

परदेशीको कथा



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



Strengthening Systems for Better Health Activity
स्वास्थ्यको लागि सक्षम प्रणाली



यो कथा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले आम सरोकारवालाहरूलाई, क्वारेन्टिन तथा आइसोलेसनमा बसिरहेका, कोभिड-१९ बाट प्रभावित भएका व्यक्ति वा आम समुदायमा मनोरञ्जन सँगै कोभिड-१९ का विषयमा सिकाइ हुन्छ भन्ने हेतुले तयार पारि प्रकाशित गरिएको हो ।

यस पुस्तकको सम्बन्धमा पत्राचार गर्ने ठेगाना
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं, नेपाल
फोन नं : ०१ ४२५४२७१
इमेल: nheicc.nepal@gmail.com

परदेशीको कथा

प्रकाशक	:	नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाण्डौं, नेपाल
प्रकाशन मिति	:	२०७७ आश्विन
संस्करण प्रति	:	२५०० प्रति
प्रकाशन सहयोग	:	USAID's स्वास्थ्यको लागि सक्षम प्रणाली
लेखन तथा सम्पादन	:	सविना महर्जन, पिताम्बर कोईराला, डा. पवन शर्मा, सुरज कोईराला, डा. कमल गौतम, ज्योति बोहरा, भरत गौतम, डा. अजित कर्ण, थानेश्वर कोईराला तथा नगेन्द्र भण्डारी
आर्ट/कला	:	विनोद गुरागाई
आवरण/लेआउट	:	राम आधार ठाकुर, टि. पि. ओ. नेपाल

यस संस्थाको वा लेखक तथा सम्पादकको पूर्व स्वीकृति बिना यस पुस्तक वा यसको कुनै पनि अंशलाई बौद्धिक तथा शैक्षिक प्रयोजन बाहेक व्यापारिक तथा अन्य प्रयोजनको लागि पुनः उत्पादन एवम् मुद्रण गरी सङ्ग्रह गर्न वा अन्य कुनै पनि माध्यमबाट प्रयोगमा ल्याउन पाइने छैन । शैक्षिक प्रयोजनका लागि भने स्रोत खुलाई आवश्यक अंशहरू साभार गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ ।

यो कथाको किताब अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएआइडी) मार्फत् अमेरिकी जनताहरूको सहयोगका कारण सम्भव बनेको हो । यस कथाको किताबभित्रका विषयवस्तु र सामग्री एट एसोसिएट वा टि.पि.ओ नेपालको एकल जिम्मेवारी हुन् र तिनले युएसएआइडी वा अमेरिकी सरकारको विचारको प्रतिविम्बित गर्छन् भन्ने जरुरी छैन ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

फोन नं.: ४-२५४२७१

४-२५४६१३

४-२५४३२०

फ्याक्स: ४-२६१३८७

Email: helpline@wlink.com.np

Website: www.nheic.gov.np

प.सं. :

च.नं. :



पञ्चली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल

मिति : २०७७/०५/०९.....

विषय:

मन्तव्य

विश्वव्यापि रुपमा फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीले मानव जीवनमा ठूलो त्रास सृजना गरेको छ। मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सेवा तथा सहयोग आम नागरिकको जनस्वास्थ्यको प्रमुख सरोकारको विषय हो।

यस सन्दर्भमा यो परदेशीको कथाले कोभिड-१९ भनेको के हो र यसका लक्षणहरू तथा यसबाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू के के छन्, साथै व्यक्तिमा उत्पन्न भएका तनाव, डर, चिन्ता, निराशा जस्ता मनका भावनाहरूलाई हामी कसरी सामना गर्न सक्दछौं, र ती मनोसामाजिक सहयोग कसरी उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरा पनि यस कथाको माध्यमबाट प्रष्ट पार्ने प्रयत्न गरेको देखिन्छ। जस्तो सुकै परिस्थितिमा पनि हामीले एक अर्कालाई सहयोग गर्न सक्नु पर्दछ, सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ, कोरोनाका कारण संक्रमण भएका व्यक्तिहरूलाई घृणा तथा हेला गर्न हुँदैन, सरकारले जारी गरेका सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र अरुलाई पनि भन्ने, सुनाउने, कोरोना लागेका व्यक्ति वा उसको परिवारसँग सहयोगी र समानुभूतिपूर्ण भावना राख्नुपर्छ भन्ने सन्देश पनि यस कथाले दिन खोजेको छ।



अन्त्यमा यस कथाको निर्माण गरी वर्तमान अवस्थाको वास्तविक चित्र प्रस्तुत गर्ने जमर्कोमा आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रका कर्मचारी USAID's, Strengthening System for Better Health Activities (स्वास्थ्यको लागि सक्षम प्रणाली) तथा बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि. पि. ओ. नेपाल) प्रति हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु। यसै गरी यस कथाको लेखन तथा सम्पादन गर्ने कार्यमा सहयोग पुर्याउने सम्पूर्ण महानुभावहरू प्रति पनि हार्दिक धन्यवाद प्रदान गर्दै कथाको माध्यमबाट समाजमा सकारात्मक किसिमको सन्देश जानसकोस् भन्ने विश्वास लिएको छु।

धन्यवाद

सुनिल राज शर्मा
निर्देशक



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

फोन नं.: ४-२५४२७१

४-२५४६९३

४-२५४३२०

फ्याक्स: ४-२६९३८७

Email: heliie@wlink.com.np

Website: www.nheic.gov.np

प.सं. :

च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल



मिति : २०७७/०५/०९

विषय:

मन्तव्य

विश्वव्यापि रुपमा फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीले मानव जीवनमा ठूलो त्रास सृजना गरेको छ । कोरोना भाइरसको असरले गर्दा धेरै मानिसहरूमा मानसिक तनाव र मनोसामाजिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव परिरहेको सन्दर्भमा एउटा “परदेशीको कथा” प्रकाशनमा ल्याइएको छ ।



महामारीको समयमा परदेशमा रहेका नेपालीहरूले खेप्नु परेको दुखकष्टको यथार्थ र स्वदेश फर्किए पछि पनि स्वदेशमा उहाँहरूले भोगिरहेको आर्थिक, सामाजिक, पारिवारिक तथा मनोसामाजिक समस्याहरू के कस्ता छन् भन्ने कुरा यस कथाले दर्शाउन खोजेको छ ।

संक्रमितीहरूमाथि भएको सामाजिक विभेद तथा लान्छनाका कारण उनीहरूलाई मनोसामाजिक सेवा तथा सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । यो परदेशीको कथाले कोभिड-१९ बाट बच्नका लागि अपनाउनुपर्ने उपायहरूका साथै यसबाट व्यक्तिमा उत्पन्न तनाव, डर, चिन्ता, निराशाका भावनाहरू संग कसरी सामना गर्न सकिन्छ र मनोसामाजिक सहयोग कसरी पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा पनि प्रष्ट पार्ने प्रयत्न गरेको देखिन्छ ।

