

कोभिड-१९: प्रिस्कूल तथा स्कूल-उमेरका बालबालिकाहरूका अभिभावकहरू तथा स्याहारकर्ताहरूका लागि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (एफएक्यू)

कोभिड-१९ मूलतत्व.....	1
बच्चा स्याहार र क्याम्पहरू.....	3
ग्रीष्म ऋतु सुझावहरू र प्रश्नहरू.....	4
मानसिक स्वास्थ्यको सामना.....	7
परिवार स्रोतहरू.....	8

कोभिड-१९ मूलतत्व

मैले कसरी कोभिड-१९ को प्रसारण रोकथाम गर्ने?

- बिरामी भए घरमै बस्नुहोस्। अत्यावश्यक मेडिकल स्याहार र [परीक्षण](#) वा अन्य अत्यावश्यक दैनिकहरूमा मात्र बाहिर जानुहोस्।
- शारीरिक दूरी राख्नुहोस्। आफ्नो घरदेखि बाहिर हुँदा मानिसहरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरीमा रहनुहोस्।
- [अनुहारको आवरण](#) लगाउनुहोस्। तपाईंलाई कुनै लक्षणहरू नहुँदा पनि तपाईं सङ्क्रामक हुन सक्नुहुन्छ र तपाईंले खोकदा, हाछ्युँ गर्दा, वा कुरा गर्दा रोग फैलाउन सक्नुहुन्छ। अनुहारको आवरण लगाएर आफू वरिपरि भएकाहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्। २ वर्षदेखि माथिका बालबालिकाहरूले पनि अनुहारको आवरण लगाउनु पर्नेछ।
- स्वस्थ हात सरसफाईको अभ्यास गर्नुहोस्। एक पटकमा कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि [आफ्ना हातहरू](#) साबुन र पानीले धुनुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्। बारम्बार छोड्ने सतहहरूलाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्। नधोएका हातहरूले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्। हाछ्युँ गर्दा वा खोकदा आफ्नो नाक र मुख टिस्यू वा कुहिनाले छोप्नुहोस्; आफ्ना हातहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।

के बालबालिकाहरू कोभिड-१९ का जटिलताहरूको जोखिममा हुन्छन्?

- [मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम इन चिल्ड्रन](#) (एमआइएस-सि) एउटा नयाँ स्वास्थ्य समस्या हो जुन कोभिड-१९ सँग सम्बन्धित छ र यो न्यु योर्क सहर तथा अन्यत्रका बालबालिकाहरूमा देखिइरहेको छ। यो विरल भए तापनि, एमआइएस-सि भएका बच्चाहरूमा मुटुका तथा अन्य अङ्गहरूका समस्याहरू देखा पर्छन् र उनीहरूले अस्पतालमा उपचार प्राप्त गर्नु पर्ने हुनसक्छ।
- एमआइएस-सि का आम लक्षणहरूमा धेरै दिनसम्म आउने ज्वरो, पेट दुखाइ, कन्जङ्टिभाइटिस र फोकाफोकी सामेल छन्।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई एमआइएस-सि लागेको छ भन्ने लाग्छ भने, आफ्नो बच्चाको डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा गम्भीर रूपमा बिरामी छ भने, नजिकैको आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् वा ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

अनुहार आवरण के हो र मैले कहिले त्यो लगाउनु पर्छ?

- [अनुहारको आवरण](#) एउटा राम्ररी मिलेको कागज वा बन्दना वा स्कार्फ जस्तो कपडा हो जसले तपाईंको नाक र मुख छोप्छ।
- लक्षण नभएका मानिसहरूले पनि कोभिड-१९ फैलाउने सम्भावना रहेको हुन्छ। अनुहारको आवरणले तपाईंलाई अरु मानिसहरूलाई कोभिड-१९ प्रसारण गर्नबाट रोक्न मद्दत गर्दछ, त्यसैले घरबाहिर निस्कँदा र अरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी कायम गर्न नसक्दा तपाईंले सो लगाउन आवश्यक छ।
- एनवाइसिले अनुहारका आवरणहरू पार्कहरू, शिक्षा विभाग (डिओइ), [लिने र जाने खाना स्थल](#), एनवाइसि आवास प्राधिकरण (एनवाइसिएचए) भवनहरू, केही मिचेल-लामा भवनहरू, किराना स्टोरहरू र शारीरिक पृथकीकरणको कार्यान्वयन गरेका बेला वितरण गर्नेछ।

के बच्चाहरूले अनुहारको आवरण लगाउनु पर्छ?

