

हाम्रा मण्डलीहरुलाई कोरोना भाइरस
(कोभिड१९) विरुद्ध तयार पार्नु

विस्वासमा आधारित छ कदमको तयारी निर्देशिका

सङ्कलन तथा प्रकाशन: यु एम एन

३१ मार्च २०२०

बिगतका हप्ताहरुमा केही मण्डलीहरुले आफ्ना सङ्गति तथा जमघटहरु स्थगित गरेको खबरहरु आइरहेका छन् । त्यसरी सङ्गतिहरु स्थगन हुँदैमा मण्डलीका सेवाहरु समाप्त हुँदैनन्, नता मण्डलीको अस्तित्व नै समाप्त हुन्छ । वास्तवमा मण्डलीले आफ्नो साँचो सेवाको लक्ष ठूलुला महल र पवित्र भेलाहरुमा नभई बाटाहरु र गल्लीहरु अनि सामान्य स्थानहरुमा भेट्टाउँछ जहाँ खीष्टका चेलाहरुको दैनिक गवाहीद्वारा विश्वका मानिसहरुले परमेश्वरलाई भेट्दछन् ।

(गडफ्रे योगराज, श्रीलङ्का राष्ट्रिय इभान्जेलिकल अलायन्स)

कुनै कुरामा चिन्तित नहोओ, तर हरेक कुरामा प्रार्थना र निवेदनद्वारा धन्यवादसहित तिमीहरुका बिन्ती परमेश्वरमा जाहेर होऊन्, र समझले नै भियाउन नसकिने परमेश्वरको शान्तिले तिमीहरुका हृदय र तिमीहरुका मनलाई येशूमा रक्षा गर्नेछ। (फिलिप्पी ४: ६-७)

प्रार्थना: प्रभु, यस विषम घडिमा हामीलाई तपाईंको शान्तिमा अगुवाई गर्नुहोस् ।

कदम १: व्यवस्थित हुनुहोस्

तिनीहरूले आउने सहकालका वर्षहरूका सबै अनाजहरू जम्मा गरून्, अनि सहर-सहरमा खानका निम्ति फारोको अख्तियारमा अनाजहरू थुपारून् र ती सञ्चय गरून्। अनिकालले देश विनाश हुन नपाओस् भनी मिश्रदेशमा परिआउने ती सात वर्षको अनिकालको निम्ति देशको लागि ती अनाजहरू सुरक्षित राखिऊन्।” (उत्पत्ति ४१: ३५-३६)

कठोर भोकमरीका बेलामा कसरी तयार रहने र समग्र जनताको अगुवाई गर्ने भन्नेबारे योसेफले ठूलो बुद्धिमानी देखाए । सावधानीपूर्वक योजना गरेका हुनाले तिनले आवश्यकता परेका बेलामा आफ्ना जनतालाई प्रसस्त खाद्यान्न उपलब्ध गराए । कोभिड१९को यस घडीमा हाम्रो आवश्यकता खाद्यान्न होइन । तापनि ध्यानपूर्वक योजना बनाउन सकेको खण्डमा हामी हाम्रा छिमेकीहरूका माझमा यस महामारीको समयमा राहत तथा परमेश्वरको प्रेम पुचाउन सक्छौं ।

प्रार्थना: प्रभु, तपाईंले भन्न चाहेको सन्देश सुन्न र हामीले गर्न सक्ने सबै उपायहरू पत्ता लगाउन हामीलाई मदद गर्नुहोस् ।

मण्डलीले पहिलेदेखि नै पुचाउँदै आएको सेवामा कमी आउन नदिन के गर्न सकिन्छ भन्नेतर्फ ध्यान दिने बेला हो यो । भइराखेका विभिन्न सेवाहरूलाई यस परिस्थितिमा अभि प्रभावकारी रूपमा कसरी लान सकिन्छ, ताकि यस कोभिड१९ ले सृजना गरेको आवश्यकताहरूलाई पुरा गर्न सकियास् । यसका लागि नयाँ सेवाहरू सुरु गर्नु साथै आवश्यक पढेन बरु चलिरहेका सेवाहरूलाई थप प्रभावकारी बनाउनु पर्ला ।

