COVID-19 के दौरान बच्चों का संरक्षण

मनो-सामाजिक सहायक व्यक्तियों के लिए मार्ग-दर्शिका

यूनिसेफ, मध्य प्रदेश

अप्रैल, 2020

परिचय

जनवरी 2020 में विश्व स्वास्थ संगठन (डब्लू.एच.ओ.) ने चीन के हुबेई प्रान्त में एक नए प्रकोप कोरोना वायरस महामारी के फैलने की घोषणा की, और इस जन स्वास्थ्य आपातकाल को अंतर्राष्ट्रीय चिंता का विषय बताया गया। यह वायरस अब लगभग पूरी दुनिया में फैल चुका है, जिसमें भारत भी शामिल है। यह महामारी देश में और मध्य प्रदेश में कहाँ और किस हद तक फैलेगी, इसके बारे में कुछ निश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता। लेकिन हमें यह पता है कि यह महामारी संक्रामक है, किन्ही परिस्थितियों में गंभीर हो सकती है और हर संक्रमित व्यक्ति में अलग प्रभाव छोड़ सकती है। कुछ बातों का ध्यान रखने से हम इस महामारी के फैलाव को नियंत्रित कर सकते हैं।

इस महामारी के संक्रमण का डर बच्चों और उनके परिवारों को चिंतित कर सकता है। परन्तु इस महामारी का बिना डरे संज्ञान लेना जरूरी है, जिससे संक्रमण की संभावनाएं/खतरे को कम किया जा सके। ऐसे में बच्चों के प्रश्नों और उनकी व्याकुलता का समाधान करने के लिए उन्हें इस कोरोना वायरस और कोविड-19 बीमारी से बचने की निवारक जानकारी और तथ्य प्रदान करना जरूरी है। साथ ही बच्चों को आश्वासन की जरूरत है और उनकी चिंता और फ़िक्र दूर करने के लिए सुझावों की आवश्यकता भी है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि, उन्हें कोई ऐसा व्यक्ति चाहिए जो उनकी बात धैर्य से सुने और दोस्तों की तरह जवाब दे सके।

कोविड-19 ने हमारे दैनिक वातावरण को तेजी से बदल दिया है। क्वारंटाइन (अलग करना) के विभिन्न उपाय जैसे स्कूलों को बंद करना और आवागमन पर प्रतिबन्ध, जिस कारण दोस्तों से न मिल पाना और बाहर जाकर न खेल पाने ने बच्चों को बुरी तरह प्रभावित किया है। इसने अभिभावकों और देखभाल करने वालों की प्रभावी ढंग से बच्चों को सँभालने की जिम्मेदारियां बढ़ा दी हैं।

क्वारंटाइन किए गए या संक्रमित पाए गए परिवारों के बच्चे भेदभाव का शिकार हो रहें हैं और उन्हें कलंकित भी किया जा रहा है। इनके कारण बच्चे हिंसा, तनाव और मनो-सामाजिक संकट का सामना कर रहे हैं। कोविड-19 के इस दौर में कमजोर सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के परिवार और बच्चों को अतिरिक्त बहिष्कार का सामना करना पड़ रहा है।

कोविड-19 क्या है और इससे बचाव के क्या-क्या उपाय हैं ?[1]

नोवल कोरोना वायरस क्या है ?

नोवल कोरोना वायरस एक नयी तरह का कोरोना वायरस है। यह बीमारी नोवल कोरोना वायरस के कारण होती है जिसे सबसे पहले चीन के वुहान में पहचाना गया, जिसे नोवल कोरोना वायरस बीमारी 2019 का नाम दिया गया। यहाँ 'को' का मतलब है कोरोना, 'वी' का मतलब है वायरस और 'डी' का मतलब है डिजीज। कोविड-19 एक नया वायरस (कीटाणु) है जो **'सीवियर एक्यूट रेस्पिरेटरी सिंड्रोम'** (सार्स) वायरस के परिवार का सदस्य है और ये एक तरह का सामान्य जुकाम है ।

कोविड-19 को एक महामारी के रूप में घोषित करने का ये मतलब नहीं है कि ये वायरस और घातक हो गया है। बल्कि इसके व्यापक भू-राजनैतिक प्रसार की पुष्टि है।

कोविड-19 वायरस कैसे फैलता है ?

कोविड-19 वायरस संक्रमित व्यक्ति के श्वसन तंत्र (छींक या खांसी के माध्यम) से निकली तरल बूंदों के सीधे संपर्क में आने से, या संक्रमित सतहों को छूने से फैलता है। कोविड-19 वायरस सतहों पर कुछ घंटों से लेकर कई दिनों तक जीवित रहता है, पर ये साधारण निसंक्रामक द्वारा मर जाता है। अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि कोविड-19 बीमारी का वायरस मुख्यतः स्वसन तंत्र से निकली बूंदों के संपर्क में आने से होता है न कि हवा के माध्यम से।

कोरोना वायरस के लक्षण क्या हैं ?

लक्षणों में शामिल है बुखार, खांसी और साँस की कमी। ज्यादा गंभीर मामले में, संक्रमण से निमोनिया या साँस लेने में कठिनाई हो सकती है। यह बीमारी उन लोगों के लिए गंभीर हो सकती है, जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो, विशेष रूप से जो बीमार हैं या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हैं या बुजुर्ग हैं।

ये लक्षण फ्लू (इन्फ्लुएंजा) जैसे हैं, या सामान्य जुकाम की तरह हैं, जो कोविड-19 की तुलना में ज्यादा प्रचलित हैं। इसीलिए लक्षण होने पर जाँच करवाना जरूरी है जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि वह कोविड-19 है या नहीं। इसके रोकथाम के तरीके वही हैं - बार-बार हाथ धोना, श्वसन स्वच्छता (खांसते या छींकते समय उसे कोहनी से या नैपकिन/टिश्यू से ढकना, उसके बाद नैपकिन को ढके हुए कूड़ेदान में फेंकना)।

कोविड-19 से बचाव के उपाय क्या हैं ?

