

COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

टैलीवर्कगि या टैलीकंयुटगि का सुनयोजन करना



- स्वयं को वहाँ बठाएँ जहाँ स्थान उपलब्ध हो, हो सके तो मुख्य क्षेत्रों से परे (रसोई, लविगि रूम)।
- ऐर्गोनॉमिकि या आरामदायक स्थितिमें बैठें। इन प्रदर्शति वीडियोज़ से समझें।
- ब्रेक लें।
- आपके सहकर्मियों से दनि में कम से कम एक बार बात करें।
- अपने काम के दनि का अंत ऐसे कार्य से करें जो आपके कार्य और व्यक्तिगत जीवन को भिन्न करता हो: उदाहरण स्वरूप, अपने सहकर्मियों को लिखें कि आप अपने दनि को पूरा कर रहे हैं।
- अपना संतुलन पाने और स्वयं को सुनयोजति करने के लिए समय दें। यदसिंभव हो तो अपनी परस्थिति के बारे में अपने बॉस से बातचीत करें।



यदि आपके बच्चे हैं तो

- एक पक्की दनिचर्या रखें, ताकि आपके बच्चों को पता हो कि क्या होने वाला है। अपनी दनिचर्या और गतविधियाँ जनिमें बच्चे शामिल हों सकेंगे, उस समय में करने की योजना बनाएं।
- बच्चे को ठीक ढंग से निर्देश दें, वो क्या कर सकते हैं और क्या नहीं। पहले से ही स्नैक्स बना लें।
- वास्तविकता में रहें और एक या दो काम के घंटों से अधिक की योजना ना बनाएं,
- आपके काम के घंटों के बाहर, अपने बच्चों के लिए 100% रूप से उपलब्ध रहें।
- यदि आप एक दम्पति हैं और आपके छोटे बच्चे हैं, तो अपने साथी के साथ बारी-बारी से काम के घंटे बना लें।
- धैर्य, लचकता, जाँच और गलती आपको यह ढूँढ़ने में सहायता करेंगे कि आपके लिए सर्वोत्तम क्या है।



COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सामाजिक दूरी, एक स्थिति जिसमें कुछ समंजन की आवश्यकता है

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जिसमें हमें एक दूसरे से सुरक्षा दूरी बनाए रखनी है और घर के भीतर रहना है, जिसको हम सामाजिक दूरी कहते हैं। यह शारीरिक दूरी जीवन को बचाने के लिए आवश्यक है तथा उनको ठीक होने के लिए जो बीमार हैं। हम में से अधिकतर के लिए यह एक बहुत बड़ा बदलाव है। इस लिए, हमें स्वयं का और दूसरों का ध्यान रखना चाहिए। भले ही हम शारीरिक रूप से दूर हों परन्तु हमें जुड़े रहना चाहिए और एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।

सकारात्मक रहें: प्रत्येक कार्य की महत्ता है, भले ही आप घर पर रह रहे हों, अपने बच्चों का मनोरंजन कर रहे हों या अपने प्रिय जनों का हाल-चाल पूछ रहे हों। हमें जनतक सेहत के सुझावों का आदर करना चाहिए ताकि उनकी सुरक्षा की जा सके जो कसबसे अधिक असुरक्षित हैं और जीवन को बचाया जा सके।

भिन्न प्रकार से सोचें

हमारी वास्तविकताएं भिन्न हैं, इस पर आधारित कहिये अकेले हैं, दाम्पत्य में या परिवार में।

घर पर रहने का विचार बहुत अधिक लग सकता है। तो क्यों ना इस लागू की गई ब्रेक में वो काम करें जिनके करने के लिए हमारे पास कभी समय नहीं था और जिसमें कुछ मूल्य नहीं लगता, जैसे कि आपके दरवाज़ों को ठीक करना, आपकी रसोई को साफ करना, आपके कपड़ों की छाँटी करना (बहुत पुराने, बहुत छोटे), एक फोटो ऐल्बम बनाना, इत्यादी। यदि आपके बच्चे हैं तो उनको भी इन कार्यों में लगाएं।

- प्रत्येक दिन एक विशेष कार्य चुनें।
- आपके किसी प्रियजन को फ़ोन करें और उनका हाल-चाल पूछें।
- मान लें कि स्थिति पर हमारा सीमिति नियंत्रण है, और घर पर रह कर हम हमारी और हमारे प्रियजनों की सेहत के खतरे को कम रहे हैं।

चिंता, क्रोध और उदासी बहुत स्थान ले सकती हैं। हर कोई दबाव के प्रति भिन्न प्रतिक्रिया देता है, उदाहरण स्वरूप

- नींद में कमी। आराम ना ले पाना।
- अक्सर रोना और चिंता करना।
- अधिकतर समय अकेले रहने की चाह।
- दूसरों को दोष देना।
- बातचीत करने में कठिनाई। दूसरों को दोहराने के लिए कहना, क्योंकि हम समझ नहीं पा रहे।
- सहायता देने या लेने में कठिनाई होना। बच्चों की संभाल, मतिरों या परिवार की सहायता ना कर पाना।
- आनन्द ना ले पाना।

यदि आप या कोई करीबी झेल ना पा रहे हों तो सहायता माँगें। ये रही कुछ सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं:

- हेल्थ लाइन या इन्फो-सान्टे 8-1-1
- सुसाइड ऐक्शन मॉन्टरियल 1-866-277-3553
- आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और वो आपकी कॉल को रीडायरेक्ट कर देंगे।

बच्चों को घर में पढ़ाना

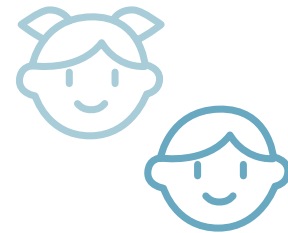
भले ही, यह चुनौतीपूर्ण समय है, फ़रि भी बच्चों की देखभाल करनी होगी, एक दिनचर्या और सीमाएं बनाने के लिए।

- अच्छी नींद की आदतों को बनाए रखें, नियमित समय पर खाएं और प्रतिदिन सक्रिय रहें।
- बच्चों के साथ एक दिनचर्या बनाएं और इसे पोस्ट करें। टीवी और वीडियो गेमज़ से ब्रेक लेने के लिए गतिविधियों के लिए कुछ सुझाव यह हैं: बोर्ड गेमज़, पढ़ना, घर के काम, मलि के खाना बनाना, सक्रिय शारीरिक गेमज़, सीखने की गतिविधियां (कहानी लिखना, गुणा की प्रतियोगिताएं, इत्यादी)।
- मतिरों के संपर्क में रहें, सोशल मीडियों के द्वारा, फ़ोन पर, और अन्य ऐप्लिकेशनज़ पर। दादा-दादी, नाना-नानी, चचेरे-ममेरे भाई-बहनों और परिवार के अन्य सदस्यों को ना भूलें। संपर्क में रहना युवा और व्यस्कों दोनों के लिए अच्छा है।
- यदि आपके पास इंटरनेट है तो ऑनलाइन जाएं और आपको देरों सुझाव मलि जाएंगे।
- अपनी प्रतिक्रियाओं पर ध्यान दें। आपके बच्चों को आपकी उपस्थिति, आपके समय और प्यार की आवश्यकता है, जैसे कसामान्य समय में होती है और अब तो अधिक है। उनको सुरक्षति अनुभव कराना महत्वपूर्ण है, उनको विश्वास दलाना और इस साहसकि कार्य पर उनका साथ देना।



बच्चों के साथ स्थतिके बारे में कैसे बात करें

- बच्चों को ऐसे शब्दों के साथ स्थतिके बारे में समझाएं जो उनकी उम्र के अनुसार हों। उनके प्रश्नों का उत्तर दें जैसे जैसे वह करते हैं और उनको प्रश्न पूछने से ना झझिकने के लिए कहें।
- उनको विश्वास दलाना। उनको सुरक्षति अनुभव करवाना आवश्यक है और कआप उनका ध्यान रखेंगे।
- उनको बताएं कउनके भाव सामान्य हैं।
- यदि संभव हो तो बच्चों के साथ समाचार प्रसारण ना सुनें। वह जो देखेंगे और सुनेंगे उसको गलत ढंग से समझ कर अपने लिए भय पैदा कर सकते हैं।
- द मनिस्ट्री ऑफ़ हेल्थ ऐंड सोशल सर्वसिज़ि (सेहत और सामाजकि सेवा मंत्रालय) ने इस वषिय पर एक दस्तावेज़ प्रकाशति कयि है, जसिका शीर्षक है: Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie (मात्र फ्रैच में)। आप इसको उनकी वेबसाइट पर खोज सकते हैं।



COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सामाजिक दूरी, एक स्थिति जिसमें कुछ समंजन की आवश्यकता है

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जिसमें हमें एक दूसरे से सुरक्षा दूरी बनाए रखनी है और घर के भीतर रहना है, जिसको हम सामाजिक दूरी कहते हैं। यह शारीरिक दूरी जीवन को बचाने के लिए आवश्यक है तथा उनको ठीक होने के लिए जो बीमार हैं। हम में से अधिकतर के लिए यह एक बहुत बड़ा बदलाव है। इस लिए, हमें स्वयं का और दूसरों का ध्यान रखना चाहिए। भले ही हम शारीरिक रूप से दूर हों परन्तु हमें जुड़े रहना चाहिए और एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।

सकारात्मक रहें: प्रत्येक कार्य की महत्ता है, भले ही आप घर पर रह रहे हों, अपने बच्चों का मनोरंजन कर रहे हों या अपने प्रिय जनों का हाल-चाल पूछ रहे हों। हमें जनतक सेहत के सुझावों का आदर करना चाहिए ताकि उनकी सुरक्षा की जा सके जो कसबसे अधिक असुरक्षित हैं और जीवन को बचाया जा सके।

भिन्न प्रकार से सोचें

हमारी वास्तविकताएं भिन्न हैं, इस पर आधारित कहिये अकेले हैं, दाम्पत्य में या परिवार में।

घर पर रहने का विचार बहुत अधिक लग सकता है। तो क्यों ना इस लागू की गई ब्रेक में वो काम करें जिनके करने के लिए हमारे पास कभी समय नहीं था और जिसमें कुछ मूल्य नहीं लगता, जैसे कि आपके दरवाज़ों को ठीक करना, आपकी रसोई को साफ करना, आपके कपड़ों की छाँटी करना (बहुत पुराने, बहुत छोटे), एक फोटो ऐल्बम बनाना, इत्यादी। यदि आपके बच्चे हैं तो उनको भी इन कार्यों में लगाएं।

- प्रत्येक दिन एक विशेष कार्य चुनें।
- आपके किसी प्रियजन को फ़ोन करें और उनका हाल-चाल पूछें।
- मान लें कि स्थिति पर हमारा सीमिति नियंत्रण है, और घर पर रह कर हम हमारी और हमारे प्रियजनों की सेहत के खतरे को कम रहे हैं।

चिंता, क्रोध और उदासी बहुत स्थान ले सकती हैं। हर कोई दबाव के प्रति भिन्न प्रतिक्रिया देता है, उदाहरण स्वरूप

- नींद में कमी। आराम ना ले पाना।
- अक्सर रोना और चिंता करना।
- अधिकतर समय अकेले रहने की चाह।
- दूसरों को दोष देना।
- बातचीत करने में कठिनाई। दूसरों को दोहराने के लिए कहना, क्योंकि हम समझ नहीं पा रहे।
- सहायता देने या लेने में कठिनाई होना। बच्चों की संभाल, मतिरों या परिवार की सहायता ना कर पाना।
- आनन्द ना ले पाना।

यदि आप या कोई करीबी झेल ना पा रहे हों तो सहायता माँगें। ये रही कुछ सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं:

- हेल्थ लाइन या इन्फो-सान्टे 8-1-1
- सुसाइड ऐक्शन मॉन्टरियल 1-866-277-3553
- आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और वो आपकी कॉल को रीडायरेक्ट कर देंगे।

COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सूचति रहें

तत्कालीन परस्थितिके बारे में सूचति रहना अनविर्य है, ताकि आप सही समय पर सही नरिदेशों का पालन कर सकें। ध्यान रहे कि बहुत अधिक जानकारी आपको किसी समय चति में डाल सकती है।

सोशल नेटवर्कस पर आराम से काम करें

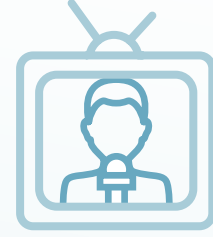
- मात्र कैनैडियन या क्युबेक प्रकाशन ही पढ़ें। जो दूसरे देशों में हो रहा है वह अनविर्य रूप से यहाँ हमारी स्थिति पर लागू नहीं होता।
- मात्र वशिवासयोग्य सॉइट्स से ही पूछताछ करें, जैसे कि सेहत और सामाजिक सेवा मंत्रालय (मनिसिट्री ऑफ़ हेल्थ ऐंड सोशल सर्वसिज़ि)।
- सुनश्चिति करें कि जानकारी ताज़ा है क्योंकि जानकारी प्रतदिनि बदल रही है।
- सोशल नेटवर्क पर कुछ भी ऐसे ही ना डालें। गलत जानकारी का प्रभाव खतरनाक हो सकता है और सामूहिक प्रयासों को हानि पहुँचा सकता है।

सोशल नेटवर्कस का अच्छा उपयोग करें

- परिवार, मतिरों और पड़ोसियों से जुड़े रहने के लिये उनका उपयोग करें।
- बच्चों को व्यस्त रखने, घर से काम करने तथा टीवी धारावाहिकों और वीडियोज़ के लिए अपनी ट्रकिंस और सुझाव बच्चों के साथ बाँटें।
- ऐसे वीडियोज़ देखें जो आपको हँसाएं, हँसना महत्वपूर्ण है।
- अपने पड़ोस में ग्रुप्स का अनुसरण करें या उनका जो हल प्रदान कर रहे हैं या एक दूसरे की सहायता करें।

जानकारी के बोझ से कैसे बचें

- सारा दिन लगातार समाचार ना सुनें।
- समाचार सुनने के लिए दिन में एक वशिष समय नरिधारति करें। उदाहरण स्वरूप, यह टैलीवज़िन पर दोपहर के समाचार अपडेट हो सकते हैं।
- यदि आपको महत्वपूर्ण जानकारी से चूकने का भय है तो किसी को आपको आपातकाल की सूरत में बताने के लिए कहें।



COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सामाजिक दूरी, एक स्थिति जिसमें कुछ समंजन की आवश्यकता है

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जिसमें हमें एक दूसरे से सुरक्षा दूरी बनाए रखनी है और घर के भीतर रहना है, जिसको हम सामाजिक दूरी कहते हैं। यह शारीरिक दूरी जीवन को बचाने के लिए आवश्यक है तथा उनको ठीक होने के लिए जो बीमार हैं। हम में से अधिकतर के लिए यह एक बहुत बड़ा बदलाव है। इस लिए, हमें स्वयं का और दूसरों का ध्यान रखना चाहिए। भले ही हम शारीरिक रूप से दूर हों परन्तु हमें जुड़े रहना चाहिए और एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।

सकारात्मक रहें: प्रत्येक कार्य की महत्ता है, भले ही आप घर पर रह रहे हों, अपने बच्चों का मनोरंजन कर रहे हों या अपने प्रिय जनों का हाल-चाल पूछ रहे हों। हमें जनतक सेहत के सुझावों का आदर करना चाहिए ताकि उनकी सुरक्षा की जा सके जो कसबसे अधिक असुरक्षित हैं और जीवन को बचाया जा सके।

भिन्न प्रकार से सोचें

हमारी वास्तविकताएं भिन्न हैं, इस पर आधारित कहिये अकेले हैं, दाम्पत्य में या परिवार में।

घर पर रहने का विचार बहुत अधिक लग सकता है। तो क्यों ना इस लागू की गई ब्रेक में वो काम करें जिनके करने के लिए हमारे पास कभी समय नहीं था और जिसमें कुछ मूल्य नहीं लगता, जैसे कि आपके दरवाज़ों को ठीक करना, आपकी रसोई को साफ करना, आपके कपड़ों की छाँटी करना (बहुत पुराने, बहुत छोटे), एक फोटो ऐल्बम बनाना, इत्यादी। यदि आपके बच्चे हैं तो उनको भी इन कार्यों में लगाएं।

- प्रत्येक दिन एक विशेष कार्य चुनें।
- आपके किसी प्रियजन को फ़ोन करें और उनका हाल-चाल पूछें।
- मान लें कि स्थिति पर हमारा सीमिति नियंत्रण है, और घर पर रह कर हम हमारी और हमारे प्रियजनों की सेहत के खतरे को कम रहे हैं।

