

**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

- دا لارښوونې د کرونا ویروس (کوویډ-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 کوویډ-۱۹ وضعیت په ګرځندیتوب سره د بدلیدو په حال کې دی او ورسره د کوویډ-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)

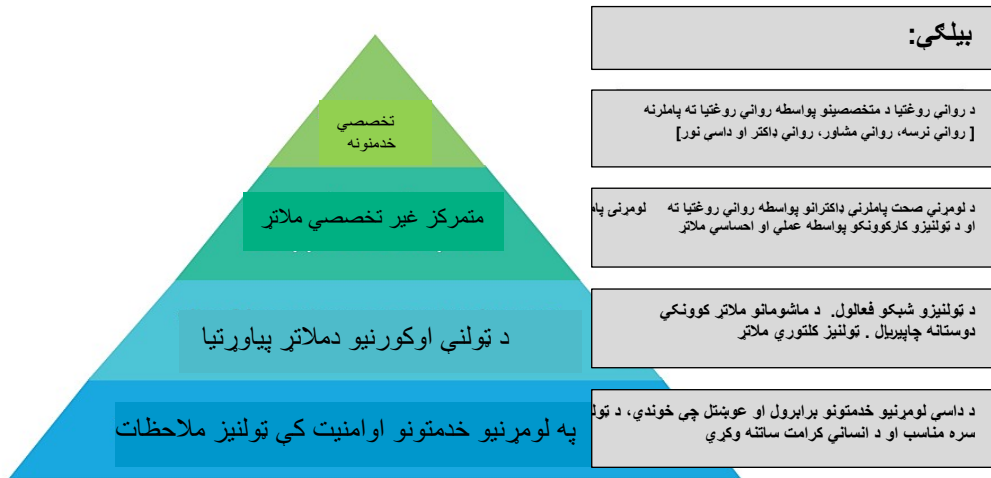
### نړیواله پیژندګلوي:

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 اوسنی کویډ-۱۹ ناروغي) غبرګون کې دخپل دي، په شمول د هغو ادارو چې د بیلوژیکي 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 متممو او هر اړخيزو لاروچارو خپلولو باندې ټینګار وشي.<sup>۱</sup>

### 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 روغتیايي 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 برابرۍ هڅول؛ په لاروچارو کې د ټولو خواوو شاملول؛ د شته سرچینو او ظرفیتونو لوړول، د څوارخیزې 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 مرستندويي ډلې لخوا جوړ شوی دی.<sup>۲</sup>

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 اندیښنې 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 روغتیايي 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 دککړو سیمو د خلکو سره د تبعیض)
  - د ویروس له امله د خپلوانو او نږدې کسانو په ساتنه کې د بې وسۍ احساس کول او د هغوی د له لاسه ورکولو وېره
  - د قرنطین قوانینو له امله له خپلوانو او نږدې کسانو او سرپرستانو او پیاوړانو 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/پاملرنه نه کول
  - د قرنطین کېدلو له امله د بیوسۍ، زړه تنګوالي، یوازې توب او خفګان 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 ځانګړي لاملونه چې خلک متاثروي په لاندې ډول دي:
  - پخپله په ناروغۍ د ککړتیا یا د نورو د ککړولو د خطر، په ځانګړي توګه په دغه حالت کې چې د کوید-۱۹ دانتقال سرایت څرنګولی % ۱۰۰ واضح نه ده.
  - د نورو روغتیايي ستونزو نښې (دبیلگې په توګه تبه) کېدای شي کوید-۱۹ و انګېرل شي او په دې ناروغۍ د اخته کیدو وېره پیدا کړي
  - پاملرونکي کېدای شي دخپلو ماشومانو په اړه چې په کور کې (د ښوونځیو تړل کېدو له امله) یواځې اوله مناسبې پاملرنې اوملاتړ یې برخې وي، زیات اندیښمن وي. د ښوونځیو تړل کیدل ښايي پر هغو مېرمنو چې په کور دننه ډیری غیررسمي پاملرنې سرته رسوي ځانګړی اغیز ولري چې پایله یې ښايي د دوی د کار او اقتصادي فرصتونو محدودیدل وي.
  - که چېرې پاملرونکي قرنطین شوي وي او که چېرې د نورې پاملرنې ملاتړ موجود نه وي، د بې وزلو/زینات منونکو کسانو لکه د ډېر عمر لرونکو وگړو (لمړي اقدامات) او د معلولیت لرونکو وگړو(دوهم اقدامات)، فزیکي او رواني روغتیا خرابېدو خطر ۴
- سریره پردې، مخکښ روغتیا پالان (دنرسانو، ډاکټرانو، امبولانسونو ډرپورانو، دقضیو په ګوته کوونکو او نورو په ګډون) ښايي د کوید-۱۹ خپریدو پر مهال لا زیات ذهني فشارونو سره مخ شي.

