



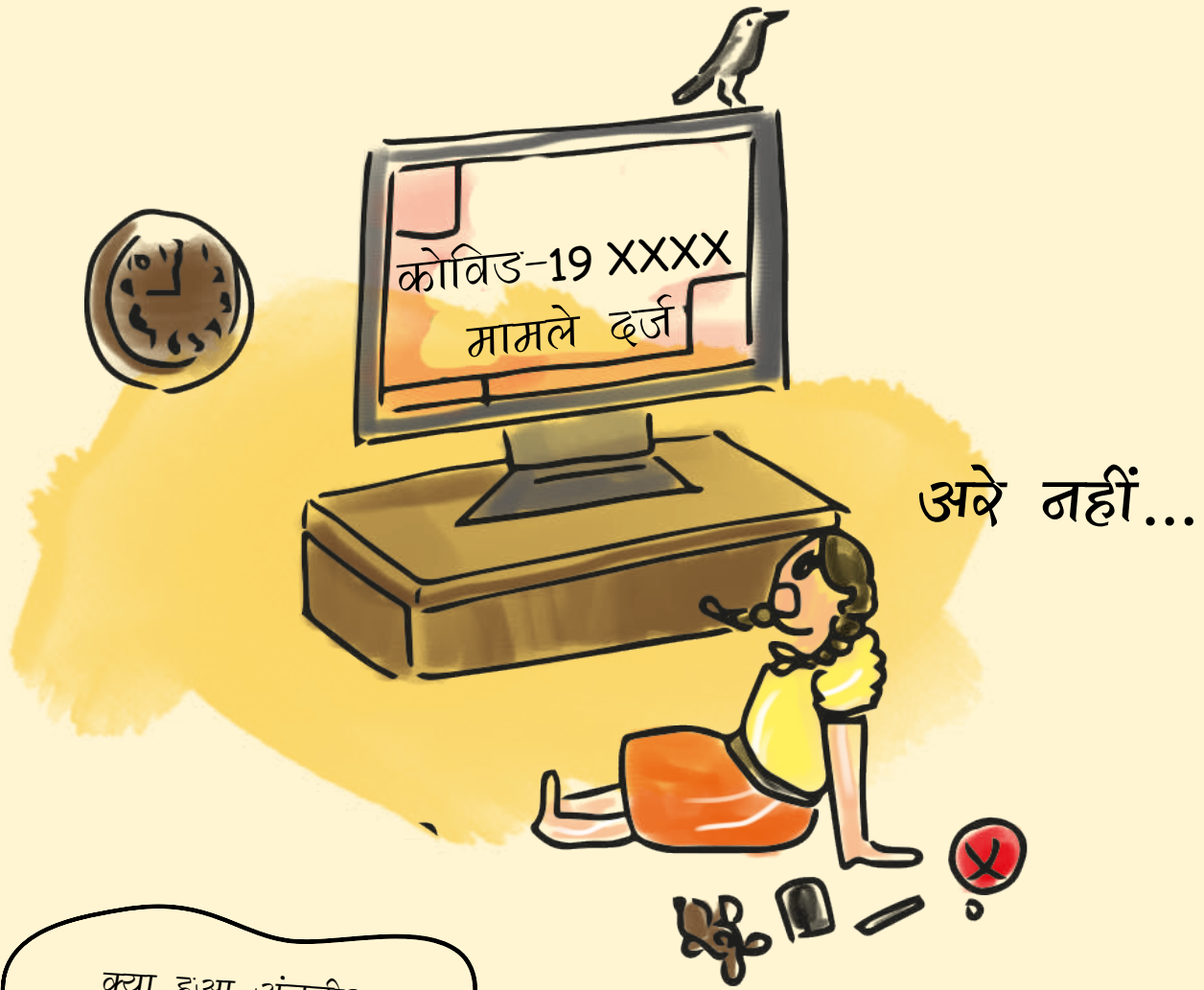
unicef 
for every child



कोविड-19

पेरेंटिंग टिप्स

बच्चों से कोविड-19 के बारे में बात करें



क्या हुआ अंजली?



