

# COVID-19 நோய் தொற்றின் மன நலன் மற்றும் உளசமூக ஆதரவு சார் விடையங்களை கவனத்தில் கொள்வதற்கான விளக்கச் சுருக்கம்

## 1.5 ஆம் பதிப்பு

(பெப்ரவரி 2020) அவசர காலத்திற்கான மன  
நலன் மற்றும் உள சமூக ஆதரவிற்கான IASC  
திட்டமிடல் குழு

**அறிமுகம்:**

2019ம் ஆண்டு பரவிய கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) தொடர்பாகக் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய மன நலன் மற்றும் உளசமூக ஆதரவு (MHPSS) பற்றிய முக்கிய விடயங்கள் இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இச் சுருக்கம் பெப்ரவரி 2020ல் இறுதியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டது.

**சூழல்:**

- COVID-19 இன் சூழல் தொடர்ந்து மாறிவரும் அதே வேளை வைரஸ் பற்றிய புதிய விளக்கங்களும் உருவாகியவண்ணம் உள்ளது.
- புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களுக்கு கீழுள்ளவற்றை பயன்படுத்தவும்:
  - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
  - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
  - உள்நாட்டு/பொது சுகாதார நிலையங்கள்

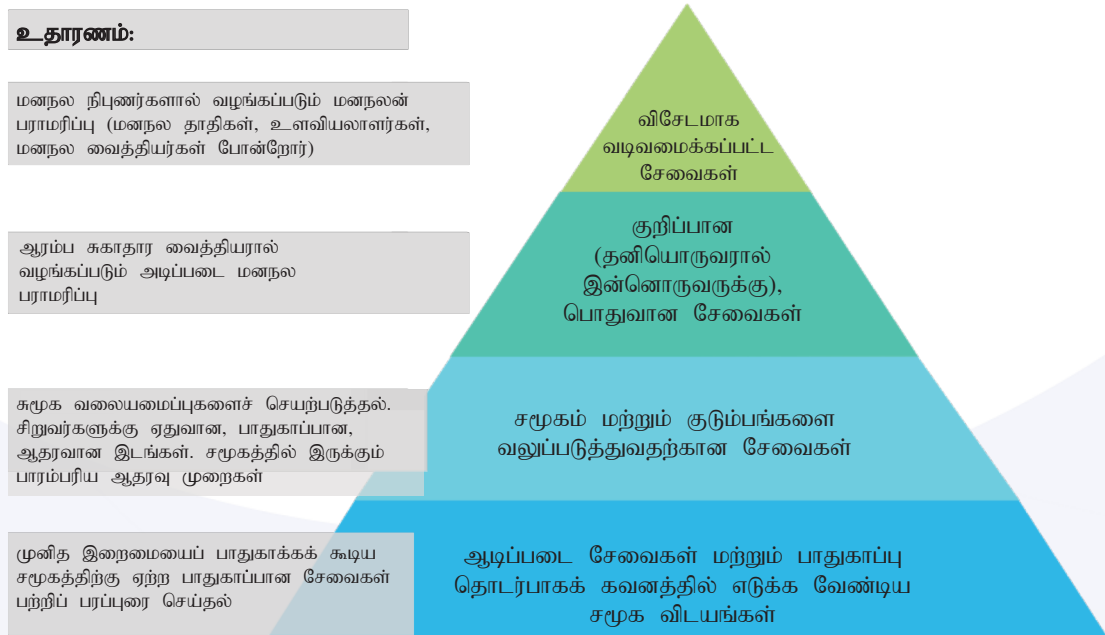
**மனநலன் மற்றும் உளசமூக ஆதரவு (MHPSS)**

**உலகளாவிய வரைவிலக்கணம்:** அவசரகால நிலைமைகளில் ‘மனநலன் தொடர்பான பிரச்சினைகளை குணப்படுத்தும் அல்லது தடுக்கும் நோக்கில் உள்நாட்டிலிருந்து அல்லது வெளியிலிருந்து வழங்கப்படும் எந்தவொரு உதவிக்கும்’ IASC நிறுவனத்தால் கொடுக்கப்பட்ட வார்த்தைகள் ‘மனநலன் மற்றும் உளசமூக ஆதரவு’ ஆகும். உளகளாவிய மனிதநேய உதவிகளின் கட்டமைப்பு MPHSS என்ற சொற்கோர்வையை கொரோனா தொற்று போன்ற ஒரு அவசரகால நிலைமையில் சுகாதாரம், கல்வி, சமூகமட்டங்களில் உயிரியல் அணுகுமுறைகள், சமூக கலாசார அணுகுமுறைகள் உள்ளடங்கலாக, பதிலளிப்பு செய்யும் அனைவரையும் மற்றும் ‘பொருத்தமான சேவையை வழங்குதலுக்குத் தேவையான அனைத்து வகையான அணுகுமுறைகளையும்’ விபரிப்பதற்குப் பயன்படுத்துகிறது.

**IASC வழிகாட்டுதல்கள்:** MPHSS அவசர நிலைமைகளுக்கான IASC வழிகாட்டுதல் நோய் தொற்றுக்காப் பதிலளிக்கும் போது பல படிமுறைகளில் இடையீடுகள் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்கிறது. இப்படிமுறைகள் மனநலன் மற்றும் உளசமூகத் தேவைகளுடன் ஒத்ததாக உள்ளன. இதில் ஒரு இடையீடுகளுக்கான பிரமிட் அமைப்பில் (படம் 1) அடிப்படை உதவிகளிலிருந்து தேவை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கெனச் சிறப்பாக வடிமைக்கப்பட்ட தேவைகள் வரை காட்டப்பட்டுள்ளது.

மையக் கருப்பொருட்கள்: தீங்கேதும் விளைவிக்க வேண்டாம், சமத்துவம் மற்றும் மனிதஉரிமைகளை வளர்க்கவும், ஏற்கனவே இருக்கும் வளங்கள், இயலுமைகளிலிருந்து சேவைகளைக் கட்டியெழுப்பவும், பல படிமுறை சேவை வழங்கலைப் பின்பற்றவும், சேவைகளை ஒருங்கிணைக்கவும். குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றும்போது உபயோகிக்க வேண்டிய சரிபார்ப்புப் பட்டியல் ஒன்று IASC பரிந்துரைப்புக் குழுவால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.<sup>2</sup>