- मण्डलीद्वारा सञ्चालित त्यस्ता सेवाहरू थाहा गर्नुस् जसलाई थोरै परिमार्जन गरेर कोभिड१९ को असरहरूलाई घटाउन सकिन्छ ।
- चलिरहेका सञ्चारका माध्यम तथा कार्यक्रमहरूलाई कोरोना भाइरसको त्रास कम गर्न तथा मानिसहरूमा आशा सञ्चार गर्न उपयोग गर्नुहोस्
- मानिसहरूका आत्मिक, भावनात्मक, सामाजिक, शारिरीक तथा सुरक्षा सम्बन्धी खाँचोहरूको सम्बोधन गर्नुहोस्
- तनावपूर्ण वातावरणमा शान्ति स्थापना गर्न मण्डलीले खेलन सक्ने भूमिकाहरूबारे तयार हुनुहोस्

कदम २ स्वास्थ्य सेवा समूह निर्माण गर्नुस्

तर परमेश्वरले आफ्नो इच्छाबमोजिम शरीरमा हरेक अङ्ग मिलाएर राखिदिनुभएको छ। यदि ती जम्मै एउटै अङ्ग हुँदा हुन् त शरीर कहाँ हुने? तर अङ्गहरू धेरै छन्, तापनि शरीरचाहिँ एउटै (१ कोरिन्थी १२:१८-२०)

धर्मशास्त्रले हामीलाई सम्झाउँदछ कि सम्भावित जोखिमको निम्ति तयारी गर्दै गर्दा परमेश्वरले हामीलाई समाजको सेवा गर्न भिन्नै र विशेष खालका मौका र क्षमताहरू दिनुहुन्छ। समस्याहरूले हाम्रा बीचमा अनेकता ल्याइदिन्छ। तर तिनै समस्याहरूको समाधानमा एकले अर्काको सेवा गर्दा अझ बढी हाम्रो बीचमा एकता र मिलाप पनि ल्याउँदछन्। प्रार्थना गरौं परमेश्वरले हाम्रा मानिसहरूलाई उचित भूमिकामा आउन मदद गरुन्।

प्रार्थना: प्रभु, यस कामका लागि सही व्यक्तिहरूलाई नियुक्त गर्न र तिनीहरूलाई उचित सहयोग गर्न अनुग्रह दिनुस्

कोभिड१९ का असरहरूलाई कम गर्न मण्डलीले योजना गरेका कामहरू पूरा गर्न यस समूहले काम गर्दछ। कतिओटा मण्डलीहरूमा पहिले नै यस्ता स्वास्थ्य समूहहरू नहुन सक्छन्। तापनि उनीहरूका बीचमा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या भेलिरहेकाहरूलाई सहायता गर्ने ज्ञान र सीप भएका मानिसहरू थुप्रै हुन सक्छन्।

यस्तो समूहको निर्माणले मण्डलीमा सेवा गर्नेहरू र तिनका सदस्यहरूमा आत्मविश्वास बढाउँछ।

- स्वास्थ्य क्षेत्रको ज्ञान, सीप र अनुभव भएका शान्त, सुसूचित व्यक्तिहरूलाई समूहमा नियुक्त गर्नुहोस्
- तिनीहरूमध्येबाट एक जनालाई समूहको संयोजक बनाउनुहोस्
- यस समूहलाई मण्डलीका सेवकहरू, अन्य सदस्यहरू तथा समुदायका मानिसहरूसित प्रभावकारी सञ्चार गर्न सशक्त पार्नुहोस्
- मण्डलीको कोषबाट यस समूहलाई आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्नुस्
- यस समूहको काम प्रभावकारी हुनलाई सबैले प्रार्थना गर्नु पर्छ
- समूहका प्रत्येक सदस्यको फोन नम्बर सकेसम्म सबैलाई दिनुस्

कदम ३ सञ्चार रणनीति बनाउनुहोस्

किन्भने परमेश्वरले हामीलाई डरको आत्मा होइन, तर शक्ति, प्रेम र आत्मसंयमको आत्मा दिनुभएको छ (२ तिमोथी १:७)