आप और आपका परिवार कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाव के लिए कुछ सावधानियों

[1] Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know, UNICEF, 2020

का पालन कर सकता है:

बार-बार साबुन और पानी से हाथ धोएं या एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।

नाक और मुँह को खांसी या छींक आते समय कोहनी से ढकना या टिश्यू/ नैपकिन से ढकना, उसके बाद टिश्यू /नैपकिन को ढके हुए कूड़ेदान में फेकना ।

सोशल डिस्टेंसिंग/सामाजिक दूरी सबसे महत्त्वपूर्ण है। किसी के साथ नजदीकी संपर्क से परहेज करें, खासकर उनसे जिन्हें जुकाम या फ्लू जैसे लक्षण हों। सबसे अच्छा है और जहाँ तक संभव हो घर में बंद रहें।

यदि आपको या आपके बच्चे को बुखार, खांसी या साँस लेने में दिक्कत हो तो जल्दी चिकित्सीय सहायता लें।

कोविड-19 और बाल संरक्षण

लॉकडाउन के कारण बच्चे 24 घंटे घर में बंद हैं, या क्वारंटाइन में हैं, या वे विस्थापित मजदूरों के पारगमन शिविरों में हैं, ऐसे में इनका जोखिम बढ़ जाता है। वर्तमान कोविड-19 महामारी में या पहले की आपदाओं में देखे गए कुछ बाल संरक्षण से जुड़े जोखिमों को नीचे रेखांकित किया गया है।[2] बच्चों की देखभाल के जिम्मेदार व्यक्तियों को बच्चों से व्यवहार करते समय निम्न बातों पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

- **शारीरिक और भावनात्मक दुर्व्यवहार**: कई कारणों से बच्चों के साथ दुर्व्यवहार हो सकता है, उदाहरण के लिए, बच्चों के पर्यवेक्षण में कमी और उनकी उपेक्षा, चोट लगने का जोखिम, स्कूल बंद होने के कारण बच्चों के शोषण में, घरेलु/पारस्परिक हिंसा में वृद्धि, वयस्कों और देखभाल करने वालों के तनाव में वृद्धि, साथ ही बच्चों की देखभाल करने वालों/पारिवारिक सदस्यों का क्वारंटाइन स्थितियों में रहना ।

- **लिंग आधारित हिंसा:** पारिवारिक संरक्षण में कमी आने के कारण बच्चों के यौन शोषण में वृद्धि, जैसे किसी तरह की मदद के एवज में यौन या शारीरिक संबंध की मांग करना, बच्चों का व्यापारिक यौन शोषण, बाल विवाह, आर्थिक विकल्पों के अभाव में लड़कियों पर घरेलू काम का दबाव आदि। ये परिस्थितियां खासकर के लड़कियों पर ज्यादा असर करती हैं। अक्सर उनके पास इन हिंसाओं को रिपोर्ट करने के लिए मौके और तंत्र तक पहुंच नहीं होता।

- **मानसिक स्वास्थ्य और मनो-सामाजिक तनाव**: तनाव के कारणों में मृत्यु, बीमारी या किसी भरोसे वाले व्यक्ति से बिछड़ना, या इस बात का डर कि उनके परिवार या दोस्तों को संक्रमण हो सकता है, क्वारंटाइन होने का डर, स्कूल खुलने के बारे में अनिश्चितता या अन्य कारण हो सकते हैं।

- **अकेले या बिछड़े हुए बच्चे:** ऐसे बच्चे जो बीमारी के कारण परिवार के बाकी सदस्यों से अलग हो गए हों, स्थान्तरण या यात्रा में अकेले होना, परिवार में मृत्यु के कारण बचपन में ही परिवार का मुखिया बन जाना, या अभिभावकों/देखभाल करने वालों की मृत्यु या क्वारंटाइन होने पर बच्चे का बाल देखरेख संस्थान में प्रवेश।

[2] Source: Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic, The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action

- **बाल मजदूरी:** पारिवारिक आय ख़त्म या कम होने पर बच्चों का जोखिमपूर्ण या शोषक श्रम में शामिल होना, या स्कूल बंद होने के कारण बच्चे से काम करने की अपेक्षा रखना।
- संक्रमित या क्वारंटाइन किये गए व्यक्तियों एवं परिवारों का **सामाजिक बहिष्कार** और उन्हें कलंकित करना।
- जानकारी तक पहुँच न होना: छोटे बच्चे या विशेष परिस्थितियों में रहने वाले बच्चों के पास कोविड-19 की जानकारी तक पहुंच न हो या उन्हें उपलब्ध जानकरी को समझने में कठिनाई हो।
- बच्चे अक्सर अपनी चिंताओं और डर को व्यक्त/ नहीं कर पाते।
- लम्बे समय तक स्कूल बंद होने और आवागमन पर प्रतिबन्ध के कारण बच्चों को व्याकुलता और चिंता हो सकती है।
- बच्चों की देखभाल करने वाले उनकी ठीक से देखभाल नहीं कर पाएंगे।
- स्कूल बंद होने के कारण बच्चे घर पर रहेंगे और अभिभावकों को काम पर जाने के कारण बच्चों की सुरक्षा एवं संरक्षा प्रभावित होगी।