படம் 1 மனநலன் மற்றும் உளசமூக உதவிகளுக்கான இடையீடுகளின் பிரமிட்



## COVID-19 இற்கான மனநலன் மற்றும் உளசமூகப் பதிலளிப்பு

- எந்தவொரு நோய் தொற்றலின் போதும் ஒருவர் மனநெருக்கடிக்கும் கவலைக்கும் ஆளாவது இயல்பு. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் (நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ) பொதுவான இயல்புகள் இவ்வாறு அமையலாம்:
  - நோய்வாய்ப்படல், இறப்பு பற்றிய பயம்
  - பராமரிப்பில் இருக்கும் போது நோய்தொற்றுகள் ஏற்படும் என்ற பயத்தில் சுகாதார சேவைகளை அணுகாதிருத்தல்
  - வாழ்வாதாரத்தை இழக்கும்பயம், வேலையில்லிருந்து விலக்கிவிடுவார்கள் என்ற பயம், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வேளையில் வேலை செய்ய முடியாதென்ற பயம்
  - நோய் தொற்று உள்ளவருடன் தொடர்புபட்டதால் சமூகத்திலிருந்து விலக்கிவைக்கப்படல் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படல் பற்றிய பயம் (பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களிலிருந்து வருபவர்களுக்கொதிரான இனவாதம்)
  - அன்புக்குரியவர்களைப் பாதுகாக்கும் சக்தியின்மை, நோய்க்கு அவர்களை இழந்துவிடுவோம் என்ற பயம்
  - தனிமைப்படுத்தல் செயற்பாட்டால் அன்புக்குரியவர்களிலிருந்து பிரியும் பயம்
  - பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் அவர்களின் பிள்ளைகள், குடும்பத்திலுள்ள வலதுகுறைந்தவர்களைப் பராமரிக்க மறுத்தல்
  - தனிமைப்படுத்தப்பட்டதால் உதவியற்ற உணர்வு, தனிமை, சலிப்பு, மனவிரக்தி
  - ஏற்கனவே அனுபவித்த நோய் தொற்று அனுபவத்தால் மீண்டும் அந்நிலமை வருதல் பற்றிய பயம்
- அவசரகால நிலமைகள் எப்பொழுதும் நெருக்கீட்டை கொடுப்பன. எனினும் COVID-19 நோய்தொற்றில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு குறிப்பானசில நெருக்கீடுகள் உண்டு. அவற்றில் சில:
  - முக்கியமாக வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது எனத்தெளிவில்லாதபோது நோய்த் தொற்றும் அல்லது மற்றவர்களுக்கு தொற்றவைப்போம் என்ற ஆபத்துநிலை
  - வேறு சில சுகாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கும் பொதுவான அறிகுறிகள் (உ.தா. காச்சல்) கொரோனா வைரஸ் தொற்றின் அறிகுறிகளுடன் குழப்பமாதல்
  - பாடசாலைகள் மூடப்பட்டுள்ளதால் தமது பிள்ளைகள் வீட்டிலிருப்பதால் பொதுவாக வீட்டைப் பராமரிக்கும் பெண்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். அவர்களின் வேலைகள் தடைப்பட்டு உழைப்புப் பாதிக்கப்படலாம்.
  - பாதுகாவலர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு, வேறு பாதுகாவலர்கள் இல்லாதபோது ஆபத்து நிலையிலிருப்பவர்களின் மனநலன், உடல் நலன் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து – உதாரணமாக வயோதிபர்கள் (இடையீடு 1), வலது குறைந்தவர்கள் (இடையீடு 2)<sup>4</sup>
- COVID-19 இற்கான மனநலன் மற்றும் உளசமூகப் பதிலளிப்பு தொடர்ச்சி மேலும், முன்னிலை பணியாளர்கள் (தாதிகள், வைத்தியர்கள், அம்பியுலன்ஸ் ஓட்டுனர்கள், நோய்தொற்று கண்டுபிடிப்பவர்கள் போன்றோர்) இந் நோய்தொற்றின் போது குறிப்பாக சில நெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாவர்.
  - COVID-19 தொற்றுள்ளவர்களுடன் வேலை செய்வதால் ஏற்படும் களங்கம்
  - கடினமான உயிரியல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்:
    - ▲ பாதுகாப்பு உபகரணங்களால் உலிற்ரு ஏற்படும் நெருக்கீடு
    - ▲ உடலளவில் தனிமைப்பட்டு இருக்க வேண்டும் என்பதால் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவருக்கு ஆதரவாக இருக்கமுடியாமை
    - ▲ இடைவிடாது ஆபத்தை எதிர்பார்த்து விளிப்பாக இருக்க வேண்டியுள்ளமை
    - ▲ கடினமான நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியிருப்பதால் தன்னிச்சையாக செயற்படவும் இயல்பாக செயற்படவும் முடியாமை
  - வேலையில் சிரமங்கள்-அதிகளவு வேலை நேரம், அதிகமான நோயாளர், COVID-19 பற்றிப் புதுப்புது தகவல்கள் வரும்பொழுது அதற்கேற்ப வேலைசெய்ய வேண்டிய தேவை.
  - வேலைப் பழுஅதிகமாக இருப்பதாலும் சமூகத்தில் முகங்கொடுக்கும் களங்கத்தினாலும் சுய நலனைப் பேணுவதற்குரிய சக்தியில்லாதிருத்தல், முக்கியமாக அவர்கள் வலதுகுறைந்தவர்களாக இருந்தால் பாதிப்பு அதிகமாகும்.
  - COVID-19 வைரலை உற்றார் உறவினருக்குக் கடத்தி விடுவோம் என்ற பயம்

- COVID-19 இன் போது இருக்கும் தொடர்ச்சியான பயம், கவலை, நெருக்கீடு போன்றவை குடும்பங்களிலும், ஆபத்துநிலையில் இருக்கும் தனிநபர்களிலும், சமூகங்களிலும் பின்விளைவுகளை உருவாக்கும்:
  - சமூக வலையமைப்புகள், உள்நாட்டுக்கட்டமைப்புகள் நிலைகுலைந்து போதல்
  - உயிர் பிழைத்த நோயாளிகள் மேல் இருக்கும் களங்கத்தால் சமூகம் அவர்களை விலக்கி வைத்தல்
  - அரசாங்கம், முன்னின்று வேலை செய்யும் ஊழியர்களில் இருக்கக் கூடிய கோபம்
  - குடும்பத்தவர்கள், பிள்ளைகள், கணவன் அல்லது மனைவி மேல் கடும்கோபம் ஏற்படல் (குடும்பத்தினுள் வன்முறை அதிகரிக்கும் வாய்ப்பு)
  - அரசு மற்றும் ஏனைய நிறுவனங்கள் கொடுக்கும் தகவல்களில் நம்பிக்கை அற்றுப் போதல்
  - சுகாதார சேவைகளை புறக்கணிப்பதால் அல்லது சேவைகளை அணுக முடியாதிருப்பதால் ஏற்கனவே மனநலன் பிரச்சினைகள், போதைப்பொருள் பாவனை இருப்பவர்கள் அல்லது முன்னர் இப் பிரச்சினைகள் இருந்தவர்கள் மீண்டும் இவ் உபாதைகளுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்புகள்
- குறிப்பிடப்பட்ட சில பயங்கள் உண்மையில் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துகள் பற்றி இருக்கும் அதே வேளை பல வதந்திகளாலும் தவறான தகவல்களாலும் அல்லது போதுமான தகவல்கள் கிடைக்காததாலும் ஏற்படலாம்.
- COVID-19 தொடர்பான சமூகக் களங்கமானது நோயாளர், அவர்களது குடும்பத்தினர், முன்னிலையில் தொழில்புரிபவர்கள், ஏனைய சுகாதாரத் தொழிலாளர்களில் ஏற்படலாம். COVID-19 இற்கான பதிலளிப்பின் அனைத்து கட்டங்களிலும் இக் களங்கங்கள், புறந்தள்ளிவைத்தல் என்பன ஏற்படாது தவிர்ந்தல் அவசியம். பாதிக்கப்பட்ட மக்களை 'அளவிற்கு அதிகமாக இலக்கு வைக்காமல்' உள்வாங்க வழிசெய்ய வேண்டும். (கீழே பார்க்க: அனைத்தும் உள்ளடக்கப்பட்ட கொள்கைகள் - முழுச் சமூக அணுகுமுறை)
- சில நேரான விளைவுகளும் காணப்படுலாம்- சிறப்பான முகம் கொடுத்தல் யுக்திகளைக் கண்டுபிடித்தவர்கள், இலகுவில் இந் நெருக்கீடுகளிலிருந்து மீண்டுகொள்ளும் சக்தி கொண்டவர்கள் போன்றோர். அவசரகால நிலைமைகளில் மக்கள் பெருமளவில் சுயநலமற்று செயற்படுவதும் ஒன்றிணைந்து தொழிற்படுவதும் பொதுவானது. மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் மூலம் மிகப் பெரிய சந்தோஷத்தை அடைவர். COVID-19 இன்போது நடைபெறக்கூடிய ஆர்ளு சமூக முயற்சியளுக்கான உதாரணங்கள்:
  - தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களுடன் தொலைபேசியில், சமூக வலையமைப்புகளில், வானொலி மூலம் தொடர்பிலிருத்தல்
  - முக்கிய தகவல்களை சமுத்தினருடன் பகிரல், முக்கியமாக சமூக வலையமைப்புகளில் இல்லாதவர்களுடன்
  - குடும்பங்களிலிருந்து, பாதுகாவலர்களிலிருந்து பிரிந்தவர்களுக்கு ஆதரவு கொடுத்தல்

