

# कोभिड-19 लाञ्छना संसाधन निर्देशिका

कोभिड-19 (कोरोना भाइरस रोग 2019) नोबेल (नयाँ) कोरोना भाइरसले गर्दा लाग्ने एक श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित विमारी हो जुन एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । यद्यपि, कोभिड-19 को डर तथा चिन्ताले गर्दा मानिसहरूले भाइरस फैलाउने कुनै जोखिममा नरहेका अन्य व्यक्तिहरूलाई वेवास्ता गर्ने वा अस्वीकार गर्ने हुनसक्छ । कोभिड-19 बारेका सत्यसत्य जानेर लाञ्छनाहरूसँग जुध्न सहयोग गर्नुहोस् ।

## डर तथा चिन्तालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने?

- **तथ्यहरू थाहा पाउनुहोस् ।** कोभिड-19 को प्रकोप व्यापकरूपमा विकासशील अवस्था हो र यसको बारेमा सुसूचित रहनु आवश्यक छ । भाइरसको बारेमा र यो कसरी फैलिरहेछ भन्ने बारेमा सबैभन्दा सटिक र ताजा जानकारीका लागि निम्न लगायतका विश्वासिला स्रोतहरू हेर्नुहोस्:
  - [www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)
  - [www.coronavirus.ohio.gov](http://www.coronavirus.ohio.gov)
  - [www.columbus.gov/coronavirus](http://www.columbus.gov/coronavirus)
- **सबै कुरालाई सही ठाउँमा राख्नुहोस् ।** आफूलाई चिन्तित बनाउने खालका मिडिया कभरेजहरू हेर्न वा सुन्न सीमित गर्नुहोस् । समाचार हेर्नबाट केही समय आराम लिन नबिर्सनुहोस् र आफ्नो जीवनका सकारात्मक पक्षहरू र आफ्नो नियन्त्रण भएका कुराहरूमा जोड दिनुहोस् ।
- **अरुको बारेमा अनुमान नगर्नुहोस् ।** भाइरसले कुनै विशेष समुदाय, जात वा वर्णका मानिसलाई सिकार बनाउँदैन । त्यसैले एसियाली मूलको देखिने कुनै व्यक्तिमा भाइरस संक्रमण भएको छ भनेर तपाईंले ठोकुवा गर्न सक्नुहुन्न । मानिसहरू हेर्दा कस्तो देखिन्छन् भन्ने आधारमा उनीहरूले भाइरस सार्ने जोखिम छ कि छैन भनेर अनुमान गर्न सकिन्न भन्ने कुरा बुझ्नुहोस् ।
- **स्वस्थ रहनुहोस् ।** किटाणुहरूबाट जोगाउन सहयोग गर्ने चरणहरू पालना गरेर आफूलाई विमारीबाट जोगाउनुहोस्: साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म बारम्बार हात धुनुहोस्; आफ्नो आँखा, नाक र मुखमा नछुनुहोस्; खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा पाखुरा वा भित्री कुहिनोले छोप्नुहोस् (हातले होइन); विरामी मानिसहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा नजानुहोस्; र तपाईं विरामी हुनुहुन्छ भने चिकित्सा सेवा लिन बाहेक अरुबेला घरमै बस्नुहोस् ।
- **सम्पर्कमा रहनुहोस् ।** साथीभाइ र परिवारसँग सम्पर्कमा रहनाले सामान्य अवस्था कायम गर्न सहयोग गर्छ र आफ्ना अनुभूति सेयर गर्न र तनावबाट छुटकारा पाउन मार्ग प्रदान गर्छ ।
- **थप सहयोग खोज्नुहोस् ।** यदि तपाईंलाई व्यापक चिन्ता वा डर लागेको छ भने थप व्यवसायिक मानसिक स्वास्थ्य सहायता खोज्नुहोस् ।

([UPYनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, बर्लीबाट साभार गरिएको](#))