पर्छ, दुई वर्ष वा सोभन्दा माथिको बच्चाले सार्वजनिक स्थानहरूमा हुँदा अनुहारको आवरण लगाउनु पर्छ जहाँ अन्यहरूबाट कम्तीमा ६ फिटको शारीरिक दूरी कायम गर्न सम्भव हुँदैन। बच्चा स्याहार कार्यक्रममा सहभागी हुँदा दुई वर्ष वा माथिका बच्चाहरूले अनुहारको आवरण लगाइरहनु पर्दैन। निसासिने खतरा बढ्ने भएका कारण २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूले अनुहारको आवरण लगाउनु हुँदैन। साना बच्चाहरूले आफ्नो अनुहार छुने धेरै सम्भावना हुन्छ, त्यसैले अभिभावक र स्याहारकर्ताहरूले बच्चाहरूका हात बारम्बार धोइदिनु पर्ने वा अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर लगाइदिनु पर्ने हुन्छ।

के मैले मेरो बच्चालाई कोभिड-१९ का लागि परीक्षण गराउनु पर्छ?

सम्पूर्ण न्यु योर्कवासीहरूले कोभिड-१९ निदानात्मक परीक्षण गराउन पाउनेछन्, उनीहरूको लक्षण होस नहोस् वा उनीहरू उच्च जोखिममा हुन् नहून्। एनवाइसि हेल्थ+ अस्पताल परीक्षण स्थलहरूमा परीक्षणहरू

निःशुल्क छन्। आफू नजिकको परीक्षण साइट पत्ता लगाउनका लागि nyc.gov/covidtesting हेर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई कोभिड-१९ परीक्षण गराउनु पर्छ वा पर्दैन भन्नका लागि आफ्नो पेडियाट्रिसियनसँग परामर्श गर्नुहोस्।

तपाईंलाई आप्रवासन स्थितिका बारेमा सोधिने छैन। कोभिड-१९ परीक्षण र स्याहार सेवाहरू [सामुदायिक शुल्क नियम](#) अनुसार सामुदायिक लाभ होइनन्।

बच्चा स्याहार र क्याम्पहरू

यदि मलाई बच्चा स्याहार आवश्यक भए म के गर्न सक्छु?

- तपाईंले बालबालिका तथा परिवार सेवाको एनवाइएस कार्यालयले नियमन गरेका सामूहिक परिवार दिवा स्याहार, परिवार दिवा स्याहार तथा स्कूल उमेर बच्चा स्याहार कार्यक्रमका लागि [यहाँ](#) खोज्न सक्नुहुन्छ, जसलाई अत्यावश्यक व्यवसाय मानिएको छ र ती खुला हुन सक्छन्।
- यस समयमा, एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले नियमन गरेका केन्द्र-आधारित र स्कूल-आधारित बच्चा स्याहार कार्यक्रमहरूले कोभिड-१९ सामुदायिक स्वास्थ्य सङ्कटकाल सम्बोधन गर्ने अत्यावश्यक कामदारहरूका बच्चाहरूलाई मात्र सेवा दिन सक्छन्।
- यदि तपाईंलाई अनौपचारिक स्याहार आवश्यक छ भने, बिरामी नभएका परिवारका कुनै सदस्य वा साथीबाट स्याहार खोज्नुहोस्। हजुरबाहजुरआमा, वा अन्य वृद्ध वयस्कहरू वा अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या (जस्तै दीर्घकालीन फोक्सोको बिमारी, मध्यम देखि गम्भीर दम, हृदय रोग, मोटोपन, मधुमेह, मिर्गौलाको रोग, कलेजोको रोग, क्यान्सर वा घटेको रोग प्रतिरोधक क्षमता), भएका मानिसहरूलाई नसोध्नुहोस् किनकि उनीहरू कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन्।
- निश्चित अत्यावश्यक कर्मचारीहरूका बालबालिकाहरू, जस्तै प्रथम सम्बोधनकर्ता, स्वास्थ्य स्याहार पेसाकर्मीहरू र सहरको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि काम गर्ने अन्य मानिसहरूले आफ्ना बालबालिकाहरू डिओइको क्षेत्रीय समृद्धिकरण केन्द्रहरूमा राख्न सक्नेछन्। बढी जानकारीका लागि schools.nyc.gov हेर्नुहोस् र "REC" (आरइसि) खोज्नुहोस्।
- यदि तपाईं कुनै अत्यावश्यक कामदार हुनुहुन्छ भने, विद्यमान बच्चा स्याहार व्यवस्थापनलाई शुल्क भुक्तानी गर्न मद्दत गर्न तपाईं [एनवाइएसबाट फन्डिङका लागि आवेदन गर्नुहोस्का](#) लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ।