## COVID-19 இற்கான MPHSS பதிலளிப்புகளுக்குரிய அனைத்தும் உள்ளடக்கப்பட்ட கொள்கைகள்

- பரந்த சூழல்:
  - MPHSS பதிலளிப்புகள் குறிப்பிட்ட சூழலுக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். வைரஸ் தொற்றுக்குப் பிறம்பாக சமூகத்தில் ஏற்கனவே இருக்கும் பிரச்சனைகள் என்ன? MPHSS பதிலளிப்பின்போது அவை புறக்கணிக்கப்பட முடியாது
  - பல நாடுகளுக்கு வைரஸ் பரவும் போது அனைவருக்கும் பொருத்தமான ஒரே MPHSS அணுகுமுறை ஒன்று இருக்க முடியாது.
  - ஒவ்வொரு சூழலிலும் உள்ளடங்கியுள்ள குழுக்களின் குறிப்பான தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்- சேவைகளை அணுக முடியாதவர்கள், நோய் தொற்றும் ஆபத்திருப்பவர்கள் போன்றன. சிறுவர்கள்(இடையீடு 3), முதியவர்கள் (இடையீடு 1), வலது குறைந்தவர்கள் (இடையீடு 2), ஏனைய ஆபத்து நிலையில் இருப்பவர்கள் (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள், சிறுபான்மையினத்தவர்) ஆகிய அனைவருக்கும் பொருத்தமாக மாற்றியமைக்கக் கூடியதாக பதிலளிப்பு அமைய வேண்டும். ஆண்கள், பெண்கள், பெண்பிள்ளைகள், ஆண்பிள்ளைகளின் குறிப்பான தேவைகளும் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும்.
  - MPHSS சேவைகள் COVID-19 நோய் தொற்றின் வெவ்வேறு நிலைகளுக்கு பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும் (நோய் தொற்றிற்கு முன், தொற்றின் போது, நோய் தொற்றின் பின்)
  - ஆயத்தமாயிருத்தல் நோய்தொற்றிற்கான பதிலளிப்பின் வேகத்தையும் தரத்தையும் அதிகரிக்கும். நோய் இன்னும் பரவாத நாடுகளும் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். இந் நாடுகள் தற்பொழுது COVID-19 தொடர்பான பதிலளிப்புகளையும் முன்னர் இவ்வாறான தொற்றின்போது நடைபெற்ற ஆர்ஞ்சு பதிலளிப்புகளையும் வழிகாட்டிகளாகப் பயன்படுத்தலாம்.
  - உதாரணம்: COVID-19 இற்கு சீனாவின் பதிலளிப்பு மற்றய நாடுகளுக்கு பொருத்தமற்றதாகவோ மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டியதாகவோ இருக்கும் (மொழி, கலாசாரம், சுகாதார மற்றும் சமூகக் கட்டமைப்புகள் போன்றவற்றிற்கு ஏற்ப).
- COVID-19 இன் தருணத்தில் MPHSS யை வலுவூட்டல்
  - எந்தவொரு பொது சுகாதாரப் பதிலளிப்பின் போதும் MPHSS முக்கிய கூறாக இருக்க வேண்டும்.
  - நோய் தொற்றைத் தடுப்பதற்கும் வரும் காலங்களில் பின் விளைவுகளைக் குறைப்பதற்கும் அனர்த்தத்திற்கு முகம் கொடுக்க மக்களைத் தயார்படுத்தவும் அவர்களின் MPHSS பிரச்சினைகளை இனம்கண்டு கையாளுதல் முக்கியமாகும்.
  - MPHSS அணுகுமுறைகள் பொது சுகாதார சேவைகளுடன் சேர்த்து (ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு உள்ளடங்கலாக) செய்யப்பட வேண்டும். இவை ஏற்கனவே இருக்கும் சமூகக் கட்டமைப்புகளில் (பாடசாலை, சனசமூக நிலையம், இளைஞர், வயோதிபர் நிலையங்கள்) வழங்கப்படலாம்.
  - முன்னிலையில் இருந்து வேலை செய்பவர்களின் மனநலன் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும். சுகாதார உத்தியோகத்தர், நோய்தொற்று கண்டுபிடிப்பவர், இறந்த உடல்களைக் கையாள்பவர்கள், தொண்ட்கள் போன்ற அனைவருக்கும் நோய் தொற்றின் போதும் பின்னரும் தொடர்ந்து MPHSS உதவி வழங்கப்பட வேண்டும் (இடையீடு 5).
  - சமூகத்துடன் நெருங்கிள தொடர்பில் இருப்பாதால் பெண்களின் கருத்துக்களையும் அனுபவங்களையும் உள்வாங்க வேண்டும்
  - உதாரணம்: தாம் உண்ணும் உணவை தீர்மானித்தல் போன்ற அன்றாட விடையங்களில் சுயாதீனமாக இருத்தல், தகவல்கள் தொடர்ந்து கிடைக்கும் வசதியிருத்தல் போன்றன தனிமைப்படுத்தப்பட்டிரு க்பவர்களின் முகம்கொடுக்கும் சக்தியை அதிகரிக்கும் என அனுபவம் மூலம் தெரியவருகிறது. தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களின் உளசமூக அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பது அவர்களதும் குடும்பங்களினதும் நன்னிலையை முன்னேற்றும்.

● ஒருங்கிணைப்பை கட்டாயப்படுத்தல்

- பதிலளிப்பின் அனைத்து கூறுகளையும், பகுதிகளையும் ஊடறுக்கும் விடையமாக MPHSS கருதப்பட வேண்டும்.
- MPHSS நிபுணர்களின் உதவியும் தெளிவாக சேவைகளை ஒருங்கிணைக்கும் கட்டமைப்பும் அவசியமாகும்.
- இவ்வாறான நோய் தொற்றின் போது MPHSS தகவல்களை அனைத்து அவசரகால பதிலளிப்பாளர்களுடனும் பகிர்வது முக்கியம். இடைவெளிகள் காணப்பட்டால் அவற்றிற்கான MPHSS ஒன்லைன் பயிற்சிகள் அரசு நிறுவனங்களுக்கும் ஏனைய நிறுவனங்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.
- பதிலளிப்பிலும் கொள்கை வகுப்பிலும் பெண்களின் பிரதிநிதித்துவத்தை கட்டாயப்படுத்தவும்.
- உதாரணம்: ஆபத்து நிலை பற்றி அறிவித்தல் எந்தவொரு அவசர நிலமையிலும் முக்கியமானதாகும். மக்களுக்கான தகவல்கள் அனைத்திலும் (தொலைக்காட்சி, சமூக வலையமைப்பு) நேரான சுகாதாரத் தகவல்களை இணைத்தல் (இடையீடு 6). இவ்வாறான தகவல்களைப் பகிர்வது அனைத்து தரப்பினரதும் கடமையாகும் (சுகாதாரம், கல்வி போன்றவை).

● ஏற்கனவே இருக்கும் சேவைகள்

- பொது சுகாதார, கல்வி சேவைகள், தனியார் சேவைகள் உட்பட ஒவ்வொரு பிரதேசத்திலும் ஏற்கனவே இருக்கும் MPHSS சேவைகள், கட்டமைப்புகளை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சேவைகளை ஒன்றுதிரட்டவும் ஒருங்கிணைக்கவும் முடியும்.
- வேறு பிரச்சினைகள் (பாதுகாப்பு, அதிக நெருக்கீட்டிலிருப்போருக்கு விசேட தேவைகள் போன்றன) இருக்கும் சிறுவர்கள், குடும்பங்கள் சேவைகளை அணுகக்கூடிய வகையில் சேவை வழங்குனர்களுக்கிடையில் பரிந்துரைப்பு கட்டமைப்பு இருக்க வேண்டும். இந் நிலையில் பால்நிலை வன்முறைக்கு ஆளானவர்களின் தேவைகளுக்கான பரிந்துரைப்பை கவனத்தில் கொள்வதுடன் அவர்களது பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்யவும்.
- ஏற்கனவே இருக்கும் MPHSS தொழிலாளர்கள் அவசரகாலப் பதிலளிப்பில் பயிற்சியில்லாதவர்களாக இருக்கலாம். அவசரகால MPHSS அணுகுமுறையில் பயிற்சிகள் கொடுப்பதன் மூலம் ஏற்கனவே இத் துறையிலிருப்பவர்களைக் கொண்டு அவசர COVID-19 சேவைகளை வழங்க முடியும்.
- ஏற்கனவே மனநலன் பிரச்சினையுடன் அல்லது போதைப் பொருட் துஸ்பிரயோச சிகிச்சை பெறுபவர்கள் சமூகத்திலும் பராமரிப்பு நிலையங்களிலும் தொடர்ந்தும் மருத்துவ உதவியைப் பெறுதல் வேண்டும். மற்றைய நோயாளர்களைப் போல் இவர்களுக்கும் சிகிச்சையின்போது அறிவிக்கப்பட்டபின் முடிவெடுப்பதற்குரிய உரிமையிருக்க வேண்டும்.
- மனநல சேவை நிலையமொன்றில் COVID-19 நோய் தொற்றிற்கு ஆளானவர்களுக்கும் ஏனையவர்கள் போல் தரமான சிகிச்சையும் பராமரிப்பும் கிடைக்க வேண்டும்.
- மனநல நிலையங்கள் (மனநல வாட், சீர்திருத்த நிலையம், வைத்திய நிலையங்கள் போன்றவை) COVID-19 நோய்தொற்றலை தடுப்பதற்கான வழிகளையும் தொற்றிய பின் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளையும் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.
- COVID-19 தொற்றலின் போது சேவைகள் கிடைக்காது தடைப்படக்கூடிய விசேட தேவை கொண்டவர்கள், தீவிர நோயாளிகள் மேல் கவனம் செலுத்த வேண்டும். மக்களின் நன்னிலையை முன்னேற்றும். மருந்துகள், சுகாதார பராமரிப்பு, அன்றாட தேவைகள் தொடர்ந்து கிடைப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- மாறிவரும் சூழலுக்கேற்றபடி ஏற்கனவே இருக்கும் சேவைகளை மாற்றியமைத்தல் வேண்டும். உதாரணம் - நடமாடும் சேவைகள், உதவி தேவையனவர்களை, நடமாட முடியாதவர்களை நேரடியாகச் சென்று சந்தித்தல் போன்றன. ஏற்கனவே மனநலன் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதுடன் சேவைகள் தொடர்ந்தும் கிடைக்கும் வழிமுறைகளைப்பற்றி சிந்திக்க வேண்டும்.
- உதாரணம் - COVID-19 தொற்றலின் போது சில சேவைகள் மூடப்படும். இவ் வேளைகளில் வழமைக்கு புறம்பான முறையில் MPHSS சேவைகளை வழங்க வேண்டி வரும் (தொலைபேசி, வீடியோ அழைப்புகள் போன்றவை).

