



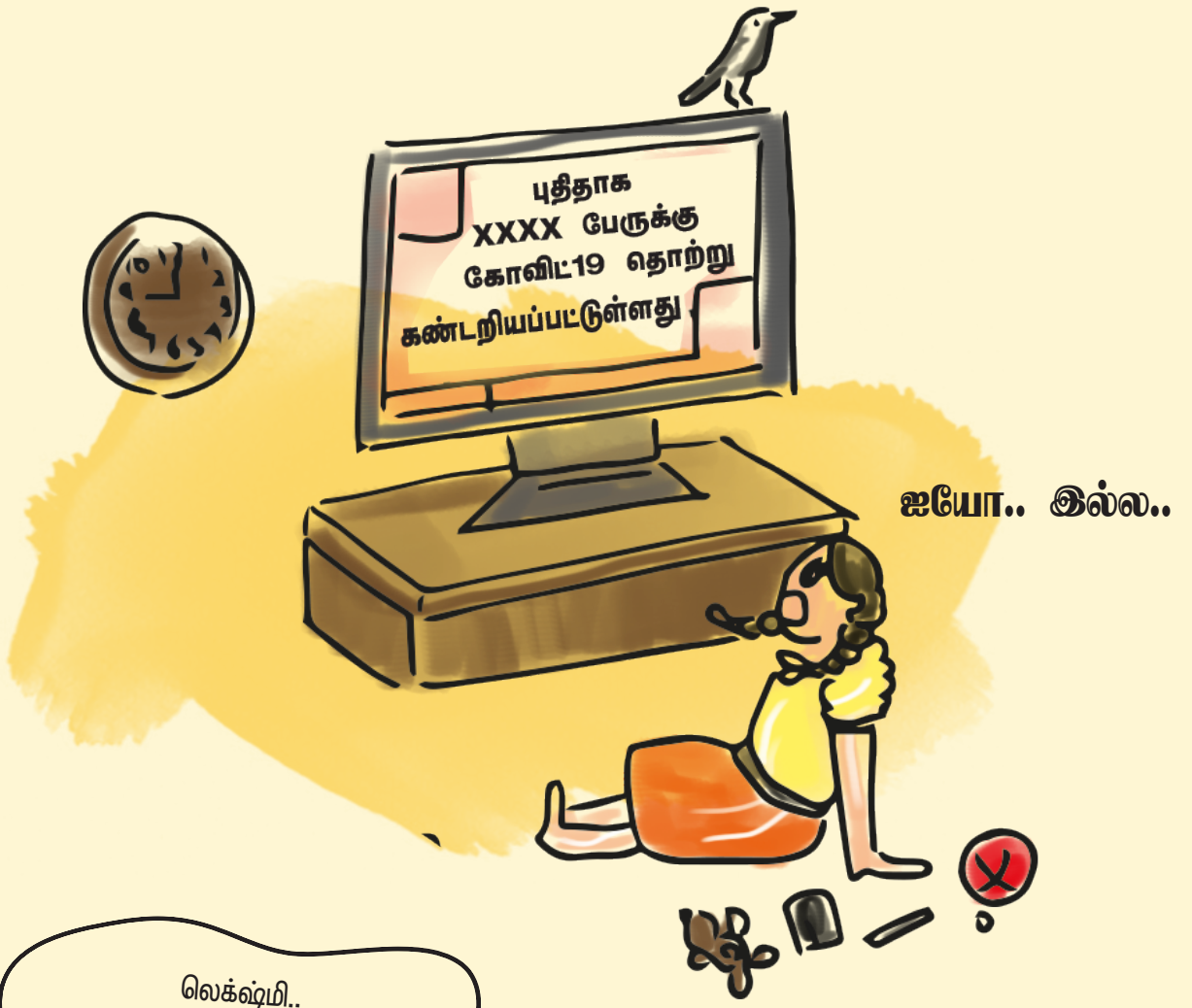
unicef   
for every child



# கோவிட்-19

பெற்றோர் உதவிக் குறிப்புகள்

குழந்தைகளிடம் கோவிட்-19 குறித்துப் பேசுதல்



ஐயோ.. இல்ல..

லெக்ஷ்மி..  
என்னாச்சு மா..?