## लाञ्छनाको विरुद्धमा कदम चाल्नुहोस्

- नियमित गतिविधिका लागि कुनै पनि जोखिम नपुर्याउने मानिसहरूको समूहको बारेमा सामाजिक सञ्जालमा आउने नकारात्मक तथा भेदभावपूर्ण भनाइहरू लगायतका नकारात्मक व्यवहारको विरुद्धमा **बोल्नुहोस् ।**
- यदि तपाईंले कसैलाई पक्षपात गरिएको देख्नुभयो भने **मौन नबस्नुहोस् ।**
  - यदि तपाईंलाई अफ्ठ्यारो लाग्दैन भने अरुलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको व्यक्तिलाई दृढताका साथ तर शान्तिपूर्ण तरिकाले त्यस्तो व्यवहार रोक्न भन्नुहोस् ।
  - यदि तपाईं अरु कसैलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको व्यक्तिसँग कुरा गर्न चाहनुहुन्न भने तपाईं त्यसको सट्टा पक्षपात गरिएको व्यक्तिलाई समर्थन गर्नमा जोड दिन सक्नुहुन्छ । उनीहरूसँग एकैछिन कुरा गर्नुहोस्, उनीहरूहरू दिन कस्तो हुँदैछ भनेर सोध्नुहोस्, र उनीहरूलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको व्यक्तिलाई वेवास्ता गर्नुहोस् ।
  - **दुर्व्यवहार कसरी रोक्ने भन्नेबारेमा दर्शकहरूका लागि सामान्य उपायहरू** प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **बालबालिकालाई** दुर्व्यवहार पहिचान गर्न र यसलाई कसरी रोक्ने भन्नेबारेमा **प्रोत्साहित** गर्नुहोस् । बालबालिकाले आफ्ना साथीभाइलाई समर्थन गर्न प्रयोग गर्न सक्ने उपकरणका बारेमा यहाँ जानुहोस् [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov) ।
- **थप सहयोग खोज्नुहोस् ।** यदि तपाईंलाई व्यापक चिन्ता वा डर लागिरह्यो भने व्यवसायिक मानसिक स्वास्थ्य सहायता खोज्नुहोस् ।

## कार्यस्थलका अधिकार र भेदभाव भएको उजुरी गर्नेबारे

राज्य, काउन्टी, र नगर सरकारमा भेदभाव विरुद्ध उजुरी गर्नका लागि ठाउँ छुट्याइएको हुन्छ । केही संसाधनहरूमा निम्न पर्छन्:

- [कोलम्बस सिटी भेदभाव गुनासो अनुसन्धान](#) । कोलम्बस सहरभित्र हुने भेदभाव निर्मूल गर्न वा विगतमा गरिएका भेदभावको प्रभावहरू हटाउन सहयोग गर्नका लागि सामुदायिक सम्बन्ध आयोग (CRC) निर्माण गरिएको थियो ।
- [कोलम्बस प्रहरी महाशाखा](#) । तपाईंले घृणायुक्त अपराध वा जातीय भेदभावका लागि कोलम्बस प्रहरी महाशाखामा उजुरी दायर गर्न सक्नुहुन्छ ।
- [कोलम्बस NAACP भेदभावसम्बन्धी गुनासो](#) । कोलम्बस NAACP ले गुनासाहरूको अनुसन्धानमा सहायता गर्छ र आवश्यकता अनुसार अन्य निकाय र अधिकारीहरूलाई रेफरल गर्छ ।
- [ओहायो नागरिक अधिकार आयोग](#) । ओहायो नागरिक अधिकार आयोगले राज्यको भेदभाव नगर्नेसम्बन्धी अध्यादेशको उलंघन गर्ने खालका भेदभावसम्बन्धी गुनासाहरू लिन्छ र अनुसन्धान गर्छ ।
- [यु.एस. समान रोजगार अवसर आयोग \(EEOC\)](#) । EEOC यस्ता सङ्घीय कानूनहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि उत्तरदायी छ जसले वर्ण, रङ्ग, धर्म, राष्ट्रिय मूल र अन्य विभिन्न कारणहरूको नाममा रोजगार आवेदक वा कर्मचारीलाई भेदभाव गर्न गैरकानुनी ठहर्छ ।
- [यु.एस. हाउजिङ तथा सहर विकास विभाग \(HUD\)](#) । निष्पक्ष हाउजिङ तथा समाव अवसर कार्यालय मार्फत HUD ले निष्पक्ष आवास सम्बन्धी गुनासाहरू अनुसन्धान गर्न सक्छ ।
- [यु.एस. सङ्घीय अनुसन्धान ब्युरो \(FBI\)](#) । FBI ले घृणासम्बन्धी अपराधहरूको तथ्यांक ट्र्याक गर्छ र उजुरीहरू लिन्छ । कोलम्बस Cincinnati क्षेत्रीय कार्यालय भित्र पर्छ, जसलाई (513) 421-4310 मा फोन गर्न सकिन्छ ।

## थप लेख तथा संसाधनहरू

- "रोगको प्रकोप फैलिएको बेलामा लाञ्छना घटाउन हामी सबैको संयुक्त प्रयास आवश्यक पर्छ ।" – वासिङटन राज्य स्वास्थ्य विभाग
- "दुर्व्यवहार विरुद्धको सहायता: साथीसङ्गतको शक्ति ।" –मिनिसोटा पोष्ट
- "कार्यस्थलमा हुने दुर्व्यवहार रोक्नका लागि पाँच तरिका ।" – फोर्ब्स
- "डर तथा लाञ्छना: SARS प्रकोप भित्रको महामारी." – PubMed/राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रतिष्ठान

3/27/2020