

**د کویډ-۱۹ ناروغی د خپرېدو له امله د
رواني روغتیا او رواني-ټولنیزو
ستونزو ته د رسېدنې او غبرگون**

موقت لارښود

۱،۵ بڼه

فبروري ۲۰۲۰/دلو ۱۳۹۸

په بېرنيو حالاتو کې د رواني روغتیا او رواني-ټولنیزو مرستو په برخه
کې د IASC رجوعي او مرستندويه ډله

موقت لارښود

د کویډ-۱۹ ناروغۍ د خپرېدو له امله رواني روغتیا او رواني-ټولنيزو ستونزو ته غبرگون

- د لارښوونې د کرونا ویروس (کویډ-۱۹) د خپرېدو په تړاو د رواني روغتیا او ټولنيز-رواني ملاتړ (MHPSS) ملاحظات خلاصه کوي. دا لارښوونې د ۲۰۲۰ کال فبروري/۱۳۹۸ په دلو میاشت کې نوې شوې دي.

اوضاع/وضعیت

- د کویډ-۱۹ وضعیت په ګرځندیتوب سره د بدلیدو په حال کې دی او ورسره د کویډ-۱۹ په هکله پوهاوی هم په تغیر کې دی.
- د تازه معلوماتو لپاره لاندې انټرنېټي پاڼې وګورئ!
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>
 - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
 - د عامې روغتیا سیمه ییزې او دولتي ادارې

رواني روغتیا او ټولنيز-رواني ملاتړ (MHPSS)

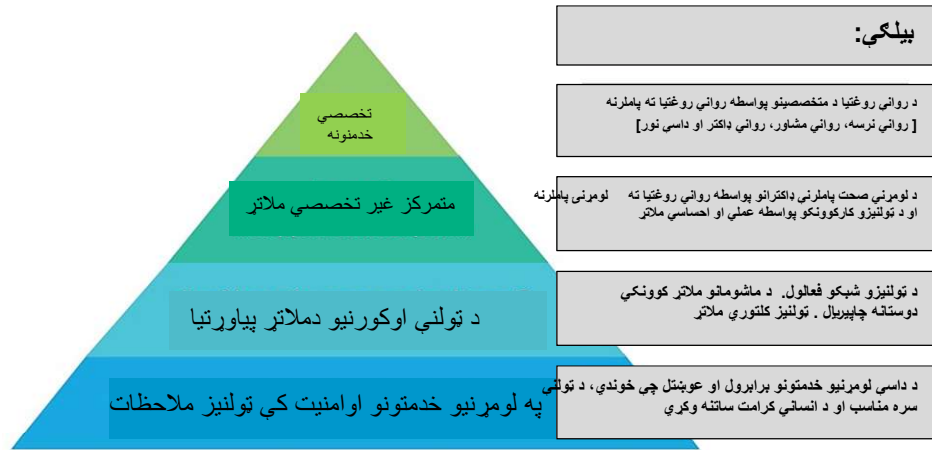
نړیواله پیژندګلوي:

درواني روغتیا او ټولنيز-رواني ملاتړ (MHPSS) مرکبه اصطلاح د IASC په بېرنيو حالاتو کې درواني روغتیا او ټولنيز-رواني ملاتړ لارښود کې د هر هغه سیمه ییز یا بهرنی ملاتړ او فعالیت لپاره چې موخه یې د رواني-ټولنيزې هوساینې ساتنه او یا د دغه راز ستونزو نه مخنیوی او یا درملنه وي، کارول شوې. نړیوال بشري سیستم د MHPSS اصطلاح د بېلابېلو فعالینو د یووالي لپاره کاروي چې په بېرنيو حالاتو کې (لکه دغه اوسنۍ کویډ-۱۹ ناروغی) غبرګون کې دخپل دي، په شمول د هغو ادارو چې د بیلوژيکي او یا ټولنيز-کلتوري اړخونو نه د روغتیا، روزنې، ټولنيزو چارو او یا هم له ځایي خلکو/ټولنو سره کار کوي او هم د دې لپاره کارول کېږي چې بېلابېلو متمعو او هر اړخيزو لاروچارو خپلولو باندې ټینګار وشي.^۱

د IASC لارښوونې:

په بېرنيو حالاتو کې MHPSS لپاره د IASC لارښوونې په ناروغۍ سره د غبرګون په هڅو کې د څو بېلابېلو کچو فعالیتونو یوځایول او مدغم کولو سپارښتنه کوي. د فعالیتونو دغه بېلابېلې مرحلې چې په لاندې هرم کې ښودل شوي (لمړی شکل) د رواني روغتیا او ټولنيز-رواني اړتیاوو سره تطابق لري او په اساسي خدمتونو کې د ټولنيزو او کلتوري ملحوظاتو نه نیولې با د سختو روغتيايي حالاتو لرونکو خلکو لپاره د ځانګړو تخصصي خدمتونو په وړاندې کولو سره درجه بندي شوي دي. اساسي اصول یې زیان نه رسول؛ بشري حقونو او برابري هڅول؛ په لاروچارو کې د ټولو خواوو شاملول؛ د شته سرچینو او ظرفیتونو لوړول، د خواخیزې هڅې او اقدامات او متحد ملاتړ سیستم سره کار کول په بر کې نیسي. د لارښوونو څخه د ګټې اخیستنې په موخه چک لیست د IASC مرستندويې ډلې لخوا جوړ شوی دی.^۲

لومړی شکل: د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ د مرستو هرم:



کوید-۱۹ ناروغانو ته د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو وړاندې کول

- په هره وبا کې، معمولاً خلک د ذهني فشار او اندیښني احساس کوي. ناروغیو نه د اغېزمن شوي خلک (مستقیم او غیر مستقیم) کېدای شي لاندې غبرگونونو وښيي:
 - دناروغه کېدو او مړینې څخه ویره
 - د پاملرنې پر مهال په مرض د ککړتیا له ویرې روغتيايي مرکزونو ته له تگ ډډه کول
 - د کاروبار له لاسه ورکولو، د قرنطین پر مهال د کارنه کولو او له دندې د لرې کېدو وېره
 - په ناروغۍ د ککړتیا له امله د خلکو له لري والي نه یا قرنطین کېدو نه وېره (دبیلگې په ډول په ناروغۍ د ککړو سیمو د خلکو سره د تبعیض)
 - د ویروس له امله د خپلوانو او نږدې کسانو په ساتنه کې د بې وسې احساس کول او د هغوی د له لاسه ورکولو وېره
 - د قرنطین قوانینو له امله له خپلوانو او نږدې کسانو او سرپرستانو او پیاوړتیاو څخه دلري والي وېره
 - په ناروغۍ د ککړتیا له ویرې، د بې سرپرسته یا له کورنۍ جلا شویو ماشومانو او د معلولیت یا زوړ عمر لرونکو وگړو چې پاملرونکي یا مور پلار یې قرنطین شوي، نه ساتل/پامرنه نه کول
 - د قرنطین کېدلو له امله د بیوسۍ، زړه تنگوالي، یوازې توب او خفگان احساس
 - د کومې تېرې شوې وبا د تجربې د بیا تکرار وېره
- بېرني حالتونه تل ذهني فشار رامنځته کوي، خو د کوید-۱۹ خپریدو ذهني فشار ځانگړي لاملونه چې خلک متاثروي په لاندې ډول دي:
 - پخپله په ناروغۍ د ککړتیا یا د نورو د ککړولو د خطر، په ځانگړي توگه په دغه حالت کې چې د کوید-۱۹ دانتقال سرایت څرنگولی % ۱۰۰ واضح نه ده.
 - د نورو روغتيايي ستونزو نښې (دبیلگې په توگه تبه) کېدای شي کوید-۱۹ و انگېرل شي او په دې ناروغۍ د اخته کېدو وېره پیدا کړي
 - پاملرونکي کېدای شي دخپلو ماشومانو په اړه چې په کور کې (د ښوونځیو تړل کېدو له امله) یواځې اوله مناسبې پاملرنې اوملاتر یې برخې وي، زیات اندیښمن وي. د ښوونځیو تړل کېدل ښايي پر هغو مېرمنو چې په کور دننه ډیری غیر رسمي پاملرنې سرته رسوي ځانگړي اغیز ولري چې پایله یې ښايي د دوی د کار او اقتصادي فرصتونو محدودېدل وي.
 - که چېرې پاملرونکي قرنطین شوي وي او که چېرې د نورې پاملرنې ملاتړ موجود نه وي، د بې وزلو/زبان منونکو کسانو لکه د ډېر عمر لرونکو وگړو (لمړي اقدامات) او د معلولیت لرونکو وگړو (دوهم اقدامات)، فزیکي او رواني روغتیا خرابېدو خطر ۴
- سربېره پردې، مخکښ روغتیا پالان (د نرسانو، ډاکټرانو، امبولانسونو ډیورانو، د قضاو په گوته کوونکو او نورو په گډون) ښايي د کوید-۱۹ خپریدو پر مهال لا زیات ذهني فشارونو سره مخ شي.

