YOU STOP THE SPREAD

बच्चों से COVID-19 से जुड़ी सुरक्षा के बारे में बात करने के सुझाव

(Tips for Talking to Kids About COVID-19 Safety)

बच्चे अपने मित्रों और सामाजिक मीडिया से लेकर टीवी पर और वयस्कों के बीच वार्तालापों तक COVID-19 से जुड़ी जानकारी के बहुत से स्रोतों के संपर्क में आते हैं। सुनिश्चित करें कि वे जो सुनते हैं वह विश्वसनीय और सटीक हो। यहाँ कुछ युक्तियां दी गई हैं, जो आपके जीवन में मौजूद बच्चों के साथ COVID-19 के बारे में आसानी से बात करने में मदद कर सकती हैं।

पता करें कि बच्चे पहले से ही क्या जानते हैं

- उनके उम्र स्तर के अनुसार प्रश्न पूछें। छोटे बच्चों के लिए, आप कह सकते हैं, "क्या आपके पास फ़िलहाल फ़ैल रहे नए वायरस के बारे में कोई प्रश्न है?" इससे आपको यह जानने का मौका मिलता है कि बच्चे कितना जानते हैं - और यह पता लगाने का मौका मिलता है कि वे कोई गलत जानकारी तो नहीं सुन रहे हैं।

- उनकी भूमिका पर निगाह रखें। हो सकता है कुछ बच्चे बात करने में समय बिताना चाहते हों। लेकिन अगर आपके बच्चे रुचि नहीं लेते हैं या बहुत सारे सवाल नहीं पूछते हैं, तो भी यह ठीक है।

आराम और ईमानदारी प्रदान करें

- बच्चों को सुरक्षित महसूस करने में मदद करने पर ध्यान दें, लेकिन सच्चे रहें। अपने बच्चे को उनकी रुचि से अधिक विवरण न दें। यदि विषय नहीं आता है, तो उस बारे में बात करने की आवश्यकता नहीं है।

- यदि वे कुछ पूछते हैं और आपको जवाब नहीं पता है, तो उन्हें बता दें कि आप नहीं जानते। प्रश्न का उपयोग एक साथ जानने के मौके के रूप में करें। COVID-19 से जुड़ी नवीनतम, विश्वसनीय जानकारी के लिए Wisconsin Department of Health Services (विस्कॉन्सिन स्वास्थ्य सेवा विभाग) की वेबसाइट की जाँच करें। इस तरह, आपके पास तथ्य होंगे और बच्चों को मृत्यु और अन्य डरावनी जानकारी से जुड़ी हैडलाइन नहीं देखनी होंगी।

- शांति से और आश्वस्त होकर बोलें। माता-पिता के चिंतित होने पर बच्चे इसे समझ जाते हैं। इसलिए COVID-19 और समाचार के बारे में बात करते समय शांत आवाज़ का उपयोग करें और परेशान न होने का प्रयास करें।

- अपने डर को साझा करने के लिए बच्चों को समय दें। बच्चों के लिए यह चिंता करना स्वाभाविक है, “क्या मेरी बारी अगली हो सकती है? क्या मेरे साथ ऐसा हो सकता है?” अपने बच्चे को बताएँ कि बच्चे वयस्कों की तरह बीमार नहीं पड़ते। उन्हें बताएँ कि वे जवाब पाने के लिए या उन्हें डराने वाली किसी भी चीज के बारे में बात करने के लिए हमेशा ही आपके पास आ सकते हैं।

- जानें कि उन्हें कब मार्गदर्शन की आवश्यकता है। इस बात से अवगत रहें कि आपके बच्चों को, खासतौर पर इंटरनेट का इस्तेमाल करने वाले थोड़े बड़े बच्चों को समाचार और जानकारी कैसे मिलती है। उन्हें आयु-अनुकूल सामग्री की ओर इंगित करें, ताकि वे उन समाचार शो या आउटलेट्स को ढूँढने में असमर्थ हों जो उन्हें डराते हैं या गलत जानकारी देते हैं।

