



COVID-19 महामारीको समयमा कर्मचारहरूको लागि मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण समर्थन



मानसिक स्वास्थ्य र कल्याण महत्वपूर्ण छ। हाम्रो मानसिक स्वास्थ्य हामी प्रत्येक को एक हिस्सा हो। COVID-19 महामारी र अन्य चुनौतिहरूको परिणामले धेरै व्यक्तिहरूले महसुस गरेका छन्:

- तल(थकित)
- अलमल
- निराश
- चिन्तित(अत्येसिने)
- निराश
- निरन्तर परिवर्तन भइरहेको अवस्थाको बारेमा चिन्ता र कुराहरू सामान्य शैलिमा फर्किनुको लागि चाहाना।

धेरैको लागि, COVID-19 ले हाम्रो जीवनशैली र अहिलेको लागि काममा परिवर्तन गरेको छ। तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ र तपाईंको कामको प्रकार लगाएत, हाम्रो अनुभव धेरै कारणहरूको लागि फरक फरक छन्। केहिको लागि यो टाढैबाट काम गर्नु हो, कार्यस्थलमा सुरक्षित रहनको लागि नयाँ तरिकाहरू सिक्नु वा काम र हेरचाह जिम्मेवारीहरूको साथ साँजोपाँजो मिलाउनु हो। तपाईंको उमेर वा परिस्थिति जे सुकै होस्, तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यलाई हेर्नु पर्छ र कुन समर्थन उपलब्ध छ भनेर थाहा पाउनु महत्वपूर्ण छ। नयाँ काम पाउन, वा अध्ययन वा प्रशिक्षण सुरु गर्न पनि मद्दतको आवश्यक पर्न सक्दछ।



कार्यस्थलमा फर्कदै

कोहि कोहि टाढैबाट काम गर्न रमाईलो मानिरहेका छन् र शारीरिक रुपमै कार्यस्थलमा फर्कने बारे चिन्तित हुन सक्छ। अन्यहरूले सहकर्मीहरूसँग आमनेसामने गरिने कुराकानीलाई छुटेको अनुभव गरिरहेका छन् र काममा फर्कनको लागि पर्खन सक्दैनन्। तपाईंको परिप्रेक्ष्य जुनसुकै भएपनि, हामी सबैले जान्नु आवश्यक छ कि हाम्रो रोजगारदाताहरूले कसरी कार्यस्थललाई COVID सुरक्षित बनाउँदैछ र कर्मचारीहरूले कुन व्यक्तिगत व्यवहारका अनुसरण गर्नुपर्छ। यदि आवश्यक पर्दछ भने, तपाईंको कार्यस्थलमा COVIDSafe योजना हुन सक्छ र तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई यसको योजनाको बारेमा सोध्न सक्नुहुन्छ।

केहि व्यक्तिहरू यदि उनीहरूलाई COVID-19 लाग्छ भने, अधिक गम्भीर बिरामी हुने खतरामा छन्। यदि तपाईंसँग एक चिकित्सा(मेडिकल) अवस्था हुनुहुन्छ, जसले तपाईंलाई लाग्दछ कि तपाईंलाई अधिक जोखिममा पार्न सक्छ होला भने, तपाईंको आफ्नो डाक्टरसँग कार्यस्थलमा फर्कने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईं फर्किनु सुरक्षित हुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो रोजगारदातासँग पनि कुरा गर्नु पर्छ, किनकि उनीहरूले तपाईंको स्वास्थ्य स्थितिलाई ध्यानमा राख्नु पर्ने हुन्छ।

रोजगारदाताहरूले निम्नकुराहरु अनिवार्य रुपमा:

- COVID-19 को प्रसार रोक्नको लागि तिनीहरू लिन कदमहरू बारे कामदारहरूको परामर्श लिने
- शारीरिक दूरीको लागि उपायहरू कार्यान्वयन गर्नुहोस् जस्तै मानिसहरूलाई फैलाउन फर्निचरलाई पुनः संगठित गर्न वा कार्यस्थलमा कुनै पनि समयमा व्यक्तिको संख्या सिमित गर्ने।
- कामदारहरूलाई राम्रो स्वच्छता अभ्यास गर्न सम्झाउनुहोस् र स्वच्छता सुविधाहरू प्रदान गर्नुहोस्
- जब बिरामी हुन्छ, कामदारहरूलाई घरमा बस्न आवश्यक छ
- कार्यस्थल नियमित रूपमा र राम्ररी सफा गर्नुहोस्
- यदि कार्यस्थलमा COVID-19 छ भने तिनीहरू के गर्न योजना बनाउनुहोस्



सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दै

काम जानको लागी

सबैले अरूबाट १.५ मिटरको दुरी जारी राख्नु पर्छ। यदि तपाईंले खोज्नु भएको सेवा व्यस्त छ भने, सम्भव भएसम्म अर्कोको लागि पर्खनुहोस्। यदि यो नियमित समस्या हुनसक्दछ भने, तपाईंको रोजगारदातासँग विकल्पहरू पत्ता लगाउनुहोस्, जस्तै घरबाट काम गर्ने, वा चाँडो वा ढिलो सुरु गर्ने।

जहाँ COVID-19 को समुदायिक प्रसारण न्यून छ, जहाँसम्म तपाईं सञ्चै हुनु भएको खण्डमा समुदायमा मास्क लगाउनको लागि सामान्यतया सिफारिस गरिदैन।

जहाँ उच्च समुदायिक प्रसारण छ, तपाईं मास्क लगाउने छनौट गर्न सक्नुहुन्छ वा सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूले तपाईंलाई मास्क लगाउन आवश्यक गराउन सक्छ। यदि शारीरिक दूरी कायम गर्न कठिन छ भने, उदाहरणका लागि सार्वजनिक यातायातमा, तपाईंको अनुहार मास्कले ढाक्नले केही हदसम्म अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दछ। स्वास्थ्य विभागको मास्क(Department of Health's Masks)को वेबसाइट <http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks>मा थप जानकारीको लागी हेर्नुहोस्।

कार्यस्थलमा मास्कको प्रयोगको बारेमा जानकारीको लागी सेफ वर्क अष्ट्रेलिया(Safe Work Australia)को वेबसाइट www.safeworkaustralia.gov.au मा जानुहोस् ।

कर्मचारीहरूले सुरक्षित रहनु पर्दाका चरणहरू

सबैजना, चाहे काममा होस् वा सार्वजनिक रूपमा बाहिर होस्, COVIDSafe हुनुपर्दछ:

- राम्रो स्वच्छताको अभ्यास गर्नुहोस्
- सम्भव भए समम अरूहरूबाट १.५ मिटरमा रहनुहोस्
- यदि बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस्
- यदि तपाईंसँग कुनै चिसो वा रुघाको जस्तो लक्षणहरू छन् भने परीक्षणित हुनुहोस्।

बिरामी हुँदा परीक्षणित हुनाले यो सुनिश्चित गर्दछ कि सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूले भाइरस छिटो पत्ता लगाउन सक्दछ र प्रसारलाई रोक्नको लागी कार्य गर्न सक्दछन्।

यदि तपाईं COVID-19 को साथ कसैको नजीकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने, COVIDSafe याप्स हुनाले सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूलाई तपाईंलाई चाँडो सम्पर्क गर्न मद्दत गर्दछ। यसले तपाईंलाई तपाईंको समुदायमा भाइरस फैलाउने जोखिम सीमित गर्न आवश्यक सल्लाह प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र स्वास्थ्यको रेखदेख गर्दै

काममा तपाईंको शारीरिक सुरक्षा जत्तिकै तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य र स्वास्थ्यलाई हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। हामीले पहिले कहिल्यै नगरेका अनुभवहरूको सामना गर्दै हामी सबै नयाँ कौशलहरू निर्माण गर्न कोशिस गर्दैछौं। यदि तपाईं चिन्तित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, सहयोगको लागि सोध्नु ठीक होइनकि, आवश्यक नै छ। त्यहाँ विभिन्न चुनौतिहरूको सामना गरिरहेका व्यक्तिहरूको लागि धेरै हेरचाह उपलब्ध छन् र तपाईंले यो पर्चाको समर्थन खण्डमा सूची भेटाउन सक्नुहुन्छ।

पहिलेदेखि नै मानसिक रोगको साथ बाँचिरहेका व्यक्तिहरूको लागि मद्दत लिइरहनु महत्त्वपूर्ण छ। उपचार र हेरचाह समयको साथ परिवर्तन गर्न सक्दछ त्यसैले तपाईंको समर्थन नेटवर्क(समुह)मा सम्पर्कमा रहि रहन फोन र इन्टरनेट प्रयोग गर्नुहोस्।

