

Social Organization District Coordination Committee (SODCC) Parsa

During covid-19 through project/ team of psychosocial support to girls and boys vulnerable to child marriage and violent discipline.

(बाल विवाह तथा हिंसाको जोखिममा रहेका बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूको लागि मनोसामाजिक सहयोग कार्यक्रम)

Details of Activities

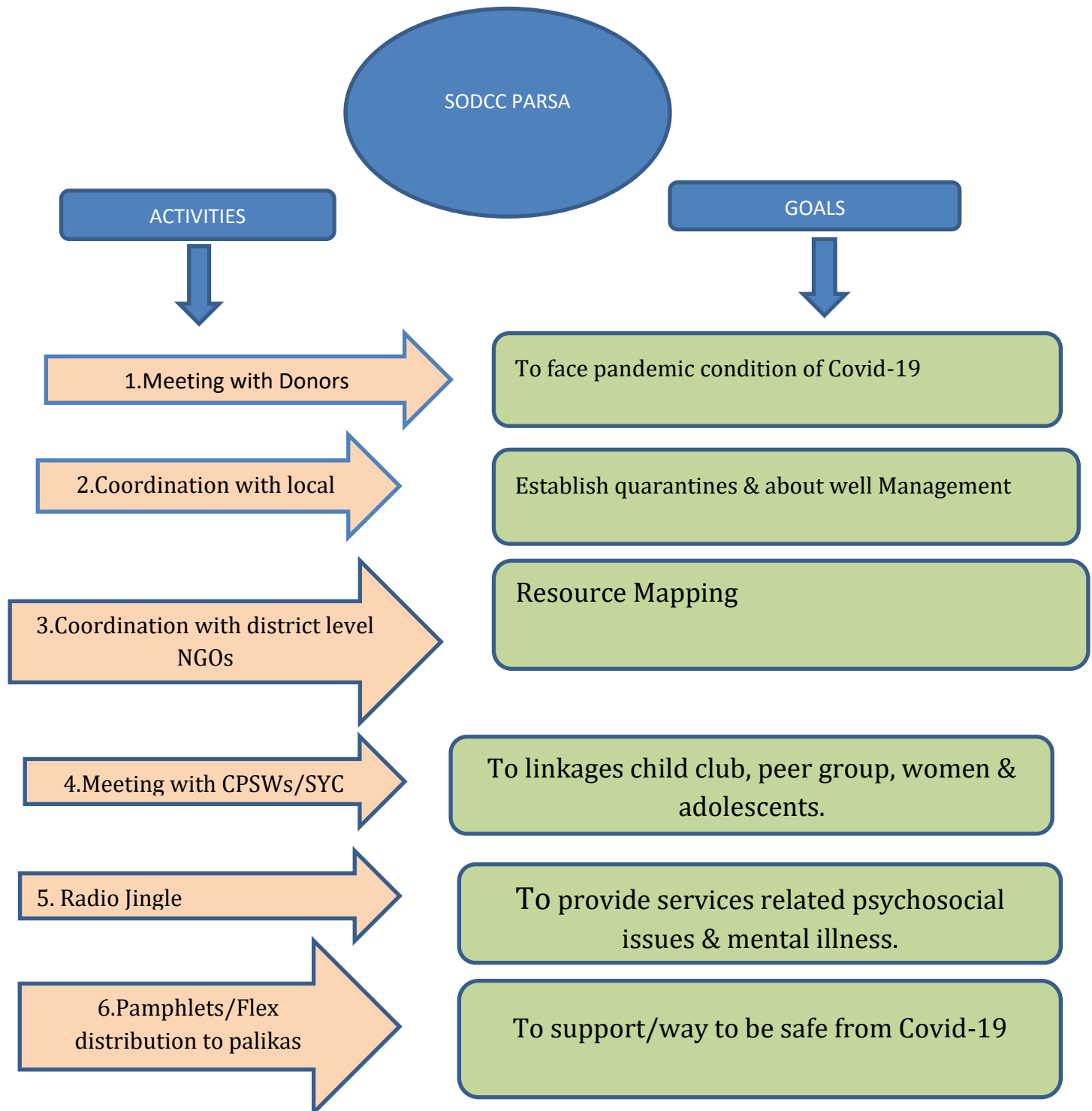
- Coordination with Donors.
- Online meeting through Zoom with Unicef Nepal, TPO Nepal about how to linkages & provide more services on Protection (Child, adolescent, women) and Psychosocial support.
- Online meeting with staffs of project to face the current pandemic condition of covid-19 and to share the way of PFA strategy by the only phone communication & linkages with local level child, adolescent, peer group & syc.
- Collection of contact numbers of each palikas responsible to take information about quarantines.
- Resource Mapping/Survey of quarantines of each palikas.
- Coordination with Mayor, Deputy Mayor to establish quarantines & advocacy to make well management quarantines.
- Coordination with responsible of quarantines to provide special care/management on Child, Adolescent and women of palikas.
- Coordination with district level NGOs (DYC, AYC, Res cross, Sano paila, Maiti Nepal, CDO Parsa, EDCU & government for service mapping.
- Participated in Yogamandu with Dr. Binod Ghimire under supervision of TPO Nepal.
- Participated in National level & Province level online meeting about Protection and Psychosocial support & way to be safe from Covid-19.
- Group formation with SYC to linkage/spread services of protection & psychosocial support.
- Coordination with Mayor, deputy mayor, administrative officers of local level of Parsa district about management of Quarantines like to provide net, safe drinking water, sanitary pad, nutrient foods for child, women, adolescent & oldest.
- Updated services of relief fund & condition of Quarantines on support of local level in every a week to UNICEF, TPO Nepal and responsible of Province.
- Organized meeting with chief of Education, Health Post in charge about protection & local level response plan.
- Distributed Pamphlets with symptoms & way to be safe from Covid-19 through social media of SODCC Parsa Face book pages.
- Service provided through Staffs according to nature of Cases related Individual /Group on base of need keeping social distance in access of societies.
- Radio Jingle Played to address/provide more services of counseling on psychosocial problems, issues, symptoms and methodology to be safe on duration of Covid-19.
- Provided messages to public to get free services about psychosocial support by the Hotline toll free No.16600102005 of TPO Nepal.
- Participated CPSWs to understand PFA online training to support Individual & Group session under host/organizer of TPO Nepal.