कोविड 19 के समय में बच्चों की मनो-सामाजिक देखभाल

पुरे विश्व में विश्व स्वास्थ्य संघटन एवम् सार्वजनिक स्वास्थ्य विषय विशेषज्ञों द्वारा कोरोना वायरस (कोविड 19) की रोकथाम हेतु प्रयास किये जा रहे हैं। इस गंभीर समस्या के कारण आम जनता विशेषकर बच्चो में तनाव पैदा हो रहा है। कोविड 19 महामारी के परिप्रेक्ष्य में मानसिक एवं मनो-सामाजिक चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए विश्व स्वास्थ्य संघटन द्वारा निम्नलिखित जानकारी बनायी गयी है। वर्तमान में बच्चो हेतु कुछ महत्वपूर्ण बिंदु निम्नानुसार हैं-

- **बच्चो को भय एवं उदासी जैसी भावनाओ को सुरक्षित तथा सहायक वातावरण में व्यक्त करने के लिए मदद करना**- हर बच्चा अपनी भावनाओं को अलग तरीके से व्यक्त करता है। रचनात्मक गतिविधियां जैसे खेलना, चित्र बनाना आदि में बच्चों को सम्मिलित कर भावनाएं व्यक्त करने में सहायता होती है। ऐसा करने से बच्चे आसानी से अपनी भावनाएं व्यक्त कर पाते है और उन्हें अच्छा भी लगता है। माता-पिता, अभिभावक तथा बच्चो की देखभाल करने वाले सभी को एक सुरक्षित एवं सकारात्मक वातावरण निर्माण करना चाहिए तथा इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम बच्चों को सुनें और उनकी बातों को गंभीरता से लें।
- **बच्चों को उनके अभिभावको के साथ तथा परिवार में रखें-** यदि वह बच्चे के लिए सुरक्षित है तो यथासंभव प्रयत्न करें कि बच्चों को उनके परिवार से अलग ना किया

जाए। लेकिन बच्चों के सर्वोत्तम हित को ध्यान में रखते हुए आवश्यकता पड़ने पर उन्हें अलग किया जा सकता है।

- **वैकल्पिक परिवार आधारित देखभाल-** यदि बच्चों को उनके अभिभावकों/देखभाल करने वालों से अलग करना आवश्यक हो तो, उनके लिए परिवार आधारित वैकल्पिक देखभाल व्यवस्था करने का प्रयास करना जरुरी है। बाल देखरेख संस्थान में बच्चों को रखने से बचें। साथ ही सामाजिक कार्यकर्ता द्वारा उक्त बच्चे की देखभाल की निगरानी की जावे। समय-समय पर उनके अभिभावक/ देखभाल करने वाले व्यक्ति के साथ विडियो कॉल, फ़ोन कॉल द्वारा संपर्क बनाये रखना भी आवश्यक है (बच्चे की आयु अनुसार विभिन्न सोशल मीडिया का उपयोग किया जा सकता है)

- **दैनिक दिनचर्या का पालन करना-** बच्चे अधिकतर अपना समय घर पर बिता रहे हैं। पुरे दिन की दिनचर्या, उन्ही के साथ चर्चा कर निश्चित करे। बच्चों के लिए आकर्षक आयु उपयुक्त गतिविधियाँ करें। बच्चों को परिवार के अन्य सदस्यों के साथ बात करने, घुलने मिलने के लिए प्रेरित करें। लेकिन आवश्यक सावधानियां बरतें ताकी वे सुरक्षित रह सकें।

- **बच्चो की मांग की पूर्ति करना-** तनाव एवं संकट के माहौल में बच्चे कभी-कभी जिद्दी हो जाते हैं एवं अपने अभिभावकों का समय व ध्यान अपने ओर चाहते हैं। ऐसे स्थितियों में, अभिभावकों को भी अपना समय बच्चों को देना चाहिए तथा उनका पूरा ध्यान रखना चाहिए ताकि बच्चे आश्वस्त हो सकें। बच्चो के साथ उनकी पसंदीदा चीजें करें किताबे पढ़ें, गेम खेलें, उनके पसंदीदा विषय पर बातचीत करें, सिनेमा देखें, परिवार के पुराने फोटो देखकर यादों को तरोताजा करें इत्यादि।

- **कोविड 19 की अद्यतन जानकारी देना-** बच्चों के साथ कोविड 19 के बारे में जरुर बात करें। इस संबध में जो तथ्य हैं, उन्हें बताएं। जानकारी मिलने से बच्चों की उलझने कम हो जाएगी। जितनी सटीक जानकारी उनके पास रहेगी, उतना उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा और वह आश्वस्त होंगे।

कोविड- 19 से ग्रसित व्यक्तियों हेतु परामर्श

कोविड महामारी के समय में, जो बच्चे अपने परिवार से अलग बाल देखरेख संस्थानों में रह रहे है, वे अधिक प्रभावित हैं। उन्हें अपने परिवार की, साथियों की एवं स्वयं की संक्रमित होने की चिंता सताती रहती है। ऐसी परिस्थितियों में, परामर्शदाता की भूमिका अहम् है। वे ऐसे बच्चों के साथ बातचीत कर, उनके सवालों का जवाब देकर, उन्हें आश्वस्त कर सकते हैं।

1. **टेलीफ़ोन के माध्यम से परामर्श प्रदान करना-** यह संक्रमण चिंता एवं परेशानी की सबब बनता जा रहा है। विशेषकर ऐसे बच्चे जो किसी मानसिक समस्या जैसे चिंता,अवसाद से जूझ रहे हैं, वे अधिक चिंतित हो सकते हैं। लॉकडाउन की स्थिति में संस्थाओं का भ्रमण कर, उनसे संपर्क कर, उन्हें परामर्श देना असंभव है। इसलिए, संस्थाओं में तथा समुदाय में निवासरत बच्चो को टेलीफोन के माध्यम से परामर्श की सेवाएं देना उचित होगा। यदि अस्थायी कैंप में मजदुर निवास कर रहे है, तो उन्हें भी परामर्श की सेवाएं उपलब्ध की जानी होगी। ऐसा कर बच्चों की चिंताएं एवं व्याकुलता दूर की जा सकती है।