काममा कुराकानी

धेरै चीजहरू छिटो परिवर्तन हुने क्रममा तपाईंको प्रबन्धक र तपाईंको टोलीसँग कुराकानी गरिरहनु महत्त्वपूर्ण छ। काममा फर्कने वा काम आफैमा तपाईंको चिन्ताहरूको बारेमा खुला र इमान्दार हुनुहोस्। यसले तपाईंलाई समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न, मनमुटाव कम गर्न र परिवर्तनलाई अनुकूल बनाउन मद्दत गर्दछ।



कार्यस्थलमा परिवर्तन

परिवर्तन असहज र अनिश्चित हुन सक्छ। आफैलाई सम्झाउनुहोस् कि यो सन्तुलित महसुस गर्नु ठीक छ, किनकि तपाईं र समुह कार्यस्थलमा काम गर्ने र अनुकूलित गर्ने नयाँ तरिकाहरूमा अनुकूल हुनुहुन्छ भनेर। दिनलाई जस्तो आउँदछ त्यसरीनै टार्नुहोस् र परिवर्तनको साथ सामना गर्ने हाम्रो विभिन्न तरिकाहरू बारे सहज रहनुहोस्।

नियमित मद्दत

नयाँ दिनचर्या सिर्जनाले तपाईंलाई कार्यस्थलमा फर्कन वा नयाँ COVIDSafe तरिकाहरूमा अनुकूल गर्नकोलागि सिक्र मद्दत गर्दछ। यो गतिविधिहरूको बारेमा सोच्ने अवसर पनि हो जुन तपाईंलाई मनपर्ने कुरा यस नयाँ सुरुको बखत तपाईंको नयाँ तालिकामा निर्माण गर्न चाहानुहुन्छ। यसले संवादको नयाँ तरिकाहरू प्रयोग गरेर व्यायाम, ध्यान वा पठन जस्ता गतिविधिहरू समावेश गर्न सक्छ।



तपाईंको लागि समय निकाल्नुहोस्

जानकारीहरू, परिवर्तनहरू र प्राथमिकताहरू मा हालसाविक हुन थकाइलाग्दो हुन सक्छ। तपाईं सुत्ने, व्यायाम र ताजा हुने समय बनाउन र अतिरिक्त भार प्रबन्ध गर्न मद्दतको ताजा हुने शक्ती बनाउन महत्त्वपूर्ण छ।

समर्थन प्राप्त गर्नुहोस्

यदि तपाईं चिन्तित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई कुराहरू आफैमा राख्नु भन्दा छिटो अगाडी बढ्न मद्दत गर्दछ। यो परिवार र साथीहरूको साथ वा पेशेवर समर्थन मार्फत हुन सक्छ, तर हामी सबैलाई बेला बेलामा समर्थन र सल्लाह चाहिन्छ।

सम्पर्कहरू

रोजगारदाता र कर्मचारीहरूका लागि जानकारी

सेफ वर्क अष्ट्रेलिया(Safe Work Australia): रोजगारदाताहरू र कर्मचारीहरूका लागि कार्यस्थल सुरक्षित बनाउन मद्दतको लागि जानकारी, संसाधनहरू र उपकरण सामाग्रीहरू।

www.safeworkaustralia.gov.au



२४/७ परामर्श र समर्थन सेवाहरू

हेड टु हेल्थ(Head to Health): अष्ट्रेलिया सरकारको डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य प्रवेशद्वारले बृहत जानकारी, सल्लाह, र लिंकहरू निःशुल्क र कम लागतको फोन र अनलाइन मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरूको लिंक प्रदान गर्दछ। www.headtohealth.gov.au

बियोण्ड ब्लू(Beyond Blue): कोरोनाभाइरस मानसिक स्वास्थ्य कल्याणकारी समर्थन सेवाले मानसिक स्वास्थ्य मुद्दाहरूको एक दायरामा समर्थन प्रदान गर्दछ जुन फोन वा अनलाइन कुराकानी वा ईमेल मार्फत उपलब्ध छन्।

[१८०० ५१२ ४३८](https://coronavirus.beyondblue.org.au/) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

