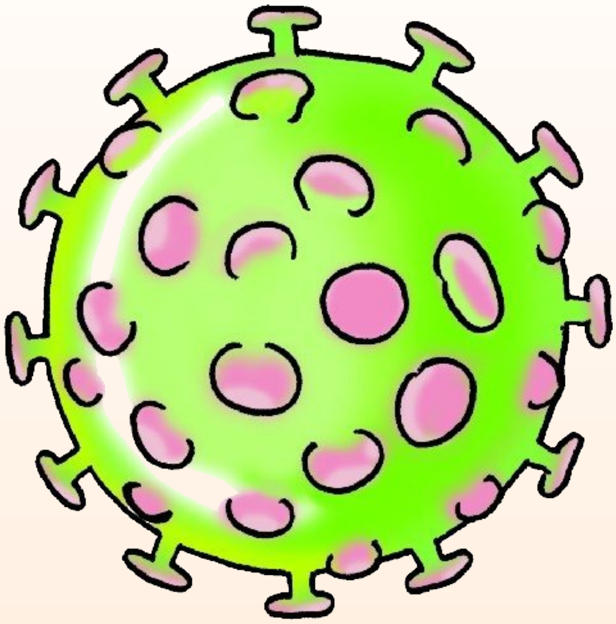
କୋଭିଡ୍ ପ୍ରଭାବିତଙ୍କ ପାଇଁ
ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନ

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା



ପ୍ରକାଶକ : ଆଇନା

ଆଇନା, ପ୍ଲଟ୍ ନମ୍ବର-୭୦/୩୫୩୦(ତଳ ମହଲା)

ଜୟଦେବ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୩

ଦୂରଭାଷ- ୦୬୭୪-୨୩୬୦୬୩୦, ୯୨୩୮୧୧୧୧୨୨

ଇ-ମେଲ୍- info@aaina.org.in

ଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ: ଶ୍ରୀ କମଳା କାନ୍ତ ରଥ

ସଂସ୍କରଣ : ପ୍ରକାଶନ ବର୍ଷ-୨୦୨୦

© ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ

କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ପ୍ରଭାବିତଙ୍କ ପାଇଁ
ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନ ।

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକା

ଶ୍ରୀମତି ସ୍ନେହ ମିଶ୍ର ଓ ପ୍ରଫେସର ନମିତା ମହାନ୍ତି

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

Aaina

ଆଇନା, ୭୦/୩୫୩୦, ଜୟଦେବ ବିହାର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ଫୋନ୍ -୦୬୭୪-୨୩୬୦୬୩୦
email- info@aaina.org.in
http://www.aaina.org.in

କୃତଜ୍ଞତା

କରୋନା ଭାଇରସ୍ ବା କୋଭିଡ୍୧୯ ର କୁପ୍ରଭାବରେ ସାରା ଜଗତ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇପଡିଥିବା ସମୟରେ ଏହାର ଭୟାବହତା କୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ମଣିଷ ସମାଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ହୋଇପଡିଛି । ଚିକିତ୍ସକ ଓ ସହାୟକ ମାନେ ନିଜର ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ରୋଗୀ ସେବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୁର୍ବିପାକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିଜର ପୂର୍ବ ଅନୁଭୁତିକୁ ଆଖିଆଗରେ ରଖି ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ର ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଏହି ସହାୟକ ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ରଚନା କରାଯାଇଛି । ବିଗତ ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୃଜନଶୀଳ କଳା ସହାୟତା ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରାଯିବାର ଅନୁଭବ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ରୂପ ଦେବାପୃଷ୍ଠରେ ରହିଛି ।

ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ରଚନା କରିବାରେ ବହୁତ ଜଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ସମର୍ଥନ ତଥା ଅବଦାନ ରହିଛ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏଥିପାଇଁ ନିମାହାନ୍ସ ର ପ୍ରଫେସର ଡଃ ଶେକର, ଓ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀ ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଓ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତରର ସହିତ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । ସାଥୀ ଡଃ ମମତା ପ୍ରଧାନ, ସହକର୍ମୀ ବିଶାଖା ଭଂଜ ଙ୍କର ସୁଚିନ୍ତିତ ମତାମତ ଓ ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ପାଇଁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତରର ସହିତ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛି । ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ରୁଚିମନ୍ତ କରିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ରମାଧ୍ୟମ ରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିବାରୁ ବନ୍ଧୁ ଶ୍ରୀ କମଳାକାନ୍ତ ରଥଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ରଚନା ଓ ସମ୍ପାଦନା କରିବାରେ ନମିତା ଅପା (ପ୍ର. ନମିତା ମହାନ୍ତି - ମନସ୍ତତ୍ୱବିତ୍)ଙ୍କର ଅବଦାନ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଚିର କୃତଜ୍ଞ । ଏହି ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ କୌଣସିମତେ ଯଦି ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ମାନବ ସମାଜର ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସେ ତେବେ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସାଧିତ ହେବ ।

ସ୍ନେହ ମିଶ୍ର ।
ସମ୍ପାଦିକା, ଆଇନା

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଦେ -

କରୋନା ମହାମାରୀ ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ ପ୍ରଭାବିତ ମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାପାଇଁ କାମ କରିବାକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ହିସାବରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିବାରୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ମଣିଷ ସମାଜ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଚିର ଋଣୀ ହୋଇରହିବ ।

ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ !

ସର୍ବେସନ୍ତୁ ନିରାମୟଃ !!

ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ, ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଖଃଭାଗ୍ୟଭବେତ୍ !!!

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ !

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ର.ନ.	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
୧.	କୋଭିଡ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିଛି ତଥ୍ୟ	୧
୨.	ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଣ, ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ	୨
୩.	କାହିଁକି, କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତି	୩
୪.	ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ/ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଙ୍କ ଭୂମିକା,	୫
୫.	କଣକରିବା ଉଚିତ୍	୬
୬.	କଣ କରିବା ଅନୁଚିତ ଓ ସେବାଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବା ୍	୭
୭.	ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	୮
୮.	ଶିଶୁ/ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	୯
୯.	ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	୧୦
୧୦.	ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ମାନଙ୍କପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	୧୧
୧୧.	ଲକ୍ଡାଉନ୍ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଖେଳ	୧୨

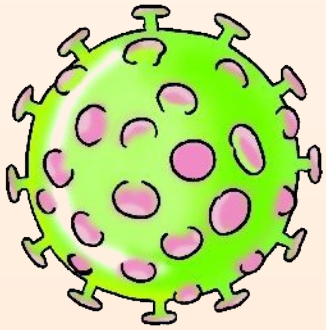
କୋଭିଡ୍ ୧ ୯ ପ୍ରଭାବିତ ଙ୍କ ପାଇଁ ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ସାରା ଜଗତ ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ଭାଇରସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ମଣିଷ ସମାଜ ପାଇଁ ଏହି ଭାଇରସ୍ ଏକ ବିରାଟ ବଡ ଆହ୍ୱାନ ହୋଇ ଠିଆ ହୋଇଛି । ଏହାର ଭୟଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ରେ ଧନୀ ଗରୀବ ସମସ୍ତେ କବଳିତ । ନିଜର ତଥା ପରିବାରର ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଘାରିଛି ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ଧାରଣାର ଚିନ୍ତା ।

ଏହି ଆହ୍ୱାନର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହିତ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ର ଆବଶ୍ୟକ ଥିବାବେଳେ ଏହାର କ୍ଷିପ୍ର ପ୍ରସାରୀ ପ୍ରାର୍ଦୁଭାବ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ମଧ୍ୟବିତ ଓ ନିମ୍ନମଧ୍ୟବିତଉତଥା ଗରୀବ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବିକା ଚିନ୍ତା ଏହି ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିଛି ।

ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବା କୋଭିଡ୍ ୧ ୯ (କରୋନା ଭାଇରସ) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିଛି ତଥ୍ୟ –

ଏହା ଏକ ଭୁତାଣୁ ଜନିତ ମହାମାରୀ ରୋଗ । ଯାହାକି ମଣିଷ ଶରୀରରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ମଣିଷକୁ ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ର କାଶ, ଛିଙ୍କ ରୁ ବାହାରିଥିବା ଲାଳ ବା କଣିକା ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ଲାଳ ବା କଣିକା କୌଣସି ବସ୍ତୁ ବା ସରଞ୍ଜାମ ଉପରେ ପଡିଲେ ଏଥିରେ ଥିବା ଭାଇରସ ବହୁତ ସମୟଧରି ଜୀବିତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ମଣିଷ ଏହାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନରେ ଅତି କମରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ରୁମାଲ ଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଢାଙ୍କିବା, ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ତଥା ସାମାଜିକ ଦୂରତା (ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ୦ାରୁ ୨ମିଟର) ରକ୍ଷା କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଏହି ଭୁତାଣୁ ମଣିଷର ଶ୍ୱାସ ନଳୀ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।



ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ – ଜ୍ୱର, ଶୁଖିଲା କାଶ, ଥଣ୍ଡା, ହାଲିଆ ହେବା ତଥା ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା, ଦେହ ହାତ ଦରଜ ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଗଳା କଷ୍ଟ, ତରଳ ଝାଡା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

କାହିଁକି କୋଭିଡ୍ ୧୯ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର – କାରଣ କରୋନା ମହାମାରୀର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ବା ନିଦାନ ର ଔଷଧ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରିପାରିନାହିଁ । ଏହି କରୋନା ଭୁତାଣୁର ସଂକ୍ରମଣ ର ତୀବ୍ର କ୍ଷିପ୍ରତା ତଥା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ଅଭାବ ଏହି ମହାମାରୀ ର ଜଟିଳତାକୁ ଅଧିକ ବଢେଇଦେଇଛି । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ୨୧୦ ଦେଶରୁ ଅଧିକ ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ହିସାବରେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଂଗରୋଧ ରେ ରଖାଯାଉଛି ।

କରୋନାର ତୀବ୍ର ସଂକ୍ରମଣର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଯାଇ ସରକାର 'ଲକ୍‌ଡାଉନ୍' ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । କରୋନା ଭାଇରସ ର ଭୟ ସହିତ ଲକଡାଉନ୍ ର ପ୍ରଭାବ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନଭିତରେ ସୃଷ୍ଟିକରିଛି ଏକ କୋକୁଆ ଭୟ । ନିଜ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହରେଇବାର ଭୟ, ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ର ଅନିଶ୍ଚିତତା ର ତଥା ବିଦେଶରେ ଥାଇ ଘର ଓ ନିଜଲୋକଙ୍କ ପାଖକୁ ନଫେରିପାରିବାର ଭୟ ଇତ୍ୟାଦି । କିଛିଜଣ ହୁଏତ ଏହି ଭୟ ଠୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବହୁତ୍ ଲୋକଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଏହି ଭୟ ଖୁବ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି । ଏପରିକି ଏକ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତ ର ଆଶଙ୍କା ରେ ସେମାନେ ମ୍ରିୟମାଣ ହୋଇପଡିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସମୟୋଚିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଭାଙ୍ଗିପଡିବା ଆଗରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ଭାଳିନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଣ –

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ବୌଦ୍ଧିକ, ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ଆବେଗିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝେଇଥାଏ । ଯେପରିକି-

ବୌଦ୍ଧିକ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା - ଯଥା- ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା, ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବା (ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗାସଫା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି) ।

ବ୍ୟବହାରିକ : ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ରଖିଥିବା ସମ୍ପର୍କ, କଥାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିବା, ନିଜର ବ୍ୟବହାର କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦ କୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ଆବେଗିକ : ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବ କୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଯେମିତିକି ଖୁସିହେବା, କାନ୍ଦିବା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସାହସ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ କୌଣସି ଅଭାବନୀୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଣିଷ ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଆଘାତ

ଦେଇନଥାଏ ଏବଂ ମଣିଷ ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଏହା ଆମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଏହା ଆମର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏବଂ ସେତେବେଳେ ବୌଦ୍ଧିକ, ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ଆବେଗିକ ଅବସ୍ଥାରେ ତ୍ରୁଟି, ବିଚ୍ୟୁତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର (ସେବାଗ୍ରହଣକାରୀ)