- هغه کسانو او د هغوی کورنیو سره چې د کویډ-۱۹ ناروغانو درملنه کوي او یا د هغوی پاتېشونو سره کار کوي کرکه او تبعیض ښودل.
  - دناروغی دخپريدو دمخنيوي کلک تدابير هم ښايي رواني د رواني فشارونو لامل وگرځي؛ لکه:
    - پر وجود د ساتندويه/محافظةوي وسايلو فشار
    - فزيکي جلاوالی (قرنطين) هغه چا ته چې ناروغ يا ذهني فشار/خفگان ولري سره مرسته کول ستونزمنوي.
    - دناروغی اړه دوامداره خبر تيا او څار
    - د کلکو تدابيرو نه اطاعت او پلي کول د کارکوونکو د خپلواکۍ او ازادۍ مخه نيسي.
  - په کاري ساحه کې د کارونو دېرېدل؛ د بېلگې په توگه تر ناوخته کارکول، زياتو ناروغانو ته رسيدگي، او د کویډ-۱۹ په اړه د تازه مالوماتو په راتگ سره ځان د ښو لارو او درملنو نه ځان خبرول
  - د لمړي خط روغتيا پالانو لپاره د کاري مهالویش د تنگوالي او لمړي خط کارمندانو سره د تبعیض او کرکې له امله په ټولنه کې د ټولنيز ملاتړ نه د کار اخیستو د وړتيا کمښت
  - د لومړنيو ځاني پاملرنو د پلي کولو د وړتيا کموالی، په ځانگړي ډول دمعلوليت لرونکو وگړو لپاره
  - په کویډ-۱۹ د ککړو وگړو سره د ډېر (اوردمهاله) تماس لرونکو خلکو په اړه د پوره مالوماتو نه شتون
  - ددې ويره چې د لمړي خط روغتيا پالان ښايي دغه ناروغي خپلو ملگرو او د کورنۍ غړو ته انتقال کړي
- په خلکو کې د کویډ-۱۹ خپريدو پر مهال دوامداره ويره، اندېښنه، نامالومه حالت او ورته نور ذهني فشارونه کولی شي پر ټولنه، کورنیو او زیان منوونکو کسانو باندې اوردمهاله اغېزې ولري
- د ټولنيزو شبکو، سيمه یيزو شرايطو او روابطو او اقتصاد خرابېدل
  - له کویډ-۱۹ روغو شويو ناروغانو په اړه د ټولني له خوا کرکه، تبعیض او د هغوی شړل (نه منل)
  - د لمړي خط روغتيا پالانو او دولت پر ضد په لوړه کچه د احساساتو، غصې او قهر شونتيا
  - د ماشومانو، ښځې او میره، او دکورنۍ غړو پر خلاف د غصې او قهر شونتيا (د کورنۍ او نږدې ملگرو سره د تاوتریخوالي زياتوالی)
  - د دولت او نورو اداراتو له خوا په وړاندې شويو مالوماتو د باور نه کولو شونتيا
  - هغه خلک چې تازه/اوس او يا له پخوا په رواني ستونزو اخته ول او يا 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 روغتيايي اسانتياوو ته له تگ ډډه کوي يا نه شي کولی دغو اسانتياوو ته لاسرسی ومومي.
- ځيني دا اندېښنې او غبرگونونه له واقعي خطرونو څخه سرچينه اخلي، خو زيات شمېر غبرگونونه او چلندونه بيا د ناپوهي، اوازو او غلطو مالوماتو څخه سرچينه اخلي<sup>۲</sup>
- ټولنيزه کرکه او تبعیض د کویډ-۱۹ او په دې ناروغۍ د ککړو خلکو او د دوی دکورنۍ غړو او د روغتيايي کارکوونکو او نورو مخکښو کارکوونکو پورې ښايي تړلې وگڼل شي. دکرکې او تبعیض د له منځه وړل بايد دکویډ-۱۹ ناروغی د بېرني ځواب ويلو د ټولو مرحلو پرمهال په پام کې ونيول شي. بايد پام وشي چې په کویډ-۱۹ ناروغی اخته کسان ، پي له دې چې په غير ضروري ډېر په نښه شي، په ټولنه کې گډ/مدغم شي. (په دې اړه لاندې اساسي اصول- د ټولني گډه تگلاره- وگورئ).<sup>۵</sup>
- خو مثبت خبر دا چې ښايي يو شمير خلک مثبتې تجربې هم تجربه کړي. د بېلگې په ډول، له ناروغۍ سره د مبارزې او مقاومت لپاره د لارو په موندلو افتخار کول. د افتونو سره دمخامخ کېدو پر مهال، خلک معمولا ډېر لوی زړه او يو بل سره مرستو ته دانگي. او کيدای شي دوی له نورو سره په مرسته کولو زياته خوشالي او رضایت تر لاسه کړي. ۶. دکویډ-۱۹ خپريدو پر مهال درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو په اړه د ټولني د فعاليتونو بېلگې کيدای شي په لاندې ډول وي:
- د تليفون، ليکلو پيغامونو او يا هم مخابري له لارو له هغو خلکو سره چې قرنطين وي، ټولنيزو اړيکو ساتل
  - خلکو او ټولني سره، په ځانگړي توگه له هغو خلکو سره چې ټولنيزې رسنۍ نه کاروي، رښتيني او موثقه پيغامونو شريکول
  - دهغه کسانو مرسته او ملاتړ چې له خپلو کورنیو او پاملرونکو جلا شوي دي

## د کویډ-۱۹ پر وړاندې درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو اساسي اصول

### ➤ عمومي وضعیت:

- رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد د اوضاع/حالت سره مناسبي وي. د کویډ-۱۹ ناروغی نه جلا په

دې ټولنه کې له پخوا شته ستونزې کومې دي؟ دا ستونزې له رواني روغتيا او ټولنيزې-رواني مرستو بايد بېلې نه گڼل شي.

- بېلابېلو هېوادو ته د کويډ-۱۹ په خپرېدو سره، يواځې يوه لارچاره نشي کولای د دغو مختلفو خلکو رواني روغتيا او ټولنيز-رواني اړتياوو ته ځواب ووايي 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 لاسرسي لپاره خنډونه ولري او يا په ناروغۍ د ککړتيا لوړ خطر سره مخ وي. د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد د ماشومانو (درېم اقدامات)، د ډېر عمر لرونکو (لمړي اقدامات)، د معلوليت لرونکو (دوهم اقدامات) او نورو پې وزله/زيان منوونکو ډلو (دبيلگې په توگه د کمزوري معافيتي سيستم لرونکو کسانو او توکميزو لړکيو) له اړتياوو سره مناسبې وي. دښځو، نارينه وو، نجونو او هلکانو ځانگړو اړتياوو ته بايد هم پاملرنه وشي.
- که غواړو چې د کويډ-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 مکروبوونو سره تماس او درملنې ته لاسرسي په اړه دښځو او نارينه وو توپيرونو ته او دا چې دغه توپيرونه دښځو او نارينه وو د بېلا بېلو ډلو ترمنځ څه توپيرونه لري، بايد ورته پاملرنه وشي او حل شي.
- درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو کړنلارې بايد د هغو ټولو ډلو اړتياوو سره چې په کويډ-۱۹ ناروغۍ اخته شوي او دخپرېدو بېلابېلو وختونو سره سم (دبيلگې په ډول له ناروغۍ مخکې، دناروغۍ پرمهال او د ککړتيا له لوړې کچې وروسته) تغير او سمون ومومي.
- دناروغۍ دخپرېدو په لومړي پړاو (پيل) کې د تياري نيول ځواب ويل چټک او موثروي. هغه هېوادونه چې دا وبا لا په کې خپره شوې نه ده بايد د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ تياري ونيسي. نوموړي هېوادونه بايد د کويډ-۱۹ اوسني غبرگون او رواني روغتيا او ټولنيزې رواني مرستې چې دپخوانيو وباگانو پرمهال کارول شوې وې دخپل چمتووالي دلارښوونې لپاره وکاروي.
- دبيلگې په توگه: د کويډ-۱۹ په اړه درواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې چې په چين کې کارول شوې وې، بڼايي نورو هېوادو ته مناسبې نه وي او بڼايي د هغو نورو هېوادو له وضعیت (کلتوري، ژبني، روغتيايي او ټولنيز سيستم ...) سره بدلون او سمون ته اړتيا ولري.