2. **भावनाओं को साझा करना-** परामर्शदाता को बच्चों के साथ ताल-मेल बिठा कर बातचीत करना जरुरी है ताकी वे अपने अनुभव, भावना इत्यादी को साझा कर सकें। इस हेतु निम्न बिंदु महतवपूर्ण हैं-
    - ध्यानपूर्वक बातों को सुनना और समझना
    - समय - समय पर जवाब देना
    - उनके अन्दर की परेशानी को समझना
    - बात करते समय न टोकना
    - उनकी बातो को पूर्वाग्रह न रखते हुए सुनना
    - उन्हें ऐसे सवाल न पूछना जिसके जवाब हाँ या ना में हो
    - यदि वे अपनी बात रख पाने में असहज हो तो संयम न खोना और प्रेमपूर्वक व्यवहार रखना

3. **परामर्श देते समय समानुभूति रखना-**
    - परामर्शदाता को हितग्राही के नजरिये से देखना जरुरी है ताकी वह उस व्यक्ति की भावनाओं को समझ सके।
    - परामर्श प्रदान करते समय हितग्राही की भावनाओ को समझना बहुत आवश्यक है। उनकी पीड़ा, दुःख व दर्द को अपनी पीड़ा मानते हुए उन्हें परामर्श देना होगा।
    - महामारी का नियत्रण करने में क्वारंटाइन कारगर उपाय साबित हो रहा है। किन्तु, क्वारंटाइन की प्रक्रिया का संवेदनशील होना जरूरी है जिससे क्वारंटाइन किए जा रहे व्यक्ति को कोई मानसिक पीड़ा न हो। ऐसा देखा गया है कि इन व्यक्तियों के मन में आत्महत्या जैसे विचार आते हैं।

4. **भेदभाव तथा दोषारोपण न करना -** कोरोना विषाणु से ग्रसित व्यक्तियों तथा जिनमें लक्षण पाए गए हैं, ऐसे व्यक्तियों को हीन भावना से ना देखा जाए। साथ ही परिवार के अन्य सदस्य एवं आस-पड़ोस के अन्य व्यक्ति के ग्रसित होने पर उन्हें भी हीन भावना से देखना गलत है। ऐसे परिवारों के बच्चों का विशेष ध्यान रखना होगा ताकि वह सुरक्षित महसूस कर सके। सावधानियां बरतना आवश्यक है किन्तु दूसरों के भावनाओं का सम्मान करना भी ज़रूरी है।
5. **ध्यान पूर्वक सुनना** - बाल देखरेख संस्थान या समुदाय में बच्चो के साथ बात करते समय शोरगुल सुनाई दे सकता है। किन्तु ऐसे स्थिति में भी बच्चो की बातों को ध्यान पूर्वक सुन कर उनकी समस्याओं का समाधान सकारात्मक तरीके से करना ज़रूरी है। परामर्श के दौरान उन्हें बातचीत करने के लिए प्रेरित करें ताकि वे अपनी मन की सारी बातें, समस्याएं इत्यादि साझा कर सकें।
6. **मनोरंजक गतिविधियाँ:** बच्चे इनडोर गेम्स और घर पर आधारित शारीरिक गतिविधियों, जैसे एरोबिक्स, योग, आदि में शामिल हो सकते हैं। इससे उन्हें एक सामान्य वातावरण महसूस करने में मदद मिलेगी।

काउन्सलर्स के लिए ध्यान रखने योग्य बातें - क्या करें/क्या न करें

क्या करें	क्या ना करें
• सक्रिय रूप से संपर्क करे और बात चीत करें। • ध्यान पूर्वक सुने। • समानुभुती रखे, सहानुभूति से बचें। • लोगों की गरिमा का सम्मान करें। • समस्याओं पर लोगों के विचारों को स्वीकार करें और विचारों का सम्मान करें. • निजता और गोपनीयता का ध्यान रखें। • उपचार, मनो-सामाजिक परामर्श तथा आर्थिक देखभाल/सहायता सुनिश्चित करें।	• जरूरत पड़ने पर ही सहायता करें; मदद ना थोपें। • जब कोई व्यक्ति अपने अनुभवों को साझा कर रहे होंगे तो उन्हें ना टोके। • दया भावना से काम न करें। • पूर्वाग्रह ना रखें। • अफवाहों को फैलने न दें। • यदि व्यक्ति किसी मानसिक समस्या से ग्रसित हो तो उन्हें हीन भावना से ना देखे तथा उन्हें डॉक्टर अथवा परामर्शदाता के पास भेजें।

देखभाल करने वालों से लिए विशिष्ट दिशानिर्देश

यह ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है कि बच्चे तनावपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए वे वयस्कों से मार्गदर्शन की उम्मीद करते हैं। यदि देखभाल करने वाले/माता-पिता ही अत्यधिक

चिंता में हो, तो इससे बच्चों की चिंता बढ़ सकती है। देखभाल करने वालों को बच्चों को आश्वस्त करना चाहिए कि सरकार/स्वास्थ्य अधिकारीगण यह सुनिश्चित करने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि हमारे देश, शहरों और गांवों में रहने वाले लोग स्वस्थ रहें।

हालांकि, बच्चों को रोग की संभावित गंभीरता, इससे होने वाले जोखिम और संक्रमण के प्रसार को रोकने हेतु ठोस निर्देश के बारे में तथ्यात्मक, उम्र अनुसार उपयुक्त जानकारी की आवश्यकता होती है। बच्चों को सकारात्मक निवारक उपाय सिखाना, उनके डर के बारे में उनसे बात करना, और उन्हें यह अहसास कराना की वे खुद को संक्रमित होने से बचा सकते हैं, उनकी चिंता को दूर करने में मदद कर सकता है।