के ग्रीष्मकालीन क्याम्पहरू स्वीकृत गरिन्छन्?

- गरिन्छन्, राज्य आदेश अनुसार, ग्रीष्मकालीन दिवा क्याम्पहरू जुन २९ बाट सुचारु हुनेछन्। राज्यले रात्रिकालीन क्याम्पहरूका बारेमा आउँदा हप्ताहरूमा निर्णय गर्नेछ।

- क्याम्पहरूले नयाँ स्वास्थ्य र सुरक्षा मार्गदर्शनहरूको पालना गर्नु पर्ने हुन सक्छ र शारीरिक पृथकीकरण कायम गर्नका लागि कम भर्ना गर्नु पर्ने हुन सक्छ। क्याम्प आवश्यक पर्ने अभिभावकहरूले सुरुमै सम्पर्क गरेर आफ्ना क्याम्प योजनाहरू बारे तथा रजिस्ट्रेशन प्रक्रियाहरू बारे सोध्नु पर्नेछ। तपाईंले nyc.gov/health मा गएर एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले अनुमोदन गरेका साइटहरू खोज्न र "Child Care Connect" (बच्चा स्याहार कनेक्ट) का लागि खोजी सक्नुहुन्छ।

ग्रीष्म ऋतु सुझावहरू र प्रश्नहरू

के ग्रीष्ममा निःशुल्क भोजन कार्यक्रमहरू जारी रहनेछन्।

छन्। वयस्कहरू र बालबालिकाहरूले सहरभरिका ४०० भन्दा बढी भोजन केन्द्रहरूबाट निशुल्क भोजनहरू लिन सक्नेछन्। nyc.gov/coronavirus मा गएर न्यु योर्कवासीहरूका लागि भोजन र अन्य स्रोतहरूका बारे बढी जान्नुहोस्।

के मेरो बच्चालाई कुनै प्लेडेटमा पठाउन वा कोही बिरामी नभए उसको साथीको घरमा पठाउनु ठीक हुन्छ?

- व्यक्ति-उपस्थित [सामाजिक जमघटलाई](#) साथीहरू र परिवारको मूल समूहमा सीमित राख्ने प्रयास गर्नुहोस्। प्लेडेटहरू सावधानीपूर्वक व्यवस्थित गरिनु पर्नेछ र १० जना भन्दा बढी मानिसहरू हुनु हुनेछैन।
- जोखिम कम गर्नका लागि बाहिर जम्मा हुनुहोस्, अनुहारको आवरण लगाउनुहोस् र अन्य घरपरिवारका सदस्यहरूबाट कम्तीमा ६ फिटको शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्।
- यदि भोजन गर्दै हुनुहुन्छ भने, परिवार-शैलीको भोजनबाट बच्नुहोस् जसमा अरु घरपरिवारका सदस्यहरूबीच पनि भोजन साझा गरिन्छ।

के बाहिर समय बिताउन ठीक हुन्छ?