### ➤ کويډ-۱۹ ته د ځواب ورکونې پرمهال د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو ډېرول او ځواکمنول

- رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستې بايد دټولو عامه روغتيايي غبرگونونو اصلي برخه وي.
- د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ مرستو په ملحوظاتو پوهيدل او ورته رسيدگي کول د کويډ-۱۹ ناروغۍ په مهارولو، او په اوږدمهال کې دخلکو په هوساينې او له سختو سره د مبارزې وړتيا باندې د منفي اغېزو د مخنيوی لپاره مهمه ده.
- او دا دخلکو سره د تعامل ستراتيژيو، د قضيو په گوته کولو او اړيکو په موندلو او همدارنگه په روغتيايي مرکزونو او قرنظين ساحو کې د فعاليتونو (څلورم اقدامات) او په روغتون کې د درملنې نه وروسته روغتيايي ستراتيژيو کې د رواني روغتيا او ټولنيز-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 ټولني په نورو موجوده جوړښتونو د بيلگې په ډول ښوونځيو، دټولني په مرکزونو او د ځوانانو او زړو عمر لرونکو کسانو په مرکزونو کې تنظيم شي.
- د مخنيوي په فعاليتونو کې د ښځو پوهه او نظريات په پام کې ونيسئ ځکه ښځې د ټولني 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 مړو د جسدونو په تنظيم کې کار کوي او نورو ډيرو کارکوونکو او رضاکارانو ته بايد د ناروغۍ د خپرېدو پرمهال او وروسته د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني مرستو

موجوده خدمتونه وړاندې شي (پنځم اقدامات). بېلگه: تجربو ښودلې ده چې د قرنطین پرمهال هغه خلک چې وکولی شي د ورځې په اوږدو کې خپله خوښه ولري (دبیلگې په ډول د خوراک انتخاب)، پلان شویو فعالیتونو ته لاسرسی ولري، هره ورځ نوي مالومات (د مالوماتي تختې یا د لیکو پیغامونو له لارې) ترلاسه کړي، هغوی د هغو خلکو په پرتله چې په انزوا کې وي او لږه ازادې ولري، ناروغي سره ښه مبارزه کولی شي.<sup>۱۰</sup> د قرنطین ساحو په جوړولو کې د ټولنیز-رواني مرستو کړنلارو په پام کې نیول کولی شي په لویه پیمانه د قرنطین شویو کسانو او د هغوی د کورنیو په هوساینه کې مرسته وکړي.

#### ➤ پر همکاری-تاکید

- درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستې باید په غبرگون کې شاملو ټولو سکتورونو کې په پام کې ونیول شي.<sup>۶</sup>
- د همکاری-قوي میکانیزم او درواني روغتیا او ټولنیزو-رواني مرستو تخصیصی خدمتونو په پام کې نیول او مدغمول اړین دي.
- د دې لپاره چې له سرچینو سمه ګټه واخیستل شي، د ناروغي د خپریدو پرمهال په غبرگون کې شاملو ټولو سکتورونو کې د درواني روغتیا او ټولنیزو-رواني ملاتړ مرستو د مالوماتو او وسایل شریکول ډیر زیات اړین دي.
- که د پوهې او تخصص تشه موجوده وي، په بیرنیو حالاتو کې باید درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو په اړه انلاین روزنېزې دورې دایرې او د دولت او نورو اداراتو تر منځ شریکې شي.
- بېلگه: د هرې ناروغي د خپریدو پر مهال د خطر مفاهمه یو اساسي فکتور دی. په ټولو رسنیو (تلویزیون، ټولنیزې رسنۍ...) د درواني روغتیا مثبتو پیغامونو (شپږم اقدامات) خپرول به دخلکو هوساینې سره مرسته وکړي. دا د ټولو سکتورونو مسولیت دی (دبیلگې په توګه روغتیا، ټولنیزه هوساینه، خونديتوب، روزنه) د رسنیو د غړو په ګډون باید دا پیغامونه شریک کړي. د خلکو د پوهاوي په اړه د مالوماتو یو هراړخیز کمپاین چې د شرم احساس او تبعیض او په ناروغي د ککړتیا زیاتې ویرې ته رسیدګي وکړي باید تنظیم شي.
- خلک وهڅوی چې د مخکښو روغتیا پالانو ملاتړ وکړي او قدر او ارزښت ورته ورکړي.
- ډاډ ترلاسه کړی چې دکوید-۱۹ په اړه په ملي اوسیمه ییزو پالیسیو په جوړښت کې ښځې ونډه ولري.