- Distributed flex print related psychosocial issues, problems, mental illness and way to be safe with available free of cost services hotline No. 16600102005 of TPO Nepal under economical support of TPO Nepal in program implementation areas and others.

Outputs of implementation after above activities during covid-19

- Rap up buildup with palikas chief of education, health, teacher, syc, quarantines and other .
- Total supported number of individual clients till 25th june-2020 are 105 among of them 62 are males and 43 are females from parsa cluster.
- Total participated in group session till 25th june-2020 are 213 among of them 69 are Males 144are females.

Diagram of linkages to support program during COVID-19



Possible works/ planning for further

- Child ,adolescent, women focused activities
- Teacher focused PFA orientation
- Quarantines focused PFA
- Community focused PFA
- Health post focused PFA
- School focused PFA
- Group session support on mental health & PFA
- individual psychosocial counseling
- Distribution of flex related PFA in each school of Project areas/others.

Activities photos:

NOVEL CORONA VIRUS (NCOV)


जन चेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोना भाईरस नयाँ प्रजातिको भाईरस हो । जुन मानव जातिमा पहिलो पटक चिनको वुहान प्रान्तमा ३१ डिसेम्बर २०१९ मा पहिचान भएको हो । यो COVID-19 भाईरस पशुहरूबाट मानिसमा प्रसार भई हाल मानिसबाट मानिसमा संक्रमण फैलिदै गएको पुष्टि विश्व स्वास्थ्य संगठनले गरेको छ । यस भाईरसले सामान्य रुघाखोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीब्र श्वासप्रश्वास संक्रमण सम्म गराउन सक्छ ।

नोवेल कोरोना भाईरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो (१००.४ F^० भन्दा माथि)



श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या



रुघाखोकी

नोवेल कोरोना भाईरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

<p>नियमित रूपमा साबुन पानीले हात धुने ।</p> <p>फ्लू जस्तो लक्षण (Flu Like Symptoms) देखिएमा चिकित्सक संग परामर्श लिने</p> <p>जंगली तथा घरपालुवा पशुपन्छी संगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने ।</p>	<p>खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने ।</p> <p>फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने</p> <p>पशुजन्य मासु तथा अण्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने ।</p>
---	--



सामाजिक संस्था जिल्ला समन्वय समिति पर्सा

बिरगंज महानगरपालिका-१४, राधेमाई

मूद्रक: नगणपती अफसेट प्रेस, राधीघाट, वीरगंज नो. ९८५५०३८२०८, ९८०६१७९२३०८


NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश


नोभेल कोरोना भाईरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
(१००.४ F^० भन्दा माथि)