धर्मशास्त्रको यस खण्डले आउन लागेको कठिन परिस्थिति देखेर भयभित नहुन र लत्तो नछाड्न हामीलाई अर्ति दिन्छ। परमेश्वरबाट आउने शक्ति, प्रेम र आत्म-अनुशासनद्वारा हामी विस्वासमा अधि बढ्नु पर्छ। यसैलाई हाम्रो सञ्चारको मार्गदर्शक मानेर हामी यस कठिन अवस्थाले ल्याएको कष्टको सामना गर्न खडा हुनु पर्छ। तपाईंको मण्डलीले कोभिड१९ का बारेमा सञ्चार आदान-प्रदान गर्ने व्यवस्थित तरिकाहरु सुरु गर्नु पर्छ। कोरोना भाइरसका प्रभावहरुलाई कम गर्न मण्डलीले तयार पारेको योजना तपाईंले अगुवाहरु, कर्मचारीहरु र सदस्यहरुलाई उपलब्ध गराउनु पर्छ ताकि कहाँ, के काम कसरी गर्ने भन्ने अन्याल कसैमा नहोस्। संक्रमण भइसकेपछि परिआउने डर र चिन्तालाई भेल्ल मात्र होइन तर त्यो हुनै नदिन गर्नु पर्ने रोकथामका उपायहरु पनि उनीहरुले थाहा पाउनु जरुरी हुन्छ।

प्रार्थना: प्रभु, हामीले बनाएका सञ्चारका माध्यमहरुलाई डरमा होइन तर शक्ति, प्रेम र आत्म-अनुशासनमा प्रयोग गर्न सघाउनुहोस्।

- सबैसित मोबाइल हुन्छ। त्यसैले मोबाइलमा फोन वा मेसेज गर्ने प्रबन्ध मिलाऔं। स्वास्थ्य समूहका सदस्यहरुको फोन नम्बर सबैलाई वितरण गर्ने
- इन्टरनेटको उपलब्धता भए ग्रुप मेसेजिङको व्यवस्था मिलाउने
- फेसबुक जस्ता सामाजिक सञ्जालका माध्यमहरु होसियारीसाथ चलाउने। आधिकारीक बाहेकका सन्देशहरु सबैलाई सेयर नगर्ने।
- मण्डलीका सदस्यहरुले आवश्यकता परेका बेला फोन सम्पर्क गर्ने व्यक्तिको नाम र फोन नम्बर सबैलाई उपलब्ध गराउने
- नजिकैका र सुबिधा भएका अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाका फोन नम्बरहरु सबैलाई उपलब्ध गराउने जसमा कोभिड१९ को चेकजाँच र उपचार हुन्छ
- समय-समयमा प्राप्त हुने सरकारी सूचना, जानकारी तथा आदेशहरु (जस्तै कर्फ्यु, लकडाउन आदि) संयमका साथ आफ्ना अगुवाहरु, कर्मचारीहरु र सदस्यहरुका बीचमा सेयर गर्ने

मानसिक रूपले चिन्तित सदस्यहरुलाई तलको सामग्री वितरण गर्नुहोस्

कोभिड१९ बाट बच्न मानसिक रुपमा स्वस्थ रहन तपाईंले गर्ने चुनावहरु

आफ्नो शरीर र भावनाहरुको ख्याल राख्ने

हाम्रो नियन्त्रण भन्दा बाहिरको यस भाइरसको त्रासका कारण मन क्षिण हुनु वा चिन्तित हुनु अस्वभाविक होइन । हामी हरेकको शारीरिक तथा मानसिक बनोट फरक-फरक भएकाले हामीले आफ्नो शरीर र मनले कस्तो सन्देश दिँदैछ, भनी ख्याल राख्नु पर्छ ।

- आफ्नो मनलाई सुन्ने । के त्यसले कुनै डर, चिन्ता, दुःख वा परहेज जनाइरहेको छ ?
- आफ्नो शरीरका सङ्केतहरुमा ध्यान दिने । के धेरै भोक लाग्ने वा खानामा रुचि नहुने भएको छ ? कतैतिर कुनै दुखाई हुँदैछ ? चिसो कि तातो महसुस हुँदैछ कि ?

स्वस्थ व्यवहारहरु अपनाउने

कोरोना भाइरस सन्नेमा हाम्रो नियन्त्रण कमै छ । तापनि आफू र आफ्ना प्रिय जनहरुलाई यसको संक्रमणबाट सुरक्षित राख्न तपाईंले केही व्यवहारहरु अपनाउन सक्नुहुन्छ । रोग नियन्त्रण विभागले सुझाएका केही कुराहरु यस प्रकारका छन् :

- रोगी तथा संक्रमित व्यक्तिको छेउमा नजाने
- आफ्ना आँखा, नाक र मुख हातले नछुने
- अस्वस्थ भएका बेला घरमै बस्ने
- खोकदा, हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्ने वा तुरुन्त फ्याक्न मिल्ने कागतको रुमाल प्रयाग गर्ने र त्यो रुमाललाई तुरुन्त फोहोर राख्ने भाँडामा हाल्ने
- धेरैले वा धेरै पटक छोइने चिजहरु जस्तै रेलिड, बत्तीको स्विच आदि लाई स्यानिटाइजरले सफा गर्ने वा साबुन पानीले धुने
- मास्क प्रयोग गर्दा रोग नियन्त्रण विभागले दिएको निर्देशन पालना गर्ने
- साबुन पानीले छिनछिनमा हात मिचिमिचि २० सेकेन्ड सम्म धुने

