

COVID-19 को समयमा तपाईंको बच्चालाई मास्क लगाउनमा मद्दत गर्नका लागि टुलकिट

ब्रेना काभानाव (Brenna Cavanaugh), PsyD, BCBA-D, कर्टनी अपोन्टे (Courtney Aponte), PhD तथा
केनेथ शामलियन (Kenneth Shamlan), PsyD, BCBA-D द्वारा लिखित



मास्क लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ र यसले COVID-19 को फैलावटलाई रोकमा
हामीलाई मद्दत गर्नेछ। अधिकांश स्थानहरूले मानिसहरूलाई अहिलेदेखि नै
मास्क लगाउन अनिवार्य गराइरहेका छन्। तपाईंले जति बढी बाहिर जान सुरु
गर्नुहुन्छ, तपाईं आफ्नो बच्चाको सुरक्षा र मास्क लगाउने क्षमताका बारेमा
चिन्तित हुन सक्नुहुनेछ।

तपाईंको बच्चाले मास्क लगाउन नखोज्न सक्छन्/सकिन्छन् र उनलाई त्यो लगाइराख्न कठिन
भइरहेको हुन सक्छ। आत्तिने, संवेदी भिन्नताहरू तथा अटिजम भएका बच्चाहरूका लागि मास्क
लगाउनु एकदमै कठिन हुन सक्छ। केही बच्चाहरू उनीहरूलाई मास्क लगाइदिँदा एक्कासी
आत्तिको महसुस पनि गर्न सक्छन्। केही बच्चाहरूले आफू वा अरूहरूमा मास्क देखिने तरिका
मन नपराउन सक्छन् र डराएको महसुस गर्न सक्छन्। केही बच्चाहरूले आफू वा अरूहरूमा

सफलताका लागि सुझावहरू

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सहज महसुस गराउनमा मद्दत गर्न सक्ने केही तरिकाहरू यहाँ छन्:

1. तपाईंले ल्याउने मास्कको प्रकार र तपाईंको बच्चाले त्यसलाई कसरी लगाउनेछन्/छिन् भनेर सोचविचार गर्नुहोस्:

निम्न अवस्थाहरूमा तपाईंको बच्चाले मास्क लगाउने सम्भावना बढी हुन सक्नेछ:

मास्क उनलाई मनपर्ने रङमा छ वा त्यसमा उनलाई मनपर्ने स्पोर्ट्स टिम, पात्र वा विशेष रुचिको कुरा रहेको छ:

- [ShopDisney.com](https://www.shopdisney.com) ले आफ्ना केही लोकप्रिय पात्र तथा मुभि थिमहरूका प्रिन्टहरू भएका विभिन्न मास्कहरू बिक्री गरिरहेको छ
- [Amazon.com](https://www.amazon.com) ले स्पाइडरम्यान, डाइनोसर, क्यामोफ्लेज, झण्डाहरू जस्ता प्रिन्ट तथा पात्रहरू भएका विभिन्न मास्कहरू बिक्री गरिरहेको छ
- [OldNavy.com](https://www.oldnavy.com) ले विभिन्न बुट्टाहरूमा पुनः प्रयोग गर्न सकिने धेरैवटा मास्कहरू रहने प्याकहरू बिक्री गर्छ
- [Etsy.com](https://www.etsy.com) मा विभिन्न प्रकारका डिजाइनहरू भएका मास्कहरू बिक्री गर्ने बिक्रेताहरूका साथसाथै चर्चित पात्रहरू भएका मास्कहरू पनि बिक्री गर्ने कार्पेडियमवर्कशप (CarpeDiemWorkshoppe) छन् ।

तपाईंको बच्चाले मास्कलाई थप आरामदायक पाउँछन्/छिन्:

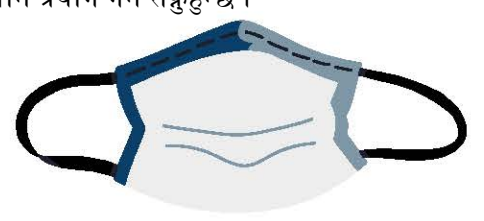
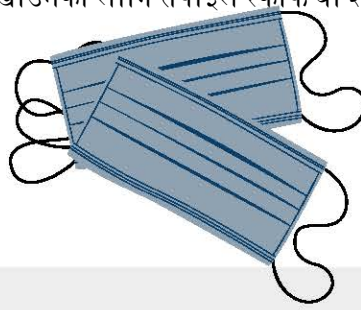
- फेस मास्क एक्स्टेन्डर वा इयर सेभरहरूलाई Amazon वा Etsy जस्ता साइटहरूमा अनलाइनमा भेटाउन सकिन्छ । तिनीहरूले कानको पछाडि नभएर टाउकोको पछाडिको भागमा (चस्माका लागि स्ट्रेपहरू जस्तै) दबाव दिन्छन् ।
- बटनहरू भएका हेडब्यान्डलाई प्रयोग गर्ने जसमा मास्क अड्काउन सकिन्छ । तिनीहरूले मास्कका स्ट्रेपहरूलाई हेडब्यान्डका बटनहरूमा अड्काएर कानको पछाडि हुने दबावलाई पनि हटाउँछन् । निस्सन्देह पनि, यो भनेको नै हेडब्यान्ड र मास्क लगाउनु हो ।
- गेटरहरू । नाक तथा मुखलाई ढाक्ने "गेटर" भनिने अनुहार-घाँटीका स्कार्फहरूलाई पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ तर कानहरूको मुनि र घाँटी माथि फिट हुनुपर्छ ।



- टाउकोको वरिपरि बाँधिने स्ट्रेपहरू भएका फेस मास्कहरू । यो विकल्प सुन्दा जस्तो सुनिन्छ ठ्याक्कै त्यस्तै हुन्छ । तिनीहरू तपाईंले जुत्ता लगाए जस्तैगरी तपाईंको टाउकोको पछाडि वरिपरि बाँधिने मास्कहरू हुन् । यी बाँध्ने कुराहरू कहिलेकाहीं कपडाबाट बनेका हुन्छन् भने केही निर्माताहरूले अझ बढी "तन्किने" सामग्री प्रयोग गर्ने गर्छन् । यिनीहरू मध्ये धेरैलाई Amazon वा Etsy जस्ता साइटहरूमा पनि भेटाउन सकिन्छ । तिनीहरू विभिन्न प्रिन्ट तथा स्टाइलहरूमा आउँछन् ।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई छनौट गर्न दिनुहुन्छ:

- छनौट गर्न पाउँदा त्यसले बच्चालाई सामर्थ्यवान बनाउन सक्छ र बच्चाले "गर्नुपर्ने कार्य" लाई अझ राम्रो गराउन सक्छ । यदि तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई बताउन सक्ने भएमा उनलाई के मनपर्छ र उनलाई के लगाउँदा ठीक लाग्छ भनेर उनको राय लिनुहोस् । किन्तु भन्दा पहिले तपाईंले केही विकल्पहरूलाई प्रयोग गरेर पनि हेर्न सक्नुहुनेछ । उदाहरणका लागि, तपाईंसँग पहिलेदेखि भएको डिस्पोजेबल मास्कलाई उनलाई लगाएर हेर्न भन्नुहोस् तर विभिन्न तरिकाहरूमा (कानहरूको पछाडि स्ट्रेपहरू हुँदा वा मास्क एक्स्टेन्डरले अड्काए जसरी तपाईंले स्ट्रेपहरूलाई समात्ने) । "गेटर" लगाउँदा कसो महसुस हुन्छ भनेर देखाउनका लागि तपाईंले स्कार्फ वा शर्ट पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।



2. मास्क लगाउनका लागि आफ्नो बच्चालाई तयार गर्नुहोस्:

तपाईंको बच्चाले आफ्नो मास्क लगाउन आवश्यक हुनुभन्दा पहिले सफलताका लागि आफ्नो बच्चालाई तयार गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ । यो बच्चा अनुसार फरक-फरक हुने भएतापनि यसका लागि दोहोराएर तयारी र अभ्यास गर्नुपर्ने हुन सक्छ । सार्वजनिक कार्यक्रम वा स्थलमा जान आवश्यक पर्नुभन्दा कम्तीमा पनि एक हप्ता वा त्यस्तै समय पहिले सुरु गर्ने विचार गर्नुहोस् ।

- वर्णनहरू: आफ्नो बच्चालाई मास्क लगाउन किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् । केही बच्चाहरूले उनीहरूले केही कुरा किन गर्नुपर्छ भनेर कारणलाई वास्तवमै जान्न चाहन्छन् । यो वर्णनलाई सकारात्मक राख्ने प्रयास गर्नुहोस् ताकि तपाईंको बच्चा नडराऊन् । उदाहरणका लागि, तपाईंले आफ्नो बच्चालाई निम्न बताउन सक्नुहुन्छ: "हामीले आफू र अरू मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि मास्क लगाउँछौं । हामीले मास्क लगाउँदा भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा जान सक्दैन । मास्कहरूले भाइरसलाई सर्नबाट रोक्छ ।"

- **आफूले गरेर देखाउने:** तपाईंले सुरुमा गर्न सक्ने केही कुराहरू मध्ये एउटा भनेको आफ्नो बच्चालाई आफ्नो स्वयंको मास्क कसरी लगाउँछन् भनेर देखाउने हो । यसो गर्दा तपाईंको बच्चाको प्रतिक्रिया र तपाईंले आफ्नो मास्क लगाउँदा तपाईंसँगै हुँदा उनको सहजताको स्तरलाई हेर्नुहोस् । के तपाईंको बच्चाले तपाईंतिर हेर्न छोड्छन्/छिन् वा उनी निराश हुने गर्छन्/गर्छिन् ? तपाईंले मास्क लगाउँदा के तपाईंको बच्चाले आफ्नो व्यवहारमा कुनै पनि अन्य परिवर्तनहरू देखाउँछन्/छिन् ? यदि त्यसो हुन्छ भने तपाईंले मास्क लगाउँदा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सकारात्मक, रमाइला कुराहरूसँग जोडिनमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले मास्क लगाउँदा विशेष क्रियाकलाप वा खेललाई बचाएर राख्नुहोस् ।

- यदि तपाईंले यसमा उनको मनपर्ने खेलौनाहरू, भुवा हालेको जनावरहरू वा पात्रहरू जस्ता समावेश गर्नुभएमा तपाईंको बच्चाले मन पराउन सक्नेछन्/छिन् । तपाईंले उनलाई मास्कलाई



यी खेलौनाहरूमा लगाउन दिन सक्नुहुन्छ र सुरक्षित रहनका लागि उनको मनपर्ने खेलौना/पात्रले पनि कसरी मास्क लगाउँछ भनेर कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

दृश्य सामग्रीहरूलाई प्रयोग गर्ने

- **तस्वीरहरू:** तपाईंले आफ्नो बच्चालाई मास्क लगाएका अरू मानिसहरूको तस्वीरहरू देखाउन सक्नुहुन्छ। चिकित्सकहरू जस्ता निश्चित मानिसहरूले फेस शिल्ड तथा गाउन जस्ता थप सुरक्षात्मक गियर लगाउन सक्छन्। केही बच्चाहरूलाई यो डरलाग्दो लाग्न सक्छ। बाहिर जानुभन्दा पहिले र उनीहरूलाई तयार गर्नुअघि उनीहरूलाई यो देखाउँदा मद्दत हुन सक्छ।