जूनसुकै परिस्थितिमा पनि हामीले एक अर्कालाई सकारात्मक सोच राखी सहयोग गर्नु पर्दछ । कोरोनाबाट संक्रमण भएका व्यक्तिहरूलाई भेदभाव नगरी, सरकारले जारी गरेका सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र अरुलाई पनि भन्ने, सुनाउने, कोरोना लागेका व्यक्ति वा उसको परिवारसँग सहयोगी र समानुभूतिपूर्ण भावना राख्नुपर्छ भन्ने सन्देश पनि यस कथाले दिएको छ ।

अन्त्यमा यस कथाको निर्माण गरी प्रकाशन गर्ने USAID's Strengthening System for Better Health Activities (स्वास्थ्यको लागि सक्षम प्रणाली) तथा बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि. पि. ओ. नेपाल) प्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु ।

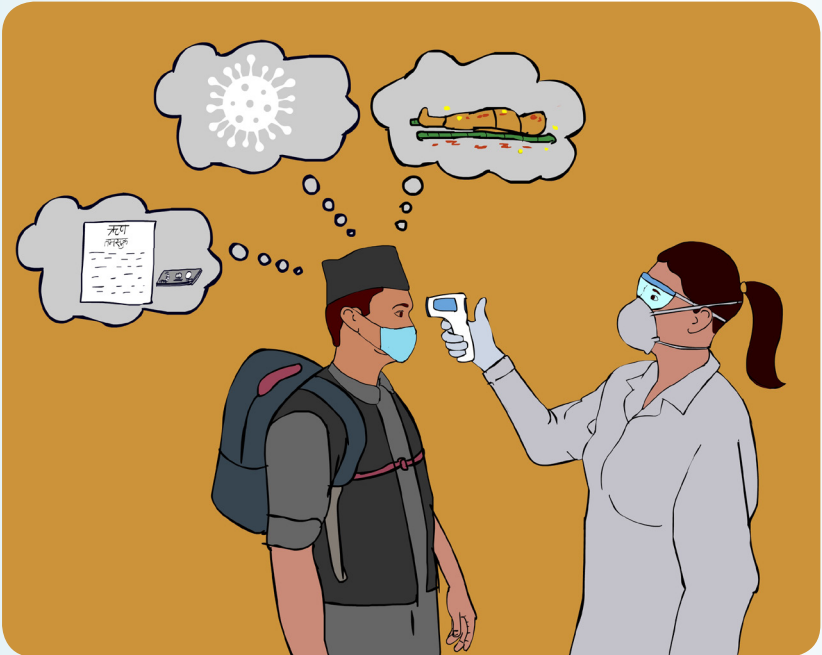
यस कथाले समाजमा सकारात्मक सन्देश जान्नेछ भन्ने आशा राख्न चाहन्छु । धन्यवाद,

कुन्ज प्रसाद जोशी
वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा प्रशासक

पश्चिम नेपालको कालिकोट जिल्ला निवासी जनक नाम गरेका एक अधवैशे पुरुष घरमा एक छोरा, एक छोरी र श्रीमतीलाई छोडी रोजगारीका लागि विगत केहि वर्ष देखि भारतको एक शहर मुम्बई गएका थिए । घरमा बर्षभरि खानलाउन धौ धौ हुने त्यसमा पनि दुःख विराम हुँदा, चाडपर्व मनाउनु पर्दा, छोराछोरीको कापी किताब किन्नु पर्दा जीविकोपार्जन गर्न नै गान्हो भएकाले उनी परदेशिएका रहेछन् । परार साल छोरो बिरामी हुँदा सुखेत लगेर उपचार गरी बचाएर ल्याउन नपाउँदै दशैले छोपेको थियो । उनले त्यसताका लिएको साहुको ऋण अझै फर्काउन सकेका रहेनछन् ।

जसोतसो गर्दै मुम्बईबाट तीन चार महिनाको फरकमा उनले घरमा खर्च पठाउँदै आएका थिए । यस्तै सुख-दुःखले चलिरहेको जीवनमा संसारभर फैलिरहेको कोभिड-१९ को महामारीले गर्दा जनकलाई रोजगारी दिईरहेको कम्पनी अकस्मात बन्द हुने भयो । उनी काम गरिरहेको स्थानबाट निस्कनुपर्ने भयो । बाहिर संसारमा एक किसिमको सन्नाटा थियो । कसैले पनि नचिनेका मानिसहरूलाई रोजगारी नदिने र धेरैजसो कम्पनीहरू पनि बन्द नै हुँदै गईरहेका थिए । सामान्य आम्दानीबाट जसोतसो चलेको जिन्दगी अब अन्धकार जस्तो बन्न थाल्यो । अब विस्तारै दैनिक खान पनि नसक्ने अवस्था भए पछि “मरे पनि परिवारसँगै आफ्नै माटोमा मर्छु” भन्दै घर फर्कने निधो गरे । सँगै बस्ने एक साथीसँग केही पैसा ऋण सापटी लिई उनले मुम्बई देखि कालिकोटको लागि यात्रा शुरू गरे । बन्दाबन्दीका कारण धेरैजसो हिड्दै कहिले ट्रकको पछाडि सयौं मानिससँग कोचिदै बाटोमा माग्दै खादै थुप्रै समस्याहरूसँग जुम्दै, भेल्दै उनी नेपालको बोर्डर सम्म आई पुगे । बोर्डरमा भोकैप्यासै केहि दिन नेपाल छिर्न प्रतिक्षा गर्नु पर्‍यो । यसक्रममा प्रशासनसँग रातोमुख लाउनु, रूनु कराउनु, भिडभाडमा नाराबाजी गर्नु सामान्य दिनचर्या नै बन्यो । त्यसबेलासम्म उनीसँग भएको सबै पैसा पनि सकिसके

