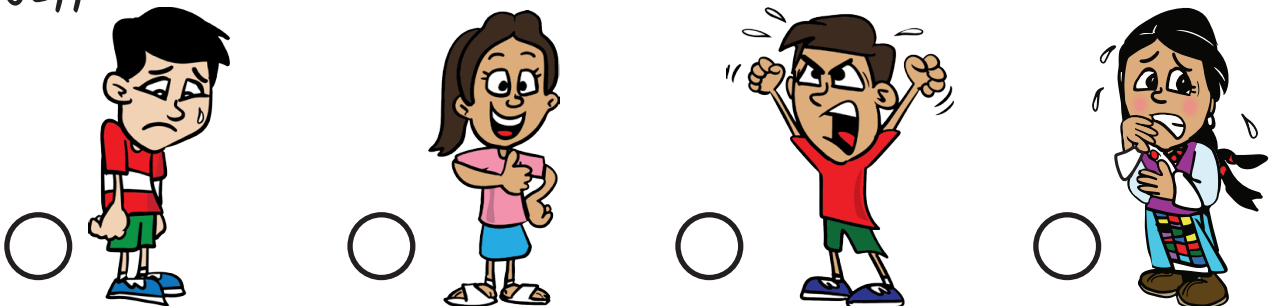
तालाबन्दीको समयमा मलाई कस्तो महसुस भयो
(उदाहरणको लागि, जब म विद्यालयमा जान सकिन)



कोभिड-19 को सुरुवातदेखि मलाई कस्तो भएको छ ?



कोभिड-19 पछि मेरो जीवन कस्तो हुन्छ जस्तो मलाई
लाग्यो





यो मेरो जीवन हो

प्रत्येक तिन कोठामा तस्बिर वा शब्द प्रयोग
गर्नुहोस्

कोभिड-19 अघि मेरो जीवन

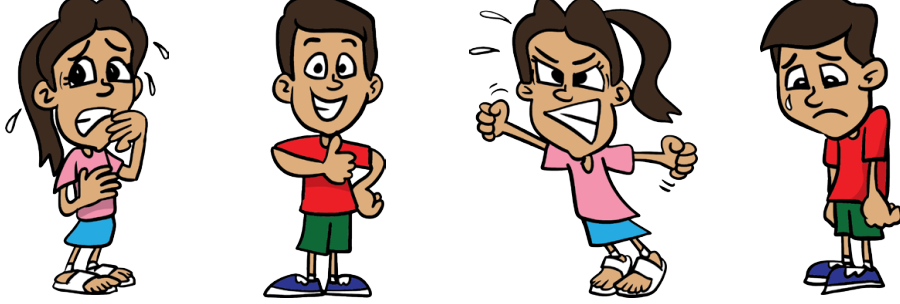
कोभिड-19 ले मेरो जीवनलाई कसरी प्रभावित
पारिरहेका छ

भविष्यमा मेरो जीवन कस्तो होला

चरण 5

एक योजना छ !

के गर्ने जब तपाईं दुख उदास, चिन्तित वा रिसाउहुन्छ



कहिलेकाहीं सबैजना क्रोधित हुन्छन्, विशेषगरी अप्ठ्यारो समय भएर जानुपर्दा। अन्य भावनाहरू हामी सबैसंग समावेश हुन्छ, दुख, निराशा, अप्ठ्यारो, लाज र एकलोपना। ती भावनाहरू राम्रो होइन, तर तिनीहरू गलत पनि होइनन् - तिनीहरू सामान्य हुन्। जेहोस्, तपाईंसँग रणनिती हुनुपर्दछ कि तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ जब यस्ता भावनाहरू दरिला भएका हुन्छन्। तल केही बिचारहरू छन्। कम्तीमा चारवटा छान्नुहोस्। तपाईंलाई राम्रोसंग थाहा छ कुन कुराले तपाईंलाई शान्त बनाउदछ, त्यसोभए प्रयास गर्नुहोस् र कम्तीमा आफ्नो एउटा विचार सोच्नुहोस्।