- هغه کسانو او د هغوی کورنیو سره چې دکوید-۱۹ ناروغانو درملنه کوي او یا د هغوی پاتېشونو سره کار کوي کرکه او تبعیض ښودل.
 - دناروغۍ دخپریدو دمخنیوي کلک تدابیر هم ښايي رواني د رواني فشارونو لامل وگرځي؛ لکه:
 - پر وجود د ساتندويه/محافظوي وسايلو فشار
 - فزیکي جلاوالی (قرنطین) هغه چا ته چې ناروغ یا ذهني فشار/خفگان ولري سره مرسته کول ستونزمنوي.
 - دناروغۍ اړه دوامداره خبر تیا او څار
 - د کلکو تدابیرو نه اطاعت او پلي کول د کارکوونکو د خپلواکۍ او ازادۍ مخه نیسي.
 - په کاري ساحه کې د کارونو د بېرېدل؛ دبیلگې په توګه تر ناوخته کارکول، زیاتو ناروغانو ته رسیدګي، او دکوید-۱۹ په اړه د تازه مالوماتو په راتګ سره ځان د ښو لارو او درملنو نه ځان خبرول
 - د لمړي خط روغتیا پالانو لپاره د کاري مهالویش د تنګوالي او لمړي خط کارمندانو سره د تبعیض او کرکې له امله په ټولنه کې د ټولنیز ملاتړ نه د کار اخیستو د وړتیا کمښت
 - د لومړنیو ځاني پاملرنو د پلي کولو د وړتیا کموالی، په ځانګړي ډول دمعلوماتو لرونکو وګړو لپاره
 - په کوید-۱۹ د ککړو وګړو سره د ډېر (اوردمهاله) تماس لرونکو خلکو په اړه د پوره مالوماتو نه شتون
 - ددې ویره چې د لمړي خط روغتیا پالان ښايي دغه ناروغي خپلو ملګرو او د کورنۍ غړو ته انتقال کړي
- په خلکو کې د کوید-۱۹ خپریدو پر مهال دوامداره ویره، اندېښنه، نامالومه حالت او ورته نور ذهني فشارونه کولی شي پر ټولنه، کورنیو او زیان منوونکو کسانو باندې اوردمهاله اغېزې ولري
- د ټولنیزو شبکو، سیمه ییزو شرایطو او روابطو او اقتصاد خرابېدل
 - له کوید-۱۹ روغو شویو ناروغانو په اړه د ټولني له خوا کرکه، تبعیض او د هغوی شړل (نه منل)
 - د لمړي خط روغتیا پالانو او دولت پرضد په لوړه کچه د احساساتو، غصې او قهر شونتیا
 - د ماشومانو، ښځې او میره، اود کورنۍ غړو پر خلاف د غصې او قهر شونتیا (د کورنۍ او نږدې ملګرو سره د تاوتریخوالي زیاتوالی)
 - د دولت او نورو اداراتو له خوا په وړاندې شویو مالوماتو د باور نه کولو شونتیا
 - هغه خلک چې تازه/اوس او یا له پخوا په رواني ستونزو اخته ول او یا د مخدره توکو د کارولو له ستونزو سره مخ دي ښايي بېرته دغو عادتونو ته مخه کړي او نورې ستونزې ورته رامنځته شي ځکه چې دوی روغتیايي اسانتیاوو ته له تګ ډډه کوي یا نه شي کولی دغو اسانتیاوو ته لاسرسی ومومي.
- ځيني دا اندېښنې او غبرګونونه له واقعي خطرونو څخه سرچینه اخلي، خو زیات شمېر غبرګونونه او چلندونه بیا د ناپوهۍ، اوازو او غلطو مالوماتو څخه سرچینه اخلي^۳
- ټولنیزه کرکه او تبعیض د کوید-۱۹ او په دې ناروغۍ د ککړو خلکو او د دوی دکورنۍ غړو او د روغتیايي کارکوونکو او نورو مخکښو کارکوونکو پورې ښايي تړلې وګڼل شي. دکرکې او تبعیض د له منځه وړل باید دکوید-۱۹ ناروغۍ دبېرني ځواب ویلو د ټولو مرحلو پرمهال په پام کې ونیول شي. باید پام وشي چې په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته کسان ، بې له دې چې په غیر ضروري ډېر په نښه شي، په ټولنه کې ګډ/مدغم شي. (په دې اړه لاندې اساسي اصول- د ټولني ګډه تګلاره- وګورئ).^۵
- خو مثبت خبر دا چې ښايي یو شمېر خلک مثبتې تجربې هم تجربه کړي. دبیلگې په ډول، له ناروغۍ سره د مبارزې او مقاومت لپاره د لارو په موندلو افتخار کول. د افتونو سره دمخامخ کېدو پر مهال، خلک معمولاً ډېر لوی زړه او یو بل سره مرستو ته دانګې. او کیدای شي دوی له نورو سره په مرسته کولو زیاته خوشالي او رضایت تر لاسه کړي. ۶ دکوید-۱۹ خپریدو پر مهال درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو په اړه د ټولني د فعالیتونو بیلګې کیدای شي په لاندې ډول وي:
- د تلیفون، لیکلو پیغامونو او یا هم مخابراتې له لارو له هغو خلکو سره چې قرنطین وي، ټولنیزو اړیکو ساتل
 - خلکو او ټولني سره، په ځانګړي توګه له هغو خلکو سره چې ټولنیزې رسنۍ نه کاروي، رښتیني او موثقه پیغامونو شریکول
 - دهغه کسانو مرسته او ملاتړ چې له خپلو کورنیو او پاملرونکو جلا شوي دي

د کوید-۱۹ پر وړاندې درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو اساسي اصول

➤ عمومي وضعیت:

- رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستې باید د اوضاع/حالت سره مناسبې وي. د کوید-۱۹ ناروغۍ نه جلا په

دې ټولنه کې له پخوا شته ستونزې کومې دي؟ دا ستونزې له رواني روغتيا اوتولنيزې-رواني مرستو بايد بېلې و نه کښل شي.

- بېلابېلو هيوادو ته د کويد-۱۹ په خپرېدو سره، يواځې يوه لارچاره نشي کولای د دغو مختلفو خلکو رواني روغتيا اوتولنيز-رواني اړتياوو ته ځواب ووي او بسيا شي (بايد د هر هېواد د شرايطو پر بنسټ او تناسب لارې چارې طرح او عملي شي).
- په هره اوضاع/حالت کې دا اړينه ده چې په ټولنه کې هغه ځانگړو ډلو اړتياوې وپېژندل شي چې بڼايي د مالوماتو، پاملرنې او ملاتړ ته د لاسرسۍ لپاره خنډونه ولري او يا په ناروغۍ د ککړتيا لوړ خطر سره مخ وي. د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد د ماشومانو (درېم اقدامات)، د ډېر عمر لرونکو (لمړي اقدامات)، د معلوليت لرونکو (دوهم اقدامات) او نورو بې وزله/زيان منوونکو ډلو (دبيلگې په توگه د کمزوري معافيتي سيستم لرونکو کسانو او توکميزو لږکيو) له اړتياوو سره مناسبې وي. دښځو، نارينه وو، نجونو او هلکانو ځانگړو اړتياوو ته بايد هم پاملرنه وشي.
- که غواړو چې د کويد-۱۹ غوندې ناروغۍ ته ځواب ورکونه اغېزمنه او د جنسيت او روغتيا د نا انډولۍ ستونزې لا ډېرې نه نکړي، دا اړينه ده چې د جنسيت هغه نورمونه، رولونه او اړيکې چې په ناروغۍ د ککړتيا، د مکروبيونو سره تماس او درملنې ته لاسرسۍ په اړه دښځو او نارينه وو توپيرونو ته او دا چې دغه توپيرونه دښځو او نارينه وو دبېلابېلو ډلو ترمنځ څه توپيرونه لري، بايد ورته پاملرنه وشي او حل شي. ۱۰
- درواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستو کړنلارې بايد د هغو ټولو ډلو اړتياوو سره چې په کويد-۱۹ ناروغۍ اخته شوي او دخپريدو بېلابېلو وختونو سره سم (دبيلگې په ډول له ناروغۍ مخکې، دناروغۍ پرمهال او د ککړتيا له لوړې کچې وروسته) تغيير او سمون ومومي.
- دناروغۍ دخپريدو په لومړي پړاو (پيل) کې د تياري نيول ځواب ويل چټک او موثروي. هغه هيوادونه چې دا وبا لا په کې خپره شوې نه ده بايد د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ تياري ونيسي. نوموړي هيوادونه بايد د کويد-۱۹ اوسني غبرگون او رواني روغتيا اوتولنيزې رواني مرستې چې دپخوانيو وباگانو پرمهال کارول شوې وې دخپل چمتووالي دلارښوونې لپاره وکاروي.
- دبيلگې په توگه: د کويد-۱۹ په اړه درواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستې چې په چين کې کارول شوې وې، بڼايي نورو هيوادو ته مناسبې نه وي او بڼايي د هغو نورو هيوادو له وضعيت (کلتوري، ژبني، روغتيايي او ټولنيز سيستم ...) سره بدلون او سمون ته اړتيا ولري.