को थियो । बल्लतल्ल कालिकोट पुगेका उनलाई क्वारेन्टिन सेन्टरमा राखियो । त्यहाँ बस्दा उनको भेट उनीजस्तै भारतबाट आएको अर्को साथी मदनसँग भयो । सँगै बस्ने, खाने भएकाले उनीहरू बीच दुःख सुखको कुराहरू पनि हुन्थ्यो । केहि दिनको बसाइ पछि क्वारेन्टिन सेन्टरको प्रशासनले उनीहरूको कोभिड-१९ को जाँच गर्ने प्रबन्ध मिलायो । बेला बेलामा उनीहरू बीच यस विषयमा कुराकानी पनि हुन्थ्यो । उनीहरूलाई कोभिड-१९ भई हाल्यो भने त मरी हालिन्छ कि, मरीहाले ती लालाबालाले ऋण कसरी तिर्लान र आफ्नो जिविकोपार्जन कसरी गर्लान भन्ने चिन्ता थियो । जीवनमा यति धेरै दुःख गरेर भएपनि इमान्दारीता त निभाएकै छु, के नै बिगारेको छु र हे दैव मार्छस् मलाई भन्दै भित्रभित्रै रोईरहेका थिए । उनीहरूको मन पनि एकदमै आत्तिको डराएको थियो र परिवारको एकदमै याद आइरहेको थियो । भागेरै भएपनि परिवारलाई भेटौं भेटौं लाग्दै थियो । उनीहरूको मनमा यस सम्बन्धी थुप्रै अन्य प्रश्नहरू पनि थिए । यसै क्रममा उनीहरूलाई एकदिन त्यहाँ कार्यरत स्वाथ्यकर्मीसँग कुरा गर्ने मौका मिल्यो र जनकले आफूलाई मनमा लागेको कुरा सोधि हाले ।



यो कोभिड-१९ भनेको के हो, म्याडम् ?

स्वास्थ्यकर्मीले भनिन्, "कोभिड-१९, कोरोना भाइरसको एक प्रजातिको विषाणुको संक्रमणले गर्दा लाग्ने रोग हो । कोरोना भाइरस एकदमै सानो/सुकुम विषाणु हो । हामी यसलाई आँखाले देख्न सक्दैनौं । यो विषाणु संक्रमण भएका मानिसहरूले खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा र यो विषाणुले दुषित बनाएको सतह तथा वस्तु छुँदा सर्न सक्दछ । अर्थात् यो संक्रमण भएका मानिसहरूको तरल पदार्थ जस्तै: थुक र सिंगानबाट सर्न सक्दछ । हामी मानिसहरू बोल्दा निस्कने छिटाहरू, खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा सँगै टाँसिएर बसेको हावाको माध्यमबाट सजिलै सर्न सक्दछ ।"

यो विषाणु संक्रमण भएका मानिसहरूले खोक्दा र हाछ्युँ गर्दा सर्न सक्दछ । अर्थात् यो संक्रमण भएका मानिसहरूको तरल पदार्थ जस्तै: थुक र सिंगानबाट सर्न सक्दछ । हामी मानिसहरू बोल्दा निस्कने छिटाहरू, खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा सँगै टाँसिएर बसेको हावाको माध्यमबाट सजिलै सर्न सक्दछ ।

जनकले फेरि सोधे, "यो कोरोना भाइरस त साह्रै डरलाग्दो पो हुन्छ कि के हो ?"

स्वास्थ्यकर्मीले भनिन्, "कोरोना भाइरस जोखिमयुक्त हो, किनभने अहिले पनि यसको बारेमा धेरै कुराहरू हामीलाई थाहा छैन । तर हामी सचेत भयौं भने यसबाट बच्न सकिन्छ र यो लागिहालेमा पनि उचित व्यवस्थापन हुँदा जोखिम कम गर्न सकिन्छ ।"

फेरि जनक सोध्छन्, "उसो भए हामी मानिसहरूसँग टाढा नै बस्नु पर्ने हो त ?"

स्वास्थ्यकर्मी उत्तर दिन्छन्, “हो सहि बुझ्नु भयो, हामीले कोहि पनि मानिसहरूसँग कम्तिमा पनि दुई मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्नु पर्दछ । सधैँ तीनपत्र भएको सफा मास्कको प्रयोग गर्नु पर्दछ । केहि कुरा छोए वा चलाए पछि, अनि बेलाबेलामा साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ । हात धुनै नसक्ने अवस्था भएमा ७५ प्रतिशत सम्म अल्कोहल भएको स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसका साथै सरकारले जारी गरेको अन्य निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्दछ किनभने हामी कसैलाई पनि यो लागेको हुन सक्दछ । यसो गर्दा हामी आफू र अरूलाई पनि सुरक्षित राख्न सक्दछौं ।”

जनकको मनमा धेरै कुराहरू खेल्न थाले ।

उनी त्यो रात सुत्न सकेनन्, छटपटी महसुस गरे । आफूलाई यो रोग लाग्यो भने के गर्ने, छोराछोरी र श्रीमतीलाई पनि सँछ कि भन्ने चिन्ताले उनलाई धेरै सतायो । त्यही रात उनले आफ्नी श्रीमतीलाई फोन गरे ।

उनी आफू घर आउन लागेको र उनीहरूलाई भेट्न व्यग्र भएको बताए तर मनमा परेको पीर अझै भन्न सकेनन् र फोन राखे ।

उनको मनमा धेरै कौतुहलता जाग्न थाल्यो । कसरी घर जाने होला, मलाई पनि यो रोग सर्ने हो कि, बाटोमा यसो गरेर आएको छु, रोग सरी सक्थ्यो होला । अनि मैले गर्दा परिवारलाई पनि सर्ने हो कि, मलाई केहि भयो भने परिवारको के विजोग होला, आर्थिक अवस्था नाजुक छ कसो गर्ने होला भन्ने कुराले मन भत्भत् पोल्ल थाल्यो ।

जनकलाई केही दिन देखि अलि अष्टयारो पनि भईरहेको थियो । हल्का ज्वरो आएको जस्तो, खोकी लाग्ने साथै सास फेर्न पनि गाह्रो महसुस भइरहेको र एकदमै निराश अनुभव भईरहेको थियो । सायद लामो यात्रा, अव्यवस्थित बसोबास र खाना, अत्यधिक गर्मीले गर्दा होला भन्ने उनको मनमा लागिरहेको थियो ।

भोलिपल्ट फेरि जनकले तिनै स्वास्थ्यकर्मीलाई भेट्छन् र सोध्छन्, “बालबालिकाहरू, छर-छिमेकीहरू, नजिकका साथीहरू र आफन्तहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ होला म्याडम ?”