सामाजिक कथाहरू

यहाँ



- **सामाजिक कथाहरू:** अनलाइनमा उपलब्ध COVID19 र मास्कहरूको प्रयोगलाई वर्णन गर्ने विभिन्न सामाजिक कथाहरू उपलब्ध रहेका छन्। यसले तपाईंले नियमित रूपमा प्रयोग गर्ने शब्दहरूलाई प्रयोग गर्नेगरी सामाजिक कथालाई परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्नेछ। कथामा आफ्ना स्वयंका तस्वीरहरूलाई राख्दा यसले पनि मद्दत गर्न सक्नेछ।

- **भिडियोहरू:** मास्कको प्रयोगलाई वर्णन गर्नमा मद्दत गर्ने केही युट्युब भिडियोहरू तयार गरिएका छन्।

○ <https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6qU>

○ <https://www.youtube.com/watch?v=lgaKLpSxQag>

3. आफूले गरेर देखाउँदा र वर्णनहरू पर्याप्त नहुँदा:

केही बच्चाहरूलाई सहज महसूस गर्नका लागि मास्कसँग एकदमै धेरै अभ्यास गर्न आवश्यक पर्न सक्नेछ। आफ्नो बच्चालाई सहज हुनमा मद्दत गर्नका लागि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई विस्तारै मास्कसँग परिचित गराउन सुरु गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने चरणहरू यहाँ छन् (तपाईंलाई आवश्यक परे अनुसार तपाईंले जुनसुकै चरणमा सुरु गर्न सक्नुहुन्छ):

चरण 1:

आफ्नो बच्चालाई सबैभन्दा पहिला मास्कलाई मात्र छुन र समात्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। तपाईंले उनलाई तपाईंले मास्कलाई कसरी छुनुहुन्छ र समात्नु पनि हुन्छ भनेर देखाउन सक्नुहुन्छ ("मलाई हेर... अब तिमीले गरेर हेर!")। यो गरेकोमा तपाईंले आफ्नो बच्चाको एकदमै प्रशंसा गर्न सक्नुहुन्छ। यदि यसले मद्दत गरेमा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई यो गरेबापत पुरस्कार पनि दिन सक्नुहुन्छ, जस्तै कि मनपर्ने खानेकुरा वा मनपर्ने क्रियाकलापका लागि समय। आफ्नो बच्चाका लागि यसलाई रमाइलो बनाउने प्रयास गर्नुहोस्।

चरण 2:

आफ्नो बच्चालाई मास्क नलगाइकन मास्कले उनको अनुहार छुँदाको बानी लगाउन मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंले मास्कले तपाईं तथा तपाईंको बच्चाको अनुहारका विभिन्न भागहरू छुने खेल बनाउन सक्नुहुन्छ ("नाक छुने... ल अब तिमीले गर!")। अन्ततः, तपाईंले

मास्कलाई साँच्चिकै नलगाइकन त्यसलाई लगाएको जस्तो देखिनेगरी आफ्नो बच्चाको अनुहारमा समातेर राख्न सक्नुहुन्छ । तपाईंले हरेक पटक यो गर्दा प्रशंसा तथा पुरस्कार प्रयोग गरिरहन याद राख्नुहोस् !

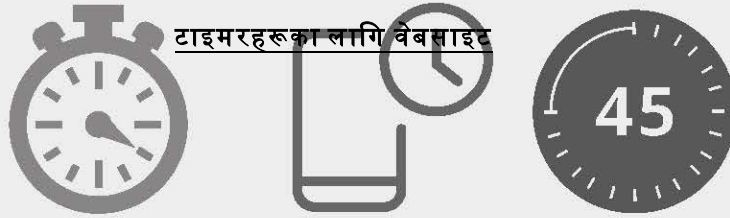
आफूले गरेर देखाउँदा र वर्णनहरू पर्याप्त नहुँदा क्रमशः...