उरने की बिल्कुल जरूरत नहीं है, मेरी प्यारी बच्ची।



मम्मी, मुझे कोविड से बहुत डर लग रहा है!

अगर हम अच्छी तरह से कुछ मंत्रों का पालन करें, तो कोविड से बचा जा सकता है और सभी को इसके बारे में जानना चाहिए जैसे:

अ) हम अपने हाथ खाना बनाने से पहले, खाना बनाने के बाद, खाना खाने से पहले, खांसने और छींकने के बाद, बीमार लोगों की देखभाल से पहले व बाद और शौच के बाद पूरी तरह से कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी के साथ धोयें।



ब) अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर की सामाजिक दूरी बनाये रखें। भीड़भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।



स) घर से बाहर न निकलें और पार्क या खेल के मैदान में न खेलें।



द) जब भी घर से बाहर जरूरी काम के लिए जायें तो मास्क जरूर लगायें।

ध) जब भी आपको खांसी या छींक आये तो अपने मुंह और नाक को रुमाल या टिश्यू पेपर से ढकें। उसके तुरंत बाद टिश्यू पेपर को ढक्कनदार कूड़ेदान में डाल दें। अगर आपके रुमाल का इस्तेमाल किया हो, तो उसे तुरंत धो दें।



आंकू ऊ ऊ ऊ...



बहुत अच्छा अंजली!
तुमने अपने हाथ अच्छी
तरह धोए। हमें हर समय
अच्छी आदतों का पालन
करना चाहिए।



मेरी प्यारी अंजली!
क्या तुम अभी भी
उरी हुई हो?

ये कोविड कब तक रहेगा
मम्मी? मैं कब स्कूल जाऊंगी,
अपने दोस्तों से मिलूंगी और
कब उनके साथ खेलूंगी?

थोड़ा सब्र करो
अंजली! इसके लिए
हम सब तुम्हारे साथ
हैं। तुम जब चाहो,
अपने दोस्तों से
बात कर सकती हो।
क्यों नहीं तुम अपने
दोस्तों को फोन करो
और उनसे बात
करो!

हाँ ले लो! ये बहुत
अच्छा होता है कि अपने
दोस्तों से बात करने से
पहले अपने मम्मी-पापा
से पूछ कर ही फोन
लिया जाए।

ठीक है मम्मी! क्या
मैं आपका फोन ले
सकती हूँ?



हाय प्रिया!
कैसी हो?

मैं ठीक हूँ, स्कूल की
वर्कशीट पूरा करके अब
में बोर हो गई हूँ।

ओह माय गॉड!

हाय! तुम कैसी हो?

ओह हाँ मुझे भी अपना काम
पूरा करना है, कुछ पन्ने बचे हैं।
वैसे क्या तुम्हें पता है कि रोहन
के पड़ोसी का कोविड-19 टेस्ट
पॉजिटिव आया है?



नहीं प्रिया, यह सच नहीं है!! मेरी माँ
ने बताया है कि ऐसी अफवाहों पर विश्वास नहीं
करना चाहिए जिनका कोई वैज्ञानिक आधार न हो।
प्लीज़ ऐसी बातों को किसी विश्वसनीय सोर्स से
पता कर लेना चाहिए जैसे: स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण मंत्रालय, डब्ल्यूएचओ या यूनिसेफ।

रोहन बहुत डरा हुआ है।
उसने मुझे कल फोन किया था
और बता रहा था कोई भी उसके
पड़ोसी से बात नहीं कर रहा है।
तुम्हें पता है कि यह बीमारी चाहे
कैसे भी हो, मरने से पहले दूसरों
को ज़रूर लग जाती है।



हो सकता है! मुझे नहीं मालूम।
बाद में बात करती हूँ अंजली। मुझे
अपना होमवर्क करना है!