स्वास्थ्यकर्मीले भनिन्, “एकदम महत्वपूर्ण प्रश्न सोध्नु भयो । हामीले यसमा एकदम विचार पुऱ्याउनु पर्दछ । कोही मान्छे विरामी छ भने या लक्षणहरू देखिएको छ भने उसलाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था लगेर जाँच गर्नुपर्छ । हिजो मैले भने जस्तै कम्तीमा दुई मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्नुपर्छ । साबुन पानीले बारम्बार सफासँग हात धुनु पर्दछ । भिडभाड हुने ठाउँमा जानु हुँदैन । मास्कको प्रयोग हरदम गर्नुपर्छ । सरकार र अन्य निकायले भनेका नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ ।” त्यतिनै बेला सोहि क्वारेन्टिन सेन्टरमा कार्यरत अर्का एकजना बरिष्ठ स्वास्थ्यकर्मी आईपुग्छन् । उनी जनकलाई विरामी जाँच गर्ने कक्षमा आउन आग्रह गर्दछन् । भौतिक दुरी कायम गर्दै भन्छन्, “तपाईंको रिपोर्ट कोरोना पोजेटिभ देखिएको छ । यो भनेको कोरोनाको संक्रमण देखिएको हो ।”

कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू

- ✓ मास्कको प्रयोग गर्ने
- ✓ बारम्बार साबुन पानीले सफासँग हात धुने
- ✓ स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- ✓ कम्तीमा २ मिटर भौतिक दुरी कायम गर्ने
- ✓ सरकारले जारी गरेका निर्देशनहरू पालना गर्ने

जनक अलमल्ल पर्छन् र एकदमै आतिन्छन् ।

बरिष्ठ स्वास्थ्यकर्मी फेरि भन्छन्, “नडराउनुस्, हामी सबैजना तपाईंसँगै छौ । यस्तो अवस्थामा डर लाग्नु स्वभाविकै हो । कम्तीमा पनि दुई मिटर जति भौतिक दुरी कायम गर्नुपर्छ, साबुन पानीले बारम्बार सफासँग हात धुनुपर्छ । भिडभाड हुने ठाउँमा जानु हुँदैन । मास्कको प्रयोग हरदम गर्नु पर्छ । हाछ्यू गर्दा या खोकदा मुख छोप्नु पर्छ । यो सब अब तपाईंबाट अरुलाई संक्रमण नसरोस् भन्नका लागि हो । त्यसै गरी सरकार र अन्य आधिकारिक निकायले भनेका नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ । अब तपाईंलाई हामी उपचारको

लागि अस्पताल लैजान्छौं है त ? ”

जनकले आफूलाई केही दिन देखि लागेको अष्टयारो, हल्का ज्वरो आएको, साथै सास फेर्न पनि गाह्रो भएको र एकदमै डर तथा चिन्ता लागेको कुरा बल्ल स्वास्थ्यकर्मीलाई भन्छन् ।

जनक भन्छन्, “सर, मलाई चाहेर वा नचाहेर मनमा विभिन्न विचारहरू आईरहेका छन् जसले डर, रिस तथा चिन्ता पनि बढाउँदै गएको छ, के गर्ने होला ?”

ती स्वास्थ्यकर्मी फेरि जवाफ दिन्छन्, “जब तपाईंलाई मनमा गाह्रो हुन्छ तब आफूलाई यी प्रश्नहरू गर्नुस्, “म के सोच्दै छु, यो सोचाई मेरो लागि कतिको आवश्यक हो, मैले के कुरा सोच्दा मलाई सजिलो हुन्छ, समस्याको समाधान गर्नुपर्ने हो भने कसरी गर्ने ।”

स्वास्थ्यकर्मीले फेरि भने, “आफूलाई डर लागेको समयमा आफ्नो श्वासप्रश्वासमा ध्यान दिने गर्नु पर्दछ । हामीले श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नाले आफूलाई शान्त रहन मद्दत गर्न सक्दछौं । यसका साथै ग्राउन्डिग/मनोअवतरण गर्ने गर्नाले पनि हामीलाई सहयोग मिल्दछ । यस मध्ये म तपाईंलाई अहिले श्वासप्रश्वास विधिका बारेमा बताउँछु । लामो श्वास ४ सेकेन्ड सम्म लिनुहोस्, ७ सेकेन्ड सम्म रोक्नुहोस् र बिस्तारै श्वास ८ सेकेन्ड सम्म छोड्नुहोस् । यो तीनपटकसम्म दोहोर्यानुहोस् । यसलाई हामी श्वासप्रश्वासको अभ्यास भन्छौं । यसले गर्दा तपाईंको डरलाई कम गर्नुका साथै आफूलाई शान्त रहन मद्दत गर्दछ । यो एक दिनको ४ पटक वा सो भन्दा पनि बढी गर्न सक्दछौं ।”

हामीले आफ्नो श्वासप्रश्वासको अभ्यासमा ध्यान दिँदा र ग्राउन्डिग / मनोअवतरण गर्ने विधि प्रयोग गर्दा आफ्नो डरलाई कम गर्नुका साथै आफूलाई शान्त राख्न सकिन्छ ।

ल अब तपाईं एकछिन आराम गर्नुहोस् । हामी तपाईंको उपचारमा निरन्तर छौं ।

जनकले फेरि सोध्दछन्, “म दिनभर यहाँ के गरेर बस्नु ।”

स्वास्थ्यकर्मीले भने, "यस्तो अवस्थाको सामना गर्नका लागि तपाईंले विभिन्न क्रियाकलापहरूमा आफूलाई व्यस्त राख्ने गर्नु पर्दछ । जस्तै: कुनै लेख, रचना, कथा, कविता, आर्ट गर्ने जस्ता कुरा रचना गर्न लेख्न, कोर्न सक्नु हुन्छ । त्यसैगरी किताब, लेख रचना, पत्र पत्रिका पढ्न, गीत सुन्ने, आफूले विश्वास गरेको भगवानको पूजा पाठ प्रार्थना गर्ने, शारीरिक व्यायाम, योग ध्यान गर्न, पोषणयुक्त खानेकुरा खाने कम्तीमा पनि राती ८ घण्टा सुत्ने, कुनै न कुनै सकारात्मक काममा आफूलाई व्यस्त राख्ने गर्नु पर्दछ, चाहे त्यो करेसाबारीको काम, सरसफाईको काम नै किन नहोस् । अनि १५ मिनेट जति घाममा बस्ने गर्नुहोस्, केहि गरेर थाक्नु भयो भने पर्याप्त आराम गर्ने गर्नुहोस् । दैनिकी बनाएर बिहान देखि साँझसम्म सोही अनुरूप कार्यहरू गर्दा तपाईंले सजिलो महसुस गर्नुहुन्छ र दिन बिताउन पनि सजिलो हुन्छ । जबसम्म तपाईं पूर्णरूपमा स्वस्थ हुनु हुन्न तबसम्म तपाईं अरुबाट छुट्टै नै बस्नुपर्छ है ।"

सामना गर्नका लागि तपाईंले विभिन्न क्रियाकलापहरूमा आफूलाई व्यस्त राख्ने गर्नुपर्दछ ।