1. शांत और आश्वस्त रहें

- बच्चे आपकी मौखिक और अमौखिक प्रतिक्रियाओं के आधार पर अपनी प्रतिक्रिया करेंगे और अनुसरण करेंगे।
- कोरोना वायरस के बारे में आप क्या कहते हैं और करते हैं, मौजूदा रोकथाम के प्रयास और संबंधित घटनाएँ या तो आपके बच्चों की चिंता को बढ़ा सकती हैं या घटा सकती हैं।
- यदि आपको पक्की जानकारी हो, तो बच्चों को विश्वास दिलाएं कि वे और उनका परिवार ठीक हैं।
- उन्हें भरोसा दिलाएं कि वे अकेले नहीं है बल्कि उस बाल गृह में आप और दुसरे बड़े लोग उन्हें सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए मौजूद हैं।
- बच्चों को उनकी भावनाओं के बारे में बात करने दें और उनकी चिंताओं को उचित परिप्रेक्ष्य में वापस लाने में मदद करें।

2. मदद के लिए हमेशा तैयार/ उपलब्ध रहें

- आपको बच्चों पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता हो सकती है और ऐसा संभव है कि वे आपसे अपनी चिंताओं, आशंकाओं और सवालों के बारे में बात करें।
- उन्हें इस बात का अहसास होना जरूरी है कि वो अकेले नहीं है और उनकी सहायता के लिए बड़े लोग हैं जो उनकी बात सुनेगें और उनके लिए उपलब्ध होंगे।

3. टेलीविजन और सोशल मीडिया

- टेलीविज़न देखना या इंटरनेट और सोशल मीडिया के माध्यम से जानकारी लेने पर नियंत्रण रखें। बच्चों की मौजूदगी में परेशान करने वाली या निराशाजनक समाचार या जानकारियों को देखने या सुनने से बचें।
- बच्चों को जागरूक करें कि इंटरनेट पर कोरोना वायरस के बारे में कई जानकारी अफवाहों और गलत सूचनाओं पर आधारित हो सकती हैं।
- बार बार कोरोना वायरस की स्थिति पर अपडेट देखने से चिंता बढ़ सकती है, इससे बचें।
- इस बात का ध्यान रखें कि अनुचित जानकारी (यानी, वयस्कों के लिए निर्मित की गई जानकारी) बच्चों में, खासकर छोटे बच्चों में, चिंता या भ्रम पैदा कर सकती है।

- बच्चों को खेल या अन्य रचनात्मक गतिविधियों में शामिल करें जिनमें बच्चों की रुचि हो, जैसे कहानी पढ़ना, कहानी सुनाना, कहानी लिखना, अच्छी फिल्में देखना, बागवानी करना, गायन, जिसमें अंताक्षरी भी शामिल है, भोजन तैयार करने में मदद करना, एवं अन्य।
- बच्चे इंटरनेट, मोबाइल फोन या कंप्यूटर पर ज्यादा समय बिता सकते हैं। उन पर नजर रखें, ताकि वे इन्टरनेट पर बच्चों को बहकाने और शोषण करने वाले लोगों के चंगुल में न फंसे। साथ ही, यह कोशिश करें की वे इन्टरनेट पर सीमित समय बिताएं।

4. जितना सम्भव हो सके एक सामान्य दिनचर्या बनाए रखें

- बच्चों की मदद करें कि वो खुद के लिए एक दिनचर्या बना सके; जब वे खुद इसे बनाएँगे तो उनके द्वारा इसका पालन करने की सम्भावना अधिक रहेगी।
- बच्चों को उनके स्कूल-कार्य एवं अतिरिक्त गतिविधियों को करते रहने के लिए प्रोत्साहित करें, लेकिन अगर वे ऐसा न करना चाहें तो उनके ऊपर कोई दबाब न बनाएं।
- बच्चों को, जितना सम्भव हो सके, शारीरिक गतिविधियों में शामिल करें, भले ही वह संस्था या घरों के भीतर हो, जैसे कि योग, एरोबिक्स, नृत्य, COVID-19 पर एक परियोजना, आदि।
- बच्चों के लिए इनडोर गेम्स खेलना मजेदार हो सकता है जैसे कैरम, कार्ड, शतरंज आदि।

5. **सही जानकारी देना**

- सही जानकारी के अभाव में, बच्चे अक्सर वास्तविकता से कोसों दूर बदतर परिस्थितियों की कल्पना करते हैं।
- उनकी चिंताओं को नजरअंदाज न करें, बल्कि यह बताएं कि इस समय देश में बहुत कम लोग ऐसे हैं जो कोरोना वायरस (COVID-19) से ग्रसित/बीमार हैं।
- उन्हें यह भी बताएं कि यदि वे स्वस्थ हैं और उनकी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत है, तो उनका शरीर इस वायरस का अच्छे से मुकाबला कर सकता है; यह जानकारी उन्हें अच्छी तरह से और सही समय पर खाने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

6. **स्वच्छता और स्वस्थ रहने की आदतों की समीक्षा करें और उन्हें अपनाने के लिए बच्चों को प्रेरित करें**

- संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए, बच्चों को प्रति दिन स्वच्छ रहने के आसान तरीकों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें-
  - अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक दिन में कई बार धोना (ट्विंकल, ट्विंकल लिटिल स्टार धीरे-धीरे गाने पर लगभग 20 सेकंड लेता है- यह खत्म होने तक हाथ धोते रहना है)।