मम्मी!!

तुम्हें पता है,
रोहन के पड़ोसी को
कोविड-19 हो गया है!
क्या वे मरने वाले हैं??

अरे मेरी
प्यारी अंजली!!

वे लोग अपने इलाज के लिए जायेंगे।
वहां बहुत सारे हेल्थ वर्कर और डॉक्टर
हैं, जो लगातार उन लोगों की देखभाल
करते हैं जिन्हें कोविड होता है।

घबराओ मत! कोविड से बचने का मंत्र
याद रखो।





अंजली, क्या तुम रसोई में मेरी थोड़ी मदद कर सकती हो?

वह बहुत डरी हुई है... मुझे कुछ तो करना पड़ेगा... उफ में क्या कर सकती हूँ !!!

क्या लेकिन...

अच्छा ठीक है माँ...



क्या हुआ तुम्हें? बहुत परेशान लग रही हो..?

हाँ, बहुत सारे काम करने के लिए पड़े हैं। मेरा काम का समय सब गड़बड़ा रहा है! मुझे लगता है कि मुझे अपने ओर अंजली के लिए कुछ कटौत बनाना पड़ेगा। दिनभर कोविड-19 की न्यूज़ सुनकर मन खराब न हो, ऐसा तो बहुत मुश्किल है।



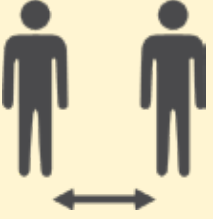
वाह ये तो बहुत ही बढ़िया आईडिया है!

सच में!! हुम्म! पूरा दिन न्यूज़ मत देखा करो! टीवी बंद कर दो और एक कप चाय पीकर आराम करो, वह ज्यादा बेहतर होगा। अंजली और तुम साथ मिलकर कहानियां पढ़ सकती हो या चाहे जो भी तुम दोनों एक साथ करना चाहो खुशी से, वह करो। तुम लोगों को अच्छा लगेगा। इसमें मैं भी तुम लोगों का साथ दे सकता हूँ।





1. एक आरामदेह और सिलसिलेवार काम की दैनिक दिनचर्या बनाएं।
2. हम बच्चों के साथ रहने के लिए समय निकालेंगे।
3. बच्चों की बात सुनें और उन पर पूरा ध्यान दें।
4. टीवी और फोन को बंद रखने का समय निर्धारित करें। यह एक वायरस मुक्त समय है।
5. डिजिटल प्लेटफॉर्म के जरिये दोस्तों के साथ जुड़े रहने में बच्चों की मदद करें।
6. बच्चों को हाथ धोने और सुरक्षित दूरी रखने के महत्व को समझाएं।
7. बच्चों को आसान काम और जिम्मेदारियां दें (इस काम को पूरा करने के बाद बच्चों की तारीफ करना न भूलें।)
8. शांत रहें और तनाव कम करने का प्रबंधन करें। (इसके लिए हम सब साथ हैं।)



अंजली और उसका परिवार सुबह जल्दी उठकर योगा करते हैं।



अंजली अपनी ऑनलाइन क्लासेज करती है।



अंजली और उसके मम्मी-पापा एक साथ बसोई में काम करते हुए मजे करते हैं।



और उसका भाई शाम को घर में ही खेलता है।



अंजली और उसका परिवार पेड़ों में पानी डालता है।



अंजली और उसका भाई पेंटिंग करते हैं।



हाँ, मैंने श्री सुना है, अपने पड़ोस में रहने वाले लोग अफवाह उड़ा रहे हैं कि वह परिवार कोविड पॉजिटिव हो गया है और इसलिए उन्होंने उन पर लांछन लगाना शुरू कर दिया है।

क्या तुमने सुना है कि हमारे अगले ब्लॉक में कोई व्यक्ति हॉस्पिटल में भर्ती हुआ है? लेकिन मुझे नहीं मालूम कि क्या वजह है।

ये बहुत गलत बात है मम्मी। हमें किसी पर सिर्फ उसकी बीमारी की वजह से ही लांछन नहीं लगाना चाहिए और न ही उसके साथ भेदभाव करना चाहिए। अंकल जिन्हें हॉस्पिटल में भर्ती किया है वो जल्दी ही ठीक होकर घर वापस आ जायेंगे। है ना पापा?