ଲକ୍ଷଣ – ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବା ମନୁଷ୍ୟକୃତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ଯଦିଓ ପ୍ରଭାବର ମାତ୍ରା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷରେ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । କିଏ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଏହି ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ବିନା କାହା ସାହାଯ୍ୟରେ କରିପାରେ ତ କାହାର ହୁଏତ ଅଳ୍ପ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ କିମ୍ବା କାହାର ହୁଏତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ-

- ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଅସହାୟ ମନେକରି ଆତୁର ହେବା, କାନ୍ଦିବା, କାହା ସହିତ ନ ମିଶିବା, ଖୁବ, ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ରହିବା, ଭୟାତୁର ହେବା, ଅନ୍ଧାର କୁ ଡରିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।
- ପ୍ରତିକଥାରେ ଚିଡିଯିବା, ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା, ମାଡପିଟ୍ କରିବା ଭଳ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।
- ନିଜର ଯତ୍ନ ନନେବା, ରାତିରେ ଠିକ୍ ନିଦ ନହେବା, ଭୋକ ନହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ନ କରିବା ଯଥା - ଗାଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ମୁଣ୍ଡ ନକୁଣ୍ଡାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।
- କାହା ସହିତ ନିଜ ଦୁଖ/ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଆତୁର ହେବା/ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ।
- ଯଦି ପରିବାର ର କାହାକୁ ରୋଗ(କୋଭିଡ/କରୋନା) ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଏହି ସେବାପାଇଁ ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ କରିବା
- ବିଶେଷ ଭାବରେ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଓ ପିଲା ମାନଙ୍କୁ ।
- ପଛୁଆ ବର୍ଗର ପରିବାର ମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭୀତିରେ ଏହି ସେବାର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ କରିବା ।

•**କେତେବେଳେ ଓ କାହିଁକି ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ** – ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ଯଥା ଶିଘ୍ର

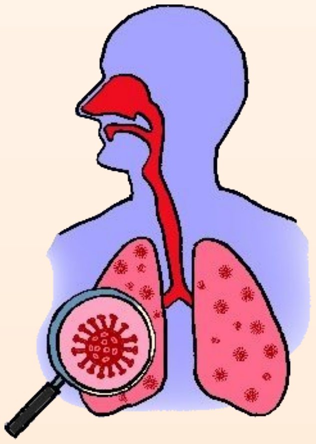
ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିଲେ ହିଁ ଆମେ ମଣିଷମାନଙ୍କୁ ଏକ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା । ନଚେତ୍ ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ଜଟିଳ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ସମସ୍ୟା ଆଡକୁ ଚାଲିଯାଇପାରେ । କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା – ଏଭଳି ଗଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସବୁଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ

କରିଥାଏ ସତ କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ବ୍ୟବହାରରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇନଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜନିତ ପଦକ୍ଷେପ ହୁଏତ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡିପାରେ । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ର ଅନୁମତି ଲୋଡିବା ଦରକାର ପଡିପାରେ ।

କରୋନା ଭାଇରସ ର ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ ଦୂର ଦୁରାନ୍ତରୁ ଆସି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏବଂ ସଂକଟାପନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ମହିଳା, ବୟସ୍କ, ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ତଥା ସର୍ବୋପରି ଶିଶୁମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ ହେବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(**ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ** – ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କୁ ବାଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସର୍ବ ପ୍ରଥମ କାମ । ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନେ ଗ୍ରାମ ସ୍ତରରେ ବିଦେଶ ଫେରନ୍ତା ଶ୍ରମିକ, କୋଭିଡ୍ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ଙ୍କ ସହିତ ତଥା ପ୍ରଭାବିତ ମାନଙ୍କ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଭାବରେ କାମକରିପାରିବେ ।)

ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତି –



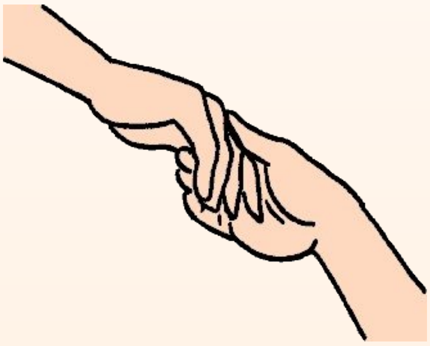
- ନିଜକୁ ପରିଷ୍କାର ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ।
- ସାଧାରଣ ସୁରକ୍ଷା (ଯଥା ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ, ହାତ ଧୋଇବା, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ଆଦି) ପାଳନ କରିବା ।
- ନିଜକୁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଜଣେ ସହାୟତା ଦେବା ଓ ସଂଯୋଜନାକାରୀ ଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ।
- କୋଭିଡ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ତଥ୍ୟ ଯାହା ସରକାରଙ୍କ ଅନୁମୋଦିତ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା । ତାହାକୁ ଜନ ସାଧାରଣଙ୍କର ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ନିଜକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍ କରିବା ଓ ନିଜର କଥାବାର୍ତ୍ତା ଶୈଳୀକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସଂଜମ ଓ ନରମ କରିବା ।
- ନିଜର ଶୁଣିବା କୌଶଳୀ ର ବିକାଶ କରିବା- ଯେପରିକି ଅଧିକ ସମୟ ଓ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣିବାପାଇଁ ନିଜକୁ ତିଆରି କରିବା ।
- ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ କାମରେ ନିବିଷ୍ଟ ରଖିବାପାଇଁ ଆମର ସାଧ୍ୟରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଶିଖିବା । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ତାହାସବୁ କରିବା, କରାଇବା ତଥା କରିବାପାଇଁ ପ୍ରେରଣାଦେବା ।

• ପ୍ରାଥମିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାକୁ ଯେତେସମ୍ଭବ କମାଇବା ଓ ତାଙ୍କର ସମୟକୁ ଉପଯୋଗୀ କାମରେ ବିନି ଯୋଗ କରିବା ।

• ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ କରାଇବା ସହିତ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ସହାୟତା ପାଇବାପାଇଁ ସଂଯୋଜକ ଭାବରେ କାମ କରିବା ।

• ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସମସ୍ୟାରେ ନିଜକୁ ଆବେଗିକ ସ୍ତରରେ ଜଡିତ ନକରି ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ଓ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ସଂଯୋଜକ ହିସାବରେ କାମ କରିବା ।

ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ଭୂମିକା –



• ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ହେଲା – ମନଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶୁଣିବା । ସେମାନେ ଭୋଗିଥିବା ଅସୁବିଧା ଗୁଡିକୁ ତାଙ୍କଠାରୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଶୁଣିବା ।

• ପ୍ରଭାବିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କହିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଓ ମଝିରେ ମଝିରେ ସେ କହିଥିବା କଥା କୁ ଦୋହରାଇ ଆପଣ ଠିକ୍ ବୁଝିଛନ୍ତି କି ନାଇଁ ପରଖିନେବା ଜରୁରୀ ।

• ପ୍ରଭାବିତ କହିଥିବା ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକୁ ଏକାଠି କରିବା ଏବଂ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟିର ସମାଧାନ କରିପାରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଉଛନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କ ଠାରୁ ବୁଝିବା ଓ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏଥିରେ ତାଙ୍କୁ ସହାଯ୍ୟ କରିବା ।

• ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସୁବିଧା ଥିଲେ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଓ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ପଠେଇବା ।

• ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରୁଚି ଓ ଆଗ୍ରହ ଜାଣିବା ଓ ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କାମରେ ଲଗାଇବା ।

• ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପରାମର୍ଶ ନେବା ।

• କୋଭିଡ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ସଠିକ୍ ତଥ୍ୟ ଓ ସେବାପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଯାଗା ବାବଦରେ ଜଣାଇବା ଓ ସୂଚନା ତଥା ସେବାପାଇବାପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।

• ଯଦି କେହି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ କୋଭିଡ୍ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି ତେବେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବାବଦରେ ନିଜ ପାଖରେ ଥିବା ସୂଚନା/ଖବର ଜଣାନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କର କୁଶଳ ମଙ୍ଗଳ ଜଣାନ୍ତୁ ।

• ବିଶେଷ ବିଚଳିତଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର କୋଭିଡ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଖବର ନଦେଖିବାପାଇଁ ବା ନଶୁଣିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାର ଏକ ସାରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଏହାର ପାଳନ କରିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।ଠିକ୍ ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଦରକାର ।

• ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀକାର୍ଯ୍ୟ ବାରଣହେତୁ ହୁଏତ ମନ୍ଦିର/ଚର୍ଚ୍ଚ/ମସ୍ଜିଦ ଯିବା ସମ୍ଭବ ନହେଇପାରେ କିନ୍ତୁ ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ପରିବାରରେ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ତଥା ବଡମାନଙ୍କ ସହିତ, ଲୁଡୋ, ତାସ୍, କ୍ୟାରମ୍ ତଥା ଅନ୍ୟ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଘରେ ଏକାଠି ହୋଇ

ଖେଳିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ପ୍ରାର୍ଥନା, ଭଜନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦ ପ୍ରଭାବିତଙ୍କର ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବେ ।

- ନିୟମିତ ଯୋଗ, ଆସନ, ବ୍ୟାୟମ ଇତ୍ୟାଦି କରିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବେ ।
- ଘରେଥିବା ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ରୁଚିରଖୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବା ଯେପରିକି ଚିତ୍ରଆଙ୍କିବା, ଗୀତଗାଇବା, ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଙ୍କୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବାପାଇଁ ଓ ପରେ ଭାଗନେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଘରର ବିଭିନ୍ନ କାମ ଯେପରିକି ଲିପା, ପୋଛା, ପାଣିଆଣିବା, ଜାଳ ଆଣିବା, ରୋଷେଇ କରିବା, ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ କଥା ବୁଝିବା, ଗାଇଗୋରୁ, ଛେଳି ମେଣ୍ଢା ତଥା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି କାମରେ ପ୍ରଭାବିତଙ୍କୁ ଭାଗନେବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ/ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ମଣିଷର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲା ଖାଦ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟ ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରଣ ହେବା ପରେ ହିଁ ଅନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କଥା ଚିନ୍ତା କରାଯାଇପାରେ । ତେଣୁ କରୋନା ପାଇଁ ସରକାର ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଂଚାଇବାପାଇଁ ଆପଣମାନେ କାମ କରିପାରିବେ ।

ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ /ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଙ୍କ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ତଥ୍ୟ – କଣ କରିପାରିବେ/ଉଚିତ୍ –

- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଗ୍ରାମରେ ଥିବା (ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ) କର୍ମୀ ମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗ୍ରାମକୁ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ବା ଦେଶରୁ ଫେରିଥିବା ଲୋକଙ୍କର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା /ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତାଲିକା ସଠିକ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଙ୍କ ଠାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଓ ନିର୍ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ଦେବା ।
- ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗ୍ରାମରୁ ନ ଆସି ଅନ୍ୟତ୍ର ଅଟକି ରହିଚନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ତାଲିକା ସଂଗ୍ରହ ବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ତଥା ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ।
- ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନଜନକ ତଥା ଆଦରର ସହିତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ସେବାପାଇଁ ଆସିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା
- ସେମାନଙ୍କର କଥାକୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହିତ ଶୁଣିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଜଣେଇବା ।

- କୌଣସିକଥା ବୁଝିନପାରିଲେ ନିଜ ଅନୁମାନ ବା ପୂର୍ବାନୁମାନ ନ ଲଗାଇ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ପୁଣିଥରେ କହିବାପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ।
- ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ପ୍ରଦାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଯେପରିକି - ପି.ଡି.ଏସ୍. କାର୍ଡ କରାଇବା, ଭତ୍ତାପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ସେବାଗ୍ରହୀତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ଆଲୋଚନା ନକରିବା, ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେମାନଙ୍କର କଥାକୁ ଗୋପନୀୟ ରଖିବା

  ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମାବଳୀର ପାଳନ କରିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