लाइफलाइन अष्ट्रेलिया(Lifeline Australia): मानिसहरूलाई जसलाई सुरक्षित रहन वा सामना गर्ने समस्या भइरहेको छ उनिहरूको लागि संकटकालिन समर्थन सेवा हो जसले छोटो समयकोलागि समर्थन प्रदान गर्दछन्। [१३ ११ १४](http://www.lifelines.org.au) | | www.lifelines.org.au

बच्चाहरू हेल्पलाइन(Kids Helpline): ५ देखी २५ वर्ष उमेरका युवाहरूको लागि एउटा निशुल्क: र गोप्य फोन र परामर्श सेवा हो। [१८०० ५५ १८००](http://www.kidshelpline.com.au) | www.kidshelpline.com.au

आत्महत्या कल-ब्याक सेवा: जो कोही आत्महत्या गर्ने विचार गर्दै छन्, आत्महत्या गरिरहेकाहरूको साथ बाँचिरहेका छन्, वा आत्महत्याबाट शोकित छन्, उनिहरूलाई सुसाइड कल ब्याक सेवा उपलब्ध छ। [१३०० ६५९ ४६७](http://www.suicidecallbackservice.org.au) | www.suicidecallbackservice.org.au

मेन्सलाइन अष्ट्रेलिया(MensLine Australia): पुरुषहरूको लागि टेलिफोन र अनलाइन परामर्श सेवा। [१३०० ७८ ९९ ७८](http://www.mensline.org.au) | www.mensline.org.au

खुला पाखुराहरू(Open Arms): भूतपूर्व सैनिक र परिवार परामर्श: वर्तमान सेवा प्रदान गर्ने सशस्त्र बलका कर्मचारीहरू, दिग्गजहरू र उनीहरूका परिवारहरूलाई निःशुल्क र गोप्य परामर्श, समूह उपचार कार्यक्रमहरू र समुदाय र सहकर्मी नेटवर्कहरू प्रदान गर्दछ।

[१८०० ०११ ०४६](http://www.openarms.gov.au) | www.openarms.gov.au

आमुन्ने सामुन्ने समर्थन

तपाईंको जनरल प्राक्टिसनर

यदि तपाईं वा तपाईंको परिवारले निरन्तर चिन्ताहरू अनुभव गर्नुभयो भने, कृपया तपाईंको स्थानीय जनरल प्राक्टिसनर सँग कुरा गर्नुहोस्, जो मानसिक स्वास्थ्य र अन्य स्वास्थ्य सेवाहरूको लागि तपाईंको प्रवेश द्वार हो। www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

सल्लाहकारहरू

अष्ट्रेलियन साइकोलोजिकल सोसाइटी (Australian Psychological Society) मार्फत तपाईंको क्षेत्रमा मनोवैज्ञान संग सम्पर्क गर्न एक साधारण खोज उपकरण प्रदान गर्दछ। मेडिकेयर-योग्य अष्ट्रेलियालीहरूले कोरोनाभाइरस प्रकोपको बेला टेलिहेल्थ परामर्शहरू पहुँच गर्न सक्दछन्। तपाईंको आवश्यकताहरू अनुरूप खोज्नुहोस्: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

हेडस्पेस(headspace)

हेडस्पेसले १२ देखि २५ वर्ष उमेरका युवाहरू, तिनीहरूका परिवारहरू र साथीहरूलाई निःशुल्क वा कम लागतमा सेवाहरू प्रदान गर्दछ। हेडस्पेसले चार प्रमुख क्षेत्रहरूमा समग्र हेरचाह प्रदान गर्दछ - मानसिक स्वास्थ्य, सम्बन्धित शारीरिक स्वास्थ्य, मदिरा र अन्य लागूपदार्थको प्रयोग, र सामाजिक र व्यावसायिक समर्थन। हेडस्पेस साइटहरूको नक्शा हेडस्पेस वेबसाइटमा उपलब्ध छ।

www.headspace.org.au

अष्ट्रेलियाई स्वदेशी सल्लाहकार अनुभव(Australian Indigenous Mentoring Experience) (AIME)

AIME एक कल्पनाबद्ध पाठ्यक्रम र मार्गनिर्देशन कार्यक्रम हो जुन युवा आदिवासी र टोरेस ट्रेट आईलेन्डरका मानिसहरूलाई शिक्षामा संलग्न गराउने र उनीहरूको अभिलाषा बढाउने उद्देश्य राखिएको छ।