#### ➤ شته خدمتونه

- اړینه ده چې په هره ساحه کې درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ امکانات او جوړښتونه، د دولتي روغتیايي خدمتونو، ټولنیزې هوساینې او تعلیمي خدماتو په ګډون لست او معلوم شي. د خدمتونو لست کول دسرچینو په راغونډولو، همغږۍ او تنظیم کې د یومیکانیزم په توګه مرسته کوي.
- د اداراتو/سکتورونو ترمنځ د راجع کولو سیستم جوړول یا پیاوړی کول د مرسته کوي چې ماشومان او کورنۍ چې نورې (دبیلگې په توګه دساتې یا ژوندي پانې کیدو) اندیښنې یا زیات فشار ولري د اړتیا وړ مرستو ته د زرتزره لاسرسي موندلو لپاره اړین دي. د جنسیت پر بنسټ له تاوتریخوالي څخه اغېزمن شویو کسانو د راجع کولو لپاره باید یوه کړنلاره شتون ولري چې د اوسیدونکو او ناروغانو امنیت ډاډمن کړي.
- د درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو شته کارکوونکو ته کیدای شي په بیرنیو حالاتو کې د درواني روغتیا او ټولنیزو-رواني مرستو په اړه ټریننګ ورکړل شوی نه وي. په بیرنیو حالاتو کې د درواني روغتیا او ټولنیزو-رواني مرستو مناسبې کړنلارې په اړه ټریننګ او د وړتیا لوروالی به شته کارکوونکي وهڅوي چې د کوید-۱۹ پرمهال د درواني روغتیا او ټولنیزې رواني مرستې وړاندې کړي.
- دهغو خلکو لپاره چې د درواني روغتیا ستونزې لري اونور نشه یي توکي کاروي د ناروغي د خپریدو پر مهال باید هم په ټولنه اوهم په اړوندو اداراتو کې احتیاطي تدابیر ونیول شي چې درملنې اوملاتر ته ددوی لاسرسي ډاډمن شي. د نورو خلکو په څیر په برابر ډول، د درملنې په ټوله مرحله کې د درواني روغتیا ستونزو لرونکو او نورو نشه یي توکو کاروونکو پوره او واضح رضایت/اجازې حق ته باید درناوی وشي.
- هغه کسان چې د کوید-۱۹ ناروغ د علایمو لرونکو په توګه په روغتیايي مرکزونو کې دي باید د نورو ناروغانو په څیر ښې درملنې او ملاتړ ته لاسرسي ولري.
- ادارات (دبیلگې په ډول د درواني روغتیا د درملنې مرکزونه او توقیف ځایونه/زندانونه) او د اوسیدو ځایونه (د بیلگې په توګه د درملنې ځایونه او د اوردمهاله څارنې مرکزونه) باید په ناروغي د ککړتیا د مخنیوي خطر راکم او د هغو کسانو چې په ناروغي اخته شوي دي درملنه وکړي.
- د هغو کسانو چې مخکې له مخکې اوردمهاله/مضمې ناروغي یا معلولیت ولري او کیدای شي پاملرنه یې د کوید-۱۹ د ناروغي خپریدو پر مهال ټکنې شوې وي، باید درملنې ته یې پاملرنه وشي. په همدې ډول باید د هغوی به دوا، ورځنۍ ساتنه او پالنه، خوړو او نورو اړتیاوو کې ځنډ رانشي.



- شته خدمتونه باید په نوي حالت او طرح او وړاندې شي. د بیلګې په ډول د ګرځنده ساحوي ټیم په شکل او د هغو کسانو په ګډون چې مخکې له مخکې رواني روغتيايي ستونزې ولري یا نشه یې توکي کاروي په کورونو کې ورته مرسته ورسول شي. خدمتونه باید په سیمه ییزه کچه هغو کسانو ته چې فزیکي او رواني معلولیت ولري (د بیلګې په ډول د ډله ییزې مرستې په شکل) په داسې ډول چې په ناروغۍ د ککړتیا شونتیا راکمه خو اړینې مرستو ته ادامه ورکړي، برابر او وړاندې شي.
- بیلګه: درواڼي روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ ځینې خدمتونه بڼایي د کویډ-۱۹ خپریدو پر مهال وټرل شي. د خدمتونو دا بندېدل مسلکي کارکوونکو ته فرصت ورکوي چې د رواني روغتیا او ټولنیزو-رواني مرستو خدمتونه په نوي ډول، د بیلګې په توګه د ویډیو، تلفون او ټولنیزو رسنیو پر مټ وړاندې کړي.

### ➤ د پاملرنې سیمه ییزو (محلي) جوړښتونو تقویه او ځواکمنول

- د رواني روغتیا ملي مرکزونه، د ټولنیزې پاملرنې او هوساینې پروګرامونه، تعلیمي بنسټونه او دولتي او غیر دولتي ادارې باید د رواني روغتیا او ټولنیزو رواني خدمتونو کې اساسي رول ولوبوي.
- په هغو سیمو کې چې رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ رسمي خدمتونه شتون و نه لري، د پاملرنې اساسي سرچینې باید په نښه شي (د بیلګې په توګه کورنۍ، ټولنیزې ډلې، او په ځینو برخو کې، مذهبي مشران او دودیزې درملنې).
- په ټولنه کې د محترمو او منل شوو مشرانو په ګډون، سیمه ییز فعالان بڼایي لا د مخه خپلو خلکو ته لکه د لمړي کرښې کارکوونکي ټولنیز-رواني خدمتونو په برابرولو بوخت وي لکه د کویډ-۱۹ له امله د مړینې او ویر او خپګان اړوند کارونه.
- دې فعالانو سره د کویډ-۱۹ په اړه د پوهاوي، او رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو د مهارتونو (لکه رواني لومړنۍ مرستې) او دا چې څنګه (او چېرې) هغه کسان راجع کړي چې ځانګړو مرستو ته اړتیا ولري، ملاتړ وکړي. ډاډ تر لاسه کړئ چې پوره شمېر کارکوونکي ماشومانو، معلولیت لرونکو خلکو، د جنسیت پر بنسټ له تاوتریخوالي اغېزمن شویو او نورو بې وزلو لویانو ته د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو د وړاندې کولو پوهه او مهارتونه لري.
- بیلګه: د لمړۍ کرښې ځینې کارکوونکو کورنۍ کیدای شي د تبعیض او ویرې له امله بڼایي له دوی سره اړیکې پری کړي. او یا هم بڼایي د ځینو کارکوونکو/ ځواب ویونکو کورنیو ته د ټولنې له خوا د تبعیض او کرکې په سترګه وکتل یا مزروي شي. دا ډول تبعیض او کرکه کیدای شي په کرونا د اخته خلکو رواني هوساینې ته زیان ورسوي او موجوده ستونزمن حالت لاسې خراب کړي (او ممکن د کارکوونکو پر مورال اغېزه وکړي). په دې حالت کې اړینه ده چې د ځواب ویونکو ذهني هوساینه خوندي وساتل شي. د داسې غلطو نظریاتو سره د مبارزې لپاره د ټولنې مشرانو سره کار کول یو اړین ګام دی. د روغتیايي کارکوونکو د ځواب ویلو لپاره د همکارانو ملاتړ ډلې کیدای شي د کارمندانو پاملرنې د معلوماتو د شریکولو او ځواب ویلو پروخت د ټولنیز ملاتړ فرصتونه هم وړاندیز کړي.