- ठीक हुन्छ। बालबालिकाहरूसँग बाहिर जानुहोस्। ताजा हावा र भूदृश्य परिवर्तन वयस्क र बालबालिकाहरू दुवैका लागि राम्रो हुन्छ। ठूला समूहहरू संलग्न हुने क्रियाकलापहरूबाट बच्नुहोस्, किनकि साथीहरूसँग अँगालो मार्न, ट्याग गर्न र लडीबुडी गर्न मन पराउने बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित दूरी राख्न कठिन हुन्छ।
 - गर्मी भए हलुका पोसाक लगाउन, पर्याप्त पानी पिउन र सनस्क्रिन लगाउन सम्झिनुहोस्।
 - यदि जङ्गलको क्षेत्रमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, हलुका रङका कपडा लगाउनुहोस् र [टिकको बिचार गर्नुहोस्](#)।

- आफ्नो परिवारको स्वास्थ्य र कुशलताका लागि हरेक दिन क्रियाशील समय बिताउनु जरूरी छ। बालबालिकाहरू तथा वयस्कहरूलाई क्रियाशील तर सुरक्षित राख्ने केही सुझावहरू यहाँ दिइएका छन्:
 - यस एफएक्युको सुरुका [चारवटा रोकथाम सुझावहरू](#) पालना गर्नुहोस्।
 - खेलकुद र भीडभाडयुक्त खेलमैदानहरूबाट बच्नुहोस्। हिँडडुल गर्ने वा साइकल चलाउने जस्ता क्रियाकलापमा संलग्न हुनुहोस्।
 - अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर बोक्नुहोस् जसले गर्दा तपाईं वा परिवारका अन्य सदस्यहरूले ढोकाका ह्यान्डल, रेलिडहरूजस्ता आम सतहहरू छुनुभयो भने, तपाईंहरूले आफ्ना हातहरू सफा गर्न सक्नुहोस्। घर फर्किएपछि, साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि पूर्ण रूपमा हात धुन निश्चित गर्नुहोस्।

के किशोरकिशोरीहरूले सँगै समय बिताउन सक्छन्?

- आफ्ना किशोरकिशोरीहरूले शारीरिक पृथकीकरण र अनुहारको आवरण लगाउने कुराको महत्त्व बुझ्नेको निश्चित गर्न उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्। घरमा बस्नाले र समूहमा समय न बिताउनाले कोभिड-१९ को प्रसारण कम हुन्छ, र उनीहरूलाई, उनीहरूका परिवारलाई र साथीहरूका साथै समुदायलाई नै सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस्। उनीहरू र उनीहरूका साथीहरूले बिरामीको अनुभव नगरेता पनि घरमा नहुँदा शारीरिक पृथकीकरण कायम राख्नु र अनुहारको आवरण लगाउन जारी राख्नु, महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनुहोस्।
- किशोरकिशोरीहरूलाई फोन, सामाजिक सञ्जाल र भिडियो च्याट एप्लिकेसनहरू (एप्स) मार्फत साथीहरूसँग सम्पर्क राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- लक्षण-मुक्त र अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या नभएका किशोरकिशोरीहरूलाई, शारीरिक पृथकीकरण पालना गर्दै घरबाहिर समय बिताउन प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
 - हिँडडुल, दौड, र साइकल चलाउने ती क्रियाकलापहरू हुन् जसका लागि साझा उपकरण वा अरूसँगको नजिकको सम्बन्ध आवश्यक हुँदैन।
- किशोरकिशोरी-निर्दिष्ट मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू [युनिसेफको वेबपृष्ठ](#) मा उपलब्ध छन्।

यदि म र मेरो बच्चाले सामुदायिक विरोध कार्यक्रममा भाग लिन चाह्यौं भने, त्यसो गर्ने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका के हुन्छ?