➤ کويد-۱۹ ته دځواب ورکونې پرمهال د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستو ډېرول او ځواکمنول

- رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد دټولو عامه روغتيايي غبرگونونو اصلي برخه وي.
- د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستو په ملحوظاتو پوهيدل او ورته رسيدگي کول د کويد-۱۹ ناروغۍ په مهارولو، او په اوږدمهال کې دخلکو په هوساينې او له سختو سره د مبارزې وړتيا باندې د منفي اغېزو د مخنيوي لپاره مهمه ده.
- او دا د خلکو سره د تعامل ستراتيژيو، د قضيوي په گوته کولو او اړيکو په موندلو او همدارنگه په روغتيايي مرکزونو او قرنطين ساحو کې د فعاليتونو (څلورم اقدامات) او په روغتون کې د درملنې نه وروسته روغتيايي ستراتيژيو کې د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني ملاتړ مرستو د کړنلارو او فعاليتونو شاملول په بر کې نيسي.
- د رواني روغتيا مرستې بايد په عامه روغتيايي خدمتونو (د لومړنيو روغتيايي پاملرنو په گډون) ترسره شي، او کيدای شي د ټولې په نورو موجوده جوړښتونو د بيلگې په ډول بشوونځيو، دټولنې په مرکزونو او د ځوانانو او زړو عمر لرونکو کسانو په مرکزونو کې تنظيم شي. ۶
- د مخنيوي په فعاليتونو کې د ښځو پوهه او نظريات په پام کې ونيسي ځکه ښځې د ټولې سره خورا پراخه او مخامخ اړيکې لري.
- د لمړي خط روغتيا پالانو رواني روغتيا او هوساينې ته بايد پام او ملاتړ يې وشي. د روغتيايي پاملرنې کارکوونکو، د ناروغۍ په گوته کونکو، هغه کسانو چې د مرو د جسدونو په تنظيم کې کار کوي او نورو ډيرو کارکوونکو او رضاکارانو ته بايد د ناروغۍ دخپريدو پرمهال او وروسته د رواني روغتيا اوتولنيز-رواني مرستو

موجوده خدمتونه وړاندې شي (پنځم اقدامات). بېلگه: تجربو ښودلې ده چې د قرنطين پرمهال هغه خلک چې وکولی شي د ورځې په اوږدو کې خپله خوښه ولري (د بېلگې په ډول د خوراک انتخاب)، پلان شويو فعالیتونو ته لاسرسی ولري، هره ورځ نوي مالومات (د مالوماتي تخني يا د ليکلو پیغامونو له لارې) ترلاسه کړي، هغوی د هغو خلکو په پرتله چې په انزوا کې وي او لږه ازادي ولري، ناروغۍ سره ښه مبارزه کولی شي.^{۱۰} د قرنطين ساحو په جوړولو کې د ټولنيز-رواني مرستو کړنلارو په پام کې نيول کواى شي په لويه پيمانه د قرنطين شويو کسانو او د هغوی د کورنيو په هوساينه کې مرسته وکړي.

➤ پر همکارۍ تاکيد

- درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد په غبرگون کې شاملو ټولو سکتورونو کې په پام کې ونيول شي.^۶
- د همکارۍ قوي ميکانيزم او درواني روغتيا او ټولنيزو-رواني مرستو تخصصي خدمتونو په پام کې نيول او مدغمول اړين دي.
- د دې لپاره چې له سرچينو سمه گټه واخيستل شي، د ناروغۍ د خپرېدو پرمهال په غبرگون کې شاملو ټولو سکتورونو کې د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني ملاتړ مرستو د مالوماتو او وسايل شريکول ډيرزيات اړين دي.
- که د پوهې او تخصص تشه موجوده وي، په بېرنيو حالاتو کې بايد درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو په اړه انلاين روزنيزې دورې دايروي او د دولت او نورو اداراتو تر منځ شريکې شي.
- بېلگه: د هرې ناروغۍ د خپرېدو پر مهال د خطر مفاهمه يو اساسي فکتور دی. په ټولو رسنيو (تلويزيون، ټولنيزې رسنۍ...) د رواني روغتيا مثبتو پیغامونو (شپږم اقدامات) خپرول به دخلکو هوسايني سره مرسته وکړي. دا د ټولو سکتورونو مسوليت دی (د بېلگې په توگه روغتيا، ټولنيزه هوساينه، خونديتوب، روزنه) د رسنيو د غړو په گډون بايد دا پیغامونه شريک کړي. دخلکو د پوهاوي په اړه د مالوماتو يو هراړخيز کمپاين چې د شرم احساس او تبعيض او په ناروغۍ د ککړتيا زياتي ويري ته رسيدگي وکړي بايد تنظيم شي.
- خلک وهڅوي چې د مخکښو روغتيا پالانو ملاتړ وکړي او قدر او ارزښت ورته ورکړي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې دکويد-۱۹ په اړه په ملي اوسيمه ييزو پالیسيو په جوړښت کې ښځې ونډه ولري.

➤ شته خدمتونه

- اړينه ده چې په هره ساحه کې درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ امکانات او جوړښتونه، د دولتي روغتيايي خدمتونو، ټولنيزې هوساينې او تعليمي خدماتو په گډون لست او معلوم شي. د خدمتونو لست کول دسرچينو په راغونډولو، همغږۍ او تنظيم کې د يوميکانيزم په توگه مرسته کوي.
- د اداراتو/سکتورونو ترمنځ د راجع کولو سيستم جوړول يا پياوړی کول د مرسته کوي چې ماشومان او کورنۍ چې نورې (د بېلگې په توگه دساتې يا ژوندي پاني کيدو) انديښنې يا زيات فشار ولري د اړتيا وړ مرستو ته د زرتزره لاسرسي موندلو لپاره اړين دي. د جنسيت پر بنسټ له تاوتریخوالي څخه اغېزمن شويو کسانو د راجع کولو لپاره بايد يوه کړنلاره شتون ولري چې د اوسيدونکو او ناروغانو امنيت ډاډمن کړي.
- د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو شته کارکوونکو ته کيدای شي په بېرنيو حالاتو کې د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني مرستو په اړه ټريننگ ورکړل شوی نه وي. په بېرنيو حالاتو کې د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني مرستو مناسبې کړنلارې په اړه ټريننگ او د وړتيا لوړوالی به شته کارکوونکي وهڅوي چې د کويد-۱۹ پرمهال د رواني روغتيا او ټولنيزې رواني مرستې وړاندې کړي.
- دهغو خلکو لپاره چې د رواني روغتيا ستونزې لري اونور نشه يي توکي کاروي د ناروغۍ د خپرېدو پر مهال بايد هم په ټولنه اوهم په اړوندو اداراتو کې احتياطي تدابير ونيول شي چې درملنې او ملاتړ ته ددوی لاسرسي ډاډمن شي. د نورو خلکو په څير په برابر ډول، د درملنې په ټوله مرحله کې د رواني روغتيا ستونزو لرونکو او نورو نشه يي توکو کاروونکو پوره او واضح رضایت/اجازې حق ته بايد درناوی وشي.
- هغه کسان چې د کويد-۱۹ د ناروغ د علايمو لرونکو په توگه په روغتيايي مرکزونو کې دي بايد د نورو ناروغانو په څير ښې درملنې او ملاتړ ته لاسرسي ولري.
- ادارات (د بېلگې په ډول د رواني روغتيا د درملنې مرکزونه او توقيف ځايونه/زندانونه) او د اوسيدو ځايونه (د بېلگې په توگه د درملنې ځايونه او د اوږدمهاله څارنې مرکزونه) بايد په ناروغۍ د ککړتيا د مخنيوي خطر راکم او د هغو کسانو چې په ناروغۍ اخته شوي دي درملنه وکړي.
- د هغو کسانو چې مخکې له مخکې اوږدمهاله/مضمنې ناروغۍ يا معلوليت ولري او کيدای شي پاملرنه يي د کويد-۱۹ د ناروغۍ خپرېدو پر مهال ټکنۍ شوې وي، بايد درملنې ته يي پاملرنه وشي. په همدې ډول بايد د هغوی به دوا، ورځنۍ ساتنه او پالنه، خوړو او نورو اړتياوو کې ځنډ رانشي.

- شته خدمتونه باید به نوي حالت او طرح او وړاندې شي. د بيلگې په ډول د گرځنده ساحوي ټيم په شکل او د هغو کسانو په گډون چې مخکې له مخکې رواني روغتيايي ستونزې ولري يا نشه يې توکي کاروي په کورونو کې ورته مرسته ورسول شي. خدمتونه باید په سيمه ييزه کچه هغو کسانو ته چې فزيکي اورواني معلوليت ولري (د بيلگې په ډول د ډله ييزې مرستې په شکل) په داسې ډول چې په ناروغۍ د ککړتيا شونتيا راکمه خو اړينې مرستو ته ادامه ورکړي، برابر او وړاندې شي.
- بيلگه: درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ ځينې خدمتونه بڼايي د کويد-۱۹ خپریدو پر مهال وټرل شي. د خدمتونو دا بندېدل مسلکي کارکوونکو ته فرصت ورکوي چې د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني مرستو خدمتونه په نوي ډول، د بيلگې په توگه د وډيو، تلفون او ټولنيزو رسنيو پر مټ وړاندې کړي.