भरपर्दो सूचनाका श्रोतहरु मात्र सुन्ने, हेर्ने

कोभिड महामारीबारे कस्तो खालका सूचना पढ्ने वा ग्रहण गर्ने भन्ने तपाईं रोज्न सक्नुहुन्छ। आत्तिएर खबर गर्ने आफन्त जनको फोनको अपेक्षा गर्ने बानी लाग्यो भने तपाईं चाँडै बिमारी पर्न सक्नुहुन्छ। त्यस्तै कोरोनाको संक्रमण कहाँ, कसरी र कुनै रफ्तारमा भैरहेको छ भन्ने कौतुहलता मनमा भो भने त्यसले पनि राम्रो परिणाम ल्याउँदैन। त्यस्तो बानी भयो भने तपाईं मिडियाबाट टाढै बसेको असल।

आधिकारिक सूचना मात्र सेयर गर्ने

आफ्नो वास्ता गर्ने अर्को तरिका भनेको आफूले पाएको आधिकारिक सूचनाहरु मात्र अरुलाई सेयर गर्ने हो। आफूले पाएको सूचना लाभदायक छ भने मात्र आफन्त र साथीहरुलाई सेयर गर्ने। मानिसहरुलाई सुरक्षित हुन सघाउने कुनै उपाय थाहा पाउना साथ अरुहरुलाई बताउने। त्यसो गर्न सकेमा स-साना कुराले अत्यन्तै छिटै चिन्तित हुने हाम्रो समाजमा तपाईं एक आशाको कारण बन्नुहुनेछ।

आफ्नो ख्याल राख्ने

यस्ता तनावपूर्ण अवस्थाहरुमा प्राय आफूले गर्दै आएका सामान्य बानीहरु नै सहयोगि हुने गरेको पाइन्छ। तर कहिलेकाँहि हामी तिनलाई भुली पठाउछौं।

- आफ्नो स्वाभाविक कार्य-तालिकामा जिउने
- परिवार र साथिभाइहरुसित भेटघाट गरिरहने
- ठिक्क खाने
- क्रियाशील रहने
- आराम गर्ने
- केही रमाइला गतिविधिहरु गर्ने
- सङ्कष्टसित जुध्न सघाउने बानीहरु विकास गर्ने जस्तै प्रार्थना गर्ने, एकान्त बस्ने

एक-अर्कालाई मदद गर्ने

जीवनका कठिन अवस्थाहरु हामी एकलै धान्न सक्दैनौं। त्यसैले यस महामारीको समयलाई हामीले परमेश्वरको परिवारका अन्य सदस्यहरुको हेरचाह गर्ने मौकाको रुपमा लिनु पर्दछ। तपाईं आफैलाई यी दुइटा प्रश्न गर्नुहोस्:

- अरुलाई मदद गर्न मसित के अवसर छ ?
- मलाई अरुबाट नलिई नहुने सहायताहरु के हुन् ?

कदम ४ मण्डली र समुदायमा पुग्न प्रयत्न गर्नुहोस्

असावधान वचनले मानिसलाई तरवारले झैं घोच्छ, तर बुद्धिमान्को बोलीले निको पाछै। (हितोपदेश १२:१८)

सार्वजनिक स्वास्थ्यमा हुन सक्ने आकस्मिक सङ्कटका बेला मानिसहरूलाई सहि समयमा तथ्यपूर्ण र सोचपूर्ण समाचारहरू दिनु अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ। सोचविचार नगरी दिइने समाचारले अपुरणीय क्षति निम्त्याउँछ। सम्भावित यस्ता सङ्कटाघि वा सङ्कटका बेला हाम्रा मण्डली र समुदायलाई हामीले सहि समयमा सहि सूचना प्रवाह गर्न सकौं भनी हामीले परमेश्वरसित उहाँको ज्ञान र अगुवाई माग्न' पर्छ।