### ➤ خوندي چاپیریال:

- تل باید ټینګار د ټولنې په پیاوړتیا او سرچینو وشي نه د ټولنې په کمزورتیا او اړمنتیاوو.
- ځواب ورکونه باید د پاملرنې لپاره د خوندي چاپیریال په رامینځته کولو او له شته سرچینو او ځواک څخه په کار اخیستو ټینګار وکړي.
- انفرادي فعالین او ډله ییزه ځواب ورکونه باید ډاډ تر لاسه کړي چې ټولې کړنې یې د خلکو د هوساینې ساتنه کوي او وده ورکوي.
- ټولنیز-رواني اصول لکه هیله منتیا، خونديتوب، ارامتیا، ټولنیز پیوستون، د ځان او ټولنیزې بسیاتوب باید په هر فعالیت کې ونغښتل شي.
- ځانګړې پاملرنه باید وشي چې دارمنو ډلو، ماشومانو، معلولیت لرونکو وګړو، زرو خلکو، امیندوارو او شیدې ورکونکو میرمنو، د جنسیت پر بنسټ له تاوتریخوالي سره مخ خلکو، دکمزوري معافیت لرونکو خلکو او د تبعیض له ګواښ سره مخ قومي/ کلتوري ډلو ساتنه ډاډمنه شي.
- د تلفوني اړیکو وړیا کرښې کیدای شي په ټولنه کې د هغو خلکو لپاره چې اندېښنه یا خفګان کوي، داغیزمنې وسیلې په توګه وکارول شي. اړینه ده چې درواڼي روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو (د بیلګې په توګه رواني لومړنۍ مرستې) په اړه د تیلیفوني خدمتونو رضاکارانو له پوهاوي او نظارت ډاډ تر لاسه شي ترڅو د کویډ-۱۹ د خپریدو په تړاو د اوسنیو معلوماتو په برخه کې تلیفون کونکو ته له زیان رسولو مخه ونیول شي.
- بېلګه: WhatsApp، WeChat، ټولنیزې رسنۍ او د ټیکنالوژۍ نور ډولونه کیدای شي د ملاتړکوونکو ډلو رامینځته کولو/ ټولنیز ملاتړ ساتلو لپاره، په ځانګړې توګه د هغو کسانو لپاره چې په انزوا کې دي وکارول شي.

- بېلگه: غم خپلي بايد د ماتم لپاره فرصت ولري. که دوديز تدفين شوني نه وي، نور بدیلونه چې د ځايي دودونو ساتنه کوي بايد وپېژندل شي او عملي شي (مهرباني وکړئ د IASC د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني خدمتونو لارښوني 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 ټولې ټولني گډون/پوښښ) ته اړتيا لري.
- د ټولني گډه کړنلاره د ټولو اغېزمن شويو خلکو او له پي له دې نه چې دوی 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 د پلې 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 ويرې او اضطراب په اړه د وېرې د کمولو پيغامونه اولارې چارې او د دې پوهاوی چې خلک کولی شي د نورو سره مرسته وکړي (شپږم اقدامات).
  - د کويد-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 کويد-۱۹ پرته د نورو دلایلو لکه زکام يا عادی (غير مرتبته) سينه بغل له امله هم ومري. هغه کورني چې دې دغو مړينو له امله اغېزمنې شوې دي، هم د هغه کورنيو په څير چې د کويد-۱۹ له امله پي 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/سيمې 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 کويد-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 کويد-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 پيژندل 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 لرنکو 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



- اوردمهاله منابعو تخصیص او د رواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو ته د پام اړولو په موخه د ستراتیژي رامنځته کولو ته اړتیا لري.
4. د کویډ-۱۹ قضیو، له کرونا د ژوندیو پاتې شویو، اړیکو ټینګښت (په ځانګړي 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، امنیدوارې او شیدې ورکوونکې میندې د جنسیت پر بنسټ له تاوتریخوالي اغېزمن شوي او معلولین) درواني روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ مرستو ستراتیژي رامنځته کړی. او ډاډ ترلاسه کړی 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 ونیسي. د رواني روغتیا ملاتړ خدمتونو ته د میرمنو او انجونو د لاسرسي پر وړاندې، په ځانګړي ډول هغوی چې تاوتریخوالي سره مخ شوي وي او یا یې له خطر سره مخ وي، خنډونه لرې کړی.
6. ډاډ ترلاسه کړی چې د کویډ-۱۹ په اړه کره معلومات په اسانۍ سره لاس ته راتلای شي او د مخکښو کارکوونکو، هغو ناروغانو ته چې په کویډ-۱۹ اخته شوي او د ټولني غړو ته د لاسرسي وړ دي. معلوماتو کې باید د مرض د لېږد د مخنیوي لپاره د شواهدو پر بنسټ لارې؛ دا چې څرنګه 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 قضیې 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 ورکړی. 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 کړی 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 لاسرسي ورکړی (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، دنویو موضوعاتو او د هغوی اړتیاوو ته د ځواب ویلو لپاره، د مخکښو کارکوونکو ټولنیز-رواني وضعیت په منظمه توګه سره بیا بیا وګورئ.<sup>۱۵</sup>
10. د فعالیتونو څخه جوړې جوړې چې مورپلار، ښوونکي او کورنۍ یې کولی شي د ماشومانوسره 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 درملنې او په ناروغۍ د ککړتیا 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 ونیسي 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. غمجنو خلکو لپاره د ماتم کولو داسې فرصتونه رامنځته کړی چې د کویډ-۱۹ خپرېدو د مخنیوي په اړه د عامې روغتیا ستراتیژي له پامه ونه غورځول شي خو د ټولني دودونه او رسمونه په پام کې ونیسي.<sup>۱۲</sup>
12. د قرنطین ساحو کې د ټولنیزې انزوا منفي اغېزو کمولو لپاره اقدامات په نظر کې ونیسي. 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).<sup>۱۹</sup>
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 رامینځته کړئ تر څو اغیزمن فعالیتونه اندازه کړي. (د IASC د روانې روغتیا او ټولنیز-رواني ملاتړ عملی لارښوونو د اقداماتو پاڼې ته مراجعه وکړئ).<sup>۱۰،۱۲</sup>