● உள்நாட்டு பராமரிப்பு கட்டமைப்புகளிலிருந்து ஆரம்பித்தல்

- தேசிய மனநலன் சேவை, சமூக சேவை, பொதுநலன் சேவைகள், கல்விச் சேவை, உள்நாட்டு அரசு நிறுவனங்கள், அரசாங்கப் பற்றாக்குறை நிறுவனங்கள் போன்றவை MPHSS பதிலளிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்க வேண்டும்.
- கட்டமைக்கப்பட்ட MPHSS சேவைகள் இல்லாத இடங்களில் நீங்கள் சேர்ந்து வேலை செய்யக் கூடிய அங்கிருக்கும் ஆரம்பப் பராமரிப்பிற்கு உரிய கட்டமைப்புகளை கண்டறிக (குடும்பங்கள், சமூகக் குழுக்கள், சமயத் தலைவர்கள், பாரம்பரிய வைத்தியர்கள் போன்றோர்).
- மக்களின் நம்பிக்கைக்கு பாதிமான சமூகத் தலைவர்கள் சிலர் ஏற்கனவே நோய்தொற்றினால் இறப்பு, பிரிவு, கரும் கவலை போன்ற விடையங்களுக்கான உள் சமூக ஆதரவினை வழங்கிக்கொண்டிருப்பர்.
- இவ்வாறான நபர்களுக்கு MPHSS திறன்களையும் COVID-19 பற்றிய அறிவையும் வழங்கி ஆதரவு கொடுங்கள். மேலதிக உதவி தேவைப்படும் போது மக்களை எங்கு பரிந்துரை செய்வது என்ற தகவல்களை கொடுக்கவும். சிறுவர்கள், வலதுகுறைந்தவர்கள், வயோதிபர்கள் போன்றோருக்கு MPHSS உதவி வழங்கப் போதுமான பயிற்சி பெற்றவர்கள் இருக்கிறார்களா என உறுதிப்படுத்துக.
- உதாரணம்: முன்னிலையிலிருந்து வேலை செய்யும் சிலர் அவர்களது குடும்பங்கால் விலக்கி வைக்கப்படலாம். அல்லது அவர்களது குடும்பங்கள் சமூகத்தால் விலக்கி வைக்கப்படலாம். இந்த நிலைமை அவர்களது மனநலனை மேலும் பாதிக்கலாம். ஊக்கம் குறையும். முன்னிலையிலிருந்து வேலை செய்பவர்களது மனநலனில் முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். சமூகத் தலைவர்களுடன் தொடர்பிலிருப்பது இவ்வாறான தப்பப்பிராயங்கள் வராது தடுக்கும். தொழிலாளர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவியாக இருக்கவும் தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும் சகபாடிக் குழுக்களை அமைக்கலாம்.

● பாதுகாப்பான சூழல்கள்

- பலவீனங்கள், ஆபத்து நிலை என்பவற்றிற்கு முக்கியம் கொடுக்காமல் சமூகத்தினரது வளங்கள், பலங்களுக்கு முக்கியம் கொடுக்க வேண்டும்.
- பதிலளிப்புகள் ஏற்கனவே இருக்கும் வளங்கள், பலங்களை உபயோகிப்பவ்வாக இருக்க வேண்டும்.
- தனியாக வேலை செய்பவர்களும் சேர்ந்து செயற்படுபவர்கள் அனைவரும் தமது செயற்பாடுகள் முற்றாக நன்நிலையை மேம்படுத்துவனவாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- நம்பிக்கை, அமைதி, சமூக நெருக்கம், தனி மற்றும் சமூக செயல்திறன் போன்ற உள்சமூக உதவியின் முக்கிய கொள்கைகள் அனைத்து பதிலளிப்பு செயற்பாடுகளிலும் உள்வாங்கப்பட வேண்டும்.
- ஆபத்து நிலையிலிருக்கும் மக்களின் (பிள்ளைகள், வயோதிபர், வலது குறைந்தோர், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தோர், சிறுபான்மை இனத்தவர்) பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- கவலை, மனநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளான மக்களுக்கு உதவி வழங்க என்று குறிப்பிட்ட தொலைபேசி இலக்கங்களை ஒதுக்கலாம் (hotlines). இவ் அழைப்புகளைக் கையாளும் ஊழியர்கள் COVID-19 பற்றி நன்கு அறிந்தவர்களாகவும் MPHSS உதவி வழங்கல் (உளவியல் முதலுதவி போன்ற) பயிற்சி பெற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும். இதன் மூலம் சேவையில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படும்.
- உதாரணம்: WeChat, WhatsApp, சமூக வலையமைப்புகள், இவ்வாறான தளங்களில் அமைக்கப்படும் உதவிக் குழுக்கள், முக்கியமாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்போருக்கு உரிய ஆதரவு.
- உதாரணம்: இழப்புகளைச் சந்தித்தவர்களுக்கு துக்கம் அனுபவிக்க வாய்ப்பு தேவை. பாரம்பரிய இறுதிச்சடங்குகள் இயலாத கட்டத்தில் உள்நாட்டு கலாசாரத்தைத் தழுவின முறைகளில் சடங்குகள் ஒழுங்கமைக்க வேண்டும் (IASC MPHSS வழிகாட்டுதலின் நடவடிக்கைகள் 5.3 பட்டியலைப் பார்க்கவும்).

● முழுச் சமூக அணுகுமுறை

- தனிப்பட்டவர்கள், குழுக்களுக்கான குறிப்பிட்ட சேவைகளுடன் கமுகத்திற்குப் பொதுவான MPHSS அணுகுமுறை ஒன்று அவசியம்.
- ‘முழு சமூக அணுகுமுறை’ என்பதில் இனம், வயது, பால், நோயால் நேரடிப் பாதிப்பு, மறைமுகப் பாதிப்பு என்ற விடையங்கள் அனைத்தையும் தாண்டிய பொதுவாக சமூகத்திற்கிருக்கும் MPHSS தேவைகள் கருத்திற் கொள்ளப்படும்
- சமூகத்தில் அனைவருக்கும் பொருத்தமான MPHSS நடவடிக்கைகள் சில:
  - மூச்சுப் பயிற்சி போன்ற பாரம்பரிய சுயபராமரிப்பு செயற்பாடுகள்
  - இயல்புநிலையை ஊக்குவிக்கும் செய்திகள் (இடையீடு 6)
  - நோய்தொற்றினால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தல் அடங்கலாக ஊழாஜனா-19 பற்றிய தெளிவான தகவல்கள் பகிர்தல்
- உதாரணம்: COVID-19 பதிலளிப்புகளுக்குப் புறம்பாகவும் இறப்புகள் நேரலாம் (காச்சல், நியுமோனியா போன்றவற்றால்). இக் குடும்பங்களும் COVID-19 இழப்புகளைக் கண்ட குடும்பங்களுக்கு சமனாக துக்கம் அனுட்டிக்க வகை செய்ய வேண்டும்.

● நீண்டகால நோக்கு

- அவசரகால நிலைமைகளில் அதிக அளவு வளங்கள் உள் வரும். அவற்றை வாய்ப்பாகக் கொண்டு நீண்டகாலத்திற்கான சமூகபராமரிப்பு, மனநலன் பராமரப்புக் கட்டமைப்புகளைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.
- உதாரணம்: உள்நாட்டு சுகாராதப் பணியாளர் மற்றும் ஏனைய பணியாளர்களின் இயலுமையைக் கட்டியெழுப்புவதால் COVID-19 பதிலளிப்பு மட்டுமல்லாது வருங்காலத்தில் அவசர நிலைமைகளுக்கான ஒரு கட்டமைப்பு உருவாக்கப்படும்.