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> विश्वासयोग्य मानिससँग सहयोग माग्नु | <input type="checkbox"/> शिक्षक, सल्लाहकार वा प्रधानमन्त्रीसँग कुरा गर्नु |
| <input type="checkbox"/> वयस्क व्यक्तिहरूसँग कुरा गर्नुहोस् | <input type="checkbox"/> मिल्ने साथी वा तपाईंको अभिभावकसँग कुरा गर्नु |
| <input type="checkbox"/> साथीहरूसँग खेल्नुहोस् | <input type="checkbox"/> केही शारीरिक कार्य गर्नु |
| <input type="checkbox"/> तपाईंलाई कस्तो लाग्छ चित्र बनाउनु | <input type="checkbox"/> केही रङ्ग लगाउनु |
| <input type="checkbox"/> केही लामो सास लिनु | <input type="checkbox"/> केही सकारात्मक सोच्नु |
| <input type="checkbox"/> हिँड्न जानु (या कुद्नु) | <input type="checkbox"/> आफ्नै लागि केही समय दिनु |
| <input type="checkbox"/> प्रार्थना गर्नु। | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> तपाईंलाई कस्तो लाग्छ पत्रिकामा लेख्नु | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> कुनैपनि शारीरिक व्यायाम गर्नु | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> केही गीतहरू सुन्न | |

सबैभन्दा माथि- सुरक्षित रहनु! यदि तपाईंले गर्नुभएकोले सहायता गरेन भने के, त्यसपछि विश्वासयोग्य व्यक्तिलाई भन्नुहोस् तपाईंलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ।

क्रोधको नियम जान्नुहोस् अर्को पृष्ठमा।

‘क्रोधको नियमहरू’

जब तपाईं दुःखी, चिन्तित वा क्रोधित महसुस
गर्नुहुन्छ सुरक्षित रहनुहोस्



क्रोधित हुनु ठिक छ

तर

अरुलाई चोट नपुर्याउनुहोस्
सम्पतिमा चोट नपुर्याउनुहोस्
आफैलाई चोट नपुर्याउनुहोस्

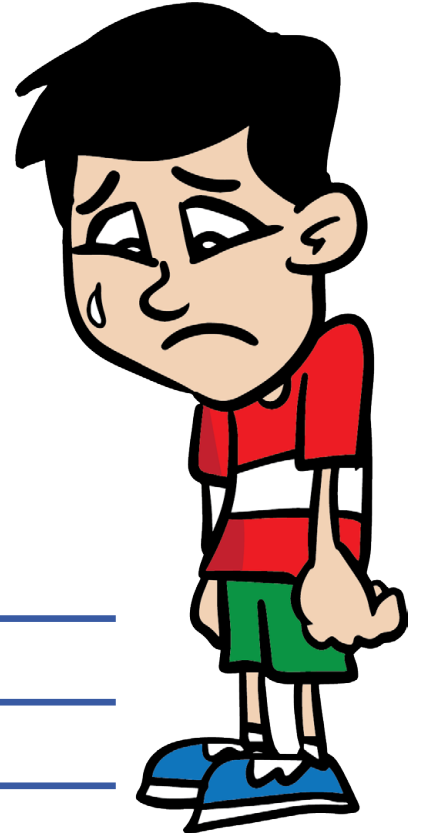
अरुसँग कुरा गर्नुहोस तपाईंलाई कस्तो महसुस भएको छ भनेर
केही गर्नुहोस जसले तपाईंलाई शान्त हुन मद्दत गर्दछ |

के गर्ने जब तपाईं

चिन्तित

हुनुहुन्छ

कोभिडको विषयमा चिन्तित हुनु साधारण हो। यो नयाँ समस्या हो जुन सबैजनाले सामना गर्नुपरेको छ। यो गारो छ जब तपाईं विद्यालय जान सक्नुहुन्न वा साथीसँग हुन सक्नुहुन्न ।