କଣ କରିପାରିବେ ନାହିଁ/ଅନୁଚିତ୍ –

- ମିଥ୍ୟା ପ୍ରତିଶୃତି ଦେବ ନାହିଁ –ଯେପରିକି – "ସରକାରଙ୍କ ର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ମୁଁ ଯୋଗାଇଦେବି, ଏସବୁ କଥା ମୋ ଉପରେ ଛାଡିଦିଅ" ଇତ୍ୟାଦି ।
- ସବୁ ଅସୁବିଧାର ସମାଧାନ ଆମେ କରିପାରିବା ଭଳି ବୋଧ ଦେବା ନାହିଁ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଥଟ୍ଟା, ପରିହାସ, ଉପହାସ କରିବା ନାହିଁ
- ଗୋପନୀୟତା ର ପ୍ରତାରଣା କରିବା ବା ଜଣଙ୍କର କଥା ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ନାହିଁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବଡ ପାଟିରେ କଥା କହିବା, ଗାଳିଗୁଲଜ କରିବା, ଉପହାସ କରିବା ଆଦୌ ଅନୁଚିତ୍ ।
- କୌଣସି ପାରିଶ୍ରମିକ (ପଇସା ବା ଜିନିଷ ଆକାରରେ) ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- କୌଣସି ବି ସମୟରେ ନିରକ୍ତି ନହେବା ବା ଦୋଷୀ ହେଲାଭଳି ଆକ୍ଷେପ କରି କଥାହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ, ଯେପରିକି - ଆପଣଙ୍କର ୧୦ଟାରେ ଆସିବାର ଥିଲା ଏବେ ୧୨ଟା ବାଜିଲାଣି ଆସିଲେ କେମିତି ହେବ, ଇତ୍ୟାଦି ?

ସେବାଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାର୍ତ୍ତା/ବାକ୍ୟ – ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ ହିସାବରେ ଆପଣ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

- ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରାଗିଯିବା/ଦୁଃଖି ହେବା/ବିରକ୍ତ ହେବା/ଖୁବ ସ୍ୱାଭାବିକ, ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ଥିତି/ଦୁଃଖ ବୁଝିପାରୁଚି, ହୁଏତ ଦୁହେଁ ମିଶି ଏ ପରିସ୍ଥିତି ରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ବାଟ ଖୋଜିପାରିବା
- ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ କିଛି ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା କଥା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବା
- ଆମେ ଏକାଠି ମିଶି ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ର ସମାଧାନ ପାଇଁ କିଛି ସୁତ୍ର ବା ବାଟ ଖୋଜି ବାହାର କରିପାରିବା

ମହିଳା, ଶିଶୁ, ବୟସ୍କ, ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ଙ୍କପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ-

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ -

ମହିଳାମାନେ ଏହି ସମୟରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାର ସୁଯୋଗ ଯେହେତୁ କମ୍ ଥାଏ ସେମାନେ ନିଜର ଅସୁବିଧା କାହାକୁ କହିପାରିନଥାନ୍ତି ।ଏଥି ସହିତ ଲକଡାଉନ୍ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଘରେ ରହୁଥିବାରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟର ଚାପ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ଥାଏ । ଘରେ ଛୋଟପିଲାଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ଜଞ୍ଜାଳ, ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦାବୀ ମୁତାବକ ଖାଇବା ତିଆରିକରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଗାଇବାରୁ ଫୁରସତ୍ ମିଳିନଥାଏ । ଯଦି ପରିବାରର କେହି କୋଭିଡ୍ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ଘରର ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ପଡିଥାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି ମହିଳା ବିଦେଶରୁ ଫେରିଥାନ୍ତି ତେବେ ଘର ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କପ୍ରତି ବାଛବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ବହୁତ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଘରକୁ ମଧ୍ୟ ପୁରାଇଦିଅନ୍ତିନାହିଁ । ଏହି ସବୁ ଦିଗକୁ ଆଖିଆଗରେ ରଖି ମହିଳାମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଚି ।

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ –

- ପ୍ରଥମେ ମହିଳାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ କଥାକୁ ଆଗ୍ରହର ସହିତ ଶୁଣନ୍ତୁ ।
- ତାଙ୍କର ସମସ୍ୟାଗୁଡିକର ତାଲିକା କରନ୍ତୁ ଓ ପୂର୍ବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତିରେ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ସେ ରୁଚି ରଖୁଥିବା କାମ ଗୁଡିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଚେଷ୍ଟାକରନ୍ତୁ ଯେଉଁ ରୁଚିପୁର୍ଣ୍ଣ କାମ ସେ ନିକଟ ଅତୀତରେ କରିନାହାନ୍ତି ସେଭଳି କିଛି କାମ ଘରେ ବସି କରାଇବାପାଇଁ ଯେପରିକି – ରୁମାଲ ସିଲେଇ କରିବା, ଆଚାର କରିବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ଗଳ୍ପ ବା କବିତା ଲେଖିବା, ପ୍ରଭୃତି ।
- କିଛି ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାମ ଯେପରିକି ସ୍ୱୟଂସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ଗୋଷ୍ଠୀପାଇଁ କାମ କରିବା – ମାସ୍କ ତିଆରି, ସଂଗରୋଧ ଗୃହରେ ଥୋବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଗାଁ ଗହଳିରେ ମହିଳାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ, ବିଂଚଣା, ଝାଡୁ, ଖଲି, ଦନା ତିଆରିରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ ଥାନ୍ତି, ଏହିକାମରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଇପରିବ ।
- ଘରକାମରୁ ଫୁରସତ୍ କାଢି ନିଜ ର ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ନିଜ ବିଷୟରେ ଭାବିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବା ।