- ✓ जस्तै: कुनै लेख, रचना, कथा, कविता, आर्ट जस्ता कुरा रचना गर्न, लेख्न, कोर्न सक्नु हुन्छ।
- ✓ त्यसैगरी किताब, लेख रचना, पत्र पत्रिका पढ्न, गीत सुन्ने, आफूले विश्वास गरे को भगवानको पूजा पाठ प्रार्थना गर्ने, शारीरिक व्यायाम, योग ध्यान गर्ने, पोषणयुक्त खानेकुरा, खाने कम्तीमा पनि राती ८ घण्टा सुत्ने, कुनै न कुनै सकारात्मक काममा आफूलाई व्यस्त राख्ने गर्नु पर्दछ, चाहे त्यो करेसाबारीको काम, सरसफाईको काम नै किन नहोस्।
- ✓ अनि १५ मिनेट जति घाममा बस्ने गर्नुहोस्, केहि गरेर थाक्नु भयो भन्ने प्रयाप्त आराम गर्ने गर्नुहोस्।



जनकले फेरि भने, “मलाई मेरो परिवार, छोराछोरीहरूको एकदमै याद आइरहेको छ के गर्ने होला ?”

स्वास्थ्यकर्मीले उत्तर दिए, “आफ्नो परिवारलाई देख्न/भेट्न नपाउँदा हामीलाई उहाँहरूको याद आउनु, माया लाग्नु, भेट्नका लागि अत्यास लाग्नु सामान्य नै हो । हामी उहाँहरूलाई यस अवस्थामा भेट्न त सक्दैनौं तर फोनबाट कुराकानी गरेर, यहाँ भएको इन्टरनेटको प्रयोग गर्दै भिडियो च्याट गर्न वा कुराकानी गर्न, सूचना आदानप्रदान गर्न सक्दछौं जसले गर्दा हामीलाई तथा उहाँहरूलाई राम्रो महसुस हुन्छ । ”

जनक फेरि सोध्छन्, “के यो रोग लागेर मानिसहरूको मृत्यु पनि हुन्छ ?”

स्वास्थ्यकर्मीले उत्तर दिँदै भने, “हो, यो अलि अघ्टयारै प्रश्न गर्नुभयो । केही मानिसहरूमा कति पनि लक्षणहरू हुँदैनन् र अघ्टयारो पनि महसुस हुँदैन तर केही मानिसहरूमा गम्भीर समस्या देखिनुका साथै बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्छ । बढी उमेर भएका विशेष गरी ६० वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरू र पहिले देखि नै अन्य कुनै दीर्घ रोग भएका मानिसहरू बढी जोखिममा हुन्छन् । उनीहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुनाले संक्रमण भईहालेमा मृत्युको उच्च जोखिममा हुन्छन् ।”

विशेष गरी ६० वर्ष भन्दा माथिका मानिसहरू र पहिले देखि नै अन्य कुनै दीर्घ रोग भएका मानिसहरू बढी जोखिममा हुन्छन् । उनीहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी हुने हुनाले संक्रमण भईहालेमा मृत्युको उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

यति छलफल पछि जनकलाई उपचारका लागि अस्पताल भर्ना गरियो । स्वास्थ्यकर्मीहरूले पनि उनको मनको भावना बुझी सकेसम्म सहज वातावरण बनाउने प्रयास गर्नुभयो ।

उपचारको क्रममा जनकलाई अस्पतालको कोभिड-१९ आइसोलेसन सेन्टरमा राखिएको थियो । त्यस अस्पतालमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा तालिम प्राप्त हुनु

हुँदो रहेछ । उपचार शुरू गरेको भोलिपल्ट विहान स्वास्थ्यकर्मीले ग्राउन्डिग वा मनोअवतरणको अभ्यासलाई तल बताए जसरी गराउनु भयो ।

स्वास्थ्यकर्मीले जनकलाई उपचार गरिरहेको कोठाको वेडमा आफूलाई सजिलो लाग्ने आसनमा बस्न भन्नु भयो । बसिसके पछि बिस्तारै आँखा बन्द गर्न लगाई भन्नु भयो, “कुनै एउटा यस्तो ठाउँ वा अवस्थाको कल्पना गर्नुहोस् जहाँ तपाईँ सुरक्षित महसुस गर्न सक्नु हुनेछ ।”

स्वास्थ्यकर्मीले जनकलाई बताउँदै जानुभयो: यो विधिलाई ग्राउन्डिग वा मनोअवतरण भनिन्छ । यसले तपाईँलाई वर्तमान स्थितिमा रहन र तपाईँको डर चिन्तालाई कम गर्न मद्दत गर्दछ । यसमा तपाईँका आफ्ना पाँचवटा ज्ञानेन्द्रीयहरू प्रयोग गरेर आफूले आफैँलाई शान्त पार्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।

हेराइ— तपाईँको वरिपरि भएका कुनै पाँचवटा कुराहरू हेर्नुहोस् जस्तै: (प्रकृतिमा भएका फूलहरू, तपाईँलाई मनपर्ने ठाउँ, तस्विरहरू आदि) ।

स्पर्श— तपाईँको वरिपरि भएका कुनै चारवटा चिज वा वस्तुहरूले तपाईँलाई कसरी स्पर्शहरू गरिरहेका छन् महसुस गर्नुहोस् जस्तै: तातो चिसो महसुस गर्नुहोस्, शरीरमा लुगाले स्पर्श गरेको महसुस गर्नुहोस्, कुर्सीमा बसिरहँदा कस्तो अनुभव भइरहेकोछ त्यो पनि याद गर्नुहोस् ।

सुनाइ— तपाईँको वरिपरिबाट आईरहेका कुनै तीनवटा आवाजहरू सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् जस्तै: गीत संगीत, चराचुरुङ्गीहरू कराएको आवाज, मान्छे बोलेको आवाज ।

बास्ना— तपाईँको वरिपरि आईरहेको कुनै दुईवटा वास्ना वा गन्ध अनुभव गर्नुहोस् ।

स्वाद— तपाईँसँग भएको कुनै एक खानेकुराको स्वाद अनुभव गर्नुहोस् वा केही मीठो पिउनुहोस्, के खाइरहेको छु भन्ने कुराको स्वाद याद

गर्नुहोस् र आनन्द लिनुहोस् ।

फेरि स्वास्थ्यकर्मी भन्छन्, “यसले तपाईंलाई शान्त रहन मद्दत गर्दछ । यो तपाईंले आफ्ना साथीहरू र परिवारलाई पनि सिकाउन सक्नुहुन्छ जसले उनीहरूलाई पनि शान्त बनाउन मद्दत गर्दछ ।