## உலகளாவிய ரீதியில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள்

COVID-19 பதிலளிப்பின் போது செய்யப்பட வேண்டிய  
14 முக்கிய செயற்பாடுகள் பட்டியலில் உள்ளன

1. குழல், கலாசார அடிப்படையிலான MPHSS தேவைகள், வளங்கள், பயிற்சித்தேவைகள், இயலுமையிலுள்ள இடைவெளிகள் போன்றன பற்றிய துரித மதிப்பீடு செய்யவும் (IASC MPHSS வழிகாட்டுதலின் நடவடிக்கைகள் 2.1 பட்டியலைப் பார்க்கவும்).
2. MPHSS சேவை வழங்கும் அரசு, ஏனைய பங்குதாரிகளுடன் சேர்ந்து செயற்படுவதன் மூலம் சேவைகளின் ஒருங்கிணைப்பைப் பலப்படுத்தவும். MPHSS சேவைகளின் ஒருங்கிணைப்பு சுகாதாரம், பாதுகாப்பு போன்ற பொருத்தமான பல துறைகளையும் உள்ளடக்க வேண்டும்.
3. மதிப்பீட்டில் கிடைத்த தகவல்களின் அடிப்படையில் மனநலன் பிரச்சினைகள் இருப்பவர்கள், போதைப்பொருள் உபாதைகள் இருப்பவர்களுக்கான பாராமரிப்பு கட்டமைப்பை வடிவமைக்க, அல்லது ஏற்கனவே இருக்கும் கட்டமைப்பை சிறப்பாக்குக. ஒவ்வொரு சுகாதார நிறுவனத்திலும் பொதுவான மனநலன் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களை இனம் கண்டு பாராமரிப்பு வழங்குவதற்கு (mhGAP மனிதநேய இடையீடுகள் வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஏனைய கருவிகளை உபயோகித்து) பயிற்சி பெற்ற ஒருவராவது இருக்க வேண்டும். இவை நடைபெற வேண்டுமாயின், நிதிவழங்கல், தரமான ஒருங்கிணைப்பு, நீண்டகாலம் நிலைத்திருக்கக் கூடிய செயற்பாடுகள் போன்றவற்றை உருவாக்கக் கூடிய MPHSS பரப்புரை அவசியமாகும்.
4. COVID-19 தொற்றியவர்கள், அவர்களுடன் தொடர்பில் வந்தவர்கள், தனிமைப்படுத்தலில் உள்ளவர்கள், இவர்களின் குடும்பங்கள், முன்னிலையிலிருந்து வேலை செய்பவர்கள், ஆபத்து நிலையிலிருக்கும் மக்கள் அனைவருக்கும் உரிய ஆர்ஞ்சு உத்திகளை வடிவமைக்கவும். இந்த உத்தியானது பயம், களங்கம், தவறான முகம் கொடுத்தல் உத்திகள் மற்றும் மதிப்பீட்டில் அறியப்பட்ட தேவைகளைக் கவனத்தில்கொண்டிருக்க வேண்டும். சமூகத்தின் வளங்கள், நேர்மய (positive) முகம் கொடுத்தல் உத்திகள், ஒற்றுமை, சுகாதார, கல்வி சேவைகள் போன்ற நேர்மயமான விடையங்கள் முக்கியப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
5. எல்லாவிதமான பதிலளிப்பு செயற்பாடுகளிலும் மனநலன் உளசமூக, விடையங்களை மனதிற்கொள்ள வேண்டும்.
6. முன்னிலையிலிருந்து வேலை செய்பவர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் சமூகத்தினருக்கு COVID-19 பற்றிய சரியான தகவல்கள் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். அனுபவம் மூலம் கண்டறியப்பட்ட நோயத் தடுப்பு முறைகள், சுகாதார உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வழிகள், உளசமூக நன்னிலையை பாதுகாக்கும் செய்திகள் போன்றவை இவற்றில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். (இடையீடு 6)
7. முன்னிலையில் வேலைசெய்யும் அனைவரையும் உளவியல் முதலுதவி வழங்கவும் வேறு சேவைகளுக்கான பரிந்துரைகள் செய்யவும் பயிற்றுவிக்கவும் (தாதிகள், அம்பியுலஸ் ஓட்டுனர்கள், தொண்டர்கள், நோய்தொற்று கண்டுபிடிப்பவர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூகத்தலைவர்கள், தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களில் வேலை செய்வோர் போன்றோர்). சிகிச்சை நிலையங்களும் தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களும் பயிற்சிபெற்ற MPHSS ஊழியர்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நோய்த்தொற்றை தடுக்கும் முகமாக ஒன்லைன் பயிற்சிகளை நடத்தலாம்.
8. மனநலன் தேவைகள் உள்ளவர்களுக்கென பல துறைகளையும் (சுகாதாரம், பாதுகாப்பு, பாலியல் வன்முறை) உள்ளடக்கிய பரிந்தரை கட்டமைப்பு ஒன்று இருப்பதை உறுதிசெய்க. பதிலிறுப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும் அனைவரும் இக் கட்டமைப்பு பற்றி அறிந்து அதனை உபயோகிக்க வேண்டும்.
9. COVID-19 தொடர்பான வேலையில் ஈடுபடும் அனைவருக்கும் உளசமூக ஆதரவு கிடைக்க வேண்டும் (இடையீடு 5). இவர்களது பாதுகாப்பிற்கும் சம அளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தேவையேற்படின் அவர்களது உளசமூக நன்னிலையை அடிக்கடி மதிப்பிடுக.

10. பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பிள்ளைகளுடன் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் கையேட்டினை உருவாக்குக. இதில் நோய் தடுப்பு வழிமுறைகள் பற்றிய விளையாட்டுகள், பாடல்கள் சேர்க்கப்பட வேண்டும். சிகிச்சைக்காக அல்லது நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க மட்டுமே பிள்ளைகள் குடும்பத்திலிருந்து விலக்கப்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு உறுதிப்படுத்தப்படும் அதே வேளை குடும்பத்துடன் பிள்ளை தொடர்ந்தும் தொடர்பாடலில் இருக்க வேண்டும். (மனித நேய செயற்பாடுகளின் போது சிறுவர் பாதுகாப்பிற்கான தர நிர்ணயம் என்ற ஆவணத்தை பார்க்க)
11. சுகாதார ஆபத்து ஏற்படாதவகையில், COVID-19 தொற்றுப் பரவாதவகையில் ஆனால் அவர்களது கலாசாரத்தைத் தழுவியமுறையில் இறந்தவர்களுக்கான துக்கம் அனுட்டிக்கும் வழிவகைகள் செய்யப்பட வேண்டும்.
12. தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களில் தனிமையை குறைக்கும் வழிமுறைகள்- சுயமாக முடிவுகள் எடுத்தல், அன்றாட செயற்பாடுகள் பற்றி முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமை, குடும்பத்துடனும் வெளியிலிருப்பவர்களுடனும் தொடர்பிலிருத்தல். (இடையீடு 4)
13. தொற்று விலகும் தறுவாயில் நிலைத்திருக்கக் கூடிய மனநலன், உளசமூக உதவி கட்டமைப்புகளை சமூகத்தில் அமைக்க உதவிசெய்க.
14. MPHSS செயற்பாடுகளின் செயலாக்கத்தைக் கணிப்பிடவென கண்காணிப்பு, பொறுப்புக்கூறல், அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் என்பவற்றை செயற்படுத்தவும் (IASC MPHSS வழிகாட்டுதலின் நடவடிக்கைகள் 2.2 பட்டியலைப் பார்க்கவும்)