अहिले लिन सबैभन्दा सुरक्षित कदम भनेको सम्भव भएसम्म घरमै बस्नु हो तर, यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले सामुदायिक विरोधमा सहभागी हुने विचार गर्नुभयो भने, आफू र आफूले पर्बाह गर्ने मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न तल दिइएका सुझावहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- तपाईंलाई सञ्चो भएन भने घरमै बस्नुहोस्।
- अनुहारको आवरण सही तरिकाले लगाउनुहोस् – त्यसले नाक, मुख र चिउँडो पूर्ण रूपमा छोपेको निश्चित गर्नुहोस्।
- अलकोहल-आधारित स्यानिटाइजर बोक्नुहोस् र प्रयोग गर्नुहोस्।
- अश्रुग्यास स्प्रेमा अनावृत भएको खण्डमा प्रयोग गर्नका लागि साबुनपानी र धाराको पानी एउटा स्क्वर्ट बोतलमा बोस्नुहोस्।
- न चिच्याउनुहोस्; त्यसको साटो सङ्केतहरू वा नोइज मेकर प्रयोग गर्नुहोस्।
- साना समूहसँग हिँड्नुहोस् र अन्य समूहहरूबाट कम्तीमा ६ फिटको दूरी राख्नुहोस्।
- आफू अनावृत भएको मान्नुहोस् र अनावृत्तिकरणको पाँच दिन पछि कोभिड-१९ का लागि [परीक्षण](#) गराउनुहोस्।
- अधिक जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस् र "Protesting Safely" (सुरक्षित विरोध) गर्ने खोजी गर्नुहोस्।

घरमा बढी समय बिताउनका लागि केही सुरक्षा सुझावहरू केके छन्?

- ब्लिच, पेरोक्साइड जस्तो नियमित घरेलु क्लिनर वा अल्कोहल-आधारित उत्पादन प्रयोग गरेर बारम्बार छोड्ने सतहहरू र वस्तुहरू (जस्तै टेबल, काउन्टर टप, बिजुलीबत्ती स्वीचहरू, ढोकाका नबहरू र क्याबिनेटका ह्यान्डलहरू)लाई नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस् र किटाणुनासन गर्नुहोस्।
- सफाई उत्पादन तथा अन्य रसायनहरू (जस्तै, औषधिहरू) साना बच्चाहरूबाट टाढा र माथि उनीहरू नपुग्ने ठाउँमा राख्न निश्चित गर्नुहोस्।
- भुइँ र झ्यालको सिल जस्ता भित्री सतहहरू बारम्बार धुनुहोस्, साथसाथै बच्चाहरूका हात र खेलौनाहरू पनि बारम्बार धुनुहोस् जसले गर्दा लिड जस्तो वातावरणीय हानीमा उनीहरूको अनावृत्तिकरण सीमित पार्न सकियोस्।
- भेन्टिलेसनमा सुधार गर्नका लागि झ्यालहरू खुला राख्नुहोस्, तर झ्यालहरूमा विन्डो गार्डहरू राम्ररी लगाइएको निश्चित गर्नुहोस्। बढी जानकारीका लागि nyc.gov/health/healthyhomes हेर्नुहोस्।
- बाहिर गर्मी हुँदा भित्र चिसो राख्नका लागि वातानुकूलन सर्वोत्तम उपाय हुन सक्छ, तर केही मानिसहरूसँग वातानुकूलन हुँदैन वा आवश्यक परेका बेलामा उनीहरूले त्यो खोल्दैनन्। उनीहरूलाई वातानुकूलन प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। यदि उनीहरू घरमा चिसोमा बस्न सक्दैन भने उनीहरूलाई वातानुकूलित स्थानमा लैजानुहोस्। बढी जानकारीका लागि nyc.gov/health/heat हेर्नुहोस्।

मानसिक स्वास्थ्यको सामना

कोभिड-१९ का विषयमा हामीले कसरी हाम्रा बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्ने?