यहाँ लेख्नुहोस केही चिज जसको बारेमा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ ।

जब तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ, तपाईंलाई विश्वास योग्य लाग्ने वयस्क व्यक्तिसँग कुरा गर्नुहोस। कहिलेकाहीं समस्याको बारेमा सोची रहँदा यसले समस्यालाई धेरै ठूलो बनाइदिन्छ वस्तवमा भन्दा । तपाईंको विश्वास योग्य वयस्क व्यक्तिले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले गर्न सक्नुहुने सबै कार्य पनि गरिरहनुहोस् - जस्तै सरस-फाइका नियमहरू पालना गर्नुहोस् ।





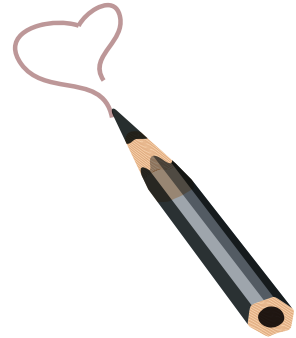
तपाईं कसरी प्रभावित हुनुभयो ?

तपाईं, तपाईंको परिवार या तपाईंको साथीहरूलाई कोभिड-19 ले प्रभावित पारेको विभिन्न तरिकाहरू के के हुन् ? यस पृष्ठमा, यो विषयलाई उल्लेख गर्न तपाईं लेख्न वा चित्र बनाउन पनि सक्नुहुन्छ ।

चरण
7

चिठी लेखुहोस्

तपाईं के भन्न चाहनुहुन्छ तपाईंले चिनेको वा सुनुभएको जो कोभिड-19 का कारणले बिरामी भए वा मरे ? वा तपाईं 'धन्यवाद' भन्न चाहनुहुन्छ कोही एक स्वास्थ्यकर्मी मानिसलाई जसले यस्ता संक्रमित व्यक्तिलाई सहायता गरेका छन् | तपाईंले यो चिठी वा कविता या चित्रण गरी गर्नसक्नुहुन्छ |



राम्रोसँग राख्दै



हरेक पटक तपाईं खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो नाक र मुख ऊतकले छाप्नुहोस् |



अरुहरु पट्टी फर्केर खोक्रे वा हाच्छिउँ गर्ने नगर्नुहोस् |



चलाएको ऊतक फोहरको भाँडामा वा शौचालयमा तुरन्त फाल्नुहोस् | त्यसपछि आफ्नो हात साबुनले धुनुहोस् |



यदि तपाईंसँग ऊतक छैन र तपाईंले खोक्रे वा हाच्छिउँ गर्न लाग्नुभएको छ भने तपाईंले आफ्नो हातको कुहिनोमा खोक्रे वा हाच्छिउँ गर्नसक्नु |



साबुन पानीले आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस् | सेनिटाइजर काफी छैन | साबुन पानी उपयुक्त हो, तर तपाईंले 20 सेकेन्ड सम्म धुनुपर्छ |



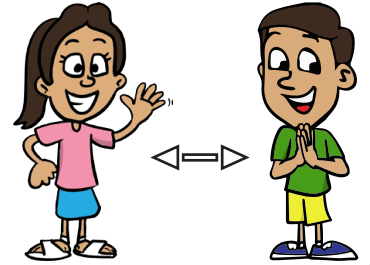
रुघाखोकी वा हैजाजस्ता लक्षण भएको व्यक्तिबाट टाढा रहनुहोस् |



प्रशस्त सुतेर स्वास्थ्य लडाकु बन्नुहोस् कोभिड-19 सँग लड्नका लागि | तपाईंको अभिभावकले पनि चाहनुहुन्छ होला तपाईंले केही भिटामिन खाएको वा धेरै ताजा फलफूल र सागपात खाएको