प्रार्थना: प्रभु जसलाई हाम्रो खाँचो छ तिनीहरूकहाँ पुग्नलाई हामीलाई मदद गर्नहोस्।

रोकथाम र भेटघाटका कामलाई तपाईंको सेवाका दैनिक अङ्ग बनाउनुहोस्। भरपर्दा श्रोतबाट उपलब्ध सूचनाहरूलाई मात्र प्रवाह गर्नुहोस्। कोभिड१९ को जोखिम र असरहरूको न्युनिकरणका लागि तपाईंको मण्डलीले गर्न सक्ने अन्य कार्यहरू यसप्रकार हुन सक्छन् :

- कोभिड१९ का चिन्ह तथा लक्षणहरूबारे स्थानीय, प्रादेशिक र केन्द्रिय तहका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट प्रवाहित सूचनाहरू प्रवाह गर्ने
- सङ्क्रामक रोगहरूबाट बच्न अपनाइने गतिविधिहरू जस्तै, हात धुने, सफासुगधर हुने कुराहरू मानिसहरूलाई बारम्बार सिकाइरहने
- अस्वस्थ तथा रोगी बिमारीहरूलाई घरमै बस्ने वा बचावटका हन्य उपायहरू अपनाउने सल्लाह स-साना भेटघाट तथा बैठकहरू मार्फत गराइरहने
- “किटाणु सर्न नदिनुहोस्” “खोक्ता मुख छोप्नुहोस्” जस्ता सन्देश लेखेका पर्चाहरू मानिसहरूले सजिलै देख्ने स्थानहरूमा टाँस्ने
- आ-आफ्ना सूचनाका श्रोतहरू जस्तै, इमेल, फोन, मेसेज, फेसबुक तथा वेभसाइट मार्फत सङ्क्रामक रोगहरूबाट बच्न अपनाइने गतिविधिहरू सबैलाई जानकारी दिने
- कोभिड१९ का बारेमा तालिम दिने स्थानीय, प्रादेशिक र केन्द्रिय तहका आधिकारिक स्वास्थ्य संस्थाहरूसित सहकार्य गरी तालिमको व्यवस्था गर्ने

आफ्नो मण्डलीका सेवाहरूलाई कमजोर र प्राय बेवास्ता गरिएका व्यक्ति तथा समुदायतिर केन्द्रित गर्नुहोस् । कोभिड१९ ले सामाजिक तथा आर्थिक रूपमा विपन्न व्यक्तिहरूलाई धेरै प्रभाव पार्दछ । तपाईंको मण्डली र समुदायमा कोभिड१९ को महामारीको जोखिममा पर्न सक्ने व्यक्ति तथा समूह यस प्रकार हुन सक्छन् :

- वृद्धवृद्धाहरू विशेषगरी यस भाइरसको जोखिममा हुन्छन् । सकेसम्म भेटघाट गरेर अथवा फोन, इमेल मार्फत यिनीहरूलाई बढिभन्दा बढि सेवा दिने
- गरिब परिवार र निम्न आय भएका परिवारका केटाकेटीहरूको खानपिनको समस्या नहुन सक्छ । यस्ताहरूले उचित मात्रामा खान पाउने व्यवस्था मिलाउने
- जसको स्वास्थ्य अवस्था पहिल्यैदेखि नाजुक छ वा स्वासप्रस्वासको समस्यासँग जुधिरहेका छन् त्यस्ताहरूलाई यस भाइरसले छिटै गाँज्दछ । यस्ता व्यक्तिहरूको सेवामा विशेष ध्यान दिने
- दैनिक ज्याला मजदुरी गरी जीविका गर्नेहरू जस्तै यातायात, निर्माण, सरसफाई क्षेत्रका कामदारहरू जसको आय बन्द हुने वा भइसकेको अवस्था छ उनीहरू पनि तपाईंको सेवाको नयाँ क्षेत्र हुन सक्छन्
- कोभिड१९ को सङ्क्रमण भएकाहरूले अन्य व्यक्तिहरूबाट निन्दा र घृणा खेप्न सक्छन् । कोही सङ्क्रमित भइहाले भने तिनीहरूको विशेष ख्याल राख्ने

कदम ५ तयारीको अवस्था बलियो राख्न समन्वय गर्नुहोस्

प्रत्यक्ष देखाउन सकिने हाम्रा अङ्गहरूलाई त्यस्तो हिफाजत चाहिँदैन। तर परमेश्वरले हाम्रो शरीरलाई यसरी मिलाउनुभएको छ कि हीन अङ्गहरूलाई बढी आदर प्रदान गर्नुभएको छ, ताकि शरीरमा बेमेल नहोस्, तर अङ्गहरू एउटाले अर्काको निम्ति समान वास्ता राखून्। यदि एउटा अङ्गलाई कष्ट भयो भने सबै अङ्गहरूले सँगै कष्ट भोग्छन्, अथवा एउटा अङ्गको आदर भयो भने सबै अङ्गहरूले सँगै आनन्द मनाउँछन्। (१ कोरिन्थी १२:२४-२६)