➤ د پاملرنې سيمه ييزو (محلي) جوړښتونو تقويه او ځواکمنول

- د رواني روغتيا ملي مرکزونه، د ټولنيزې پاملرنې او هوساينې پروگرامونه، تعليمي بنسټونه او دولتي او غير دولتي ادارې باید د رواني روغتيا او ټولنيزو رواني خدمتونو کې اساسي رول ولوبوي.
- په هغو سيمو کې چې رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ رسمي خدمتونه شتون و نه لري، د پاملرنې اساسي سرچينې باید په نښه شي (د بيلگې په توگه کورنۍ، ټولنيزې ډلې، او په ځينو برخو کې، مذهبي مشران او دوديزې درملنې).
- په ټولنه کې د محترمو او منل شوو مشرانو په گډون، سيمه ييز فعالان بڼايي لا د مخه خپلو خلکو ته لکه د لمړي کرښې کارکوونکي ټولنيز-رواني خدمتونو په برابرولو بوخت وي لکه د کويد-۱۹ له امله د مړينې او ویر او خپکانه اړوند کارونه.
- دې فعالانو سره د کويد-۱۹ په اړه د پوهاوي، او رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو د مهارتونو (لکه رواني لومړنۍ مرستې) او دا چې څنگه (او چيرې) هغه کسان راجع کړي چې ځانگړو مرستو ته اړتيا ولري، ملاتړ وکړي. ډاډ تر لاسه کړئ چې پوره شمېر کارکوونکي ماشومانو، معلوليت لرونکو خلکو، د جنسيت پر بنسټ له تاوتریخوالي اغېزمن شويو او نورو بې وزلو لويانو ته د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو د وړاندې کولو پوهه او مهارتونه لري.
- بيلگه: د لمړۍ کرښې ځينې کارکوونکو کورنۍ کيدای شي د تبعيض او ويرې له امله بڼايي له دوی سره اړيکې پرې کړي. او يا هم بڼايي د ځينو کارکوونکو/ ځواب ويونکو کورنيو ته د ټولنې له خوا د تبعيض او کرکې په سترگه وکتل يا مزروي شي. دا ډول تبعيض او کرکه کيدای شي په کرونا د اخته خلکو رواني هوساينې ته زيان ورسوي او موجوده ستونزمن حالت لاسي خراب کړي (او ممکن د کارکوونکو پر مورال اغيزه وکړي). په دې حالت کې اړينه ده چې د ځواب ويونکو ذهني هوساينه خوندي وساتل شي. د داسې غلطو نظرياتو سره د مبارزې لپاره د ټولنې مشرانو سره کار کول يو اړين گام دی. د روغتيايي کارکوونکو د ځواب ويلو لپاره د همکارانو ملاتړ ډلې کيدای شي د کارمندانو پاملرنې د معلوماتو د شريکولو او ځواب ويلو پروخت د ټولنيز ملاتړ فرصتونه هم وړاندې کړي.

➤ خوندي چاپېريال:

- تل باید ټينگار د ټولنې په بياوړتيا او سرچينو وشي نه د ټولنې په کمزورتيا او اړمنتياوو.
- ځواب ورکونه باید د پاملرنې لپاره د خوندي چاپېريال په رامینځته کولو او له شته سرچينو او ځواک څخه په کار اخيستو ټينگار وکړي.
- انفرادي فعالين او ډله ييزه ځواب ورکونه باید ډاډ تر لاسه کړي چې ټولې کړنې يې د خلکو د هوساينې ساتنه کوي او وده ورکوي.
- ټولنيز-رواني اصول لکه هيله منتيا، خونديتوب، ارامتيا، ټولنيز پيوستون، دځان او ټولنيزې بسيا توب باید په هر فعاليت کې ونغښتل شي.
- ځانگړې پاملرنه باید وشي چې دارمنو ډلو، ماشومانو، معلوليت لرونکو وگړو، زرو خلکو، اميندوارو او شيدې ورکونکو ميرمنو، د جنسيت پر بنسټ له تاوتریخوالي سره مخ خلکو، دکمزوري معافيت لرونکو خلکو او د تبعيض له گواښ سره مخ قومي/ کلتوري ډلو ساتنه ډاډمنه شي.
- د تلفوني اړيکو وړيا کړنې کيدای شي په ټولنه کې د هغو خلکو لپاره چې انديښنه يا خفگان کوي، داغزمنې وسيلې په توگه وکارول شي. اړينه ده چې درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو (د بيلگې په توگه رواني لومړنۍ مرستې) په اړه د ټيليفوني خدمتونو رضاکارانو له پوهاوي او نظارت ډاډ تر لاسه شي ترڅو د کويد-۱۹ د خپریدو په تړاو د اوسنيو معلوماتو په برخه کې تلفون کونکو ته له زيان رسولو مخه ونیول شي.
- بېلگه: WhatsApp، WeChat، ټولنيزې رسنۍ او د ټيکنالوژۍ نور ډولونه کيدای شي د ملاتړکوونکو ډلو رامینځته کولو/ ټولنيز ملاتړ ساتلو لپاره، په ځانگړې توگه د هغو کسانو لپاره چې په انزوا کې دي وکارول شي.

- بېلگه: غم ځپلي بايد د ماتم لپاره فرصت ولري. که دوديز تدفين شوني نه وي، نور بدلونه چې د ځايي دودونو ساتنه کوي بايد وپېژندل شي او عملي شي (مهرباني وکړئ د IASC د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني خدمتونو لارښوونې د اقداماتو پاڼې ته مراجعه وکړئ).

➤ د ټولني گډه کړنلاره:

- که څه هم چې د ځانگړو اهدافو او ډلو لپاره متمرکزو فعاليتونو ته اړتيا ده، درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې د ټولني گډې کړنلارې (د ټولني ټولني گډون/پوښښ) ته اړتيا لري.
- د ټولني گډه کړنلاره د ټولو اغېزمن شويو خلکو او له بي له دي نه چې دوي د وپروس نه په مستقيمه او يا غيرمستقيمه توگه اغېزمن شوي دي، او يا د کوم نژاد/توکم، عمر، جنس، دندې و اړيکې سره تړاو لري، په نظر کې ونيول شي، درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو اړتياوو ته رسيدکي غواړي.
- د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو فعاليتونه چې د ټولني ټولو غړو باندې دېلې کيدو وړ دي، په لاندې ډول دي:
 - د ځان ساتنې لارو، لکه د ساه اخيستلو تمرينونه، د استراحت تمرينونه يا نورو کلتوري تمرينونو ته وده ورکول.
 - د ويري او اضطراب په اړه د ويري د کمولو پيغامونه اولارې چارې او د دې پوهاوی چې خلک کولی شي د نورو سره مرسته وکړي (شپږم اقدامات).
 - د کويډ-۱۹ په اړه روښانه، لنډ او دقيق معلومات، او د دې وضاحت چې که څوک ناروغه کيږي څرنگه مرستې ته لاسرسی پيدا کړي.
- بېلگه: بڼايي خلک د کويډ-۱۹ پرته د نورو دلايلو لکه زکام يا عادي (غير مرتبطه) سينه بغل له امله هم ومري. هغه کورنۍ چې دې دغو مړينو له امله اغېزمنې شوې دي، هم د هغه کورنيو په څير چې د کويډ-۱۹ له امله بي خپل غړي له لاسه ورکړي دي، په څېر د ماتم/وير اړوند د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو ته اړتيا لري.

➤ اوږد مهاله ليدلوری:

- بېرني حالت کې کېدای شي نوې منابع هېواد/سيمي تا راشي. دغه منابع د اوږد مهاله رواني روغتيا، ټولنيزې پاملرنې او ټولنيزې هوساينې جوړښتونو پياوړتيا لپاره يو اړين فرصت پيدا کوي.
- بېلگه: د ځايي روغتيايي او غير روغتيايي فعالانو ظرفيت لوړول به نه يوازې په اوسني کويډ-۱۹ کې درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو ملاتړ وکړي، بلکې د راتلونکو بېرنيو حالاتو لپاره به هم چمتووالي مرسته وکړي.

په نړيواله کچه وړاندیز شوی فعاليتونه:

- لاندې لیست ۱۴ اساسي فعاليتونه چې کويډ-۱۹ ته په غبرگون کې بايد پلي شي، په گوته کوي.
1. د شرايطو او کلتوري پلوه د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو د ستونزو، اړتياوو او شته سرچينو، د روزنيزو اړتياوو او د پاملرنې په برخه کې د ظرفيت د تشو اړوند ځانگړې گړندۍ ارزونه ترسره کړئ. (د IASC د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو د لارښوونې د اقداماتو پاڼې ته مراجعه وکړئ)
 2. د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستندويو ادارو، حکومت او نورو شريکانو ترمنځ همغږي پياوړې کړئ. د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو همغږي کول بايد دروغتيا، ساتنې اونورو فعالانو په گډون، د ټولو سکتورونو په نوښت کې شامل وي. که چيرې سکتوري غونډې ترسره کيږي، د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو تخنيکي کاري ډله بايد د دې لپاره چې ټولو سکتورونو کې د فعالانو ملاتړ وکړي، رامنځته او جوړه شي.
 3. د عمومي اوسختو رواني روغتيايي حالاتو او خطرناکو ناروغيو علايمو لرونکو کسانو د په گوته کولو او پاملرنې د اصولو لپاره د يو سيستم په رامنځته کولو، د پېژندل شويو اړتياوو، تشو او موجوده سرچينو په گډون د جنسيت اړوند ارزونو څخه معلومات وکاروی. د شته روغتيايي سيستم د پياوړي کولو په لړ کې بايد هر روغتيايي مرکز لږ تر لږه يو روزل شوی کس ولري او يو سيستم رامنځته کړي چې د عمومي او سختو رواني روغتيايي حالاتو لرونکو کسانو ته (د mhGAP بشردوستانه مرستو لارښود او نورو وسيلو نه په کار اخيستو سره) پاملرنه وکړي. دغه کار د منابعو د راټولولو، بڼې همغږۍ او اوږدمهاله نوښتونو د رامنځته کولو لپاره د اوږدمهاله منابعو تخصیص او د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو ته د پام اړولو په موخه د ستراتيژۍ رامنځته کولو ته اړتيا لري.