श्वास प्रश्वासमा
अत्याधिक समस्या




रुघा र खोकी

“कोरोना भाईरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/दाउको दुबेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा, तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु”

नोभेल कोरोना भाईरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

<p>नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने</p> <p>यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-Like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसंग परामर्श लिने</p> <p>जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी संगको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने</p>	<p>खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने</p> <p>फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने</p> <p>पशुजन्य मासु तथा अण्डा राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने</p>
---	--



SOCIAL ORGANIZATION DISTRICT CO-ORDINATION COMMITTEE PARSa

सामाजिक संस्था जिल्ला समन्वय समिति पर्सा

वीरगंज महानगरपालिका वार्ड नं १४ वीरगंज, पर्सा

051-527334

मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्य र कोरोना भाईरस (कोभिड-१९)

लाई सम्बोधन गर्न संचालित सेवाहरूको बारेमा जानकारी

के तपाईंलाई कोरोना भाईरसका कारणले गर्दा डर लाग्ने, चिन्ता लाग्ने, भिन्फो लाग्ने, निन्दामा गडबढी भईरहेको छ? यस्ता परिस्थितिलाई सामना गर्नको लागि स्वस्थ जिवन शैली अपनाउनुहोस् जस्तै: नियमित शारीरिक अभ्यास तथा योग ध्यान गर्ने गर्नुहोस्। घरभित्र वा बाहिरका काममा व्यस्त रहनुहोस् र त्यसको एउटा रूटीन बनाउनुहोस्। आफुलाई खुशी बनाउने रूचीका कार्य गर्ने, सरसफाई, खानपान तथा निन्दामा ध्यान दिने गर्नुहोस्। भरपर्दो जानकारीको श्रोतमा मात्र विश्वास गर्नुहोस्। मनको कुरा शारीरिक दुरी कायम गर्दै विश्वासिलो व्यक्तिलाई भन्नुहोस् र एक अर्कालाई सहयोग गर्ने गर्नुहोस्।

आफुलाई अत्याधिक तनाव भएमा अथवा अघि भनिएका जस्ता लक्षणहरूलाई सामना गर्न सहयोग चाहिन्छ जस्तो लाग्छ भने,

त्यसैगरी हिंसाका कारण कुनै समस्यामा परिरहनु भएको छ, कोरोना भाईरस र यो लकडाउनका कारण तपाईंका बालबालिकाहरूमा कुनै समस्या भएको जस्तो तपाईंले महसुस गर्नु भएको छ भने पनि,

नेपाल टेलिकमको नेटवर्कबाट पैसा न लाग्ने हेल्प लाईन टोल फ्रि. नं. १६६००१०२००५ मा विहान ८ बजे देखि साभ ६ बजे सम्म सेवामा संलग्न भई मनोसामाजिक तथा मानसिक स्वास्थ्यको सेवा लिन सक्नुहुनेछ।

यो संगसंगै स्थानिय रूपमा हेल्प लाईन मोबाईल नम्बरहरू ९८१५९८६२७७, ९८४१५२५४११, ९८४५२५८८०३ मा विहान ९ बजे देखि ५ बजे सम्म सम्पर्क गरि आवश्यकता अनुसार मनोसामाजिक सहयोग लिन हामी आग्रह गर्दछौं।



सामाजिक संस्था जिल्ला समन्वय समिति, पर्सा वीरगंज-१४, राधेमाई

विश्वव्यापी कोरोना भाईरस (कोभिड-१९) बाट देखिने मनोसामाजिक समस्याका लक्षणहरू तथा तिनका उपायहरू:

यस्तो अवस्थामा असुरक्षा तथा चिन्ताको कारण व्यक्तिमा डर, त्रास, चिन्ता भए तनाव सामान्यतया सबैलाई हुन्छ। तर लामो समयसम्म निरन्तर देखिनु भनेको मनोवैज्ञानिक असर हुन सक्ने र चिन्ता तथा उदासिन्ताको लक्षणहरू देखिन सक्छ।