YOU STOP THE SPREAD

बच्चों को नियंत्रण में महसूस करने में मदद करें

- बच्चे को नियंत्रण में महसूस करने के लिए कुछ खास चीजें दें। बच्चों को सिखाएँ कि पर्याप्त नींद लेना और अपने हाथों को अच्छे से और अक्सर धोने से उन्हें मजबूत और स्वस्थ रहने में मदद मिल सकती है। बताएँ कि नियमित रूप से हाथ धोने से वायरस को दूसरों में फैलने से रोकने में भी मदद मिलती है। एक अच्छे रोल मॉडल बनें और अपने बच्चों के सामने बार-बार अपने हाथ धोएँ! इसके अलावा, बच्चों को सिखाएँ कि सार्वजनिक जगहों में मास्क पहनने से वायरस से संक्रमित होने और उसको फैलने से रोकने में मदद मिल सकती है।

- उन सभी चीजों के बारे में बात करें जो लोगों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए हो रही हैं। छोटे बच्चों को यह बताकर भरोसा दिलाया जा सकता है कि बीमार होने वाले लोगों के इलाज के लिए अस्पताल और डॉक्टर तैयार हैं। वैक्सीन के बारे में बात करें जो लोगों को वायरस से सुरक्षा के लिए दी जा रही हैं। जिन बच्चों की आयु 2 वर्ष से अधिक है, वे टीका लगवाने के लिए बहुत छोटे हैं, लेकिन COVID-19 के प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए मास्क पहन सकते हैं। ये वार्ता बच्चों को उनकी सामान्य दिनचर्या में बदलाव का प्रबंधन करने में भी मदद करती है।

- समाचारों को संदर्भ में रखें। यदि वे पूछते हैं, तो बताएँ कि भले ही उन्होंने कुछ भी सुना हो लेकिन वायरस के कारण बच्चों में गंभीर बीमारी और मृत्यु अभी भी दुर्लभ है। अपने बच्चों के साथ समाचार देखें ताकि आप जो सुनते हैं उसे स्पष्ट करके बता सकें।

- अपने प्रियजनों की सुरक्षा के बारे में बच्चों को आश्वस्त करें। बच्चे और किशोर अक्सर खुद से ज्यादा परिवार और मित्रों की चिंता करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि बच्चे सुनते हैं कि वृद्ध लोगों को गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा है, तो उन्हें अपने दादा -दादी की चिंता हो सकती है। वयोवृद्ध रिश्तेदारों के साथ उन्हें मिलने, कॉल करने, या वीडियो चैट करने देकर उन्हें अपने प्रियजनों के बारे में आश्वस्त महसूस करने में मदद मिल सकती है।

- बच्चों को बताएँ कि कई बार तनाव महसूस होना सामान्य है। हर किसी को होता है। इन भावनाओं को पहचानने और यह जानने कि तनावपूर्ण समय बीत जाता है और जीवन सामान्य हो जाता है, से बच्चों को लचीलापन बनाने में मदद मिल सकती है।

वार्तालाप जारी रखें

- अपने जीवन में मौजूद बच्चों पर ध्यान देना जारी रखें। बच्चों को उनके शरीर के बारे में जानने में मदद के लिए COVID-19 के बारे में बात करने के तरीके का उपयोग करें, जैसे कि प्रतिरक्षा प्रणाली किस तरह से बीमारी से लड़ती है।

- अक्सर बच्चों के साथ वर्तमान घटनाओं के बारे में बात करें। जिन कहानियों के बारे में वे सुनते हैं उनके माध्यम से सोचने में उनकी मदद करना महत्वपूर्ण है। प्रश्न पूछें: आप इन घटनाओं के बारे में क्या सोचते हैं? आपको क्या लगता है कि ये चीजें कैसे होती हैं? इस तरह के प्रश्न गैर-समाचार विषयों के बारे में बातचीत को भी प्रोत्साहित करते हैं।

WISCONSIN DEPARTMENT of HEALTH SERVICES
P-03177HI (01/2022)