शौचालयमा आफ्नो मोबाइल फोनलाई नलैजानुहोस्, र शौचालयबाट आउने बित्तिकै नछुनुहोस् जबसम्म तपाईं आफ्नो हात धुनुहुनुहुन्न |



अरु मानिसहरूसँग दूरी कायम गर्नुहोस् र सत्कार गर्दा पौराणिक तरिकाले आफ्नो हात जोडेर “नमस्ते” भन्दै, आफ्नो हृदय छोएर वा हात हल्लाएर गर्ने गर्नुहोस् |



यदि तपाईं शौचालय जानुभएको छ भने आफ्नो आँखा, नाक, मुख वा सतहहरू नछुनुहोस् जबसम्म तपाईंले आफ्नो हात साबुनले धुनुहुन्न |

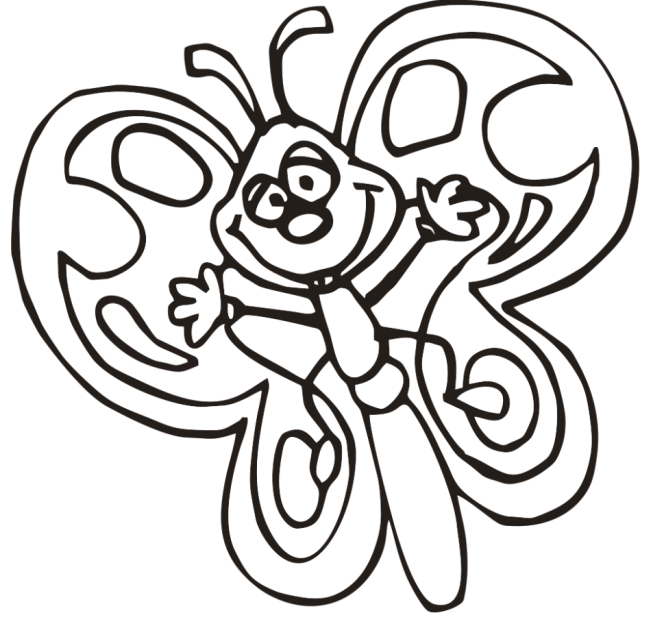
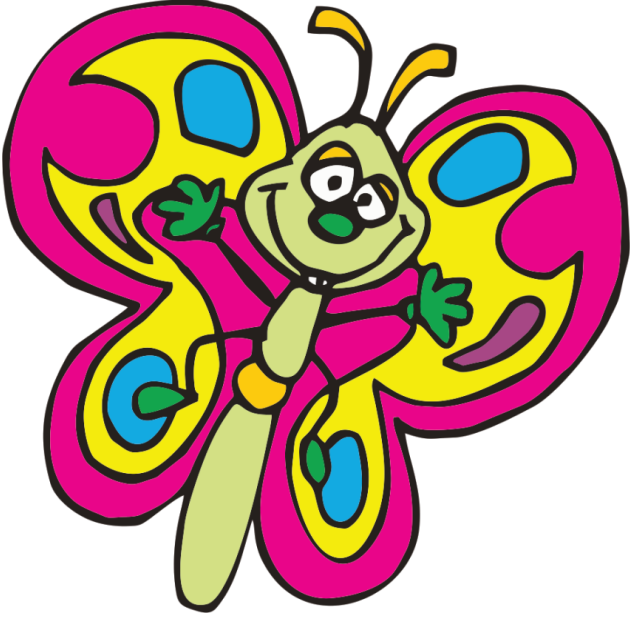


यदि तपाईंलाई बिसञ्चो भएको छ भने, तपाईंको अभिभावकलाई तत्काल भन्नुहोस्, विशेषगरी तपाईंलाई जाडो वा गर्मी महसूस भएको छ भने |



मास्क लगाउनुहोस् जब तपाईं समुदायिक ठाउँमा जानुहुन्छ थोपाहरु र सक्रियताहरुबाट बच्नका लागि जब तपाईं बोल्नुहुन्छ, खोक्रे हुन्छ, स्वास फेर्नु हुन्छ वा हाच्छिउँ गर्नुहुन्छ |