4. د کویډ-۱۹ قضیو، له کرونا د ژوندیو پاتې شویو، اړیکو ټینګښت (په ځانګړې توګه له هغو سره چې په انزوا کې دي)، د کورنۍ غړیو، د لومړۍ لیکې کار کونکو او د ټولې ټولني، د اړمنو ډلو اړتیاوو ته د ځانګړې پاملرنې سره، (لکه ماشومان، زاړه خلک، امنیډوارې او شیدې ورکوونکي میندې د جنسیت پر بنسټ له تاوتریخوالي اغېزمن شوي او معلولين) درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو ستراتیژي رامنځته کړئ. او ډاډ ترلاسه کړئ چې دغه ستراتیژي، ویرې، کرکې، منفي حل لارو (لکه د نشه یی توکو کارول) او نورې اړتیاوې چې د ارزونې له لارې پیژندل شوي او د ټولني له خوا د مقاومت د مثبتو ستراتیژيو رامنځته کولو او د ټولني او د روغتیا، تعلیم او ټولنیزې هوساینې خدمتونو ترمنځ د نږدې همکارۍ ودې ته ځواب ووايي.
5. د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستې د ځواب ورکونې په ټولو فعالیتونو کې په پام کې ونیسئ. د رواني روغتیا ملاتړ خدمتونو ته د میرمنو او انجونو د لاسرسۍ پر وړاندې، په ځانګړي ډول هغوی چې تاوتریخوالي سره مخ شوي وي او یا یې له خطر سره مخ وي، خنډونه لرې کړئ.
6. ډاډ ترلاسه کړئ چې د کویډ-۱۹ په اړه کره معلومات په اسانۍ سره لاس ته راتلاي شي او د مخکښو کارکوونکو، هغو ناروغانو ته چې په کویډ-۱۹ اخته شوي او د ټولني غړو ته د لاسرسۍ وړ دي. معلوماتو کې باید د لېږد د مخنیوي لپاره د شواهدو پر بنسټ لارې؛ دا چې څرنگه درملنه ترلاسه شي؛ او همدارنګه د ټولنیزې رواني هوساینې د ودې پیغامونه شامل وي. (شپږم اقدامات)
7. ټولو مخکښو کارکوونکو ته (د نرسانو، امبولانس چلونکو، رضاکارانو، د قضيې په ګوته کوونکو، ښوونکو او د ټولني نورو مشرانو) په قرنطین ساحو کې غیر روغتیايي کارکوونکو ته د اړینې ټولنیزې رواني پاملرنې اصول، لومړنیو رواني مرستو او د اړتیا پر مهال د ناروغانو راجع کولو په اړه روزنه ورکړئ. د کویډ-۱۹ درملنه او انزوا/ قرنطین ساحې باید د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو روزل شوي کارکوونکي ولري. آنلاین روزنې ممکن وکارول شي که چیرې د مرض د ککړتیا د خطر له ویرې د کارکوونکو راټولیدل شوني نه وي.
8. ډاډ تر لاسه کړئ چې درواني روغتیايي حالاتو لرونکو کسانو لپاره د ټولو اړوندو سکتورونو ترمنځ د راجع کولو میکانیزم چې په (روغتیا، خونديتوب او جنسیت پر بنسټ تاوتریخوالي په ګډون) ساحو کې فعال دی او ټول فعالان چې په ځواب ورکونه کې کارکوي، له دې سیستم/میکانیزم نه خبر او ترې ګټه اخلي.
9. ټولو کارکوونکو ته چې د کویډ-۱۹ ناروغۍ خپریدو ته ځواب وایي د ټولنیز-رواني مرستو مرجعو ته لاسرسی ورکړئ (پنځم اقدامات). دغه کار باید ټولو کارکوونکو ته په یوه/مساوي انډول هغوی ته د فزیکي خونديتوب او پوره او تازه معلوماتو په برابرولو سره ترسره شي. چیرې چې شوني وي، د خطرونو پیژندلو، دنوبو موضوعاتو او د هغوی اړتیاوو ته د ځواب ویلو لپاره، د مخکښو کارکوونکو ټولنیز-رواني وضعیت په منظمه توګه سره بیا بیا وګورئ.^{۱۵}
10. د فعالیتونو څخه جوړې جوړې چې مورپلار، ښوونکي او کورنۍ یې کولی شي د ماشومانو سره په انزوا کې وکاروي، د ناروغۍ د خپریدو د مخنیوي پیغامونه دبیلګې په ډول د لاس مینځلو لوبې او پیغام لرونکي نظمونه. ماشومان باید یې له درملني او په ناروغۍ ډګر کې دمخنیوي په موخه له خپلو کورنیو جدا نه شي. که جداوالی اړین وي، نو یو خوندي او د باور وړ بدیل باید وموندل شي چې کورنۍ منظمې اړیکې ورسره ونیسې په داسې حال کې چې د ماشوم ساتنې اقدامات هم په نظر کې نیول شوي وي. (مهرباني وکړئ په بشردوستانه عمل کې د ماشوم خونديتوب لپاره لږترلږه معیارونه وګورئ).
11. ګمجنو خلکو لپاره د ماتم کولو داسې فرصتونه رامنځته کړئ چې د کویډ-۱۹ خپریدو د مخنیوي په اړه د عامې روغتیا ستراتیژي له پامه ونه غورځول شي خو د ټولني دودونه او رسمونه په پام کې ونیسئ.^{۱۲}
12. د قرنطین ساحو کې د ټولنیزې انزوا منفي اغیزو کمولو لپاره اقدامات په نظر کې ونیسئ. له هغو ملګرو او کورنیو سره د قرنطین نه دي اړیکې او همدارنګه هغه اقدامات چې ازادۍ رامنځته کوي (لکه په ورځنیو فعالیتونو کې انتخاب) باید برابر او وهڅول شي (څلورم اقدامات).^{۱۹}
13. د رغیدو په لومړني پړاو کې، د روغتیايي چارواکو ملاتړ وکړئ چې سیمه ایز او تلپاتې د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ خدمتونه رامنځته کړي.
14. د څارنې، ارزونې، حساب ورکونې او زده کړې میکانیزمونه رامنځته کړئ تر څو اغېزمن فعالیتونه اندازه کړي. (د IASC د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ عملي لارښوونو د اقداماتو پاڼې ته ته مراجعه وکړئ).^{۱۰،۱۲}

لومړۍ ډله اقدامات

د کویډ-۱۹ خپریدو پر مهال د ډېر عمر لرونکو خلکو سره د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کول