ख्रीष्टियन तथा स्थानीय मण्डली भएका नाताले हामीहरू सबै एउटा शरीरका फरक फरक क्षमता भएका अङ्गहरू हौं। धर्मशास्त्रको यस खण्डले हामीमा निहित फरक फरक क्षमताहरूका बीचमा आवश्यक समन्वयको शक्तिलाई पनि सङ्केत गर्दछ। हामीलाई एक अर्काको जरुरत पर्दछ। अनि अहिलेको जस्तो महामारीमा हामीलाई अर्काको सहायता जति चाहिन्छ, त्यति नै हामी अर्कालाई मदद गर्न सक्छौं।

प्रार्थना: प्रभु हाम्रो आफ्नै खाँचो थाहा गर्न र अरूसँग मिलेर सहयाग आदानप्रदान गर्न सिकाउनुहोस्।

छेउछाउमा भएका अरु मण्डलीहरूसित सहकार्य गर्ने तरिकाहरू खोज्नुहोस्। तपाईंको मण्डलीमा बालबालिकाहरूको क्षेत्रमा सेवा गर्ने उत्कृष्ट सेवकसेविकाहरू होलान्। अन्य मण्डलीहरूमा वृद्धवृद्धाहरूको सेवा गर्नेहरू होलान्। यस विपत्तिका बेला एकला एकलै भन्दा एक अर्कासित मिलेर सेवा गर्न सक्थौं भने हामीले ठूलो प्रभाव पार्न सक्नेछौं।

नजिकका अन्य मण्डलीहरूसित मिलेर काम गर्दा हामीले स्थानीय, क्षेत्रिय साथै केन्द्रिय स्तरसम्मै सञ्जाल तथा सम्बन्धहरू निर्माण गर्न सक्छौं। यस्ता सञ्जालहरू मार्फत तपाईं सूचना र अन्य श्रोतहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। यसरी समन्वय र सहकार्य गर्न सकिने सम्भावनाहरूका बारेमा छिमेकमा भएका पास्टरहरूसित छलफल गर्नुहोस्।

सहकार्य गर्ने केहि क्षेत्रहरू :

- आफ्नो समुदायलाई कोभिड१९ ले कस्तो प्रभाव पार्ला भनी छलफल चलाउने
- आफू आवद्ध भएका स्थानीय, क्षेत्रिय तथा राष्ट्रिय सञ्जालहरूमार्फत अन्य मण्डलीहरूसम्म कसरी पुग्न सिकेला भनी विमर्श गर्ने

- समुदायमा भएका हरेक मण्डली भवनमा भएका श्रोतहरूको निकर्षण गर्ने ताकि एउटै सेवामा दोहोरो श्रोत खर्च नहोस् ।
- श्रोत आदान-प्रदान गर्ने एउटा सामान्य योजना फाराम बनाउने र एकले अर्काको खाँचो पुरा गर्ने
- अन्य सेवा प्रदायकहरू जस्तै, स्वास्थ्य संस्थाहरू, आपतकालिन उद्धार केन्द्रहरू, सरकारी निकायहरू तथा सेवामूलक गैरसरकारी संस्थाहरूसित साभेदारी गर्न पहल गर्ने
- आफूले प्रदान गर्न सक्ने श्रोतहरूका आधारमा समूहमा आवद्ध सबै संघ-संस्थाहरूको भूमिकाहरू प्रष्ट लेख्ने
- विभिन्न भागमा छरिएर रहेका मण्डलीहरूमा कोभिड१९ को असर परिहाले कसरी एक आपसमा सेवा दिने भन्ने सहमति गर्ने
- प्रत्येक मण्डलीका सम्पर्क व्यक्ति नियुक्त गर्ने र तिनीहरूलाई नियमित सम्पर्क गर्ने विभिन्न माध्यमहरू निर्धारण गर्ने
- एक आपसमा भएका खाँचोहरू परिपूर्ति गर्न, सम्पर्क कायम राख्न तथा सेवा पुर्‍याउन एउटा कार्य योजना बनाउने
- बनाइएका सामुहिक योजनाहरू कार्यान्वयन गर्न एक जनालाई संयोजक नियुक्त गर्ने
- योजनाहरूलाई आवश्यकताहरूका आधारमा परिमार्जन गर्ने र नयाँ चुनौति तथा समस्याहरूलाई समाधान गर्न संगसंगै सहकार्य गर्ने