जसरी झुसुले किरा पुतलीमा परिणत हुन्छ त्यसले हामीलाई महत्वपूर्ण पाठ दिँदछ कि हामीले भविष्यको लागि आशा छाड्नुहुँदैन |



कुनै बखत, त्यहाँ एउटा झुसुले किरा रहेछ जो निराश थियो किनभने उसको कुनै साथीहरु थिएनन् | यसले गर्दा उसलाई लाग्थ्यो उसको महत्व छैन | उसले विश्वास गर्यो कि उ भिल केही खराबी छ | यसले गर्दा उसलाई झन नराम्रो बनाउँथ्यो जब अरु झुसुले किराहरुले उसको ठट्टा गर्थ्यो |

एकदिन, जब चिजहरु खराब भन्दा पनि धेरै खराब भयो, झुसुले किरालाई अल्छी लाग्न थाल्यो | उसले यस्तो गलेको अगाडि कहीले महसुस गरेको थिएन, र त्यसैले उ छिटो निन्द्रामा पर्यो | ऊ लामो समयसम्म सुत्थो |

अन्तमा जब त्यो झुसुले किरा उठ्यो, उसले यस्तो भेटायो जुन जादुले मात्र व्याख्या गर्न सक्छ | ऊ परिवर्तित भएको थियो | जब ऊ सुतेको थियो, ऊ सुन्दर पुतलीमा परिणत भएको थियो | उसले प्रथम पटक आफ्नो पखेटा फिजायो, तर त्यसपछि लामो समय होइन

ऊ माथि हावामा उड्यो र अन्य पुतलीहरु सँग जोडियो | सम्पूर्ण पुतलीका दलहरुले पखेटा फिजाई, हावामा खेले र आकाशलाई रंगीचंगी बनाए |

यसमा एक पाठ छ जुन हामी सबैले याद गर्नुपर्छ | अहिलेको अवस्थामा परिस्थिति जस्तोसुकै नराम्रो देखिएतापनि या त भोलिको दिन त्यो जस्तो गारो भएतापनि, सदैव याद गर्नुहोस् कि नयाँ सत्र आउनेछ | तपाईंलाई एकलो झुसुले किरा जस्तै महसुस होला, तर तपाईं अझै सुन्दर पुतलीहरुको परिवार र समुदायको हुनुहुन्छ जसले तपाईंलाई पखिरेहे छन् | तपाईं सुन्दर तरिकाले बनाइनु भएको छ, र त्यहाँ तपाईंको लागि योजना छ | कहिलेकाहीं ति योजनामा केही चुनौतीहरु हुन्छन् र एकलोपनाको समय, तर त्यहाँ अझ ठूलो योजना छ र सृष्टिकर्ताले तपाईंलाई हेरिरहनुभएको छ | तपाईं अहिले परिस्थिति परिवर्तन गर्न सक्नु हुँदैन होला, तर यस्तो समयले तपाईंलाई पखिरेहेछ हावामा सुन्दर रंगिन पखेटासँग नाचको लागि | त्यसैले, हासी राख्नुहोस्, र ती चुनौतीलाई आशाको साथमा सामना गर्नुहोस् | तपाईंको परिवार र साथीहरुले तपाईंलाई सँगै जोडिनका लागि पखिरेहे छन् |



सहयोग गर्ने तरिका

के तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ अरुलाई सहयोग गर्ने तरिका जो कोभिड-19 ले संक्रमित छन् ?