அப்படிலாம் இல்ல...  
என் செல்லத்துக்கு எந்த  
பாதிப்பும் வராது.

அம்மா, எனக்கு கோவிட்-19  
குறித்து ரொம்ப பயமா  
இருக்கு...

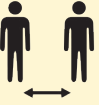


கோவிட்-19 நம்மை நெருங்காமல் காத்துக்கொள்ள நாம் அனைவரும் இந்த மந்திரங்களை கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் பின்வருவனவற்றை கட்டாயம் அறிந்திருத்தல் மிக அவசியம்.

- A) சமைப்பதற்கு முன்பு, சமைத்த பின் மற்றும் உண்பதற்கு முன்; இரும்பு அல்லது தும்பலுக்குப் பின் சோப்பினால் குறைந்தது 20 வினாடிகளாவது கைகளை சோப்பினால் தேய்த்துக் கழுவுதல் அவசியம். நோயுற்றவர்களை பராமரிப்பதற்கு முன்பும் பின்பும்; கழிப்பறையை உபயோகித்தப் பின்பும் கைகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.



- B) மற்றவர்களுடன் குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியாவது விட்டு, தனிநபர் இடைவெளியைப் பின்பற்றுதல் அவசியம். கூட்டம் நிறைந்த பகுதிகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல் அவசியம்.



- C) வீட்டை விட்டு வெளியேறி பார்க் அல்லது விளையாட்டுத் திடல்களுக்குச் சென்று விளையாடக்கூடாது.



- D) எந்தவொரு அத்தியாவசியத் தேவைக்காகவும் நாம் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல நேரும்போதெல்லாம் கட்டாயம் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

- E) நீங்கள் இருமவோ, தும்மவோ நோர்ந்தால் கட்டாயம் கைக்குட்டை அல்லது ட்டிஷ்யூ தாள் கொண்டு வாயை மூடிக்கொள்ளவும். பயன்படுத்திய ட்டிஷ்யூ தாளை உடனடியாக மூடியுடன் கூடிய குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்தவும். ஒருவேளை கைக்குட்டையை பயன்படுத்தினால் உடனே அதனைத் துவைக்கவும்.



ஹச்..ச்...ச்.. ச்..  
அம்மா...



லெக்ஷ்மி.. நீ தும்மியவுடன்  
மறக்காமல் உணர்வுப்பூர்வமாகக்  
கைகளைக் கழுவியது ரொம்ப  
நல்ல விஷயம்! இதுபோன்ற நல்ல  
ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை  
நாம் எல்லா நேரங்களிலும் கட்டாயம்  
கடைபிடிக்க வேண்டும்.



நீ இன்னும் பயந்துட்டே இருக்கியா தங்கம்?

இன்னும் எவ்வளவு நாளைக்கு கோவிட்-19 இருக்கும் அம்மா? நான் எப்போ பள்ளிக்கூடம் போறது? என் நண்பர்களை எல்லாம் எப்போ சந்திக்கிறது எப்போ அவங்களோட விளையாடுறது?

கொஞ்சம் பொருமையா இரு லெக்ஷ்மி... நாம் அனைவரும் இதில் ஒன்றிணைந்திருக்கிறோம். உன் நண்பர்களிடம் நீ எப்போது வேண்டுமானாலும் பேசலாம். நீ இப்பவே உன் நண்பர்களுக்குப் போன் செய்து பேசு!

கண்டிப்பா! போனை எடுத்து உன் நண்பர்களுடன் பேசுவதற்கு முன்பு பெற்றோரிடம் அனுமதி கேட்டு போனை எடுத்துப் பேசுவது எப்போதுமே நல்லது.

சரி அம்மா. நா உங்க போனை கொஞ்சம் பயன்படுத்திக்கட்டுமா?

ஹாய் ப்ரியா!  
எப்படி இருக்க?

ஹாய்ய்ய.. நீ எப்படி இருக்க?

நா நல்லா இருக்கேன்.  
வீட்டுப்பாடம் எல்லாம் முடிச்சுட்ச  
சும்மா இருக்கிறது ரொம்ப  
போர் அடிக்குது.