कदम ६ बदलिँदो आवश्यकताको निम्ति तयार रहनुहोस्

तर वचन पालन गर्ने होओ, र सुन्ने मात्र भएर आफैलाई धोका नदेओ (याकूब १:२२)

धर्मशास्त्रको यस पदमा याकूब हामीलाई एउटा अति नै महत्वपूर्ण विषय सम्भाउँछन्: काम विना विस्वास अपूर्ण हुन्छ । सम्भावित महामारीको यस घडीमा हामीले विस्वासमा सुन्नु पनि पर्छ, अनि योजना पनि गर्नु पर्छ । हामीले प्रार्थना गर्न छोड्नु हुन्न साथै तयारीको अवस्थामा रहिरहन हाम्रा योजनाहरु पनि बनाइरहनु पर्छ । बनाइएका योजनाहरुलाई कार्यान्वयन गर्दै हामी आफ्नो मण्डली र समुदायमा व्यवहारिक रुपमा आफ्नो विस्वास र प्रेमलाई प्रस्तुत गर्न सक्नेछौं ।

प्रार्थना: प्रभु, तपाईंको प्रेमप्रति कृतज्ञ हुँदै हामी आफ्ना छिमेकीहरुप्रति प्रेम दर्शाउन सकौं, हामीलाई कर्तव्यपरायण बनाउनुहोस् ।

स्थानीय, क्षेत्रिय तथा राष्ट्रिय स्तरका स्वास्थ्य विभाग तथा निकायहरुबाट प्रसारित सूचनाहरु अनुशरण गरेर कोभिड१९ को अवस्थाबारे जानकारी हुनुहोस् । देशमा कोरोना भाइरसको संक्रमणको अवस्था नियालिरहेका आधिकारिक श्रोतका सूचना, जानकारी तथा सामग्रीहरु ग्रहण गर्नुहोस् । कोभिड१९ बारे आधिकारिक सूचना प्रवाह गर्ने केहि निकायहरु यसप्रकार छन् :

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय । फोन नम्बरहरु: ९८५१२५५८३४, ९८५१२५५८३७, ९८५१२५५८३९ वेबसाइट: <https://covid19.mohp.gov.np>

परिक्षण केन्द्र

- राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य परिक्षण केन्द्र काठमाण्डौ, फोन: ०१-४२४०२१७

अस्पतालहरु

- जनकपुर अञ्चल अस्पताल, फोन ०४१-५२०१३३
- गजेन्द्रनारायण सिंह सगरमाथा अञ्चल अस्पताल, राजबिराज, फोन: ०३१-५२०१५५
- सुदूरपश्चिम उपक्षेत्रिय अस्पताल, डडेलधुरा
- पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पोखरा, फोन: ०६१-५२२६७४
- मेची अञ्चल अस्पताल, फोन: ०२१-५२०१७२
- रापती अञ्चल अस्पताल, तुल्सीपुर, फोन: ०८२-५२१६२४

- धवलागिरी अञ्चल अस्पताल, बागलुङ, फोन: ०६८-५२०१८८
- पाटन अस्पताल, ललितपुर, फोन: ०१-५५२२२९५
- नारायणी उपक्षेत्रीय अस्पताल, बिरगञ्ज, फोन: ०५१-५२१९९३
- भेरी अञ्चल अस्पताल, नेपालगञ्ज, फोन: ०८१-५२०१२०
- धुलिखेल अस्पताल, फोन: ०११-४९०४९७
- बि पि कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान, फोन: ०२५-५२५५५५
- मध्यपश्चिम क्षेत्रीय अस्पताल, सुर्खेत, फोन: ०८३-५२०२००
- कोशी अञ्चल अस्पताल, बिराटनगर, फोन: ०२१-५३०१०३
- भक्तपुर अस्पताल, फोन: ०१-६६१०७९८
- भरतपुर अस्पताल, फोन: ०५६-५२७९५९
- टिचिङ अस्पताल, महाराजगञ्ज, काठमाण्डौ, फोन: ०१-४४१२३०३
- वीर अस्पताल, काठमाण्डौ, फोन: ०१-४२२१११९
- सिभिल अस्पताल, काठमाण्डौ फोन: ०१-४१०७०००
- लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल, बुटवल फोन: ०७१-५४०२००
- कर्णाली स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान जुम्ला फोन: ०७८-५२०११५, ०१-५१७०६२२
- सेती अञ्चल अस्पताल, धनगढी फोन: ०९१-५२४२८१
- महाकाली अञ्चल अस्पताल, कञ्चनपुर फोन: ०९९-५२११११