1

2

3

उपयोगी विन्दुहरु अभिभावक र शिक्षकहरुलाई

मिडियाको लगतार ध्यानसँग जुन कोभिड-19 लाइ दियो गएको दुई वर्षभरि र बालबालिकाहरूको दिनचार्य उदास पाएको पारिएको छ, यो अचम्मलाग्दो होइन कि बालबालिकाहरू चिन्तित हुनु | चिन्ताग्रस्त हुनको लागि सबैभन्दा कमजोर बालबालिकाहरू हुन् जस्तै :

- बालबालिकाहरू जसको पढाइमा असर परेको छ |
- जसको परिवारको सदस्य यस्ता भाइरसद्वारा प्रहार गरिएको छ - आफ्नो प्यारो मान्छेको मृत्युसमेत भएको छ |
- बालबालिकाहरू जसको परिवारमा आर्थिक समस्या रहेको छ|
- तिनीहरू जो घरेलु हिंसाको शिकार भएका छन् या अन्य पारिवारिक समस्या भएका छन् |

अर्को समूहका बालबालिकाहरू जसको विषयमा चिन्तित हुनुपर्ने जो पहिले भुईचालो, पहिरो या अन्य अभिघातजन्य घटनाहरूद्वारा प्रभावित भएका छन् र महामारीको सुरुवात हुनु भन्दा पहिले के भयो प्रसोधन गर्ने मौका पाएका थिएनन् | बालबालिकाहरू जो आफ्नो भावना पोख्न सक्छन् कि उनीहरूलाई कस्तो महसूस भै रहेछ उनीहरूले सम्भवतः आफ्नो डर र फिक्रीलाई स्वस्थ तरिकाले सम्हाल्न सक्छन् तिनीहरू भन्दा जसले व्याख्या गर्न सक्दैनन् |

यी स्रोतहरूले तपाईंलाई केही युक्तिहरू दिँदछन् कि कसरी तपाईं बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ |

टिप्पणी : यस पुस्तकमा भएका अभ्यासहरू यसरी डिजाइन गरिएको छ कि यो बयस्क मानिसको पर्यवेक्षण र वास्तामा गरिनुपर्छ जस्तै शिक्षाक, अभिभावक, पादरी या सल्लाकार | यदि यो बालबालिकाहरूलाई हतार गरेर अभ्यास मात्र गराइयो भने उपयोगी हुँदैन | यसको सद्व्यापार, हरेक बिन्दु व्याख्या गरिनुपर्छ, र केही उठान भयो भने जसले सामान्यभन्दा बढी चिन्ता देखायो भने विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्छ |

1. विद्यार्थी वा परिवार सँग कुरा गर्ने बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्न समय छुट्याउनुहोस् परिवारझै या समूह - छिट्टै बरु ढीलोभन्दा | सम्पूर्ण अल्मल्याउने थोक हटाइदिनुहोस् जस्तै टि.भि र मोबाईल उपकरणहरू | कहिले अदलिबदलि नहुने परिस्थिति साथ तपाईंले यो निरन्तर गर्नुपर्नेछ |

बालबालिकालाई खुला प्रश्नहरू सोध्न उठाइएको विन्दुहरूको उपयोग गर्नुहोस् तिनीहरूको प्रतिउत्तर सुन्नुहोस् | उदाहरणको लागि, तपाईंले यो सोध्न सक्नुहुन्छ:

- कोभिड-19 वा कोरोना भाइरसको बारेमा तपाईंलाई के थाहा छ ?
- हाम्रो परिवारमा / विद्यालयमा सबैभन्दा खराब कोभिड-19 ले गर्नसक्ने के होला जस्तो तपाईंलाई लाग्छ ?
- तपाईंलाई के लाग्छ कि कोभिड-19 को कारण सबैभन्दा खराब हाम्रो देशलाई के हुनसक्छ ?
- तपाईंले सोच्नुभएको केही त्यस्ता कुराहरू के होला जसले गर्दा हामी अरुलाई सहायता पुर्याउन सक्छौं ?
- केही असल कुरा के हो जुन कोभिड-19 को समयमा आयो ?

