

अन्तरिम रूपमा तयार पारिएको एक बिस्तृत नोट

कोभिड १९ को महामारीलाई,
मनोसामाजिक तथा मानसिक
स्वास्थ्यका विभिन्न पक्षहरूबाट सम्बोधन
गर्ने गरी तयार पारिएको निर्देशिका

संस्करण १.५

यसलाई १४ फेब्रुवरी २०२० मा
आपतकालिन अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग IASC
रिफ्ररेन्स ग्रुपले तयार पारेको हो ।

नेपालमा यसलाई यूनिसेफ नेपालको सहयोगमा टिपिओ नेपालले नेपाली
भाषामा अनुवाद गरेको हो ।

अन्तरिम ब्रिफिङ्ग नोट	२
सन्दर्भ	२
मानसिक स्वास्थ्य तथा मानोसामाजिक सहयोग	२
कोभिड-१९ का लागि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रतिक्रियाहरू/क्रियाकलापहरू	३
कोभिड-१९ लक्षित मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रकृयाका लागी अवलोकनकर्ताले अपनाउनु पर्ने सिद्धान्तहरू	६
विश्वव्यापीरूपमा सिफारिस गरिएका क्रियाकलापहरू	१२
कोभिड -१९ महामारीको अवस्थामा जेष्ठ नागरिकहरूलाई तनावसँग सामना गर्न सहयोग	१४
कोभिड -१९ महामारीको अवस्थामा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग	१६
कोभिड-१९ महामारीको समयमा बालबालिकाहरूको तनावलाई सामना गर्न सहयोग गर्नको लागि प्रदान गरिने सन्देश तथा क्रियाकलापहरू	१८
क्वारेन्टाइन/आइसोलेसनमा भएका वयस्कहरूका लागि MHPSS क्रियाकलापहरू	२०
कोभिड-१९ लाई सम्बोधन गर्न कार्यरत कर्मचारीहरूको लागि सहयोग	२०
कोभिड-१९ को अवधिमा सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका लागी सन्देशहरू	२३
References	२४

अन्तरिम ब्रिफिङ्ग नोट

कोभिड-१९ महामारीबाट उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य र मानोसामाजिक पक्षलाई सम्बोधन

यस संक्षिप्त नोटले नोभेल कोरोना भाइरस २०१९ (COVID-19) महामारीको सम्बन्धमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) प्रदान गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरूलाई सारांश गरेको छ । यो संक्षिप्त संस्करण १७ मार्च २०२० मा अद्यावधिक गरिएको हो ।

सन्दर्भ (Context)

- कोभिड-१९ को अवस्थामा द्रुत गतिमा परिवर्तन भए सँगै यस सम्बन्धी धारणाहरूको पनि विकास हुँदै गईरहेको छ ।
- सु-सूचित जानकारीको लागि:
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>
 - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- स्थानिय तथा राज्यका जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धित निकायहरू

मानसिक स्वास्थ्य तथा मानोसामाजिक सहयोग (MHPSS)

विश्वव्यापी रूपमा मान्य परिभाषा (GLOBAL DEFINITIONS)

“मानसिक स्वास्थ्य तथा मानोसामाजिक सहयोग” (MHPSS) भन्ने समग्र शब्द अन्तरनिकाय स्थायि समिति Inter Agency Standing Committee (IASC) निर्देशिकामा प्रयोग गरिएको छ । यसले आपत्कालिन अवस्थामा व्यक्तिहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्य संरक्षण वा प्रवर्धन गर्न र मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम वा उपचार गर्ने उद्देश्यले कुनै पनि किसिमको स्थानिय तथा वाह्य सहयोगलाई बुझाउँदछ । विश्वव्यापी मानवीय प्रणालीले ‘मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) भन्ने शब्दावली कोभिड-१९ जस्ता महामारीको आपत्कालिन अवस्थामा व्यापक रूपमा सहयोग पुऱ्याउने कार्यकर्ताहरूलाई एकतावद्ध गर्न प्रयोग गरिन्छ । ती कार्यकर्ताहरू मध्ये स्वास्थ्य, सामाजिक, शिक्षा र सामुदायिक अवस्थामा जैविक दृष्टिकोण तथा सामाजिक सांस्कृतिक दृष्टिकोण अपनाएर काम गर्ने व्यक्तिहरू पनि पर्न सक्छन् । साथै यसले उचित सहयोग पुऱ्याउन विविध, एक अर्कासँग सम्बन्धित सिद्धान्तहरूको आवश्यकतालाई ध्यानाकर्षण गराउने पनि गर्दछ ।

अन्तरनिकाय स्थायि समिति निर्देशिका:

आपत्कालिन अवस्थामा “मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग” (MHPSS) का लागि अन्तरनिकाय स्थायि समिति (IASC) निर्देशिकामा विभिन्न प्रकोपहरूलाई सम्बोधन गर्दा बहुपक्षिय स्तरका सहयोगका क्रियाकलापहरू एकिकृत ढंगले गर्नुपर्ने सुझाव दिईएको छ । मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक आवश्यकताहरूमा सहयोग गर्ने यी तहहरूलाई तलको पिरामिडले प्रतिनिधित्व गर्दछ (चित्र नं १ हेर्नुहोस्)

यसमा आधारभूत आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने देखि गम्भीर अवस्थामा भएका व्यक्तिलाई विशिष्ट सेवा प्रदान गर्ने कुराहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ । मुख्य सिद्धान्तहरूमा हानी नपुऱ्याउने सिद्धान्त, मानव अधिकार र समताको प्रवर्धन, सहभागितामूलक विधिको प्रयोग, विद्यमान श्रोत क्षमताको विकास, बहुपक्षिय सहयोग पद्धति अपनाउने र एकिकृत सहयोग प्रणालीसँग कार्य गर्ने पर्दछन् । निर्देशिका प्रयोग गर्नका लागि चेकलिस्टहरू अन्तरनिकाय स्थायि समिति (IASC) Reference Group द्वारा निर्माण गरिएको छः

चित्र १: मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग पिरामिड

उदाहरणहरू :

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह (मनोचिकित्सक नर्स, मनोविद्, मनोचिकित्सक आदि)

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गतका चिकित्सक द्वारा आधारभूत मानसिक स्वास्थ्य सहयोग । सामुदायिक कार्यकर्ताहरू द्वारा आधारभूत भावनात्मक तथा व्यावहारिक सहयोग

सामाजिक सञ्जालहरू सक्रिय बनाउने सहयोगी बाल मैत्री स्थान, सामुदायिक परम्परागत सहयोग

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ द्वारा मानसिक स्वास्थ्य हेरचाह (मनोचिकित्सक नर्स, मनोविद्, मनोचिकित्सक आदि)

विशिष्ट सेवा

केन्द्रिकृत अविशिष्ट सहयोग
(व्यक्तिबाट व्यक्तिलाई)

सामुदायिक र परिवारिक सहयोगलाई
बढावा

आधारभूत सेवा र सुरक्षामा सामाजिक संलग्नता

कोभिड-१९ का लागि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रतिक्रियाहरू / क्रियाकलापहरू

- कुनै पनि महामारीको समयमा व्यक्तिहरूले तनाव र चिन्ता महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो । प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष जुनसुकै रूपमा प्रभावित भएतापनि उनीहरूले व्यक्त गर्नसक्ने साभा प्रतिक्रियाहरू तल उल्लेख गरिएको छः
 - बिरामी पर्ने र मृत्युको डर,
 - उपचारमा जाँदा संक्रमित हुने डरले स्वास्थ्य संस्थाहरूमा जानबाट पन्छिने,
 - जीविकोपार्जन गुमाउने डर, एकलो भएको समयमा काम गर्न नसक्ने र कामबाटनिकालिने डर,
 - रोग लाग्नाका कारण सामाजिक रूपमा बहिष्कार हुने डर, क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने डर (उदाहरण: प्रभावित क्षेत्रका वा प्रभावित क्षेत्रबाट हुन सक्ने सम्भावित व्यक्ति विरुद्ध हुने जातिय भेदभाव),
 - आफ्नो अत्यन्त नजिकको व्यक्तिको सुरक्षा गर्न असमर्थ महसुस गर्ने र भाइरसको कारण अत्यन्त नजिकका व्यक्ति गुमाइन्छ कि भन्ने डर,
 - क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दाका कारण आफ्नो अत्यन्त नजिकको व्यक्ति एवं स्याहारकर्ताबाट टाढिनु पर्ने डर,
 - अभिभावक वा स्याहारकर्तालाई क्वारेन्टाइनमा राखिएको कारण संक्रमण हुने डरले साथ नपाएका वा अलग्याइएका नाबालिग, अशक्तता भएका व्यक्तिहरू वा वृद्धहरूलाई हेरचाह गर्न अस्विकार गर्ने डर,
 - एकलो हुनु परेको कारण असहाय, दिक्दारीपन, एकलोपना तथा डिप्रेसनको महसुस हुने,

- अधिल्लो महामारीको जस्तै अनुभव हुन्छ कि भन्ने डर,
- आपत्कालिन अवस्थाहरू सधैं तनावपूर्ण हुन्छन् तर कोभिड-१९ महामारीका निश्चित तनावहरूले सर्वसाधारणलाई प्रभाव पारेका हुन्छन् । तनावका कारकहरू निम्न प्रकार छन्
 - विशेष गरी कोभिड-१९ को सर्ने माध्यम शत प्रतिशत स्पष्ट नभएको अवस्थामा आफू संक्रमित भइने र अरूलाई संक्रमित पार्ने जोखिम
 - अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको सामान्य लक्षणहरू (जस्तै: ज्वरो) कोभिड - १९ नै हो कि भनी भुक्तिकार संक्रमित भएको डर निम्त्याउन सक्छ ।
 - स्याहारकर्ताहरूले आफ्ना बालबालिकाहरू घरमा एकलै हुँदा (स्कूल बन्द भएको कारणले) उचित हेरचाह र सहयोगबाट वञ्चित हुने हुनाले चिन्तित महसुस गर्न सक्दछन् । **परिवारमा प्रायःजसो अनौपचारिक स्याहार प्रदान गर्ने महिलाहरूमा स्कूल बन्दको फरक प्रभाव पर्ने सक्दछ जसले गर्दा उनीहरूले आफ्नो कामलाई सिमित गर्नुपर्ने र आर्थिक अवसरबाट वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था आउँछ ।**
 - जोखिममा भएका व्यक्तिहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा ह्यास आउने जोखिम ।^४ जस्तै: स्याहारकर्ताहरू क्वारेन्टाइनमा राखिएका कारणले अन्य सहयोग तथा हेरचाह गर्न नसकिने अवस्थाका वृद्ध (हस्तक्षेप / सहयोग (१) र अशक्तता भएका व्यक्तिहरू (हस्तक्षेप / सहयोग - २),
- यसबाहेक कोभिड-१९ महामारीको समयमा अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरू (जस्तै नर्सहरू, डाक्टरहरू, एम्बुलेन्स चालकहरू, केस पहिचानकर्ताहरू र अन्य) ले थप तनाव महसुस गर्न सक्छन् जस्तै:
 - कोभिड-१९ का बिरामीहरूसँग काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई लगाइने लाञ्छना
 - शारीरिक सुरक्षाको कडा मापदण्ड:
 - ✓ सुरक्षा उपकरणको कारण शारीरिक कठिनाइ
 - ✓ एकलै बस्नु पर्ने कारणले बिरामी वा तनावमा भएका व्यक्तिलाई आराम प्रदान गर्न कठिन हुने
 - ✓ निरन्तर स्वजागरूक र स्वसचेत र सतर्क भईरहने
 - ✓ सहजता र स्वतन्त्रता नियन्त्रण गर्न कडा नियम अपनाउनु पर्ने
 - काम गर्ने ठाउँमा माग बढी हुनु, जस अन्तर्गत लामो समय काम गर्नुपर्ने, बिरामीको संख्यामा वृद्धि र कोभिड-१९ को विकास भएसँगै यस बारे राम्रा अभ्यासहरूका सम्बन्धमा सु-सूचित र जानकार भईरहनु पर्ने
 - व्यस्त कार्य तालिकाको कारण सामाजिक सहयोगहरूको प्रयोग गर्ने क्षमता घट्ने र समुदायमा अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरू प्रति लाञ्छना बढ्नु।
 - विशेष गरी **अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको** अपर्याप्त व्यक्तिगत वा न्यूनतम स्व-हेरचाह गर्ने क्षमता हुनु
 - कोभिड-१९ बाट संक्रमित भएका व्यक्तिहरू सँग लामो समयसम्म सम्पर्कमा रहनु पर्दा त्यस बाट हुनसक्ने सम्भावित असर सम्बन्धि अपर्याप्त जानकारी हुनु
 - अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरूमा उनीहरूको कामका कारण आफ्ना साथीभाइ र परिवारमा कोभिड -१९ सर्ने सक्ला भन्ने डर उत्पन्न हुने,