  - छींक या खांसी आने पर अपने मुंह को टिश्यू पेपर से ढकना और इस्तेमाल हो जाने पर उसे तुरंत फेंक देना या छींक या खांसी आने पर अपनी कोहनी से मुहं को ढक लेना। खाने या पेय पदार्थों को किसी के साथ साझा नहीं करना।
- बच्चों को संक्रमण को रोकने की जानकारी प्रदान करने से उनके अन्दर संक्रमण से बचने का विश्वास पैदा होता है और साथ ही ऐसा करने से उनकी चिंता कम करने में मदद भी मिलेगी।
- बच्चों को संतुलित आहार लेने, पर्याप्त नींद लेने और नियमित व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित करें; इससे उन्हें संक्रमण से लड़ने के लिए एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित करने में मदद मिलेगी।

7. उम्र के अनुसार या उपयुक्त जानकारी प्रदान करें

बच्चों को किसी भी मुद्दे पर संक्षिप्त व सरल जानकारी की आवश्यकता होती है जो उन्हें तुरंत समझ में आए। कोरोना वायरस (COVID-19) के सम्बन्ध में भी ध्यान रखें कि जो भी जानकारी हम दे रहे हों वह उनकी उम्र के अनुसार आसानी से समझ में आने वाली हो। और साथ ही उन्हें आश्वस्त करने की भी आवश्यकता है कि उनके घर सुरक्षित हैं और बीमार होने पर उन्हें स्वस्थ रखने और उनकी देखभाल करने के लिए बड़े लोग हैं। उन्हें कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए और खुद को सुरक्षित रखने के लिए क्या करना चाहिए यह बताएं जैसे कि हाथ धोना। उन्हें यह अहसास कराएं कि “उन्हें डरने की जरूरत नहीं है क्यूंकि बड़े लोग उन्हें सुरक्षित रखने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे हैं”।

काउंसलर / मनो-सामाजिक सहायक व्यक्ति के रूप में आपकी भूमिका

काउंसलर या मनो-सामाजिक सहायक व्यक्ति या परामर्शदाता के रूप में, आपकी भूमिका बच्चे या किसी भी व्यक्ति की समस्या को समझते हुए उनकी मदद करने की है। विभिन्न विकल्पों और विचारों के माध्यम से वे अपने तनाव से निपट सके इस कार्य में आपको उनकी सहायता करनी है। इस कार्य हेतु आप से उम्मीद की जाती है कि:

I. टेलीफोन पर व्यक्तिगत (एक समय में एक बच्चा/व्यक्ति की) काउन्सलिंग करें।
II. स्काइप और ज़ूम के माध्यम से समूह में कोई चिकित्सीय (थेरेपी) सहायता देना, जहाँ तकनीकी उपकरण और सुविधाएँ उपलब्ध हों।
III. स्थिति में सुधार होने पर व्यक्तिगत काउन्सलिंग और समूह चिकित्सीय (थेरेपी) सहायता प्रदान करें।
IV. मामलों का पर्याप्त दस्तावेजीकरण करें. मामला दस्तावेजीकरण प्रारूप अनुलग्नक 2 में दिया गया है।

इस प्रक्रिया में आपके लिए तथ्यात्मक जानकारी साझा करना महत्वपूर्ण है, लेकिन ध्यान रहे कि आपकी किसी भी जानकारी से वह बच्चा/व्यक्ति भयभीत न हो जाए। आप उस बच्चे/व्यस्क का संवेदनशीलता के साथ अच्छे तरीके से देखभाल करने का हर सम्भव प्रयास करेंगे। लेकिन ऐसा करते हुए आप बच्चे या व्यस्क के साथ किसी भी तरह के अनावश्यक भावनात्मक लगाव या संबंध बनाने से बचेंगे। यह भी महत्वपूर्ण है कि काउन्सलिंग के दौरान जो भी जानकारी आपको मिलती है उसे गोपनीय रखें। हालांकि, यदि वह जानकारी साझा करना बच्चे या वयस्क जिसकी आप मदद कर रहे हैं, या जनता, के सर्वोत्तम हित के लिए आवश्यक हैं, तो ऐसा किया जा सकता है।

अनुलग्नक

अनुलग्नक - 1: बाल देखरेख संस्थानों के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

संचालनालय, महिला एवं बाल विकास
विजयाराजे वात्सल्य भवन, प्लाट नं. 28 ए अरेरा हिल्स, भोपाल, मध्यप्रदेश
दूरभाष – 0755–2550928, 2550910 फैक्स –0755–2550912
ई–मेल icpsbhopal@gmail.com website: mpwcdmis.gov.in

क्रमांक/मबावि/20/ICPS/2602 भोपाल, दिनांक 17-3-20

प्रति,

कलेक्टर,
जिला–समस्त
मध्यप्रदेश।

विषयः– **COVID-19 (नोवल कोरोना वायरस) के संबंध मे बाल देखरेख संस्थाओं हेतु निर्देश।**

––00––

COVID-19 (नोवल कोरोना वायरस) संक्रमण विश्व के अनेक देशो मे फैल चुका है, जिससे अबतक लगभग एक लाख लोग प्रभावित है। उक्त वायरस से देश मे भी लोग प्रभावित हो रहे हैं। उक्त वायरस के संक्रमण को रोकने के लिये केन्द्र/राज्य शासन द्वारा समय-समय पर विभिन्न दिशा–निर्देश जारी किये गये है।

कृपया विदित हो कि प्रदेश मे किशोर न्याय (बालकों की देखरेख एवं संरक्षण) अधिनियम, 2015 अंतर्गत संचालित बाल देखरेख संस्थाओं यथा- सम्प्रेक्षण गृह, विशेषगृह, बालगृह, प्लेस ऑफ सेफ्टी, खुला आश्रयगृह, विशेषज्ञ दत्तक ग्रहण अभिकरण में बच्चे निवासरत है, जिनकी सुरक्षा, संरक्षण, भरण–पोषण, स्वास्थ्य आदि का उत्तरदायित्व राज्य शासन पर है। इसको दृष्टिगत रखते हुये संचालनालय द्वारा दिशा निर्देश प्रसारित किये जा रहे है। जो पत्र के संलग्न हैं।