क्र.सं	तनाव, चिन्ता तथा उदासिन्ताका लक्षणहरू	तनाव तथा चिन्ता कम गर्ने उपायहरू
१.	<ul style="list-style-type: none"> टाउको दुख्ने, फर्को लाग्ने, आत्तिने बोल्न मन नलाग्ने, चिट्चिट पसिना आउने खान मन नलाग्ने, छटपटी तथा अस्थिरता हुने निन्द्रामा समस्या हुने, मुख सुक्छा हुने भण्डापखाला तथा पिसाब छिन्छिन्मा लाग्ने टोलाउने एकोहोरिने, अलिच्छपना र शरीर भारि हुने छिट्टै बिर्सिने, बढी तनाव महसुस हुने भ्रगरालु हुने, छिट्टै रिसाउने नकारात्मक सोच आउने, मधपान तथा लागु पदार्थ सेवन गर्ने ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, दुःखी हुने हिनताबोध, अल्पगानीको भाव आउने, एकलै बस्न मन लाग्ने मुटुको घड्कन बढ्ने, धेरै डराउने शवासप्रश्वासमा समस्या आउने 	<ul style="list-style-type: none"> एकलै नबस्ने, बेला बेलामा लामो श्वास प्रश्वासको अभ्यास गर्ने आराम महसुस गर्ने, सकारात्मक सोच राख्ने दैनिक रूपमा निरन्तर व्यायाम तथा योग गर्ने आफ्नो धर्म संस्कृति अनुसार पुजा पाठ तथा आरधना गर्ने आफुलाई मन पर्ने गीत तथा संगीत कथा, कविता लेख, रचना लेख्ने वा भजनहरू सुन्ने आफ्ना वरिपरिको वातावरण र प्रकृतिसंग रमाउने, रचनात्मक क्रियाकलापमा सक्रिय रहने नोटबुक बनाउने, मनपरेको पुस्तक तथा पत्रिकाहरू पढ्ने धेरै मोबाईल र टिभी नहेर्ने, अनाधिकृत र अफवा फैलाउने समाचार नहेर्ने र विश्वास नगर्ने आत्मबल बलियो बनाउने, आफुलाई व्यस्त बनाई राख्ने पर्याप्त आराम गर्ने, सरसफाइमा ध्यान दिने स्वस्थ्यवर्धक तथा पौष्टिक आहार खाने, मन मिल्ने साथी तथा दौतरी संग मनको कुरा गर्ने भिडभाडमा नजान्ने, आशावादी हुने आफुले गरेको राम्रा कामहरू सम्झिने, कुल्लत तथा दुर्व्यसनबाट टाढा रहने
क्र.सं	बालबालिकामा देखिने डर चिन्ता तथा तनावका लक्षणहरू	सहयोग गर्न सकिने उपायहरू
२.	<ul style="list-style-type: none"> रिसाई रहने, भ्रगडा गरि रहने, खान मन नगर्ने निन्द्रामा तर्सिने, डर लाग्ने सपना देख्ने एकलै बस्ने, टोलाउने भक्तिर् बस्ने, डराउने तनावमा देखिने अरूसंग भ्रगडालु हुने सुतिरहने, साथीसंगीसंग हेलमेल नगर्ने, फर्स्कुने ध्यान केन्द्रित हुन नसक्ने आफ्ना व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान नदिने दुःखी तथा उदासिन देखिने आफ्नो दैनिक कार्यहरू प्रति वेप्रवाह रहने, अनायश आत्तिने कहिलेकाही कुरा गर्ने दुविधामा रहने सामान्य काम गर्न पनि आँट नगर्ने नकारात्मक कुराहरू मात्र गर्ने आफु दोषि भएको मात्र कुरा गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> एकलै नछाड्ने, बच्चाहरूलाई समय दिने र बच्चाहरूसँगै रमाइलो गर्ने उनिहरूको भावनालाई कदर गर्ने, आफ्ना कुराहरू भन्न र सुनाउन प्रेरित गर्ने मोबाईल र टिभीको लत छ भने विस्तारै सकारात्मक पृष्ठपोषण दिएर छुटाउने लकडाउनमा किचन वा करोसबारीको काममा सरिक गराउने चित्रहरू वा कथा कविता जस्ता रचनात्मक लेखनमा प्रेरित गर्ने रचनात्मक कामको प्रशंसा गर्ने, साना तिना गलतिहरूमा गाली, टण्ड भन्दा पनि सकारात्मक पृष्ठपोषण दिने संगसँगै योगा तथा व्यायाममा सहभागी बनाउने सँगै बसेर खाने, खेल्ने र रमाउने वातावरण दिने उनीहरूको इच्छा चाहना र आकांक्षालाई बुझ्ने, समयमा खान आराम गर्न प्रेरित गर्ने उनीहरूले गर्न सक्ने कामको जिम्मेवारी दिने तर कार्यबोझ नदिने डर लाग्दा खालका समाचार सुचना बाट अलग राख्ने बास्तविकताको जानकारी गराउने, सकारात्मक सोचमा प्रेरित गर्ने आत्मविश्वास र मनोबल बढ्नको लागि उनीहरूले गरेको प्रयास र प्रयत्नलाई तारिफ गर्ने परिवारमा खुल्ला तथा पारदर्शी वातावरण, माहोल बनाउने जिवन विकास सिपका बारे शिक्षा दिने

