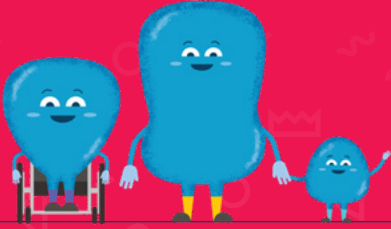


कोभिड-१९ अभिभावकत्व (घनत्वयुक्त परिवार तथा समुदायमा प्रदान गरिने अभिभावकत्व)

तपाईं यदि भिडभाड बढी हुने स्थानमा बसोबास गर्नुहुन्छ भने कोभिड-१९ को महामारीबाट आफ्नो परिवारलाई बचाउन/जोगाउन भन्ने कठिन हुन जान्छ। यस्तो अवस्थामा विभिन्न तरिकाहरु अपनाएर तपाईंले आफ्नो परिवारका लागि सहज वातावरण सिर्जना गर्न सक्नुहुनेछ।

सुरक्षित रहनुहोस्।

- सम्भव भएसम्म घरमा मानिसहरुको आवतजावत कम गर्नुहोस्।
- कोभिड-१९ का सम्बन्धमा जारी गरिएका नियम अनुसार आफ्नो क्षेत्रमा के गर्न पाइन्छ या पाइँदैन भन्ने बारे जानकारी लिनुहोस्।



घरायसी कामको जिम्मेवारी बाँड्नुहोस्।

- साँघुरो घरमा बालबालिका तथा परिवारका अन्य सदस्यको हेरचाह गर्न कठिन भएतापनि कामको जिम्मेवारी बाँडेमा धेरै सहज हुन्छ।
- घरायसी कामहरु तथा बालबालिकाको हेरचाह गर्ने काम परिवारका सबै सदस्यलाई बराबर रूपमा बाँड्ने कोसिस गर्नुहोस्।
- परिवारका सदस्यहरु माफक काम गर्ने र आराम लिने समय छुट्याउनुहोस्।
- आफूलाई गाह्रो (थकित वा तनावग्रस्त) भएको बेला सहयोग माग्नुहोस् र आराम गर्नुहोस्।

आफ्ना बालबालिकाहरुलाई भौतिक दुरी कायम राख्न सिकाउनुहोस्।

- बालबालिकाले कसरी भौतिक दुरी कायम गरेर आफू तथा आफ्नो समुदायलाई कोभिड-१९ को महामारीबाट सुरक्षित राख्न सक्छन् भन्ने बारे सिकाउनुहोस्।
- बालबालिकाले सुरक्षित भौतिक दुरी कायम राखेमा उनीहरुलाई स्याबासी दिनुहोस्।

दैनिक शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस्।

- बालबालिकालाई बाहिरका मानिसहरूसँग भौतिक रूपमा सम्पर्क नगरिकन गर्न सकिने शारीरिक अभ्यासहरु गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- उफिने, नाच्ने, गोलो घेरामा दौडने जस्ता अभ्यासहरु पनि मनोरन्जनात्मक हुन सक्छन्।

हात धुने र सरसफाईको कार्यलाई रमाइलो बनाउनुहोस्।

- सबै ठाउँमा साबुन पानी सहज रूपमा उपलब्ध नभएतापनि हामीले अहिले आफ्नो सरसफाईमा ध्यान दिन एकदमै जरुरी भएको छ।
- सम्भव भएसम्म परिवारका सबै सदस्यले आफ्नो हात समय समयमा धोइ रहनुहोस्।
- राम्रोसँग हात कसरी धुने भनेर बालबालिकालाई एकअर्का माफक सिकाउने मौका दिनुहोस्।
- बालबालिकाहरुलाई आफ्नो हातले अनुहार नछुनको लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

एकैछिन रोकनुहोस्।

- भावनात्मक कठिनाई र तनावहरुको सामना कसरी गर्ने भन्ने बारे तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ।
- तपाईंलाई गाह्रो (तनावग्रस्त, दुःखी) भएको बेला एकैछिन रोकनुहोस्तीन पटक गहिरो श्वास लिनाले मात्रै पनि धेरै फरक पार्न वा आराम प्रदान गर्न सक्छ।
(स्याबास् ! करोडौं परिवारहरुलाई यसले सहयोग पुऱ्याएको छ।)



१ देखि ६ सम्मका
सुभावहरुको पालना
गर्नुहोस्।

प्रत्येक बच्चासँग एकैछिन भएपनि छुट्टाछुट्टै समय बिताउनुहोस्, सकारात्मक सोच राख्नुहोस् र दैनिक कार्यतालिका बनाउनुहोस्। यसले तपाईंलाई आफ्नो भावना र बालबालिकाको व्यवहार व्यवस्थापन गर्न सजिलो हुन्छ।

For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE