

नेपाल प्रहरी

कोभिड-१९ मा लामो समयसम्म डिउटी गर्दा सम्भावित स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको व्यवस्थापन!

Nepal Police Stay Healthy!



प्रहरी प्रधान कार्यालय

केन्द्रीय हेल्थ डेक्स

नक्साल

मिति:-२०७७ साल अषाढ ०२ गते



बिषय सूचि	पेज
पृष्ठभूमी	१
लक्ष्य	१
उद्देश्य	१
आफुलाई गतिशिल राख्नुहोस (Pace Yourself)	२
शारीरिक तन्दुरुस्तीको लागि निम्न कार्यहरू गर्नुहोस	२
मानसिक स्वास्थ्यको लागि निम्न कार्यहरू गर्नुहोस	२
तनाव व्यवस्थापनका निम्न उपकरणहरू लाभकारी हुन सक्दछन् :	३
तनावका संभावित लक्षणहरू	३



प्रहरी प्रधान कार्यालय

केन्द्रीय हेल्थ डेक्स

कोभिड-१९ मा लामो समयसम्म डिउटी गर्दा सम्भावित स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको व्यवस्थापन !
Nepal Police Stay Healthy!

पृष्ठभूमी:

सन् २०१९ डिसेम्बरमा मित्रराष्ट्र चीनको बुहान शहरमा सर्वप्रथम देखापरेको कोरोना भाईरसको महामारी हाल विश्वभरी नै त्रासपूर्ण रूपमा चलिरहेको अवस्थामा नेपालमा पनि प्रथम संक्रमण स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको प्रतिवेदन अनुसार २३ जनवरी २०२० मा चीनको बुहानमा अध्ययनरत विद्यार्थी नेपाल फर्किएपछि देखापरेको थियो । नेपालमा कोभिड-१९ ले पार्न सक्ने प्रभाव तथा प्रतिकार्यको लागि स्वास्थ्य सम्बन्धी सुरक्षात्मक सामग्रीको अपर्याप्तको बावजुत पनि उच्च मनोबलका साथ राष्ट्रिय हितका लागि व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुरक्षाको प्रवाह नगरी उपलब्ध साधन स्रोत र जनशक्तिलाई उच्चतम प्रयोग गर्दै कार्यक्षेत्रमा आईपर्ने समस्या र चुनौतिहरूको सामना गर्न सुरुवात देखि नै अग्रपंक्तिमा (Front Line Agency) को रूपमा नियमित कार्य गर्दै आईरहेको छ । नेपाल सरकारले बन्दाबन्दी घोषणा गर्नु भन्दा अगाडी र घोषणा गरे पश्चात प्रतिकार्यका लागि दैनिक काम कारवाहीमा विभिन्न किसिमका समस्या र चुनौती सामना गर्ने क्रममा दिन-प्रतिदिन प्रहरी कर्मचारीना पनि संक्रमणको दर वृद्धि हुँदै गईरहेको परिवेशमा प्रहरी कर्मचारीहरूमा उच्च मनोबलका साथ कार्य सम्पादनका लागि सेवा प्रवाहमा थप प्रभावकारिता ल्याउन दैनिक कार्य सम्पादन गर्दै देखा परेको व्यक्तिगत र सामाजिक समस्याहरूको समाधानको लागि तथा प्रहरी कर्मचारीहरूले आफ्नो भलाई र आफ्नो सुरक्षाको बारेमा आफैले सचेतता अपनाउनु जरुरी देखिन्छ तसर्थ प्रहरी कर्मचारीहरूले यस महामारीको विषम परिस्थितिमा पनि प्रहरी कार्यलाई निरन्तरता दिनुपर्ने भएकोले “स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको व्यवस्थापनमा तयार गरिएको छ ।

लक्ष्य: प्रहरी कर्मचारीहरू COVID-19 महामारी विरुद्धको प्रतिकार्यमा दैनिक लामो समय डिउटीमा खटिने परिवेशमा प्रहरी कर्मचारीहरूमा शारीरिक तथा मानसिक समस्याको व्यवस्थापन गर्न ।

उद्देश्य :

- COVID-19 को रोक्थाम तथा नियन्त्रणका लागी कार्यक्षेत्रमा खटिने प्र.क.हरूमा आईपर्ने समस्या तथा चुनौतीको सामना गर्दा आईपर्ने समस्याहरूलाई व्यवस्थापन गर्न ।
- व्यक्तिगत तथा पारिवारिक समस्याहरूलाई न्यूनिकरण गर्न ।
- कार्यक्षेत्रमा काम गर्दा व्यक्तिगत जीवनमा आईपर्ने सम्भावित परिस्थितिलाई सामना गर्न ।



आफूलाई गतिशिल राख्नुहोस (Pace Yourself):

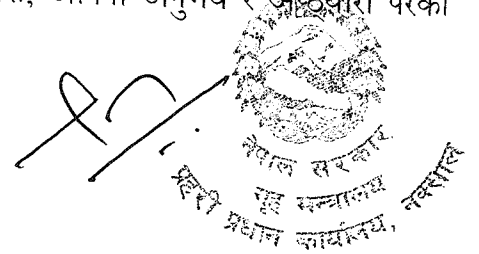
- यो महामारी लामो समय जाने हुँदा आफूलाई सो अनुरूप समायोजन गर्नुहोस ।
- एक अर्काको ख्याल गर्नुहोस: साथीभाई काममा खटिएको बेलामा संक्रमणको जोखिममा रहेको हुनसक्छ, जुन उसले ध्यान दिन सक्दैन हुँदैन ।
- आफ्नो वरपरको वातावरण बारे सचेत हुनुहोस, थकाई, तनाव र कार्यबोझले गर्दा प्रहरी कर्मचारीले स्वयम् र अरुलाई संक्रमण सार्ने जोखिम रहन्छ ।
- थकान भएको बेला आरामको लागि ब्रेक लिनुहोस, लामो सिफ्टमा खटिदा हुने मानसिक थकानका कारण प्रहरी कर्मचारीहरू चोटपटक लाग्ने खतरामा रहेका हुनसक्छन ।
- साथीको सल्लाह लिने दिने गर्नुहोस, डिउटी सकिएपछि सम्भव भएसम्म De-briefing गर्नुहोस ।

शारीरिक तन्दुरुस्तीको लागि निम्न कार्यहरू गर्नुहोस:

- स्वस्थ दैनिकी परिपालना गर्नुहोस ।
- प्रशस्त तरल पेय लिनुहोस ।
- सन्तुलित र स्वस्थ खानेपान खाने र सक्दो शारीरिक व्यायम गर्ने, दैनिक २० मिनेट हिंड्दा पनि तनाव कम गर्न मद्दत पुग्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यको लागि निम्न कार्यहरू गर्नुहोस:

- फोन, म्यासेज र सोसल मिडियाको माध्यमले भएपनि परिवारका सदस्य र साथीभाईसँग नियमित सम्पर्क गर्नुहोस ।
- सोसल मिडिया र कम्प्युटरमा बढी समय नबिताउनुहोस र अन्य तरीकाले समय बिताउनुहोस ।
- आफ्नो तर्फबाट गर्न सकिने बिषय पहिचान गरी सकारात्मक परिवर्तन गर्नुहोस – जस्तो: चेन अफ कमाण्ड, संगठनात्मक संरचना, विधामस्थल, स्रोत साधन आदि ।
- आफूसँग सब्द्रभाव राख्ने साथीभाई आफन्तहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस, आफ्ना अनुभव र आफुसँगै परेका बिषय बारे छुलफल गर्नुहोस ।





आफुमा विद्यमान तनावको पहिचान गर्न सक्नु महत्वपूर्ण कुरा हो, तनाव व्यवस्थापनका निम्न उपायहरु लाभकारी हुन सक्छन्:

- साथीभाईसँग कुरा गर्नुहोस : आफुले महसुस गरेको परिस्थिति, अप्ठ्यारो र अनुभवको बारेमा अरूसँग कुरा गर्नुहोस सकारात्मक सुझाव लिनुहोस, सकारात्मक जीवनशैली अपनाउनुहोस ।
- अरुको सहायता लिनुहोस: अप्ठ्यारो परेको बेला सहायता कसरी लिने सो प्रणालीको जानकारी लिनुहोस र अरुलाई पनि सिकाउनुहोस, अरूसँग कुरा गर्दा पनि तनाव व्यवस्थापन गर्न सघाउ पुग्छ ।
- आफ्नो ख्याल गर्नाले आफूलाई सबल बनाउँछ: अरुलाई सहायता गर्न आफू सबल हुन जरूरी छ ।
- परिवारका बृद्ध सदस्य वा बुबा-आमाको ख्याल गर्नुहोस: भेटघाट कुराकानी हेरचाह गर्नुहोस ।
- बिहानै दिनभरको लागि तयारी गर्नुहोस: यो महामारी लामो समय रहन्छ भन्ने बुझ्नुहोस, यसका लागि आफूलाई तयार गर्नुहोस ।
- योग, ध्यान लगायतको लागि समय मिलाउनुहोस: कठिन परिस्थिति आउँदा र तनाव महसुस हुँदा लामो श्वास लिने, शान्त रहने यो क्रम दिनभर बेला बेलामा दोहोर्‍याउनुहोस ।

तनावका संभावित लक्षणहरु

शारीरिक(Physical)	संज्ञानात्मक (Cognitive)
<p>कुनै प्रहरी कर्मचारीमा तलका लक्षणहरु देखिएमा निजलाई तत्काल स्वास्थ्य सहायताको आवश्यकता पर्दछ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● छातीमा दुखाई ● श्वासप्रश्वासमा कठिनई ● शरीरको कुनै भाग बेस्सरी दुख्नु ● रिंगटा लाग्नु <p>निम्न लक्षणहरु देखिएमा वा बढ्दै गएमा स्वास्थ्य सहायता लिनुहोस:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● थकान महसुस हुनु ● रिंगटा/ बान्ता ● शरीर हलुका महसुस हुनु ● पसिना आउनु ● तिर्खा बढी लाग्नु 	<p>प्रहरी कर्मचारीमा निम्न लक्षणहरु देखिएमा काममा लगाव नरहन सक्छ र आफूलाई सुरक्षित राख्न र अरुलाई सहायता गर्नमा असमर्थ हुन सक्छन् ।</p> <p>प्रहरी कर्मचारीहरुमा क्षणिक रूपमा पनि संज्ञानात्मक समस्या देखिन सक्छन् । तर यी समस्याहरुले काममा बाधा ल्याउन थाले भने स्वास्थ्य सहायता आवश्यक पर्न सक्छ । जो यस प्रकार छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● भ्रम ● एकाग्रता नहुनु वा कम हुनु ● अति वा कम सतर्कता ● समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा कमी ● बिर्सने बानी बढ्नु, सम्झने शक्तिमा कमी ● खराब सपना देख्नु

<ul style="list-style-type: none"> ● मुख सुख्खा ● टाउको दुखाई ● आँखा तिरमिराउने ● बंगारा बाँधिनु <p>शरीरका बिभिन्न भागमा दुखाई पर्नेछ।</p>	
<p>व्यावहारात्मक</p> <p>दर्दनाक (Traumatic) घटनाको प्रयोगमा स्वरूप प्रहरी अधिकृतहरूमा देहायका व्यवहारात्मक परिवर्तनहरू देखापर्न सक्छन्:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● झनक्का रिसाउने ● मुर्छा पर्नु ● भावनात्मक आक्रोश ● बढी वा कम भोक लाग्नु ● मादक पदार्थको बढी सेवन ● अस्थिर ● यौन सम्बन्धि आनीबांझीमा परिवर्तन 	<p>भावनात्मक</p> <p>तीव्र भावनात्मक परिवर्तन मानिसको जीवनमा घटेको दर्दनाक वा असाधारण घटनाको सामान्य प्रतिक्रिया हो । यदि यस्तो अवस्था लामो समयसम्म जारी रहन्छ वा दैनिक गतिविधिहरूमा नकारात्मक असर गर्दछ भने प्रहरी कर्मचारीहरूले मानसिक स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनु पर्छ। भावनात्मक लक्षणहरू यसप्रकार हुन सक्दछन् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिन्ता वा गम्भीर मानसिक पीडा ● दोषी/ असफल महसुस हुनु ● शोक परिस्थितिको सामना गर्न नसक्नु ● भय ● चिडचिडाहट ● भावनात्मक रूपमा कमजोर हुनु ● डिप्रेसन ● भावनामा बग्नु ● अरु वा आफैलाई दोषी देख्नु



 नेपाल प्रहरी
 प्रहरी प्रशासन कार्यालय, काठमाडौं