चिंता, क्रोध और उदासी बहुत स्थान ले सकती हैं। हर कोई दबाव के प्रति भिन्न प्रतिक्रिया देता है, उदाहरण स्वरूप

- नींद में कमी। आराम ना ले पाना।
- अक्सर रोना और चिंता करना।
- अधिकतर समय अकेले रहने की चाह।
- दूसरों को दोष देना।
- बातचीत करने में कठिनाई। दूसरों को दोहराने के लिए कहना, क्योंकि हम समझ नहीं पा रहे।
- सहायता देने या लेने में कठिनाई होना। बच्चों की संभाल, मतिरों या परिवार की सहायता ना कर पाना।
- आनन्द ना ले पाना।

यदि आप या कोई करीबी झेल ना पा रहे हों तो सहायता माँगें। ये रही कुछ सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं:

- हेल्थ लाइन या इन्फो-सान्टे 8-1-1
- सुसाइड ऐक्शन मॉन्टरियल 1-866-277-3553
- आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और वो आपकी कॉल को रीडायरेक्ट कर देंगे।

COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

घर में तनाव को कम करना



घर में रहना और आपकी प्रतदिनि की गतविधियों को ना कर पाना नरिशआजनक हो सकता है। भले ही आप इस समय को बताने के लिए सबसे अच्छा करें तब भी आप क्रोधति या चतिति हो सकते हैं। यह सामान्य है।

ध्यान रखें कघिर में रहने से जीवन बचाने में सहायता होती है। आपके कार्य महत्वपूर्ण हैं।

यदि आप अकेले रहते हैं तो

- दूसरों के साथ जुड़े रहने के कई ढंग हैं भले ही आपको घर पर रहना पड़ रहा है। मैसेजिंग ऐप्स, फोन और वीडियो कॉल का उपयोग करने के लिए यह एक अच्छा समय है।
- कॉल करने के लिए लोगों की एक सूची बनाएं। उनको अक्सर कॉल करें।
- यदि आपके आसपास परिवार या लोग नहीं है तो 2-1-1 पर कॉल करना संभव है। आपको उन संस्थाओं के नाम दए जाएंगे जो क आपके एकान्त में रहने के भाव को कम कर सकती हैं।



यदि आप जीवनसाथी और/या बच्चों के साथ रहते हैं तो

- आपका परिवार और मतिर भी वैसी ही परस्थिति में रह रहे हैं जैसी आप। आप उनकी नरिशआ को बढ़ाना या उन बंधनों को तोड़ना नहीं चाहते जो आपको बाँधे हुए हैं।
- ऐसी स्थिति को पहचाने जो आपको चति में डाल रही है और इसकी दूसरों के साथ चर्चा करें। एक मानने योग्य हल को स्वीकार करें यह जानते हुए क यह अस्थायी है, परन्तु स्थिति कुछ देर और चल सकती है।
- औरों में अधीरता और शोक के चनिहों की ओर ध्यान दें। उनको पूछने के लिए समय निकालें तथा समझें क उनको क्या चति सता रही है।
- यदि आप नहीं जानते क एक कठनि परस्थिति से कैसे नपिटा जाए तो एक सहायता संसाधन से संपर्क करें। आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और आपको रीडॉयरेक्ट कर दया जाएगा।



COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सामाजिक दूरी, एक स्थिति जिसमें कुछ समंजन की आवश्यकता है

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जिसमें हमें एक दूसरे से सुरक्षा दूरी बनाए रखनी है और घर के भीतर रहना है, जिसको हम सामाजिक दूरी कहते हैं। यह शारीरिक दूरी जीवन को बचाने के लिए आवश्यक है तथा उनको ठीक होने के लिए जो बीमार हैं। हम में से अधिकतर के लिए यह एक बहुत बड़ा बदलाव है। इस लिए, हमें स्वयं का और दूसरों का ध्यान रखना चाहिए। भले ही हम शारीरिक रूप से दूर हों परन्तु हमें जुड़े रहना चाहिए और एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।