समेकित बाल संरक्षण योजना अंतर्गत संचालित समस्त शासकीय एवं अशासकीय बाल देखरेख संस्थाओं के लिये उपरोक्त निर्देशों का पालन किया जाना बाध्यकारी है। इन निर्देशों के पालन से बच्चों में सावधानी की प्रवृत्ति विकसित होगी। कृपया आपके जिले में संचालित समस्त संस्था अधीक्षकों को तत्काल बैठक लेकर निर्देशित किये जाने एवं स्वास्थ्य विभाग के अमले द्वारा प्रशिक्षण प्रदान करने की व्यवस्था सुनिश्चित करने का कष्ट करें।

संलग्न :– दिशा निर्देश एवं ब्रोशर्स

17/3/2020
(नरेश पाल कुमार)
आयुक्त
महिला एवं बाल विकास
मध्यप्रदेश

[3]

---

[3] Issued by Department of Women and Child Development, Government of Madhya Pradesh,, dtd. --------

पृ0 / कमांक / 2020 / 2603 भोपाल, दिनांक 17-3-2020

प्रतिलिपिः-

1. सचिव, भारत सरकार, महिला एवं बाल विकास, मंत्रालय, नई दिल्ली की ओर सूचनार्थ प्रेषित।
2. संयुक्त संचालक, महिला एवं बाल विकास, संभाग समस्त, म.प्र. की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित।
3. जिला कार्यक्रम अधिकारी, महिला एवं बाल विकास, जिला समस्त की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित कर लेख है कि तत्काल कलेक्टर की अध्यक्षता में बैठक का आयोजन किया जाना सुनिश्चित करें एवं संस्था अधीक्षकों को उपरोक्त दिशा निर्देश एवं पत्र तत्काल तामील करवायें।
4. समस्त संस्था अधीक्षक/संस्था प्रभारी/ संस्था प्रबंधक समस्त शासकीय एवं अशासकीय बाल देखरेख संस्था, मध्यप्रदेश की ओर पालनार्थ।

आयुक्त
महिला एवं बाल विकास
मध्यप्रदेश

महिला एवं बाल विकास विभाग म.प्र.

COVID-19 (नोवल कोरोना वायरस) के संबंध मे बाल देखरेख संस्थाओं हेतु दिशा निर्देश

व्यक्तिगत एवं परिसर की स्वच्छता

1- COVID-19 (कोरोना वायरस) संक्रमण को दृष्टिगत रखते हुये संस्था एवं बच्चों के वस्त्र-बिस्तर की नियमित साफ-सफाई एवं संक्रमण मुक्त किया जाना सुनिश्चित करें।

2- COVID-19 (कोरोना वायरस) संक्रमण को रोकने/बचाव हेतु नगर निगम के माध्यम से संस्था में आवश्यक कीटनाशक का छिड़काव कराया जाये।

3- संस्था के समस्त बच्चों को रूमाल एवं टिशू पेपर उपलब्ध कराये जाये तथा ऐसे बच्चे जिनको किसी आवश्यक कारण से बाहर ले जाया जाता है, उनको मास्क्स एवं अन्य आवश्यक सामग्री उपलब्ध कराई जाये।

4- संस्था अधीक्षक बच्चों को हाथ धोने के आदर्श तरीके एवं स्वच्छता की आदतों के बारे में बतायेगे एवं इसकी सघन मानिटरिंग करेंगे।

स्वास्थ्य सम्बंधी दिशा निर्देश

5- किशोर न्याय बोर्ड एवं बाल कल्याण समिति के आदेशानुसार बाल देखरेख संस्थाओं मे जिन बच्चों को प्रवेश दिया जा रहा है, उनका अन्य बच्चों के सम्पर्क मे आने से पूर्व **तत्काल** गृहन स्वास्थ्य परीक्षण कराया जाये, ताकि किसी भी प्रकार की अप्रिय स्थिति निर्मित न होने पाये।

6- संस्था मे निवासरत बच्चों को COVID-19 (कोरोना वायरस) संक्रमण से बचाव की सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराई कराई जाये।

7- समेकित बाल संरक्षण योजना अंतर्गत संचालित संस्थाओं में आवासीय सुविधा उपलब्ध है अतः अधीक्षक अथवा प्रभारी का दायित्व है कि बच्चों में सर्दी जुकाम का संक्रमण रोकने के लिये सघन मानिटरिंग करें यदि कोई बच्चा सर्दी जुकाम खांसी या फ्लू जैसे लक्षणों से प्रभावित दिखता है तो

- उसे तत्काल डॉक्टर को दिखायें।
- अन्य बच्चों से पृथक रखें।
- उस बच्चे पर विशेष ध्यान दें।
- आपात स्थिति में तुरंत हास्पिटल में एडमिट करायें।

सामान्य निर्देश

8- सामान्यतः इन गृहों में अशासकीय एवं सामाजिक कार्यकर्ताओं का भ्रमण होता है। उक्त भ्रमण पर तत्काल रोक लगाई जाती है अत्यंत विशिष्ट परिस्थितियों में जब ऐसा किया जाना

आवश्यक हो तो जिला कार्यक्रम अधिकारी से अनुमति के पश्चात् ही सम्पूर्ण सुरक्षा के साथ ही प्रवेश की अनुमति दी जाये।