## இடையீடு 1 COVID-19 இன் போது வயோதிபர்கள் மனநெருக்கீட்டைக் கையாள்வதற்கு உதவுதல்

- தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் முதியவர்கள், முக்கியமாக டிமென்சியா போன்ற நோய்கள் உள்ளவர்கள் அதிகமாக பதகளிப்பு, கோபம், சந்தேகம், அன்றாட வேலைகளில் நாட்டமின்மை போன்ற உணர்வுகளுக்கு ஆளாவார்கள். குடும்பங்கள், சுகாதார நிபுணர்கள் மூலம் மனஆறுதல் வழங்கவும். என்ன நடைபெறுகிறது என்று சுலபமாக விளக்கவும். அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளும் முறையில் நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் முறைகளைக் கூறவும். தேவையேற்பட்டால் மீண்டும் பலமுறை கூறவும்.
- கீழே கொடுக்கப்படும் விடையங்கள் பொதுவாக இல்லங்கள் அல்லது நிலையங்களில் வாழும் வயோதிபர்களுக்கானவை. பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழும் (அல்லது வைத்தியசாலைகளில்) வயோதிபர்கள் கடும் பயம், கவலைக்கு ஆளாகாமலும் அவர்களிடையில் நோய் தொற்றாதிருக்கவும் நிறுவனத்தினர் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தமது குடும்பங்களுடன் தொடர்பில்லாமல் இந் நிலையங்களில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஊழியர்களின் மனநலனும் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.
- தொற்று பற்றிய போதிய அறிவின்மை, நோயெதிர்ப்பு இன்மை போன்ற காரணங்களால் ஊழியர்களுள் COVID-19 ன் பாதிப்பு வயோதிபர்களில் அதிகம். ஆபத்தான நிலையிலிருக்கும் குழுவினரில் அதிககவனம் செலுத்தவும் - தனியாக வசிப்பவர்கள், பொருளாதார வசதி குறைந்தவர்கள், ஏற்கனவே வேறு நோய்கள் இருப்பவர்கள், படுக்கையில் இருப்பவர்கள், மனநலன் பிரச்சினைகள் இருப்பவர்கள்.
  - நோய் தொற்று இருப்பினும் இல்லாவிடினும் இவர்களின் மருத்துவ தேவைகள் கவனிக்கப்பட வேண்டும். டயபிடீஸ், சிறநீரக நோய், புற்றுநோய், ஈஜஏ போன்ற உபாதைகளுக்கான மருந்துகள் தொடர்ந்து கிடைக்க வேண்டும். ஒன்லைன் மற்றும் நடமாடும் மருத்துவ சேவைகளை இதற்கெனப் பயன்படுத்தலாம்.
  - தொற்று ஏற்பட்டுள்ள, தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள வயோதிபர்களுக்கு நோயிலிருந்து குணமடைதல் பற்றிய உண்மையான தகவல்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
  - தனிமைப்படுத்தலின் போது குடும்பத்தினருக்கும் பாதுகாவுவருக்கும் உளவியல் முதலுதவிப் பயிற்சியும் அவர்களுக்கான உளவள ஆற்றுப்படுத்தலையும் வழங்கவும் (றுநணாயவஇ றூயவளபுீ போன்றவை மூலம்).
- வயோதிபர்களுக்கு பொதுவாக சமூகவலையமைப்பு தொடர்பாடல் மூலங்கள் இருக்காது.
  - நோய் தொற்று, குணமடைதல், தடுத்தல், பராமரிப்பு பற்றிய சரியான தகவல்களை அவர்களுடன் பகிரவும்.
  - தகவல்கள் தெளிவாக, சுருக்கமாக இலகுவான மொழிநடையில், பெரிய எழுத்துகளில் அவர்கள் விளங்கிக்கொள்ளும் படி இருக்க வேண்டும். தகவல்கள் நம்பக்கூடிய ஊடகங்களிலிருந்து வரவேண்டும். இத் தகவல்கள் பாதகமான முகம்கொடுத்தல் முறைகளை அவர்கள் மேற்கொள்வதைத் தடுக்கும் (பிரயோசனம் அற்ற முலிகைகளை சேர்த்து வைத்தல் போன்றன).
  - வீட்டுத் தொலைபேசி அல்லது நேரடியாக சென்று பார்ப்பதே வயோதிபர்களை தொடர்புகொள்ள சிறந்த வழிகளாகும். வயோதிபர்களுடன் தொடர்ந்தும் தொடர்பிலிருக்கும் படி குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஊக்குவிக்கவும். வீடியோ அழைப்புகளை மேற்கொள்ள கற்றுக்கொடுக்கவும்.
- வயோதிபர்கள் நோய் தொற்றை தடுக்கும் பாதுகாப்பு அணிகள் பற்றி அறிந்திருக்க மாட்டார்கள் அல்லது அவற்றை உபயோகிக்க மறுப்பர்.
  - இவற்றை எவ்வாறு உபயோகிப்பது என்று பொறுமையாகவும் இலகுவாகவும் கற்றுத்தரவும்.
- ஒன்லைன் சேவைகளை எவ்வாறு அணுகுவது என்று அறிந்திருக்க மாட்டார்கள் (உதாரணமாக அன்றாட பொருட்களை வாங்குதல், சுகாதார சேவையைப் பெறல்).
  - இச் சேவைகளைப் பெறும் வழிகளைக் கற்றுக் கொடுக்கவும் - பொருட்கள் வாங்குதல், வாகனம் ஒன்றை அழைத்தல் எவ்வாறு என்பது பற்றி.
- சலிப்பை குறைக்கவும் உடல் நலனுக்காகவும் வீட்டிலிருந்து செய்யக்கூடிய உடற் பயிற்சிகளை கற்றுக்கொடுக்கவும்.

## இடையீடு 2 COVID-19 இன் போது வலது குறைந்தவர்கள் மனநெருக்கீட்டைக் கையாள்வதற்கு உதவுதல்

வலதுகுறைந்தவர்களுக்கும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கும் ஊழலுஜ்ஜனு-19 தொற்றலின் போது ஆபத்தைக்குறைப்பது பற்றிய தகவல்கள் கிடைப்பதில், நோய் தொடர்பான சேவைகள் கிடைப்பதில் தடைகள் காணப்படலாம். அவற்றில் சில:

- குழலியல் தடைகள்
  - உடல் நலனைப் பேணவும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கவும் நோய் தொடர்பான ஆபத்துகள் பற்றிய தொடர்பாடல் அவசியம். எனினும் தொடர்பாடல் குறைபாடுள்ளவர்களை மனதில் வைத்து அவர்களுக்கும் ஏற்றவகையில் இத் தொடர்பாடல்கள் வடிவமைக்கப்படுவதில்லை.
  - பல சுகாதார நிலையங்கள் வலதுகுறைந்தவர்கள் செல்லக்கூடிய வகையில் அமைக்கப்படவில்லை. போக்குவரத்தில் உள்ள தடைகள், உட்கட்டமைப்பில் உள்ளதடைகளால் இவர்கள் சுகாதார சேவைகளைப் பெற முடியாமலிருக்கும்.
- நிறுவனரீதியிலான தடைகள்
  - சுகாதாரசேவைகள் விலை அதிகமாக இருப்பதால் வலதுகுறைந்தவர்களுக்கு இச் சேவைகளைப் பெற முடியாமலிருக்கும்.
  - தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களில் இவர்களின் பராமரிப்பிற்கான போதிய வசதிகள் இன்மை.
- மனப்பாங்குகளில் உள்ள தடைகள்
  - தப்பெண்ணங்கள், சமூக களங்கங்கள், புறந்தள்ளிவைத்தல், வலதுகுறைந்தவர்கள் தாமாக முடிவடுக்க முடியாதவர்கள் என நினைத்தல், அவர்களுக்கு நோய்த்தொற்றின் போது சமூகத்திற்கு பங்களிப்பு செய்ய முடியாது என்று நினைத்தல்.
  - இத் தடைகளால் COVID-19 தொற்றின் போது வலதுகுறைந்தவர்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் மேலதிக நெருக்கீடுகள் ஏற்படும். நோய்த்தொற்றுக்கான பதிலளிப்பை திட்டமிடலிலும் நடைமுறைப்படுத்தலிலும் வலதுகுறைந்தவர்களையும் இணைத்துக்கொள்வது (நோய் தொற்றாத வகையில்) அவர்களின் நன்னிலைக்கு முக்கியமாகும்.
- வலதுகுறைந்தவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையிலான தொடர்பாடல் முறைகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும் (புலன்கள், அறிவுத்திறன், உடல் குறைபாடுகள்). உதாரணங்கள் சில:
  - பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கா தகவல்களைக் கொண்ட இணையத்தளங்கள், கையேடுகள்
  - செவிப்புலன் அற்றவர்களுக்காக கூட்டங்கள், செய்திகளை மொழிபெயர்க்க சைகைமொழி மொழிபெயர்ப்பாளர்கள்
  - சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் சைகை மொழியை அறிந்திருத்தல் அல்லது மொழிபெயர்ப்பாளர் அருகிலிருத்தல்
  - உடல், அறிவுத்திறன் குறைபாடுகள் உள்ளவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் தகவல்கள் பகிரப்பட வேண்டும்.
  - தகவல்கள் எழுத்துருவில் மட்டுமல்லாது பல வழிகளிலும் பகிரப்பட வேண்டும் - நேரடித் தொடர்பாடல், பல்புலன் இணையத்தளங்கள்
- பராமரிப்பாளர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டால் வலதுகுறைந்தவர்களைப் பராமரிக்க வேறு வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- குடும்பத்திலிருந்து பிரிந்திருக்கும் வலதுகுறைந்தவர்களுக்கு MPHSS உதவிகளை வழங்க சமூகசேவை நிறுவனங்கள், சமூகத் தலைவர்களின் உதவியை நாடலாம்.
- வலதுகுறைந்தவர்களும் அவர்களது பாதுகாவலர்களும் அணைத்துப் பதிலளிப்பிலும் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

**வளங்கள்:**

ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus. ONG Inclusiva: 2020.

Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. American journal of public health, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>

Department of Health UK. Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England. Department of Health UK: London, 2008.

இடையீடு 3

**COVID-19 தொற்றின்போது சிறுவர்கள் நெருக்கீட்டிற்கு முகம்கொடுக்க உதவுவதற்கான செயற்பாடுகளும் தகவல்களும்**

சிறுவர்களுக்கு சிறப்பாக செவிமடுப்பதுடன் புரிந்துணர்வையும் காட்டுக. இவ்வாறான அவசர நிலைமையில் பிள்ளைகள் வித்தியாசமாகச் செயற்படலாம்: பாதுகாவலர்களுடன் ஓட்டிக்கொண்டிருத்தல், பதகளிப்பு, விலகியிருத்தல், பயங்கர கனவுகள், கட்டிலில் சலம் களித்தல், மனநிலையில் அடிக்கடி மாற்றங்கள்.

- தமது மனக்குழப்பங்களை வெளிப்படுத்த பாதுகாப்பானதும் ஆதரவுமிக்கதுமான நிலைமை காணப்பட்டால் பிள்ளைகள் ஆறுதலடைவர். ஒவ்வொரு பிள்ளையும் உணர்வுகளை வித்தியாசமாக வெளிப்படுத்தும். சில வேளைகளில் விளையாட்டு, வரைதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்தலாம். கோபம், பயம், கவலை போன்ற குழப்பமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த சிறந்த முறைகளை சிறுவர்களுக்குக் காட்டவும்.
- சிறுவர்களைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பான, ஆதரவான சூழலை உருவாக்கவும். இவ்வாறான நெருக்கடி நேரங்களில் அதிக அன்பும் பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது.
- தமக்கு நெருக்கமான வளர்ந்தவர்களிடமிருந்தே தமது உணர்வுகளுக்கான வழிகாட்டுதலை சிறுவர்கள் எடுக்கிறார்கள் என்பதை மனதில் வைத்திருக்கவும். எனவே நெருக்கடிக்கு வளர்ந்தவர்கள் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறார்கள் என்பது முக்கியம். வளர்ந்தவர்கள் குழப்பத்தைக் காட்டாமல், சிறுவர்களுக்குப் பொறுமையாச் செவிமடுத்தல் அவசியம். இவர்களுடன் அன்பாகப் பேசி பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். பொருத்தமானவிடத்தில் பாதுகாவலர்கள் பிள்ளைகளைக் கட்டியணைத்து தாம் அவர்கள் மேல் அன்பு செலுத்துகிறார்கள், அவர்களைப் பற்றிப் பெருமையாக நினைக்கிறார்கள் எனக் காட்ட வேண்டும். இது ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வைக் கொடுக்கும்.
- பொருத்தமெனில் விளையாடும் வாய்ப்பை கொடுக்கவும்.
- பொருத்தமெனில், இயன்றவரை சிறுவர்களை அவர்களின் பெற்றோருக்கும் குடும்பங்களுக்கும் அருகில் வைத்திருக்கவும். சிறுவர்கள் குடும்பத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட நேர்ந்தால் பதில் பராமரிப்பிற்கு ஏற்பாடு செய்வதுடன் சமூக சேவையாளர் போன்றோர் தொடர்ந்தும் நிலைமையை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- சிறுவர்கள் குடும்பத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டால் குடும்பத்தவர்களுடன் அடிக்கடி தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும் (தொலைபேசி, வீடியோ அழைப்புகள்). அனைத்து சிறுவர்பாதுகாப்பு விடயங்களும் சரியாக உள்ளனவா என உறுதிசெய்யவும்.
- இயன்றவரை கல்வி, விளையாட்டு, ஓய்வு போன்ற அன்றாட செயற்பாடுகளைத் தொடர வாய்ப்பேற்படுத்தவும். முடிவுமெனில் நலனுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் பாடசாலை வேலைகளைத் தொடரலாம். அவர்கள் நலனுக்கு ஆபத்து நேராதெனில் அவர்கள் பாடசாலைக்கு தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்.
- என்ன நடைபெறுகிறது, தொற்றிலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாத்துகொள்வது போன்ற தகவல்களைப் பிள்ளைகள் புரிந்துகொள்ளும் இலகுவான முறையில் கற்றுக்கொடுக்கவும் (உதாரணம்: கைகளை எவ்வாறு சிறப்பாகக் கழுவுதல் போன்றன).
- வதந்திகள், சரிபார்க்கப்படாத தகவல்களை பிள்ளைகள் முன்னிலையில் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- என்ன நடைபெற்றுள்ளது, தொடர்ந்து என்ன நடைபெறும் என்று உண்மையானதகவலை இலகுவாகப் புரிந்து கொள்ளும் படி அவர்கள் வயதுக்குத் தகுந்தபடி கூறவும்.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் போது சிறுவர்களுடன் செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் பற்றி பாதுகாவலர்களுக்கு அறிவுறுத்தவும் (பாடசாலை இல்லாத வேளை நேரத்தை எவ்வாறு சிறப்பாக செலவிடுவது போன்ற விடையங்கள் அடங்கலாக). உதாரணங்கள் சில: பாட்டுடனான கை கழுவும் விளையாட்டுகள்.
  - வைரஸ் தொற்றுப் பற்றிய கற்பனைக் கதைகள்
  - வீட்டைத் துப்பரவு செய்தலை ஒரு விளையாட்டாக்கவும்
  - வைரஸின் படங்கள் வரைந்து நிறம் தீட்டுதல்
  - சுய பாதுகாப்பு அணிகள் (நு) பற்றி கற்றுக்கொடுக்கவும். இதனால் அவற்றிலுள்ள பயம் குறையும்.

இடையீடு 4

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களிலுள்ள  
வளர்ந்தவர்களுக்கான MPHSS செயற்பாடுகள்

தனிமைப்படுத்தலின் போது இயன்றவரை பாதுகாப்பான தொடர்பாடல் வசதிகள் (WeChat போன்ற) ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

வீட்டில் அல்லது தனிமைப்படுத்தல் நிலையங்களில் இருக்கும் வளர்ந்தவர்களின் நன்னிலையை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகள்:

- உடற்பயிற்சி (யோகாசனம், தைச்சி-Tai Chi போன்றவை)
- அறிவாற்றல் பயிற்சிகள்
- இளைப்பாறல் செயற்பாடுகள் (மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம் போன்றவை)
- புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் வாசித்தல்
- தொலைக்காட்சியில் பயத்தை ஊட்டக்கூடிய படங்களைப் பார்த்தலை குறைத்தல்
- வதந்திகளைக் கேட்பதைக் குறைத்தல்
- நம்பகமான தகவல்களை தேடுதல்
- தகவல் தேடும் நேரத்தைக் குறைத்தல் (ஒரு நாளில் ஓரிரு தடவைகள் மட்டும்)
- சில வேளைகளில் வீட்டில் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு இருக்காது என்பதை மனதில் வைத்திருக்கவும். தேவையேற்படின் விரைந்து பாதுகாப்பான இடங்களை அடைவது பற்றிய தகவல்கள் வழங்கப்பட வேண்டும்.