जसै बालबालिकाहरूले यी प्रश्नहरूको उत्तर दिन्छन्, छानबिनका अझै धेरै प्रश्नहरू सोध्न आवश्यक हुनसक्छ | उदाहरणका लागि:

- के तिमीले मलाई त्यस विषयमा अझ बढी भन्न सक्छौं ?
- के तिमीले मलाई भन्न सक्छौं कि तिमीले भन्न खोजेको के हो जब तिमी ले भन्यो तिमी तिम्रो साथीको लागि चिन्तित छौं ?

कुनैपनि चिन्ह जसले व्यथित, चिन्तित वा आशा हराएको र केन्द्रित देखिन्छ त्यो लिनुहोस् |

तपाईंको बालबालिकाहरूलाई आश्वासन दिनुहोस् कि रोग डरलाग्दो हुनसक्छ, र यो समयमा, हामी सधैं भन्दा धेरै होसियार हुनु पर्दछ | यो भन्नाले उनीहरूले बस्ता गरेको थोक सदालाई परिवर्तन हुन्छ भन्ने होइन | परिवार वा विद्यालय वा खेलकुदको लागि सधैं उस्तै हुने थोक पत्ता लगाउनुहोस् | उदाहरणको लागि, बच्चाको रुचिहरू केही समयको लागि कटौती गरिँतापनि त्यो फेरि सुरु हुनेछ |

2. जानकारीको बारेमा सोच्न र छलफल गर्न

a. बालबालिकाहरु र कोभिड-19

वयस्कको तुलनामा बालबालिकाहरु साधारणतया कम प्रभावित भएका छन् जसमा उनीहरुको लक्षण हल्का हुन्छ, र तिनीहरु चाडै निको हुन्छन्। जे होस्, बच्चाहरुमा कुनै लक्षण नदेखिए पनि, तिनीहरुले अरुमा भाइरस सार्न सक्छन्, धेरै कमजोर मानिसहरु जस्तै वृद्ध वा बिरामी मानिसहरुमा। सबैजना, बालबालिकाहरुका समेत, होसियार हुनु पर्दछ उनीहरुको सरसफाइमा र सम्पूर्ण सुरक्षा सामग्री अपनाउनु पर्दछ, जस्तै सामाजिक दूरी कायम गर्ने। यदि तपाईंको बच्चामा लक्षणहरु देखिए भने, उनीहरुलाई नजिकबाट निगरानी गर्नुहोस् र वरिपरिका अरुहरुलाई सुरक्षित राख्नुहोस् कि त्यो कोभिड-19 हुन गएमा, तिनीहरुले संक्रमण आफ्नो साथीहरुमा र परिवारमा सार्ने छैनन्।

तपाईंको चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस् उसलाई अस्पताल लान अगाडि किनभने विशेष तयारी गर्न आवश्यक हुँदछ।

b. स्वच्छतासँग मेहेनती हुन जारी

जब संक्रमित व्यक्तिले खोक्छ, हाच्छिउँ गर्छ वा बोल्छ तब कोभिड-19 फैलन्छ। यो संक्रमित व्यक्तिलाई, वस्तुहरु वा सतह छुँदा पनि हुनसक्छ। कोरोना भाइरस खुनमा, दिसामा र पिसाबमा पत्ता लाग्यो, त्यसैले अन्य सतर्क हुनुपर्दछ साथै शौचालय गएपछि हात राम्ररी सफा गर्नु पर्दछ। व्यवहारिक सावधानीको लागि शौचालय र खाना पकाउने ठाउँ या ससाना हातहरुले छुने ठाउँ संक्रमण मुक्त बनाउनुपर्दछ।

c. स्वस्थ रहन सबै जनाले गर्न सक्ने केही थोकहरु छन्। यो पोष्टरमा लेखेर आफ्नो घरको भित्तामा टास्न सकिन्छ।