सकारात्मक रहें: प्रत्येक कार्य की महत्ता है, भले ही आप घर पर रह रहे हों, अपने बच्चों का मनोरंजन कर रहे हों या अपने प्रिय जनों का हाल-चाल पूछ रहे हों। हमें जनतक सेहत के सुझावों का आदर करना चाहिए ताकि उनकी सुरक्षा की जा सके जो कसबसे अधिक असुरक्षित हैं और जीवन को बचाया जा सके।

भिन्न प्रकार से सोचें

हमारी वास्तविकताएं भिन्न हैं, इस पर आधारित कहिये अकेले हैं, दाम्पत्य में या परिवार में।

घर पर रहने का विचार बहुत अधिक लग सकता है। तो क्यों ना इस लागू की गई ब्रेक में वो काम करें जिनके करने के लिए हमारे पास कभी समय नहीं था और जिसमें कुछ मूल्य नहीं लगता, जैसे कि आपके दरवाज़ों को ठीक करना, आपकी रसोई को साफ करना, आपके कपड़ों की छाँटी करना (बहुत पुराने, बहुत छोटे), एक फोटो ऐल्बम बनाना, इत्यादी। यदि आपके बच्चे हैं तो उनको भी इन कार्यों में लगाएं।

- प्रत्येक दिन एक विशेष कार्य चुनें।
- आपके किसी प्रियजन को फ़ोन करें और उनका हाल-चाल पूछें।
- मान लें कि स्थिति पर हमारा सीमिति नियंत्रण है, और घर पर रह कर हम हमारी और हमारे प्रियजनों की सेहत के खतरे को कम रहे हैं।

चिंता, क्रोध और उदासी बहुत स्थान ले सकती हैं। हर कोई दबाव के प्रति भिन्न प्रतिक्रिया देता है, उदाहरण स्वरूप

- नींद में कमी। आराम ना ले पाना।
- अक्सर रोना और चिंता करना।
- अधिकतर समय अकेले रहने की चाह।
- दूसरों को दोष देना।
- बातचीत करने में कठिनाई। दूसरों को दोहराने के लिए कहना, क्योंकि हम समझ नहीं पा रहे।
- सहायता देने या लेने में कठिनाई होना। बच्चों की संभाल, मतिरों या परिवार की सहायता ना कर पाना।
- आनन्द ना ले पाना।

यदि आप या कोई करीबी झेल ना पा रहे हों तो सहायता माँगें। ये रही कुछ सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं:

- हेल्थ लाइन या इन्फो-सान्टे 8-1-1
- सुसाइड ऐक्शन मॉन्टरियल 1-866-277-3553
- आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और वो आपकी कॉल को रीडायरेक्ट कर देंगे।

COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

घर के भीतर सक्रिय रहें



शरीर और मन दोनों को सेहतमंद रखने के लिए शारीरिक गतिविधिसर्वदा एक अच्छा सुझाव है। सक्रिय रहने से हॉर्मोन नकिलते हैं जो कदिवाब का प्रबंधन करने में सहायता करते हैं।

- यदिसंभव हो तो फ्रनचिर को हटाएं और चलने-फरिने के लिए और स्थान बनाएं।
- थोड़ा संगीत बजाएं और डांस करें।
- कुछ कार्य शारीरिक रूप से थकाने वाले हैं, उनका आनन्द लें: खड़िकरिों को धोएं, बस्तिरों के नीचे झाडू लगाएं, ओवर के भीतर की सफाई करें।
- यदिआपके पास इंटरनेट है तो आप बहुत सी गतिविधियाँ ढूँढ सकते हैं जनिमें घर की वस्तुओं का उपयोग होता है। उदाहरण स्वरूप, योग सीखने के लिए नःशुल्क ऐप्स हैं। आपकी योग्यता अनुसार अपनी शारीरिक गतिविधियाँ चुनें।
- अपनी दनिचर्या में गतिविधियों को जोड़ें उनको एक ही समय पर करके, उदाहरण स्वरूप, दोपहर के खाने से पहले सुबह।
- अपनी प्राथमकिताओं और स्थतिके अनुसार चुनें: व्यायाम के लंबा समय या दनि भर कई बार थोड़ी-थोड़ी देर। एक मतिर को उनको उसी समय करने के लिए कॉल करें परन्तु दूर से ही!!