चरण 3:

तपाईंको बच्चा चरणहरू 1 तथा 2 बाट पर्याप्त रूपमा सहज भइसकेपछि यो तपाईंको बच्चाको अनुहारमा मास्क लगाएर हेर्ने समय भएको हुन सक्छ । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई मास्क लगाइदिएर तुरुन्तै त्यसलाई खोलेर सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । पुनः एकपटक, तपाईंले यसलाई गरेर देखाउन सक्नुहुन्छ र रमाइलो बनाउन सक्नुहुन्छ । यो चरण तपाईंको बच्चाका लागि कठिन हुन सक्छ, त्यसैले उनले हरेकपटक प्रयास गर्दा उनलाई पुरस्कृत गर्नका लागि तपाईंलाई पुरस्कार आवश्यक पर्न सक्छ (पहिला मास्क लगाउँ, त्यसपछि M&M !") । उनीहरूले के पाउनेछन् भनेर देखाउनका लागि दृश्य सामग्री हुँदा त्यसले मद्दत गर्न सक्छ ।

चरण 4:

तपाईंको बच्चा तपाईंलाई उनको मास्क लगाइदिन दिएपछि उनले लामो समयसम्म त्यसमा सहज महसुस गर्न आवश्यक हुनेछ । यसका लागि बिस्तारै थोरै-थोरैबाट सुरु गर्नुहोस् ! आफ्नो बच्चालाई केही सेकेन्डका लागि मात्र मास्क लगाउन दिएर सुरु गर्नुहोस् र त्यसपछि उनलाई मास्क खोल्न दिनुहोस् र उनलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । बिस्तारै, तपाईंले उनलाई अलि लामो समयसम्म त्यसलाई राख्नका लागि प्रोत्साहित गर्न सक्नुहुन्छ । यसका लागि टाइमरहरू एकदमै उपयोगी हुन सक्छन् । तपाईंले आफ्नो फोनमा डाउनलोड गर्न सक्ने वा इन्टरनेटमा भेटाउन सक्ने बच्चाहरूका अनेकौं रमाइला टाइमर तथा काउन्टडाउनहरू रहेका छन् ।



चरण 5:

तपाईंको बच्चा केही समयका लागि आफ्नो मास्क लगाउन सहज महसुस गरिसकेपछि उनलाई घरमा अरु केही कुरा गर्दै गर्दा त्यसलाई लगाइरहन गराउने प्रयास गर्नुहोस्, जस्तै कि टेलिभिजन हेर्दा वा भिडियोगेम खेल्दा । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई मास्क लगाएर यताउता जान पनि लगाउन सक्नुहुन्छ, जस्तै कि आफ्नो मास्क लगाएर वाकमा जाने (हिँड्ने) । यसले उनलाई त्यसको बानी पार्नमा वास्तवमै मद्दत गर्नेछ जसले गर्दा उनी यो लगाएर बाहिर जानका लागि तयार हुन्छन् !

यदि तपाईंको बच्चा यी चरणहरू मध्ये कुनै पनि गर्दा वास्तवमै आत्तिने गर्छन्/गर्छिन् भने तपाईंले उनलाई आराम महसुस गराउनमा मद्दत गर्नुपर्ने हुन सक्छ । स्ट्रेस बल वा बबलहरू जस्ता शान्त बनाउने सामग्रीहरू सँगै राख्दा त्यसले मद्दत गर्न सक्छ । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई लामो, गहिरो सास फेर्न र शरीरलाई आराम दिनका लागि मद्दत गरेर पनि हेर्न सक्नुहुन्छ - यसमा तपाईंलाई मद्दत गर्नका लागि श्वासप्रश्वाससम्बन्धी विभिन्न एपहरू छन् ।

केही बच्चाहरूले अरुहरूभन्दा बढी समय लगाउन सक्नेछन् वा उनीहरूलाई कुनै निश्चित चरणमा एकदमै धेरै कठिनाई हुन सक्छ । तपाईंको बच्चा सहज महसुस गर्नुभन्दा पहिले तपाईंले कुनै चरणलाई एकदमै बढी अभ्यास गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यी चरणहरूलाई राम्रोसँग प्रयोग गर्नका लागि आफ्नो बच्चालाई धेरै समय दिनुहोस् र धैर्य राख्नुहोस् !