मण्डलीहरुले माथि दिइएका तथा आफूलाई पायक पर्ने अन्य स्वास्थ्य संघ-संस्थाहरुसित सम्बन्ध र समन्वय कायम राख्नु पर्छ । यसो गर्न सकेमा हामी धेरै भन्दा धेरै जीवनहरुलाई बचाउन सक्ने छौं ।

मण्डलीका आफ्नै अभ्यासहरुलाई पनि बदल्नु पर्छ कि भनी कहिले काहिँ विचार गर्नु पर्छ । मण्डलीहरुको एक साथ भेला हुने तथा समूहमा सङ्गति गर्ने चलनले गर्दा कोभिड१९ को महामारीको चपेटामा छिट्टै पर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले सेवा सङ्गतिमा आउँदा, भेटघाट हुँदा तथा प्रार्थना सभाहरु आयोजना गर्दा चलिआएका अभ्यासहरुलाई बदल्नु पर्ने हुन सक्छ । उदाहरणका लागि प्रभुभोजको विधिलाई लिन सकिन्छ । धेरै जना यस विधिलाई बदल्न चाहँदैनन् । तापनि, यस विधिको आत्मिक महत्व नघटाईकन कसरी थप सुरक्षित र स्वस्थ बनाउन सकिन्छ भनी विचार गर्नु पर्छ । रोगी बिमारीहरुलाई सुरक्षित तवरले यस विधिमा कसरी सहभागि बनाउने भन्ने बारेमा पनि सोच्नु पर्छ ।

कोरोना भाइरसका कारण अहिले देश नै बन्दको अवस्थामा छ । यो अवस्था छिट्टै अन्त्य होला र सरकारले सुरक्षित वातावरण बनाउन अन्य संयन्त्रहरूको विकास गर्ला । त्यस्ता परिस्थितिहरूमा हामीले हाम्रो मण्डलीका गतिविधि तथा सेवाहरूलाई कसरी प्रभावकारी बनाइराख्ने भन्ने महत्वपूर्ण हुन्छ । मण्डलीका अगुवाहरूले आफ्ना सदस्यहरू तथा समाजका मानिसहरूको सुरक्षाको लागि कोभिड१९ बाट सृजित समस्याहरूबाट जोगाउने योजनाहरू बनाउनु पर्दछ । केही मण्डलीहरूले यसतर्फ थोरै कामहरू सुरु गरिसकेका पनि छन् । जस्तै, उनीहरूले आफ्ना मुख्य सङ्गतिहरूलाई इन्टरनेट मार्फत अनलाइन बनाएका छन् । भेटघाट गर्ने वातावरण खुम्चिँदै गएको खण्डमा यो पनि एक विकल्प हुन सक्छ ।

यसका बाबजुद पनि मण्डली वा समुदायका त्यस्ता व्यक्तिहरूको ख्याल राख्नु पर्छ जो अशक्तता वा अस्वस्थताका कारण घरबाहिर जान सक्तैनन् । जो वर्तमान इन्टरनेट तथा प्रविधिको उपयोग गर्न सक्तैनन् । जसको मण्डलीबाहेक अन्यत्र साथीसङ्गि छैनन् । यस्ता बेलामा साङ्गले प्रार्थना आयोजना गर्ने, फोन गरेर जानकारी लिने वा दिने, बेला बेलामा भट्न जाने आदि कार्यले ठूलो मदद गर्दछ ।

कोभिड१९ को सम्भावित जोखिम कम गर्न सरकारले विभिन्न निर्देशनहरू दिएर जिउधनको सुरक्षाको निम्ति कडा निर्देशनहरू ल्याउन सक्छ । तिनको पालना गर्नुहास् ।

यो सामग्री तल उल्लेखित श्रोतहरूबाट लिएर आवश्यक अनुवादन तथा परिमार्जन सहित तयार पारिएको हो ।

श्रोत सन्दर्भ: वर्ल्ड इभान्जेलिकल अलाएन्स, वर्ल्ड भिजन इन्टरन्यासनल, व्हीटन कलेज