ஓ.. ஓகே.. நா இன்னும் முடிக்கல,  
இன்னும் கொஞ்சம் பாக்கி இருக்கு..  
சரி அது இருக்கட்டும்.. நம்ம ஸ்ரீநி-யோட  
பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு கொரோனா  
வைரஸ் பரிசோதனையின் முடிவு  
பாசிடீவ்-னு வந்துருச்சாம்...  
நீ கேள்விப்பட்டியா?



அடக் கடவுளே...



ஸ்ரீநி ரொம்ப பயந்துபோய்  
இருக்கான். எனக்கு நேற்று அவன் போன்  
பண்ணியிருந்தான். யாருமே அவன்  
பக்கத்துவீட்டுக்காரர்களிடம்  
பேசுவதுகூட இல்லையாம்.  
உனக்குத் தெரியுமா, யாருக்கெல்லாம் அந்த  
நோய் இருக்கிறதோ அவர்கள் இறப்பதற்கு  
முன் மற்றவர்களுக்கும் நோயைப்  
பரப்பிவிடுவார்களாம்.

இல்ல ப்ரியா! அது உண்மை இல்லை!!  
இதுமாதிரி அறிவியல் ஆதாரமற்ற வதந்திகளை எல்லாம்  
நம்பிவிடக்கூடாதுன்னு எங்க அம்மா சொல்லியிருக்காங்க.  
மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம்,  
உலக சுகாதார நிறுவனம் மற்றும் யுனிசெஃப் போன்ற  
நம்மகமான அமைப்புகளின் ஆதாரப்பூர்வ  
செய்திகளை மட்டுமே நம்பவேண்டும்.



இருக்கலாம்! சரி. நா அப்புறமா  
உன்கிட்ட பேசறேன் லக்ஷ்;  
என்னோட வீட்டுப்பாடத்தை முடிக்க  
வேண்டியிருக்கு!





## அம்ம்மா..மா..!!



உங்களுக்குத் தெரியுமா,  
யூநி-யின் பக்கத்து வீட்டுக்காரருக்கு  
கோவிட்-19 வந்துருச்சாம்!  
அவங்க இறந்துடுவாங்களா??

## ஓ.. செல்லம்!!



அவங்களுக்கு உரிய சிகிச்சை எல்லாம்  
குடும்பாங்க லெக்ஷ்மி.. கோவிட்-19  
தொற்று பெற்ற அனைவரையும் பராமரித்து  
சிகிச்சையளிக்க ஏராளமான மருத்துவர்கள்,  
நலப்பணியாளர்கள் தொடர்ந்து பணியாற்றி  
வருகிறார்கள்.

கவலைப்படாதே! கோவிட் நம்மை  
நெருங்காமல் இருக்க நாம் கடைபிடிக்க  
வேண்டிய தடுப்பு மந்திரங்களை எப்போதும்  
நினைவில் கொள்.



லெக்ஷ்மி, என்சூட  
சமையலறைக்கு வந்து  
கொஞ்சம் உதவி செய்கிறாயா?

அவ ரொம்ப பயப்படுறா..  
நான் ஏதாவது  
செஞ்சாகனும்... ம்.ம்.ம்..  
என்ன செய்யலாம்!!!

என்ன... ம்.ம்...

சரி அம்மா...



உனக்கு என்னாச்சு?  
ஏன் கவலையா இருக்க...?

ஆம், பல வேலைகள் இன்னும் முடிக்காமல் பாக்கி இருக்கு.  
எந்த நேரத்தில என்ன வேலையை செய்யுறதுன்னு புரியாம  
குழம்பிப்போய் இருக்கேன்! எனக்கும் லெக்ஷ்மி-க்கும்  
அன்றாடம் செய்ய வேண்டிய பணிகளை பட்டியலிடனும்-னு  
நா நினைக்கிறேன். நாள்முழுக்க கோவிட்-19 செய்திகளையே  
கவனித்துக் கொண்டிருப்பதால் நல்லறிவுப்பூர்வ செயல்களைச்  
செய்வது கடினமான ஒன்றாக இருக்கிறது!



ஆஹா! நீங்க  
சொல்றது அருமையான  
யோசனை!