- कोभिड-१९ महामारीको समयमा सर्वसाधारणमा निरन्तर भईरहने डर, त्रास, पिररचिन्ता, अनिश्चितता र तनावले समुदाय, परिवार र जोखिममा भएका व्यक्तिहरूमा निम्न प्रकारका दीर्घकालीन परिणाम निम्त्याउन सक्दछः
 - सामाजिक सञ्जाल, स्थानीय गतिशीलता र अर्थव्यवस्थाको ह्रास आउने
 - बिरामीहरूलाई लाग्ने लाञ्छनाका कारण समुदायहरूबाट अस्वीकार गर्न सक्ने
 - सरकार तथा अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरू विरुद्ध उच्च तहको संवेग, रिस र आक्रोश जस्ता अवस्था हुन सक्ने सम्भावना
 - बालबालिका, अभिभावक, पार्टनर र परिवारका सदस्यहरू प्रति रिस तथा आक्रोसको भावना हुन सक्ने सम्भावना (परिवार र घनिष्ट पार्टनर बिच हिंसा बढ्न सक्ने)
 - सरकारी तथा अन्य निकायहरूबाट प्रदान गरिएको सूचना र जानकारी प्रति अविश्वासको सम्भावना
 - मानसिक स्वास्थ्य समस्या भईरहेको र लागूपदार्थ दुरुपयोगको समस्या भएका व्यक्तिहरू स्वास्थ्य संस्थामा नजाने वा स्याहारकर्ताहरूको पहुँचमा पुग्न असमर्थ भएकोले रिल्याप्स (Relaps) हुने तथा अन्य नकारात्मक परिणामका अनुभवहरू गर्न सक्दछन्
- केही डर र प्रतिक्रियाहरू वास्तविक जोखिमका कारण पनि हुन सक्दछ, तर धेरै प्रतिक्रिया र व्यवहारहरू गलत सूचना, अफवाह, ज्ञानको कमीको कारण पनि उत्पन्न हुने गर्दछन्^१
- संक्रमित भएका व्यक्तिहरू, उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र अन्य अग्रपंक्तिमा कार्य गर्ने कार्यकर्ताहरू प्रति कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित सामाजिक लाञ्छना र विभेद हुन सक्दछ । कोभिड-१९ को आपत्कालिन सहयोगका सबै चरणहरूमा लाञ्छना र विभेदलाई सम्बोधन गर्नको लागि कदमहरू चाल्नु पर्दछ । बढी लक्ष्य आंकलन नगरिकन कोभिड-१९ बाट प्रभावित भएका व्यक्तिहरूको संगठनलाई प्रवर्धन गर्ने गरी हेरचाह गरिनु पर्दछ (See below: Overarching principles: 'Whole of Society' approach)^५।
- अझ सकारात्मक रूपमा भन्नुपर्दा, केहि व्यक्तिहरूमा पूर्वावस्था ग्रहण तथा सामना गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउने जस्ता सकारात्मक अनुभवहरू हुन सक्दछन । महामारीको सामना गर्नुपर्दा समुदायका सदस्यहरूले प्रायः ठूलो परोपकार तथा सहयोग देखाउने गर्दछन् र व्यक्तिहरूले अरूलाई सहयोग गर्न पाउँदा ठूलो आत्मसन्तुष्टिको अनुभव गर्न सक्दछन् । कोभिड-१९ महामारीको समयमा समुदायमा गर्न सकिने MHPSS कृयाकलापहरूको उदाहरणहरूमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्ः
 - फोन, मोवाइल वा इन्टरनेटको माध्यम बाट पठाईने लिखित सन्देश र रेडियो जस्ता सञ्चारका साधनहरूबाट एकलो महसुस भएका व्यक्तिहरूसँग सामाजिक सम्पर्क कायम राख्ने।
 - समुदायमा सञ्चारका साधनहरू प्रयोग नगर्ने व्यक्तिहरू प्रति लक्षित गरी तथ्य सन्देशहरू प्रवाह गर्ने ।
 - आफ्नो परिवार र हेरचाहकर्ताबाट अलग भएका मानिसहरूलाई हेरचाह र सहयोग प्रदान गर्ने ।

**कोभिड-१९ लक्षित मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रकृत्याका लागि
अवलोकनकर्ताले अपनाउनु पर्ने सिद्धान्तहरू
(OVERARCHING PRINCIPLES FOR AN MHPSS RESPONSE TO COVID-19)
वृहत सन्दर्भ/प्रसङ्ग**

- मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगको (MHPSS) प्रतिक्रियाहरू समय अनुकूल हुनु जरूरी छ । कोभिड-१९ महामारी भन्दा बाहेक समुदायमा अहिले भईरहेका र पहिले देखि नै रहेका समस्याहरू के के छन् ? ती समस्याहरूलाई मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगको (MHPSS) को प्रक्रियाबाट छुट्याउन मिल्दैन ।
- भाइरस अन्य देशहरूमा पनि फैलिरहेको अवस्थामा सर्वसाधारणहरूको मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्नको लागि एउटै उपाय सबै सिद्धान्तहरूमा मिल्नु पर्दछ भन्ने जरूरी छैन ।
- सूचनाको पहुँच, हेरचाह र सहयोगमा बाधा वा संक्रमणको जोखिम जस्ता अवरोधहरूको अनुभव गरिरहेका विशेष समूहहरूका आवश्यकताहरूलाई जुनसुकै अवस्थामा पनि आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनु जरूरी हुन्छ । मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) बालबालिकाहरूको आवश्यकताका लागि (Intervention 3), जेष्ठ नागरिक, वयस्कहरूको लागि (Intervention 1), अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको लागि (Intervention 2) र अन्य जोखिम समूहहरू (उदाहरणको लागि प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिहरू, अल्पसंख्यक जातिय समूह) का आवश्यकता अनुसार अनुकूल र सहजै उपलब्ध हुने खालको हुनुपर्दछ । यसका लागि महिला, पुरुष, केटीहरू, केटाहरूको विशेष आवश्यकताहरूमा पनि विचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- यदि कुनै रोगको महामारी (जस्तै: कोभिड -१९) विरुद्धको रेसपोन्सलाई सशक्त बनाउनु छ र सदाको लागि लैङ्गिक र स्वास्थ्यमा कुनै पनि किसिमको पक्षपात उत्पन्न गराउनु छैन भने, लैङ्गिक भूमिका, मान्यता, र सम्बन्ध जसले महिलाहरू र पुरुषहरूको भिन्न संक्रमणको जोखिमलाई असर गर्दछ, रोगका जीवाणुहरूसँग सम्पर्क हुने र उपचार प्राप्त गर्ने साथै कसरी विभिन्न समूहहरूको महिलाहरू तथा पुरुषहरूमा यसको भिन्नता हुन्छ भन्ने कुरालाई विचार गर्नुका साथै सम्बोधन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ¹ ।
- कोभिड-१९ बाट प्रभावित व्यक्तिहरूको आवश्यकता र यस महामारीको विभिन्न अवस्थाहरू जस्तै: महामारी अगाडि, महामारी भइरहेको अवधिमा र संक्रमणको उच्च दर भएको बेलामा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग सिद्धान्तहरू (MHPSS approaches) विस्तार गर्ने र समयानुकूल बनाउनु पर्दछ ।
- महामारीको शुरुवाती अवस्थामा गरिने तयारीले रेसपोन्समा सुधार गर्न र तीव्रता ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । अहिलेसम्म महामारी शुरु नभइसकेको देशहरूले पनि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमका लागि सम्भाव्य तयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ । ती देशहरूले कोभिड -१९ महामारीका लागि हालको कार्यक्रमलाई प्रयोग गर्नुपर्दछ र मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग कार्यलाई बिगतका प्रकोपहरूका आधारमा तयारी निर्देश गर्नु पर्दछ ।

¹ (The Lancet, volume 395, Issue 10227, P846-848, Mar 14, 2020).

- उदाहरणको लागि : चीनमा प्रयोग गरिएको कोभिड -१९ सम्बन्धि मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमका क्रियाकलापहरू अन्य देशहरूको लागि सान्दर्भिक नहुन सक्छन् वा नयाँ परिपेक्षमा मेल खाने खालको बनाउनका लागि संस्कृति, भाषा, स्वास्थ्य र सामाजिक प्रणाली आदि अनुसार ख्याल गर्दै परिवेश सुहाउँदो बनाउनुपर्दछ ^{६,८,९}।

➤ कोभिड-१९ रेसपोन्समा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) को सुदृढीकरण

- जुनसुकै जनस्वास्थ्यसँग सम्बन्धि सहयोग कार्यहरूमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) एक मुख्य तत्वको रूपमा रहनु पर्दछ ।
- मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगलाई बुझ्नु र सम्बोधन गर्नु एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ किनकी यसले रोग फैलन नदिन सहयोग गर्नुका अतिरिक्त जनस्वास्थ्यमा पर्नसक्ने दीर्घकालिन प्रभाव नियन्त्रण गर्ने तथा कठिन परिस्थितिको सामना गर्ने क्षमताको विकाश गर्दछ ।
- यस अन्तर्गत समुदायको रणनीति भित्रका क्रियाकलाप तथा अवधारणाहरू, समुदायमा काम गर्ने व्यक्ति, समस्याको पहिचान तथा सम्पर्कको खोजी लगायत स्वास्थ्य संस्था र क्वारेन्टाइन क्षेत्रमा हुने क्रियाकलाप तथा डिस्चार्ज/उपचार पछिको रणनीतिहरू (Intervention 4) पर्दछन ।
- मानसिक स्वास्थ्य सहयोग/हस्तक्षेपलाई प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा) सँगै लैजानु पर्दछ । यसका साथै समुदायमा पहिले देखि नै विद्यमान स्रोतहरू जस्तै: विद्यालय, सामुदायिक केन्द्र, यूवा तथा ज्येष्ठ नागरिक केन्द्रहरू आदि लाई पनि व्यवस्थित गर्नु पर्दछ^१।
- महिलाहरू समुदायको अग्रपंक्तिमा रहि अन्तरक्रिया गर्ने भएकाले उनीहरूको विचार र ज्ञानलाई रोकथामका क्रियाकलापहरूमा समावेश गर्नुहोस् ।
- अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरूको सु-स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यको सम्बोधन तथा सहयोग गरिनु आवश्यक छ । स्वास्थ्यकार्यकर्ता, केश पहिचानकर्ता, मृत शरीरको व्यवस्थापनकर्ता तथा अन्य धेरै कर्मचारी र स्वयंसेवकहरूलाई पनि महामारीको र महामारी पछि दुवै समयमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग सँगसँगै प्रदान गरिनु पर्दछ (Intervention 5) । उदाहरण: अनुभवले के बताउछ भने **जसलाई क्वारेन्टाइन बस्दाको दिनमा छनौट गर्ने**(जस्तै: खानाको छनौट) सुविधा हुन्छ, व्यवस्थित काम गर्ने योजना प्राप्त हुन्छ, कुनै कार्यतालिका हुन्छ र सूचना बोर्ड/मोवाइल वा अन्य माध्यमबाट नियमित सूचना प्राप्त गर्दछन उनीहरूमा स्वतन्त्रतामा बन्देज लगाई सिमित क्षेत्रमा एकलै राखिएका मानिसहरूको तुलनामा समस्याको सामना गर्ने क्षमता बढी हुन्छ^{१०}। क्वारेन्टाइन क्षेत्रमा मनोसामाजिक अवधारणको विकास गर्नाले क्वारेन्टाइनमा भएका व्यक्ति **तथा** परिवारको सुस्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

➤ समन्वयमा जोड (Emphasize Coordination)

- मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) लाई सबै क्षेत्र/आपत्कालिन अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउनका लागि समावेश भएका कार्यक्रममा प्रभाव पार्ने तत्वको रूपमा लिइनुपर्दछ ।

- समन्वयका लागि स्पष्ट संयन्त्रको विकास गर्नुका अतिरिक्त मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) सम्बन्धि प्राविधिक ज्ञानलाई एकिकृत रूपमा लैजानु एकदमै आवश्यक छ ।
- महामारीको समयमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) सँग सम्बन्धित सूचना तथा सामग्री/संयन्त्रहरू सबै क्षेत्र/आपत्कालिन अवस्थामा काम गर्ने निकायहरूसँग आदान प्रदान गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ जसले गर्दा सहयोगका क्षेत्रहरूलाई बढाउन सहयोग पुग्दछ ।
- ज्ञान र विशेषज्ञतामा अभावको स्थिति सृजना भएमा आपत्कालिन अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग (MHPSS) का लागि अनलाइन तालिमहरूको सहजीकरण गर्नु पर्दछ साथै सरकारी तथा अन्य संघ संस्थाहरूका बिचमा समन्वय र तामेल हुनु पर्दछ ।
- **उदाहरणको लागि:** जुनसुकै महामारीको मुख्य तत्व भनेको जोखिमयुक्त सम्पर्क/सञ्चार हो ।^{११,१२} मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि सबै सकारात्मक सूचनाहरू (Intervention 6) सार्वजनिक सन्देशहरू प्रवाह गर्ने सबै माध्यमहरू (टि.भी., शोसल मिडिया आदि) मा एकिकृत गरेर लैजाँदा यसले सर्वसाधारणको **सु-स्वास्थ्य**को प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउँदछ । यस्ता सन्देशहरू आदानप्रदान गर्नु सम्पूर्ण क्षेत्रहरू जस्तै: **स्वास्थ्य, समाज कल्याण, सुरक्षा, शिक्षा** लगायत मिडियाका सदस्यहरूको जिम्मेवारी हो । समुदायलाई शिक्षित तुल्याउन, लाञ्छना र विभेद **सम्बोधन गर्न र** कुनै पनि किसिमको संक्रमणको उच्च जाखिमलाई **सम्बोधन गर्नका लागि** बृहत जनचेतनामुलक अभियानलाई परिचालन गराउनु पर्दछ ।
- अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरूको सम्मान र सहयोगको लागि जनताहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
- राष्ट्रिय र स्थानिय तहमा कोभिड-१९ सम्बन्धि नितीनिर्माणमा महिलाहरूको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्ने ।

➤ **विद्यमान सेवाहरू (Existing Services)**

- निजी तथा सरकारी स्वास्थ्य संस्था, **समाज कल्याण** र शिक्षा सेवा लगायत प्रत्येक क्षेत्रमा विद्यमान मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका विशेषज्ञ र संरचनाहरूको नक्साकंन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । नक्साकंनले स्रोतहरूको परिचालन तथा समन्वयको लागि एउटा पुल बनी संयन्त्रको रूपमा कार्य गर्दछ ।
- बालबालिकाहरू र परिवारहरूका अन्य सरोकार जस्तै: संरक्षण, बाँच्नको लागि आवश्यकताहरू आदि का लागि अन्तर-निकाय तथा अन्तर-क्षेत्रिय सिफारिस मार्गहरूको स्थापना तथा सुदृढ गर्नु अत्यावश्यक छ वा धेरै गम्भीर तनाव भएका व्यक्तिहरूलाई तुरुन्तै सेवा/सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ । **त्यहाँका स्थानिय तथा सेवाग्राहीहरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि आलेख (protocol) सहित लैङ्गिक हिसाबबाट प्रभावित भएका व्यक्तिको सिफारिस सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।**
- मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका लागि काम गर्ने **महिला तथा पुरुष** कार्यकर्ताहरू आपत्कालिन अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका लागि तालिम प्राप्त नहुन सक्छन । उपयुक्त मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रणालि (MHPSS approach)

- मा तालिम प्रदान र क्षमता विकास गर्नाले कोभिड - १९ को सन्दर्भमा पनि विद्यमान सेवा अन्तर्गतनै रहेर मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गर्न उत्साह प्रदान गर्दछ ।
- महामारीको समयमा समुदाय तथा संस्था दुवै ठाँउमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या र लागूपदार्थ दुरुपयोगको समस्या भएका व्यक्तिहरूको औषधी तथा सहयोगमा निरन्तर पहुँच भए नभएको सुनिश्चित गर्नका लागि सावधानी अपनाउनु पर्दछ । अरु व्यक्ति सरह नै बराबरी आधारमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या र लागूपदार्थ दुरुपयोगको समस्या भएका व्यक्तिहरूको सु-सूचित सहमतिको अधिकारलाई उपचारको अवधिभर सम्मान गरिनु पर्दछ ।
 - कोभिड-१९ को लक्षण देखिएको व्यक्तिलाई मानसिक स्वास्थ्य संस्थाको अन्तरंग सेवामा राखी सेवा प्रदान गर्दा अरु व्यक्तिहरू सरह नै उसले पनि उच्च स्तरीय उपचार र सहयोग प्राप्त गर्न पाउनु पर्दछ ।
 - संस्थाहरू (जस्तै: मानसिक स्वास्थ्य संस्थाको अन्तरंग सेवा र अन्तर सम्बन्धित संस्थाहरू) र आवासीय बसोबासहरू (जस्तै: नर्सिङ्ग होम र दीर्घकालीन उपचार संस्थाहरू) ले कोभिड - १९ को संक्रमण जोखिम न्यूनिकरणका लागि प्रक्रियाहरूको विकास गर्नु पर्दछ र संक्रमित भएका व्यक्तिहरूको जवाफका लागि आलेख (Protocols) पनि बनाउनु पर्दछ ।
 - कोभिड - १९ महामारीको समयमा पहिले देखिनै दीर्घ रोग भएका वा अशक्तता भएकाहरू जसको हेरचाह अवरुद्ध हुन सक्छ त्यस्ता व्यक्तिहरूका लागि सोचविचार पुऱ्याउनु पर्दछ । **औषधोपचार, दैनिक हेरचाह, खाना, आदि कुराहरूमा पहुँच तथा बाधा नभएको कुरा सुनिश्चित गर्नका लागि कदमहरू लिइनु पर्दछ ।**
 - विद्यमान सेवाहरूलाई नयाँ अवस्था अनुसार अनुकूल बनाउनु पर्दछ र परिवर्तनशील सेवाका तरिकाहरू खोज्नु पर्दछ, उदाहरणको लागि मोवाइल मार्फत आउटरिच यूनिटहरूले व्यक्तिको घरमा गएर सहयोगका लागि उनीहरूलाई भेट्न सक्छन् साथै पहिले देखि नै मानसिक स्वास्थ्य समस्या र लागूपदार्थ दुरुपयोगको समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई पनि सहयोग गर्न सक्छन् । सामुदायिक सेवाहरूमा शारीरिक तथा मानसिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको लागि पनि अनुकूल हुने गरी सेवाहरू बनाइनु पर्दछ उदाहरणको लागि संक्रमणको जोखिम न्यूनिकरण हुने गरी तर आवश्यक सहयोगको निरन्तरता पनि हुने गरी समूहमा आधारित सहयोग/हस्तक्षेप गर्नु पर्दछ ।
- उदाहरणको लागि: कोभिड-१९ महामारीको समयमा केही मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका सेवाहरू बन्द पनि हुन सक्दछन् । यसरी बन्द हुँदा यसलाई एक अवसरको रूपमा लिएर दक्ष कर्मचारीहरूले MHPSS सेवाको प्रस्ताव गर्न सक्छन्, जसमा प्रचलनमा भएको (परम्परागत) सिद्धान्त जस्तै: भिडियो कल, फोन कल र सामाजिक सञ्जाल मार्फत प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- **स्थानिय हेरचाह संरचनाहरूको निर्माण गर्नुहोस्**
- राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक हेरचाह र कल्याणकारी कार्यक्रमहरू, शैक्षिक निकाय र स्थानिय सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूले मानसिक तथा मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रमहरू गर्न प्रमुख भूमिका खेल्न सक्दछ र गर्नुपर्दछ ।
- जहाँ औपचारिक MHPSS सेवाहरू उपलब्ध छैनन् त्यहाँ सहकार्य गरी काम गर्न हेरचाह सम्बन्धि प्रमुख श्रोतहरू (उदाहरणको लागि: परिवार, सामाजिक समूहहरू र कुनै कुनै अवस्थामा धार्मिक गुरुहरू र धामिभाँक्रिहरू) को पहिचान गर्ने ।
- स्थानिय अगुवाहरू, विश्वसनीय र सम्मानित समुदायका अगुवाहरूले पहिले नै अग्रपंक्तिको सेवाप्रदायकको रूपमा उनीहरूको समुदायलाई मृत्यूसँग सम्बन्धि कुराहरूमा, मृत्युको अवस्थामा, शोकमा र माहामारीले पारेको क्षतिको अवस्था जस्ता कुराहरूमा मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गरेका हुनसक्छन् ।
- यस्ता समुदायका अगुवाहरूलाई कोभिड-१९ को ज्ञानको साथसाथै MHPSS सम्बन्धि सीपहरू (उदाहरणको लागि: प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग कहाँ र कसरी गर्ने) साथै विशिष्ट सहयोग आवश्यक भएका व्यक्तिहरूलाई कहाँ सिफारिस गर्ने भन्ने बारेमा ज्ञान प्रदान गर्नुहोस् । बालबालिकाहरू, अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, **लैङ्गिक हिंसामा परेका व्यक्तिहरू** र अन्य हिंसामा परेका वयस्कहरूलाई MHPSS सहयोग प्रदान गर्न पर्याप्त ज्ञान र सीप भएका कर्मचारीहरूको पर्याप्तता बारे सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