हाँ, किसी को श्री अफवाह नहीं फैलानी चाहिए और न ही किसी की सेहत खराब होने की वजह से उससे भेदभाव करना चाहिए। अब उनकी खिंचाई या धोंसियाने के बजाय समानुभूति दिखाने और हीरो बनने का समय है! हमें अपने आप को कोविड-19 से दूर रखने के लिए हमेशा साफ सफाई और स्वच्छता को बनाये रखना चाहिए। क्या तुम ठीक तरह से कर रही हो अंजली?

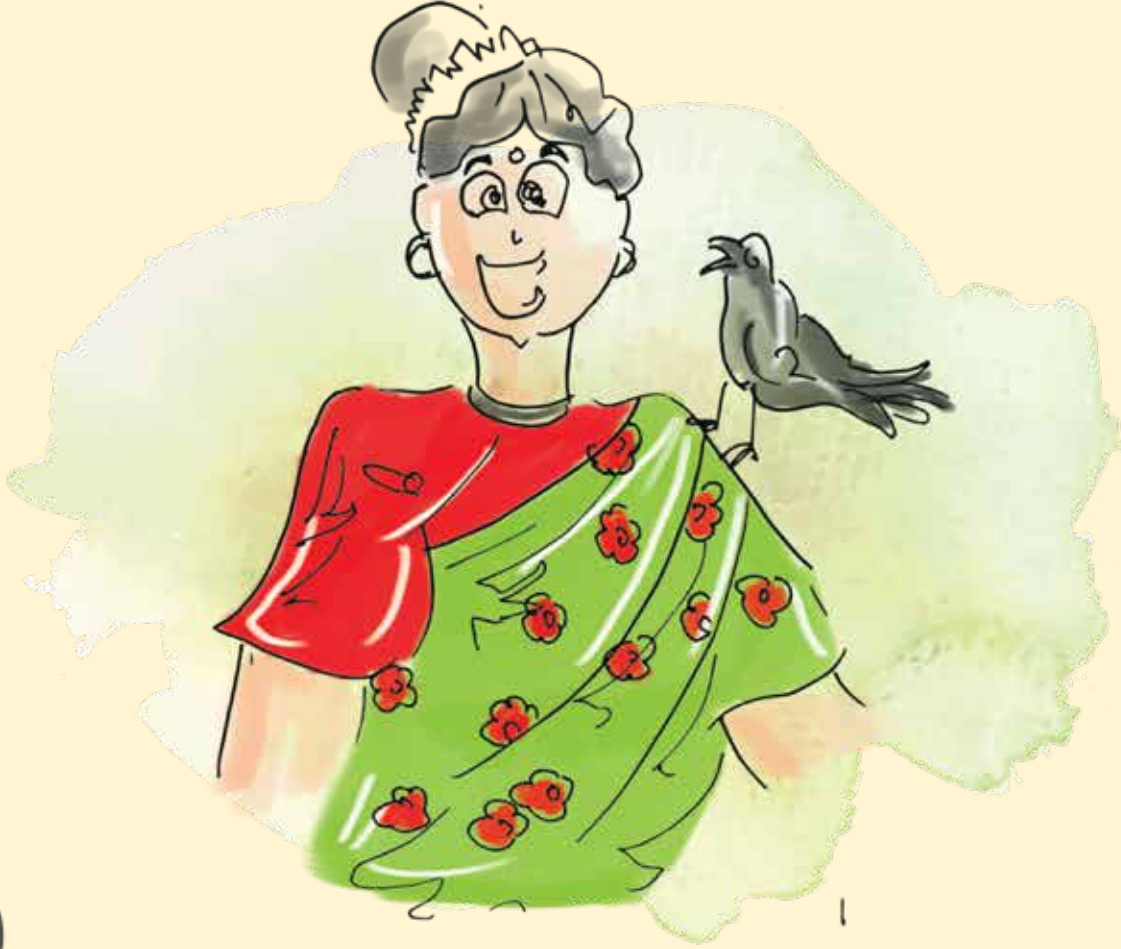
हाँ बिल्कुल पापा! मम्मी ने हमें सब सिखाया है और अब मैं गाना गाती हूँ "ओ न न..."