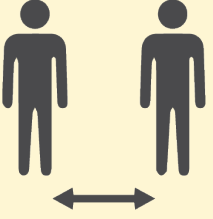
உண்மைதான்!! உஷ்ஷ..! (பெருமூச்சு)  
தினந்தோறும் செய்திகளைப் பார்க்கவோ, கேட்கவோ  
வேண்டாம். நீயும், லெக்ஷ்மியும் கொஞ்ச நாளைக்கு  
டி.வி, மொபைல் திரையைப் பார்க்கும் நேரத்தைக்  
குறைத்துக்கொண்டு, தேனீரை ரசித்துப்  
பருகியபடி ஓய்வாக அமர்ந்திருங்கள்.

இருவரும் சேர்ந்து ஏதேனும் கதை புத்தகத்தை  
வாசிக்கலாம் அல்லது நீங்கள் இருவரும்  
அன்பாக என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்களோ  
அதைச் செய்யுங்கள். அப்போது நீங்கள்  
மனநிறைவை உணர்வீர்கள். நானும் உங்களுடன்  
சேர்ந்துகொள்கிறேன்.





1. ஒரு நெகிழ்வான ஆனால் சீரான ஒரு வழக்கத்தை (அன்றாட வேலைப் பட்டியலை) உருவாக்குவோம்.
2. குழந்தைகளுடன் செலவிட நேரத்தை ஒதுக்குவோம்.
3. குழந்தைகளின் குரலுக்கு செவிமடுத்து அவர்களிடம் நம் முழு கவனத்தையும் செலுத்துவோம்.
4. தொலைக்காட்சி மற்றும் அலைபேசி பயன்பாட்டிற்கென குறிப்பிட்ட நேரத்தை மட்டுமே ஒதுக்கவும். மற்ற நேரங்களில் அவைகளை அணைத்து வைக்கவும். அது வைரஸ் இல்லாத நேரம்போல பொன்னான நேரமாகட்டும்.
5. டிஜிட்டல் தளங்கள் மூலமாக நண்பர்களுடன் தொடர்பிலிருக்க குழந்தைகளுக்கு உதவுவோம்.
6. குழந்தைகளுக்கு சோப்பினால் கைகழுவுவதின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தனிநபர் இடைவெளியைக் கடைபிடிப்பதின் அவசியத்தைக் கற்றுக்கொடுப்போம்.
7. குழந்தைகளுக்கு எளிமையான மற்றும் பொறுப்பான பணிகளைக் கொடுப்போம். (அவைகளைச் செய்து முடித்தபின் குழந்தைகளைப் பாராட்ட வேண்டும் என்பதை மறக்காமலிருப்போம்)
8. அமைதியாக இருந்து மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வோம். (நாம் அனைவரும் இதில் ஒன்றிணைந்திருக்கிறோம்)





லெக்ஷ்மியும் அவளது குடும்பத்தினரும் அதிகாலையிலேயே எழுந்து  
யோகா பயிற்சி செய்கிறார்கள்!



லெக்ஷ்மி அவளது ஆன்லைன் வகுப்புகளில் பங்குபெறுகிறாள்.



லெக்ஷ்மியும் அவளது பெற்றோரும் சமையலறையில் மகிழ்ச்சியாக பேசி அரட்டையடித்தபடியே ஒன்றாக வேலை செய்கின்றனர்.



லெக்ஷ்மியும் அவளது சகோதரனும் மாலை நேர விளையாட்டை வீட்டிலேயே விளையாடுகின்றனர்.





லெக்ஷ்மியும் அவளது குடும்பத்தினரும் தங்களது செடிகளுக்கு நீர்ப்பாய்ச்சுகின்றனர்.



லெக்ஷ்மியும் அவளது சகோதரனும் அழகிய ஓவியங்களைத் தீட்டுவதில் நேரத்தை செலவிடுகின்றனர்.



ஆம், நானும் கேள்விப்பட்டேன். அந்த குடும்பத்தார் கோவிட் பாசிடிவ் என தெரியவந்ததாகவும், அக்கம் பக்கத்தினர் சிலர்; அந்த குடும்பத்தைப் பற்றிய வதந்திகளைப் பரப்புகிறார்கள் என்பதையும், அவர்களை களங்கப்படுத்துகிறார்கள் என்பதையும் நான் கேள்விப்பட்டேன்.