### لومړۍ ډله اقدامات

#### د کوید-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 شي. د غیر رسمي شبکو (کورنیو) او د رواني روغتیا متخصصینو له لوري ورته باید عاطفي ملاتړ برابر شي. دا چې حالت څرنګه 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 هستوګن 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 کوید-۱۹ د مړینې لورې کچې په پام کې نیولو سره د کوید-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 کوید-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 هوساینې یا د کور پاملرنې خدمتونه تنظیم کړئ لکه (WeChat، WhatsApp) 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 WeChat، WhatsApp
- ډېر عمر لرونکي خلکو ته د کوید-۱۹ ناروغۍ خپریدو په اړه د لاسرسي وړ مالومات او حقایق چمتو کړئ. لکه د ناروغۍ پرمختګ، درملنه او په ناروغۍ د ککړتیا د مخنیوي لپاره اغیزمنې کړنلارې.
- مالوماتو ته لاسرسی باید اسانه وي (د بیلګې په توګه 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 ځمکنی/لیني تلفونونو له لارې یا د منظم مخامخ لیدنو له لارې ده

- (که امکان ولري). کورنی یا ملګري دې ته وهڅوی چې خپل زارو خپلوانو ته په منظم ډول زنگ ووهي او دوی ته د ویديويي اړیکو ټینګول زده کړي.
- زاره 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 ښايي د آنلاین خدماتو کارولو څرنگوالي باندې ونه پوهیږي لکه د ورځني تجهیزاتو لپاره آنلاین پیروډ، روغتیايي مشورې، د مرستی لپاره آنلاین لیکي او روغتیايي پاملرنې.
  - زارو خلکو ته توضیحات چمتو کړئ 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 خوراکی توکي او بیړني ترانسپورت ته لاسرسی کولی شي په ورځني ژوند کې اندیښنې کمې کړي.
- زرو خلکو ته ساده فزیکي تمرینونه چمتو کړئ چې په خپل کور/ قرنطین ځای کې یې ترسره کړي ترڅو تحرک وساتي او ستړیا کړي.

## دوهمه ډله اقدامات:

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

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

#### ➤ چاپیریالي خنډونه:

- د روغتیا ساتل او د اثنااتو 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 برابر وي 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 لاسرسي ونلري.

#### ➤ بنسټیز خنډونه:

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

#### ➤ د روپي 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 کویډ-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 غوږونو او اړتیاوو شاملول د فزیکي او رواني روغتیا ساتلو لپاره خورا مهم دي او د کویډ-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 ویبسایټونه 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 کانو خلکو تصدیق کړي اوسي.
- روغتیايي کارکوونکي په اشاره ژبه پوه وي او یا د اشارې د ژبې داسې ترجمان ولري چې په خپله کانو خلکو تصدیق کړي.

- کري اوسي.
- پیغامونه په عام فهمه او آسانه ژبه له هغو معلولينو سره شریک شي چې ادراکي، عقلي او ټولنيز-رواني ستونزې لري.
- د پیغام رسولو داسې لارې غورې شي چې یوازې په لیکل شویو معلوماتو بسنه و نکړي. دا ښايي د مخامخ خبرو او یا زیرک او تعاملی وېبسایټو له لارې وشي.
- که د معلولو کسانو پالونکي قرنطین شي، باید د معلولو کسانو اړتیاوو پوره کولو لپاره لازم ترتیبات و نیول 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 ټولنيز-رواني مرستو په برابرولو کې ښه ونډه واخلي.
- معلولين او د هغوی پالونکي باید د وبا غبرگون پلانونو په ټولو مرحلو کې پوره ونډه ولري.