जनकले माथि उल्लेख गरेका जरतै दैनिक क्रियाकलापहरू, मनोअवतरण लगायत श्वासप्रश्वासको अभ्यास र विश्व संगठनले निर्दिष्ट गरेका निर्देशनहरूका आधारमा १४ दिनको नियमित उपचार पछि पहिले जस्तै स्वस्थ भए । उनको पछिल्लो रिपोर्ट पनि नेगेटीभ आयो । उनलाई त्यहाँबाट डिस्चार्ज गरी घर पठाउने प्रबन्ध पनि मिलाइयो ।

बडो खुसियालीका साथ जनक डिस्चार्ज भएकै दिन साँझ घर पुगे, एकदमै खुसि हुँदै आफ्नो परिवारसँग भेटघाट कुराकानी भयो । त्यस दिन उनकी श्रीमतीले कतिखेर खाना बनाएर खुवाइन्, कतिबेर के भयो थाहा नपाई आफूले बाटोमा पाएको दुखः, बोर्डरका कथा, क्वारेन्टिनको बसाइ, पोजेटिभ रिपोर्ट र उपचारमा रहँदा सिकेका एक एक कुरा सुनाउँदै जाँदा रातको १२ बजिसकेछ । उनले समयमा सुत्न र समयमा उठ्नु पर्दछ भन्ने कुरा क्वारेन्टिनमा सिकेको सम्झिएर सबैलाई बताउँदै हतार हतार सुत्न गए ।

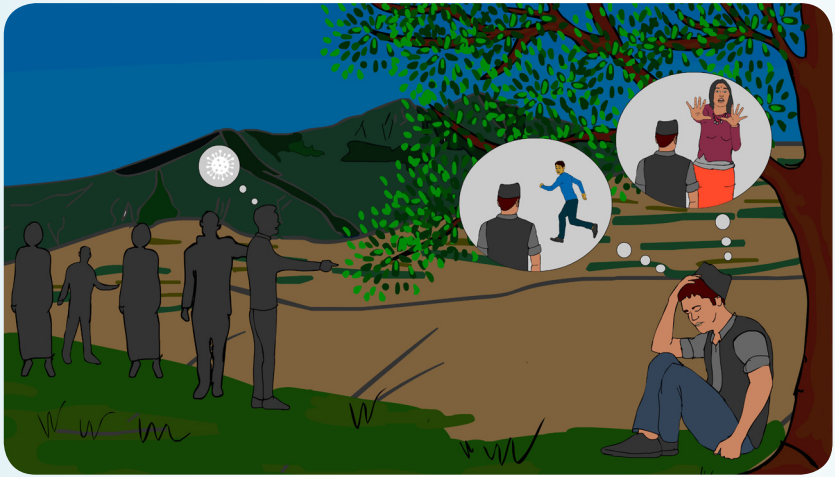
भोलिपल्ट गाउँमा जनक आएको हल्ला चल्यो । उनी कोभिड-१९ को उपचार गरेर आएको कुरा गाउँमा सबैलाई थाहा भइसकेको थियो । गाउँका केही मानिसहरूले त कुरा पनि काट्न थाले । उनीसँग कोरोना भाइरस छ कि भन्दै आफन्तहरू पनि तर्किन र तर्सिन थाले ।

कतिपयलाई त जनकले भने, “हैन म उपचार गरेर निको भइसकेँ । हामी सबै सचेत हुनुपर्छ र कोरोना भाइरस रोकथामका नियमहरू पालना गर्नु पर्छ ।” यसो भन्दा गाउँलेहरूले, “होइन फेरि हामीलाई पनि कोरोना भाइरस लाग्यो भने के गर्ने, तिमी यहाँ नआएको भए नै ठिक हुन्थ्यो” भनेर कराउन थाले ।

उनी छिमेकीको घर बाहिर गएर बस्न खोज्दा पनि छरछिमेकीले यता नबस फेरि हामीलाई कोरोना भाइरस सर्ला भनेर

भन्ने सबैजना टाढिने, कुराकानी पनि नगर्ने, उल्टै गालीगलौज गर्ने, परिवारका सदस्यलाई किन यसलाई घरमा राखेको, किन सँगै बसेका भनेर भन्ने, कुरा काट्ने, हेयको भावले हेर्ने, रिस गर्ने गर्न

सामाजिक भेदभाव तथा लाञ्छना हुने कारणले गर्दा परिवार र छरछिमेकीहरूले कोरोना भाइरस छ कि भनेर तर्किने, कुरा काट्ने, हेयको भावले हेर्ने, उता गएर बस् हामीलाई पनि सर्ला भन्ने जस्ता व्यवहारहरू देखिन्छन् । उनीहरूलाई मनोसामाजिक समस्याहरू जस्तै एक्लो महसुस गर्ने र आत्मबलमा पनि कमी आउन सक्छ ।



जनक एकदमै दुःखी भए, उनलाई सा-है नै चित्त दुख्यो । उनका परिवारका सदस्यले चाहेर पनि केही गर्न सकेनन् । उनले भेदभाव र लाञ्छना सहन एकदमै गाह्रो भएको महसुस गरे । आफ्नो परिवार, नातागोता कसैबाट पनि सहयोग नपाउँदा उनले आफूलाई एकदमै एक्लो ठाने र के गर्ने वा के नगर्ने सोच्नै सकेनन् । यतिकै मा उनलाई आफ्नो उपचार गर्ने क्रममा सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीको याद आयो र उनले घर फर्कने बेलामा दिएको सम्पर्क नम्बरको चिट्पनि सम्भिए ।

उनले त्यो नम्बरमा फोन गरे र भने, “मेरो गाउँमा मलाई असाध्यै नराम्रो व्यवहार भएको छ । कोही पनि मसँग राम्रोसँग बोल्दैनन्, उनीहरू सोच्छन् कि मैले गर्दा सबैलाई कोरोना सर्छ । त्यसैले गर्दा

म एकदम कमजोर र एकलो महसुस गरिरहेको छु । ”

स्वास्थ्यकर्मीले भने, तपाईंलाई कस्तो भइरहेको छ भन्ने कुरा म बुझ्न सक्छु । म तपाईंलाई एकजना मनोविमर्शकर्ताको नम्बर दिन्छु । उहाँले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । अथवा तपाईं मनोविमर्श सेवाका लागि सञ्चालित निशुल्क टोल फ्रि नं. १६६००१०२००५ (नेपाल टेलिकम/एनटिसी प्रयोगकर्ता) र ९८०१५७४४५५ (एनसेल प्रयोगकर्ता) मा बिहान ८ बजे देखि साँझ ६ बजे सम्म फोन गरी से वा लिनुहोस् भन्ने जानकारी दिनु भयो ।