बच्चों के साथ

बच्चों को भी हलिना-जुलना होगा।

- यदिआपके पास इंटरनेट है तो आप कसिी भी उमर के लिए ढेर सारे सुझाव पा सकते हैं।
- उनको अपनी गतिविधियों में शामिल करें। छोटे बच्चे आपकी नकल करेंगे और बड़े बच्चे आपके जतिना अच्छा करना चाहेंगे।
- गुबबारे फुलाएं। उनको हवा में फेंकें, उनमें से कोई भी धरती को स्पर्श ना कर सके। बच्चे इन गुबबारे से ढेर सारी युक्तियाँ ढूँढ लेंगे।
- खेलो! वहीलबैरो से खेलो, तकरियों पर कूदें, रुमालों को जगगल करें, डकट टेप के साथ फरश पर हॉपस्काँच बनाएं।



Hindi

COVID-19 से लड़ने के उपायों के साथ समंजन

सामाजिक दूरी, एक स्थिति जिसमें कुछ समंजन की आवश्यकता है

हम एक ऐसे समय से गुज़र रहे हैं जिसमें हमें एक दूसरे से सुरक्षा दूरी बनाए रखनी है और घर के भीतर रहना है, जिसको हम सामाजिक दूरी कहते हैं। यह शारीरिक दूरी जीवन को बचाने के लिए आवश्यक है तथा उनको ठीक होने के लिए जो बीमार हैं। हम में से अधिकतर के लिए यह एक बहुत बड़ा बदलाव है। इस लिए, हमें स्वयं का और दूसरों का ध्यान रखना चाहिए। भले ही हम शारीरिक रूप से दूर हों परन्तु हमें जुड़े रहना चाहिए और एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।

सकारात्मक रहें: प्रत्येक कार्य की महत्ता है, भले ही आप घर पर रह रहे हों, अपने बच्चों का मनोरंजन कर रहे हों या अपने प्रिय जनों का हाल-चाल पूछ रहे हों। हमें जनतक सेहत के सुझावों का आदर करना चाहिए ताकि उनकी सुरक्षा की जा सके जो कसबसे अधिक असुरक्षित हैं और जीवन को बचाया जा सके।

भिन्न प्रकार से सोचें

हमारी वास्तविकताएं भिन्न हैं, इस पर आधारित कहिये अकेले हैं, दाम्पत्य में या परिवार में।

घर पर रहने का विचार बहुत अधिक लग सकता है। तो क्यों ना इस लागू की गई ब्रेक में वो काम करें जिनके करने के लिए हमारे पास कभी समय नहीं था और जिसमें कुछ मूल्य नहीं लगता, जैसे कि आपके दरवाज़ों को ठीक करना, आपकी रसोई को साफ करना, आपके कपड़ों की छाँटी करना (बहुत पुराने, बहुत छोटे), एक फोटो ऐल्बम बनाना, इत्यादी। यदि आपके बच्चे हैं तो उनको भी इन कार्यों में लगाएं।

- प्रत्येक दिन एक विशेष कार्य चुनें।
- आपके किसी प्रियजन को फ़ोन करें और उनका हाल-चाल पूछें।
- मान लें कि स्थिति पर हमारा सीमिति नियंत्रण है, और घर पर रह कर हम हमारी और हमारे प्रियजनों की सेहत के खतरे को कम रहे हैं।

चिंता, क्रोध और उदासी बहुत स्थान ले सकती हैं। हर कोई दबाव के प्रति भिन्न प्रतिक्रिया देता है, उदाहरण स्वरूप

- नींद में कमी। आराम ना ले पाना।
- अक्सर रोना और चिंता करना।
- अधिकतर समय अकेले रहने की चाह।
- दूसरों को दोष देना।
- बातचीत करने में कठिनाई। दूसरों को दोहराने के लिए कहना, क्योंकि हम समझ नहीं पा रहे।
- सहायता देने या लेने में कठिनाई होना। बच्चों की संभाल, मतिरों या परिवार की सहायता ना कर पाना।
- आनन्द ना ले पाना।

यदि आप या कोई करीबी झेल ना पा रहे हों तो सहायता माँगें। ये रही कुछ सेवाएं जो सहायता कर सकती हैं:

- हेल्थ लाइन या इन्फो-सान्टे 8-1-1
- सुसाइड ऐक्शन मॉन्टरियल 1-866-277-3553
- आप 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं और वो आपकी कॉल को रीडायरेक्ट कर देंगे।