- जानकारीलाई सरल राख्नुहोस् र उनीहरूलाई सबैलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्नका लागि धेरै मानिसहरूले कठिन परिश्रम गरिरहेका छन् भन्ने कुरा सम्झाउनुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको उमेर तथा विकासात्मक तहसँग उपयुक्त हुने किसिमको इमानदार र शुद्ध तरिकाले जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।
- शान्त र आश्वस्त देखिनुहोस्। तपाईंले भनेको कुरा र तपाईंको भन्ने तरिकाप्रति बालबालिकाहरूले प्रतिक्रिया जनाउन सक्छन् भन्ने कुरा सम्झिनुहोस्। उनीहरूसँग र अरूसँग तपाईंले गरेको कुराकानीबाट उनीहरूले सङ्केतहरू टिप्न सक्छन्।
- सुन्न र कुरा गर्नका लागि आफूलाई उपलब्ध राख्नुहोस्। बालबालिकाहरूसँग प्रश्नहरू हुँदा उनीहरू आफूसँग आउन सक्छन् भन्ने कुराको जानकारी उनीहरूलाई दिनुहोस्।
- अरुलाई दोष दिने र लाञ्छनातर्फ डोच्याउने भाषा प्रयोग गर्नबाट बच्नुहोस्। उमेर, जात, नश्लीयता वा उत्पत्ति राष्ट्र जे भएता पनि भाइरसहरूले जसलाई पनि बिरामी बनाउन सक्छ। कसलाई कोभिड-१९ लागेको हुनसक्छ भनेर पूर्वानुमान गर्नबाट बच्नुहोस्। कोभिड-१९ का विषयमा गलत जानकारीले डर र घृणा पैदा गर्न सक्छ जसले मानिसहरूलाई हानी गर्छ र सबैलाई स्वस्थ राख्न कठिन हुन्छ।
- कोभिड-१९ मा केन्द्रित मेडियासामु अनावृत हुने अवधि घटाउनुहोस्। कुनै पनि विषयमा भएको अत्याधिक जानकारीले तनाव उत्पन्न गराउन सक्छ।
- कसरी इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमा भएका कोभिड-१९ बारेका कथाहरू हल्लाहरू र अशुद्ध जानकारीमा आधारित हुन्छन् भन्ने बारे बालबालिकाहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले कसरी आफ्नो परिवारलाई कोभिड-१९ महामारीको तनाव सामना गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ?

- कोभिड-१९ महामारी तपाईं वा तपाईंको परिवारका लागि तनावपूर्ण हुन सक्छ। कुनै रोगबारे डर र तनावले वयस्कहरू र बालबालिकाहरूमा सशक्त भावनाहरू उत्पन्न गर्न सक्छन्। तपाईं र तपाईंको परिवारले विह्वल, दुःखी, चिन्तित र भयभित अनुभव गर्नु र सुत्न कठिनाइ हुनु जस्ता तनावका अन्य लक्षणहरूको अनुभव गर्नु स्वाभाविक हो। बालबालिकाहरूको भावनात्मक कुशलतालाई सहयोग र सुरक्षित राख्न जरुरी छ।
- तनावपूर्ण परिस्थितिमा हरेकको प्रतिक्रिया भिन्न हुन्छ र यो धेरैमात्रामा तपाईंको उमेरमा आधारित रहेर पनि भिन्न हुन सक्छ। बालबालिकाहरूलाई तनावको सामना गर्न मद्दत गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय सहयोग प्रदान गर्नु हो। बालबालिकाहरूको कुशलता तपाईंको कुशलतामा भर पर्छ, त्यसैले आफूले आफैँलाई हेरविचार गर्नका लागि गर्ने काम गर्न जरुरी छ। आफ्नो तनाव कम गर्न र परिस्थिति व्यवस्थित गर्नका लागि, सकारात्मक रहने, आफ्ना क्षमताहरूलाई आफैँलाई सम्झाउने, प्रविधि (जस्तै

सामाजिक सञ्जाल, टेक्स्ट र भिडियो च्याट एपहरू) प्रयोग गरेर साथीहरू र प्रियजनहरूसँग जोडिने, र सामना गर्ने स्वस्थ सीपहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