## درېمه ډله اقدامات

### دکود-۱۹ ناروغۍ خپریدو پر مهال د ذهني فشار سره د مبارزې لپاره ماشومانو سره د مرستې پیغامونه او فعالیتونه

- په ماشومانو کې د فعالې اورېدنې او پوهاوي عادت وهڅوئ. ماشومان کیدای شي یو ستونزمن/ نه حل کیدونکي حالت ته په بېلابېلو 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 کونکي احساسات څرګند کړي، د خوښې احساس کوي. هر کوچنی د احساساتو څرګندولو لپاره خپله لار لري. ځینې وختونه په نوښتي کړنو کې ښکیل کيږي، دبیلگې په توګه لوبې کول او نقاشي کولی شي له دې چارې سره مرسته وکړي. ماشومانو سره د خواشینی کونکو 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 وهڅوئ. ماشومان د سختو وختونو پر مهال د مشرانو مینې او ډیرې وخت زیاتې پاملرنې ته اړتیا لري.
- په یاد ولرئ چې ماشومان ډیرې وخت د دوی په ژوند کې احساساتي نښې له خپلو مهمو مشرانو اخلي، نو دا ډیره اړینه ده چې مشران سختیو ته څرنگه ځواب وایي. دا اړینه ده چې مشران د ماشومانو پر وړاندې خپل احساسات کنترول کړي او ارام پاتې شي، د ماشومانو اندېښنو ته غورځي او د مهربانۍ له مخې له دوی سره خبرې وکړي او دوی وهڅوي. عمر ته په کتو سره که مناسبه وي، مور پلار/پالونکي وهڅوئ چې خپل ماشومان په غیر کې ونیسي او په وار وار ورته ووايي چې له دوی سره مینه لري او پرې ویاړي. 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 وساتئ او د شونتیا تر بریده، پالونکي او ماشومان یو له بله جلا کوئ. که باید یو کوچنی له خپل لومړني پالونکي جلا شي، ډاډ تر لاسه کړئ چې مناسبه بدیله پاملرنه ورته برابره شوې ده او ټولنیز کارکونکی یا بل ورته کس په منظم ډول کوچني تعقیب کړي.
- که ماشومان له خپلو پالونکو جدا شوي وي، په منظم ډول (مثلا د تلفون، ویديې اړیکو له لارې) له هغوی سره اړیکه ونیسئ. ډاډ تر لاسه کړئ چې د ماشومانو د ملاتړ او ساتنې ټول اقدامات ترسره شوي دي.
- هر څومره چې شونې وي ورځنی 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 ورځنۍ 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 پرې پوه شي، ورکړئ چې څرنگه 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 يا ناتاييدشويو مالوماتو په اړه گونگوسې مه خپروئ.
- د هغه څه په اړه چې واقع شوي او يا كيدای شي واقع شي، په ډاډمنتيا، رښتينولي او د هغوی له عمر سره سم معلومات وركړئ.
- د كورنۍ انزوا/ قرنطين پر مهال ماشومانو لپاره د فعاليتونو په اړه د مور پلار/پاملرونكو ملاتړ وكړئ. فعاليتونه بايد ويروس تشریح كړي خو ماشومان هم بايد كله چې ښوونځي كې نه وي، فعال وساتي، دبيلگې په ډول:
  - دنظمونو په ويلو سره د لاس مينځلو لوپې
  - د بدن په تشریح كولو سره د ويروس په اړه خيالي كيسې كول
  - د په زړه پورو لوبو په كولو سره د كور پاكول او له ميكروبوونو ساتل
  - د ويروس/ميكروبوونو انځورونه وكارئ چې د ماشومانو له خوا بايد رنگ شي
  - ماشومانو ته د اشخاصو د ساتنې/حفاظتي وسايل (PPE) تشریح كړئ چې هغوی ترې ونه ډار شي.

## څلورمه ډله اقدامات

### د انزوا/قرنطين پر مهال لويانو لپاره د رواني روغتيا او ټولنيزو-رواني مرستو ملاتړ

د قرنطين پرمهال تر كومه چې شونې وي، دمفاهمې او اړيكو خوندي لارې (لكه ټولنيزې رسنۍ او تيليفوني اړيكي) چې يواځيتوب او ټولنيزه رواني انزوا راكمه كړي، بايد برابر شي.

### هغه كړنې چې د انزوا/قرنطين پر مهال د لويانو د هوساينې ملاتړ كوي:

- فزيكي ورزش (لكه يوگا، تاي جې، او د وجود خوځښت او نرمش)
- ذهني تمرينونه
- د اراميدو تمرينونه (لكه ساه اخيستل، ژور فكر كول، ذهني تمرکز كول)
- كتابونه او مجلې لوستل
- په تلويزون كې ويرونكو انځورونو د كتلو وخت كم كړئ
- د اوازو اوريدلو لپاره وخت كم كړئ
- له باوري سرچينو(ملي راډيو يا تلويزيون خبرې ټولگه) كې مالومات ولټوی
- د مالوماتو كتلو لپاره وخت كم كړئ (د هر ساعت پرځاى يې د ورځې يو يا دوه ځلې وگورئ)
- دا بايد ومنل شي چې ځينې وختونه كور د ټولو ميرمنو لپاره خوندي ځاى نه وي، نو خونديتوب يا بېرني امنيت ته د لاسرسي مالومات بايد تيار او د لاسرسي وړ وي.

## پنځمه ډله اقدامات:

### هغو كسانو سره مرسته چې د كويد-۱۹ اړوند خدمات وړاندې كوي

#### د لمړئ كړنې كاركوونكو لپاره پيغامونه:

- د ذهني فشار احساس كول يوه تجربه ده چې تاسې او ستاسې زيات ملگري به يې تجربه كړي؛ په حقيقت كې په اوسني وخت كې د ذهني فشار احساس كول يوه نورماله خبره ده. كاركوني كيدای شي فكر وكړي چې خپله دنده هغسې چې لوړه تمه ترې كيري، په ښه توگه سرته نه رسوي.
- ذهني فشار او ورسره تړلي احساسات په هيڅ وجه د دې ښودنه نه كوي چې تاسې خپله دنده نه شئ سرته رسولای يا تاسې كمزوري ياست، و لوكه تاسې داسې فكر هم وكړئ. په حقيقت كې ذهني فشار كيدای شي گټور وي. اوس مهال، د ذهني فشار احساس كول كيدای شي تاسې د دندې تگ ته وهڅوي او تاسې ته د موخې حس دركړي. پدې وخت كې ستاسې د ذهني فشار او ټولنيزې رواني هوساينې كنترولول ستاسې د فزيكي روغتيا د كنترول په څير اړين دي.
- خپلو لومړنيو اړتياو او د كاركوونكو د مبارزې مرستندويه تگلارو ته پاملرنه وكړئ. د كار پرمهال يا د كاري دورو/ شفتونو ترمنځ آرام او هوسا و اوسئ؛ پوره او صحي خواړه وخورئ؛ فزيكي فعاليت وكړئ؛ او له كورنۍ او ملگرو سره په اړيکه كې پاتې شئ. له منفي حل لارو لكه تمباكو، الكول يا نورو نشه يي توکو له كارولو ډډه وكړئ. نوموړي توکي كولى شي، په اوږد مهال كې ستاسې رواني او فزيكي هوساينه كمزورې كړي.
- له بده مرغه ځينې كاركوونكي ښايي د كورنۍ او ټولنې له خوا له كړكې/تبعيض سره مخ او منزوي شي. دا عمل كولى شي هغه ننگونكى وضعيت لا ستونزمن كړي. كه شونې وي، د خپلو عزيزانو سره د اړيكو يوه لار د ډيجيټل وسايلو له لارې د اړيكو ساتل دي. د ټولنيز ملاتړ لپاره خپلو همكارانو، خپل مدير يا د اعتماد وړ نورو كسانو ته مراجعه وكړئ. ستاسې همكاران كيدای شي تاسې ته ورته تجربې ولري.
- ډېرو كاركوونكو ته، په ځانگړي ډول هغو ته چې پخوا يې په ورته غبرگون كې برخه نه وي اخيستې، شايد دا بې سارى حالت وي. همدارنگه، د هغو تگلارو كارول چې په تېرو وختونو كې تاسو د ذهني فشار كنترولولو لپاره كارولې