4. तपाईंको बच्चा आफ्नो मास्कका साथ बाहिर जाँदा यी कुराहरू गरेर हेर्नुहोस्:

- **नियमहरू:** तपाईंले आफ्नो बच्चाका लागि उनले कहिले, कहाँ र किन मास्क लगाउन जरुरी हुन सक्नेछ भन्ने बारेमा स्पष्ट नियमहरू बनाउँदा यसलाई उपयोगी पाउन सक्नुहुनेछ । दृश्य सामग्रीहरूलाई स्मरण गराउने कुराहरूको रूपमा वा तपाईंले उनले के गर्नु भनेर चाहेको भनी वर्णन गर्न प्रयोग गर्दा तिनीहरू उपयोगी हुन सक्नेछन् । भाषालाई राम्रोसँग बुझ्ने बच्चाहरूका लागि परिवारका रूपमा तपाईंहरू बाहिर जानुभन्दा पहिले नियमहरूलाई दोहोराउँदा मात्रै पनि यसले काम सक्छ ।
- **विश्रामहरू:** तपाईंको बच्चालाई मास्कहरू लगाउनबाट विश्रामहरू आवश्यक पर्न सक्नेछ । यदि तपाईंको बच्चालाई मास्क लगाउनबाट विश्राम आवश्यक भएमा तपाईंले आफ्नो बच्चालाई विश्रामहरूका निम्ति भन्नका लागि बताउनुभएको छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । तपाईंले हातको इशारामा सहमति जनाउन सक्नुहुन्छ, बोलेर उनीसँग बुझ्न सक्नुहुन्छ, उनको सञ्चार डिभाइसमा नयाँ बटन प्रयोग गरेर यसलाई गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंलाई दिनका लागि "विश्राम" कार्ड बनाउन सक्नुहुनेछ । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई तपाईंहरू भएको ठाउँबाट बाहिर ल्याएर (उदाहरण: केही मिनेटका लागि कारमा जानका लागि स्टोरबाट बाहिर आउने) वा उपस्थित अन्य मानिसहरूलाई बाहिर जान अनुरोध गरेर (उदाहरण: केही मिनेटका लागि चिकित्सकलाई कोठा बाहिर जान अनुरोध गरेर) मास्क लगाउनबाट विश्राम दिन सक्नुहुन्छ ।
- **पुरस्कारहरू:** मास्कमा आफ्नो बच्चालाई सहज महसुस गराउँदै गर्दा बच्चालाई मिलेर काम गराउनमा पुरस्कारहरू एकदमै सफल हुन सक्छन् । "वास्तविक संसार" मा मास्क लगाउने कार्यलाई दैनिक कार्यको रूपमा लिन सकिन्छ र यसलाई पूरा गर्दा "पाइने पेचेक" ले एकदमै मद्दत गर्न सक्नेछ ! आफ्नो बच्चालाई आफ्नो मास्क लगाइराखेर राम्रो काम गर्दा उनले के प्राप्त गर्न सक्छन्/छिन् भनेर थाहा दिनुहोस् । तपाईंले यसलाई तपाईंहरू बाहिर जानुभन्दा पहिले उनका लागि तयार गर्न आवश्यक पर्न सक्नेछ वा तपाईंको बच्चाले प्राप्त गर्न चाहेको त्यस्तो केही कुरा तपाईंले आफूसँग लिएर जानुपर्ने हुन सक्छ ।



मैले मास्क कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु ?

