

# കൊറോണ ഔട്ട്ബ്രേക്ക്- മാനസികാരോഗ്യ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

## MENTAL HEALTH PROGRAMME

### പൊതുജനങ്ങൾക്ക്

1. COVID-19, ലോകത്തിലെ വിവിധ ഭൂവിഭാഗങ്ങളിലുള്ളവരെയും രാജ്യങ്ങളിലുള്ളവരെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ വിപത്തിനെ ഏതെങ്കിലും രാഷ്ട്രവുമായോ വംശവുമായോ ബന്ധിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല. രോഗം ബാധിച്ചവരോട് സഹാനുഭൂതി ഉള്ളവരായിരിക്കുക. രോഗം ബാധിച്ചവർ, യാതൊരു തെറ്റും ചെയ്തിട്ടില്ല.
2. രോഗമുള്ളവരെ 'COVID-19 കേസുകൾ', ഇരകൾ, 'COVID-19 കുടുംബങ്ങൾ', COVID രോഗികൾ എന്ന് പരമാർശിക്കരുത്. അവർ, 'COVID-19, രോഗബാധയുള്ളവർ' ആണ്. അല്ലെങ്കിൽ COVID-19 ന്റെ ചികിത്സ എടുക്കുന്നവരാണ്. അല്ലെങ്കിൽ COVID-19 ൽ നിന്നും മുക്തി നേടിയവരാണ്. COVID-19ൽ നിന്ന് മുക്തി നേടിയ ശേഷം, അവരുടെ ജോലി, കുടുംബം, പ്രിയപ്പെട്ടവർ എന്നിവരുമായി അവർക്ക് സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കാവുന്നതാണ്.
3. നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയോ വിഷമമോ ഉണ്ടാക്കുന്ന വാർത്തകൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെയും നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രായോഗിക നടപടികൾക്ക് സഹായകമാകുന്ന വിവരങ്ങൾ മാത്രം സ്വീകരിക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ, ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ നിർദ്ദിഷ്ട സമയങ്ങളിൽ മാത്രം വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുക. പെട്ടെന്നും തുടർച്ചയായും ലഭിക്കുന്ന വാർത്താ റിപ്പോർട്ടുകൾ ആരെയും ആശങ്കകുലരാക്കും. അതിനാൽ ശരിയായ വസ്തുതകൾ വേർതിരിച്ചറിയാൻ സർക്കാർ വെബ്സൈറ്റുകൾ, ലിങ്കുകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മാത്രം വിവരങ്ങൾ അറിയുക.
4. സ്വയം സംരക്ഷിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ സംരക്ഷണത്തിന് സഹായിക്കുക. ആവശ്യഘട്ടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നത് മാനസിക സൗഖ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
5. നമ്മുടെ ചുറ്റുവട്ടത്ത്, COVID-19നെ അതിജീവിച്ചവരോ, അവർക്ക് സഹായമായി പ്രവർത്തിച്ചവരോ, അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നെങ്കിൽ, അത്തരത്തിലുള്ള കഥകളോ, ചിത്രങ്ങളോ, പങ്ക് വയ്ക്കുന്നത് പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസകരമായിരിക്കും.
6. സമൂഹത്തിൽ COVID-19 ബാധിച്ച ആളുകളെ പരിചരിക്കുന്നവരെയും, അതിന് സഹായിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെയും അംഗീകരിക്കുക. ജനങ്ങളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിലും നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ സുരക്ഷിതരാക്കുന്നതിലും അവർ വഹിക്കുന്ന പങ്കിനെ അനുഭവിക്കുക.

### Mental Health Programme