- ଯଦି ସାମାଜିକ ଦୂରତାର ନିୟମ ପାଳିଲାଭଳି ବଡ ଯାଗାଥାଏ –ଘର ଅଗଣା, ବାଡି ଇତ୍ୟାଦି (ଜଣେ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ୧ମିଟର ଦୂରତା ରକ୍ଷାକରିବା) ତେବେ ପଡିଶା ଘରର କିଛି ମହିଳାଙ୍କ ସହିତ ଏକାଠି ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ, ଯଥା – ଏକାଠି ଯୋଗଭ୍ୟାସ କରିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଲୁଡୋ, ତାସ୍ ଖେଳ ଖେଳିବା ଇତ୍ୟାଦି । (ଲୁଡୋପାଲି ଓ ତାସ୍ କୁ ଭଲଭାବରେ ଜୀବାଣୁଶୁନ୍ୟ (Sanitised) କରିବା ଦରକାର ।)
- ମହିଳାମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଓ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ।
- ଘରୋଇ ହିଂସାର ସମ୍ମୁଖିନ ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ହୁଏତ ଏହି ସୁଯୋଗରେ ନିଜର ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ ଦେଇପାରନ୍ତି । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଏହି ତଥ୍ୟର ଗୋପନୀୟତା ରକ୍ଷାକରିବା ଜରୁରୀ ଓ ଏହି ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ମହିଳାଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଯୋଜନା କରିପାରିବେ । କିମ୍ବା ସାଂଘାତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହାୟତା ନେଇପାରନ୍ତି ।

ଶିଶୁ ବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ – ସାଧାରଣରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳୁଆ ସ୍ୱଭାବର ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବର ଲକ୍ଷଣ ହଠାତ୍ ଜଣାପଡେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ କୌଣସିବି ଦୁର୍ବିପାକରେ ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କିଛି ଜଣ ହଠାତ୍ ଚୁପ୍ ହୋଇଯାନ୍ତି , କିଛି ଜଣ ଠିକ୍ ରେ ଶୋଇପାରନ୍ତିନାହିଁ ତଥା କିଛିଜଣ ଖୁବ୍ ଭୟଭୀତ ହୋଇପଡନ୍ତି ଓ ପାଠପଢାରେ ମନଦିଅନ୍ତିନାହିଁ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ସମୟରେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକାକୀ କିମ୍ବା ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇପାରିବ । ଯେପରିକି –

- ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ଗପ ଲେଖିବା, ଗୀତ, କବିତା ଲେଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- କାର୍ଟୁନ୍ ଆଙ୍କିବା, ପ୍ରଶ୍ନୋତର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ଭାଗନେବା ବା ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।
- ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘରେ ରହି ଶବ୍ଦ ଖେଳ ଖେଳିବା ।
- ମାଟିରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିବା, ଘର ସଜ୍ଜା ଜିନିଷ ତିଆରିକରିବା ।
- ଘରେ ଉପଲବ୍ଧ ଜିନିଷରୁ ବିଭୀନ୍ନ ଘର ସଜ୍ଜା ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଏହା ସହିତ ଯୋଗ, ଆସନ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ପିଲା ମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା କଥା –

- ପିଲାମାନେ ବୁଝିପାରୁଥିବା ଭଳି ସରଳ ଭାଷାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଦରକାର
- କରୋନା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଲାବେଳେ ଶାନ୍ତ ତଥା ବୋଧ ହେବା ଭଳି କହିବା ଦରକାର
- ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ କୌଣସି ଆକ୍ଷେପ ମୂଳକ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ନକରି ତଥା କାହାରିକୁ ଦୋଷ ନଦେଲାଭଳି କଥା କହିବାପାଇଁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଥିବା ସନ୍ଦେହ ଓ ଭୁଲ୍ ଧାରଣାକୁ ନିର୍ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ଦେଇ ଦୂର କରିବା ଦରକାର ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ –

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଯେଉଁମାନେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ, ମଧୁମେହ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କରୋନା ଭାଇରସ ରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥିବା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଜରୁରୀ ।ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ସେମାନଙ୍କର ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ତଥା ପାନୀୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡିବ । ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ସହ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ନିଜର ପରିବାର, ନାତି, ନାତୁଣି ତଥା ପ୍ରିୟଜନ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପସପ କରିବା, କାହାଣୀ ଶୁଣାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର ।ଯେପରିକି -

- ପରିବାର ର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ସ୍ନେହ, ମମତା ଭରା ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।
- ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଗୀତ, ସିନେମା, ଟି.ଭି. ସିରିଆଲ ପ୍ରଭୃତି ଦେଖାଇପାରିବେ ।

- ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ ବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ବାହାରେ ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ କଥା ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ।
- ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ବାଧିଲାପରି କଥା ହେଲେ ମନ ଭାରକ୍ରାନ୍ତ ହେଇ ମାନସିକ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ମନରେ ଆଘାତ ହେଲା ଭଳି କଥା ନକହିବାପାଇଁ ପରିବାର ଲୋକ ଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।
- ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବସି ଖାଇବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସାରାଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ସେମାନଙ୍କ ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପୁରୁଣା କଥା ବିଷୟରେ ଗପସପ କରନ୍ତୁ ଯାହା ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଆନନ୍ଦଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।
- ସେମାନଙ୍କର ଔଷଧପତ୍ର ମଗାଇ ରଖିବା ଓ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଦେବା ।

ଭିନ୍ନକ୍ଷମମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ – ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ପିଲା ତଥା ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲକ୍‌ଡାଉନ୍ ସମୟ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର । ଯେହେତୁ ଲକ୍‌ଡାଉନ୍ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ଘରେ ରହୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସ୍କୁଲ ତଥା ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡିକ ବନ୍ଦ ରହଛି ତେଣୁ ବାପା,ମା ତଥା ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ଏହି ପିଲା ବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ସେବା ଯତ୍ନ ର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ । ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କିଛି କାମ ସେମାନଙ୍କୁ କରାଯାଇପାରିବ –

- ଘରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକ ନିୟମିତ ରୁଟିନ୍ ରହିବା ଦରକାର । ସମୟରେ ଗାଧୋଇବା, ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଘରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରନ୍ତୁ - ପରିବା ସଜାଡି ରଖିବା, ବୋତଲରେ ପାଣି ଭରିରଖିବା, ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା, ଜିନିଷପତ୍ର ସଜାଡି ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ କିପରି ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ସେବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ଓ ତାଲିମ ଦେବା ।
- ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେବା ତଥା କରୋନା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା ସେବା ଗୁଡିକୁ ସରପଂଚ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ସେମନାଙ୍କ ପାଖରେ ପହଂଚାଇବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