9- खुला आश्रय गृह में सामान्यतः ऐसे परिवार के बच्चे अपना समय व्यतीत करते है जिनके परिवार हैं। अतः आगामी आदेश तक ऐसे परिवारों से सम्पर्क कर बच्चों को परिवार में ही रहने हेतु प्रेरित करें, ताकि खुला आश्रय गृह में अन्य बच्चों के सम्पर्क में न आ सके। ऐसी विशिष्ट परिस्थितियां जिसमें बच्चे का परिवार नहीं है और अचानक आश्रय की आवश्यकता होती है तो बच्चों का प्रवेश दिया जाकर जिला कार्यक्रम अधिकारी को तत्काल सूचित किया जाकर स्वीकृति प्राप्त करेंगे।

10- संस्थाओं में स्वच्छता हेतु आवश्यक नेपकीन, टिशू पेपर, फिनाईल, सेनीटाईजर, साबुन इत्यादि की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित कराने का दायित्व संस्था अधीक्षक/संस्था प्रभारी का है।

क्या करें एवं क्या न करें

क्या करें (DO's)	क्या न करें (Dont's)
छींकने एवं खासने के दौरान मुंह एवं नाक को टिशू पेपर से कवर करें एवं उपयोग किये गये टिशू पेपर्स को बंद डस्टबिन में डिस्पोज करें।	बिना धुले हाथों से आंख, नाक और मुंह को न छुयें।
हाथों को नियमित रूप से साबुन, पानी से धोये।	अभिवादन के लिये या खेल-खेल में न तो गले मिलें और न ही हाथ मिलायें।
भीडभाड युक्त स्थान में जाने से बचें।	बिना डाक्टर के सलाह के दवा न लें।
फ्लू से पीडित व्यक्ति से कम से कम एक मीटर की दूरी रखे।	उपयोग किये गये टिशू पेपर और नेपकिन्स को खुले में न छेंडे।
पर्याप्त मात्रा में पानी पियें एवं पोष्टिक खाद्य पदार्थ ग्रहण करें।	रेलिंग, दरवाजे, जो सामान्य तौर पर आम जनता के लिये होते हैं उसे न छुये।
सर्दी जुकाम, फ्लू से पीडित व्यक्ति तत्काल चिकित्सक से परामर्श करें।	यदि कोई साथी या कर्मचारी को खांसी, सर्दी जुकाम हो तो उसके नजदीक न जाये।

पत्र के संलग्न स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा जारी ब्रोशर एवं आवश्यक बालकों के सर्वोत्तम हित को दृष्टिगत रखते हुये समस्त अधीक्षकों एवं संस्था प्रभारी को तत्काल उपरोक्त उपचारात्मक उपाय करने के लिये निर्देशित किया जाता है।

आयुक्त
महिला एवं बाल विकास
मध्यप्रदेश

अनुलग्नक

अनुलग्नक - 2: मामलों का दस्तावेजीकरण

प्रत्येक परामर्शदाता (काउंसलर) से यह अपेक्षित है कि वो एक डायरी रखे जिसमें वो उन मामलों, जिनमें कोई कारवाई की गई है, के समबन्ध में जरूरी बातें/विवरण एवं उनका फॉलोअप आदि लिखे।

CASE RECORD PERFORMA FOR COUNSELORS

District: Date:

Name of child:	Age : Sex:
Address:	Education:
Reasons for staying in CCI:	No. of months in CCI:
Reasons for referral to counselor:	
Notes on observation of child, as assessed during the phone call (note the emotional condition of the child (fearfulness, anxiety, worried, etc) , any behavioural issues (aggression, self harm, substance abuse, physical abuse etc) noticed, or any developmental problems:-	
Health condition of the child, if any reported, if assessed during the call: (Note on physical health, development of child such as height and weight appropriate to age, malnutrition, signs of abuse and neglect etc)	

Concerns raised by child (write about what is child worried about?)
Interventions provided so far (contacting family, placement, educational interventions etc) 1. 2. 3.
Future plan of action: (what recommendations will you provide for interventions?) 1. 2.

Name and sign of the counselor:

इसके अलावा, दैनिक आधार पर जो भी कारवाई होती है या मामले आते हैं उनकी जानकारी भी दर्ज करना जरूरी होगा ताकि एक साप्ताहिक रिपोर्ट तैयार किया जा सके। साप्ताहिक आधार पर समेकित रिपोर्ट को महिला एवं बाल विकास विभाग एवं यूनिसेफ, मध्य प्रदेश के साथ साझा किया जाएगा। परामर्शदाता निम्नलिखित मेल आईडी पर अपना रिपोर्ट भेजेंगे।

1. icpsbhopal@gmail.com
2. lpullemplavil@unicef.org
3. hr.ashutosh@gmail.com

दस्तावेजीकरण प्रारूप

दिनांक	व्यक्तिगत या समूह में काउन्सलिंग दी गई मामलों की संख्या	0-18		19-35		35 +		बच्चा/व्यस्क की मुख्य समस्याएँ/चिंताएं जिनकी काउन्सलिंग की गई
		M	F	M	F	M	F	

References

- Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak, World Health Organization (March 6, 2020).
- Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic, The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action
- Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-andTeachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886
- Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, https://store.samhsa.gov/product/Copingwith-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885
- Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html
- Hand washing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf
- For more information related to schools and physical and mental health, visit www.nasponline.org and www.nasn.org.
- National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270
- Technical Note: Directorate of Child Rights and Trafficking, Government of West Bengal

- Technical Note: Office of the Mission Director ICPS, Government of Jammu and Kashmir
- Technical Note: Department of Psychiatry Armed Forces Medical College, Pune, India
- COVID-19: How to include marginalized and vulnerable people in risk communication and community engagement, Inter-Agency Working Group, 2020
- Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know, UNICEF, 2020 https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know