1. पोषण युक्त खानेकुराहरु खाएर र ठीक मालामा सुतेर आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ र बलियो बनाउने। यो भन्नाले यदि तपाईं संक्रमित हुनु भयो, भने रोग संग लड्नको लागि तपाईंको शरीर सक्षम हुँदैछ! तपाईंले भिटामिन पूरक खाने विचार गर्नुपर्दछ।
2. आफ्नो हात बारम्बार साबुन पानी प्रयोग गरेर धुनुहोस्। हातमा सेनिटाइजर लगाउन पर्याप्त छैन यदि हातमा किटानु छ भने। साबुन र पानी उपयुक्त हुन्छ तर तपाईंले 20 सेकेन्ड सम्म हात धुनु पर्दछ।
3. आफ्नो मुख र नाक ऊतकले छोप्नुहोस् जब तपाईं खोक्नु हुन्छ वा हाच्छिउँ गर्नुहुन्छ, र त्यो ऊतक फोहोरको भाँडोमा फाल्नुहोस्। आफूले चलाएको ऊतक बेन्चमा वा कताई कहिले नछोड्नुहोस् - सिधै फोहोरमा वा शौचालय भित्र फाल्नुहोस्। त्यसपछि आफ्नो हात साबुनले धुनुहोस्।
4. यदि तपाईंसँग ऊतक छैन र तपाईं हाच्छिउँ गर्न वा खोक्नु लाग्नुभयो भने, आफ्नो कुहिनोले ढाकेर खोक्नु वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्।
5. जो कोहीसँग रुघाखोकी वा हैजाको लक्षणहरु देखिएका छन् ऊबाट टाढै रहनुहोस्।
6. शारीरिक छुवाइ हटाउनुहोस्, जस्तै हात मिलाउने वा हाई फाईभ दिने। वैकल्पिक अभिभादन गर्नुहोस् जस्तै औंठी माथि गरेर वा आफ्नो दाहिने हात छातीमा राखेर।
7. आफ्नो मोबाइल फोन शौचालयमा नलैजानुहोस्, र त्यो प्रयोग पनि नगर्नुहोस् जबसम्म तपाईं आफ्नो हात राम्ररी धुनुहुन्न।
8. अरुको मोबाइल फोन नचलाउनुहोस् यदि उनीहरुले त्यो फोन आफू शौचालयमा हुँदा प्रयोग गरेका छन् भने।
9. आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस् यदि तपाईंको हात फोहोर छ भने विशेषगरी शौचालय प्रयोग गरिसकेपछि।
10. घर बाहिर निस्कनुहोस्। एउटा अनुसन्धानले देखाएको छ कि घामको किरण र बाहिर जानाले सबैजनालाई स्वस्थ र राम्रो गर्न मद्दत गर्दछ।
11. सर्वजनिक स्थलमा जाँदा मास्क अनिवार्य लगाउनुहोला।

टिप्पणी:

यहाँ दिइएका सम्पूर्ण जानकारी शैक्षिक उद्देश्यको लागि मात्र हो। विशिष्ट चिकित्सा सल्लाह, निदान र उपचारको लागि तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।



कोभिड-19 भावनाहरु ठिक छन्



2021 Kidsreach Inc.

किडसरिसर्च आइ ऐन सि. सिडनि, अस्ट्रेलिया

© अल राइटस् रिजर्भ **2021 David Goodwin**

लेखक डेविड गुडविन | (David Goodwin)

मूल कलाकृति बर्ट कार्डवल | (Brett Cardwell)



CENTRAL
ASIA
PUBLISHING

सेन्टल एसियाद्वारा पबलिसिड **Central Asia Publishing**

सेन्टल एसिया पबलिसिडद्वारा अनुवाद र छाटकाट गरिएको | (CAP)

ISBN 978-616-7998-

इमेल: contact@centralasiapublishing.com

वेबसाइट <https://www.centralasiapublishing.com>

प्रतिलिपि गर्न मिल्ने श्रोतहरु बालबालिकाहरु, परिवारहरु र बिद्यालयहरुका निम्ति |