## இடையீடு 5 COVID-19 பதிலளிப்பில் ஈடுபட்டுள்ள ஊழியர்களுக்கு ஆதரவளித்தல்

### முன்னிலையிலிருந்து வேலை செய்பவர்களுக்கான செய்தி

- நீங்களும் சகபாடிகளும் மனநெருக்கீட்டை உணர வாய்ப்புண்டு. இவ்வாறான நிலையில் இந்த உணர்வு சாதாரணமானதே. தேவை அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் நீங்கள் செய்யும் வேலை போதாதென உணரலாம். கடினமான OSH நடைமுறைகளால் வேலைப் பழுவை உணரலாம்.
- மன நெருக்கீடும் அதனுடன் தொடர்புபட்ட உணர்வுகளும் நீங்கள் உங்கள் வேலைக்குத் தகுதியற்றவர் என்ற அர்த்தத்தை கொடுக்காது. மனநெருக்கீடு உங்கள் வேலையை சிறப்பாகச் செய்ய ஏதுவான ஒரு காரணியாகவும் இருக்கலாம். உங்கள் மனநிலையை கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்வது உடல்நிலையில் கவனம் செலுத்துவது போல் முக்கியமானதாகும்.
- உங்கள் அடிப்படை தேவைகளைக் கவனிக்கவும். சிறப்பான முகம்கொடுக்கும் உத்திகளை பயன்படுத்தவும் - வேலைக்கு இடையில் தேவையான ஓய்வு, சத்துணவு, உடற்பயிற்சி, நண்பர்கள் உறவினர்களுடன் தொடர்பு. தீங்கு ஏற்படுத்தும் முகம்கொடுக்கும் உத்திகளைத் தவிர்க்கவும்- மது, புகைத்தல், மருந்துகள். நீண்ட காலத்தில் இவை உங்கள் மனநலனில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- சமூக களங்கம் காரணமாக சில ஊழியர்கள் குடும்பத்தாலோ சமூகத்தாலோ விலக்கி வைக்கப்படலாம். ஏற்கவே இருக்கும் சிக்கல்களை இது அதிகமாக்கும். இயலுமானவரை இணையத்தளங்களின் ஊடாகவேனும் அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பிலிருக்கவும். சகபாடிகள், நிறுவனத் தலைவர்கள் போன்ற நம்பிக்கையானவர்களை அணுகவும். அவர்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான அனுபவங்கள் இருக்க வாய்ப்புண்டு.
- முன்னர் இவ்வாறான வேலையில் ஈடுபடாதவர்களுக்கு இது ஒரு புதுமையான, எதிர்பாராத சூழலாக இருக்கும். எனினும் முன்னர் நெருக்கடி நிலைமைகளை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளித்தீர்களோ, அந்த உத்திகளை பயன்படுத்த முடியும். சூழல் வேறு எனினும் முகம்கொடுத்தல் உத்திகள் ஒன்றே.
- மனநெருக்கீடு அதிகரித்து, கையாள முடியாது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் அதில் தவறில்லை. நெருக்கடிக்கு முகம்கொடுக்கும் விதங்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமானவை. ஏற்கனவே இருக்கும் பிரச்சினைகள், சொந்த வாழ்க்கையில் நடக்கும் விடையங்கள் அன்றாட வேலையில் செல்வாக்கு செலுத்தும். நீங்கள் உங்கள் மனநிலையில் மாற்றத்தை உணர்வீர்கள் - இலகுவில் கோப்படுதல், பதகளிப்பு, கரும் களைப்பு, ஓய்வெடுக்க முடியாது உணர்தல், வயிற்று வலி, உடல் நோ.
- கடும் மனநெருக்கீடு உங்களையும் உங்கள் வேலையும் இந்த நிலமை மாறிய பின்னரும் தொடர்ந்து தாக்கலாம். உதவி தேவைப்படும் போது நிறுவனத் தலைவர் அல்லது பொறுப்பான நபர்களை அணுகி உதவியினை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.



### குழுத் தலைவர்கள், முகாமையாளர்களுக்கான செய்தி

ஊழியர்களை கடும் மனநெருக்கீடு மற்றும் மனநல குறைவிலிருந்து பாதுகாப்பதன் மூலம் அவர்கள் தமது வேலையை சிறப்பாக செய்வதை உறுதிப்படுத்த முடியும்.

- ஆதரவுடன் ஊழியர்களின் மனநலனைக் கண்காணிப்பதுடன் உதவி தேவையெனில் அது பற்றி பேசுவதற்குரிய சூழலை உருவாக்கவும்.
- புதுப்பிக்கப்பட்ட சரியான தகவல்கள் தொடர்ந்து ஊழியர்களுக்குக் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துக. அதன் மூலம் அவர்கள் மத்தியிலிருக்கும் சந்தேகங்கள், குழப்பங்கள் தெளிவாகும்.
- முடிந்தளவு ஊழியர்களுக்குத் தேவையான ஓய்வினை வழங்கவும். உடல், மனநலனிற்கு ஓய்வு முக்கியமானது. இந்த நேரத்தில் அவர்கள் சுய பராமரிப்பில் ஈடுபடுவர்.
- ஊழியர்கள் தமது பிரச்சினைகளை முன்வைக்க வாய்ப்பாக கூட்டங்களை நடத்தவும். தமது சொந்த வாழ்வில் பிரச்சினைகள் இருக்கும் ஊழியர்கள்மேல் கவனம் செலுத்துவதுடன் இரகசியம் பாதுகாக்கவும்.
- முகாமையாளர்களுக்கும் ஊழியர்களுக்கும் ிசூய பயிற்சி அளிப்பது அவர்கள் சகபாடிகளுக்கு ஆதரவு வழங்கும் திறன்களை விருத்தி செய்யும்.
- மனநலன் மற்றும் உளசமூக ஆதரவு தேவைப்படும் போது அவற்றை எப்படி அணுக முடியும் என்ற தகவலை வழங்கவும் - நிலையத்தில் வேலை செய்யும் ஆர்ளுளு உதவியாளர், தொலைபேசி மூல உதவி போன்றன.
- ஊழியர்களுக்கு இருக்கும் இப் பிரச்சினைகள் குழுத் தலைவர்களுக்கும் முகாமையாளர்களுக்கும் இருக்கும். சில வேளைகளில் மற்றவர்களை விடவும் அதிகமான மனநெருக்கீடு அவர்களுக்கு இருக்கும் வாய்ப்புண்டு. ஊழியர்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவு குழுத் தலைவர்கள், முகாமையாளர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும்.

COVID-19 இன்போது வேலை செய்யும் ஊழியர்களின் உரிமைகளைப்பற்றி அறிவதற்கு இங்கு செல்க: ' WHO. Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. WHO: Geneva, 2020. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sf>

**வளம்:** WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.

## இடையீடு 6 COVID-19 தொற்றின்போது சமூகத்திற்கான செய்தி

COVID-19ல் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களின் மனநலன், நன்னிலையை ஊக்குவிப்பது பற்றி கூறப்படுகிறது.

- கவலை, விரக்தி, பயம், குழப்பம், கோபம் போன்ற உணர்வுகள் இவ்வாறான நிலமைகளுக்குப் பொதுவானவை.
- குடும்பம், நண்பர்களை அணுகவும். நம்பிக்கைக்குரியவர்களுடன் பேசவும்.
- வீட்டிலிருக்க வேண்டி வந்தால் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்கவும் (சத்தான உணவு, நித்திரை, உடற்பயிற்சி, அன்புக்குரியவர்களுடன் தொடர்பு). குடும்பம், நண்பர்களுடன் தொலைபேசி, சமூக வலையமைப்புகள் ஊடாகத் தொடர்பிலிருக்க.
- உணர்வுகளுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு மது, போதைப்பொருள், சிகரட் போன்றவற்றை பாவிக்க வேண்டாம்.
- உணர்வுகளைக் கையாள முடியாத பட்சத்தில் சமூக சேவகர் அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவருடன் பேசவும் (சமூகத் தலைவர், சமயத் தலைவர் போன்றோர்)
- மனநலன், உடல்நலன், உளசமூகத் தேவைகள் வரும்போது எங்கு செல்ல வேண்டும் என்று ஒரு திட்டத்தை வைத்திருக்கவும்
- தடுப்பு முறைகள் பற்றி சரியான தகவல்களை அறிந்துகொள்ளவும். நுர்மு இணையத்தளம், உள்நாட்டு அரசின் செய்தி போன்ற நம்பிக்கையான மூலங்கள் ஊடாக தகவல் பெறுக.
- மனக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும் தொலைக்காட்சி, செய்திகளை நீங்களும் குடும்பத்தினரும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- முன்னர் கஸ்டங்கள் வரும் போது உணர்வுகளுக்கு எவ்வாறு முகம் கொடுத்தீர்கள் என்ற அனுபவத்தை இப்பொழுதும் பயன்படுத்தவும்.

**வளம்:** WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

## மேற்கோள் ஆதாரம்

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide.
8. West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lancet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006.
13. WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009.

## முக்கியமான ஆவணங்கள் மற்றும் வலை இணைப்புகள்

### **Psychological First Aid**

[https://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

### **IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

### **IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

### **IASC A common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings**

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

### **The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks**

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>



# IASC

Inter-Agency Standing Committee  
IASC Reference group for Mental Health and  
Psychosocial Support in Emergency Settings