उदाहरणका लागि: केहि अग्रपंक्तिका कार्यकर्ताहरूले आफ्नो परिवार तथा समुदाय बाट डर र लाञ्छनाका कारणले गर्दा वेवास्ता गरेको अनुभव गरेका हुन सक्दछन अथवा अग्रपंक्तिमा रहेर काम गर्ने सेवाप्रदायकहरूको (Responders) कुनै कुनै परिवारहरू लाई समुदाय द्वारा लाञ्छना लगाईएको वा एकलो बनाईएको हुन सक्दछ । यो लाञ्छना प्रभावित व्यक्तिहरूको मानसिक सुस्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुनसक्छ र चूनौतिपूर्ण अवस्थालाई अझ कठिन बनाउदछ (र कार्यकर्ताहरूको मनोबललाई असर गर्न सक्छ) । यस अवधिमा सेवा प्रदायकहरूको मानसिक सुस्वास्थ्य सुरक्षित हुनु जरुरी छ । यस्ता गलत धारणाहरूसित लड्नको लागि समुदायका नेताहरूको संलग्नता महत्वपूर्ण कदम हो । स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सहयोग गर्ने आपसि सहयोगि समुहहरू (Peer support groups) ले कर्मचारीहरूको हेरचाह सम्बन्धि जानकारीको आदान प्रदान (Sharing) गर्ने क्रममा अन्य सामाजिक सहयोगका अवसरहरू पनि प्रदान गर्न सक्छन ।

□ **सुरक्षात्मक वातावरण:**

- कमजोरी र जोखिमहरू भन्दा बरु समुदायको सबल पक्ष र श्रोतहरूमा जोडदिनु आवश्यक हुन्छ ।
- सुरक्षित र संरक्षित वातावरणहरूको सृजना गर्न र उपलब्ध श्रोत तथा सबल पक्षको प्रयोग गर्न जोड दिनुपर्दछ ।
- व्यक्तिको भूमिकाहरू र सामूहिक प्रतिक्रियाले सबै कार्यलाई सुरक्षित र प्रबर्धन गर्नु पर्दछ ।

- आशा, सुरक्षा, शान्त वातावरण, सामाजिक संलग्नता लगायत स्वयं र समुदायिक प्रभावकारीता सहितका प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तहरू हरेक सहयोग (Intervention) मा एकिकृत (embedded) हुनुपर्दछ ।
- जोखिममा परेका समूहहरू जसमा बालवालिकाहरू, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, जेष्ठ नागरिकहरू, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिला, लैङ्गिक हिंसामा परेकाहरू, कमजोर रोगी र जातिय तथा साँस्कृतिक समूह जसलाई लाञ्छना र भेदभाव गरीन्छ भन्ने त्यस्ता व्यक्ति वा समूहहरूको संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।
- समुदायमा चिन्ता वा निरासा भएका भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन टेलिफोन तथा हटलाईन प्रभावकारी माध्यम हुनसक्दछ । हटलाईन कर्मचारी वा स्वयंसेवकहरू MHPSS अन्तर्गत (जस्तै: प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग) मा तालिम प्राप्त भएको र सुपरिवेक्षण गरिएको हुनुका अतिरिक्त कल गर्ने व्यक्तिहरूलाई कोभिड-१९ को माहामारी कारण अनावश्यक क्षतिबाट जोगिन वर्तमान अवस्थाको बारेमा जानकारी दिन सक्दछन भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

उदाहरण: विशेष गरी अलग्याइएका (Isolation मा भएका) व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउनका लागि WeChat, WhatsApp, सामाजिक सञ्जाल र प्राविधिक (technology) सँग सम्बन्धित अन्य प्रकारहरू सहयोगि समूहहरू निर्माण गर्नु/सामाजिक सहयोग कायम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

उदाहरणका लागि: शोकमा परेका व्यक्तिहरूलाई शोक मनाउने अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ । यदि परम्परागत रीतिरिवाज अनुसारको संस्कार गर्न सम्भव छैन भने विकल्पको रूपमा सम्बन्धित जात र धर्मको प्रतिनिधित्व गर्ने खालका स्थानिय रीतिरिवाज र चालचलनको अनुसारका कार्यहरू पहिचान गरी अभ्यास गर्नु आवश्यक हुन्छ । (Please refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 5.3).^{1,12}

➤ सम्पूर्ण समाजको अवधारणा ('Whole of Society' approach)

- जब निश्चित उद्देश्यसँग र लक्षित समूहको लागि केन्द्रित सहयोग आवश्यक पर्दछ, मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग -MHPSS) का लागि 'Whole of society' सिद्धान्तको आवश्यक पर्दछ ।
- भाइरस सँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्क, रंग/जातजातीयता, उमेर, लिंग, पेशा वा सम्बद्धता जुनसुकै अवस्थाको भएतापनि सम्पूर्ण प्रभावित जनसंख्याको MHPSS आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नको लागि 'Whole of society' अवधारणा चाहिन्छ ।
- समाजको सबै सदस्यहरूलाई लागू हुने MHPSS क्रियाकलापहरू निम्नानुसार छन् :
 - स्व-हेरचाह रणनीतिको प्रवर्द्धन जस्तै: श्वासप्रश्वासको अभ्यास, आरामदायी अभ्यास वा अन्य साँस्कृतिक अभ्यासहरू
 - डर र चिन्ताको बारेमा सामान्यीकरण गराउने सन्देशहरू र व्यक्तिले अरुलाई मद्दत गर्न सक्ने तरिकाहरू (Intervention 6)
 - कोही बिरामी भएमा कसरी सहयोग खोज्ने भन्ने कुरा सहित कोभिड-१९ को बारेमा स्पष्ट, संक्षिप्त र सही जानकारी
- उदाहरण : कोभिड-१९ बाहेक फलु वा निमोनिया सँग असम्बन्धित अन्य कारणले गर्दा पनि हुन मृत्यु सक्दछ । यी परिवारलाई मृत्युको कारण परेको शोकको लागि मानसिक स्वास्थ्य तथा

मनोसामाजिक सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्दछ जसरी कोभिड-१९ संक्रमणको कारणले सदस्य गुमाएका परिवारलाई आवश्यकता पर्दछ ।

➤ दीर्घकालीन धारणा (Longer-term perspective)

- आपत्कालीन अवस्थाहरूले स्रोतसाधनहरूको बाढी ल्याउँछ जसले दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक हेरचाह र समाज कल्याणका संरचनाहरू मजबुत बनाउनको लागि महत्वपूर्ण अवसर उत्पन्न गर्दछ ^{६,१२,१३} ।
- उदाहरण : स्थानिय स्वास्थ्य र स्वास्थ्य बाहेकका नेतृत्वहरूको क्षमता अभिवृद्धिले वर्तमान कोभिड-१९ मा MHPSS लाई मात्र सहयोग पुऱ्याउने नभई भविष्यमा हुन सक्ने आपत्कालीन अवस्थाको तयारीमा पनि सहयोग गर्दछ ।

विश्वव्यापीरूपमा सिफारिस गरिएका क्रियाकलापहरू:

तल उल्लेखित १४ प्रमुख क्रियाकलापहरूको सूचीहरूलाई कोभिड-१९ को प्रतिक्रिया (Response) को भागको रूपमा कार्यान्वयन गरिनु पर्दछ ।

१. बस्तुस्थिति र संस्कृती सुहाउँदो बिशिष्ट MHPSS को सवालहरू, आवश्यकता तथा उपलब्ध श्रोतहरू लगायत तालिमको आवश्यकता र सम्बन्धित क्षेत्रमा सेवा प्रदान गर्नको लागि क्षमताको अभाव (Capacity gaps) जस्ता एकिकृत सेवाका विषयमा द्रुत गतिमा लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । (Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.1).¹

२. MHPSS का निकायहरू, सरकार र अन्य साभेदारहरूसँग समन्वय गरेर MHPSS लाई सुदृढ पार्नु पर्दछ । स्वास्थ्य, संरक्षण र अन्य सरोकारवाला क्षेत्रसँग समन्वय गरेर क्षेत्रगत पहल हुनुपर्दछ । यदि क्षेत्रगत बैठक भैरहेकोछ भने सबै क्षेत्रलाई सहयोग पुऱ्याउन MHPSS प्राविधिक कार्य समुहको गठन गर्नुपर्दछ ।

३. पहिचान भएका आवश्यकता, हाल उपलब्ध श्रोत तथा त्यसको अभाव (Gap) लगागत सामान्य र गम्भीर मानसिक समस्या र लागूऔषध दुरुपयोग सम्बन्धि समस्या भएका व्यक्तिहरूको पहिचान र हेरचाहको व्यवस्थाका लागि प्रणालीमा स्थापन गर्न/योगदान दिन लैङ्गिक सवेदनशील लेखाजोखाको माध्यम बाट जानकारीहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ । हाल सञ्चालमा रहेको स्वास्थ्य प्रणाली सुदृढीकरणको प्रक्रिया अन्तर्गत नै प्रत्येक स्वास्थ्य संस्थामा सामान्य र गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको पहिचान र हेरचाह गर्नका लागि कम्तिमा एक जना तालिम प्राप्त व्यक्ति हुनुपर्छ र यसका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रणाली सञ्चालनमा रहेको हुनुपर्दछ । यस्तो सेवा mhGAP Humanitarian Intervention Guide and other tools को प्रयोग गरेर सञ्चालन भएको हुनु पर्दछ^{१६} । रकम विनियोजनमा प्रभाव पार्न दिगो तथा गुणस्तरिय समन्वय गर्न तथा दीर्घकालिन पहलका लागि लामो अवधिको श्रोतहरूको विनियोजन र MHPSS को पैरवी रणनितिको विकास हुनुपर्दछ ।