अनि तपाईं ठीक भएपछि तपाईंले ती समुदायका मानिसहरूलाई सम्भाउनु पर्दछ । तिनीहरूलाई धेरै कुरा थाहा छैन र त्यसो गरिरहेका छन् । तपाईंको गाउँ समुदायमा भौतिक दुरी कायम गर्दै एक चेतनामुलक सम्बन्धित कार्यक्रम आवश्यकता छ । तपाईंले हाम्रो महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकासँग मिलेर जनचेतना फैलाउन पनि सक्नुहुनेछ । म त्यसको लागि गाउँपालिका प्रतिनिधिहरूसँग पनि कुराकानी गर्नेछु । र त्यसका लागि चाहिने थप जानकारीहरू नजिकै को स्वास्थ्य संस्थाबाट पनि लिन सक्नुहुनेछ ।



सरकारले जारी गरेका सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र अरूसँग बाँड्ने गर्नुपर्छ ।



कोरोना लागेका व्यक्ति वा उसको परिवारसँग सहानुभूति राख्नुपर्छ ।

अफवाह र गलत जानकारीहरू फैलाउनु हुँदैन ।



कुनै पनि व्यक्तिगत समूह कोभिड-१९ को फैलावटको लागि वजीकरण गर्नु हुँदैन ।



तपाईँले संक्रमित व्यक्ति वा क्वारेन्टिनमा बसेका व्यक्तिको नाम, पहिचान र बसोबास गर्ने स्थानको जानकारी फैलाउनु हुँदैन



सामाजिक भेदभाव र लाञ्छना कम गर्ने तरिकाहरू



हामीले उनीहरूसँग विभिन्न माध्यम (जस्तै: फोन र भिडियो च्याट) को प्रयोग गरेर पनि सम्पर्कमा रहन सक्छौं ।

कोरोना लागेका निको भएका मानिसहरूको सकारात्मक जीवन कथाहरू पढ्ने र बाँड्ने गर्नुपर्छ ।



जनकले कालिकोट मै रहेकी रमा नाम गरेकी मनोविमर्शकर्तासँग फोन सम्पर्क गरी मनोविमर्श लिन्छन् । त्यसले उनलाई निकै नै ठीक गर्दछ । अहिले उनको आत्मबल पनि निकै बढेको छ । जनकले समुदायमा भोगेको भेदभाव र लाञ्छनाका बारेमा बताए पछि मनोविमर्शकर्ता रमा भन्छिन्, “जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय ! हामीसँग यसै को बारेमा एउटा रेडियो कार्यक्रम छ, तपाईंको समुदायमा प्रसारण गर्न सकिन्छ, सायद त्यसले केही सहयोग गर्छ कि । यस्तो व्यवहार हाम्रो समुदायमा पर्याप्त जानकारीको कमीले गर्दा भएको हुन सक्छ ।”

सरकारले जारी गरेका सूचना वा अन्य भरपर्दो सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र तिनै श्रोतहरूनै समस्याहरूको समाधानका लागि उपयुक्त हुने कुरा उल्लेख थियो । साथै सकारात्मक कुराहरूमा जोड दिने र कोरोना लागेर निको भएका मानिसहरूले कसरी त्यसको सामना गरेका छन्, ती कथाहरू पढ्ने जसले गर्दा समाजमा सबैजनालाई यसको सामना गर्न थप आत्मबल मिलोस् भन्ने पनि थियो ।

जनकले विभिन्न सञ्चार सामग्रीहरू जस्तै: विश्व स्वास्थ्य संगठनका निर्देशिका, पत्रपत्रिका, रेडियो कार्यक्रम आदि स्थानीय भाषामा तयार गरी विभिन्न सञ्चार माध्यममा प्रसारण गरिएका कार्यक्रमहरूका बारेमा समुदायलाई जानकारी गर्छन् जसमा सामाजिक भेदभाव र लाञ्छना कसरी कम गर्ने, त्यस्तो अवस्थामा आफू र अरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने, कसरी सतर्क रहने र आतंकीत नभइकन कसरी बस्ने भन्ने कुराहरू थिए । सरकारले जारी गरेका सूचना वा अन्य भरपर्दो सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र तिनै श्रोतहरूनै समस्याहरूको समाधानका लागि उपयुक्त हुने कुरा उल्लेख थियो । साथै हामीले उनीहरूसँग सहयोगी र सहानुभूति भावना राख्नुपर्छ । उनीहरूको डर र चिन्तालाई पनि सम्बोधन गर्नुपर्छ । हामीले सकारात्मक कुराहरूमा जोड दिने र कोरोना लागेर निको भएका मानिसहरूले कसरी त्यसको सामना गरेका छन्, ती कथाहरू पढ्ने जसले गर्दा समाजमा सबैजनालाई यसको सामना गर्न थप आत्मबल मिलोस् । हामीले उनीहरूसँग विभिन्न सञ्चारको माध्यम जस्तै – फोन र भिडियो च्याट मार्फत पनि नियमित सम्पर्कमा रहन सक्छौं भन्ने पनि थियो ।

सामाजिक भेदभाव र लाञ्छना बढाउने काम गर्नुहुँदैन । यो कुनै जातजाति र ठाउँमा मात्र लाग्ने रोग हैन । यो कसैले चाहेर लागेको पनि हैन । कुनै पनि व्यक्तिगत समूह वा क्षेत्रलाई कोभिड-१९ को फैलावटको लागि वर्गीकरण गर्नुहुँदैन । तपाईंले संक्रमित व्यक्ति वा क्वारेन्टिनमा बसेका व्यक्तिको नाम, पहिचान र बसोबास गर्ने स्थानको बारेमा परिचय उल्लेख गर्नुहुन्न । अफवाह र गलत जानकारीहरू फैलाउनु हुँदैन । वास्तविक तथ्य तथा जानकारी मात्र लिने गर्नुपर्छ भन्ने कुराहरू कार्यक्रममा समावेश गरिएको थियो ।

सो कार्यक्रमले समाजमा एकदमै सकारात्मक सन्देश दिएको छ र नियमित रूपमा यो कार्यक्रम सुन्दै गर्दा केही समयपछि गाउँलेहरूले आफूले पहिला गरेको गल्ती महसुस गर्न थालेका छन् । केहि मानिसले त माफी पनि माग्नु थालेका छन् । अहिले त जनकलाई कोभिडको सामना गरी यसलाई जितेको उनको सकारात्मक कथाका साथै उनले प्रयोग गरेका विभिन्न विधिहरूका बारेमा समुदायका अरूलाई पनि भन्नुपर्दछ भन्दै विभिन्न कार्यक्रममा बोलाउन थालेका छन् । जनक आफैले पनि भौतिक दुरी कायम गर्दै र अन्य सुरक्षाका नियमहरू पालना गर्दै आफ्नो अनुभवहरू समुदायमा सुनाउँदै सकारात्मक सन्देश फैलाइरहेका छन् ।