- د ډېر عمر لرونکي خلک، په ځانگړي توگه هغوی چې په انزوا کې دي او د ادراکي زوال / ذهني اختلال لري کیدی شي د ناروغۍ د خپریدو/قرنطین پر مهال زیات په تشویش، غصه، ذهني فشار لاندې، هیجاني او ډیر زیات شکی شي. د غیر رسمي شبکو (کورنیو) او د رواني روغتیا متخصصینو له لوري ورته باید عاطفي ملاتړ برابر شي. دا چې حالت څرنگه دی په اړه یې ساده حقایق شریک کړئ او د ادراکي زوال لرونکو خلکو ته په ناروغۍ د اخته کېدو د خطر کمولو په اړه په ساده الفاظو واضح مالومات چې دوی پرې پوه شي، ورکړئ. د اړتیا پرمهال مالومات تکرار کړئ.
- لاندې وړاندیزونه په عمومي ډول د ټولني میشتو زرو خلکو پورې اړه لري. مسولین او کارکوونکي باید د روغتونو په څېر د خونديتوب اړینې اړتیاوې هغو زرو خلکو ته چې په کورني چاپیریال کې اوسېږي (لکه کور یا د زرو خلکو هستوگن ځایونه) برابر کړي تر څو هغوی یو بل ککړ نه کړي او بېخایه تشویش ونکړي او وارخطا نه شي. په ورته ډول د پاملرنې هغه کارکوونکو ملاتړ باید وشي چې له خپلو کورنیو لرې د اوږدې مودې لپاره په کورپاڼې/قرنطین شویو خلکو سره یوځای دي.
- ډېر عمر لرونکي خلک د دوی د محدودو مالوماتي سرچینو، ضعیف معافیتي سیستم، او په زیات عمر کې د کویډ-۱۹ د مړینې لوړې کچې په پام کې نیولو سره د کویډ-۱۹ پروړاندې له نورو زیات زیان منوونکي دي. لوړ خطر لرونکو ډلو ته (لکه زاړه خلک) چې یوازې او پرته د نږدې خپلوانو ژوند کوي، هغه څوک چې ضعیف ټولنیز اقتصادي/روغتیايي وضعیت او ادراکي زوال/ ذهني اختلال یا نورې رواني روغتیايي ستونزې ولري، ځانگړې پاملرنه وکړئ. زاړه خلک چې د ادراکي زیان کومه ناروغي یا د ذهني اختلال په لومړنۍ مرحله کې وي باید د هغه څه په اړه چې د دوی په شا او خوا کې تېرېږي خبر شي او د دوی اضطراب او ذهني فشار کمولو لپاره ملاتړ ترلاسه کړي. د هغو خلکو چې د ادراکي ناروغۍ په منځنیو او اخري مرحلو کې دي باید د هغوی روغتیايي او د ژوند ورځنۍ اړتیاوې د قرنطین پرمهال پوره شي.
- د لویانو روغتیايي اړتیاوې چې د کویډ-۱۹ اړوند وي/اوکه نه وي، دناروغۍ د خپریدو پرمهال باید پوره شي. پدې کې یې له ځنډه لازمي درملنې ته لاسرسی شامل دی لکه (د شکرې ناروغۍ، سرطان، پښتورگو ناروغۍ، اچ آی وي). ډاډ ترلاسه کړئ چې د اړتیا وړ درمل او نور لازمي توکي دوی ته چمتو شوي دي.
- د موبایل تلفون له لارې درملنه او آنلاین روغتیايي خدمتونه، د روغتیايي خدمتونو چمتو کولو لپاره کارول کیدای شي.
- منزوي یا اخته شوي زرو خلکو ته باید د خطر عوامل او د رغیدو امکاناتو په اړه ریښتیني معلومات وړاندې شي.
- د قرنطین په جریان کې، د ټیکنالوژۍ کارولو لپاره د هوسایني یا د کور پاملرنې خدمتونه تنظیم کړئ لکه (WhatsApp، WeChat) ترڅو په کور کې د کورنۍ پاملرونکو لپاره روزنه یا مشورې چمتو کړل شي، د کورنۍ پاملرنې چمتو کونکو لپاره د رواني لومړنۍ مرستو روزنه هم شامله ده.
- زاړه خلک ممکن د پیغام رسولو وسیلو ته محدود لاسرسی ولري. لکه WhatsApp، WeChat
- ډېر عمر لرونکي خلکو ته د کویډ-۱۹ ناروغۍ خپریدو په اړه د لاسرسي وړ مالومات او حقایق چمتو کړئ. لکه د ناروغۍ پرمختگ، درملنه او په ناروغۍ د ککړتیا د مخنیوي لپاره اغیزمنې کړنلارې.
- مالوماتو ته لاسرسی باید اسانه وي (د بیلگې په توگه روښانه، ساده ژبه، لوی خط/فونټ) او دڅو باوري سرچینو (عامه رسنۍ، ټولنیز میډیا او باوري روغتیايي پاملرونکو) د لارې باید چمتو شي ترڅو د غیر معقولو چلندونو لکه د غیر مؤثره طبي بوټو ذخیره کولو مخه ونیول شي.
- د زرو خلکو سره د اړیکې غوره لاره د دوی د ځمکني/لیني تلفونونو له لارې یا د منظم مخامخ لیدنو له لارې ده (که امکان ولري). کورنۍ یا ملگري دې ته وهڅوئ چې خپل زاړو خپلوانو ته په منظم ډول زنگ ووهي او دوی ته د ویديويي اړیکو ټینګول زده کړي.
- زاړه خلک ممکن د محافظتي وسایلو یا مخنیوي میتودونو کارولو سره اشنا نه وي یا د دوی کارول رد کړي.
- د محافظتي وسایلو کارولو لارښوونې باید په روښانه، جامع، درناوي او صبر سره وشي.

- زاره خلک بنيادي د آنلاین خدماتو کارولو څرنګوالي باندې ونه پوهیږي لکه د ورځني تجهیزاتو لپاره آنلاین پیروډ، روغتیايي مشورې، د مرستی لپاره آنلاین لیکې او روغتیايي پاملرنې.
- زارو خلکو ته توضیحات چمتو کړی چې د اړتیا په صورت کې څنګه عملي مرسته ترلاسه کولای شي، لکه ټکسي ته زنگ وهل، یا د توکو سپارل.
- د توکو او خدماتو توزیع لکه د مخنیوي توکي (د بیلګې په توګه د مخ ماسکونه، د مکروب ضد توکي)، کافي خوراکي توکي او بیړني ترانسپورت ته لاسرسی کولی شي په ورځني ژوند کې اندیښنې کمې کړي.
- زرو خلکو ته ساده فزیکي تمرینونه چمتو کړی چې په خپل کور/ قرنطین ځای کې یې ترسره کړي ترڅو تحرک وساتي او ستړیا کمه کړي.

دوهمه ډله اقدامات:

د کوید-۱۹ په جریان کې دمعلولیت لرونکو خلکو مرسته او ملاتړ

- معلولین او د دوی پاملرونکي هغو پاملرنو او اړینو مالوماتو ته لاسرسی چې د کوید-۱۹ ناروغی د خپریدو پر مهال د دوی خطر کم کړي، له خنډونو سره مخ دي.
- دغه خنډونه بنيادي په لاندې ډول وي:

➤ چاپیریالي خنډونه:

- د روغتیا ساتل او د انتاناتو د خپریدو د مخنیوي او په خلکو کې د ذهني فشار کمولو لپاره د خطر په اړه خلک خبرول اړین دي؛ خو د معلولیت په اړه ډیری خلک معلومات نه برابروي او نه یې شریکوي.
- ډیری روغتیايي مرکزونه فزیکي معلولیت لرونکو خلکو ته د لاسرسي وړ نه دي. د ښاري خنډونو او د لاسرسي وړ او د انتقال عامه سیستمونو نشتوالي له کبله معلولیت لرونکي خلک ممکن روغتیايي امکاناتو ته لاسرسی ونلري.

➤ بنسټیز خنډونه:

- د روغتیايي خدمتونو لګښت ډیری معلولین لازمو او اړینو خدمتونو ته له لاسرسي محروموي.
- په قرنطین ځای کې د معلولیت لرونکو خلکو پاملرنې لپاره د یو منظم پروتوکول نشتوالی.

➤ د روڼی او چلند اړوند خنډونه

- د معلولیت لرونکو خلکو په وړاندې تعصب، ناوړه چلند او تبعیض او د خلکو داسې باور چې ګوندې معلولیت لرونکي خلک نشي کولی چې د وبا په غبرګون کې برخه واخلي او یا خپله پریکړه پخپله وکړي.
- دا خنډونه کولای شي د معلولیت لرونکو خلکو او د دوی پاملرونکو لپاره د کوید-۱۹ وبا په اړه خفګان نور پسی هم زیات کړي.
- د وبا ته د غبرګون د پلان په جوړولو او بیړني غبرګون په جریان کې د معلولیت لرونکو خلکو غبرګونو او اړتیاوو شاملول د فزیکي او رواني روغتیا ساتلو لپاره خورا مهم دي او د کوید-۱۹ ناروغی خطر کموي.

- د لاسرسي وړ پیغامونه باید خلکو ته جوړ او ورسول شي او په دغو پیغامو کې د معلولینو اړتیاوې په پام کې ونیول شي. (مختلف معلولین: حسي، فکري، ادراکي او د ټولنیز-رواني) بېلګې یې ښايي دا وي:

- د لاسرسي وړ وېبسایټونه او معلوماتي پاڼې چې سترګو معلولین یې د ناروغی په هکله مهم معلومات ولوستلی شي.
- خبرونه او خبري کنفرانسونه باید د اشارې د ژبې داسې ترجمان ولري چې په خپله کابو خلکو تصدیق کړي اوسي.
- روغتیايي کارکوونکي په اشاره ژبه پوه وي او یا د اشارې د ژبې داسې ترجمان ولري چې په خپله کابو خلکو تصدیق کړي اوسي.
- پیغامونه په عام فهمه او آسانه ژبه له هغو معلولینو سره شریک شي چې ادراکي، عقلي او ټولنیز-رواني ستونزې لري.
- د پیغام رسولو داسې لارې غورې شي چې یوازې په لیکل شویو معلوماتو بسنه و نکړي. دا بنيادي د مخامخ خبرو او

یا زیرک او تعاملی و بېسایټو له لارې وشي.

- که د معلولو کسانو پالونکي قرنطین شي، باید د معلولو کسانو اړتیاوو پوره کولو لپاره لازم ترتیبات ونيول شي.
- هغو معلولو کسانو ته چې له خپلو خپلوانو او پالونکو نه بېل شوي، د سیمې فعالې ادارې/بنسټونه او مشران کولای شي هغوی ته د معلوماتو رسولو او د رواني صحت او ټولنیز-رواني مرستو په برابرولو کې ښه ونډه واخلي.
- معلولین او د هغوی پالونکي باید د وبا غبرگون پلانونو په ټولو مرحلو کې پوره ونډه ولري.