४. समस्या भोगिरहेका, आईसोलेसनमा बसेका र उनीहरूको परिवारका सदस्य, अग्रपंक्तिमा सेवा पुऱ्याईरेका कार्यकर्ता, सिमान्तकृत समुदायहरू, विशेष ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक भएका विशेष वा जोखिममा परेका समुहहरू (उदाहरणका लागि: बालबालिकाहरू, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा स्तनपान गराउने महिला, जोखिममा परेका व्यक्ति, हिसामा परेका र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू) लाई लक्षित गरि कोभिड-१९ का

सम्बन्धमा MHPSS रणनीति बनाउनु पर्दछ । डर, लाञ्छना, नकारात्मक सामना रणनीति (उदाहरणको लागि जाँड रक्सिको सेवन) र अन्य आवश्यकताहरूको पहिचान गरि सकारत्मक बनाउने, समुदायबाट प्रस्तावित सामना रणनीति र समुदाय र स्वास्थ्य बीच नजिकको सहकार्य, शिक्षा र सामाजिक कल्याणका सेवाहरू लाई समेट्ने रणनीति हुनुपर्दछ ।

५. सबै सहयोग क्रियाकलाप (Response activities) हरूमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक विषय वस्तुहरू लाई एकिकृत गर्नु पर्दछ । विशेष गरि हिसामा परेका वा हिसमा पर्न सक्ने जोखिममा रहेका महिला र केटीहरूको मनोसामाजिक सहयोग सेवाको पहुँचमा आउन सक्ने बाधा अवरोधहरूका बारेमा ध्यान दिनु र त्यसलाई सम्बोधन गर्नु पर्दछ ।

६. अग्रपंक्तिमा काम गर्ने व्यक्तिहरू, कोभिड-१९ को संक्रमण भएका बिरामीहरू लगायत समुदायका व्यक्तिहरूलाई कोभिड-१९ सम्बन्धि सहि जानकारीहरू सजिलै उपलब्ध र पहुँचमा छ भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । सूचनामा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यलाई प्रवर्धन गर्ने खालका सन्देशहरूका अतिरिक्त संक्रमण फैलनबाट रोकथाम गर्नका लागि भएका तथ्यमा आधारित अभ्यासहरू र कसरी स्वास्थ्य सेवा खोज्ने भन्ने जस्ता कुराहरू समावेश गर्नुपर्दछ (Intervention 6) ।

७. क्वारेन्टाईनमा कार्यरत स्वास्थ्य क्षेत्र बाहेकका व्यक्तिहरू लगायत अग्रपंक्तिमा काम गर्ने सबैजना व्यक्तिहरू(जसमा नर्सहरू, एम्बुलेन्स चालकहरू, स्वयंसेवकहरू, केश पहिचानकर्ताहरू, शिक्षकहरू र अन्य समुदायका अगुवाहरू पर्दछन्) लाई अत्यावश्यक मनोसामाजिक स्वास्थ्य हेरचाह सिद्धान्तहरू, प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग र कसरी अत्यावश्यक अवस्थामा सिफारिस गर्ने भन्ने बारेमा तालिम प्रदान गर्नुपर्दछ ।¹⁸ कोभिड-१९ को उपचार गर्न र isolation/quarantine मा MHPSS मा तालिम प्राप्त कर्मचारी हुनुपर्दछ । यदि संक्रमणको जोखिमका कारण कर्मचारीहरूलाई लाई भेला गर्न सम्भव छैन भने यसका लागि अनलाइन तालिम उपयुक्त हुनसक्दछ ।

८. स्वास्थ्य, सुरक्षा र लैङ्गिक हिंसा लगायत मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू सँग काम गर्ने सबै सम्बन्धित निकायहरू बीचका सिफारिसका मार्गहरू (Referral pathway) ले सक्रिय रूपमा काम गरिरहेका छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नु पर्दछ र रेस्पोन्समा काम गर्ने सबै सम्बन्धित व्यक्तिहरू त्यो प्रणाली प्रयोग गर्न सचेत छन् भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

९. कोभिड १९ को महामारीको अवस्थामा काम गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई मनोसामाजिक सहयोगका श्रोतहरूको पहुँचमा सहयोग प्रदान गर्नुहोस् (सहयोग/हस्तक्षेप ५) । पर्याप्त ज्ञान र उपकरण सहित शारीरिक सुरक्षाको सुनिश्चितता गर्दै समान प्राथमिकता दिनुपर्दछ । सम्भव भएसम्म अग्रपंक्तिमा काम गर्ने व्यक्तिहरूका जोखिम पहिचान गर्न, जल्दो बल्दो समस्याको पहिचान गर्न र सहयोग प्रतिक्रिया (Response) लाई आकार दिन नियमित समिक्षाको सुनिश्चितता गर्नुपर्दछ ।¹⁹

१०. एकलै अलगै अथवा आइसोलेसनमा (Isolation) बसिरहेको अवस्थामा अभिभावकहरू, शिक्षक शिक्षिकाहरू र परिवारहरूले रोग फैलिन नदिन सन्देश मुलक (जस्तै: हातधुने) खेल र बाल गीतहरू लगाएत अन्य गतिविधीहरू आफ्ना छोराछोरीलाई सिकाउन सकिन्छ ।²⁰ उपचार र संक्रमणको रोकथाम

नभएसम्म बालबालिकाहरू परिवारबाट अलग्याउनु हुँदैन । यदि अलग्गिनु परेमा सुरक्षित र विश्वसनीय वैकल्पिक उपायहरूको पहिचान गर्नुका साथै बालबालिकाको सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्दै परिवारसँग नियमित सम्पर्कमा रहनु पर्दछ । (मानविय सहयोग कार्यमा बाल संरक्षणको लागि न्यूनतम मापदण्ड हेर्नुहोस्)^{१६}

११. कसैको कोही व्यक्ति बित्नु भएको छ भने कोभिड –१९ लाई फैलिन नदिन सार्वजनिक स्वास्थ्य रणनीतिमा (Public health strategy) असर नपर्ने गरी समुदायमा गरिने परम्परा र संस्कार अनुसार शोक मनाउने अवसर दिनु पर्दछ ।^{१७}

१२. क्वारेन्टाइन क्षेत्रहरूमा सामाजिक रूपले अलग्गै (Social isolation) बस्दा देखिने नकारात्मक प्रभाव कम गर्न मापदण्डहरू बनाउनु पर्दछ । ती क्षेत्रहरू भन्दा बाहिर परिवार र साथीहरूले कुराकानी गर्न मिल्ने र स्वतन्त्रता (जस्तै: दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न छनौट) लाई बढावा दिने मापदण्डहरू बनाउन सहजिकरणका साथै प्रोत्साहन गर्नु पर्दछ ।^{१८}

१३. निको हुँदै गर्दाको सुरुवातको चरणमा, दिगो र समुदायमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सेवाहरूको स्थापना गर्न स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्दछ । (Intervention -4)^{१९}

१४. मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोगका क्रियाकलापहरूको प्रभावकारी तरिकाले मापन गर्न अनुगमन, मूल्यांकन, उत्तरदायित्व र सिकाई संयन्त्र स्थापना गर्नु पर्दछ । (Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.2)^{१९}

सहयोग/हस्तक्षेप-१ (INTERVENTION 1):

कोभिड –१९ माहामारीको अवस्थामा जेष्ठ नागरिकहरूलाई तनावसँग सामना गर्न सहयोग HELPING OLDER ADULTS COPE WITH STRESS DURING THE COVID-19 OUT-BREAK

□ माहामारी फैलिरहेको बेला क्वारेन्टाइनमा बसेका जेष्ठ नागरिकहरू विशेषगरी अलग्गै बस्नुपर्ने अवस्थामा Cognitive decline/डिमेन्शिया भएका जेष्ठ नागरिकहरू अधिक चिन्तित हुने, रिसाउने, तनावग्रस्त हुने, छटपटि हुने, समाजबाट एकिलने, अत्यधिक शंका गर्ने हुन सक्दछ । अनौपचारिक सञ्जालहरू (जस्तै: परिवारहरू) र मानसिक स्वास्थ्यकर्मी मार्फत भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्नु पर्दछ । के भइरहेको छ भन्ने बारे स्पष्ट तथ्यहरूको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ । संक्रमणको जोखिम घटाउने बारेमा स्पष्टसँग जेष्ठ नागरिकहरूलाई बुझ्न सक्ने शब्दहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ । आवश्यकता भएमा जानकारी पुनःदोहोर्नुपर्दछ ।



➤ तल दिइएका सुभावहरू सामान्यतया समुदायमा बस्ने वृद्ध व्यक्तिहरूमा लागू हुन्छन् । प्रशासकहरू र कर्मचारीहरूले आवासीय स्याहार (उदाहरणका लागि: नर्सिंग होमहरू) मा बसिरहनु भएका वृद्ध व्यक्तिहरूका लागि संक्रमण हुन नदिने र अस्पतालहरूमा

भइरहेको जस्तै: अत्यधिक चिन्ता वा त्रास रोकन सुरक्षाका उपायहरूको सुनिश्चित गर्नु आवश्यक छ । त्यस्तै, हेरचाह गरिरहनु भएका कर्मचारीलाई पनि सहयोग गर्न आवश्यक छ । उनीहरू लामो समय सम्मको लकडाउन र क्वारेन्टाइनमा हुन सक्छन् र परिवारसँग पनि भेट्न नसक्ने अवस्थामा हुन सक्छन् ।

➤ विशेष गरी वृद्ध व्यक्तिहरू कोभिड –१९ को जोखिममा छन् । यी जनसंख्यामा सीमित सूचना स्रोतहरू, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीहरू र कोभिड –१९ बाट उच्च मृत्यु दर पाइन्छ । उच्च जोखिम समूहहरूमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ जस्तै: एकलै बस्ने र आफन्तहरू पनि नभएको वृद्ध व्यक्तिहरू, सामाजिक तथा आर्थिक स्थिति कमजोर भएको वृद्ध व्यक्तिहरू र /वा एकै जनालाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू भएको जस्तै **Cognitive decline/ डिमेन्शिया** वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू भएको वृद्ध व्यक्तिहरू । निम्न खालको **Cognitive impairment** वा डिमेन्शियाको प्रारम्भिक चरण भएको वृद्ध व्यक्तिहरूलाई उनीहरूको क्षमताको अवस्था बारेमा के भइरहेको छ भनेर सूचित गर्नु आवश्यक छ र उनीहरूको चिन्ता र तनाव कम गर्न मद्दत गर्नुपर्दछ । मध्यम र उत्तरार्ध चरण (**Middle and late stage**) को डिमेन्शिया भएको वृद्ध व्यक्तिहरूका लागि, क्वारेन्टाइनको अवधिभर औषधी उपचारका साथै दैनिक जीवनको आवश्यकता पूरा गर्नु आवश्यक छ ।

- माहामारी फैलिएको अवस्थामा कोभिड –१९ भएका र नभएका दुबै किसिमका वृद्ध व्यक्तिहरूको औषधी उपचारको आवश्यकता हुन्छ । कुनै **हस्तक्षेप बिना आवश्यक औषधीहरूको पहुँच** (मधुमेह, क्यान्सर, किडनी रोग, एचआईभीको लागि) हुनु पर्दछ । पर्याप्त मात्रामा आपूर्तीरु गरिएको छ छैन सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।
- **मेडिकल सेवाहरू टेलिमेडिसिन र अनलाइन मेडिकल सेवाहरूको प्रयोग** गरी प्रदान गर्न सकिन्छ ।
- एकलै बसेकावा संक्रमित वृद्ध व्यक्तिहरूलाई जोखिमका कारकहरू र निको हुन सक्ने सम्भावनाहरूका बारेमा सत्य जानकारी प्रस्तुत गर्नु पर्दछ ।
- क्वारेन्टाइनको अवस्थामा, टेक्नोलोजी (**WeChat, WhatsApp**) प्रयोग गरी घर मै परिवारको हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई प्रशिक्षण /मनोविमर्श प्रदान गर्नु पर्दछ । जसमा मनोवैज्ञानिक प्राथमिक उपचार **प्रशिक्षण** पनि समावेश गर्नु पर्दछ ।

➤ वृद्ध व्यक्तिहरूको **WhatsApp** लगायत अरु सन्देशको लागि प्रयोगहरू हुने उपकरणहरूमा सीमित पहुँच हुन सक्छ ।

- वृद्ध व्यक्तिहरूलाई कोभिड –१९ माहामारी, प्रगति, उपचार र संक्रमण रोकन प्रभावकारी उपायहरूको बारेमा सही जानकारी र तथ्यहरू प्रदान गर्नु पर्दछ ।
- प्रभावकारी नभएको औषधी जन्य जडीबुटीहरू सञ्चय गर्ने जस्ता तर्कहीन गतिविधिलाई रोकन का लागि जानकारीहरू स्पष्ट, सरल भाषा, ठूलो अक्षरमा लेखिएको हुनुपर्दछ र यस्ता जानकारीहरू विश्वसनीय (मिडिया) स्रोतहरू (जस्तै: सार्वजनिक मिडिया, सामाजिक मिडिया र विश्वसनीय स्वास्थ्य सेवाप्रदायकहरू) बाट उपलब्ध भएको हुनुपर्दछ ।
- वृद्ध व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गर्ने उत्तम तरिका भनेको उनीहरूको ल्याण्डलाइन फोनहरू मार्फत वा नियमित व्यक्तिगत भ्रमणहरू मार्फत हो (यदी सम्भव भएमा) । परिवार वा साथीहरूलाई

उनीहरूको वृद्ध आफन्तहरूलाई नियमित रूपमा कल गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् र वृद्धहरूलाई कसरी भिडियो (च्याट) प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउनुहोस् ।

- वृद्ध व्यक्तिहरू सुरक्षा उपकरणहरू वा रोकथाम विधिहरूको प्रयोगसँग परिचित नहुन सक्दछ वा तिनीहरूको प्रयोग गर्न अस्वीकार गर्न सक्दछन् ।
 - सुरक्षा उपकरणहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे निर्देशनहरू स्पष्ट, संक्षिप्त, आदरपूर्ण र धैर्यपूर्वक सञ्चार गर्नु आवश्यक छ ।
- वृद्ध व्यक्तिहरू अनलाइन सेवाहरू प्रयोग गर्न नजान्ने हुन सक्दछ जस्तै: दैनिक आपूर्तिका लागि अनलाइन शपिंग, परामर्श र हेल्पलाइनहरू वा स्वास्थ्य सेवा आदि ।
 - वृद्ध व्यक्तिहरूलाई आवश्यक परेको खण्डमा ट्याक्सीलाई कसरी बोलाउने वा वस्तुहरूको आपूर्ति कसरी गर्ने आदी जस्ता व्यावहारिक कुराहरूमा विस्तृत विवरणहरू प्रदान गर्नुहोस् ।
 - सामान र सेवाहरूको वितरणले दैनिक जीवनमा आउने चिन्ता कम गर्न सक्दछ । उदाहरणका लागि : सुरक्षका साधनहरू (जस्तै: मास्क, किट नाशकहरू), पर्याप्त किराना आपूर्ति, र आपत्कालीन अवस्थामा यातायातको पहुँच आदी ।
- शरिरलाई सक्रिय राख्न र न्यास्रो पनलाई कम गर्नका लागि वृद्ध व्यक्तिहरूको घरमा र क्वारेन्टाइनमा सामान्य शारीरिक व्यायाम गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

सहयोग/हस्तक्षेप-२ (INTERVENTION 2):

कोभिड –१९ माहामारीको अवस्थामा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग

SUPPORTING THE NEEDS OF PEOPLE WITH DISABILITIES DURING A COVID-19 OUTBREAK

अशक्तता भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूको हेरचार गर्ने सहयोगीहरूले विभिन्न बाधा अवरोधहरू भेट्नु पर्ने हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूको हेरचार र कोभिड १९ माहामारीको अवस्थामा जोखिमहरू कम गर्न आवश्यक जानकारी बाट बन्चित हुन सक्दछन ।

ती बाधा अवरोधहरू हुन्:

➤ वातवरणिय अवरोधहरू:

- स्वास्थ्यलाई प्रचार गर्न र संक्रमण फैलिन रोकथाम गर्न र जन मानसमा तनावलाई घटाउन जोखिमको संचार गर्नुपर्दछ । यद्यपी अशक्तता भएका व्यक्तिहरू कै लागि सूचनाको विकसित नभएको र सूचना तथा संचारहरू पुगेको पाइँदैन ।
- अशक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि धेरैजसो स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा सहज पहुँच हुँदैन । शहरी अवरोधहरू र सार्वजनिक ट्रान्जिट प्रणालीको अभावका कारण अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्य सेवा सुविधाहरूको पहुँच गर्न सक्षम नहुन सक्छ ।

➤ संस्थागत अवरोधहरू:

- स्वास्थ्य सेवामा लाग्ने खर्चले अशक्तता भएका धेरै व्यक्तिहरूले आवश्यक सेवाहरू लिन सकेका हुँदैनन् ।

- क्वारेन्टाइनमा बसेका अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको हेरचाह गर्न बनिसकेका प्रोटोकलहरू (निर्देशनहरू) को अभाव छ ।

➤ **मनोवृत्ति अवरोधहरू (पुर्वाग्राही हुने):**

- अशक्तता भएका व्यक्तिहरू विरुद्ध पूर्वाग्रह, लाञ्छना र भेदभाव गर्ने साथै उनीहरूले प्रकोपको प्रतिक्रियामा योगदान दिन वा आँनै निर्णयहरू लिन सक्दैन भन्ने विश्वास गरेको पाइन्छ ।

यी बाधाहरूले कोभिड –१९ माहामारीको समयमा अशक्तता भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूको हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई थप तनाव निम्त्याउन सक्छ ।

कोभिड –१९ बाट संक्रमित हुने जोखिमकम गर्न माहामारीको योजना बनाउने क्रममा अशक्तता भएका व्यक्तिको आवाज र उनीहरूको आवश्यकताहरू समावेश गर्नुपर्दछ । साथै आपत्कालीन अवस्थाको प्रतिक्रिया गर्दा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुबै कायम राख्न महत्वपूर्ण छ ।

- अशक्तता भएका व्यक्तिहरूका लागि विचार गर्दै संचारका सन्देशहरू विकास गर्न आवश्यक छ । जसमा विभिन्न ईन्द्रियहरू, बौद्धिकता, संज्ञानात्मक र मनोसामाजिक अशक्तता भएका व्यक्तिहरू पनि पर्दछन् ।

- दृश्यमा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूले माहामारीको बारेमा मुख्य जानकारी थाहा पाउन सक्ने गरि वेबसाइटहरू र तथ्यांकहरूको पहुँच हुनुपर्ने सुनिश्चितता गर्ने ।
- माहामारीको बारेमा समाचार र प्रेस सम्मेलनहरूमा सुन्न अशक्त भएका व्यक्तिहरू द्वारा प्रमाणित गरेको सांकेतिक भाषाका अनुवादकहरू हुनुपर्ने ।
- स्वास्थ्य कर्मचारीले सांकेतिक भाषा जान्नुपर्ने वा कम्तिमा पनि बहिरापन भएका व्यक्तिहरूद्वारा प्रमाणित गरेको सांकेतिक भाषाका अनुवादकहरू साथमा हुनुपर्ने ।
- सन्देशहरू बौद्धिक, संज्ञानात्मक र मनोसामाजिक अशक्तता भएका मानिसहरूले बुझ्ने तरिकामा भन्नुपर्ने ।
- लिखित जानकारी दिइए तापनि पूर्ण रूपमा भर नपर्ने खालको संचारका माध्यम डिजाइन गरिनुपर्ने (जस्तै: प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने वा कुराकानी गर्नका लागि अर्न्तक्रियात्मक वेबसाइटहरू) र यसलाई सदुपयोग गर्नुपर्ने ।

- यदि हेरविचार गर्ने व्यक्तिहरूलाई क्वारेन्टाइनमा सार्नु परेमा अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको निरन्तर हेरचाह र सहयोग गर्न योजनाहरू बनाउनु पर्छ ।
- अशक्तता भएका व्यक्तिहरू, जो परिवार र हेरचाह गर्ने व्यक्ति बाट अलग भएका छन्, उनीहरूको लागि समुदायमा आधारित संस्थाहरू र समुदायका नेताहरूले सञ्चार गर्न र :ज्जक्क सहयोग गर्न सक्दछन् ।
- अशक्तता भएका व्यक्तिहरू र उनीहरूको स्याहारकर्ताहरू लाई माहामारी प्रतिक्रियाको सबै चरणहरूमा समावेश गरिनु पर्दछ ।

Sources:

- ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus*. ONG Inclusiva: 2020.

- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. *American journal of public health*, 2009: 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>
- Department of Health UK. *Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England*. Department of Health UK: London, 2008.

