

## कोरोना भाइरस (कोभिड-१९): घरमै सुरक्षित बसौं

### बालबालिकासँग कोरोना भाइरस कुराकानी- परिवारलाई कसरी सुरक्षित राख्ने?:

- कोरोना भाइरसले समुदायमा नयाँ रोग निम्त्याउँछ भनेर साधारण तरिकाले बुझाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई नियमित रूपमा हात धुनुपर्छ भनेर सम्झाउनुहोस्। तलको चित्र देखाउनुहोस्। उनीहरूलाई ४० देखि ६० सेकेन्डसम्म गीत गाएर हात धुन सिकाउनुहोस्।
- घरमा सँगै बस्ने परिवारजन बाहेक अरूसँग दुई मिटर टाढा बस्नुपर्छ भनेर सम्झाउनुहोस्। दुई मिटर कति हो देखाउनुहोस्। (दुई मिटर वयस्क व्यक्तिको उचाईभन्दा केहि बढि हुन्छ।)
- बालबालिकालाई अनुहार छुनु हुँदैन भनेर सम्झाउनुहोस्।
- खोकदा वा हाँछ्यु गर्दा कुहिनाले नाक र मुख छोप्न सिकाउनुहोस्।
- बालबालिकालाई कस्तो अनुभव भइरहेको छ? उनीहरूको मानसिक र शारीरिक अवस्थाबारे सोध्नुहोस्। परिवारलाई सुरक्षित राख्न आफूले हरसम्भव प्रयास गर्ने बताउनुहोस्।

आउने दिनहरूमा घरमा सँगै बस्ने परिवारजन बाहेक, साथीभाइ वा नातेदार जो भए पनि सबैसँग शारीरिक रूपमा टाढा रहनु र घरभित्रै बस्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ। घरमा सँगै बस्ने व्यक्तिबाहेक अरूसँग कम्तिमा दुई मिटर टाढा बस्नुपर्छ। बालबालिका र परिवारका वयस्क सदस्यले घरभित्रै धेरै समय बिताउनुपर्छ। विद्यालय र अन्य कार्यक्रम सबै बन्द हुनेछन्। वातावरण सुरक्षित र खुशी बनाउन तल उल्लेख गरिएको दैनिकी पालन गर्नुहोस्:

- दिनको सुरुआत र अन्त्य कुनै गीत वा गतिविधिबाट गर्नुहोस्।
- गीत: बालबालिका र वयस्कलाई रमाइलो लाग्ने गीत गाउनुहोस्। अझ रमाइलो बनाउन नृत्य वा संगीत पनि मिसाउन सकिन्छ।
- कथावाचन: परिवारका सदस्यले पालैपालो कथा भन्न सक्छन्। बालबालिकालाई पनि वास्तविक वा काल्पनिक कथा भन्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।
- सिकाइ: बालबालिकाले विद्यालयमा सिकेको ज्ञान आफूलाई पनि सिकाउन प्रोत्साहन गर्नुहोस्। उनीहरूलाई घरमा भएका वस्तु वा सामग्री गन्न र नाम भन्न लगाउनुहोस्। उनीहरूसँग धेरैभन्दा धेरै कुराकानी गर्नुहोस्। बालबालिकाले सुनेर अनि संवादमा सहभागी भएर सिक्छन्।
- खेल: बालबालिकालाई घरको वातावरणमा हाँस्न र रमाइलो गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
- तल उल्लेख गरिएका गतिविधी पनि गर्न सकिन्छ:

### लामो र गहिरो समय लिने

- सजिलोसँग ढाडलाई सिधा राखेर बस्नुहोस् वा उत्तानो गरि सुत्नुहोस्।
- आँखा बन्द गर्नुहोस् र हातलाई पेटमा राख्नुहोस्।
- बिस्तारै लामो र गहिरो श्वास फेर्नुहोस्। पेट तलमाथि हुँदा हात पनि तलमाथि भएको ध्यान दिनुहोस्। यसलाई ५ पटक दोहोर्‍याउनुहोस्।
- अब ३ पटक सामान्य रूपमा श्वास फेर्नुहोस्।
- कस्तो अनुभव भयो, के-के याद भयो, ध्यान दिनुहोस्।

छ र मन खुशी छ।

- गोला घेरामा बसेका सबै जनालाई पालो दिनुहोस्।
- बिचमा केहि बेर विश्राम गर्नुहोस् र सँगसँगै केहि बेर लामो र गहिरो श्वास फेर्नुहोस्।

### परिरहेको पानी/झरी

- सजिलो गरि ढाडलाई सिधा गरेर बस्नुहोस्।
- दुवै हात माथि उठाउनुहोस्। हात/आँलाले पानी परेको अभिनय गरेर खुट्टा वा भुँइ थपथपाउनुहोस्।
- सिमसिमे पानी र दर्कर झरी पर्दा कस्तो अनुभव हुन्छ, कस्तो आवाज आउँछ, अभिनय/अभ्यास गर्नुहोस्।
- आवाज बिस्तारै ठूलो बनाउँदै फेरि सानो बनाउनुहोस्। बिस्तारै “तप-तप” आवाज गर्दै रोक्नुहोस्। त्यसपछि चुपचाप र शान्त बस्नुहोस्। कस्तो अनुभव हुन्छ ध्यान दिनुहोस्।

### मन र शरिरको अनुभव

- परिवारका सबै सदस्य गोलो घेरा बनाएर बस्नुहोस्।
- सबै सदस्यलाई मन र शरिरले अनुभव गरिरहेको एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस्। उदाहरणका लागि - मेरो शरिरले आराम अनुभव गरेको

