

रायफोरनाय

. कभिद-19 महामारि आ भारत आरो बहुमनाडै साग्लोबसारनाय समाव मोनसे बाथ्राखौल थारै बुंनो हायोदि आथिखालाव हरखाब सोमजिनाय बे बेरामा सावस्रि आरो रांखानथियारि थासारियावल नडा नाथाय हादरनां समाजफोरनि गोसो समाजारि गाहामथिनि सायावबो गोख्रों गोहोम खोख्लैगोन।

बे गोहोमा गुबुन गुबुन सुबुं अनजिमानि सायाव गुबुन गुबुन रोखोमै गोग्लैगोन। बिसोरनि गेजेराव मोनसे हानजाया कभिद-19 आ जोंनि बहुमाव सोलायनाय लाबोनायफोरखौ बुजिनो, नाजावनानै लानो आरो बेफोरजों मोगा मोगि जानो उफेरायै जुजिनो गोनां जागोन : बे हानजाया जादों गथफोरा।

आथिखालाव सोलिबाय थानाय लक दाउन आरो थांलाय फैलायनि हेंथायाव गथफोरा समाजजों गोरबनायनि खाबु, गेलेनाय आरो देहायारि जगाजग लाखिनायाव हेंथा मोन्दों जायफोरा बिसोरनि गाहाम गोसो समाजारि जौगानायाव हेंथा खालामदों। फरायसालि बन्द जानाया गथफोरखौ सोलोथाय लानाय आरो गावसोरनि समरा समरिफोरजों सोमोन्दो लाखिनायाव हेंथा होदों। आथिखालनि थासारियाव गथफोरा गोनो गोथो आरो उसाव बादाव मोन्नानै गोसो बायग्लिनो हागौ, जायनि जाहोनाव गथफोरा जरखायै देरफुनाय गथफोरा समाज बिजों बाहायनायाव बांद्राय गफबनानै थागोन। माखासे बैसो गोरा सुबुंफोरा आथिखाल थासारिखौ गथफोरनो फोरमायनो एरैबायदि राहा लामा दिहननो नाजागोन जायफोरखौ बै बैसोनि मानसिफोरा बुजिनो हायो, बिनि जाहोनाव गथफोरा बांसिनै गोसो बायग्लिनाय आरो गोजोननाय गैयै जानो हागौ।

कभिद-19 आ बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो गोदान मेलेमारि नारसिनथायबो लाबोदों। बेयो बिसोरनि गथफोरखौ जोथोन लानो हानाय आरो बिसोरजों नांथाबनानै थानो हानाय गोहोवाव हेंथा लाबोयो। सुबुं आरो आबाहावाखौ गोथौ नोजोर होग्राखाय गथफोरा गावसोरनि जोथोनगिरि आरो समाजनि सोद्रोमाफोरनि मेलेमारि नारसिनथायखौ नुयो, गोसोवाव सोनानै लायो आरो फिनजाथाय खालामो जायफोरा बिसोरनि गाहामथियाव एंगारहायै गोहोम खोख्लैयो।

गोजौवाव फोरमायनायफोरा जागायजेन्नायल। मेलेमारि नारसिनथायनि थाखोआ लोरबां नखरफोराव जोबोर गोख्रैयै बारायलाडो। गथ जोथोन लाग्रा फसंथान एबा गुबुन जोथोन लाग्रा जायगाफोराव थानाय, लामाफोराव थानाय एबा जायगा सोलायग्रा आरो गिदिंबायग्रा गथफोरनि थाखाय बे थासारिया जरखायै गोब्राबसिन। रायजोआरि सावस्रिनि हरखाब थासारि नुजाथिनाय समाव मोन्नाय आगु मावमोन्दांथिफोरा दिन्थियोदि बेबायदि थासारियाव आथोन फारागथि गोनां हिंसा, नखरनि हिंसा, गथ आरो आयजो फोरखौ देहायारि साजा होनाय आरो गोबां रोखोमनि हिंसायारि जाथायफोरा बारायनायनि गोख्रों खाबु थायो। आथिखालाव थांलाय-फैलायखौ हेंथा होनायनि थाखाय हिंसानि बुलि जानांनाय हौवासा आरो हिनजावसाफोरा हेफाजाब नागिरनायाव हेंथा मोनगोन।

गथफोरनि गाहामथिनि सायाव कभिद-19 नि माखासे गोहोम गोलैनायफोरखौ थांखिनानै UNICEF आ CHILDLINE जों जयै बे बिजाबखौ फोसावनो हाबा मावदों। बिमा बिफा, जोथोनगिरि, हेफाजाब होग्रा सुबुं, गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरनो कभिद-19 नि सोमोन्दै मोनथिहोनाय, बेखौ होबथानाय, बेजों सामोन्दो गोनां मेलेमारि नारसिनथाय, गिनाय आरो उसाव-बादाव मोन्नायखौ सामलायनायनि मोनसे बिजों होनायानो बे बिजाबनि थांखि जायनि गेजेरजों बिसोरो बारायबोनाय हिंसानि खैफोदखौ सिनायथिना रैखाथियै थानायाव हेफाजाब मोनगोन। 6 निफ्राय 10 बोसोर आरो 11 निफ्राय 19 बोसोर बे मोन्नै बैसोनि गथफोरनि थाखाय बे बिजाबखौ थियारि खालामनायनाय जादों जेराव खामानि आरो गेलेनाय आदबफोरनि गेजेरजों गथफोरखौ गेबें सानस्रिजों नांथाबनानै थाहोनो हायो आरो गावसोरनि गोसोनि मोनदांथिफोरखौ फोरमायलायनो खाबु होनो हायो।

बे बिजोंखौ CHILDLINE खौ हेफाजाब होनो थाखाय थियारि खालामनाय जादों जाय Ministry of Woman and Child Development (MWCD) नि मोनसे बाहागो। बेयो हादरनाडै दुखुवाव गोलैनाय गथफोरनो अनसुंथाय होनाय, आबेगारि आरो गोसो समाजारि मदद होनायाव गोनांथार बिबान लायो। अदेबानि बे बिजाबखौ बिमा बिफा, जोथोनगिरि आरो गथफोरखौ फोरोंनायाव बाहागो लानाय सिगां सारियाव हाबा मावग्राफोर आरो लोब्बा गोनां NGO फोरा उदाडै बाहायनो हागोन।

उन्दै बैसोया सुबुं जिउनि मोनसे गोब्राब सम जेराव सुबुंसार दाफुंनाय आरो गेबें आबेगारि जौगासारनाया जागायो। बे गोब्राब समाव जों बयबो वै सुबुंफोरनियाव कभिद-19 नि गोहोमखौ हेंथा होनो बावसोमनि जायफोरनो बयनिखुयबो बांसिन रैखाथिनि गोनांथि दडः बिसोरनो जादों गथफोर।



सलेदाद हेरेरो
गाहाय, गथ रैखाथि खोन्दो
इयनिसेभ इन्दिया कान्त्रि अभिस

रादाब

लोगोफोर,

कभिद-19 आ जों बांसिनखौनो नवावनो थाबाय थानो गोनां खालामबाय। सुबुं जारिमाना बे समखौ रुजुजायै गावसालायनाय आरो जेंनानि सम होन्नानैल नडा नाथाय जोबोद साहस गोनां, सोलोंनाय आरो हेफाजाब होलायनायनि सम होन्ना रेबगनथि दोनगोन। जों साफ्रोमबो जोंनि जिउ खुंनायनि लामा आरो हाबा हुखाखौ सानफिननो आरो नायबिजिरफिननो गोनां जादों। जों नुनो मोनदोंदि दुलाराय बुहुमाव जेंनानि गुबुन गुबुन थासारियाव गथफोरानो जोबोद लोरबांसिन जायो आरो गाजिसिन गोहोमा बिसोरनियावनो गोग्लैयो। कभिद-19 जों जुजिनो आरो महामारि गोसारनायखौ होबथानो थाखाय हादराव लकदाउन सोलिगासिनो दड। अदेबानि खैफोदाव गोग्लैनाय साफ्रोमबो गथ आरो सोमोन्दो गोनां बैसो गोरा सुंबुंनो गिबि साननिफ्रायनो CHILDLINE आ नैबे रादाबखौनो होबोगासिनो दं- जों बन्द जायाखै!' गथफोरनि थाखाय भारतनि एखुथा हरखाब गोनांथिनि हेल्प लाइन महुरै 1098 आ माबोरै बन्द जानो हानो?

लकदाउन जानायनिफ्राय महामारिनि सोमोन्दै मिथिनो लुबैनानै कल खालामनायखौ लाफानानै CHILDLINE आव कल खालामनायखौ 50% बांनाय नुनो मोन्दों। बेफोरनि मादाव माखासे जौखोन्दो कलआ खालामनायफोरा जायगायाव थांथारना गोगो आदार जगायनाय, थानो जायगा होनाय, देहा फाहामथाय होनाय, उदखारि खालामनाय, हिंसा आरो सोबखनाय जेरै- नागारनानै गारलानाय, देहायारि उदखार खालामनाय, गथफोरखौ हाबा मावहोनाय, उन्दै बैसोवाव हाबा होनाय बायदि जाथायफोरखौ होबथानाय एबा बेफोरनिफ्राय रैखाथि होनायनि गोनांथिनि थाखाय। बेफोरखौ मावनायाव बायदिसिना हेंथाजों मोगा मोगि जादोंब्लाबो बेफोर बायदि थासारियाव CHILDLINE आ गथफोरनिसिम सहैदोंमोन, गोजोन होदोंमोन, गोखै मदद होदोंमोन आरो गोलाव सम हेफाजाबनि थाखाय सोमोन्दो गोनां बिफानजों सोमोन्दो खालामनानै होदोंमोन। जों आयजो आरो गथ जौगाथाय बिफान, हादरसा सोरखार आरो जिल्ला खुंथाय/ गथ रैखाथि सिबिथाय फोरनो साबायखर बावो जायफोरा जोंखौ गथफोरखौ हेफाजाब होनायाव मदद होदों।

कभिद-19 नि सावस्त्रियारि आरो रांखान्थियारि उन जाथाया गोब्राब आरो मोजाडै मिथिजानाय। CHILDLINE 1098 आ गथफोरजों हाबा मावनाया जोंखौ बे बेरामजों जुजिनायाव गोसो खांहोयोदि बे दावहायाव जुजिनो थाखाय गोसो बिगियान आरो आबेगारि गाहामथिनि जि गोनांथि बेयो बिसोरनि इयुन जिउनि गाहामथिखौबो थि खालामगोन। बेयो गावनि नखर, एखुथा थानायनि राहा, गथ जोथोन लाग्रा फसंथान एबा गुबुननि जोथोनाव थानाय गासैबो गथफोरनि थाखाय समान।



बेनिखायनो बे गोब्राब समाव गथफोरखौ हेफाजाब होनो आरो बिसोरनि बेमार होबथानो हानाय गोहोखौ गोख्रों खालामनो थाखाय बिमा बिफा आरो जोथोन लाग्राफोरनो गोसो बिगियाननि सोलोंथाय होनाया गोनां। बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो गथफोरजों आबेगारि सोमोन्दो लाखिनो, बिसोरनि जेंनाफोरखौ बुजिनो, दाङ्गबाजि आरो उदखार सोमजि होग्रा थासारिनिफ्राय सांग्रां जानो आरो हानायमानि सरासनस्त्रा आरो रंजाथाव आबहावा सोमजि होनो थाखाय गोलें बिजों होनायानो बे बिजाबनि थांखि। आं मिजिंथियोदि, बेनि गेजेरजों गसै CHILDLINE नखरजों लोगोसे गथ रैखाथायनि हाबा मावगिरिफोर आरो गुबुन गोबां मावसोमग्राफोर, गथ आरो बिसोरनि नखर/जोथोनगिरिफोरा बे गोब्राब समाव मोनसे रंजाथाव, गेबें सानस्त्रिजों नांथाबना थानो हागोन।

जेरै जों CHILDLINE आव बुडो "मोनसे कलआनो जिउ मोनसेखौ सोलायहोनो हायो".... बेनिखायनो मोजाडै था, जुजिबाय था आरो जुदि नों गथब्ला/सोरबा गथखौ अलखदआव नुदोब्ला ! अन्नानै 1098 आव कल खालाम।

Harleen Kalia

हारलिन वालिया

उफेरा मावफुं बिथोनगिरि

साइललाइन इन्दिया फावनदेसन



कभिद-19 नि समाव बे बिजावा गथफोरखौ गोसो समाजारि जोथोन लानाय आरो बिसोरनि थाग्रा जायगा (गथ जोथोन लाग्रा फसंथान, नखर, अराथा नडे अखुथा थानायनि राहा, **NGO** फोरनि आस्रय होनाय जायगा, बायदि बायदि)याव हिंसायारि जाथायखौ होबथानायनि सायाव नोजोर बोदों ।



बे बिजाबा मानि सोमोन्दै



सोलिबाय थानाय कभिद-19 बायदि महामारिनि समाव गथफोरा मेलेमारि नारसिनथाय, उसावबादाव मोन्नाय, दुखु मोन्नाय आरो जिंगा सिनाय आ साबाबिका गावसोरनि आरो गुबुन आंगोफोरनि सावस्रिनि थाखाय गिनाय आरो उसाव बादाव मोन्नायजों गथफोरा साग्लोब जायो आरो जोबोद आबेगारि जायो। दिनैनि दिजितेल बहुमाव गथफोराबो समाजारि बिजों आरो दिजितेल बिथाफोरनिफ्राय गुबुन गुबुन खौरां मोनो। बेफोरनि गेजेराव माखासेया थार नडाबो जानो हागौ जायफोरा बिसोरखौ आरोबाव मेलेमारि नारसिनथाय आरो उसाव बादाबाव खोख्लैयो। गथफोरा बायजेवाव थानो, गेलेने, फरायसल्लियाव थानो आरो उदाडै-रायज्जलायज्जलायनो मोनाब्ला-बेफोरो बांद्राय जायो। जाय गथ आरो नखरफोरा कवारेइनतिन एवा एखुथायै थानांगौ जायोब्ला दाडा बाजि आरो उदखारि जानायनि बांसिन खाबु दं। जेब्ला बैसो गोरा आरो गथफोरनियाव मेलेमारि नारसिनथाया बांद्राय जायो अब्ला आथोन फारागथि गोनां दाडाबाजि आरो गथफोरनि सायाव गुबुन रोखोमनि दाडाबाजिफोरा जानायनि बांसिन खाबु थायो।

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिनि बिबान:

- मोनसे आबहावा सोरजिनाय जेराव गथफोरा रंजा खुसि आरो गोगो सावस्रिजों देरना गावसोरनि गोहोखौ आबुडै जौगासारहनो हायो।

- मोनसे थासारि सोरजिनाय जेराव गथफोरनि बाश्राखौ खोनासंनाय जायो, बिसोरो गावसोरनि सान्नाय हनायफोरखौ फोरमायथिनो हायो, उदाडै जायखि जाया सोंलु सोंनो हायो आरो बिसोरनि सोंनायफोरखौ गेबेडै फिन्नाय जायो।

- बे बिजाबा नोंथांखौ हेफाजाब होगोन :

- महामारिया दाडाबाजि आरो उदखारि जानायनि खाबुखौ बांहोनयजों लोगोसे गथफोरनि मेलेमारि सावस्रि आरो गोसो समाजारि गाहामथियाव साबायदि गोहोम खोख्लैनायो बेखौ बुजिनाय ।

- जोथोनगिरिफोरखौ गथफोरजों-गेबें आसे गोहोम गोनाडै नांथाबनातै थानो हानायनि फुंखा होनाय।



बे बिजाबखौ माबोरै बाहायनो

- बे बिजाबाव गथफोरनि गेजेराव उसाव बादाव मोन्नाय आरो मेलेमारि नारसिनथायखौ सामलायनायनि गोलै आदबफोर बेखेवनाय दं। बेफोरो गेलेनाय, रंजानाय बाजानाय आरो गोजोनग्लाय होनाय आखुनि। बेफोरखौ बाहायनायनि आगुवाव गथफोरा निजोम आरो गोजोनग्लायनाय आबहावायाव थानायखौ थि खालामग्रोनांगोन। मोनफ्रोमबो हावानि सिगाडाव होनाय बिथोनफोरखौ फालि। बवेखानि गथ आरो देरफुनाय गथफोरा बेफोरखौ मावनो गोसो गैयाब्ला बिसोरखौ नारसिनथावनो नाडा। बिसोरखौ गावसोरनि गोसो बायदि बाहागो लानो होनांगौ।
- बे बिजाबाव होनाय हाबाफोरखौ मोन्ने बैसो हान्जानि गेजेराव बाहायनो हागोन, उन्दै गथफोर (6-10) आरो देरफुनाय गथफोर (11-19)। बेयाव होनाय हाबाफोरा बिदिन्थि बादिल, बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरखौ एखे रोखोमनि हाबाफोर दाजाबदेरनो थुलुंगा होनाय जादों। अदेवानि खायसे हाबाफोरखौ मोन्ने बैसो हान्जानि गथफोरनि थाखायबो बाहायनो हागोन जेरै- सलनि बर्द सोरजिनाय।
- बे बिजाबाव होनाय हाबा आरो खौरांफोरखौ गथफोरजों कभिद-19 आरो बेनि बिजावनफोरनि सोमोन्दै रायज्जलायनायाव बाहाय। बिसोरखौ गावसोरनि सान्नाय हनायखौ उदाडै फोरमायथिनो हो। हाबाफोरखौ मावनो थाखाय मोनसे सम थि खालाम।
- गथफोरनि थाखाय गाव होनाय बिलाय साफायनो हायाब्ला बेफोरखौ बिसोरनो स्मार्त फन एवा कमपिउताराव दिन्थि आरो बिसोरखौ गावसोरखौनो सावगारि बोना गाव होनो हो। बे बिजाबाव होनाय आयदाफोरा बिदिन्थिल, गथफोरखौ गावसोरनि सोरजिलु गोहोखौ बाहायनो खाबु हो आरो नोंथाडाबो होखानाय आयदाफोरजों लोगोसे उफेरा हाबाफोर होनो हागोन।
- **CHILDLINE** नि मावथिफोर आरो **NGO** नि सिगां सारिनि मावग्राफोरा बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरखौ हाबाफोरखौ मावनो हेफाजाव होगोन।





नायखां विलाय

- गथफोरनि आबेगारि गोनांथिफोरखौ बुजिनाय।
- जोबोद लोरबां गथफोरनि आबेगारि गोनांथिफोरखौ बुजिनाय।
- गथफोरखौ मेलेमारि नारसिनथाय आरो दुखु गोनां जाथायफोरजों मोगा मोगि जानो हेफाजाब होनाय।
- जरखा हेफाजाबनि गोनांथि जानाय गोसो बिगियानारि अलखदनि इसाराफोरखौ सिनायथिनाय।
- गथफोरजों कभिद-**19** नि सोमोन्दै सावरायनाय।
- करना भायरास (कभिद-**19**) नि सोमोन्दै बांसावनायखौ गथफोरजों सावरायनाय।
- जानो हाथावथार दाडाबाजि, उदखार आरो सोबखनायनि खैफोदखौ सामलायनाय।
- **6-10** बोसोर बैसोनि गथफोरनि तुल किटस।
- **11-19** बोसोर बैसोनि गथफोरनि तुल किटस।
- गथ आरो देरफुनाय गथफोरनि सुबुरनथायारि हाबा आरो हाबा मावनायनि विलाय।



कभिद-19 महामारिनि समाव गथफोरनि गोसो बिगियानारि आरो मेलेमारि सावस्त्रिनि गाहामथि

गथफोरनि आबेगारि गोनांथिफोरखौ बुजिनाय

1. गथफोरा गुबुन गुबुन रोखोमनि आखल दिन्थिनानै गोसो बिगियानारि दुखु (उसाव बादाव मोन्नाय, दुखु मोन्नाय) फोरखौ फोरमायनो हागौ- साफ्रोम गथहा आलादा आलादा आखल आखु दं। खायसे गथफोरा सिरियै थायो, खायसेया रागा जोडो आरो बांद्राय सांग्रांथि दिन्थियो। जोथोनगिरिया गथफोरखौ सहायनो हानाय जानांगोन आरो बिसोरनि आबेगखौ बुजिनांगोन।
2. गासैबो आबेगानो जुकति गोनां आरो जोथोनगिरि महुरै बेफोरखौ जों गोथौयै बुजिनांगोन।
3. माब्लाबा माब्लाबा सोरजिलु गोहोम खोख्लैज्जायनाय हाबा जेरै- गेलेनाय आरो सावगारि बोनायफोराव नांबथाव होनाया बे हाबाफारियाव हेफाजाव होयो। गथफोरखौ सुखुयि खालामनाय सानस्त्रि जेरै- रागा जोंनाय, गिनाय आरो दुखु मोन्नायफोरखौ फोरमायनो थाखाय गेबें लामा दिहुन्नायाव मदद खालाम।
4. हानायमानि सानफ्रोमबो रुतिन आरो हाबा मावनाय समनि फारि लाखिनांगौ।
5. गथफोरा नखराव दाडाबाजि नुयोब्ला एबा दाडाबाजिनि थांखि जायोब्ला बिसोरनि गोसोवाव जखम आरो दुखु जायो जायनि जाहोनाव फोजोबस्त्रांलु आखु सोमजिनो हागौ।
6. बिसोरनो फोरमायना होनांगोनदि बेराम जानायनि थाखाय रावबो बेरामिखौ बदनाम आरो दाय होनो मोना।
7. कभिद-19 नि सोमोन्दै होनाय रादावफोरखौ बांद्राय नायनाय, फरायनाय, खोनासंनाय एबा सावरायज्जायनाय निफ्राय जानगाराव था आरो गथफोरनि नोजोरखौ गुबुन आयदायाव सोलायहोनो नखर एबा गथ जोथोन लाग्रा फसंथानाव सोरबा लोमजादोब्ला आरो देहा फाहामसालियाव थांनादोब्ला एबा सोरबा रंसारि जायोब्ला गथफोरनि गोसोवाव बांसिन उसु खुथु सोमजिनो हागौ आरो बिसोरनो जरखा मददनि गोनांथि जानो हागौ। विदि थासारियाव आखा फाखा सुबुरनथायगिरिफोरजों सावराय एबा **CHILDLINE 1098** आव कल खालाम।
8. जरखा मददनि थाखाय **NIMHANS**नि बेसेन नाडै नाम्बार **08046110007** आव कल खालाम।

- जोबोद लोरबां गथफोरनि आबेगारि गोनांथिफोरखौ बुजिनाय।

लोरबांसिन गथफोरा बांसिन जेंनाजों मोगा मोगि जानाडो आरो बिनिखायनो बिसोरनो बांसिन जोथोननि गोनांथि जायो। बिसोरनि गेजेराव माखासे गथफोरहा गोख्रों मदद खान्थि गैजाया आरो आबेगारि हेफाजाव मोना। कभिद-19 नि जाहोनाव सोमजिनाय गिनाय आरो मेलेमारि नारसिनथाया गथफोरनि रैखाथि गैयै सानस्त्रिखौ बांहोनो हागौ आरो बेखौ समबायदि सोखायाब्ला गोख्रों मेलेमारि सावस्त्रिनि जेंना जानो हागौ।

बेफोरनि गेजेराव दडः

- गथ जोथोन लाग्रा फसंथान एबा बिमा बिफानि जोथोन मोनै गथफोर।
- लामा सामायाव थालाबायग्रा गथफोर।
- एखुथायै दोनजानाय गुबुन जायगानिफ्राय फैनाय मुजुरि मावग्राफोरनि गथफोर।
- NGO नि आस्रय आरो गुबुनाव थानाय गथफोर।

आं
हारसिं

रैखाथि
गैयि

रावबो आंखौ
जोथोन लाया

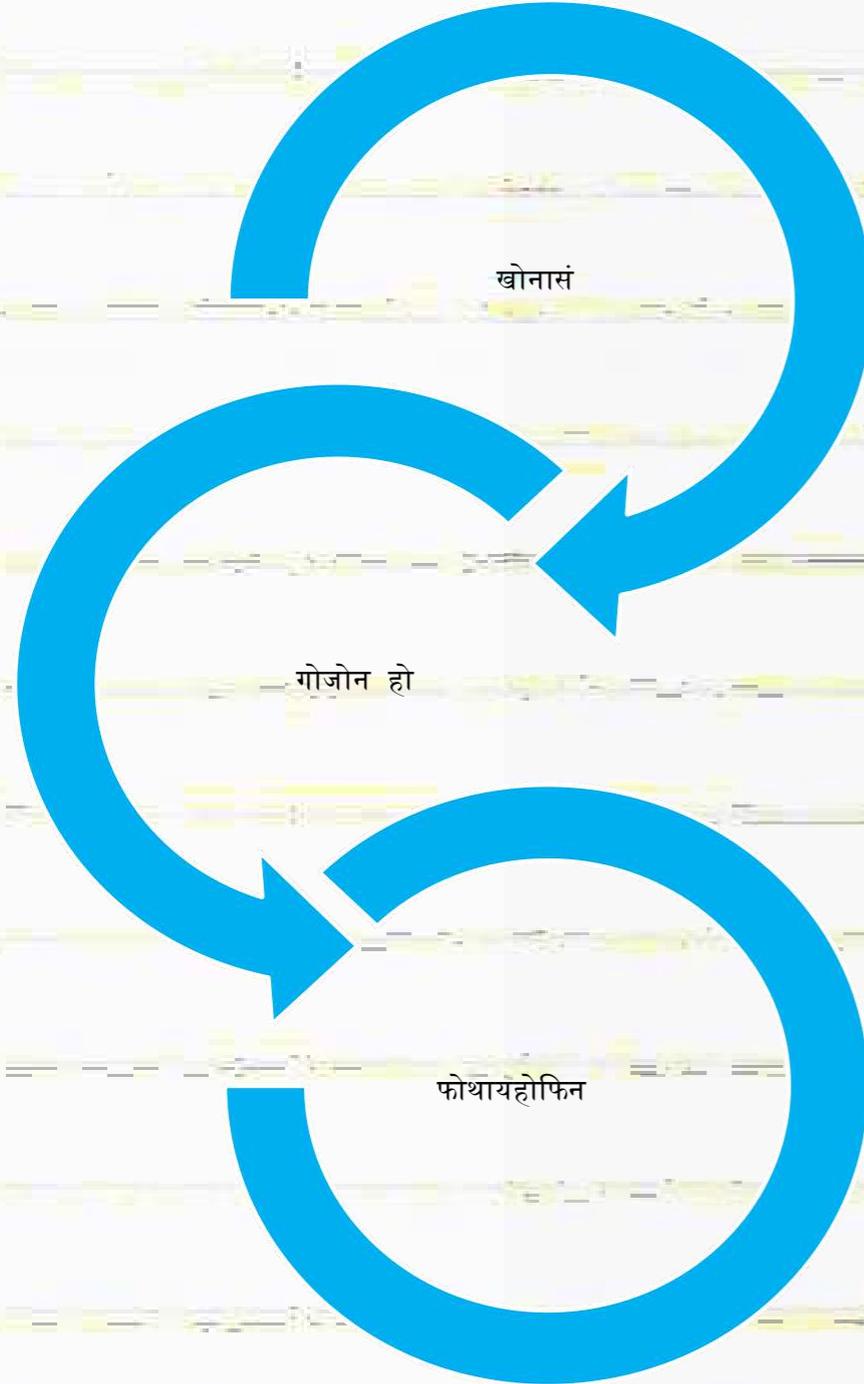
दाफोथाय

गिनाय





- गथफोरखौ मेलेमारि नारसिनथाय आरो दुखु गोनां जाथायफोरजों मोगा म हेफाजाब होनाय



- खोनासं: गथफोरनो गावसोरनि मोन्दांथिफोरनि सोमोन्दै रायज्जायनो खाबु हो। विसोरखौ गावसोरनि सानायफोरखौ फोरमायलायनो आरो सोंथि सोंनो थुलुंगा हो।
- गोजोन हो: गथफोरखौ गोजोन आरो निजोम खालामनो गोलैं राहा जेरै- सलफोर खिन्थानाय, विसोरजों मेथाय खन्नाय आरो खेला गेलेनाय विसोरनि गोहोफोर जेरै- साहस दिन्थाय, अन्नय आरो हेफाजाब होसुलानि थाखाय बाखनायबाय था।
- फोथायहोफिन: गथफोरखौ फोथायहोफिन नांगोनदि नोडो विसोरखौ रेखाथि होनो थियारि जादों। जुकति गोनां फुखानि गेजेरजों विसोरनो गेबें खौरां हो।



- जरखा हेफाजाबनि गोनांथि जानाय गोसो बिगियानारि अलखदनि इसाराफोरखौ सिनायथिनाय

सोलिबाय थानाय महामारिनि थाखाय माखासे गथफोरा गोब्राब मेलेमारि सावस्रिनि जेंनाजों मोगा मोगि जानो गोनां जानो हागौ। बिसोरनियाव गाहायाव होनाय इसाराफोरा नुजानो हागौ :

- उन्दुनो आरो जानो लोनो गोब्राब मोन्नाय
- गिलु बालु सिमां नुनाय
- गोसो बायनाय एबा नांलायनो मोजां मोन्नाय
- देहायारि जेबो जाहोन गैया जासे उदै आरो खर सानाय खोनथानाय
- हारसिडै नागारलांजानो गिनाय
- गुबुननियाव होग्लेमनाय आरो गुबुनि सायाव सोनारनाय आखु
- गोदान गिनाय नुजानाय (बिदिन्धि महरै खोमसिखौ गिनाय)
- गेलेनाय आरो रंजा बाजानि हाबाफोराव मुखुब थानायनि फारसे गोसो गोयै जालांनाय
- दुखु जानाय, सरासनस्रा समनिखुय एबा जेबो जाहोन गैयालासे बांसिनै गाबनाय

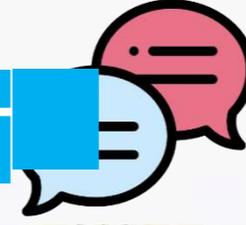
अन्नानै गोसोवाव लाखि बिसोर गथफोरनो फोरोंथाय मोन्नाय मावसोमाफोरनि जरखा हेफाजाबनि गोनांथि दं

कल खालाम :

चायललाइन 1098

चायल वेलफेयार कमिति/दिस्त्रिक चायल प्रटेकसन इयनिट NIMHANS 08046110007

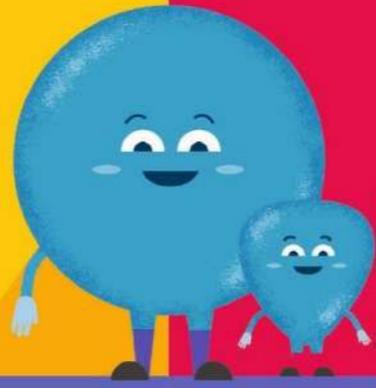
कभिद-19नि सोमोन्दै गथफोरजों सावरायनाय



- मा जाफुबाय थादों बेखौ बुजिनो गथफोरनो बैसो गोरफोरनि हेफाजाब नांगौ।
 - मा जाबाय थादों बेनि सोमोन्दै गथफोरजों गावसोर बुजिनो हानाय बायदि रायज्जाय।
 - गोरलें आरो साफ्रोम गथफोरजों गोरबनाय राव बाहाय।
- उननि माखासे बिलायफोराव गथफोरनि देहायारि आरो आबेगारि गोनांथिफोरखौ माबोरै जोथोन लानांगौ आरो कभिद-19 नि सोमोन्दै माबोरै रायज्जायनांगौ बेफोरनि बागै गोरलें राहाफोर होनाय जादों
- जोथोनगिरि आरो बिमा बिफाफोरा भारत सोरखारनि सावस्रि आरो नखर बिफानजों फोरमान खालाम जानाय फोथायथाव फुखानिफ्राय खौरां मोन्नो थाखाय नेसनेल हेल्प लायन नाम्बार **1075** (बेसेन नाडै) एवा **011-23978046** आव कल खालाम हरनो हागोन। नोंथाडा **ncov2019@gov.in** or **ncov2019@gmail.com** आववो थोजोडै लिरहरनो हागोन।

Set aside time to spend with each child

It can be for just 20 minutes, or longer – it's up to us. It can be at the same time each day so children or teenagers can look forward to it.



Ask your child what they would like to do

Choosing builds their self confidence. If they want to do something that isn't OK with physical distancing, then this is a chance to talk with them about this. (see next leaflet)

Ideas with your baby/toddler

- Sing songs, make music with pots and spoons
- Copy their facial expression and sounds
- Stack cups or blocks
- Tell a story, reading a book or showing pictures

Switch off the TV and phone. This is virus-free time.

Ideas with your teenager

- Talk about something they like: sports, T.V. show, friends
- Go for a walk – outdoors or around the home
- Do a workout together

Ideas with your young child

- Read a book or look at pictures
- Go for a walk – outdoors or around the home
- Play dance and freeze!
- Do a chore together – make cleaning and cooking a game!
- Help with school work

**Listen to them, look at them.
Give them your full attention.
Have fun!**

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कभिद-19

बिमा बिफानि खानाय

बानाय :

गुन गोनां सम

खामानियाव थानो हायाखै?
फरायसालिया बन्द? रानि थाखाय जिगा सिदो
नामा? बिदि थासारियाव मेलेमारि
नारसिनजानाय आरो आबेगिग जानाया
साबाबिका।

फरायसालि बन्द जानायाबो जेनि
गथ आरो देरफुनाय गथफोरनि सोमोन्दोखौ
गोख्रोंसिन खालामनायाव हेफाजाब होयो। गुन
गोनां समा उदां आरो रंजा बाजा। बेयो
गथफोरखौ अनजानाय आरो रैखाथि गोनां
मोनहोयो आरो बिसोरखौ गोनांथि होनायखौ
दिन्थियो।



Say the behaviour you want to see!

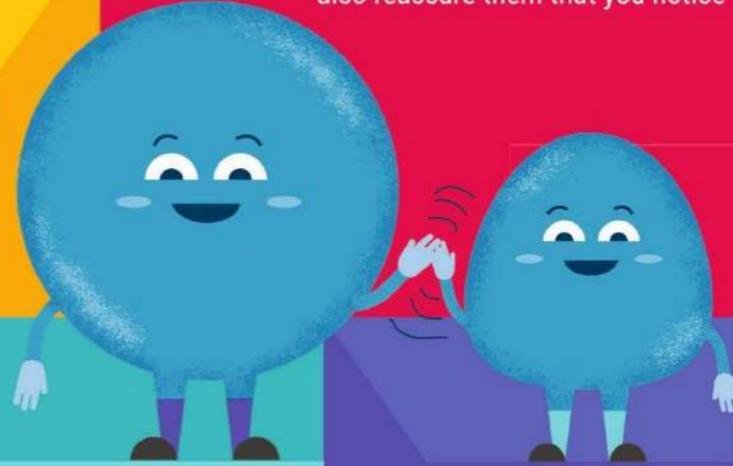
- Use positive words when telling your child what to do; - like 'Please put your toys away' (instead of 'don't make a mess!')

It's all in the delivery!

- Shouting at your child will just make you and them more stressed and angrier. Get your child's attention by using their name. Speak in a calm voice.

Praise your child when they are behaving well!

Try praising your child or teenager for something they have done well. They may not show it, but you'll see them doing that good thing again. It will also reassure them that you notice and care.



Get real

- Can your child actually do what you are asking them? It is very hard for a child to keep quiet inside for a whole day but maybe they can keep quiet for 15 minutes while you are on a call.



Listen to your child's needs!

Teens especially need to be able to communicate with their friends. Try to give them the space to express themselves - especially if they are wanting to talk about their own fears and concerns.

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कभिद-19

बिमा बिफानि

खांनाय बानाय :

मिजिडारि

जानाय

जोंनि गथफोर आरो देरफुनाय
गथफोरा जोंखौ सानगोथे
खालामोब्ला मिजिडारि जानो
गोब्राब जायो। माब्लाब जोडो
"बेखौ मावनो नाडा" होन्नानै
फोजोबो। जोडो गेबें सुबुरन
होयोब्ला आरो बिसोरनि थार
हाबा मावनायखौ बाखनायबाय
थायोब्ला गथफोरा जों जेसो थिनो
बेनि बांसिन हाबा मावनो हागौ।

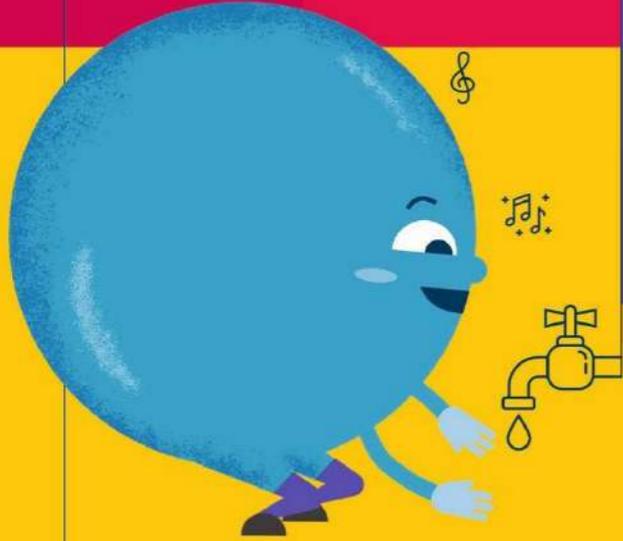


unicef
for every child



Create a flexible but consistent daily routine

- > Make a schedule for you and your children that has time for structured activities as well as free time. This can help children feel more secure and better behaved.
- > Children or teenagers can help plan the routine for the day – like making a school timetable. Children will follow this better if they help to make it.
- > Include exercise in each day – this helps with stress and kids with lots of energy at home



You are a model for your child's behaviour

- > If you practice keeping safe distances and hygiene yourself, and treat others with compassion, especially those who are sick or vulnerable – your children and teenagers will learn from you.

Teach your child about keeping safe distances

- > If it is OK in your country, get children outside.
- > You can also write letters and draw pictures to share with people – even taking a photo of them and sending it!
- > You can reassure your child by talking about how you are keeping safe. Listen to their suggestions and take them seriously.

Make handwashing and hygiene fun

- > Make a 20-second song for washing hands. Add actions! Give children points and praise for regular handwashing.
- > Make a game to see how few times we can touch our faces with a reward for the least number of touches. (you can count for each other)

At the end of each day, take a minute to think about the day. Tell your child about one positive or fun thing they did.

Praise yourself for what you did well today. You are a star.



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कभिद-19

बिमा बिफानि खांनाय बानाय : गोदान दाथाय!

कभिद-19

आ जॉनि सानफ्रोमबोनि हाबा,
नखर आरो फरायसालिनि मावफरिखौ
सोलायहोबाय। बेयो गथफोर, देरफुनाय
गथफोर आरो नोंथांनि थाखाय गोब्राबा
बिदि थासारियाव गोदान मावफारि
बानायनाया मदद होनो हागौ।



unicef
for every child



> Always answer questions truthfully

> Tell them early and talk clearly to them

> Make time for them to listen, understand and ask questions

It is OK not to know the answers

It is fine to say "We don't know, but we are working on it; or we don't know but we think". Use this as an opportunity to learn something new with your child!

Children may ask the same question many times

It is reassuring for them if you can repeat your explanations, in a calm and supportive way.

There are a lot of stories going around

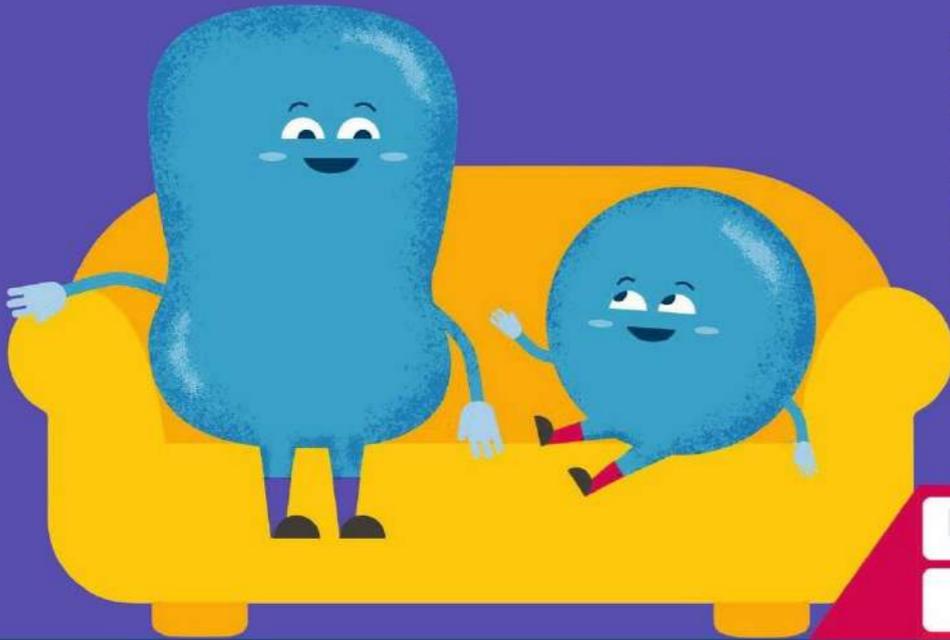
Some may not be true. Use trustworthy sites: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> and <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> from WHO and UNICEF.

Questions children ask

- Why is my school closed?
- What is a virus?
- What does it look like?
- Where does it hide?
- Why do I have to stay at home?
- What can I do?
- Why do I have to wash my hands?
- Why can't I go out with my friends?
- What does dead mean?

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE



कभिद-19 बिमा बिफानि खांनाय बानाय : खौरां होनायाव सैथो आरो उदां जानाय

रायज्जलयनो गोसो गोनां जा। बिसोरो माबोफोर
खोनाखांखाबाया। सिरि थानाय आरो दोनखोमानाया
जोनि गथफोरखौ रैखा खालामनो हाया। सैथो आरो
उदां जानायासो हायो। बिसोरो बेसे बुजिगोन बेखौ
सान। बिसोरखौ नों साबसिनै बुजियो!



unicef
for every child



- करना भायरास (कभिद-19) बेराम नि सोमोन्दै बांसावनायखौ गथफोरजों



कभिद-19नि सोमोन्दै नंखाय फोथायनाय आरो गोरान्थि सान्नाय

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा नंखाय फोथायनाय आरो बांसावनाय गोसारनायखौ नोजोर होनांगोन। बेखौ थि खालामनांगोनदि बैसो गोरा आरो गथफोरनि गेजेराव गोसारनाय नंखाय फोथायनाय आरो बांसावनाया माबादि खहा खालामो बेखौ गावसोरबो बुजिनांगोना

गाहायाव होनाय खौरांफोरा थार नडा:

1. भायरासा बोराय बुरै आरो गथफोरनियावल साम्लोबो आरो लायमोनफोरखौ एरायो।
2. भायरासा नवाव फिसिनाय जिब जुनारनिफ्राय सन्देरो विनिखायनो सुबुंफोरा गावसोरनि ननि जुनारफोरखौ नागारनांगौ।
3. गोबां एलकहल थानाय खुगा-सुग्रा, एन्टिबायटिक, सिगारेट आरो जौ बाहायनाया कभिद-19 बुथारनो हायो।
4. देहायाव खफ लानाय आरो सानदुंआव थानाया करना भायरास जानायखौ होबथानो हायो।
5. गासैबो जाग्रा मुवाफोरा गुबंले आरो करना भायरासखौ गोसार होयो।
6. भारतनि सुबुंफोरनि देहानि होबथानो हानाय गोहोवा बांसिन आरो बिसोरो सोनाब हादरनि सुबुंफोरनिफ्राय बांसिन बेरामजों मोगा मोगि जानाडो विनिखायनो बिसोरहा जेबो गिनो गोनां गैया।
7. करना भायरास दुंबुर/गुदुं बोथोराव थानानै थानो हाय।
8. जेब्लाबो भारत सोरखारनि सावसि आरो नखर जौगाखां बिफानजों फोरमान खालामजानाय फोथायथाव सुलुंनिफ्रायल खौरां ला।

जानो हाथावथार दाङबाजि, उदखार आरो सोबखनायनि खैफोदखौ सामलायनाय

नोंथांनि सोरगिदिं बेबादि थासारिफोरखौ नुयो नामा ?



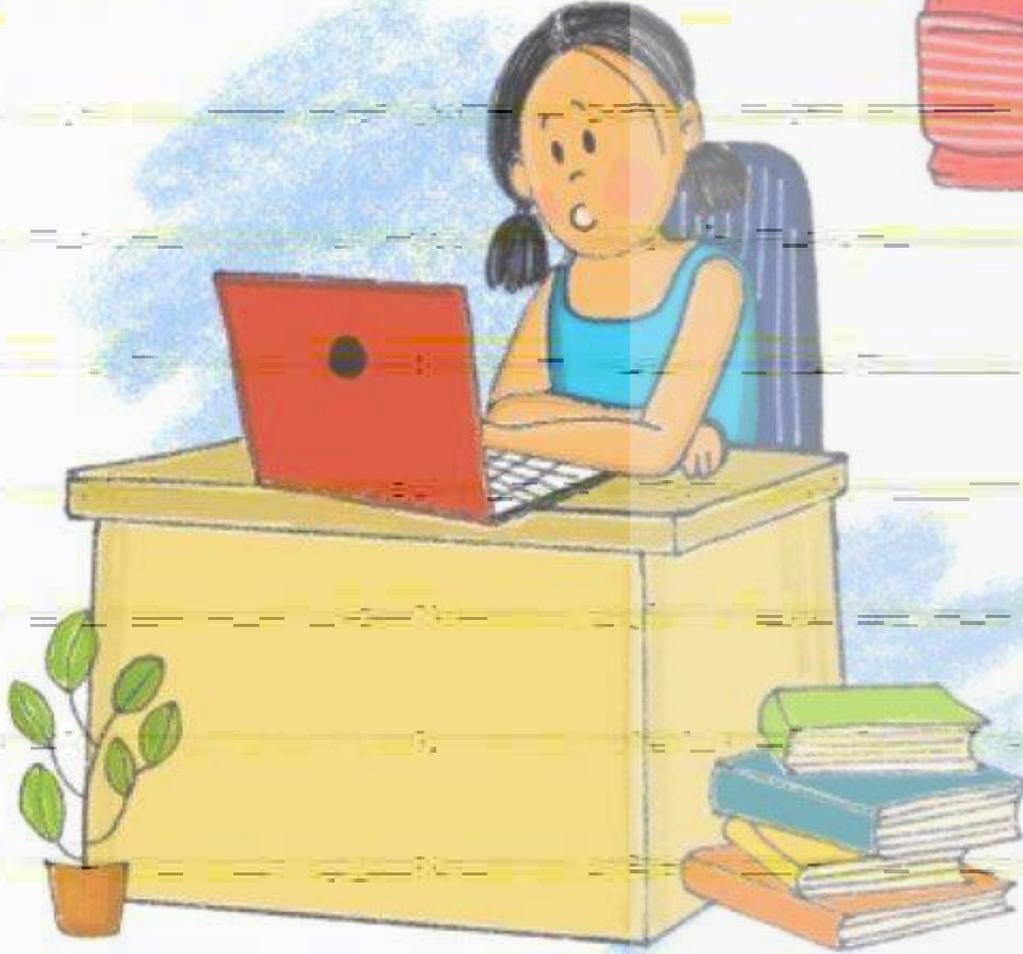


जानो हाथावथार दाडाबाजि, उदखार आरो सोबखनायनि खैफोदखौ सामलायनाय

नोंथानि सोरगिदिं बेबादि थासारिफोरखौ नुयो नामा ? **(NB: here picture is missing)**

जानो हाथावथार दाङ्गबाजि, उदखार आरो सोबखनायनि खैफोदखौ सामलायनाय।

नोंथांनि सोरगिदिं बेबादि थासारिफोरखौ नुयो नामा ?



दाडाबाजि, उदखार आरो सोबखनायनि खाबु बांनाय

- समाजारि एखुथा जानाय, रांखान्थियारि गोब्राबथि आरो थानानै थानाय राहानि आंखालनि जावनाव नखराव मेलेमारि नारसिनथाय जानाया नखरनि दाडाबाजि, गथफोरखौ बुनाय एबा गोरा राव बाहायनाखौ लाफानानै गथफोरनि सायाव उदखार खालामनाय जाथाया बाडो।
- फरायसालि बन्द खलामनाय आरो थालाय फैलायखौ होबथानाया गथफोरखौ मेलेमारि नारसिनथाय आरो जिंगायाव थाखानाय बैसो गोरा आरो जोथोनगिरिफोरजों नखराव बांसिन सम थानो गोनां खालामो।
- जायखि जाया गथ एबा देरफुनाय गथनि सायाव जायखि जाया सम एबा जायगायाव आथोनारि उदखार जानो हागौ। बेफोरनि थाखाय सांग्रांथि था आरो नोजोर हो।
- गथफोरा अनलायनाव बांसिन सम हगारो- अनलायन आथोनारि उदखारजों मोगा मोगि जायो आरो आथोनारि सोबखनाय, अनलायन नांलायनाय आरो गुबुन गुबुन अनलायन सिगि सग खालामनायफोरखौ सोलोलोडो।
- क्वारेइन्तितिन एबा एखुथायै थानाय गथफोरा गेदेरफोरनि नायगिदिनायनि जानगाराव थायो जायनि जाहोनाव बिसोरनि रैखाथिनि जेंनाया बांनो हागौ।

बेंगुरा गथफोर

सोलिबाय थानाय महामारिखौ बेंगुरा गथफोरा गोख्रोंसिन फिनजाथाय खालामनो हागौ। बिसोरहा बांसिन दुखु दाहा, गिनाय एबा रागा जानो हागौ मानोना गुबुन मानसिफोरनिखुय बिसोरो सानफ्रोमबोनि गाहामथिखौ खमसिन सामलायनो हायो। गुबुन देहायारि, आबेगारि एबा मेलेमारि आंखाल गोनां गथफोरनियावबो बेयो सैथो। बिसोरनो फोथायहोफिन्नायनि बांसिन सोदोब, जाथायनि सोमोन्दै बांसिनै फोरमायथिनाय, बांसिन गोजोन आरो गुबुन मिजिडारि साहस होफिन्नायनि सुबुरननि गोनांथि दं। बिसोरजों रायज्जाय, बिसोरनि गोनांथिखौ सुफुनाय आरो बिसोरो गासैबो हावायाव बाहागो लानो हानायखौ रोखा खालाम।

गथफोरखौ रैखाथियै दोन

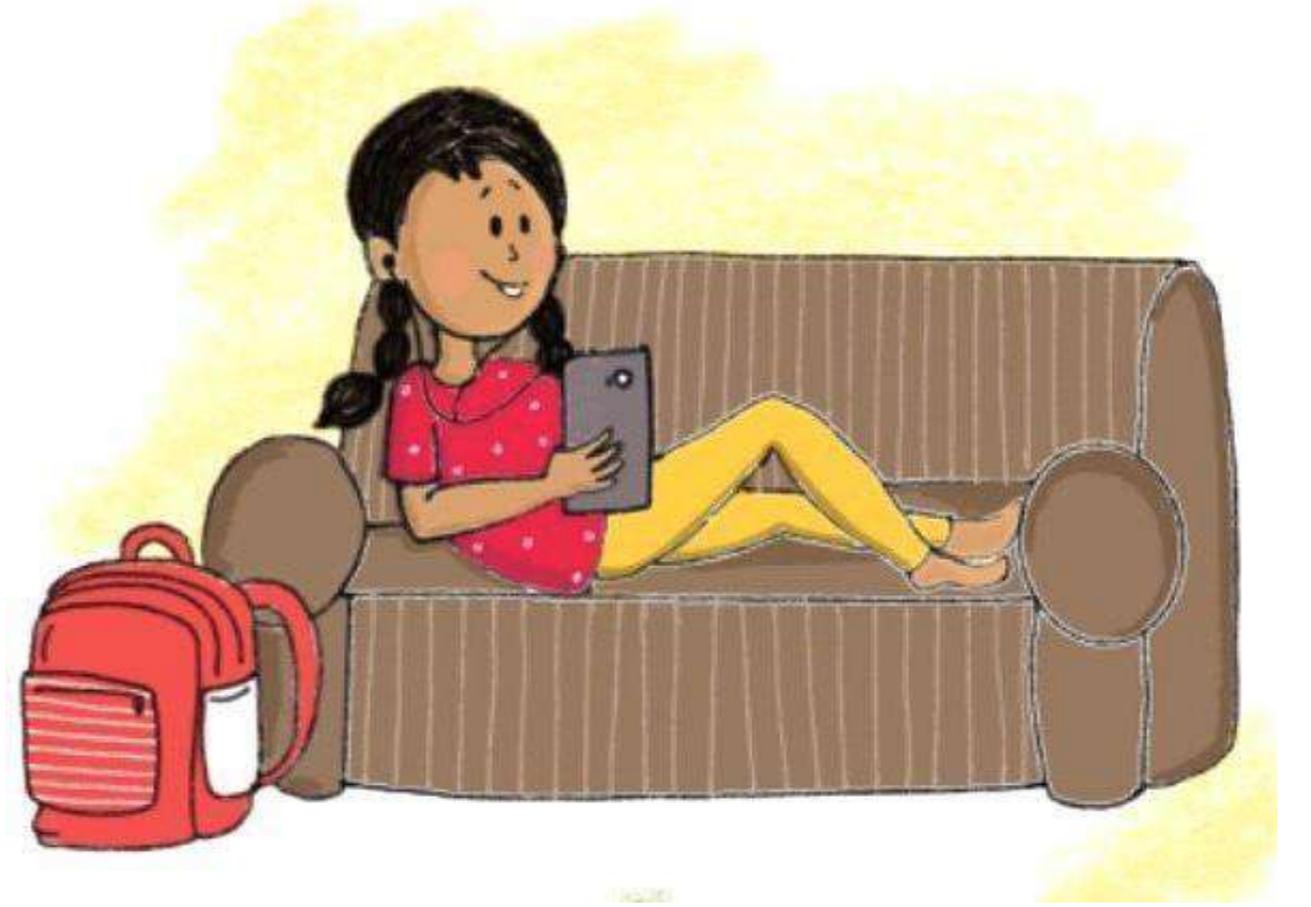


- नोंथानि गथवा गाज्जि आखु दिन्थियोब्ला एबा खैफोद गोनां आखु दिन्थियोब्ला गथजों गोजोन आरो गोख्रोंडै रायज्जाय।
- उन्दै गथवा सरासनस्रा समनिखुय बारगा आखल दिन्थियोब्ला, खोथा लायि जायोब्ला एबा सरासनस्रा नडै फाव दिन्थियोब्ला बियो गोसोवाव उसु खुथु जादों जानो हागौ। निजोम आरो खायसो गैयै समाव बिसोरो माबोरै मोन्दों बेखौ गुरुयै सों आरो बिसोरनि हरखाबै फोरमायनाय गोख्रों आबेगखौ निजोम, सोलायनाय गैयै आरो गोजोन होनाय राहाजों फिन हो।
- माखासे गनायथावै आखु आरो थासारिनि आन्दोआव थानाय जाहोनफोरखौ बुजिनो नाजा।
- सानफ्रोमबोनि मावफारि लाखि आरो गथफोरनो थि बिबान हो।
- गावजोंगाव फोथायलायनाय आरो मान होलायनायनानै बिसोरजों सोमोन्दो दा। नोथानि गथआ गोब्राब खैफोदआव गोग्लैनो हागौ सानदोंब्ला बायहेरानि मदद लानो थाखाय CHILDLINE 1098 आव कल खालाम।
- गथफोरनो गावआरि रैखाथिनि नेमफोरखौ फोरों - बिसोरनि देहाया गावसोरनि, सोरबा सुबुंनि सुखुथावै आरो रैखाथि नडै दांनाय एबा आवफावा गनायथाव नङा।
- गथफोरा नोंथानो आथोनारि उदखार खालामनायनि सोमोन्दै फोरमायथियोब्ला फोथाय।
- गथफोरनि सायाव आथोनारि उदखार जायोब्ला खबर हो आरो हेफाजाब ला। CHILDLINE 1098 एबा पुलिस हेल्पलायन एबा गथ अनसायग्रा आफाद नियाव कल खालाम।
- नखरनि दाङाबाजिजों मोगामोगि जायोब्ला, हेफाजाब ला। उमेनस हेल्पलायन - 1091 एबा पुलिसनो 100 नाम्बाराव कल खालाम।
- नकरनि दाङाबाजि जायोब्ला उफेरा बिलाय-1 आव होनाय नाम्बारावबो कल खालाम।

गथफोरखौ अनलायनआव थानो आरो लोगोफोरजों जगाजग खालामनो हो



रैखाथियै अनलायनाव थानो थाखाय गथफोरनो बे मोन 5 सनानि नेमफोरखौ फोरों।





6-10 बोसोर बैसोनि गथफोरनि थाखाय थुल किट



गथफोरजों मावनो हानाय खामानिफोर

(6-10 बोसोर बैसोनि थाखाय)

बे बिजाबा गथफोरखौ जेंना सुस्रानाय आरो इयुनखौ मिरु खालामनाय सोरजिलु हाबाफोराव नांथाबना थाहोनानै बिसोरनि गोसोखौ गोजोन खालामना मेलेमारि नारसिनथायजों मोगो-मोगि जानायाव हेफाजाब होनो फुंखाफोर होयो।

बे बिजाबाव 6-10 बोसोर बैसोनि देरफुनाय गथफोरखौ नांथाबहोनानै दोन्नो थाखाय - गहायाव होनाय सोरजिलु हाबाफोरखौ होनाय जादो।

1. सुबुरनथाय गोनां साफायनो हानाय सोरजिलु बिलाय (7 गां करना दावहारुफोरनि बानंथा स्तिकार आरो 3 गां हामलायथि होनाय गाब गोनां बिलाय).
2. कभिद-19 बेरामनि इंगिद, सनदेरनाय आरो बेखौ होबथानायखौ बुंफोरनाय इनफ्ग्राफिक पस्तार आरो वर्कचिटा।
3. जोथोनगिरिफोरनि थाखाय कभिद-19 नि सायाव मावनो गोनां आरो मावनाडिनि सुबुरन गोनां फोसावबिलाय।
4. वर्द उइजार्दस (कभिद-19 नि सायाव सल खिन्थानाय)

करना भायरास बान्था स्तिकारफोर

बिमा बिफा आरो जोथनगिरिफोरनो इंगिदः

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा बे स्तिकारफोरनि काट-आउटखौ बाहायनानै भायरासजों दावहा नांनायाव गोनां जानाय गेबें आरो गोगो आखुनि सोमोन्दै 6-10 बोसोर बैसोनि गथफोरनि गेजेराव सावरायलायनाय जागायजेन्नो हागोन।

गथफोरनो थाखाय गाहायाव होनाय रैखाथि आरो साखोन सिखोन हुदा खालामनाय, गिनाय आरो उसाव बादाव जायिनि थाखाय गेबें आरो गोदान बोलो जगायफिन।

- गोसोवाव लाखि गथफोरा फिसा फिसौ गासैखौबो आबुडै मिथिनायनि गोनांथि गैया। गथफोरा गावसोर थांखिनानै सोडाब्ला बिसोरखौ जिंगायाव खोख्लैनो हानाय खौरांखौ आरैनो खिन्थानो गोनांथि गैया।
- जेंना सुझांनायखौ मिरु खालामनानै सान्नायाव नांथाब आरो बेखौ सांग्रां गोसोजों गनायथिनायजों मिलाय।
- जोबोर उन्दै गथफोरा थासारिनि थार जाथायफोरखौ बावगारनो हागौ नाथाय बिसोरो मावफारि सोलाय-सोल जानायनि थाखाय गोसोआव गुलाय-गुजाय मोननो हागौ एबा गावसोरनि साखाथि फाखाथि थानाय सुबुंफोरनि जिंगा आरो दुखुखौ बुजियो।
- उन्दैसिन गथफोरजों सम सम रायलाय आरो बिसोरहा माबाफोर जिंगा दंब्ला फोरमायनो खाबु हो।

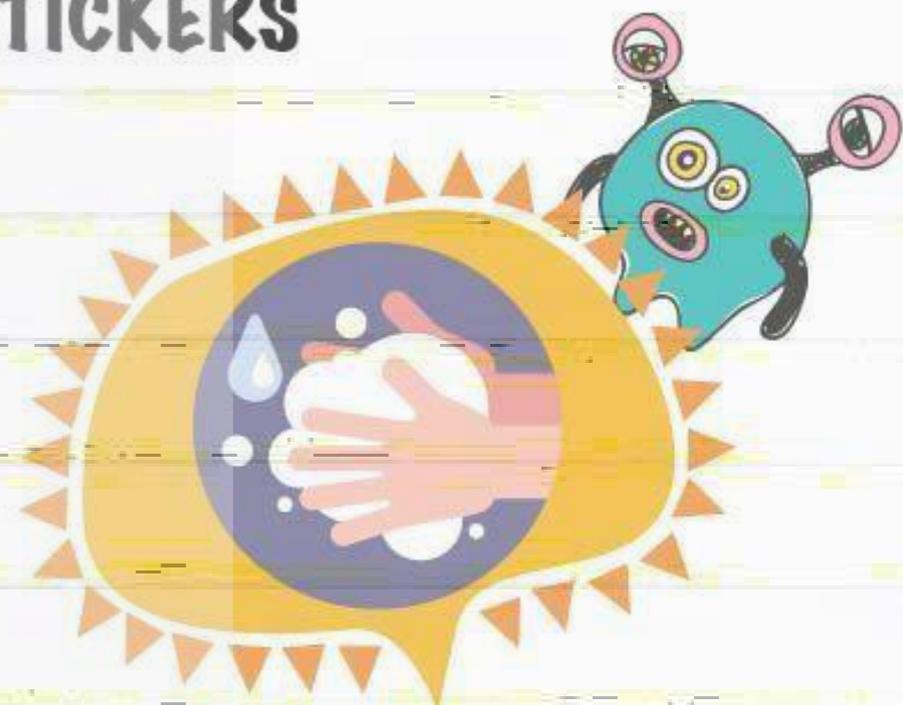
CORONA WARRIORS REWARD STICKERS



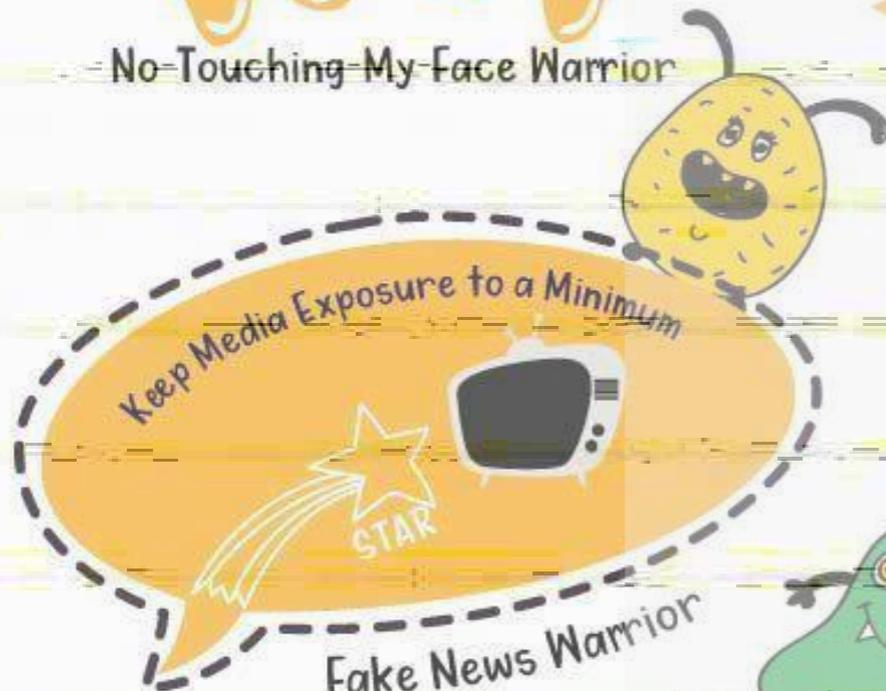
No-Touching-My-Face Warrior



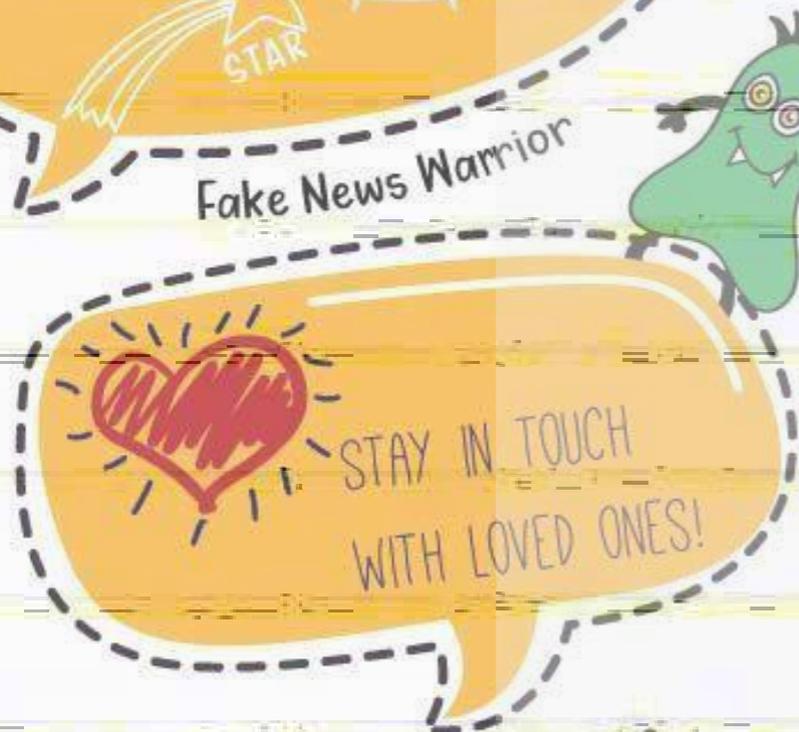
No-Hoarding Warrior



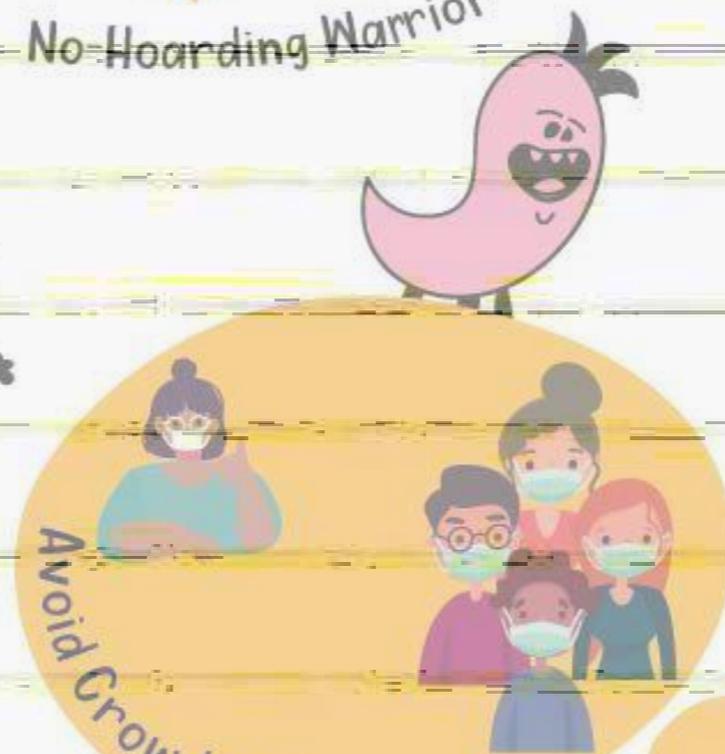
Hand Wash Warrior



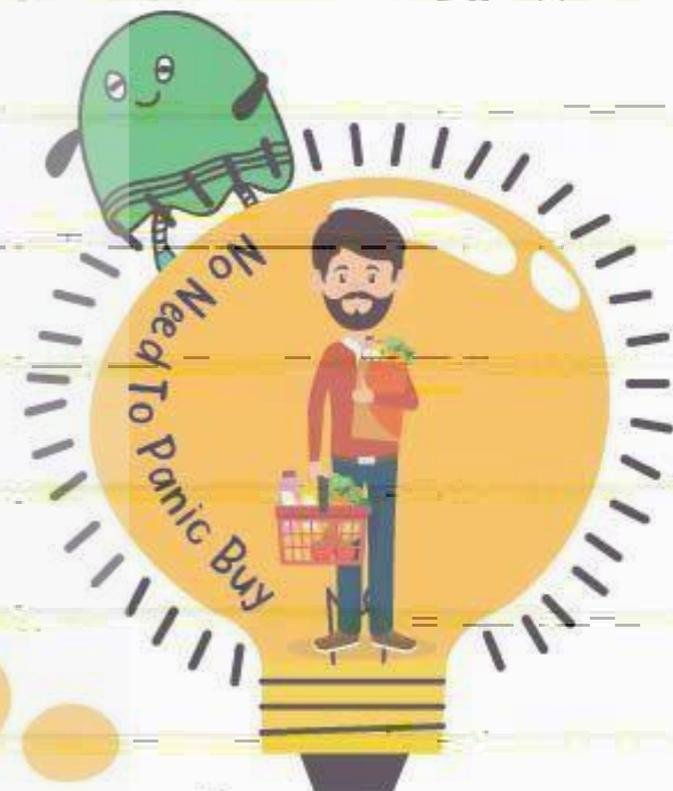
Fake News Warrior



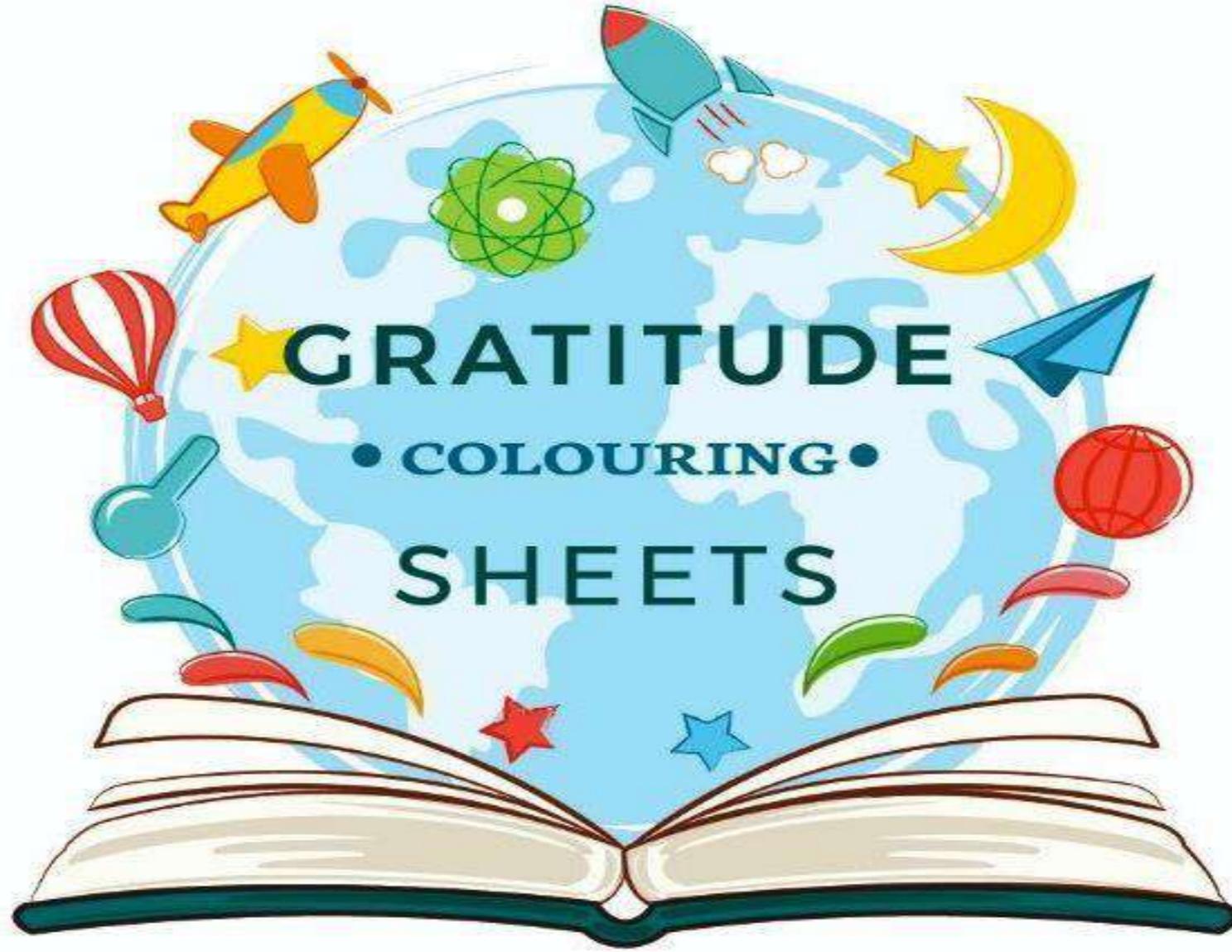
Happiness Warrior



Social Distancing Warrior



Anxiety Warrior

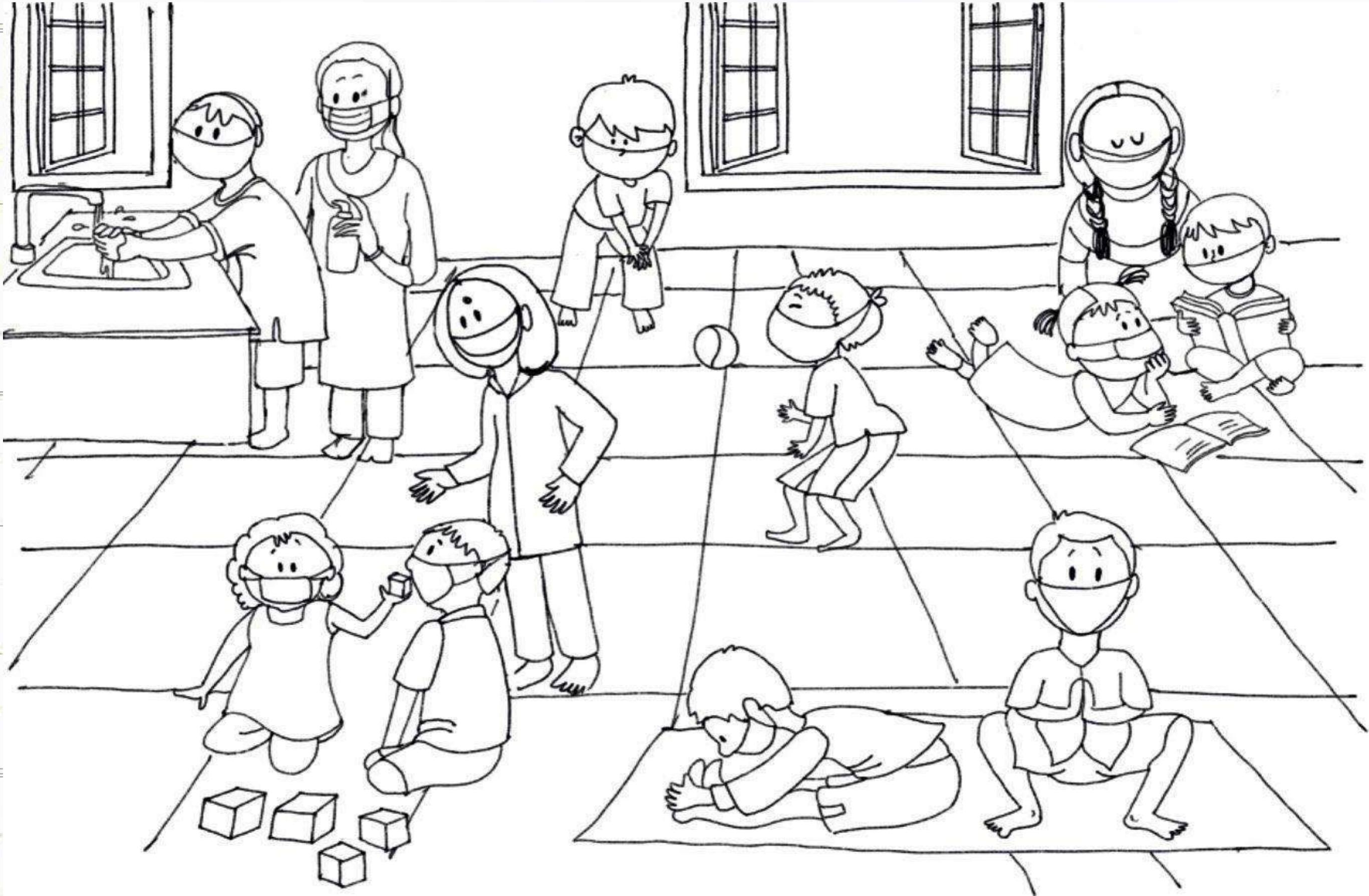


बिमा बिफा आरो जोथनगिरिफोरनो इंगिदः

बुहुमनाडैः सावस्त्रिनि मावथि आरो बिगियानगिरिफोरा करना भायरासनि गोसारनायखौ होबथानानै समाजखौ माबोरै रैखाथि होनो नाजादों बेखौ फोसाव। अनसुला सुबुंफोरा हरखाब गोनांथि समाव हाबा मावनायखौ मिथियोब्ला गथफोरा जोबोद गाहाम मोनगोन। जेब्लानो गोनां जायो अब्लानो गथफोरखौ सावसिन मोनहोनो बे बिजाबखौ बाहाया। बिसोरो माबादि मोन्दों बेखौ गावसोरजों रायज्जाया। बेयाव गाब गोनां मोनथाम बिलाय दं जेराव जोंनि बिगियानगिरि आरो सावस्त्रिनि मावथिफोरा कभिद-19 जों दावहा नांनो माबायदि हाबा मावदों बेखौ दिन्थिदों। बे सावगारिफोरा सोरजिलु हाबायाव नांथाबनायनि गेजेरजों मिजिडारि सुबुरन सोनानै होगोन।

बिलायखौ साफायनो हायाब्ला बेखौ गथफोरनो दिन्थि आरो बिसोरखौ सावगारि बोनो आरो गाब फुननो थुलुंगा हो।

करनानि समाव गथफोरजों गोरोबनाय जायगा



करना भारासजों दावहा नांनाय जोहोलावफोर



करना भायरासनिफ्राय रैखाथियै थानाय



इनफग्राफिक पसटार आरो वर्कचिट

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिदः

5. बिजाबनि बे खोन्दोवाव सांग्रांथि खालामनाय हाबाफोरनि इनफग्राफिक पसटार आरो कभिद-19 बेरामनि इंगिद, सनदेरनाय आरो बेखौ होबथानायखौ बुंफोरनायनि वर्कचिट (एखे पसटारनि सायाव बिथा खालामनाय) दं। इनफग्राफिक सांग्रांथि पसटारखौ बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा बाहायनो हागोन। एखे पसटारखौनो वर्कचिट महुरैबो बाहायनो हागोन। जोथोनगिरिया इनफग्राफिक पसटारखौ बुंफोरनानै होखांनाय लोगो लोगो बेनि साफायनाय बिलायखौ गथफोरनि सोलोंनायखौ गोख्रोंसिन खालामफिन्नो गावसोरनि लुबैनाय रावाव लेसनप्लेन महुरै रान्नानै होनो हागोन।

सांग्रांथि खालामनाय समाव पसटारफोरनि सोमोन्दै बुंफोरोब्ला बिमा-बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा गाहायाव होनाय गुदि बाश्राफोरखौ बाहायनो हागोनः

बे मोनबाखौ माव आरो गाहायाव होनाय मोन 5 गाहाय राहाखौ मानिनानै करना भायरास गोसारनायखौ होबथानायाव मदद खालाम :

1. आखायः बेखौ थाव थाव सुबाय था (खनसेवाव 20 सेकेन्द, साबुन आरो दैजों एबा एलकहल गोनां आखाय सुग्राजों)

2. खिलाखुन्थिः बेवहाय गुजु

3. मोखांः बेखौ दादां (मैला आखायजों)

4. जायगाः देहा मोजां नडै आरो फ्लुनि इंगिद गोनां सुबुंनिफ्राय रैखाथि गोनाडै जानगाराव था (से मिटार एबा 3 फिट)

5. नखर : नयाव थाबाय था

नायनो गोनांः गथफोरनो बेखौ फोरमायनाया गोनांथारदि बे मोनबा गाहाय नेमफोरखौ बयबो फालिनांगौ। बेफोरखौ गावनो मावनानै दिन्थि।

PREVENTION

COVER YOUR COUGH
OR SNEEZE



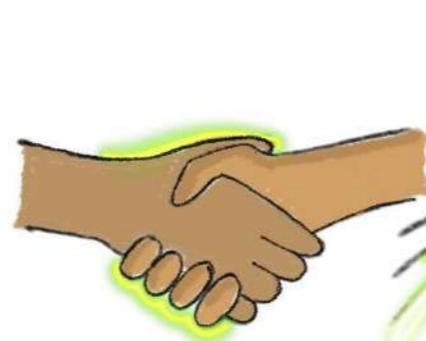
WASH YOUR HANDS
FREQUENTLY



ALWAYS WEAR
A SAFE MASK



CONTAGION



PERSONAL CONTACT
BY COUGH/SNEEZE



TRANSMISSION



CONTAMINATED
OBJECTS

TREATMENT

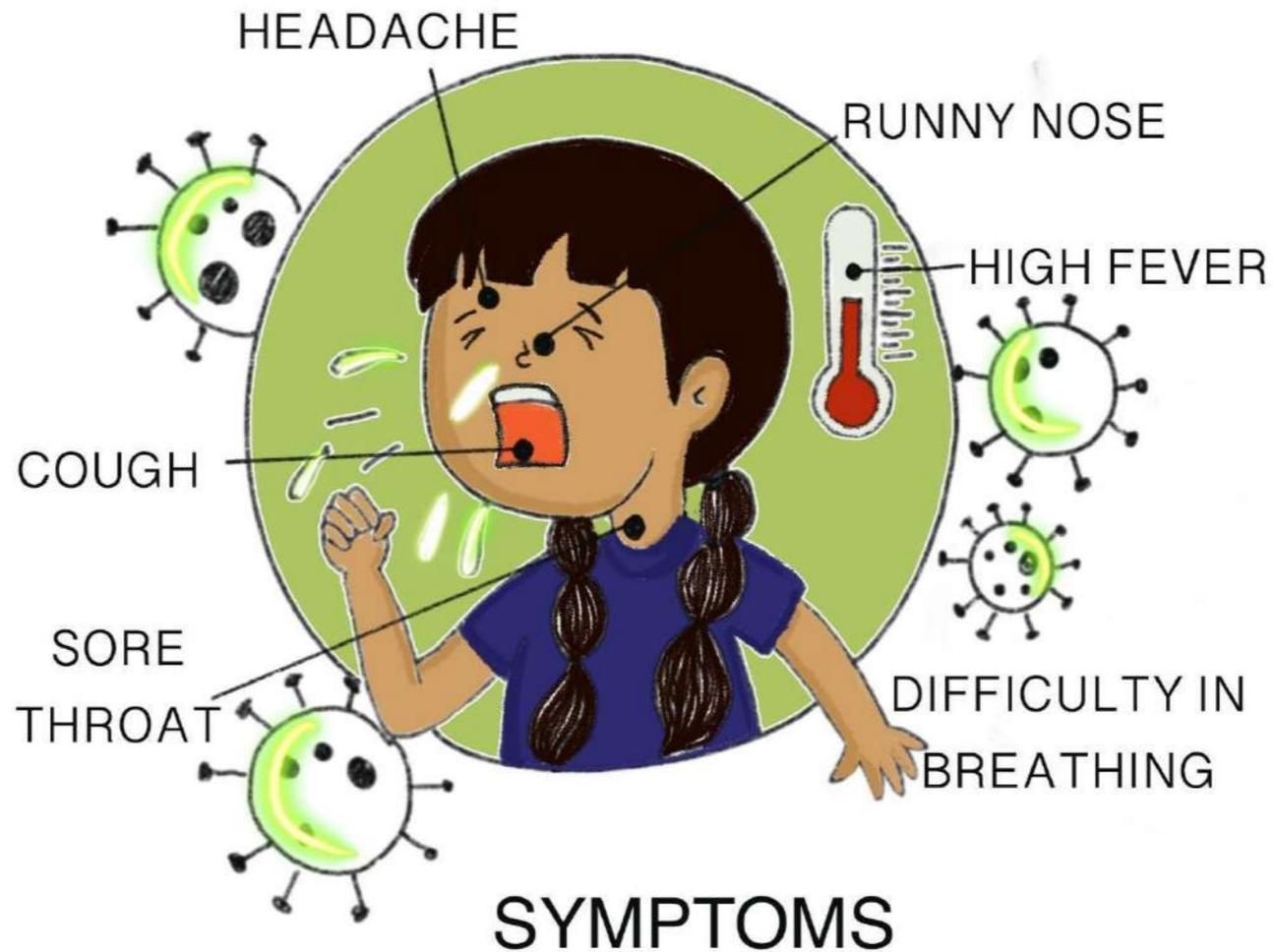
EAT HEALTHY
AND SLEEP WELL



VISIT A DOCTOR ONLY
IN EMERGENCY



HOUSE QUARANTINE



वर्कचिटखौ बिमा बिफा एबा जोथोनगिरिनि हेफाजाबाव आबुं खलाम

PREVENTION



CONTAGION



TREATMENT



जोधोनगिरिफोरनि थाखाय कभिद-19 नि समाव मावनो गोनां आरो मावनो नाडैनि सुबुरनथाय गोनां फोसावबिलाय

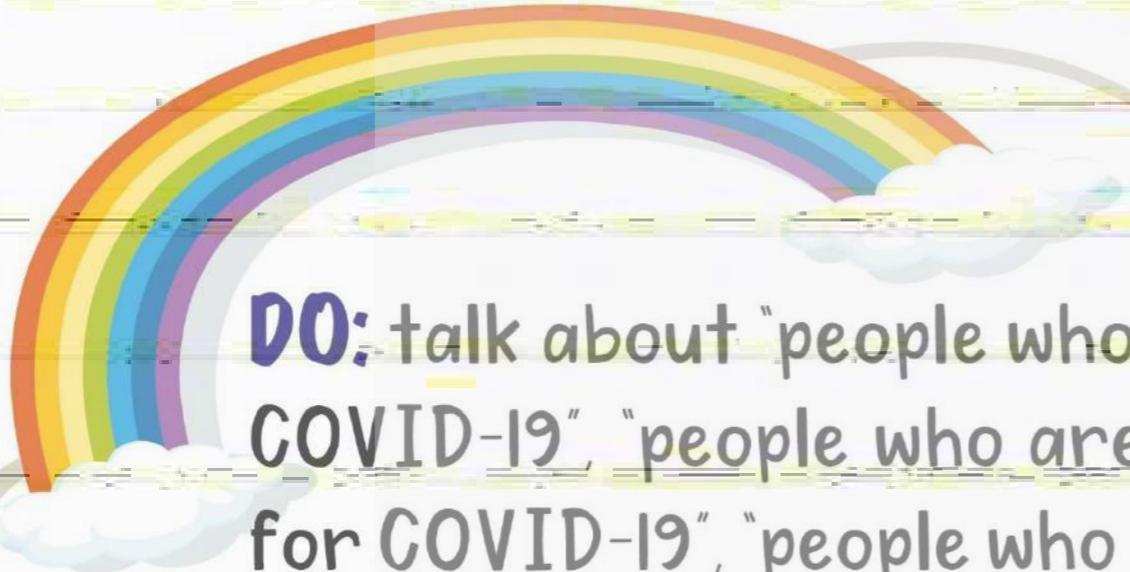
बे खोन्दोवाव "करना भायरास बेराम 2019 (कभिद-19) नि सायाव गथफोरजों माबोरै रायज्जायनांगौ- मावनांगौ एबा मावनाडि " नि सोमोन्दै गथफोरजों गोरोबनाय राहा लामाफोर होनाय दं।



बेखौ रोखा खालामदि नोंथाडा मिजिडारि आखुयै रायज्जायो आरो गाहायाव होनाय आखाय सुनायनि नेमखौ लाफानानै गोख्रों होबथानाय राहाफोरनि गोनांथिनि सायाव जर होयो। गोसोवाव लाखि राज्जायनानै गथफोरखौ गिहोनो नाडा।

How To Talk To Children About Coronavirus Disease 2019

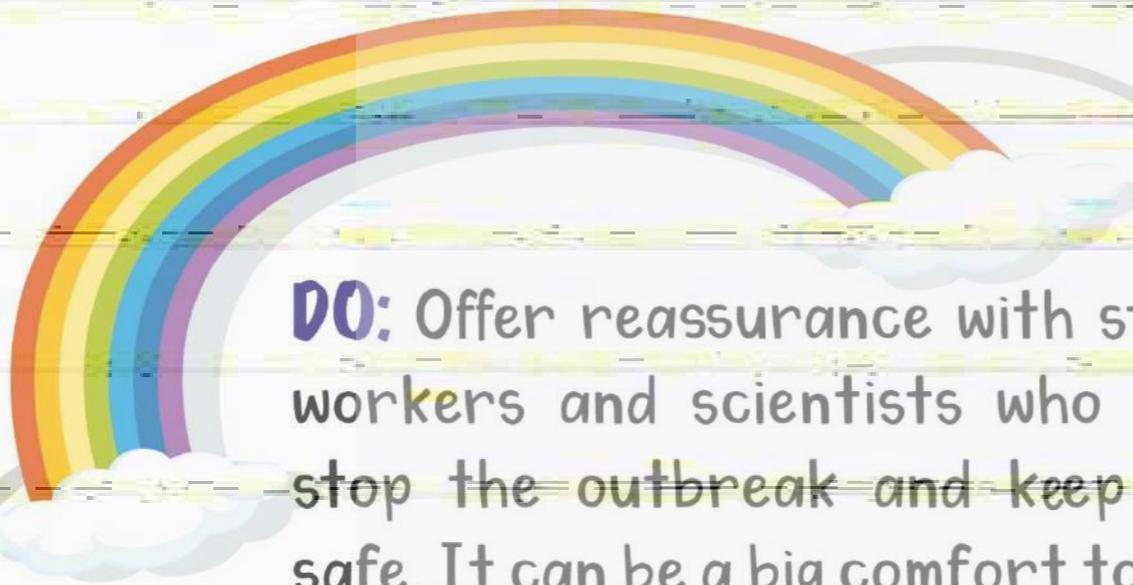
Children might find it difficult to understand what they are seeing online or on TV – or hearing from other people – so they can be particularly vulnerable to feelings of anxiety, stress and sadness. Here is a list of Do's and Don't's and how you as educators, parents or volunteers can do to help them understand the situation and cope better psychosocially.



DO: talk about “people who have COVID-19”, “people who are being treated for COVID-19”, “people who are recovering from COVID-19” or “people who died after contracting COVID-19”

DON'T: refer to people with the disease as “COVID-19 cases” or “victims”





DO: Offer reassurance with stories of health workers and scientists who are working to stop the outbreak and keep the community safe. It can be a big comfort to know that compassionate people are taking action. Check if children are experiencing or spreading stigma.

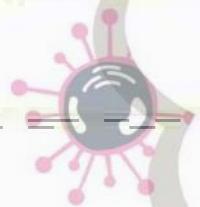
DON'T: attach locations or ethnicity to the disease. Remember, viruses can't target people based on specific populations, ethnicities, or racial backgrounds.





DO: Be honest and explain the truth in a child-friendly way. Ask open questions and LISTEN.

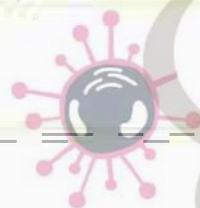
DON'T: Don't minimize or avoid their concerns. Don't make false promises.

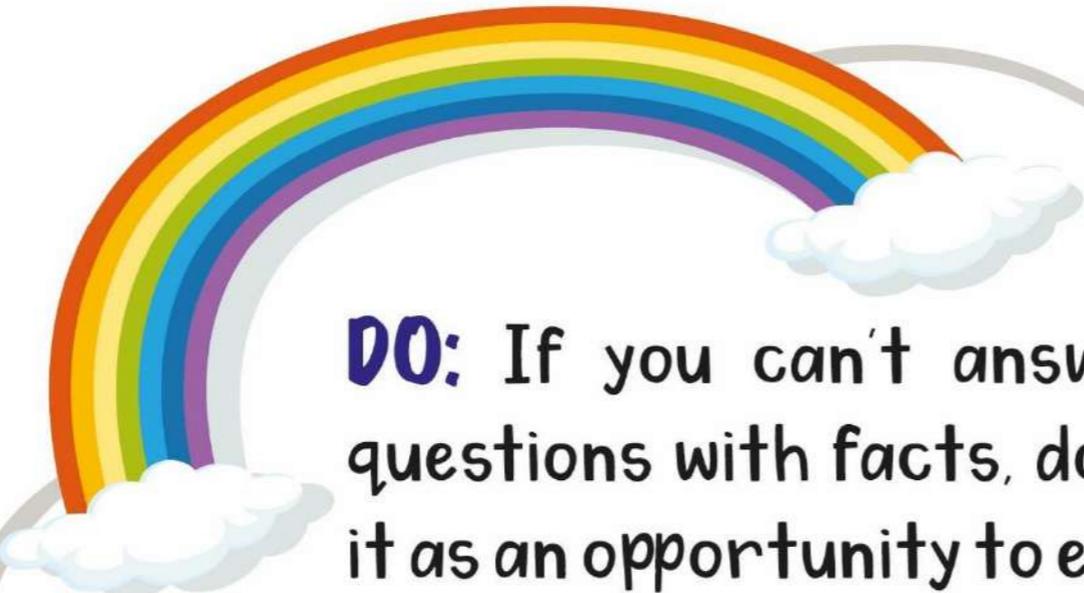




DO: talk positively and emphasise the importance of effective prevention measures, like handwashing. There are simple steps we can all take to keep ourselves, our loved ones and the most vulnerable safe.

DON'T: make the conversation scary or fear-based.





DO: If you can't answer children's questions with facts, don't guess. Use it as an opportunity to explore the answers together.

DON'T: scare them as this event being an apocalypse that was waiting to happen, etc.

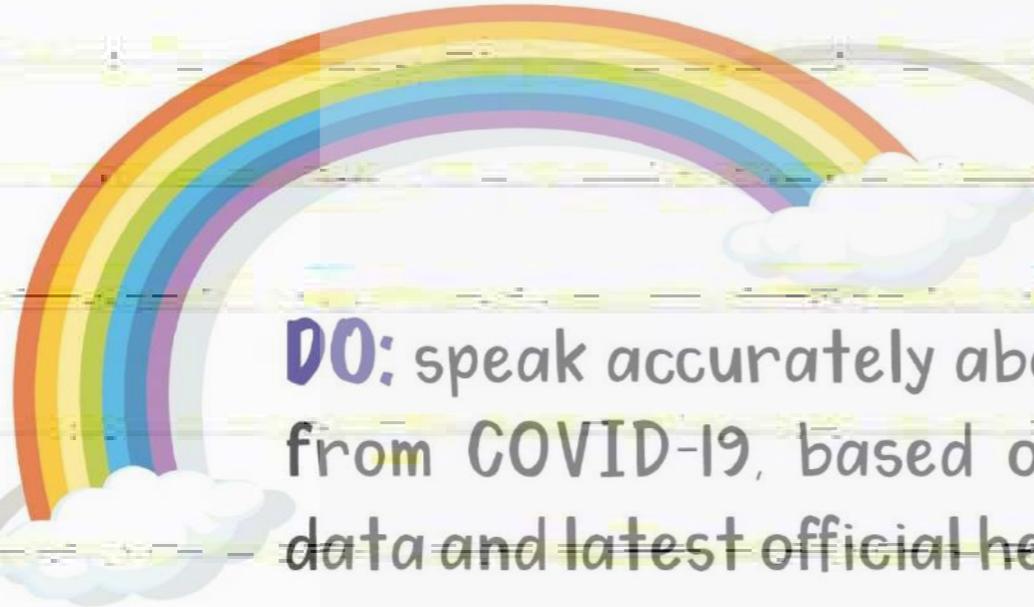




DO: talk about people “acquiring” or “contracting” COVID-19

DON'T: talk about people “transmitting COVID-19” “infecting others” or “spreading the virus” as it implies intentional transmission and assigns blame.

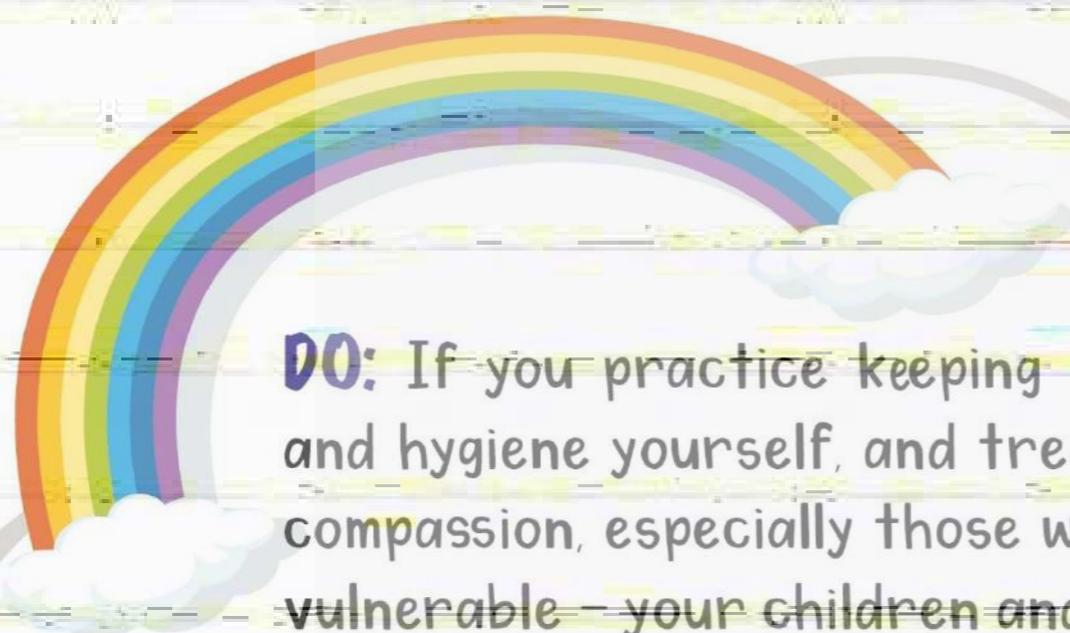




DO: speak accurately about the risk from COVID-19, based on scientific data and latest official health advice.

DON'T: repeat or share unconfirmed rumours, and avoid using hyperbolic language designed to generate fear like "plague", "apocalypse" etc.



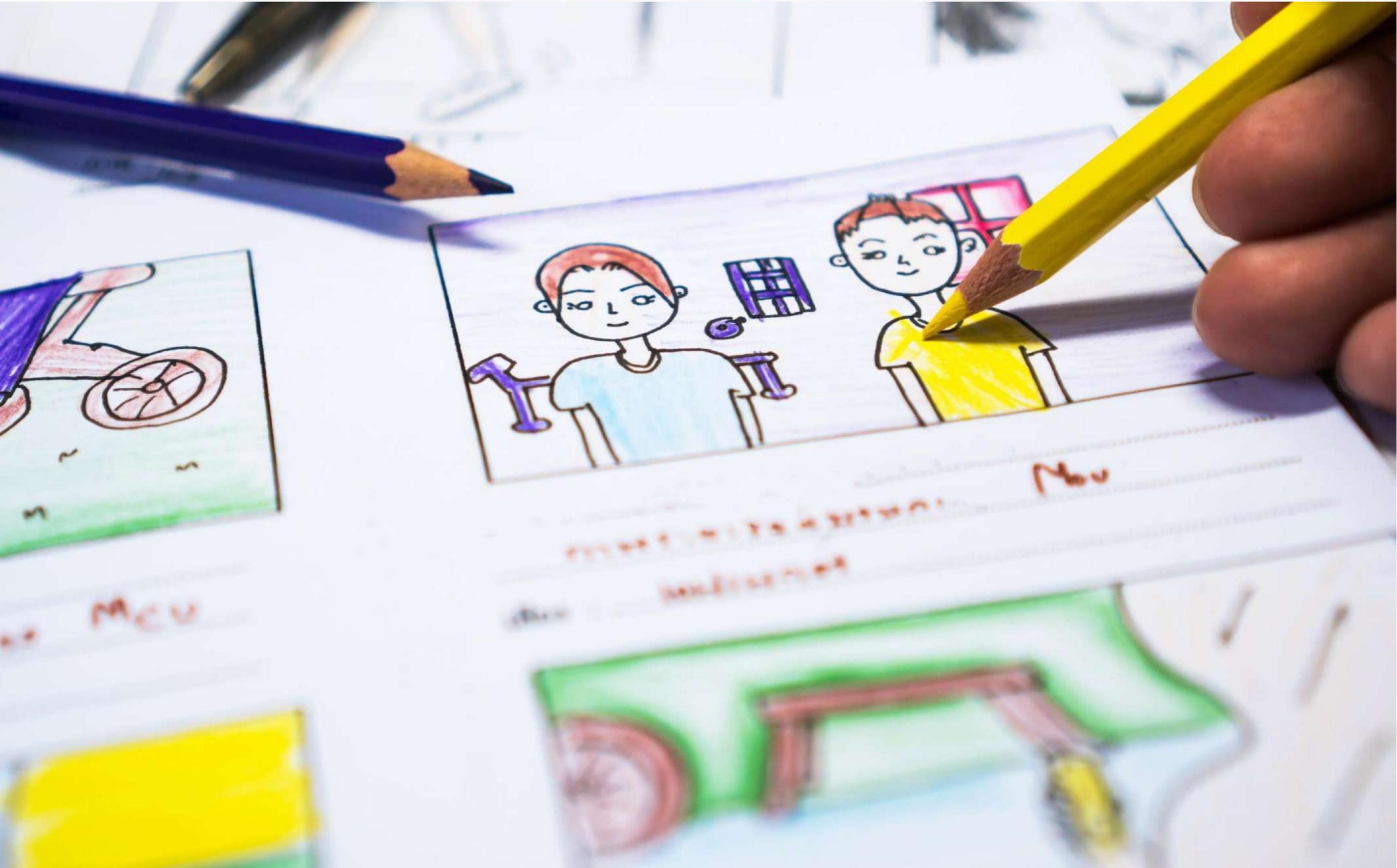


DO: If you practice keeping safe distances and hygiene yourself, and treat others with compassion, especially those who are sick or vulnerable – your children and teenagers will learn from you.

DON'T: Children model you all the time. Don't show negative behaviours against airline crew, health workers etc. who are doing their duties. Don't stigmatise them as carriers of covid-19. Remember, your children are learning from you every moment.



सोदोबनि जादु (कभिद-19 नि सायाव सल खिन्थानाय)



सोदोबनि जादु (कभिद-19 नि सायाव सल खिन्थानाय)

WORD WIZARDS

Weave a short story about how you can help doctors in defeating Covid-19

बे खोन्दोवाव गोहायाव हीनाय फुखाफोरा दडः गथफोरखौ बिसोरनि उसु खुथु मोन्नाय, एखुथा मोन्नाय आरो बिजों मोगा मोगि जानो हेफाजाब होनायनि सरासनस्रा नडै गुबै जामनाये नडै सल खिन्थानाय हाबाफारिफोराव नांथाव होनाय।

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिदः

उसु खुथु मोन्नाया थिरां नडै आरो जोखौ खहा खालामनो हाथाव मुवाफोरखौ सरासनस्रा फिनजाथाय खालामनो वजन मधरा आरो कभिद-19 बिरामा जोनि गेजेराव गोबांनि इयुनखौ थिरां गैयै खालामो। सुबुंफोरा गावसोरनि आरो आंगोफोरनि सावस्त्रिनि सोमोन्दै जिंगा सियो। गथफोराबो फारायसालिनि, हाबानि, बिमा बिफानि राडारि हालोद, नखराव थोजामे जागा आदार जमा थानाय, गावसोरनि गोनांथार हुदाफोराव बाहागो लानो हानाय आरो बिसोरनि जिउनि गुबुन गोनांथार बाहागोफोरनि सोमोन्दै जोबोद सान्नो हागौ। जाय गथफोरा उसाव बादाव मोनखानाय बिसोरनि हालोदआ बे समाव गाजिसिन जानो हागौ।

सलनि गेजेरजों गथफोरनि गोसोखौ गुबुनथिं बोलां आरो बिसोर मोगा-मोगि जानाय जेनाफोरनि सोमोन्दैबो रायज्जाय।



Cue for parents & teachers: It is imperative to reinforce positive thinking & attitude by engaging children, and the best means to do that is through storytelling. Let them understand that in order to defeat Corona Virus and Covid-19, we all have to play our part by washing our hands regularly, maintaining distance from each other, stay self-quarantined for some time, etc. Encourage them to use this knowledge in building their own stories with characters provided in this sheet, and using them as cut-outs in role play if possible.

For example, give them cues to positive stories such as:

Dr. Shabnam came to visit the center early Sunday morning and brought many small bags for everyone. Pinki was the first to ask a question as always.

“What are those for, doctor aunty,” she asked.

“These bags are for each one of you, my dears. They have one mask, a soap, and a bottle of hand sanitizer to keep you safe,” Dr. Shabnam replied as the children looked at her with puzzled eyes. “Come, sit down. I’ll tell you how.”...

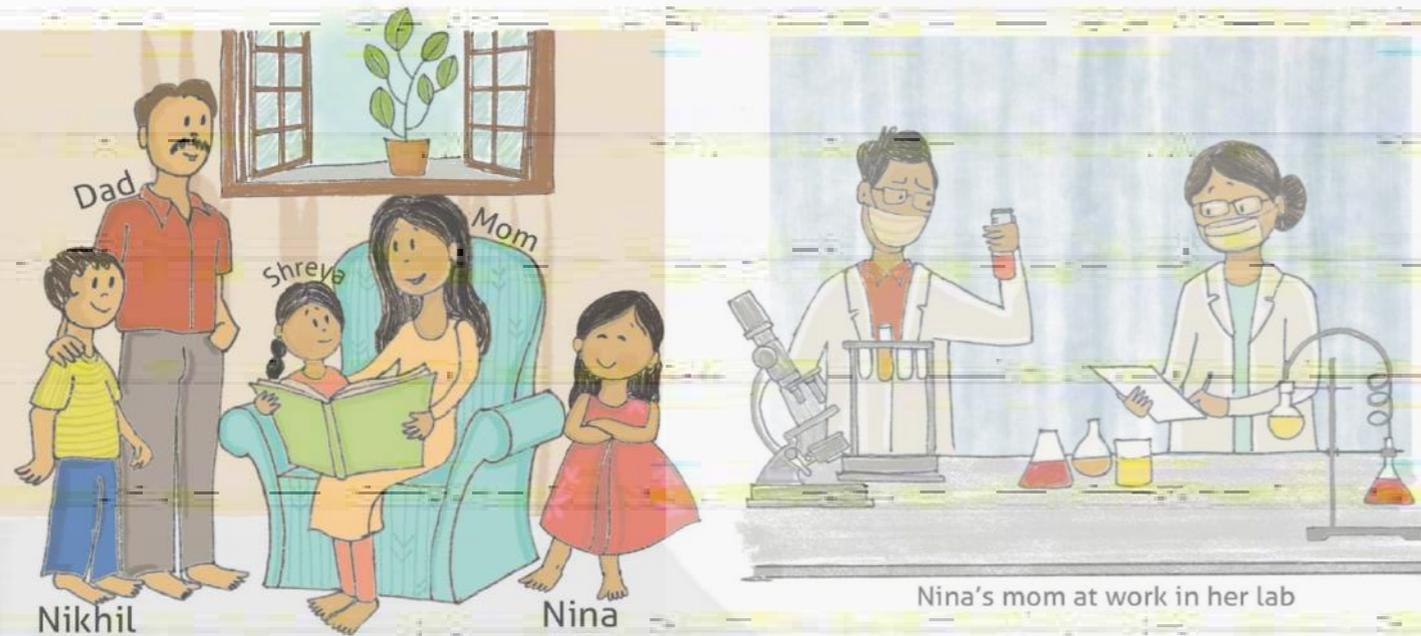
First Story Cue

Objective:

Using positive messaging to help children understand playfully how to stay safe during the covid-19 pandemic.

WORD WIZARDS

Weave a short story on scientists working in labs to find a cure against Covid-19



Second Story Cue

Cue for parents & teachers: It is important for children to know that the grown-ups, including their parents, are doing everything possible to ensure their safety. The scientists are working hard to find a cure for Covid-19 so that everyone in the world is safe from such a disease in the future. Encourage children to build their own stories with characters provided in this sheet, and using them in role play if possible.

For example, give them cues to positive stories such as:

Nina was sitting on the couch, looking at her mother with worried eyes. Her book was open at her side, but she had not looked at it in more than 20 minutes.

"Mom," she said quietly, "I saw on the news that doctors and scientists working with Corona Virus are at risk of catching the disease, so are their families. Is that true?"

Her mother smiled. She walked over to sit next to Nina and told her, "yes, it is a dangerous situation, dear. But don't you worry. Your mom is one of the most experienced scientists..."

Objective:

Help children understand that adults especially the health workers and scientists are working very hard and compassionately to find a cure for Covid-19.

WORD WIZARDS

Weave a short story about the importance of learning the difference between real and fake news



Cue for parents & teachers: Children today have access to smartphones, tablets, and other devices. They are and will continue to get news from different sources. These sources may or may not be sharing incomplete or fake news at times. It is, therefore, best to teach children to distinguish between complete and incomplete, real or fake news at all times. Share information with them, and help them understand this critical difference. Encourage children to build their own stories with characters provided in this sheet, and using them in role play if possible.

For example, give them cues to positive stories such as:

Although Rohit and Rahul were twins, they were poles apart in their likes and dislikes. Rohit loved to read, Rahul did not. However, both boys loved their uncle Neel and were watching him read out the evening news on television.

"You know, I heard someone say that the news people don't tell us everything they know," Rahul said.

"You know, I think you should read more so that you don't have to listen to people like that anymore," Rohit replied. "You should talk to uncle Neel..."

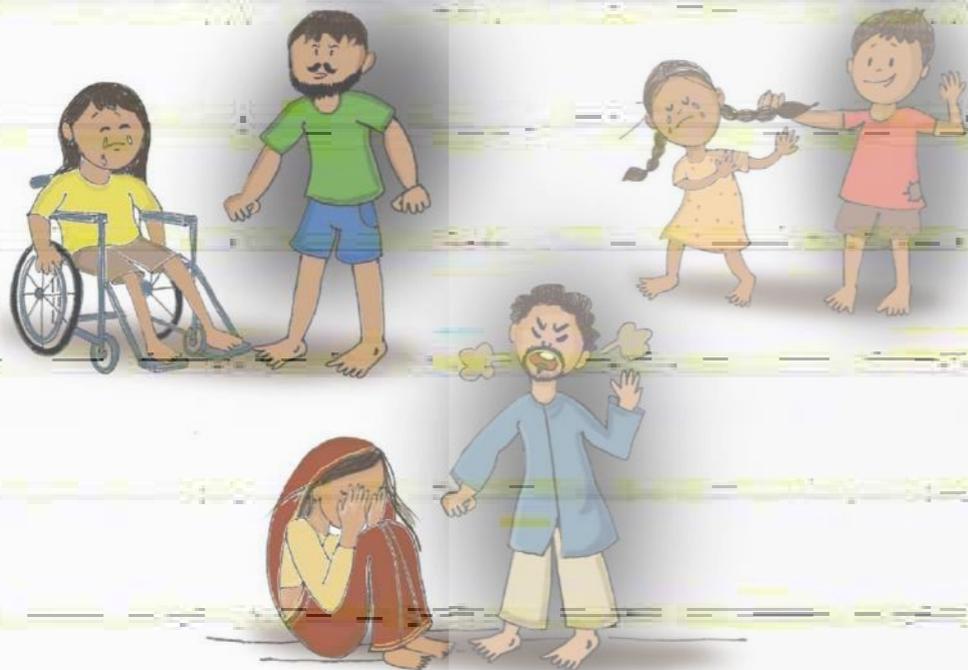
Third Story Cue

Objective:

Help children understand the harm and unnecessary panic and anxiety caused by fake news especially in this everyday evolving pandemic.

WORD WIZARDS

Disease outbreaks affect women and men differently, and pandemics make existing inequalities for women and girls and discrimination of other marginalized groups such as persons with disabilities and those in extreme poverty, worse. Weave a short story about the importance of provisions of accurate and supportive care done with the intention to enhance safety, dignity and rights of all people.



Cue for parents & teachers: Violence and discrimination against women and girls, especially during epidemics and natural calamities is a serious issue. It needs involvement from parents and educators to ensure that children - both boys and girls - understand that gender equality is non-negotiable. Encourage children to build their own stories with characters provided in this sheet, and using them in role play if possible.

For example, give them cues to positive stories such as:

"Mom!!!"

Nidhi ran down the stairs to find Naina crying in the living room. Amit was standing next to her, teasing her even as their mother rushed into the room.

"What is happening, Naina? Amit! Was it you, did you make your sister cry," she asked with a stern voice.

"But I was just teasing her," Amit said.

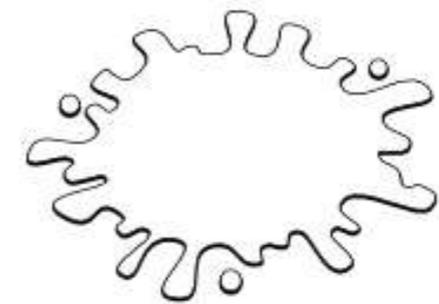
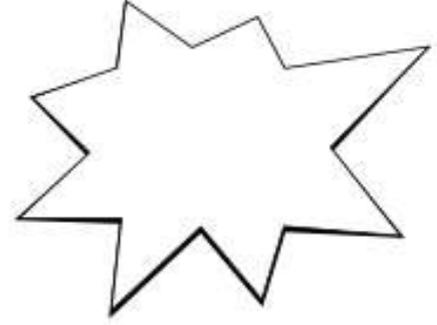
"Sit down, now. I want to have a chat with you," she was still unhappy, "it is not okay to bully anyone, even your sister.."

Fourth Story Cue

Objectives:

1. Helping children understand how disease outbreaks affect men and women differently and how pandemics make existing inequalities for women and girls and discrimination of other marginalized groups such as persons with disabilities and those in extreme poverty, worse.
2. Helping children understand how in times of crisis such as an outbreak, women and girls may be at higher risk of intimate partner violence and other forms of domestic violence due to increased tensions in the household.
3. Tell children how to seek help. They can call **CHILDLINE 1098**.

गथफोरा गावसोरनि सलनि बर्ड सोरजिनो थाखाय बे टेमप्लेट फोरखौ बाहायनो हागौ





11-19 बोसोर बैसोनि गथफोरनि थाखाय तुल किटस



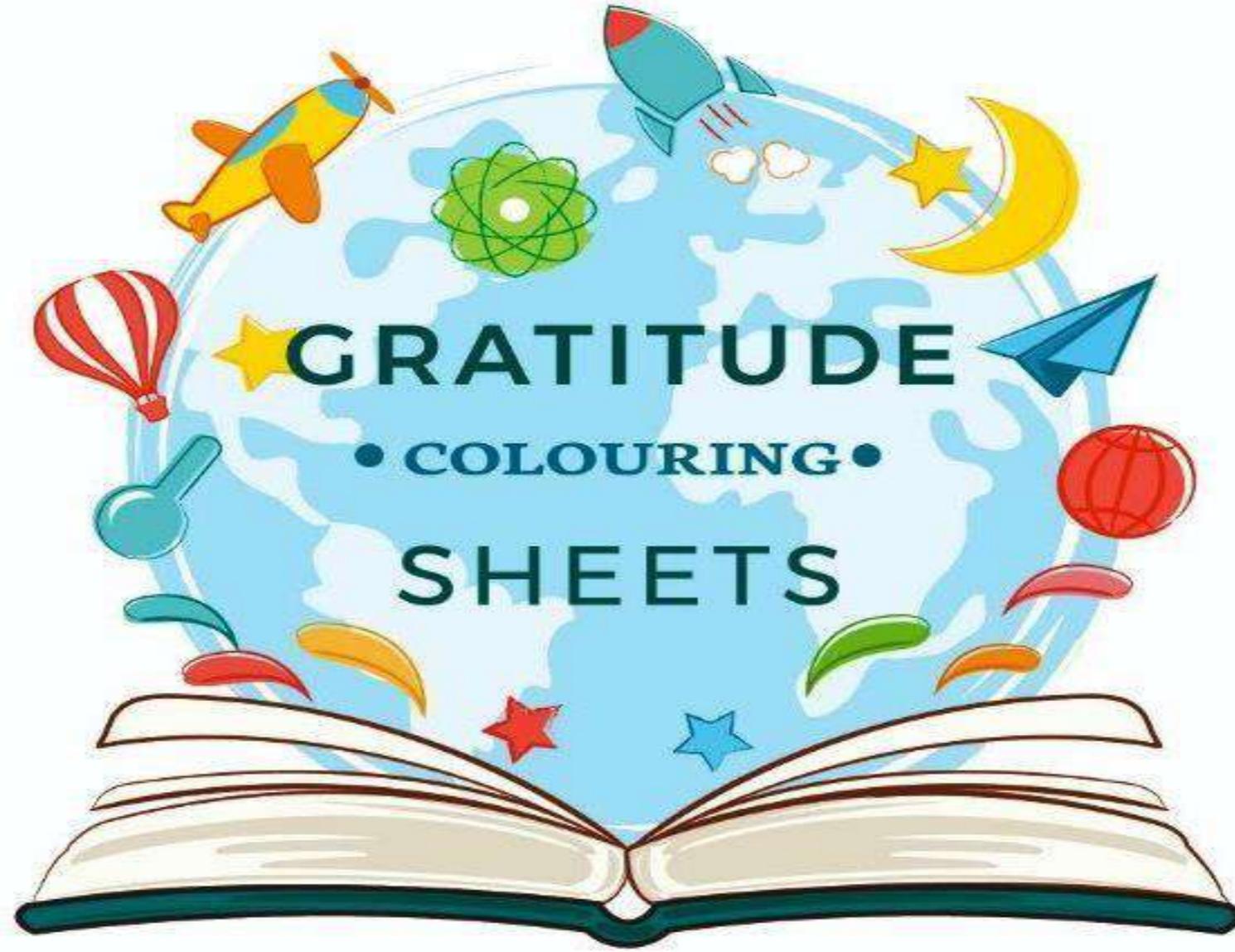
देरफुनाय गथफोरजों मावनो हानाय हाबाफोर

(11-19 बोसोर बैसोनि गथफोरनि थाखाय)

बे खोन्दोवाव उन्दै आरो देरफुनाय गथफोरनि गोसोखौ गोजोन खालामनाय आरो जेंना सुस्रांनायजों लोब्बा गोनां, इयुनखौ गोनांथि होनाय, सोरजिलु आरो रंजानाय गोनां हाबाफोराव नांथाबनानै मेलेमारि नारसिनथायखौ सुग्लाय होनायाव हेफाजाब होनो थाखाय गोबां फुंखाफोर होनाय जादों। बे बिजाबाव 11-19 बोसोर बैसोनि देरफुनाय गथफोरखौ नांथाबनानै थाहोनो थाखाय गाहायनि सोरजिलु हाबाफोरखौ होनाय जादों।

1. सुबुरन गोनां सोरजिलु साफायजाथाव बिलाय (गांथाम गाब गोनां हामलायथि बिलाय आरो गांथाम जुनार गोहोनि मण्डलफोर)

2. गावनो सामलायनि आदबफोरखौ संदान्नाय- 'आंनि गाहामथिनि बिथांखि'



बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिदः

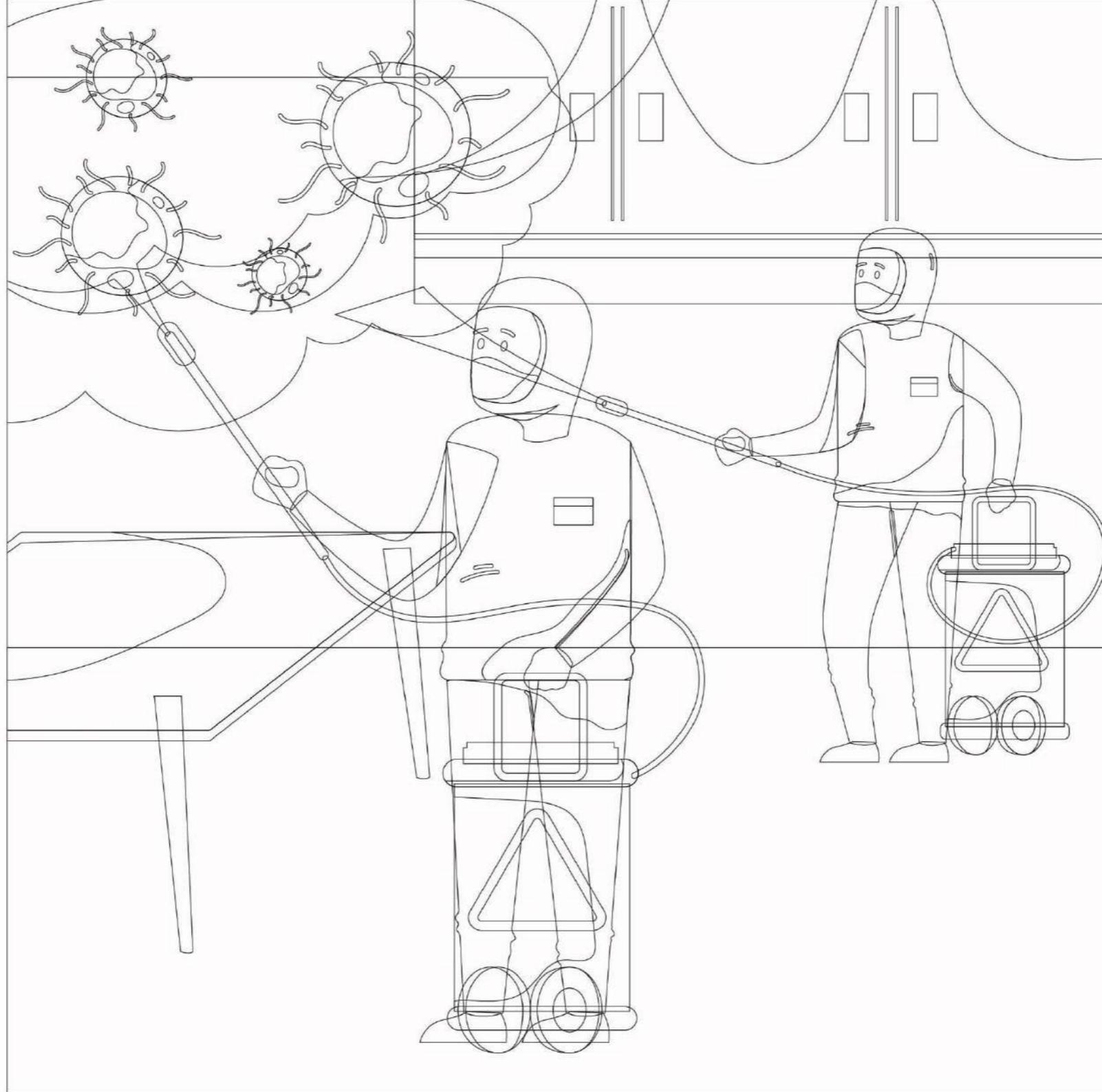
बुहुमनाडै सावस्रिनि मावथि आरो बिगियानगिरिफोरा करना भायरासनि गोसारनायखौ होबथानानै समाजखौ माबोरै रैखाथि होनो नाजादों बेखौ फोसावा अनसुला सुबुंफोरा हरखाब गोनांथि समाव हाबा मावनायखौ मिथियोब्ला गथफोरा जोबोद गाहाम मोनगोन। जेब्लानो गोनां जायो अब्लानो गथफोरखौ साबसिन मोनहोनो बे बिजाबखौ बाहाय। बिसोरो माबादि मोन्दों बेखौ बिसोरजों रायज्जाय। बेयाव गाब गोनां मोनथाम बिलाय दं जेराव जोंनि बिगियानगिरि आरो सावस्रिनि मावथिफोरा कभिद-19 जों दावहा नांनो माबायदि हाबा मावदों बेखौ दिन्थिदों। बे सावगारिफोरा सोरजिलु हाबायाव नांथाबनायनि गेजेरजों मिजिडारि सुबुरन सोनानै होगोन।

बे बिलायफोरखौ साफायनो हायाबोला देरफुनाय गथफोरनो दिन्थि आरो गावसोरखौनो आखिनानै गाब होनो
थुलुंगा हो।

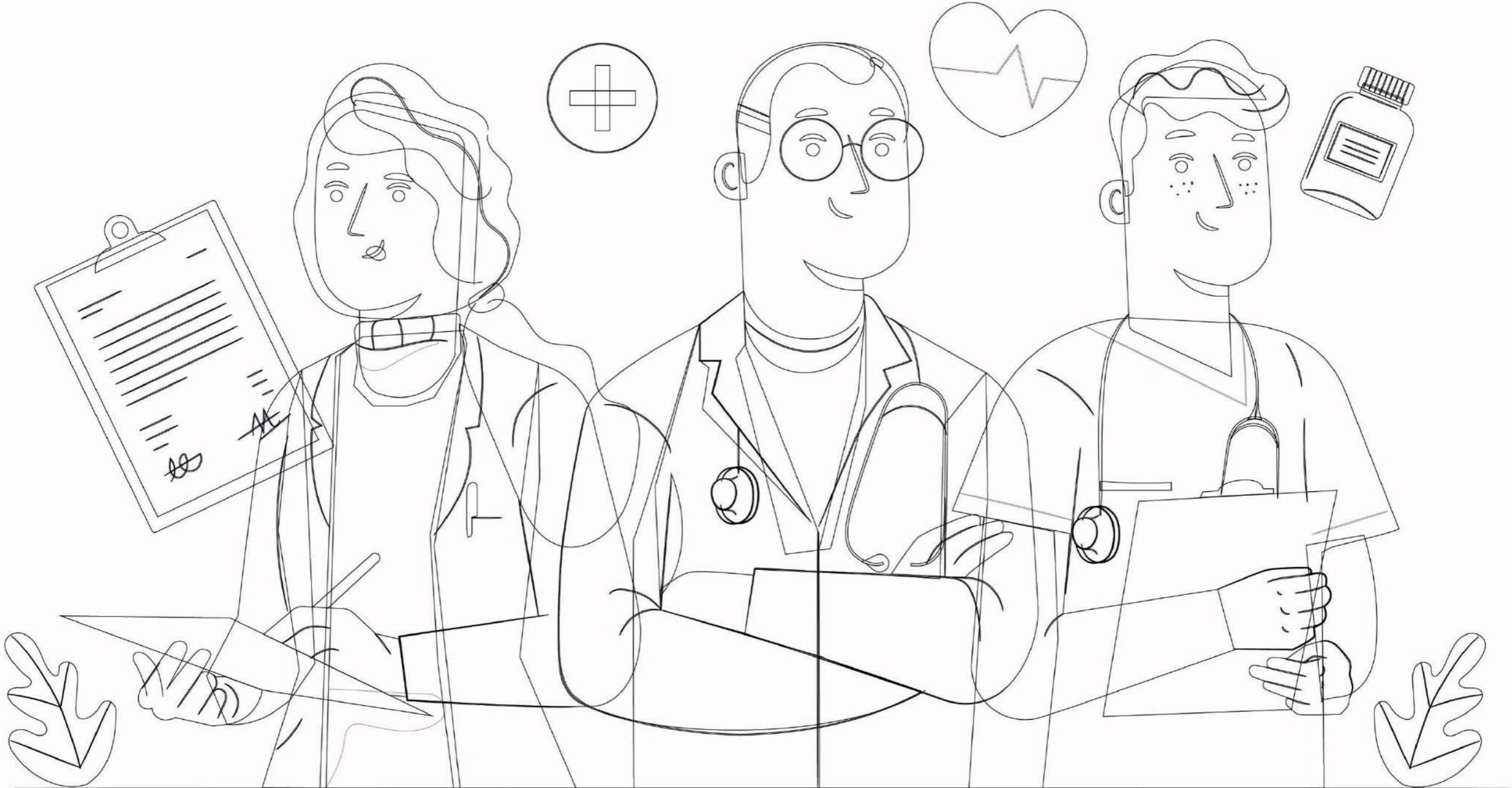
बे बिलायाव गाब फुन आरो करना भायरासखौ सोखानायनि राहा दिहुन्नो एसेबां गोब्राब हाबा मावबाय थानाय
बिगियानगिरिफोरनो नॉनि रादाबखौ लिर



बे बिलायाव गाब फुन आरो करनाभायरासजों दावहा नांनो थाखाय अन्नायजों हाबा मावबाय थानाय सावस्रि जोथोन लानाय हाबा मावगिरिफोरनिसिम नोंनि रादाबखौ लिर :



बे बिलायाव गाब फुन आरो करनाभायरासजों दावहा नांनो थाखाय अन्नायजों हाबा मावबाय थानाय
देहाफाहामगिरिफोरनो नोंनि रादाबखौ लिरः



जिबनि गोहोगोनां सोखाग्रा मण्डलफोर



फोरोंग्रा आरो बिमा-बिफाफोरनो इंगित :

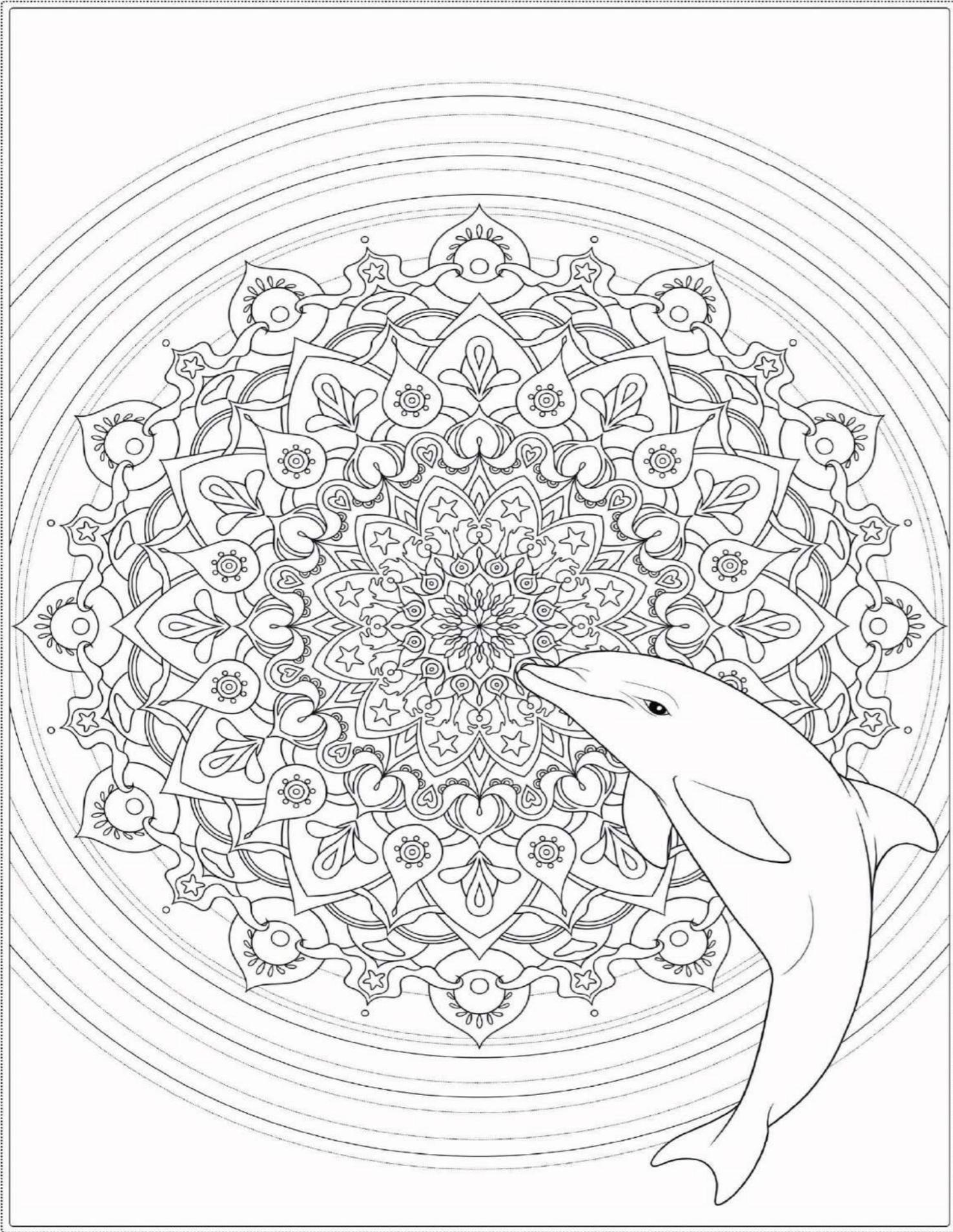
जिबनि गोहो गोनां सोखाग्रा मण्डलफोरखौ गाब फुन्नो बाहानायनि गोनांथि

मण्डलफोरखौ बाहायनाया जोंनि गाहामथिनि सायाव गाहाम गोहोम खोख्लैयो मानोना भुमसुआरि दाथायफोरनि सायाव गोसो होनाय समाव मेलेमनि दोहौखौ सोलायनानै फिन होयो। बिसोरो सरासनस्रायै सुग्लाय होयो, गोजोन होयो, दाफुडो आरो रोखा खलामो। बेनि फिथाया धियान खालामनाय बायदि-गोसो होनो खाबु होयो आरो एखे समावनो सान्नायनि फारिखान्थिखौ लासै खालामनानै आबेगखौ सुग्लाय होयो। बेंखन महरनि मण्डलफोरहा मुहिनि गोनां बोगथाबनाय दं जायफोरा सुबुंनि गोसोखौ गोख्रै बोनो हायो आरो गोसोखौ निजोम खालामनो हायो। बिसोरो मिथिंगायाव मोन्नाय बिबार बायदि दाथायफोरखौ सोलोडो- आरो मिथिंगानि सारिगिदिं थानानै सम हगारनायनि फाहामथायारि गुनखौ जों बयबो मिथिगौ (जायफोरा सरासनस्रायै सोमजिनाय दाथायफोराव थानाय भुमसुजों सोमोन्दो दं) ।

बे किटनि थाखाय मण्डलफोरखौ गोहो होनो सायखनाय जुनारफोरखौ थि नेरसोनथिनि थाखाय जोबोर सांग्राडै सायखनाय जादों जाय नेरसोनथिया जोंनि जथाय गोसोखांथियाव नांफादेरनानै दं जायनि थाखाय जों बिसोरखौ गोरलैयै गेबें आरो मुलाम्फा गोनां जथाय खालामनो हायो। बे सायखजानाय जुनारफोरा बै गुनफोरखौ गोसोखांहोयो जायफोरा गिनाय, उसाव-बादाव आरो एखुथा मोन्नाय बेफोर गासैबो जोंखौ जोंनि इसिंआरि/आबेगारि रैखाथि गोनां जायगानिफ्राय आलादा खालामग्रा आबेगफोरजों मोगा मोगि जानाय समाव जरखा मदद होयो। नोंथाङा नोंथांनि ओनसोल/रायजोनि हारिमुजों सोमोन्दो गोनां जिब-जुनारनि सलफोरखौबो बाहायनो हागौ (- जेरै आसामनि गान्दा आरो बेंगलनि लख्रा)।

गथफोरहा जुनारफोरजों गोथौ सोमोन्दो दं आरो सम सम बिसोरनि गेजेराव सार्थगोयै अनलायनाय आरो गोरबोजों जगाजग जालायो जायखौ बिसोरो जिउनि जागायजेन्नाय समावनो मोन्दाडो। जोडो बिसोरखौ जुनारफोरजों सोमोन्दोवाव फैहोनानै बिसोरनि गोसोवाव जि फोथायथि दंमोन बेखौ गोसोखां होफिन्नो हागोन होन्नानै मिजिं थियो (गाहायाव होनाय कालारिं सित फोराव) बे फोथायथिया बिसोरखौ आरोबाव गावसोरजोंनो, गावसोरनि गोर्बोजों सोमोन्दो खालामफिन्ना रैखाथिनि मोनदांथिखौ लाबोफिनो।

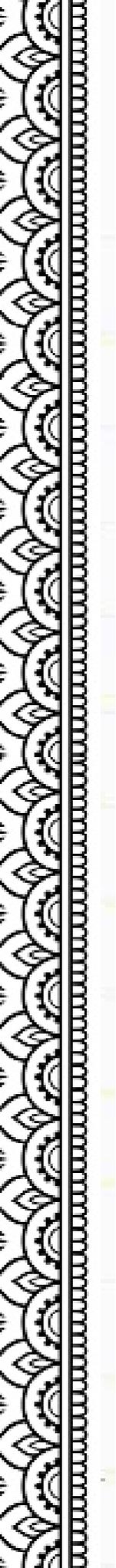
मण्डल आरो जुनारफोरा जथायै मेलेमारि आरो आबेगारि थाखेवाव हाबा मावनायनायनि दरजाखौ बेखेवो लोगोसे आबुं नडै सांग्राथियाव हाबनानै इसिङारि गोरोबलायनायखौ लाबोफिनो। बेयो रोखादि उन्दै गथफोरा मानिबा सायाव गोसो होसारोब्ला गावसोरनि आलादा बुहुमाव नांथाबनानै थानायनि गोहो दं अब्लाबो बिसोरजों हाबा मावनाय समाव गथफोरखौ गोजोन आरो रैखाथि गोनां आबहावायाव थानायखौ थि खालामनाया साबसिना।



बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

देरफुनाय गथफोरजों सायखजानाय
जुनारः दलफिन नि सोमोन्दै
सावराय

अन्नाय, गेलेनाय, रिसारनि गोहो,
सोलो, बुजिसुला





बिमा बिफा आरो
जोथनगिरिफोरनो इंगिदः

देरफुनाय गथफोरजों सायखजानाय
जुनारः मुफुर नि सोमोन्दै सावराय

देहानि गोहो, गोरोबनो
हानाय, गोहो, दोसेदनो हाग्रा



बिमा बिफा आरो
जोथोनगिरिफोरनो इंगिदः

देरफुनाय गथफोरजों सायखजानाय
जुनारः मै नि सोमोन्दै सावराय

सोद्रोम, अन्नाय, मोजां
मोन्नाय



गावखौ सामलायनाय आदबफोरनि संदान्नाय- 'आंनि गाहामथिनि बिथांखि' टेमप्लेट

बिमा बिफा आरो जोथनगिरिफोरनो इंगिदः

बिजाबनि बे खोन्दोवाव देरफुनाय गथफोरा गावसोरनि गाहामथिनि बिथांखिनि सायाव हाबा मावनाय समाव थामथिम खालामखानाय टेमप्लेट बाहायनो थाखाय गोहोम खोख्लैलायनाय ब्रै बिलायनि तुल फोर दं। बिमा बिफा एबा जोथोनगिरिफोरा देरफुनाय गथफोरनि सान्नायनि फारिखान्थिखौ गेबें इयुनखौ थांखिनाय दिगजों दैदेनलानो हागोन जेराव देरफुनाय गथफोरा गुसुं समनि थांखि सोरजिनायाव गोसो होयो, गावसोरनि आथिखालनि जेंनाफोरखौ सिनायथियो आरो सामलायख हायि समावबो गावसोरजों थानायफोरखौ साबायखर होयो ।

बे हाबानि थांखिया जादों देरफुनाय गथफोरखौ दुखुनि समाव मोनसे दाथाय मोनहोनाय। बे दाथाया गाहायाव होनाय गुदि आयदाफोरजों नांदेरफानानै दं।

फोनांजाब आरो सोरजिः गाहामथिखौ जौगाहोनायाव समजारि सोमोन्दोफोरा गोनांथार। जोथोनगिरि एबा बिमा बिफाफोरा देरफुनाय गथफोरखौ फन कल खालामनाय, टेक्स खालामनाय, आखायजों लायजाम लिरनाय (कवारानटिन नि समाव इमेइल खालामनो हागोन) फोरनि गेजेरजों गावसोरनि आंगोफोरजों रायज्जायहोनो हागोन।

गावखौ जोथोन लानायः सानफ्रोमबो देहायारि हाबा मावनाया गासैबो बैसो हान्जानि गथफोरनि दुखु दाहा आरो उसाव बादावखौ खमायो। लिफजों गाखोनायनि सोलाय सिरिजों गाखो (सनदेरनाय बेराम जानायनि खैफोदखौ खम खालामो), योगा खालाम एबा नयाव गोलै बियामफोरखौ खालाम।

गावखौ सांग्रांथि खालामनायः इसिडारि आरो बायजोयारि मोन्नैयावबो गावखौ सांग्रां लाखि। नोंनि राव एबा हाबाया सोरखौबा दुखु होयो नामा एबा सोरनिबा रावा नोंखौ दुखु होयोनामा बेखौ नोजोर हो। जाफुबाय थानाय थासारिनि फार्से सांग्रांथि जानाया नोंथांनि गाहामथिखौ थोंजोंयै बांहोयो आरो बे समनि जुथिया जुनियायै नवाव थानाय समफोराव नोंथांनि जिउनि गिबि गोनांथि फोरखौ गोख्रोंसिन खालामनायाव मदद होयो। नोंथांनि गोनांथि आरो मोन्दांथिफोरखौ सिनायथिनो नाजा। नोंथानि आबेगखौ मोन्दांनो नाजा आरो गाहामथिनि मनथ्र "फेलें जानाया गाहाम, मोनदांथिनाया गाहाम" खौ गोसोखां।

गावखौ सामलायनायनि आदबफोरखौ सं दान्नाय - 'आंनि गाहामथिनि बिथांखि' टेम्प्लेट

सं दानलांबाय था : थांखि थि खालामनाय हुदाया जुनियायै नोंथांनि सोलोंनायजों सोमोन्दो दंब्लाबो, गोजौसिन थाखोनि गाहामथिजोंबो गोख्रोडै नांफादेरनानै थायो। नों सोमोनांबाय थानाय जिरादखौ बिजिरसं। सानफ्रोमबो नोंनो गोनां जानाय रावनि मोनसे सोदोब सोलों।

हो : नयाव/ गथ जोथोन लाग्रा फसंथानाव साबायखर बावनायनि थिंख्लि बानाय। नोंथाडा बाकसुखौ दोनोब्ला बेनि खाथियाव माखासे फिसा लेखा बिलाय एबा आथा गोनां नटस दोन। गथफोर/ देरफुनाय गथफोरनो खिन्थादि बिसोरो बाकसुखौ गेबें सुबुरनथाय, साबायखर होनाय नटस एबा गावसोरनि लोगोफोर एबा फोरोंगिरि, बिमा बिफा, बिबै बिबौ एबा जायखि जाया सुबुं जायखौ बिसोरो साबायखर बावनो एबा बाखनायनो लुबैयो बिथांमोनखौ बाखनायनाय एबा थुलुंगा होनाय रादाब लिरनायाव बाहायनो हागोन। बिसोरो गंसे मेसेज बर्दबो बाहायनो हागोन आरो गावसोरनि मेसेजफोरखौ बेयावनो सिथाबनो हागोन।

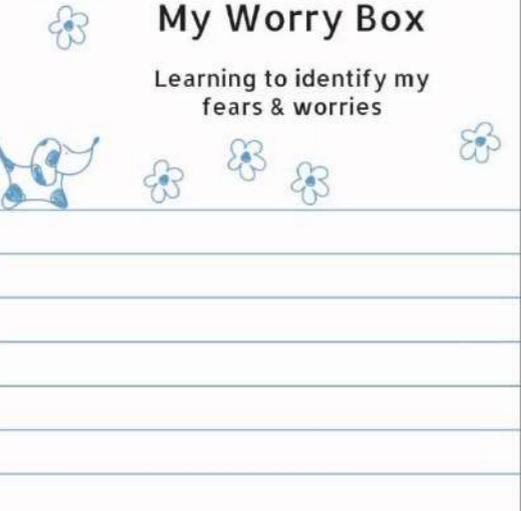


Exploring Self Management Strategies - 'My Wellbeing Plan'



My Worry Box

Learning to identify my fears & worries





How To Look After Yourself

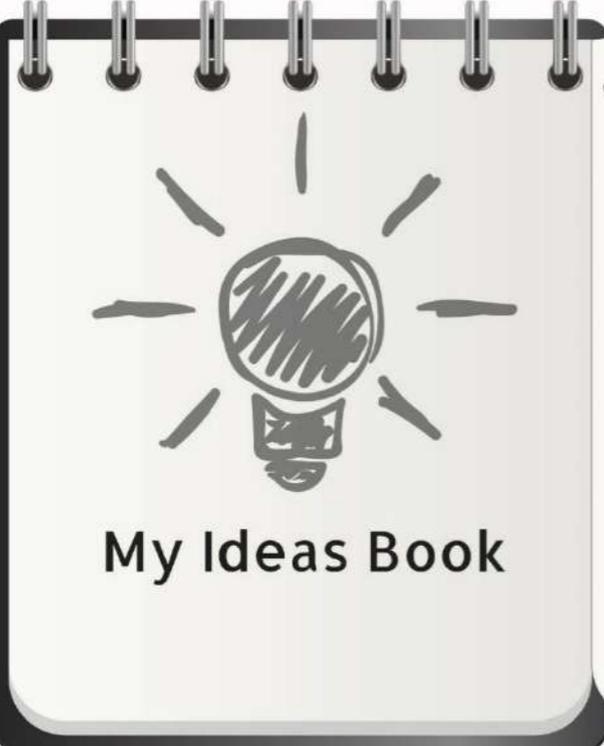
- Plan & schedule your day: you will do more in 24 hours
- De-clog your mind with art, music, book reading, board games, exercise, praying, getting enough sleep & proper nutrition
- Misinformation adds to panic & anxiety. Stay clear of fake news
- It's okay to not be productive right now
- Be proud of your fight. Struggling now doesn't mean you can't thrive 
- The greatest thing that we can do is take care of each other
- While I can't control the situation around me, I CAN control my actions



My Gratitude Box

Things I'm grateful for today





What news/media channels am I watching to get information?

Art I Can Make, Poems I can write, Blogs I can write....

My Goals For This Week







Keep exploring
My plan of action

Connect
My plan of action

Create
My plan of action

Self care
My plan of action

Give to others
My plan of action

Self aware
My plan of action



"Due to many lockdowns around the world, there are less cars, less planes, less pollution. While we are panicking about Covid-19, mother Earth is healing."

How would you like to contribute?



Things I Can Do To Heal The Planet



Things That Make Me Feel Good



Books I Want To Read

Decorative header with a sun, a bee, and a dog. Below the title are five horizontal lines for writing. At the bottom is a row of five cartoon children's faces.



Indoor Activities I Want To Do

Decorative header with a sun, a bee, and a dog. Below the title are five horizontal lines for writing. At the bottom is a row of five cartoon children's faces.



Healthy Foods I Like To Eat

Decorative header with a sun, a bee, and a dog. Below the title are five horizontal lines for writing. At the bottom is a row of five cartoon children's faces.



Things I've Always Wanted To Explore

Decorative header with a sun, a bee, a dog, and a cloud with rain. Below the title are five horizontal lines for writing. At the bottom is a row of five cartoon children's faces.



Exercises I Can Do Indoors

Decorative header with a sun, a bee, and a dog. Below the title are five horizontal lines for writing. At the bottom is a row of five cartoon children's faces.



गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरनि थाखाय सुबुरन होनाय हाबाफोर आरो वर्कचिटफोर



गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरनि थाखाय सुबुरन होनाय हाबाफोर आरो वर्कचिटफोर

बे खोन्दोआव गांथाम गोसो-सोलेंथयारि वर्कसिटफोर होनाय जादों, अनलायन फुंखाफोरनि गेजेरजों मोन्नाय बे वर्कसिटफोरनि गेजेरजों साहस आरो गिनाय, सानाय, सायखनाय, गुबुन गुबुन बिथिंजों नोजोर होनाय बायदि आयदाफोरनि सायाव बिमा-बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा गथ/देरफुनाय गथनि बुजिनायफोरखौ गेबें लामाजों दैदेनलांनायाव मदद होनायाव हेफाजाब मोनगोन। बे अनलायन फुंखाफोरखौ बाहायनायनि सिमान लानायखौ बिजाबनि जोबनायाव होनाय जादों।

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिदः

खाबु होग्राफोरा सेसन जाबाय थानाय समाव बे वर्कचिटफोरखौ साफायनाय बिलाय महरैल बाहायालासे गथफोरखौ गोख्रै खुगाजों बूंहोनायावबो बाहायनो हागोन। जोथोनगिरिफोरनि नोजोरा गथफोरजों गोरुबनाय जानांगोन। बे वर्कचिटफोरा गाव बेखेवलु सेसन आरो बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरा बेफोरखौ बाहायनो हागोन। गथफोर/ देरफुनाय गथफोरजों खामानि मावनाय समाव बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनि गोसोवाव लाखिनो गोनां गुबै मेसेजआ जादों बिसोरनि गासैबो रोंगौथिफोरा जुक्ति गोनां। सनानि मन्त्र “मोन्दांथिया मोजां, फेलें जानाया मोजां।” लकदाउन, थि गैयै इयुन, आरो सायखनाय गैयै टेलिभिसन आरो इनटारनेटनि उदां दिन्थिनाया गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरनि गेजेराव खहा जाजानो बांद्राय गिनाय लाबोनो हागौ। बेफोरो सानफ्रोमबोनि हाबा आरो उन्दुनायाव गोहोम खोख्लैयो। बेफोर गासैनिबो थि नडैया उसाव बादाव मोन्नायखौ बाराय होयो। बिनिखायनो हरखाब गिनाय, समखिनाय आरो उसाव बादाव मोन्नाय बायदि मोन्दांथिफोरखौ फाहामनानै सोरजिलु हाबाफोरनि गेजेरजों गावनो जोथोन लानाय हुदा दानायाव देहा फाहामथाय बिमियाननि मददा गोनांथार।

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनि मेलेमारि सावस्त्रि आरो गोसो समाजारि मददनि हाबा मावनायफोरा बिसोरखौ लोरबां गथफोर आरो बिसोरनि गोसो समाजारि मददनि गोनांथिफोरखौ आन्जाद नायनाय आरो सिनायथिनायाव हेफाजाब होयो। बे हाबाफोरा जोथोनगिरिफोरखौ गथनि मेलेमारि नारसिनथाय होग्राफोरखौ सामलायनायाव मदद होयो।

दावगालु जिरायनायनि खामानि

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद



दावगालु मोदोम जिराय होनाया बै टेनसननिफ्राय बारगनायनि मोनसे आदबा। दावगालु मोदोम जिराय होनाय समाव नों हां लायोब्ला माखासे मोदोमफोरखौ गोरा खालामो आरो हां हगारोब्ला गुरै खालामो। बे आदबाव देहानि गासैबो गाहाय मोदोमफोरखौ सोलाय सोल्यै टेनसन आरो आराम लानायाव बाहागो लाहोयो। नोडो माखासे थि खान्थिजों नोंनि मोदोमनि सायाव हाबा मावो। जेब्ला नोंनि मोदोमा आसम मोनो अब्ला उसु खुथु मोन्नाया खम जायो।

हेंथा हेंसि गैयै निजोम जायगा बासिना ला। हायाव उन्दु एबा मासियाव जिरायना सोनार, सेबथाव सि गान्दोंब्ला गुरुं खालामना ला, ससमा एबा गुबुन जिराद फोरखौ बोखार। आखायखौ फेन्दायाव एबा मासिनि आखायाव दोन। लासै लासै मिहियै हां ला। दानिया देहानि गुबुन गासैबो बाहागो फोरखौ आरामै जिरायहोना गाहायाव होनाय बाहागोफोराव गोसो हो।

1. खाफाल. नोंनि खाफालनि मोदोमफोरखौ 15 सेकेन्द गोब्राबै नारसेबा। मोदोमफोरा गोरासिन जानायखौ मोन्दां। बिनि उनाव 30 सेकेन्द सान्नानै लासै लासै खाफालनि टेन्सनखौ हगार। नोंनि मोदोमा माबायदि मोनो आरो आराम मोन्नायनि मोनदांथिखौ नोजोर हो। नोंनि खाफाला आबुडै आराम मोनजासे टेन्सनखौ हगारबाय था। लासै आरो मिहियै हां लाबाय था।
2. गोदोना आरो फाफिल. फाफिलफोरखौ खोमाथिं 15 सेकेन्द थिखांनानै थाना नोंनि गोदोना आरो फाफिलनि टेन्सनखौ बाराय। उनाव 30 सेकेन्द सान्नानै बे टेन्सनखौ लासैयै हगार। नोजोर हो टेन्सना जोबलांगोन।
3. आखान्थि आरो आखायफोर. थायनैबो आखायखौ लासैयै मुथु। मोन्नेबो आखाय मुथुखौ बिखासिम फोजौना जेसे हागौ एसे गोरा खालामना 15 सेकेन्द था। बिनि उनाव 30 सेकेन्द सान्नानै लासैयै टेन्सनखौ हगार। आराम मोन्नायनि मोनदांथिखौ नोजोर हो।
4. आयथिं आरो आफा. लासै लासै आयथिंनि उननि मोदोम आरो आफानि टेन्सनखौ बारायना 15 सेकेन्द था। मोदोमखौ हाजासे गोरायै साफ्रे। बिनि उनाव 30 सेकेन्दनि गेजेराव टेन्सनखौ नोरोमै हगार। टेन्सना गोमोर लांनाय आरो आराम मोन्नायनि मोनदांथिखौ नोजोर हो। नोंनि देहायाव आराम मोन्नायनि रंजानायखौ ला। गुरै आरो मिहियै हां लाबाय था।

सासे गथनियाव सिनायथि आरो गावनि इमेजनि मोन्दांथिखौ बांहोनाय

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

गावखौ नाजावनाया गावखौ संना दिहुन्नायनि मोनसे जरखा थाखो। जेब्लानो गथ/ देरफुनाय गथवा गावसोरखौ गावारि नडै नोजोरजों नायनो थामथिम जायो (बैसो गेरा जोथोनगिरिनि मददआव)। बेखौ मावनाय समाव बिसोरो हमदांनो हायोदि बिसोरनि गोहोफोरा लोरबांथिनिखुय जोबोद बांसिन। नोंथांनि गथखौ बे सोंथिफोरनि सोमोन्दै सोंनानै सैथोयै फिन्नाय होनो हो। बे मावखान्थिया नोंथांनि गथनि गेबें गावारि मोन्दांथिखौ जुक्ति गोनां खालामनो आरो बिखौ दाफुंबावनो खाबु होगोन। गाहायनि माखासे नमुनाफोरखौ जोथोनगिरिया बाहायनो हागोन:

आंनि सोमोन्दै आं मा मा मोनबा मुवाफोरखौ मोजां मोनो?/आंनि

गोहोफोरा मा मा?/मा मा हाबाफोरा आंखौ साबसिन आरो

गोख्रोंसिन सुबुं बानायनो हागोन?

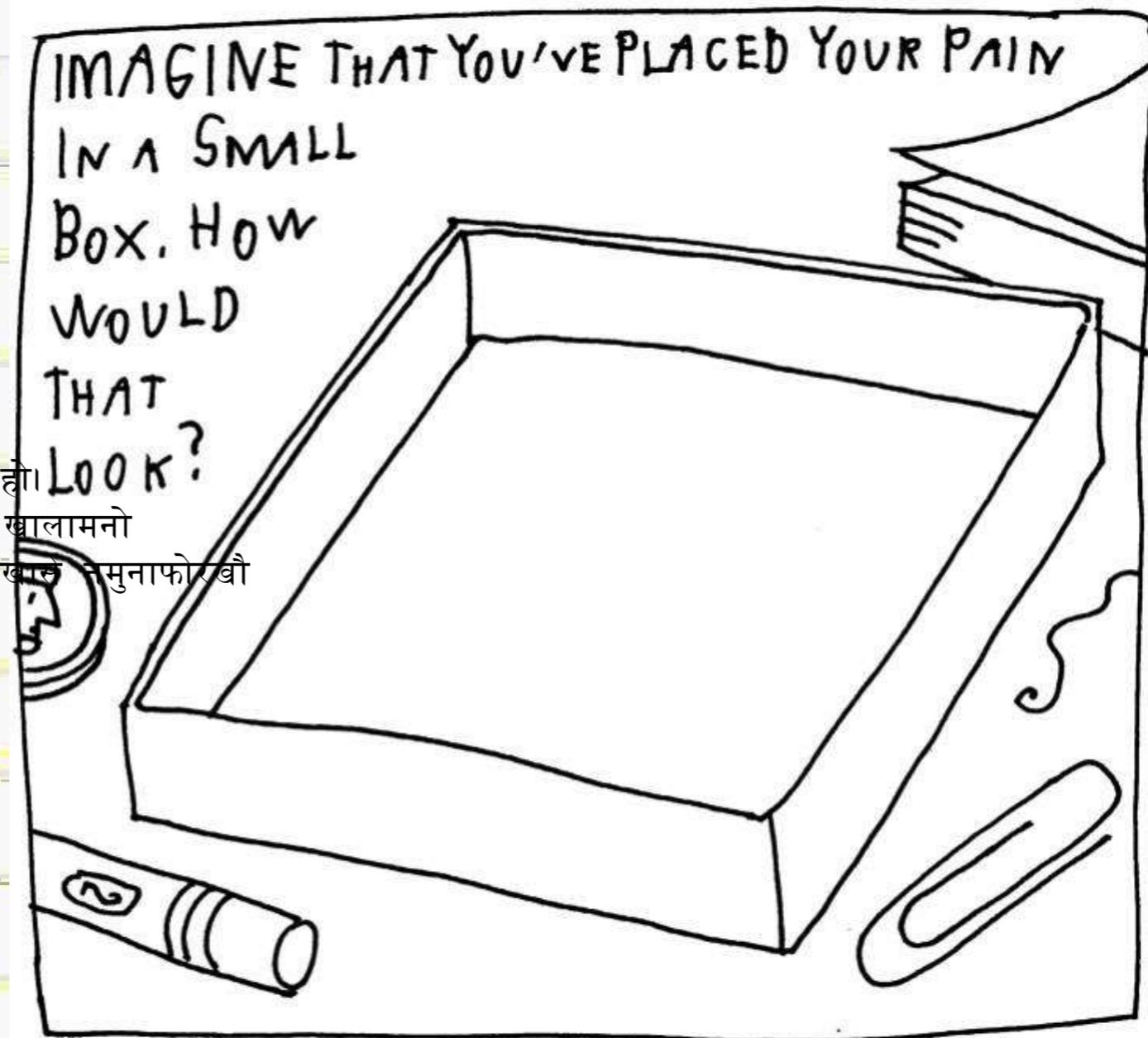
गथनि गोसो/गोर्बो आव सानाय/दुखु मोन्नायखौ बुजिनायनि हाबा

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

देहायारि एबा आबेगारि दुखु मोन्नायखौ बुजिनाया मोनसे थि रोंगौथि जाय गथफोरनि मोन्दांथि फोरखौ फोजोबनो एबा खौसेयै जुक्ति गोनां खालामनो हेफाजाब होयो (बैसो गोरा जोथोनगिरिनि हेफाजाबाव)। जेब्ला बिसोर बेखौ मावो अब्ला बिसोरो गावसोरखौनो गोथौवै बुजिगोन आरो मोन्दांगोनदि जोथोनगिरिया थारैनो बिसोरखौ जोथोन लायो।

नोंथांनि गथखौ बे सोंथिफोरनि सोमोन्दै सोंनानै सैथोयै फिन्नाय होनो हो। बे मावखान्थिया नोंथांनि गथनि गेबें गावारि मोन्दांथिखौ जुक्ति गोनां खालामनो आरो सानाय आरो दुखु मोन्नायखौ बुजिनो खाबु होगोना गाहायनि माखौ नमुनाफोरखौ जोथोनगिरिया बाहायनो हागोन:

हमनानै ला नोडो नोंनि सानाय/दुखु मोन्नायखौ मोनसे फिसा बाखसुवाव दोनबायाबेखौ माबादि नुगोन?/बेखौ थांहोनो थाखाय नोंनो मा हेफाजाब नांगौ?/



Facilitators can use these worksheets as cues/prompts during the sessions as verbal sentences, need not be printed sheets only.

सासे गथखौ गोब्राब रोंगौथिनिफ्राय दावगालांहोनायाव हेफाजाब होनायनि हाबा

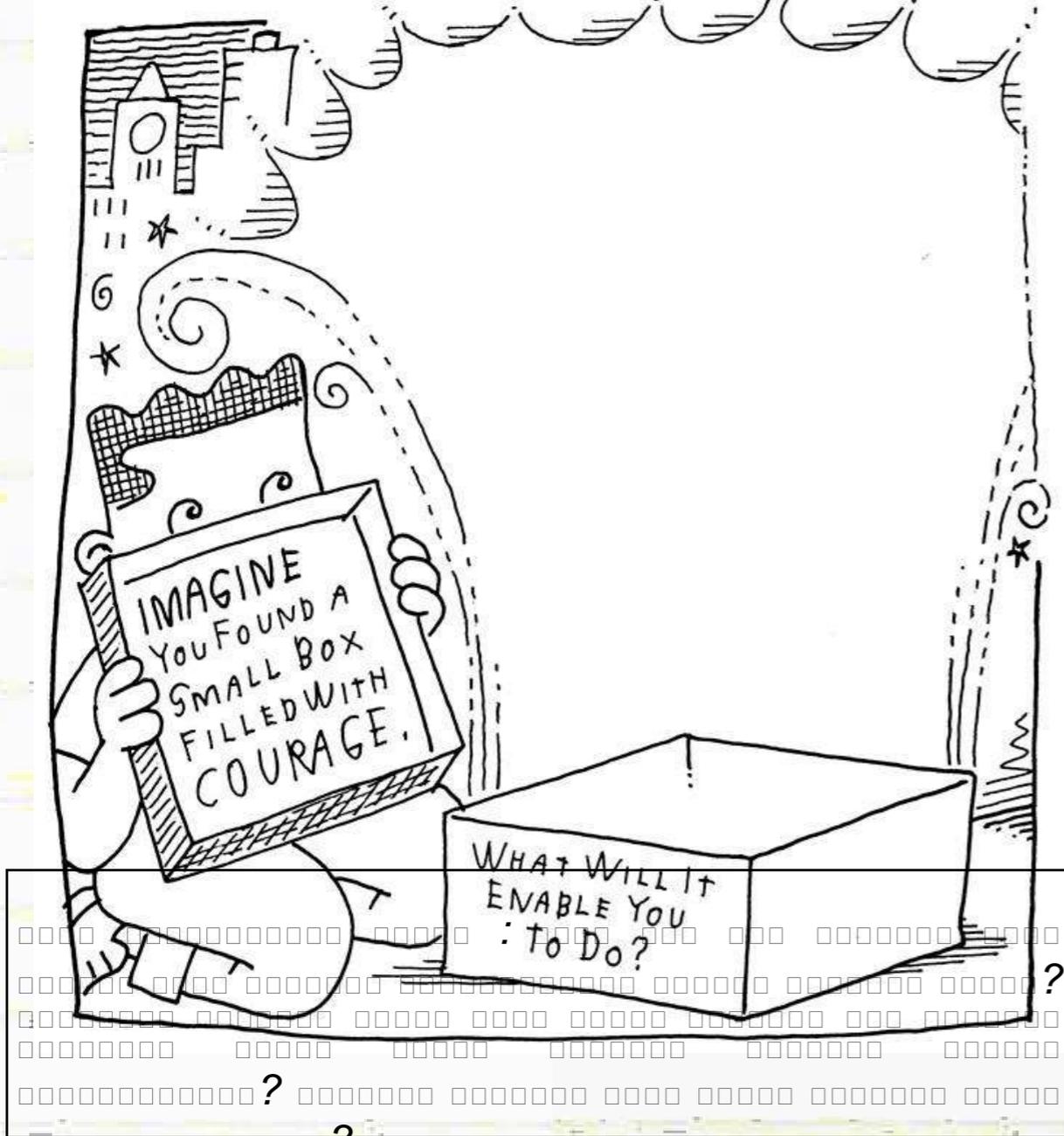
बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

सासे गथखौ अलखद गोनां उन्दै समनि रोंगौथि/ नडै सान्नाय आबेग/सोलायनाय गैयै नंखाय रादाबनि दावराव दावसि थासारि/जायखि जाया जखम जानायनि मोन्दांथिनिफ्राय जानगाराव दोन्नानै दावगालांहोनाया सासे जोथोनगिरिनि थाखायबो गोब्राब हाबा। बबेखानि माखासे गोलै हाबाफोर जेरै- गथखौ फांसे दंफा जोथोन लानायनि बिबान होनाय एबा गथनि मिजिडा मोजां लामा मोनगोन होन्ना हामलायथि होनाय आरो आरज गाबनानै बेगर गायनाय फोरा मदद होनो हागौ। जोथोनगिरिया गथफोरजों लोगोसे माखासे बेगरफोर गायनानै बेखौ रंजानाय गोनां हाबा खालामनो हागौ। गाहाय बाश्राया जादों मिजिडारि सोदोब एबा बाश्रा फाव जेरै- "बा! नों फांसे बिफां फुलिखौ देरनायाव मदद होबाय" बायदिफोरा सासे गथखौ मोजां जाखांबोफिननो आरो फोथायहोफिननो हायो।



□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ : □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□
□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ ? □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□
□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ ? □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□
□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ ?

गथफोरखौ गावसोरनियावनो साहस मोन्नो आरो दाफुंनो हेफाजाब होनाय खामानि



बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

गथफोरखौ बुजिनो हेफाजाब होनांगोनदि साहसा जोंनि सिङ्गव जानाय जोंखौ 'गिनो रोडै' खालामग्रा मोनसे जादु बायदि नडा। बेयो जोंखौ गिनाय, गावनि सायावनो सन्देह खालामनाय, उसाव बादाव मोन्नायनिफ्राय बारग बोनानै जों जायखौ गोब्राब सानो बेखौ मावनो हाहोनाय मोनसे जादु बायदि। माब्लाबा साहसा मोनसे समाव माखासे सेकेन्द/मिनिटल जानोबो हागौ- सुथा लाग्रा मानसि एबा नों जायखौ गेबें साना बेखौ गोख्रोंडै नडा एबा जाया होन्नो हानाय बायदि गोहो गोरा जानो थाखायलबो जानो हागौ। बिसोरनो बुंफुरनानै होनांगोनदि थाखोनि सोरबा गोदान गथखौ अन्नायाबो साहसखौ फोरमायो। माब्लाबा बेफोरनि थाखाय बाखनायनाय मौनाबो जानो हागौ आरो बेयो गाहामानो।

बिसोरखौ एरैबायदि हाबा मावनो थुलुंगा हो जायफोरा बिसोरखौ गावसोरनि देहायारि एबा आबेगारि बिथिं फारसे लांगोन जेरै- फावथिना, आरिमु आरो गेलेनाया। जायफोरा जिउनि सैथोखौ जोथोन लानायाव हेफाजाब होयो, बिसोरो गोख्रों, गोहो गोरा, बिसोरो मोगा मोगि जानो हायो आरो बिसोरो सम सम सानफ्लांग्रा बायदि लोरबां नडा बेबादि सानस्त्रिया गोसोखौ गिनो रोडै खालामनायाव मदद होयो। बिसोरनो बेखौबो फोरमायनांगोनदि लोरबां मोन्नायाबो सुबुंनिनो आखु।

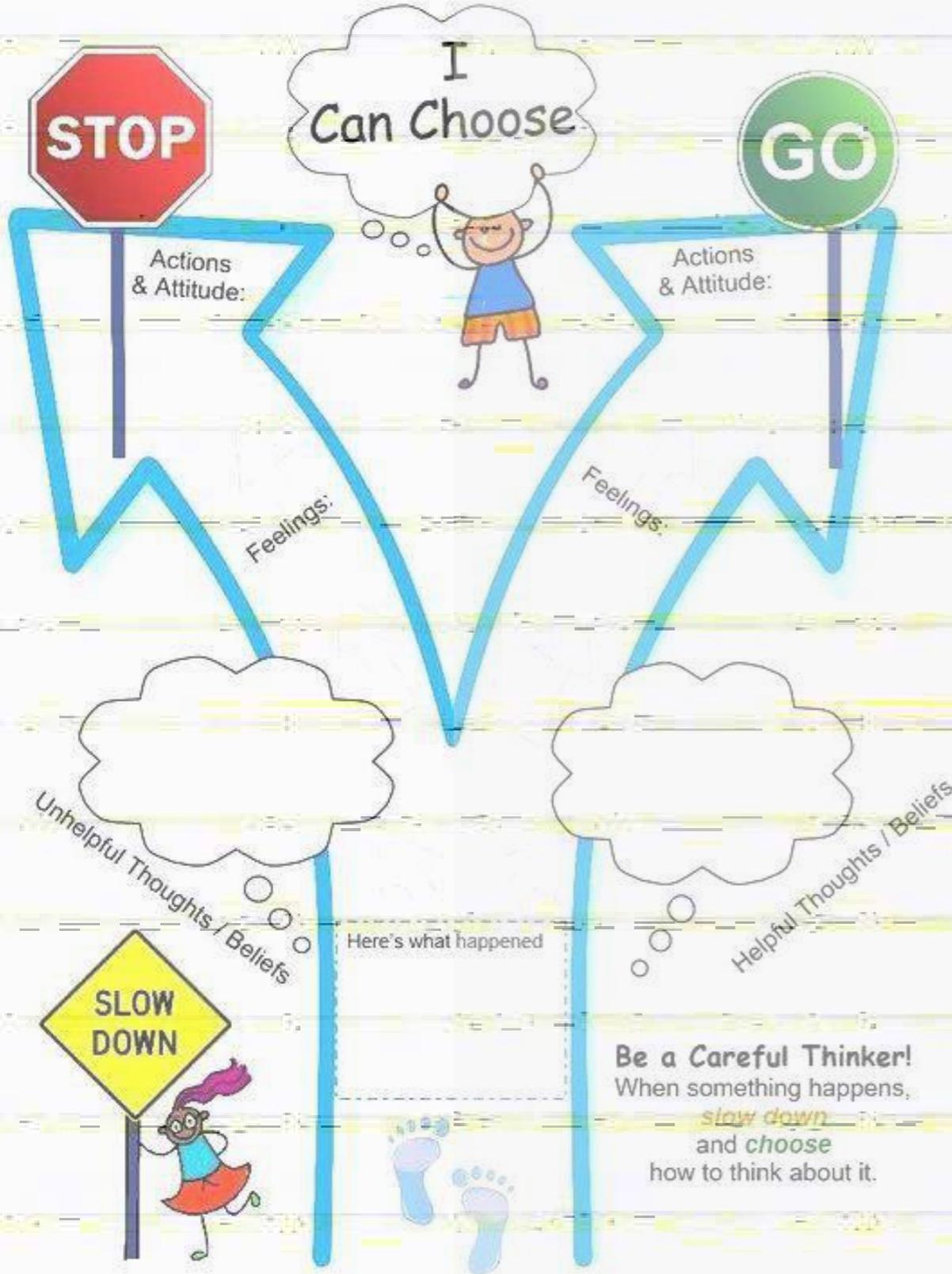
सावगारियाव गांसे गावनो गाव फोरमायथिनाय गोलैं वर्कचिट होनाय जादों जायखौ जोथोनगिरिया साहसनि सोमोन्दै रायज्जायनायखौ जागायजेन्नायाव ब्राहायनो हागोन।

गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरखौ लासै आरो सांग्राडै सान्नायाव हेफाजाब होनायनि हाबा

बिमा बिफा आरो जथोनगिरिफोरनो इंगिद

सांग्रांथि नडैया गथफोरखौ जिरायनाय आरो गोख्रों जाफिन्नायाव हेफाजाब होयो जायफोरा जेंना गैयै आरो गोगो जिउ खानायनि गोनांथार बाहागो। जुदि नोथानि गथवा बांद्राय उसु खुथु जादोंब्ला- बिसोरो एसेयावनो रागा जोदोंब्ला, गोनो गोथो जादोंब्ला एबा जेंना गोनां मोदोमारि राव दिन्धिदोंब्ला, सरासनस्रा समनिखूय बांसिन हारसिडै थाबाय थानो लुबैयोब्ला, गावखौ सामलायनो हायिनि अजद दिखाडोब्ला- बेवहाय गांसे गोलें गावनो गाव फोरमायनाय वर्कचिट दं जायखौ जोथोनगिरिया देरसिन गथफोरखौ बे थासारिनि सोमोन्दै बुजिहोनो, बिसोरनि आखलखौ बुजिनो थाखाय गोथौसिनाव हाबनो आरो खारथायखौ लासै खालामनायाव मदद होनायाव बाहायनो हागोन।

साफ्रोमबो गथवानो जुदा जायो। माखासे गथफोरा गोबां गुबुन गुबुन मुवाफोरखौ सामलायनो हायो। गुबुनफोरा मोनसेल हाबा मावनो मोजां मोनो। नों ह्मनानै दालाजे बिमा बिफा एबा बैसो गोरा जोथोनगिरि जानायलाय नोंनि गथवा सानफ्रोमबो माबायदि मोनो बेखौ नोडो बुजियो। बिसोरो मा मावो आरो मा मा रायज्जायो बेखौ नोजोर हो। नोंथानि गथवा बांद्राय खोथा होनायनि थाखाय दुखु मोन्नो गोनां जादोंब्ला बिखौ बेफोर गासैखौबो मावफुजोबनो होयोब्ला जेबो मुलामफा जानाय नडा। बेबादि थासारियाव बिसोरो माखौ बांसिन मावनो गोसो जायो बेखो सायखनो हो आरो बिसोरखौ बेयाव मदद हो। जि समाव दुलाराय हादरानो लकडावनाव दं आरो गथहा बायजोवाव ओंखारनाय आरो गेलेनायनि खाबुवा खम, बे समाव बिसोरो गोसोवाव गोबां बिथांखि खालामनानै रंजा खांदों जानो हागौ। बेबायदि थासारियाव गथखौ मोदान आगान सोरजिनायाव मदद होनो आरो गोनां जायोब्ला थाखानाय आगानखौ खमाय होनो मदद होनाया जोथोनगिरिनि थाखाय जोबोद गोब्राब।

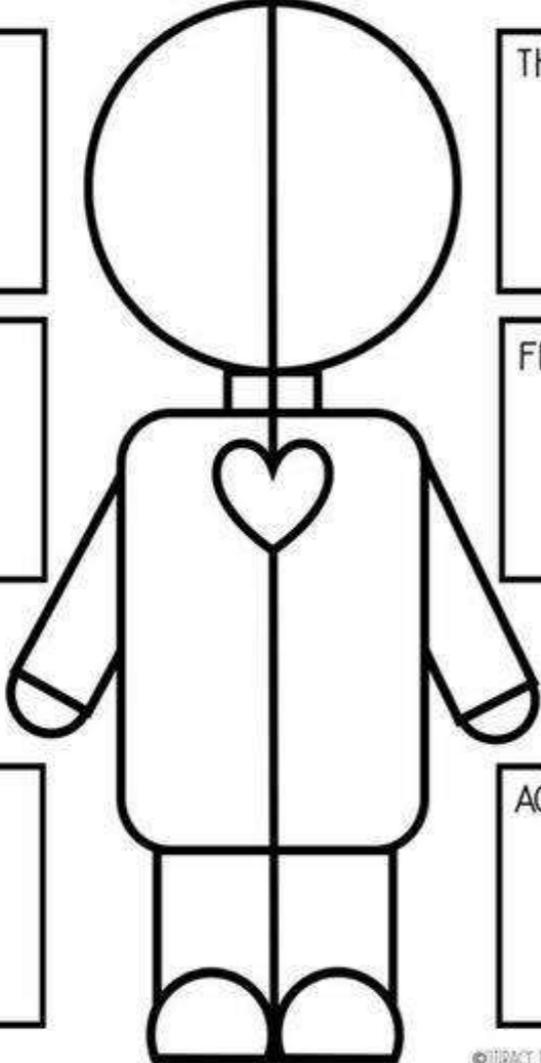


गथफोर आरो देरफुनाय गथफोरखौ गुबुन गुबुन सान्नाय हनायखौ बुजिनायाव हेफाजाब होनायनि हाबा

DIFFERING Name: _____ Date: _____

PERSPECTIVES

PERSPECTIVE OF:	PERSPECTIVE OF:
THOUGHTS:	THOUGHTS:
FEELINGS:	FEELINGS:
ACTIONS:	ACTIONS:



LITERACY IN FOCUS

बिमा बिफा आरो जोथोनगिरिफोरनो इंगिद

गुबुन गुबुन नोजोर बोनाया सासे सुबुडा सोनसे थासारिखौनो गुबुन गुबुन बिथिंजों नायनो हानाय गुनखौ बुजायो। बेवहाय नों गावखौ गुबुन सुबुंनि जायगायाव दोन्नो हानांगोन आरो नोडो बै थासारियाव थायोब्ला माबादि मोनगोन, सानगोन आरो मावगोन बेनि सानबोलावरि खालामनांगोन।

गथ आरो देरफुनाय गथखौ गुबुन गुबुन सान्नाय हनायखौ बुजिनो आरो गुबुनखौ बुजिनो हानाय गुनखौ जौगाखां होनायाव हेफाजाब होनांगोन। जेब्ला सासे देरफुनाय गथवा गुबुन गुबुन नोजोर बोनायाव जेंना मोनो अब्ला बियो गुबुनफोरजों लोगो जानो गोब्राव मोनो आरो थाखानाय लोगोफोरजों सोमोन्दो लाखिनोबो गोब्राव मोनो। जुदि सोरबा गथवा गुबुन सुबुंनि थांखि लानायाव गोनो गोथो मोनोब्ला बै सुबुडा मानि थाखाय बै थांखिखौ लानो गोनां जादों बेनि गुबुन गुबुन जाहोनफोरखौ लिरखनो हेफाजाब हो। जोथोनगिरिया गथ एबा देरफुनाय गथखौ बै थासारियाव बियो एखे थांखिखौनो लागौमोन एबा गुबुनखौ सायखगौमोन बेखौ सोनो हागोन। बेवहाय मोनसे गोर्ले गावनो गाव रायफोरनाय वर्कचित दं जायखौ जोथोनगिरिया देरसिन गथफोरखौ मदद होनायाव बाहायनो हागोन। गथ आरो देरफुनाय गथफोरनो गुबुन गुबुन सान्नाय हनायखौ बुजिनायाव हेफाजाब होनायनि गुबुन मोनसे राहाया जादों बिसोरखौ माबा मोनसे मुवानि फानग्रा आरो बायग्रानि फाव लाहोनाय जेराव फानग्रा आरो बायग्राया माबा मोनसे थि थासारिनि सायाव गुबुन गुबुन जुक्ति होयो आरो खोथा बाथ्रा थि खालामज्जायो।

उफेरा बिलाय 1: नखरारि दाङ्गबाजिनि हेल्पलाइन नाम्बारफोर
नेसनेल हेल्पलाइन 1091



फसंथान	फन नांम्बार	फसंथान	फन नांम्बार
स्त्रि मुक्ति संगथन	8291821061		
	9870217795	बुमेन पुलिस हेल्पलाइन	1091
	7767909222		1291
(माला बलायाचा आहे)	8692034587	चाहाट	9029073154
	9970161988	कर	9892632382
	98332 63606	उरजा त्रास	7045991985
साख्या	9890312402		7045731583
स्नेहा क्रायसिस हेल्पलाइन	9833052684	पुलिस हेल्पलाइन मुम्बाय	103
	9167535765	भिसाखा (मन समभाद)	18001800018
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511	भिसाखा महिला साला इभाम सुराखसा केन्द्र	(0294) 2488339
अभय हेल्पलाइन	9423827818		
	9830079448	भिसाखा महिला साला इभाम सुराखसा केन्द्र	(0151) 2226121
	9830204393	भिसाखा	7425018111
स्वयम	9830204322		9920241248
	9830737030	iCall - TISS	8369799513
स्वयम (specialised helpline)	9830772814		9372048501
	8800996840	साहेलि	(011) 2461 6484
जागरि	(011)26692700		
गौरभि साखि	18002332244	भुमिका बुमेनस	18004252908
बुमेन पावार लाइन (उत्तर प्रदेश)	1090		
बुमेन इन गभारनेनस (आसाम)	6003214180	साहिन बुमेनस रिसर्स एन्ड वेलफेयार	9885050588
	(011) 24373737	Women's Resource and Welfare	
सक्ति सालिनि	(011) 243724379		

सिमान लानाय

'कभिद-19 नि समाव गथफोरनो गोसो समाजारि मदद होनाय' बे तुलकिटनि फोरोंथाय आरो फुंखानि खारिथिफोरखौ सांग्राडै: UNICEF India Country Office आरो CHILDLINE India Foundation नि थाखाय गाहायाव होनायफोर

निफ्राय लानाय जादों :

- मुस्त्रिमा सनाल कापुर आरो मुस्त्रि ज्वसिनडर सिं, प्रटसाहान इनडिया फावनडेसन, निउ देलहि, इनडिया, मोनहा थियारि खालामनाय, सायखनाय आरो महर होनाय तुलकिट □
- बे तुलकिट आव बाहायनाय जुनारफोरनि नेरसोन गोनां गुबै मणडला आर्ट खौ जारमाननि आरिमुगिरि मुस्त्रिमा एलेना रकिनगारआ बिहोमा होदों।
- गुबै सावगारिजों बिदिन्थि होनायखौ पुने, इनडिया नि फ्रिलेन्स आरिमुगिरि मुस्त्रिमा इसा तांगारपालिवार आ बिहोमा होदों।
-
-
-
-
-
-

• हेफाजाब लानाय

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic

3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C>
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (<https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/>), Literacy in Focus (<https://www.litinfocus.com>) with Protsahan India Foundation's (<https://protsahan.co.in>) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>
- 10.<https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
- 11.<https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
- 12.<https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
- 13.<https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>