हा नाणा नाणा



यह समय भी पास हो जायेगा और माता-पिता के रूप में हमें इन दिशानिर्देशों का पालन करने की जरूरत है:



1. एक आरामदेह और बिलबिलेवार काम की दैनिक दिनचर्या बनाएं।
2. बच्चों को वह करने देने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें करने में अच्छा लगे।
3. नई चीजों के बारे में सीखने के लिए प्रोत्साहित करें।
4. किताबें पढ़ते, घर के कामों में हाथ बटाने, साथ में खाना पकाने, कुछ मजेदार चीजें एक साथ करने या बस कुछ मजेदार बचपन की यादें साझा करने के लिए एक साथ समय बिताएं।
5. माता-पिता के रूप में अपना रवैया सकारात्मक रखें, उनके रोल मॉडल बनें।
6. जब स्थिति कठिन होती है और बच्चे दुर्व्यवहार करते हैं, तो चिल्लाने की बजाय दिल की बात करनी पड़ती है।
7. गर्मजोशी दिखाएं, उन्हें गले लगाते हुए विश्वास दिलाएं कि वे सुरक्षित हैं।
8. उनके और अपने लिए टीवी देखने का समय सीमित रखें।





9. बच्चों की सराहना करें जब वे छोटे लक्ष्य प्राप्त कर रहे हैं जो आप दिनचर्या में निर्धारित करते हैं।
10. उन्हें अपने दोस्तों से फोन पर या विडियो कॉल करके बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। यह जरूरी है कि वे अपने दोस्तों के साथ जुड़े रहें।
11. उन्हें दूसरों का सम्मान करना सिखाएं, अफवाहें फैलाने और किसी से भेदभाव या किसी की खिंचाई के लिए मना करें।
12. कोविड-19 के संबंध में स्वास्थ्य एवं परिवार मंत्रालय, डब्ल्यूएचओ और यूनिसेफ से प्रामाणिक खबरें देखने के लिए उनका मार्गदर्शन करें।
13. काम के बीच में आराम करें।
14. रोज की दिनचर्या में हाथ धोने और स्वच्छता बनाए रखने की अच्छी आदतें जारी रखें।
15. इस स्थिति के सकारात्मक पक्ष को देखें।



हम सब इसमें एक साथ हैं!



पहल के बारे में

तमिलनाडु और केरल के यूनिसेफ राज्य कार्यालय ने इंकलिंग चैरिटेबल ट्रस्ट के साथ बच्चों द्वारा, बच्चों के लिए हास्य पुस्तकें विकसित करने के लिए भागीदारी की है।

कोविड-19 के समय में जीवन पूरी तरह से अभूतपूर्व है। लम्बे लॉकडाउन के कारण, बच्चे चिंता, उलझन और भय का अनुभव कर रहे हैं।

कॉमिक बुक 'कोविड-19 के दौरान पेरेंटिंग टिप्स' माता-पिता और बच्चे दोनों को एक साथ पढ़ने के लिए छोटी कहानी है। यह माता-पिता को लॉकडाउन और प्रतिबंध के इस समय में अपने बच्चों से रचनात्मक और सकारात्मक बातचीत करने में मदद करेगी।



#कोविड-19 के विरुद्ध एक साथ!