- **अनलाइन:** अनलाइनमा विभिन्न विकल्पहरू उपलब्ध छन् । तल केही बढी लोकप्रिय वेबसाइटहरू छन् र वेबमा सर्च गर्दा तपाईंले अरु धेरै विक्रेताहरू भेटाउन सक्नुहुन्छ: OldNavy.com, zazzle.com, cubcoats.com, amazon.com, etsy.com, fanatics.com, Disney.com
- **चिकित्सकीय अपोइन्टमेन्टहरू:** तपाईं आफ्नो अपोइन्टमेन्टका लागि आइपुगेसकेपछि तपाईंलाई मास्क दिइने सम्भावना रहनेछ । यदि त्यसो नभएमा तपाईंले फ्रन्ट डेस्कमा वा तपाईंले सबैभन्दा पहिला भेट्ने जोकोहीसँग पनि त्यसलाई माग्नु

सकृहुन्छ । तपाईंले आफ्नो अपोइन्टमेन्टभन्दा पहिले नै उनीहरूले मास्क पठाउन सक्छन् कि भनेर पनि बुझ्न सकृहुन्छ
जसले गर्दा तपाईंले बच्चासँग अभ्यास गर्न सकृहोस् ।

मैले मास्क कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु? क्रमशः...

- स्थानीय काउन्टी/नगर विकल्पहरू: इन्टरनेटमा छिटो सर्च गर्दा त्यसले तपाईंलाई आफ्नो काउन्टीमा मास्क कहाँ प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर विशिष्ट सुझावहरू दिन सक्छ। कहिलेकाहीं कुनै शुल्क पनि लाग्दैन। आफ्नो स्थानीय अग्नि नियन्त्रण विभाग, टाउन हल वा स्थानीय सामुदायिक केन्द्रलाई फोन गर्नु पनि सुरुवात गर्नका लागि राम्रो स्थान हुन सक्छ। तपाईंले आफू सदस्य रहेको आफ्नो सामाजिक क्लब वा धार्मिक समूहहरूलाई सम्पर्क गरेर उनीहरू मध्ये कसैले मास्कहरू बनाइरहेका छन् कि भनेर पनि सोध्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको नेबरहुडले नेक्स्टडोर (Nextdoor) प्रयोग गर्छ वा नेबरहुडको फेसबुक पेज छ भने तपाईंले त्यहाँ पनि सुझावहरू अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।



- स्थानीय स्टोरहरू: अधिकांश ग्रोसरी स्टोर तथा फार्मसी चेनहरूले अहिले फेस मास्कहरू जस्ता सुरक्षात्मक गियर राख्ने गर्छन्।

अन्तिम ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

मास्क लगाउनु धेरै मानिसहरूका लागि कठिन हुन्छ र बच्चाहरूका लागि यो एकदमै कठिन हुन सक्छ। यहाँका कुन-कुन सुझावहरू तपाईं तथा तपाईंका बच्चाका लागि सबैभन्दा राम्रोसँग काम गर्न सक्छन् भनेर तपाईंले रोज्न तथा छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको बच्चाका विशेष आवश्यकताहरू छन् भने यी विकल्पहरू प्रयोग गरेर हेर्नुभन्दा अगाडि आफ्नो बच्चाका थेरापिस्ट तथा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूसँग कुरा गर्न हामी तपाईंलाई प्रोत्साहित गर्छौं।

यो टुलकिटलाई युनिभर्सिटी अफ रोचेस्टर मेडिकल सेन्टरमा डिभिजन अफ डेभलपमेन्टल एण्ड बिहेभियरल पेडियाट्रिक्समा इजाजतप्राप्त मनोवैज्ञानिकहरूद्वारा तयार गरिएको थियो।

बौद्धिक तथा विकासजन्य अपाङ्गताहरूसँग सम्बन्धित श्रोतसाधन तथा सहायताहरूका लागि, कृपया तल दिइएको लिङ्कमा

हाम्रो वेबसाइटमा जानुहोस्:



UNIVERSITY of
ROCHESTER
MEDICAL CENTER