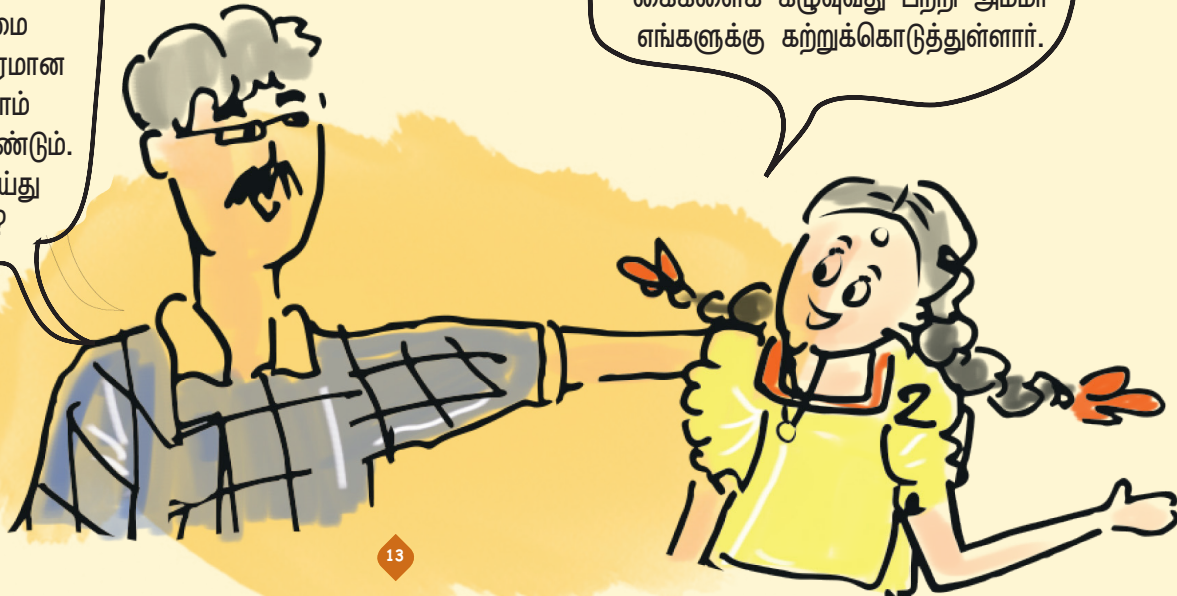
நம் வீட்டிற்கு அடுத்த கட்டிடத்தில் வசிக்கும் ஒரு நபர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளார் உனக்குத் தெரியுமா? ஆனால் என்ன காரணம் எனத் தெரியவில்லை.

இது மிகவும் சோகமான விஷயம் அம்மா. இதுபோன்ற நோயுற்றிருக்கிறார் என்பதற்காக நாம் மக்களை களங்கப்படுத்தவோ, பாகுபடுத்தவோ கூடாது. மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் அந்த மாமா சிகிச்சை முடித்து வீடு திரும்புவார், இல்லையா அப்பா?



ஆம். ஒருவரின் உடல் நிலையின் காரணமாக யாரும் வதந்திகளைப் பரப்பவோ, அவர்களைப் பாகுபடுத்தவோ கூடாது. அவர்களிடம் கரிசனையாக நடந்துகொள்ளும் சரியான நேரம் இதுதான். ஒரு ஹீரோவாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமே தவிர ஒரு கொடுமைப்படுத்துபவராக நடந்துகொள்ளக் கூடாது. கோவிட்-19லிருந்து நம்மை தற்காத்துக்கொள்ள சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்களை நாம் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க வேண்டும். நீ அதனைச் சரியாக செய்து வருகிறாயா லெக்ஷ்மி?

ஆம் அப்பா!  
“ஊ..லல்லா..” பாடலைப் பாடிக்கொண்டே முறையாகக் கைகளைக் கழுவுவது பற்றி அம்மா எங்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்துள்ளார்.