درېمه ډله اقدامات

دکویډ-۱۹ ناروغی خپریدو پر مهال د ذهني فشار سره د مبارزې لپاره ماشومانو سره دمرستي بیغامونه او فعالیتونه

- په ماشومانو کې د فعالې اورېدنې او بوهاوي عادت وهڅوی. ماشومان کیدای شي یو ستونزمن/ نه حل کیدونکي حالت ته په بیلابیلو لارو، دبیلگې په ډول پالونکو پسې تل نښتل، د ویرې احساس کول، گوښه کیدل، دغصې یا خفګان احساس کول، بد خوښه لیدل، خوب کې ځان لوندول، په پرله پسې توګه د مزاج بدلون اوداسې نورو غبرګونونه وښايي.
- ماشومان که چېرې د دې جوګه وي چې په خوندي او مرستندویه چاپیریال کې خپل خواشینی کوونکي احساسات څرګند کړي، د خوښۍ احساس کوي. هر کوچنی د احساساتو څرګندولو لپاره خپله لار لري. ځینې وختونه په نوبتي کړنو کې ښکیل کيږي، دبیلگې په توګه لوبې کول او نقاشي کول شي له دې چارې سره مرسته وکړي. ماشومانو سره د خواشینی کوونکو احساساتو، دبیلگې په ډول غصې، ویرې او خفګان د شریکولو لپاره د مثبتو لارو په پیدا کولو کې مرسته وکړئ.
- د ماشومانو لپاره زیات حساس او د پالونکي چاپیریال وهڅوی. ماشومان د سختو وختونو پر مهال د مشرانو مینې او ډیری وخت زیاتي پاملرنې ته اړتیا لري.
- په یاد ولری چې ماشومان ډیری وخت د دوی په ژوند کې احساساتي نښې له خپلو مهمو مشرانو اخلي، نو دا ډیره اړینه ده چې مشران سختیو ته څرنګه ځواب وایي. دا اړینه ده چې مشران د ماشومانو پر وړاندې خپل احساسات کنټرول کړي او ارام پاتې شي، د ماشومانو اندیښنو ته غورښي او د مهربانۍ له مخې له دوی سره خبرې وکړي او دوی وهڅوي. عمر ته په کتو سره که مناسبه وي، مور پلار/پالونکي وهڅوي چې خپل ماشومان په غبر کې ونیسي او په وار وار ورته ووايي چې له دوی سره مینه لري او پرې وپاري. دا به د دې لامل شي چې ماشومان ښه او خوندي احساس ولري.
- که شونې وي ماشومانو لپاره د لوبو او ارام کولو زمینه برابره کړئ.
- که د ماشومانو لپاره خوندي وګڼل شي، دوی د مور پلار او کورنۍ سره نږدې وساتي او د شونتیا تر بریده، پالونکي او ماشومان یو له بله مه جلا کوی. که باید یو کوچنی له خپل لومړني پالونکي جلا شي، ډاډ تر لاسه کړئ چې مناسبه بدیله پاملرنه ورته برابره شوې ده او ټولنیز کارکونکي یا بل ورته کس په منظم ډول کوچني تعقیب کړي.
- که ماشومان له خپلو پالونکو جدا شوي وي، په منظم ډول (مثلا د تلفون، ویدیو اړیکو له لارې) له هغوی سره اړیکه ونیسي. ډاډ تر لاسه کړئ چې د ماشومانو د ملاتړ او ساتنې ټول اقدامات ترسره شوي دي.
- هر څومره چې شونې وي ورځني مهالویش او په نوي چاپیریال کې نوی مهالویش دزده کړې، لوبو او استراحت په ګډون رامنځ ته کړئ. که شونې وي د ښوونځي کار، مطالعه او نورې ورځني کړنې چې ماشومان له خطر سره نه مخ کوي او هم یې د روغتیا پر خلاف نه وي، جاري وساتئ. که د دوی روغتیا ته خطر نه وي، ماشومان باید ښوونځي ته تګ جاري وساتي.
- د حالاتو په اړه حقایق وړاندې کړئ او ماشومانو ته هغوی سره مناسب مالومات په داسې الفاظو چې دوی پری پوه شي، ورکړئ چې څرنګه په ناروغۍ د ککړتیا خطر راکم او خوندي پاتې شي. ماشومانو ته وښایاست چې څنګه کولای شي ځان خوندي وساتي (دبیلگې په توګه سم لاس مینځل ورزده کړئ).
- د ماشومانو پر وړاندې د اوازو یا ناتیایدشویو مالوماتو په اړه ګونګوسې مه خپروئ.
- د هغه څه په اړه چې واقع شوي او یا کیدای شي واقع شي، په ډاډمنتیا، رښتینولۍ او د هغوی له عمر سره سم معلومات ورکړئ.
- د کورنۍ انزوا/ قرنطین پر مهال ماشومانو لپاره د فعالیتونو په اړه د مور پلار/پاملرونکو ملاتړ وکړئ. فعالیتونه باید ویروس تشریح کړي خو ماشومان هم باید کله چې ښوونځي کې نه وي، فعال وساتي، دبیلگې په ډول:

- دنظمونو په ویلو سره د لاس مینځلو لوبې
- د بدن په تشریح کولو سره د ویروس په اړه خیالي کیسې کول
- د په زړه پورو لوبو په کولو سره د کور پاکول او له میکروبونو ساتل
- د ویروس/میکروبونو انځورونه وکارئ چې د ماشومانو له خوا باید رنگ شي
- ماشومانو ته د اشخاصو د ساتنې/حفاظتی وسایل (PPE) تشریح کړئ چې هغوی ترې ونه ډار شي.

څلورمه ډله اقدامات

د انزوا/قرنطین پر مهال لویانو لپاره د رواني روغتیا او ټولنیزو-رواني مرستو ملاتړ

د قرنطین پرمهال تر کومه چې شونې وي، دمفاهمې او اړیکو خوندي لارې (لکه ټولنیزې رسنۍ اوتیلیفوني اړیکې) چې یواځیتوب اوتولنیزه رواني انزوا راکمه کړي، باید برابر شي.

هغه کړنې چې د انزوا/قرنطین پر مهال د لویانو د هوساینې ملاتړکوي:

- فزیکي ورزش (لکه یوگا، تای چي، او د وجود خوځښت او نرمش)
- ذهني تمرینونه
- د ارامیدو تمرینونه (لکه ساه اخیستل، ژور فکر کول، ذهني تمرکز کول)
- کتابونه او مجلې لوستل
- په تلویزیون کې ویرونکو انځورونو د کتلو وخت کم کړئ
- د اوازو اویریدلو لپاره وخت کم کړئ
- له باوري سرچینو(ملي راډیو یا تلویزیون خبري ټولگه) کې مالومات ولټوی
- د مالوماتو کتلو لپاره وخت کم کړئ (د هر ساعت پرځای یې د ورځې یو یا دوه ځلې وگورئ)
- دا باید ومنل شي چې ځینې وختونه کور د ټولو میرمنو لپاره خوندي ځای نه وي، نو خونديتوب یا بیړني امنیت ته د لاسرسي مالومات باید تیار او د لاسرسي وړ وي.

پنځمه ډله اقدامات:

هغو کسانو سره مرسته چې د کوید-۱۹ اړوند خدمات وړاندې کوي

د لمړئ کړنې کارکوونکو لپاره بیغامونه:

- د ذهني فشار احساس کول یوه تجربه ده چې تاسې او ستاسې زیات ملگري به یې تجربه کړي؛ په حقیقت کې په اوسني وخت کې د ذهني فشار احساس کول یوه نورماله تجربه ده. کارکونکي کیدای شي فکر وکړي چې خپله دنده هغسې چې لوړه تمه ترې کيږي، په ښه توگه سرته نه رسوي.
- ذهني فشار او ورسره تړلي احساسات په هیڅ وجه د دې ښودنه نه کوي چې تاسې خپله دنده نه شئ سرته رسولای یا تاسې کمزوري یاست، و لکه تاسې داسې فکر هم وکړئ. په حقیقت کې ذهني فشار کیدای شي گټور وي. اوس مهال، د ذهني فشار احساس کول کیدای شي تاسې د دندې تگ ته وهڅوي او تاسې ته د موخې حس درکړي. پدې وخت کې ستاسې د ذهني فشار او ټولنیزې رواني هوساینې کنترولول ستاسې د فزیکي روغتیا د کنترول په څیر اړین دي.
- خپلو لومړنیو اړتیاو او د کارکوونکو د مبارزې مرستندویه تگلارو ته پاملرنه وکړئ. د کار پرمهال یا د کاري دورو/ شفتونو ترمنځ آرام او هوسا و اوسئ؛ پوره او صحي خواړه وخورئ؛ فزیکي فعالیت وکړئ؛ او له کورنۍ او ملگرو سره په اړیکه کې پاتې شئ. له منفي حل لارو لکه تمباکو، الکول یا نورو نشه یي توکو له کارولو ډډه وکړئ. نوموړي توکي کولی شي، په اوږد مهال کې ستاسې رواني او فزیکي هوساینه کمزورې کړي.
- له بده مرغه ځینې کارکوونکي ښايي د کورنۍ او ټولني له خوا له کرکې/تبعیض سره مخ او منزوي شي. دا عمل کولی شي هغه ننگونکی وضعیت لا ستونزمن کړي. که شونې وي، د خپلو عزیزانو سره د اړیکو یوه لار د ډیجیټل وسایلو له لارې د اړیکو ساتل دي. د ټولنیز ملاتړ لپاره خپلو همکارانو، خپل مدیر یا د اعتماد وړ نورو کسانو ته مراجعه وکړئ. ستاسې همکاران کیدای شي تاسې ته ورته تجربې ولري.
- ډېرو کارکوونکو ته، په ځانگړې ډول هغو ته چې پخوا یې په ورته غبرگون کې برخه نه وي اخیستي، شاید دا یې ساری حالت وي. همدارنگه، د هغو تگلارو کارول چې په تیرو وختونو کې تاسو د ذهني فشار کنترولولو لپاره کارولې وي، اوس کولی شي تاسو ته گټه ورسوي. که څه هم حالت بدل وي، هغه تگلارې چې د فشار احساسولو ته گټورې دي، سره ورته دي.
- که ستاسو ذهني فشار د زیاتیدو په حالت کې وي او احساس کوئ چې په تنگ یاست، ملامت نه یاست. هر څوک ذهني فشار تجربه کوي او په بیل ډول یې مقابله کوي. ستاسې د شخصي ژوند اوسني او پخواني فشارونه کولی شي په ورځنۍ دنده کې ستاسې رواني هوساینه اغیزمنه کړي.

