



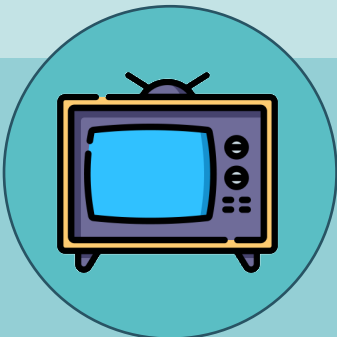
विपद्को समयमा दुःखी, चिन्तित, भ्रमित, डराएको वा रीस महशुस गर्नु सामान्य हो । यस्तो समयमा तपाईंले विश्वासिलो व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्नु सहयोगी हुन्छ । साथीभाइ र परिवारसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं घरमा बस्नै पर्नेछ भने उचित आहार, निद्रा, व्यायाम र घरमा भएका प्रियजनहरूसँग, सामाजिक सम्पर्कबाट र अन्य परिवार वा साथीहरूसँग ईमेल वा फोन मार्फत सम्पर्कमा रही स्वस्थ जीवनशैलीलाई कायम राख्नुहोस् ।



तपाईंका भावनाहरूको सामना गर्न धूम्रपान, मदिरा वा अन्य लागूपदार्थको प्रयोग नगर्नुहोस् । यदि तपाईं छटपटाहट महशुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्वास्थ्यकर्मी वा मनोपरामर्शकर्तासँग कुरा गर्नुहोस् । शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक भएमा कहाँ जाने र कसरी मद्दत लिने भन्नेबारे

तथ्यहरू संकलन गर्नुहोस् । आफ्नो जोखिमलाई सही अनुमान गर्नका लागि सहयोग पुर्याउने खालका जानकारी संकलन गर्नुहोस् जसबाट तपाईंले व्यावहारिक सावधानी अपनाउन सक्नुहुनेछ । WHO को वेबसाइट, स्थानीय वा राज्यको सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्था जस्ता कुनै विश्वसनीय स्रोतहरूबाट जानकारी लिनुहोस् ।



आफू र आफ्नो परिवारलाई चिन्तित पार्नसक्ने वा अत्याउन सक्ने समाचारहरू हेर्ने वा सुन्ने समयलाई घटाएर चिन्तालाई कम गर्नुहोस् ।

तपाइले बिगतमा प्रयोग गर्नुभएका सीपहरूका बारेमा सोच्नुहोस् जसले तपाईंलाई पहिलेका कठीनाइहरू व्यवस्थित गर्न मद्दत पुर्याएका थिए र ती सीपहरूलाई यो प्रकोपको चुनौतिपूर्ण समयमा आफ्ना भावनाहरू व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।



(विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ बारे प्रकाशन गरेको सन्दर्भ सामाग्रीबाट नेपालीमा अनुवाद गरिएको)