अहिले जनक गाउँमै बैकबाट सस्तो दरमा ऋण लिएर वैज्ञानिक तरिकाको खेती गरिरहेका छन्, उनकी श्रीमतीले पनि उन्नत जातको बाखा पालेकी छिन् । बिस्तारै उनीहरूले आफूलाई चाहिने पैसा व्यसायबाट आर्जन गर्न थालेका छन् भने पुरानो ऋण को भार समेत कम गर्दै गइरहेको छन् । छिट्टै नै सम्पूर्ण ऋण चुक्ता गरी जिविको पर्जनलाई थप सबल बनाउने अटोटका साथ उनीहरू लगनशील भइ लागीपरेका छन् । छोराछोरी पनि बुवा घरमै बसेर पेशा गर्दा सधै माया अभिभावकत्व पाएकोमा खुसि छन् र राम्ररी अध्ययन गरेर बुवाआमालाई सघाउँछन् । अब हामी विदेशमा हैन स्वदेशमै रहेर केहि गर्नु पर्दछ भनिरहेका छन् । जनक पनि त्यही कुरामा विश्वास राख्दछन् । जनक अहिले गाउँ समुदायकै प्रेरणाका पात्र बनेका छन् ।

धन्यवाद

सामाजिक भेदभाव र लाञ्छना कम गर्ने तरिकाहरू

गर्न हुने

कोरोना लागेका व्यक्ति वा उसको परिवारसँग सहयोगी र समानुभूतिको भावना राख्नुपर्छ ।



सरकारले जारी गरेका सूचनाको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्ने र अरूलाई सुनाउने, बाँड्ने गर्नुपर्छ ।



कोरोना लागेर निको भएका मानिसहरूको सकारात्मक जीवन कथाहरू पढ्ने र बाँड्ने गर्नुपर्छ ।



हामीले उनीहरूसँग विभिन्न सञ्चार माध्यम (जस्तै: फोन र भिडियो च्याट) को प्रयोग गरेर पनि नियमित सम्पर्कमा रहन सक्छौं ।



गर्न नहुने

अफवाह र गलत जानकारीहरू फैलाउनु हुँदैन ।



कुनै पनि व्यक्तिगत समूह वा क्षेत्रलाई कोभिड-१९ को फैलावटको लागि वर्गीकरण गर्नु हुँदैन ।



तपाईंले संक्रमित व्यक्ति वा क्वारेन्टिनमा बसेका व्यक्तिको नाम, पहिचान र बसोबास गर्ने स्थानको जानकारी फैलाउनु हुँदैन ।



परदेशीको कथाका सन्दर्भमा

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीले मानव जीवनमा ठूलो त्रास सृजना गरेको छ । मानिसहरूमा संक्रमण फैलिन नदिन भौतिक दुरी कायम गर्नुपर्ने, सरसफाइ, विशेषतः हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने र मास्कको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । भौतिक दुरी कायम गर्न सरकारले बन्दाबन्दी, लकडाउन, निषेधाज्ञा लयायतका निर्देशनहरू लागू गरेको सन्दर्भमा मानिसहरूका दैनिक जीवनी असर परेको देखिन्छ । दैनिक काममा जान, विद्यालय जान र अरु व्यवसायिक क्रियाकलापहरूमा पनि यसले असर पारेको छ । कोभिड-१९ को उपचारमा देखिएको अनिश्चितता, यसमा देखिएको नयाँ नयाँ स्वरूप र आयामहरूको अनविज्ञताले स्वास्थ्यकर्मी तथा स्थानीय तहका कर्मचारीहरूमा अन्यौलता नै देखिन्छ । यसका साथै अर्को तिर हाम्रो देशको ठूलो जनसंख्या वैदेशिक रोजगारमा रहेको छ । उनीहरूप्रति नै परिवार पनि निर्भर छ । देशलाई आर्थिक रूपमा ठूलो योगदान पनि त्यहाँबाट प्राप्त छ । यहाँ भएका परिवारहरूको स्थिति तनावपूर्ण छ । यस्तो अवस्थामा विदेशबाट फर्किएका श्रमजीवि दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू प्रति विभिन्न प्रकारका सामाजिक विभेद तथा लाञ्छनाहरू पनि लाग्ने गरेको छ । मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था त भन्ने मूलधारमा पर्न नै सकेको छैन । यस सन्दर्भमा यो परदेशीको कथाले कोभिड-१९ के हो र यसबाट बच्न के कस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ तथा व्यक्तिमा उत्पन्न भएका तनाव, डर, चिन्ता, निराशा जस्ता कुराहरूलाई हामी कसरी सामना गर्न सक्छौं भन्ने कुरा यो एउटा कथाको माध्यमबाट प्रष्ट पार्ने प्रयत्न गरेको छ ।

बहुसाँस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल (टि. पि. ओ. नेपाल)

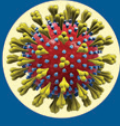
बालुवाटार, काठमाण्डौ, नेपाल

G.P.O Box 8974/C.P.C. Box 612

फोन नं. : ०१४४२४०८२, ०१४४३७९२४

इमेल : tponepal@tponepal.org.np

वेब : www.tponepal.org



कोरोना भाइरस रोगबाट बच्ने उपायहरू

सधैं मास्कको प्रयोग गरौं ।



बेलाबेलामा साबुनपानीले कमिन्मा २० सेकेन्ड निरिमिडि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यान्टाइजर प्रयोग गर्ने



खोचदा हाइस्त्रु गर्दा नाक मुख रुमाल वा कुहिनाले छोप्ने



हात मिलाउनु वा अंकमाल गर्नुको सट्टा नमस्कार गर्ने



गिडगिडमा नजाने

ज्वरो आएमा, खोकि लागेमा वा श्वाश फेर्न गाह्रो भएमा नजिकको तोकिएको स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क गर्ने



कोरोना भाइरस रोगका बारेमा थप जानकारीको लागि काठमाण्डौ: १११५, ११६६ वा ०१-५५३००००

कर्णाली प्रदेश: ९८४१२८२६७८ वा ९८१८४९०२२३ प्रदेश नं. ५: ११८७

टि.पि.ओ. नेपाल: ९८४८११५१८९, ९८०१५७४४५५, टोल फ्रि नं. १६६००१०२००५

सि.एम.सि. नेपाल: ९८४१२४८०८०, टोल फ्रि नं. १६६००१८५०८०

टि.यू. टिचिड अस्पताल: ९८४९६३०४३० र ९८४००२१६००



Strengthening Systems for Better Health Activity
स्वास्थ्यको लागि स्थान प्रणाली