இதுவும் கடந்து போகும். பெற்றோர்களாகிய நாம் இந்த வழிகாட்டு நெறிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



1. ஒரு நெகிழ்வான ஆனால் நிலையான தினசரி மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்கள் என்ற ஒரு பட்டியலை உருவாக்கிட வேண்டும்.
2. குழந்தைகள் என்ன விரும்பி செய்கிறார்களோ அதையே செய்ய ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
3. புதிய விசயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
4. புத்தகங்கள் படிப்பது, வீட்டு வேலைகளை பகிர்ந்து செய்வது, இணைந்து சமைப்பது, ஒன்றாக அரட்டையடிப்பது அல்லது அந்தகால குழந்தைப் பருவத்து சுகமான நினைவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது போன்றவற்றுடன் நேரத்தை செலவிட்டு குழந்தைகளுடன் இணைந்திருங்கள்!
5. ஒரு பெற்றோராய் நேர்மையான மனப்பான்மையுடனும், குழந்தைகளுக்கு முன்மாதிரியாகவும் இருங்கள்.
6. இந்த கடினமான சூழலில் குழந்தைகள் தவறுகள் செய்தாலும் அவர்களைக் கடிந்துகொள்வதைத் தவிர்த்து, அன்பான வார்த்தைகளால் எடுத்துசொல்லி புரியவையுங்கள்.
7. உங்களது இதமான அரவணைப்பினால் அவர்களை சமாதானப்படுத்தி, அவர்கள் மிகவும் பாதுகாப்பாக உள்ளார்கள் எனபதை மீண்டுமாக அவர்களுக்கு உறுதிபடக் கூறுங்கள்.
8. அன்றாடப் பணிகளாக நீங்கள் நிர்ணயித்தவைகளில் ஏதேனும் சிறு இலக்கினை அடைந்துவிட்டால் குழந்தைகளைப் பாராட்டுங்கள்.







9. அவர்களது நண்பர்களுடன் போனில் பேசுவதை அல்லது வீடியோ அழைப்பில் பேசுவதை ஊக்கப்படுத்துங்கள். அவர்களது நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பது இந்த நேரத்தில் மிகவும் அவசியமானது.
10. மற்றவர்களை மதிக்கக் கற்றுக்கொடுங்கள், வதந்திகளைப் பரப்புவதோ, பாகுபாடு காட்டுவதோ, எவரையும் ஏளனம் செய்வதோ கூடாது என கற்றுக் கொடுங்கள்.
11. கோவிட்-19 குறித்த அதிகாரப்பூர்வ செய்திகளை மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், உலக சுகாதார நிறுவனம் மற்றும் யுனிசெஃப் போன்ற நம்பகத்தன்மையுள்ள அமைப்புகளிடமிருந்து மட்டுமே தெரிந்துகொள்ள கற்றுக்கொடுங்கள்.
12. சற்று கால அவகாசம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
13. சோப்பினால் கை கழுவுதல், சுகாதாரத்தைப் பேணுதல் போன்ற சுகாதாரமான பழக்கங்களை அன்றாட வழக்கமாக்கிடுங்கள்.



**நாம் அனைவரும் இதில் ஒன்றிணைந்திருக்கிறோம்!**



## முதற்கட்ட முயற்சியைப் பற்றி

யுனிசெஃப் தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளா மாநில அலுவலகம், குழந்தைகளால் குழந்தைகளுக்காக காமிக்ஸ் கதைப் புத்தகங்களை உருவாக்க இன்க்லிங்க் அறக்கட்டளையுடன் இணைந்துள்ளது.

கோவிட்-19 காலத்தின் இப்போதைய வாழ்க்கை முற்றிலும் நமக்கு பழக்கப்படாத ஒன்று. நீட்டிக்கப்பட்ட முழுமுடக்கத்தால் குழந்தைகள் கவலை, பதற்றம் மற்றும் பயம் போன்றவற்றை எதிர்கொள்ளும் நிலை உள்ளது.

“கோவிட்-19 காலத்தில் பெற்றோர் உதவிக் குறிப்புகள்” என்ற இந்த காமிக்ஸ் புத்தகம் பெற்றோரும் குழந்தைகளும் இணைந்தே வாசிக்க வேண்டிய ஒரு சிறிய கதைப் புத்தகம். முழுமுடக்க வீட்டங்கு நேரத்தில், கட்டுப்பாடுகள் நிறைந்த இந்த நேரத்தில் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் நேர்மறையாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் கலந்துரையாட இப்புத்தகம் நிச்சயம் உதவும்.

#கோவிட்-19க்குஎதிராகஒன்றிணைவோம்