- सामना गर्न र भावनात्मक कुशलतामा स्रोतहरू nyc.gov/health/coronavirus मा उपलब्ध छन्।
- यदि तनावका लक्षणहरूले तपाईंलाई धेरै विह्वल गराउन थाले, तपाईं एनवाइसि वेलका तालिमप्राप्त परामर्शदाताहरूसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, जुन एउटा निःशुल्क र गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहयोग सेवा हो जसले न्यु योर्कवासीहरूलाई सामना गर्न मद्दत गर्दछ। एनवाइसि वेलका स्टाफहरू २४/७ उपलब्ध छन् र उनीहरूले २०० भन्दा बढी भाषाहरूमा छोटो परामर्श र स्याहारहरूतिर रेफरल प्रदान गर्न सक्छन्। सहयोगका लागि ८८८-६९२-९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा nyc.gov/nycwell मा गएर अनलाइन च्याट गर्नुहोस्।
- तपाईंले घरबाटै आफ्नो स्वास्थ्य र भावनात्मक कुशलता व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्नका लागि एपहरू र अनलाइन औजारहरू प्राप्त गर्न तपाईंले nyc.gov/nycwell मा गएर त्यहाँको "App Library" (एप लाइब्रेरी) मा क्लिक गर्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंले आफूलाई वा अरु कसैलाई हानी पुऱ्याउने विचार गरिरहनु भएको छ भने, [एनवाइसि वेल](http://nyc.gov/nycwell) मा सम्पर्क राख्नुहोस् वा तुरुन्त ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

परिवार स्रोतहरू

- सबैभन्दा पछिल्लो जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus वा cdc.gov/covid19 हेर्नुहोस्।
- सहर स्रोतहरूका लिङ्कहरू र एनवाइसि अभिभावकहरूका लागि जानकारीका लागि "[Growing Up NYC](http://growingupnyc.org)" ([ग्रोविंग उप एनवाइसि](http://growingupnyc.org)) हेर्नुहोस्।
- बहुभाषिक सिकारूहरू, शारीरिक शिक्षा र क्रियाकलापहरू, कलेज र करियर तयारी, विशेष शिक्षा, प्रारम्भिक बाल्यावस्था र ग्रेड-निर्दिष्ट स्रोतहरूको स्रोतका लागि डिओइको [विद्यार्थीहरूका लागि क्रियाकलाप पृष्ठ](http://doe.org) हेर्नुहोस्।
- कूकी मोन्स्टरबाट विशेष २०२० ग्राजुएसन वक्तव्य सहित साना बच्चाहरूका लागि क्रियाकलापहरूका तथा जानकारीका लागि SesameStreet.org/caring हेर्नुहोस्।
- खाद्य सुरक्षा सुझावहरू र बच्चाहरूसँग खाना पकाउने तरिकाहरूका लागि eatright.org हेर्नुहोस् र "make the most of your time at home" (आफ्नो घरको समय सदुपयोग गर्नुहोस्) खोजी गर्नुहोस्।
- परिवारहरूलाई कोभिड-१९ को सामना गर्न मद्दत गर्न अभिभावक र स्याहारकर्ता मार्गदर्शनका लागि nctsn.org हेर्नुहोस् र "helping families cope with COVID-19" (कोभिड-१९ को सामना गर्न परिवारहरूलाई मद्दत गर्ने) खोजी गर्नुहोस्।

- इपुस्तकहरू, अडियोपुस्तकहरू, इ-पत्रिकाहरू, गीतहरू, मुभीहरू, भिडियोहरू, भर्चुअल कथा समयहरू तथा दूर गृहकार्य मद्दत र ट्युटरिङ सहितका निशुल्क स्रोतहरूका लागि विभिन्न एनवाइसि लाइब्रेरी वेबसाइटहरू bklynlibrary.org, nypl.org र queenslibrary.org हेर्नुहोस्।
- कोरोनाभाइरस बारे साना बालबालिकाहरूसँग कसरी कुरा गर्ने बारे जानकारी तथा घरमा कसरी नयाँ समयतालिका निर्माण गर्ने भन्ने विषयमा अभिभावकहरूका लागि सुझावका लागि pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine हेर्नुहोस्।
- निःशुल्क वर्कआउट भिडियोहरू, परिवारका क्रियाकलापहरू र तन्दुरुस्ती सुझावहरूका लागि ymcany.org/ymca-home हेर्नुहोस्।
- साना बच्चाहरू भएका (नवजातदेखि ३ वर्षसम्मका) परिवारहरूका लागि सुझावहरूका लागि zerotothree.org हेर्नुहोस् र "tips on coronavirus" (कोरोनाभाइरसका लागि सुझावहरू) खोजी गर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

6.26.20