- ଘରଭିତରେ ଭାଇ ଭଉଣୀ ତଥା ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ଲୁଡୋ, ତାସ୍, ବାଘ ଛେଳି ଇତ୍ୟାଦି ଖେଳିପାରିବେ ।
- ହାଇପରଆକ୍ଟିଭ୍ (ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଚଳିତ) କିମ୍ବା ଅଟିଷ୍ଟିକ୍ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ବାହାରେ ବୁଲାଇବା ଦରକାର ପଡିପାରେ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଅନୁମତି ନେଇ ତଥା ସୁରକ୍ଷା କବଚ – ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ପିନ୍ଧି ଓ ପିନ୍ଧାଇ କିଛି ସମୟ ବାହାରେ ବୁଲାଇପାରିବେ । ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ ଯେ ଅଳ୍ପ ସମୟପାଇଁ ଏ ଅନୁମତି ମିଳିଛି, ତେଣୁ ବାରମ୍ବାର ଆମେ ବୁଲିପାରିବାନାହିଁ ।
- ଭିନ୍ନକ୍ଷମପିଲା ଓ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ, ପେୟ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ସବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଦରକାର ।

ଲକ୍ଡାଉନ୍ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଖେଳ –

ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳକୁଦ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ର ଲକଡାଉନ୍ ପରିସ୍ଥିତି ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଅନୁମତି ଦେଉନାହିଁ । ତେବେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରି ଆମେ(ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ) କିଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିପାରିବା । କିଛି ଖେଳର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏହିଠାରେ ଦିଆ ଯାଇଛି । ଆପଣ ମାନେ ଏହିଭଳି ଅନେକ ଖେଳ ଖେଳିବାପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୟସ ହିସାବରେ ଦଳ କରନ୍ତୁ । ୫-୧୦ ବର୍ଷ ଗୋଟିଏ ଦଳ, ୧୦-୧୨ବର୍ଷ ଓ ୧୨-୧୫ବର୍ଷ । ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଖେଳ ଖେଳେଇବା ଦରକାର । ମନେରଖନ୍ତୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା କୌଣସିବି ସମୟରେ ଭଙ୍ଗ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହଁ ।

୧. ଫଳ, ଫୁଲ, ପରିବା ଖେଳ– (୫-୧୦ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ) -ଏହି ଖେଳ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୂଆ ନୁହଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷାକରି ଖେଳିବାପାଇଁ କହିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ମନରେ କୌତୁହଳ ଆଣିପାରେ ।

ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି- ଏହି ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ନିଜ ଘର ଦୂଆରମୁହଁରେ/ସାମନାକୁ ଆସି ଛିଡାହେବାକୁ କହିବେ(ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରହିପାରୁଥିବା ଜରୁରୀ) । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ନିଜର ସୁରକ୍ଷିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି (ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ପିନ୍ଧିବେ) ଗ୍ରାମ/ସାହି/ଆପାଟ୍ମେଂଟ ର ମଝି ଯାଗାରେ ଛିଡାହେବେ ଯେଉଁଠି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ଦେଖିପାରୁଥିବେ ଓ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କୁ ଦେଖିପାରୁଥିବେ ଏବଂ ଶୁଣିପାରୁଥିବେ । ଖେଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପଏଂଟ ରଖିବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ୩/୪ ଦିନ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅଧିକ ପଏଂଟ ରଖିଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଦେଇ ପୁରସ୍କୃତ କରନ୍ତୁ ।

ଖେଳପଦ୍ଧତି– ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଖେଳର ନିୟମ ସବୁ କହିବେ । ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ "ଫଳ" କହିବେ ତାଙ୍କର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜଣ ଜଣ କରି ପିଲାମାନେ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଫଳର ନାଁ କହିବେ । ଯେମିତି – ସେଓ, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବି ଫଳର ନାଁ ଦୁଇଥର କହିପାରିବେନାହିଁ ବା ଜଣେ ଯଦି କୌଣସି ଫଳର ନାଁ କହିଛି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସେହି ଫଳକୁ ଆଉଥରେ କହିପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି କେହି ସେମିତି କହେ ତାହେଲେ ସେ ଖେଳରୁ ଆଉଟ୍ ହେବ ଓ ତାକୁ ସେଇଠି ବସିପଡିବାକୁ କହିବେ । ମଝିରେ ଫଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଫୁଲ, ପରିବା ଏମିତି କହିବେ ଶେଷ ୨/୩ ଜଣ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରହିଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ପଏଂଟ ଦେବେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବେ ନାହିଁ, ନିଜେ ରଖିଥିବା ଖାତାରେ ପିଲାଙ୍କର ପଏଂଟ ଟିପି ରଖିବେ ।

୨. **ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ଖେଳ** (୫-୧୫ବର୍ଷ, ସବୁ ବୟସର ପିଲା ଏହି ଖେଳ ଖେଳିପାରିବେ ।) - ଆଗରୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବାକୁ ଦେଇଥିବେ । ପିଲାମାନେ ଆଙ୍କିଥିବା ଚିତ୍ରକୁ ଧରି ନିଜ ନିଜର ଦାଣ୍ଡଦୁଆରେ/ସୁଚିତ(ଗୋଲାକାର) କରାଯାଇଥିବା ଜାଗାରେ ଠିଆ ହେବେ । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣ ଜଣଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଚିତ୍ରଟିକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ କହିବେ ।ଏବଂ ଯାହାର ବିଷୟ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ହୋଇଥିବ ସେହିପିଲାମାନଙ୍କର ନାମ ଘୋଷଣା କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆଗଥର ପରି ଏଥର ମଧ୍ୟ ପଏଂଟ ଦେବେ । ଏହା ଛଡା ସେହି ଚିତ୍ରକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲାଭଳି ବାକ୍ୟଟିଏ କହିବା ବା ଲେଖିବାପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ କହିବେ ।ଯାହାର ଚିତ୍ର ଉପଯୁକ୍ତ ବାକ୍ୟ ବା ଲେଖା ହୋଇଥିବ ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଏଂଟ ଦେବେ । ଏହି ଖେଳଟିକୁ ଥେରାପି ହିସାବରେ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାପାରିବ, ଯେପରିକି ଆପଣ କରୋନା ପୁର୍ବର ଗ୍ରାମ ଓ କରୋନା ପରବର୍ତ୍ତି ଗ୍ରାମର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କି ଏହାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ କହିପାରିବେ । ଯାହାକି ପିଲାଟିକୁ ତାର ମନଭିତରେ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ କୁ ବାହାରକୁ ବାହାରକରିବାରେ ସହାୟତା କରିବ ଓ ପିଲାଟି ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୋଇ ଦାଣ୍ଡ ଦୂଆର କାନ୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କପାଇଁ ଗୋଟିଏ କର୍ଣ୍ଣର କରାଯାଇପାରିବ, ଯେଉଁଠି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି ଆଙ୍କିବାକୁ ପିଲାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ ।