AIME ले विश्वविद्यालयका विद्यार्थी र समुदायका दूतहरूका लागि ३३ स्थानहरूका साथै अनलाइन र २५० विद्यालयहरूसँग साझेदारीको माध्यमबाट परामर्श, प्रशिक्षण सत्रहरू, कार्यशालाहरू र स्थापना गरिएको पाठ्यक्रमहरू मार्फत फिर्ता दिन पृष्ठभूमी प्रदान गर्दछ। <https://aimementoring.com/>

सकारात्मक साझेदारी कार्यक्रम

यस कार्यक्रमले स्कूलहरू र अभिभावकहरू र संरक्षकहरू बीच ओटिजम(autism) भएका विद्यार्थीहरूको शैक्षिक नतिजा सुधार गर्न साझेदारी गर्दछ। यो कार्यशाला र अनलाइन संसाधनहरू को माध्यमबाट वर्तमान, प्रासंगिक र प्रमाणमा आधारित जानकारी प्रदान गर्दछ।

www.positivepartnership.com.au/

अनलाइन संसाधनहरू

विद्यार्थी कल्याण केन्द्र

विद्यार्थी वेलबिंग(Student Wellbeing) हबले शिक्षा, अभिभावक र विद्यार्थीहरूको लागि अनलाइन उमेर निर्दिष्ट र अनुकूल जानकारी प्रदान गर्दछ। तपाईं सादा भाषामा व्यावहारिक, प्रमाणमा-आधारित रणनीतिहरू पहुँच गर्न बच्चाहरू र युवाहरूमा चिन्ता र उदासीनताको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुनेछ।

www.studentwellbeinghub.edu.au

सम्पर्क गर्नु(ReachOut)

रिचआउटले २५ मुनिका कठिन समयमा हुनेहरूको लागि दैनिक प्रश्नहरूको साथ मद्दत गर्दछ। वेभसाइटसँग सूचना संसाधन र स्वयं-मद्दत उपकरणहरू छन् त्यसैले युवा व्यक्तिहरूले उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यलाई बुझ्न र व्यवस्थित गर्न व्यावहारिक कदम चाल्न सक्छन्। अरूसँग कुरा गर्न र तिनीहरू के हुँदैछन् भन्ने कुरा साझेदारी गर्नको लागि वेभसाइटले युवा मानिसहरूलाई एक सुरक्षित, सहयोगी र अज्ञात स्थान पनि समावेश गर्दछ। www.au.reachout.com

टेन(TEN) - अत्यावश्यक सम्पर्क समुह

COVID-19 को माध्यमबाट जीवन र कार्य व्यवस्था गर्न स्वास्थ्य, बुढेसकालमा हेरचाह र अशक्तता सेवाहरूमा कार्यरत स्वास्थ्य पेशेवरहरूलाई समर्थन गर्ने एउटा याप्स।

[एप्पल को लागि याप्स डाउनलोड गर्नुहोस्](#) | [एन्ड्रोइडका लागि याप्स डाउनलोड गर्नुहोस्](#)

पेशागत समर्थन र जानकारी

राष्ट्रिय पेशागत संस्थान(National Careers Institute)

युवा व्यक्तिहरूको लागि विद्यालय पछिका मार्गहरू पत्तालगाउने समर्थन

www.nci.dese.gov.au मा उपलब्ध छ।

पाठ्यक्रम खोजीकर्ता

हजारौं अनलाईन र क्याम्पस कोर्सहरूको बारेमा जानकारी लगातार र तुलनात्मक तरीकाले

www.courseseeeker.edu.au मा प्रदान गरिन्छ ।

पेशेवार योजना

पेशागत योजना, पेशागत मार्ग र काम परिवर्तनको बारेमा निष्पक्ष जानकारी

www.myfuture.edu.au मा उपलब्ध छ।

पेशागत मार्गनिर्देशन

१५-२५ वर्ष उमेरका युवालाई पेशागत योजना बनाउन, रोजगारी पाउन वा अर्को शिक्षाको लागि काम गर्न सहयोग पुऱ्याउन हेडस्पेस डिजिटल वर्क र स्टडी प्रोग्राम र क्यारियर मेन्टोरिंग प्रोग्राम(Digital Work and Study Program and Career Mentoring Program)को बारेमा जानकारी

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/> मा उपलब्ध

छ।