- 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 شي تاسو د خپل کار د کولو طریقه کې بدلونونه وگورئ، ستاسو مزاج کیدای شي تغیر وکړي. د بیلگې په ډول ډیر ژر په غوصه کیدل، کم یا ډیر انډینمن کیدل، کیدای شي تاسو د مضمې ستړیا احساس وکړئ یا د استراحت مودې (لنډمهاله رخصتې) په جریان کې آرام کول درته سخت وي، یا کیدای شي تاسو ناڅرگنده فزیکي شکایتونه ولرئ، د بیلگې په ډول د بدن درد یا د نس درد.
- اوږدمهاله ذهني فشار کولی شي ستاسو په رواني هوساینه او کار اغیزه وکړي او همدارنگه د حالت له بڼه کیدو وروسته هم کولی شي 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 اوږدمهاله ذهني فشار او خرابې رواني روغتیا څخه ساتل پدې مانا دي چې دوی به د خپلو دندو ترسره کولو لپاره غوره وړتیا ولري؛ که هغه روغتیايي 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 بڼه 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 انډینمنو 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 انډینمنې څرگندې 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 (بښايي د سیمې خلکو له ده نه ځان لري نیسي)، ځانگړې پاملرنه وکړئ.
- په لومړنیو ټولنیزو-رواني خدمتونو کې روزنه او پوهاوی کولای شي مشران/مدیران او کارکوونکي د دې جوگه 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. کېدای 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 همدارنگه د رول د مسؤلیت په کچه به احتمالی اضافي فشار ورسره هم وي. دا اړینه ده چې پورتنۍ تگلارې 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 تگلارو بیلگه شي.

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

نړیوال سازمان. د کوید-۱۹ ویروس خپریدل: د وظیفوي مصونیت او روغتیا په اړه د اساسي ملحوظاتو په گډون دروغتیايي کارکوونکو حقونه، رول او مسؤلیتونه. دروغتیايي نړیوال سازمان: جینیوا، ۲۰۲۰.

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0)

سرچینه: دروغتیايي نړیوال سازمان او د کارکوونکو نړیواله اداره. د عمومي روغتیا په بېرنيو حالاتو کې وظیفوي مسؤلیت او روغتیا: دروغتیايي کارکوونکو او ځواب ورکونکو دساتې لپاره لارښود. دروغتیايي نړیوال سازمان او د کارکوونکو نړیواله اداره: جینیوا، ۲۰۲۰.

## شپږمه ډله اقدامات:

### د کویډ-۱۹ خپريدو پرمهال د ټولنو ته د رواني روغتيا او ټولنيز-رواني ملاتړ پيغامونه

لاندې پيغامونه له کویډ-۱۹ څخه اغيزمنو شويو ټولنو کې رواني روغتيا او روغتيايي هوساينې ته ودې ورکولو باندې تمرکز کوي.

### د کویډ-۱۹ خپريدو پرمهال د ذهني فشار سره د مبارزې په اړه د خلکو لپاره پيغامونه

- د ناورينوونو پرمهال خفگان، ژور خفگان، اندېښنې، سربېدالی، ويره او غصه نورمال احساسات دي.
- په چا چې اعتماد لری ورسره خبرې وکړئ. له خپلو ملگرو او کورنۍ سره اړيکه ونیسئ.
- که اړتيا شوه چې کور کې پاتې شئ، سالم ژوند (منظم رژیم، خوب، تمرین او په کور کې له عزیزانو سره د ټولنيزې اړیکې) غوره کړئ. د بریښنا لیک، تیلیفوني اړیکو او ټولنيزو رسنیو چوکاټ په کارولو له خپلې کورنۍ او ملگرو سره په اړیکه کې پاتې شئ.
- خپلو احساساتو سره د مبارزې لپاره تمباکو، شراب او نور نشه یي توکي مه کاروئ.
- که په تنک یاست، له روغتيايي کارکوونکي، ټولنيز کارکوونکي، هم مسلکي یا په ټولنه کې له کوم بل د اعتماد وړ کس (لکه مذهبي مشر یا د ټولني مشر) سره خبرې وکړئ.
- د اړتيا پرمهال، داچې د فزيکي او رواني روغتيا او ټولنيزو روغتيايي اړتياوو په اړه د مرستې غوښتلو لپاره چپرته لارښی، پلان ولری.
- د ځان په اړه د خطر حقایق او دا چې څرنګه احتیاطي تدابیر ونیول شي، په ګوته کړئ. د مالوماتو د ترلاسه کولو لپاره باوري سرچینې، لکه دروغتیا نړیوال سازمان ویبسایت یا سیمه ییز یا دولتي روغتيايي ادارې سرچینې وکاروئ.
- تاسې او د کورنۍ غړي مو د نهیلې کوونکو رسنيز 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 ګټور 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 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. 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/](https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)