୩. **ଶବ୍ଦ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଖେଳ (୧୦-୧୨ବର୍ଷ)** – ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ଦୁଆରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କହିବେ । ଏବଂ ଯେକୌଣସି ଜଣଙ୍କଠୁ ଏକ ଅକ୍ଷର ଦେଇ ସେହି ଅକ୍ଷରର ଏକ ଶବ୍ଦ କହିବାକୁ କହିବେ । ପିଲାକହିଥିବା ଶେଷ ଅକ୍ଷରରୁ ପରବର୍ତ୍ତି ଶବ୍ଦ କହିବାକୁ ପ୍ରଥମପିଲା ର ଡାହାଣପାଖରେ ଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ କହିବେ । ନକହିପାରିଲେ ବା ଭୁଲ୍ କହିଲେ ଆଉଟ୍ । ଏମିତି କରି ଶେଷରେ ୧/୨ଜଣ ପିଲା ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଖେଳ ଖେଳାଯାଇପରିନ, କିମ୍ବା ସମୟ ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ସାରିବାକୁ ପଡିବ । ଯେଉଁ ପିଲା ଅଧିକା ଶବ୍ଦ କହିଥିବ ତାକୁ ବିଜୟୀ କରାଯାଇପାରିବ ।

୪.ଉପରୋକ୍ତ ଭାବରେ ଅନ୍ତାକ୍ଷରୀ ମଧ୍ୟ ଖେଳାଯାଇପାରିବ ।

୫. ମେମୋରି ଖେଳ – ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ୧ ମିଟର ଛାଡି ଛାଡି ବୃତାକାର ଆକୃତିରେ ଅଙ୍କିତ କରିବେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବୃତ ରେ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ବସାଇବେ । ପ୍ରଥମ ପିଲାକୁ ତାର ନାମ ଓ ନାମର ପ୍ରଥମ ଅକ୍ଷରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିବା ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟର ନାମ କହିବେ ଯେପରିକି – ମୋର ନାମ ଚୁମ୍‌କି – ମୁଁ ଖାଏ ଚାର୍ଟ । ପରବର୍ତି ପିଲା ପ୍ରଥମ ପିଲାର ନାମ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନିଜର ନାମ ଓ ଖାଦ୍ୟ କହିବେ –ଯେପରିକି –ଚୁମକି-ଚାର୍ଟ, ମୋର ନାମ - ରମେଶ , ମୁଁ ଖାଏ –ରସଗୋଲା । ପରବର୍ତିପିଲା ପ୍ରଥମ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ନାଁ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନିଜ ନା ଓ ଖାଦ୍ୟ କହିବ –ଯେପରିକି –ଚୁମକି-ଚାର୍ଟ,ରମେଶ-ରସଗୋଲା, ମୋର ନାମ –ଉମେଶ, ମୁଁ ଖାଏ –ଉପମା **...**ଯିଏ ଭୁଲ୍ କହିବ ସେ ଆଉଟ୍ । ଏହିପରି ଶେଷରେ ୧ଟି ବା ୨ଟା ପିଲା ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳିପାରିବେ । ଖେଳ ଶେଷରେ ପଏଂଟ ଦେବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୬. ଅଗଣିତ ଛବି – ଗୋଟିଏ କାଗଜ(ମୋଟା ଥିବା ଦରକାର – ମାଟିଆ ମଲାଟ ମଡା କାଗଜ ହେଲେ ଭଲ) ରେ କିଛି ମଇଦାରେ ତିଆରି ଅଠା (ତରଳ ହେଇଥିବା ଦରକାର) ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେବା ପାଇଁ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ କହିବେ । ଏବଂ ପିଲାମାନେ ହାତରେ ଏହାକୁ କାଗଜର ଚାରିକଡେ ଭଲଭାବରେ ମଡାଇଦେବାକୁ କହିବେ । ତାପରେ ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ନିଜ ମନକୁ ପାଇଲାଭଳି ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବାକୁ କହିବେ । ଘରେ ଥିବା ହଳଦୀ, ଅଳତା, ରବିନ ବ୍ଲୁ/ଉଜାଲା ମଧ୍ୟ ପକାଇ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଦେଇପାରିବେ । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ଅଗଣିତ ଛବି ଆଙ୍କି ହେବ ଓ ମନ ମୁତାବକ ଛବିଟିକୁ ରଖି କାଗଜଟିକୁ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେଇପାରିବେ । ଯାହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖାଇପାରିବେ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ସୃଜନଶୀଳତା କୁ ନେଇ ମାଟିକାମ, ତଥା ବିଭିନ୍ନ ହସ୍ତକର୍ମ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ । ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁରୁ କିଛି ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷ ତିଆରି ମଧ୍ୟ ଶିଖାଯାଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ।

****

ବିଶେଷ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ-

୯୪୩୭୦୧୭୯୬୭

ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ, ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ !

@

Aaina

ଆଇନା, ପ୍ଲଟ୍ ନମ୍ବର: ୭୦/୩୫୩୦(ତଳ ମହଲା), ଜୟଦେବ ବିହାର
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧୩
ଦୂରଭାଷ- ୦୬୭୪-୨୩୬୦୬୩୦, ୯୨୩୮୧୧୧୧୭୭
ଇ-ମେଲ୍- info@aaina.org.in