हेल्पलाइन नम्बरहरू:- पैसा नलाग्ने टोल फ्रि नं. १६६००१०२००५ (टि.पी.ओ.नेपाल) सम्पर्क नं. ९८४१५२५११, ९८१५९६२७७, ९८५०३४३४३, ९८१५२५१४६३ सा.सं.वि.स.स, पर्सा



कोभिड-१९को अवस्थाको सामना कसरी गर्ने ?

परिवार तथा साथीभाईसँगको सम्पर्क



- परिवार, साथीभाईलाई गर्ने, टाढाबाट कुराका
- मनको बह मन मिल्ने पोख्ने

आफ्नो दैनिकीलाई पहिलेको जस्तै गर्ने प्रयास



- नियमित कार्य गर्ने
- एउटै समयमा सुत्ने, खाने गर्ने

मिडियामा आफ्नो पहुँचलाई सीमित गर्ने



- आधिकारिक समाचारका साइट मात्रै हेर्ने, सुन्ने पढ्ने
- आवश्यक जानकारी मात्र

स्वस्थ जीवन शैली



- यथेष्ट निद्रा
- पौष्टिक खाना खाने, पानी पिउने

आफूलाई शान्त वा रमाइलो अनुभूति गराउने क्रियाकलाप गर्ने



- गीत गाउने, नाच्ने, फिल्म कोर्ने, पकाउने, बारीम गर्ने जस्ता आफूलाई दिने काम गर्ने
- व्यायाम, कसरत गर्ने

लागूपदार्थ तथा अन्य दुर्व्यवसनबाट टाढा रहने





Organized Group session Program on 18th June-2020 in the quarantine of Birganj Metropolitan shree Trijudh secondary school, Parsa in BLOCK -B





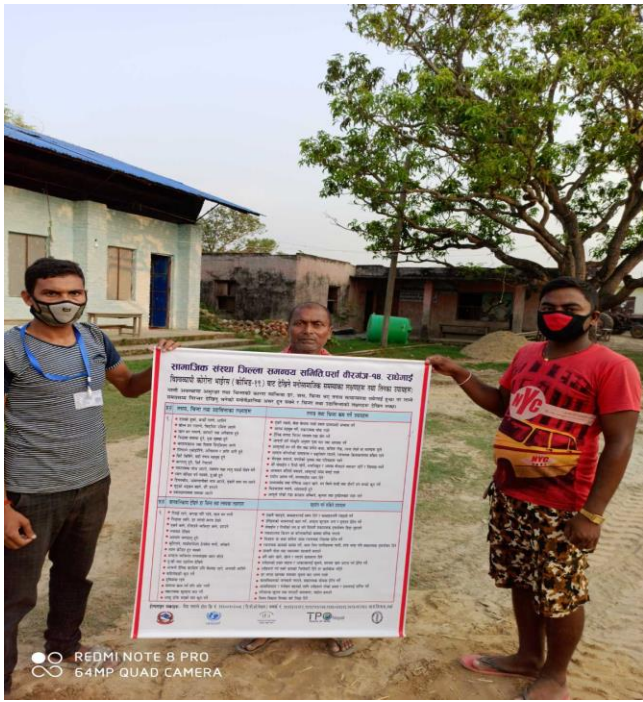
Organized Group session Program on 18th June-2020 in the quarantine of Birganj Metropolitan shree Trijudh secondary school, Parsa in BLOCK -A



Organized Group session Program on 18th June-2020 in front of the shree Trijudh secondary school Birgunj -4, Birta,Parsa



Glimpses of Group session interaction on 18th June-2020 near Birganj Customs Gate in Inerwa Police Office



Group session by CPSW at Sakhuwa Prasauni Rural Municipality-1, Sathwal



Glimpses of distribution of PFA Flex to the Local governance





Glimpses of Group session by CPSWs