- کیدای شی تاسو د خپل کار د کولو طریقه کی بدلونونه وگورئ، ستاسو مزاج کیدای شی تغیر وکړي. د بیلګې په ډول ډیر ژر په غوصه کیدل، کم یا ډیر انډینیمن کیدل، کیدای شی تاسو د مضمینې ستړیا احساس وکړئ یا د استراحت مودې (لنډمهاله رخصتۍ) په جریان کې آرام کول درته سخت وي، یا کیدای شی تاسو ناڅرګنده فزیکي شکایتونه ولرئ، د بیلګې په ډول د بدن درد یا د نس درد.
- اوردمهاله ذهني فشار کولی شی ستاسو په رواني هوساینه او کار اغیزه وکړي او همدارنګه د حالت له ښه کیدو وروسته هم کولی شی په تاسو اغیزه وکړي. که ذهني فشار ډیر زیات شي، مهرباني وکړئ خپل مشر یا کوم بل وړ کس ته چې مناسب ملاتړ در سره کولی شي، ورشئ.

د ټیم مشرانو یا مدیرانو لپاره پیغامونه:

- که تاسو د ټیم مشر یا مدیر یاست، د ځواب ورکونې پرمهال ټول کارکوونکي له اوردمهاله ذهني فشار او خرابې رواني روغتیا څخه ساتل پدې مانا دي چې دوی به د خپلو دندو تر سره کولو لپاره غوره وړتیا ولري؛ که هغه روغتیایي کارکوونکي وي یا په نورو مرستندویه کارو بوخت وي.
- په منظم او ملاتړ کوونکي ډول خپل کارکوونکي د دوی د هوساینې په موخه وڅارئ او یو داسې چاپیریال ته وده ورکړئ چې که د کارکوونکو رواني هوساینه خرابیږي، له تاسو سره خبرې وکړي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې له ټولو کارکوونکو سره ښه مفاهمه او اړیکې ولرئ او دقیق، تازه معلومات ور سره شریک کړئ. دا چاره کولی شي له کارکوونکو سره د بې باوره حالت په اړه د هر ډول انډینیمو په کمولو او د کنترول په احساسولو کې مرسته وکړي.
- کوبښنې وکړئ تر څو کارکوونکي ډېر آرام او استراحت وکړي. آرام د فزیکي او رواني هوساینې لپاره اړین دی او دغه د تفریح وخت به کارکوونکو ته اجازه ورکړي چې د خپل ځان ته پام وکړي.
- یو لنډ او منظم فرصت برابر کړئ تر څو کارکوونکو ته اجازه ورکړي خپلې انډینیمې څرګندې او پوښتنې وکړي او د همکارانو تر منځ دوه اړخیزې مرستې (همکار له همکار سره) و هڅوئ. پرته له محرمیت ماتولو، هر هغه کارکوونکي ته چې خبر یاست خپل شخصي ژوند کې له ستونزو سره مخ دی؛ پخوا یې کمزورې رواني روغتیا تجربه کړې وي او یا خلک/ټولنه ورسره مرسته نه کوي (ښایي د سیمې خلکو له ده نه ځان لري نیسي)، ځانګړې پاملرنه وکړئ.
- په لومړنیو ټولنیزو-رواني خدمتونو کې روزنه او پوهاوی کولای شي مشران/مدیران او کارکوونکي د دې جوګه کړي خپلو همکارانو سره اړینې مرستې وکړي.
- رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ خدمتونو ته لاسرسی آسانه او ډاډ ترلاسه کړئ چې کارکوونکي پوهیږي چې چرته او په څه ډول دغه خدمات تر لاسه کړي. کیدای شي د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ روزل شوی کس د کار په ځای کې حضور ولري او یا دا خدمات د تفلون او یا کومې بلې آنلاین لارې برابر شي.
- مدیران او د ټیمونو مشران به د کارکوونکو په څیر له ورته ذهني فشار سره مخ وي، او همدارنګه د رول د مسؤلیت په کچه به احتمالی اضافي فشار ورسره هم وي. دا اړینه ده چې پورتنۍ تګلارې کارکوونکو او مدیرانو دواړو ته شتون ولري، او دا چې مدیران د دې وړ وي چې د ذهني فشار په کمولو کې د ځاني پاملرنې د تګلارو بیلګه شي.

د کوید-۱۹ خپرېدا پر مهال د کارکوونکو د حقونو په اړه معلوماتو لپاره، مراجعه وکړئ:

نړیوال سازمان. د کوید-۱۹ ویروس خپرېدل: د وظیفوي مصونیت او روغتیا په اړه د اساسي ملحوظاتو په ګډون دروغتیایي کارکوونکو حقونه، رول او مسؤلیتونه. دروغتیانړیوال سازمان: جینیوا، ۲۰۲۰.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

سرچینه: دروغتیانړیوال سازمان او دکارکوونکو نړیواله اداره. د عمومي روغتیا په بېرنيو حالاتو کې وظیفوي مسؤلیت او روغتیا: دروغتیایي کارکوونکو او ځواب ورکوونکو دساتنې لپاره لارښود. دروغتیانړیوال سازمان او دکارکوونکو نړیواله اداره: جینیوا، ۲۰۲۰.

شپږمه ډله اقدامات:

د کوید-۱۹ خپرېدو پرمهال د ټولنو ته د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ پیغامونه

لاندي پیغامونه له کوید-۱۹ څخه اغیزمنو شویو ټولنو کې رواني روغتیا او روغتیایي هوساینې ته ودې ورکولو باندې تمرکز کوي.

د کویډ-۱۹ خپریدو پرمهال د ذهني فشار سره د مبارزې په اړه د خلکو لپاره پیغامونه

- د ناوړینونو پرمهال خفگان، ژور خفگان، اندیښنې، سرپدالی، ویره او غصه نورمال احساسات دي.
- په چا چې اعتماد لری ورسره خبرې وکړئ. له خپلو ملگرو او کورنۍ سره اړیکه ونیسئ.
- که اړتیا شوه چې کور کې پاتې شئ، سالم ژوند (منظم رژیم، خوب، تمرین او په کور کې له عزیزانو سره د ټولنیزې اړیکې) غوره کړئ. د بریښنا لیک، تیلیفوني اړیکو او ټولنیزو رسنیو چوکات په کارولو له خپلې کورنۍ او ملگرو سره په اړیکه کې پاتې شئ.
- خپلو احساساتو سره د مبارزې لپاره تمباکو، شراب اونور نشه یي توکي مه کاروئ.
- که په تنگ یاست، له روغتیا یي کارکوونکي، ټولنیز کارکوونکي، هم مسلکي یا په ټولنه کې له کوم بل د اعتماد وړ کس (لکه مذهبي مشر یا د ټولنې مشر) سره خبرې وکړئ.
- د اړتیا پرمهال، دا چې د فزیکي او رواني روغتیا او ټولنیزو روغتیا یي اړتیاوو په اړه د مرستې غوښتنلو لپاره چیرته لارښی، پلان ولری.
- د ځان په اړه د خطر حقایق او دا چې څرنگه احتیاطي تدابیر ونیول شي، په گوته کړئ. د مالوماتو د ترلاسه کولو لپاره باوري سرچینې، لکه دروغتیا نړیوال سازمان ویسایټ یا سیمه ییز یا دولتي روغتیا یي ادارې سرچینې وکاروئ.
- تاسې او د کورنۍ غړي مو د نهیلې کوونکو رسنیز پروگرامو په لیدلو یا اوریدلو کم وخت مصرف کړئ.
- په دغو شرایطو کې له هغو تجاریو او مهارتونو نه کار واخلي چې تاسو ته په تېرو سختو حالاتو کې د خپلو احساساتو په کابو کولو کې کټور تمام شوي ول.

منابع

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 pneumo-nia: 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. Lan-cet. 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.

Important Documents & Web-Links

Psychological First Aid

https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/