सहयोग/हस्तक्षेप ३ (INTERVENTION 3):

कोभिड-१९ महामारीको समयमा बालबालिकाहरूको तनावलाई सामना गर्न सहयोग गर्नको लागि प्रदान गरिने सन्देश तथा क्रियाकलापहरू (MESSAGES & ACTIVITIES FOR HELPING CHILDREN DEAL WITH STRESS DURING THE COVID-19 OUTBREAK)



➤ सक्रिय सुनाइको लागि प्रोत्साहन र बालबालिकाहरूलाई बुझ्ने प्रवृत्ति ।

बालबालिकाहरूले अप्तयारा/अस्थिर अवस्थालाई विभिन्न तरिकाबाट प्रतिक्रिया दिन सक्छन् जस्तै: स्याहारकर्तासँग टाँसिरहने, चिन्तित महसुस गर्ने, पन्छिनु खोज्ने, रिसाउने, दुःस्वप्न देख्ने, राती ओच्छ्यानमा पिसाब फेर्ने, बारम्बार मूड परिवर्तन भइरहने आदि ।

➤ यदि बालबालिकाहरूले सुरक्षित र सहयोगी वातावरणमा आफ्ना विचलित भावहरू व्यक्त गर्न र भन्न सके भने प्रायः उनीहरूले राहत महसुस गर्दछन् । प्रत्येक

बालबालिकाका भावनाहरू व्यक्त गर्ने आ-आफ्नै तरिका हुन्छन् । कहिलेकाँही रचनात्मक क्रियाकलापहरू जस्तै: खेल, चित्रकारितामा व्यस्त हुनुले पनि यस प्रक्रियालाई सहजीकरण गर्दछ । बालबालिकालाई डर, निराशा जस्ता विचलित गर्ने भावहरू व्यक्त गर्नका लागि सकारात्मक तरिकाहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्नुहोस् ।

➤ बालबालिकाका लागि बढ्दो संवेदनशील र मायालु वातावरणका लागि प्रोत्साहन । कठिन समयमा बालबालिकाहरूलाई वयस्क व्यक्तिको माया र साथै भन्दा बढी समर्पित ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

➤ याद गर्नुहोस्, बालबालिकाहरूले प्रायः आफ्ना जीवनमा महत्वपूर्ण वयस्क व्यक्तिहरूबाट भावनात्मक संकेतहरू लिने गर्दछन् त्यसकारण अप्तयारो अवस्थामा वयस्क व्यक्तिले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छन् भन्ने कुरा एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । वयस्क व्यक्तिले आफ्नो संवेग/भावनालाई राम्रो सँग व्यवस्थापन गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो साथै शान्त रहने, बालबालिकाहरूको सरोकार सुन्ने, उनीहरूसँग नम्र भएर बोल्ने र आश्वासन दिने गर्नु पर्दछ । यदि उपयुक्त हुन्छ भने र उमेरको आधारमा, अभिभावकहरू/स्याहारकर्ताहरूलाई उनीहरूका आफ्ना बालबालिकालाई अँगालो मार्न र त्यसलाई दोहोर्न्याउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ताकि उनीहरूले माया गरेको साथै उनीहरू प्रति गौरव महसुस गरेको कुरा बुझ्नु । यसले उनीहरूलाई सुरक्षित र राम्रो महसुस गराउन मद्दत गर्नेछ ।

- **यदि सम्भव भएमा, बालबालिकाहरूका लागि खेल्ने र आराम गर्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।**
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको अभिभावकहरू र परिवार सँग नजिक राख्नुहोस् । बालबालिकाको सुरक्षालाई विचार गर्ने हो भने, सम्भव भएसम्म बालबालिकालाई उनीहरूको स्याहारकर्तासँग अलग पार्ने कार्यलाई वेवास्ता गर्नु पर्दछ । यदि बालक वा बालिकालाई उसको मुख्य स्याहारकर्तासँग अलग पार्नु पर्ने आवश्यकता नै छ भने, उपयुक्त वैकल्पिक हेरचाह प्रदान गरिदैंछ र सामाजिक कार्यकर्ता वा सो सरहको व्यक्तिले नियमित रूपमा उक्त बालक वा बालिकाको अनुगमन(फलो अप) गरिरहेको छ भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्नु पर्दछ ।
- यदि बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको स्याहारकर्तासँग अलग पारिएको छ भने फोन वा भिडियो कल मार्फत नियमित र बारम्बार सम्पर्क भइरहेको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । सबै बाल संरक्षण र सुरक्षित मापदण्डहरूको सम्बोधन गरिएको कुरा पनि सुनिश्चित गर्नु पर्दछ ।
- **सम्भव भएसम्म दैनिक कार्य तालिकाहरूलाई नियमितता दिनु पर्दछ वा नयाँ वातावरणको लागि नयाँ कार्य तालिका बनाउनमा मद्दत गर्नु पर्दछ,** सिक्ने, खेल्ने र आराम गर्ने जस्ता कार्यहरू पनि समावेश हुने गरी । यदि सम्भव भएमा, विद्यालयको कार्य, पढाई वा अन्य दैनिक क्रियाकलापहरूलाई व्यवस्थित गर्ने जसले बालबालिकाहरूलाई जोखिममा पार्दैन वा स्वास्थ्य अधिकारीहरू विरुद्ध जानु हुँदैनन् । यदि बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा जोखिम छैन भने उनीहरूले विद्यालय जाने कार्यलाई निरन्तरता दिनु पर्दछ ।
- के भइरहेको छ भन्ने बारे सत्य तथ्य जानकारीहरू प्रदान गर्नुहोस् साथै संक्रमणको जोखिमलाई कसरी न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ र कसरी सुरक्षित रहन सकिन्छ भन्ने बारेमा उनीहरूले बुझ्न सक्ने शब्दमा स्पष्ट रूपमा बाल मैत्री सूचनाहरू दिनुहोस् । उनीहरूले आफुलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छन् भन्ने कुरा प्रदर्शन गरेर देखाउनुहोस् (जस्तै: प्रभावकारी रूपमा हात धुने तरिका) ।
- बालबालिकाहरूको अगाडी अफवाहको बारेमा अनुमान गर्दै वा प्रमाणित नभएका सूचनाहरू बारे कुरा गर्ने कार्य नगर्नुहोस् ।
- **बालबालिकाहरूको उमेर अनुसार उपयुक्त हुने किसिमका, के भएको थियो वा के हुन सक्छ भन्ने बारे जानकारीहरू पुनःआश्वस्त हुने गरी इमान्दारीपूर्वक प्रदान गर्नुहोस् ।**
- घरमा क्वारेन्टाइनमा भएको समयमा बालबालिकाहरूसँग गर्न सकिने क्रियाकलापहरूका लागि व्यस्कहरू/स्याहारकर्ताहरूले सहयोग गर्नुहोस् । भाइरसको बारेमा क्रियाकलापहरू द्वारा बुझाउने तर स्कूलमा नहुँदा पनि बालबालिकाहरूलाई सक्रिय राख्ने क्रियाकलापहरूका उदाहरणहरू तल दिइएका छन:
 - हात धुने खेल तथा गीत
 - भाइरसको बारेमा काल्पनिक कथाहरू
 - घरको सफाई र कीटाणुनाशक बनाउने कार्यलाई रमाइलो खेलको रूपमा परिणत गर्ने
 - भाइरसको चित्र बनाउने र त्यसलाई बालबालिकाद्वारा रंग भर्न लगाउने
 - व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (personal protective equipment) को बारेमा बालबालिकालाई बताउने जसले गर्दा उनीहरू नडराउन ।

Source: WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

सहयोग/हस्तक्षेप (INTERVENTION 4):

**क्वारेन्टाइन/आइसोलेसनमा भएका वयस्कहरूका लागि MHPSS क्रियाकलापहरू
(MHPSS ACTIVITIES FOR ADULTS IN ISOLATION/QUARANTINE)**

क्वारेन्टाइनको समयमा, जहाँ सम्भव छ, एकलोपन र मनोवैज्ञानिक रूपमा अलग महसुस (Psychological isolation) लाई घटाउनको लागि सुरक्षित सञ्चारका माध्यमहरू प्रदान गरिनु पर्दछ (जस्तै: सामाजिक सञ्जाल, फोन हटलाइन आदि) ।

घरमा नै क्वारेन्टाइन/आइसोलेसनमा भएको समयमा वयस्कहरूको सु-स्वास्थ्यमा सहयोग गर्नका लागि क्रियाकलापहरू:



©Sarah Harrison/IFRC PS Centre © Church of Sweden/ ACT Alliance/ 2010/ Osh, Kyrgyzstan

- शारीरिक अभ्यासहरू (जस्तै योगा, ताई चि, शारीरिक ब्यायाम आदि)
- संज्ञानात्मक(cognitive) अभ्यासहरू
- आरामदायी अभ्यासहरू (जस्तै: श्वासप्रश्वास अभ्यास, ध्यान, केन्द्रित गर्ने अभ्यास आदि)
- किताव तथा पत्रिकाहरू पढ्ने,
- टेलिभिजनमा डरलाग्दा कुराहरू हेर्ने समय घटाउने,
- अफवाहहरू सुन्ने समय घटाउने,
- भरपर्दो स्रोतहरू बाट जानकारी/सूचनाहरू खोज्ने (राष्ट्रिय रेडियो, राष्ट्रिय खबर पत्रिकाहरू)

- जानकारी/सूचनाहरू हेर्ने समय घटाउने (प्रत्येक घण्टामा भन्दा दिनको एक वा दुई पटक मात्र)
- सबै महिलाहरूको लागि घर कहिलेकाँही सुरक्षित स्थान नहुन सक्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु पर्दछ र यो जानकारी सुरक्षाको पहुँच वा तत्काल सुरक्षाको लागि उपलब्ध हुनु पर्दछ ।

सहयोग/हस्तक्षेप (INTERVENTION 5):

**कोभिड-१९ लाई सम्बोधन गर्न कार्यरत कर्मचारीहरूको लागि सहयोग
SUPPORTING PEOPLE WORKING IN THE COVID-19 RESPONSE**

अग्रपंक्तिमा काम गर्ने कार्यकर्ताहरूको लागि सन्देशहरू :

- तनाव महसुस गर्नु भनेको एक अनुभव हो जुन तपाईं र तपाईंका धेरैजसो साथीहरूले पनि महसुस गरेका हुन सक्दछन् । वास्तवमा हालको अवस्थामा यस्तो महसुस गर्नु सामान्य हो ।

कार्यकर्ताहरूले उनीहरूको बढी माग हुँदाहुँदै पनि आफूले पर्याप्त राम्रो काम गर्न सकिरहेको छैन भन्ने महसुस गर्न सक्दछन ।

- तनाव हुनु र यससँग सम्बन्धित भावनाहरू कुनै प्रतिविम्ब होइन कि यसको अर्थ तपाईंले आफ्नो काम गर्न सक्नुहुन्न वा तपाईं कमजोर हुनुहुन्छ । वास्तवमा तनाव उपयोगी पनि हुन सक्छ । अहिले तनावको अनुभूतिले तपाईंलाई आफ्नो काममा जान र उद्देश्यको भावना प्रदान गर्दछ । अहिलेको समयमा तपाईंको तनाव र मनोसामाजिक सु-स्वास्थ्यलाई व्यवस्थापन गर्नु उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ जति तपाईंले शारीरिक स्वास्थ्यको व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ।
- तपाईंको आधारभूत आवश्यकताहरूको ख्याल राख्नुहोस् र सहयोगी सामना गर्ने रणनीतिहरू अपनाउनुहोस्, कामको अवधि र बिचमा आराम गर्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस्, पर्याप्त र स्वस्थ खाना खानुहोस्, शारीरिक क्रियाकलापहरूमा संलग्न हुनुहोस्, र परिवार, साथीभाईसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । असहयोगी सामना गर्ने रणनीतिहरू जस्तै: तमाखु, मद्यपान वा अन्य लागूऔषधहरूको प्रयोगलाई अस्विकार गर्नुहोस् । भविष्यमा यसले तपाईंको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई बिगार्न सक्दछ ।
- केही कार्यकर्ताहरूले दुर्भाग्यवश लाञ्छनाका कारण आफ्नो परिवार वा समुदायबाट बहिष्कारको अनुभव गर्न सक्छन् । यसले पहिलेको चुनौतिपूर्ण अवस्थालाई फन कठिन बनाउन सक्दछ । यदि सम्भव भएमा, डिजिटल माध्यमहरूको प्रयोग गर्नु आफ्ना प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहने एक माध्यम हो । सामाजिक सहयोगका लागि तपाईंका साथीभाई, तपाईंका प्रबन्धक वा अन्य विश्वासिलो व्यक्तिहरूलाई सम्झनुहोस् । तपाईंको साथीले पनि तपाईं सरह नै अनुभव गरिरहेको हुन सक्दछ ।
- विशेष गरी यदि कार्यकर्ताहरूले समान किसिमका प्रतिक्रियाहरूमा संलग्न भएका छैनन् भने धेरैजसो व्यक्तिहरूका लागि यो सम्भवतः एक अनौठो र अभूतपूर्व परिस्थिति लाग्न सक्दछ । त्यसो भएपनि, तपाईंले विगतमा तनाव व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्नुभएको रणनीति अहिलेको अवस्थामा पनि उपयोगी हुन सक्दछ । परिस्थिति फरक भएपनि तनाव बाट राम्रो महसुस गर्नको लागि उपयोगी रणनीति एकै हुन सक्दछ ।
- यदि तपाईंको तनाव बढ्छ र भावविह्वल भएको महसुस गर्नुहुन्छ भने, यसमा तपाईंको कुनै दोष छैन । सबै जनाले तनावको अनुभव गर्दछन् र यसलाई फरक किसिमले सामना गर्दछन् । तपाईंको व्यक्तिगत जीवनमा भइरहेको र पुराना दवावहरूले तपाईंको मानसिक सु-स्वास्थ्यलाई दैनिक रूपमा असर पुऱ्याउन सक्दछ । तपाईंले कसरी काम गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरामा परिवर्तन देख्न सक्नुहुन्छ, तपाईंको मुड परिवर्तन जस्तै: चिडचिडाहपनमा वृद्धि, चिन्तित महसुस, एकदमै थकित महसुस, वा विश्रामको समयमा पनि आराम महसुस गर्न कठिन हुने, वा अस्पष्ट शारीरिक सिकायत जस्तै: शरीर दुख्ने, पेट दुख्ने आदि महसुस हुन सक्दछ ।
- अवस्था सुधार भएपछि पनि दिर्घकालिन तनावले तपाईंको मानसिक सु-स्वास्थ्य र तपाईंको काममा असर पुऱ्याउन सक्दछ । यदि तनाव भावविह्वल तुल्याउने भएमा कृपया तपाईंको मुख्य वा उपयुक्त व्यक्ति समक्ष जानु पर्दछ जसले तपाईंलाई उपयुक्त सहयोग प्रदान गरिएको सुनिश्चित गर्दछ ।

टिम लिडरहरू वा व्यवस्थापकहरूका लागि सन्देशहरू :

- यदि तपाईं एक टिम लिडर वा व्यवस्थापक हुनुहुन्छ भने अहिलेको रेसपोन्सको समयमा सबै कर्मचारीलाई तनाव र कमजोर मानसिक स्वास्थ्य बाट सुरक्षित राख्न सक्नु भनेको उनीहरू आफ्नो भूमिका पुरा गर्नको लागि राम्रो क्षमता भएको हुन सक्दछन् भन्ने कुरा बुझिन्छ चाहे स्वास्थ्यकर्मीहरू वा सहयोगी भूमिकाहरूमा नै किन नहोस् । कर्मचारीहरूको सु-स्वास्थ्यको लागि नियमित र सहयोगात्मक निरिक्षण गर्नुपर्दछ साथै उपयुक्त वातावरणको विकास गर्ने जसले गर्दा कर्मचारीलाई उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्य खराब भएमा त्यस बारे भन्नको लागि प्रेरित गर्दछ ।
- सबै कर्मचारीलाई गुणस्तरिय सञ्चार र सही जानकारी प्रदान गरिएको छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । यसले अनिश्चितता सम्बन्धि कुनै पनि किसिमको चासो वा चिन्तालाई समाधान गर्न र कार्यकर्तालाई नियन्त्रित भएको महसुस गर्नमा मद्दत गर्दछ ।
- तपाईंको कर्मचारीहरूले आराम पाइरहेको र आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य लाभ भएको कुरा सुनिश्चित गर्नको लागि विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । शारीरिक र मानसिक सु-स्वास्थ्यको लागि आराम गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ र यस समयले कार्यकर्ताहरूलाई उनीहरूको आवश्यक स्व-हेरचाहका क्रियाकलापहरू गर्न समय मिल्दछ ।
- कार्यकर्ताहरूलाई उनीहरूका चासोका विषयहरूलाई व्यक्त गर्न र प्रश्नहरू सोध्न, सहकर्मीहरू बिच दौतरी सहयोगलाई प्रोत्साहित गर्न एक संक्षिप्त र नियमित फोरम प्रदान गर्नुहोस् । कुनै कार्यकर्ताले उसको जीवनमा गान्हो अनुभव गरिरहेको छ, पहिले नै कमजोर मानसिक स्वास्थ्यको अनुभव गरिसकेको छ वा जसलाई सामाजिक सहयोगको कमी छ (सम्भवतः समुदायको बहिष्कारको कारण) भन्ने कुरा तपाईं जानकार हुनुहुन्छ भने गोपनियता भंग नहुने गरी उनीहरूको लागि विशेष ध्यानदिनु पर्दछ ।
- प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोगको तालिम लिडर/व्यवस्थापकहरू र कार्यकर्ताहरूलाई साथीभाईहरूका लागि प्रदान गरिने आवश्यक सीपको विकासमा सहयोगी र उपयोगी हुनसक्दछ ।
- मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका साथ साथै साइटमा उपलब्ध मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक सहयोगका क्षेत्रमा कार्य गरीरहेका कर्मचारी (यदि छन् भने) वा टेलिफोनमा आधारित सहयोग वा अन्य दुर सेवाको विकल्पहरूको पहुँचमा सहयोग पुऱ्याउनुहोस् र यी विकल्पहरूका बारेमा कार्यकर्ताहरू जानकार छन् भन्ने कुराको सुनिश्चिता गर्नुहोस् ।
- व्यवस्थापक वा टिम लिडरहरूले पनि उनीहरूका कर्मचारीको जस्तै समान किसिमका तनावहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्दछ र निभाउनु पर्ने भूमिका तथा जिम्मेवारीका आधारमा उनीहरूमा अभ बढी दवाव हुन सक्दछ । माथि उल्लेखित प्रावधान तथा रणनीतिहरू कार्यकर्ता र व्यवस्थापकहरू दुवैका लागि हुन् भन्ने कुरा पनि त्यत्तिकै महत्वपूर्ण छ । ती व्यवस्थापकहरूले तनाव कम गर्नको लागि स्व-हेरचाह रणनीतिहरूलाई रोल मोडेलको रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्दछन् ।

कोभिड-१९ महामारीको समयमा कार्यकर्ताहरूको अधिकार बारे जानकारीका लागि तल दिईएको लिंक हेर्नुहोस्:

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. WHO: Geneva,

2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

Source: WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.

सहयोग/हस्तक्षेप ६ (INTERVENTION 6):

कोभिड-१९ को अवधिमा सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोगका लागि सन्देशहरू

तल उल्लेखित सन्देशहरू कोभिड-१९ बाट प्रभावित समुदायहरूमा मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्धन र सु-स्वास्थ्यमा केन्द्रित छन् ।

कोभिड-१९ महामारीको समयमा तनावको सामना गर्नको लागि सर्वसाधारणका लागि सन्देशहरू :

- यो सङ्कटको घडीमा निराशा, दिक्कारी हुनु, चिन्तितहुनु , अलमल्ल हुनु, डराउनु वा रिस उठनु सामान्य कुरा हो ।
- तपाईंलाई विश्वास लाग्ने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईंको साथी तथा परिवार सँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं घरमै बस्नुपर्छ भने स्वस्थ जीवनशैली कायम गर्नुहोस् (जसमा उचित भोजन, पर्याप्त निद्रा, व्यायाम र घरमा मनपर्ने व्यक्ति सँग सामाजिक सम्पर्क) ईमेल, फोन कलहरू र सामाजिक सञ्जालको माध्यम बाट परिवार तथा साथीभाई हरूसँग सम्पर्कमा रहिरहनुहोस् ।
- आर्नो भावना तथा तनावको सामना गर्नको लागि सूतिजन्य पदार्थ, मद्यपान वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले बोभ (overwhelmed) महसुस गर्नु भएको छ भने त्यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मी, सामाजिक कार्यकर्ता, सहकर्मी, आफूलाई विश्वास लाग्ने समुदायका व्यक्तिहरू (उदारणको लागि धार्मिक नेता तथा समुदायका जान्ने सुन्ने वा वयस्क ब्यक्तिहरू) सँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- यदि शारिरिक, मानसिक तथा मनोसामाजिक स्वास्थ्य सम्बन्धि सहयोग आवश्यक छ भने मद्दत लिनको लागि योजना बनाउनुहोस् ।
- कसरी जोखिम तथा सावधानीहरू अपनाउने भन्ने बारेमा सत्यतथ्य कुराहरू लिनुहोस् । यसको लागि विश्वसनिय श्रोतहरू जस्तै: विश्व स्वास्थ्य संगठनको धमदकप्तम स्थानिय तथा राष्ट्रिय स्वास्थ्य सम्बन्धि सार्वजनिक एजेन्सीका श्रोतहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईं र तपाईंको परिवारले सञ्चारका माध्यमहरू द्वारा प्रसारण भएका समाचारहरू लाई हेर्ने, सुन्ने कुरामा कम गर्नुहोस् ।
- विगतका कठिन अवस्थाबाट पार पाउनको लागि आफ्नो संवेगलाई व्यवस्थापन गर्न अपनाउनु भएको सीपलाई यस महामारीको समयमा पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।

Source: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

References

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide.
8. West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lancet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006.
13. WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009.

Important Documents & Web-Links

Psychological First Aid

https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

IASC Common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>

This is version 1.5 of this document (Feb 2020). It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak.

Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version.

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.