WOMEN'S REFUGEE COMMISSION
RESEARCH. RETHINK. RESOLVE.

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि विपद् पूर्व तयारी: गतिविधि कार्य पुस्तिका

सामुदायिक लचिलोपन निर्माण गर्न क्षमता पहिचान र आवश्यकता मूल्याङ्कन गर्ने उपकरणहरू

प्राक्थन

यस परियोजनालाईElrha Humanitarian Innovation Fund (HIF) द्वाािआर्थकि सहयोग िसमथनि गरएिको हो।HIFल ेमानवीयसंकटबाटप्रभार् वतमारन्सहरक्लािलार्गथपप्रभावकाीिमािपनयोग्यसमाधानहरक्लो परह्चान, बबेस्थापना िसाझदेाीि गािपरणिामहरमूासधुािगदछि ।HIFलाईUK Foreign, Commonwealth and Development Office (FCDO) द्वाािआर्थकि सहयोग गरएिको छ। Elrhaएकरव्शव्वव्यापीपापिकाीसंस्थाहोजसलअे नसुन्धाननिवीनतामारत्िजरट्लमानवीयसमस्याहरक्लो समाधान खोजछ् । थप जानकाीको लार्गwww.elrha.orgमाजानह्ुोस्।

यस परियोजनालाईकायोन्वयन गनकिो लार्ग मरह्ला शणिाथी आयोग, नपेालपरविारि्नयोजनसंघ, नपेालअपाङ्गमरह्लासंघ ंवरषि्ठ नागरकि सवेा समाजल ेसाझदेाीि गकिो छ ।

मरह्ला शणिाथी आयोग(WRC) संयकु्ताजियअमरेकिामाअवरस्थत्संस्थाहोजसल्अनेसुन्धानविकालतगनक्ेाम गछा। यसल ेजीवनमासध्ुालियाउनकेायकि्रमहरक्लासाथदैवनद्वसिकंट्बाट्रवस्थार्पतमरह्ला, बालबार्लकायिवुाहरक्लोअर्धकाकिोकामगछा। WRC लरे्तनीहरक्लोआवश्यकताहरक्लोअनसुन्धानगछा, समाधानहर्पूरह्चान गछाि उनीहरक्लो लरच्लोपनलाई बरलयो बनाउन िमानवीय अभ्यासमा परवितनि ल्याउन कायक्रि्महर्ूि वकालत गदछि।

नपेालूपर्विारि्नयोजनसंघ(FPAN) सन्१९५९मापरह्लोारिर्ययिौनतथापर्जननस्वास्यस्वेापर्वाहवि्कालतगनसेंस्थाकोरपुमा स्थापना भएको हो।नपेालपरविारि्नयोजनसंघल३े७र्जल्लामागरबि, सीमान्तकृत, सामारज्क रपुमा बरहरकाि भएका िसवेामानपुग्कुोसमदुायलाईयौनतथापर्जननस्वास्य सवेाहरउूपलबध्गााउनकेामगदछि।यसलसेबकैालार्गवहृतयौनतथापर्जननस्वास्यमारव्शव्वव्यापीपहच्ुसरनुरत्िगनदेरृ्ि ाखिको छ ।

नपेालअपाङ्ग्मरह्लासंघ(NDWA) नपेालकोसरंवधानलपेरदानगकिामौरलकहकर्जिममवेााीहरक्लोमलूयमानयतालाईअगंीकागिदअैपाङ्गताभएकामरह्लालाईआफनोअर्धकापिरापत्गनाउिनीहरलूाईसकिषणजिीरवकोपाजनिमासहयोगपयाउिन उददशेयलसेन्१९९८मास्थापनाभएकोहो।यसलअेपाङ्गताभएकाबार्लका,मरह्लाहरलूाई समाजका सब कैषत्रेमा समाबशेीकणि, अर्धकाकिोव्यवस्थाउिपभोगकालार्गसगंरत्ि, सशर्कतकणि िवकालत गन लेकष्य ाखिको छ।

जय्षेठ्नागरकिलाईसहयोगहिचिाहपर्दानगनउेददशे्यलसेन्२०१०मावरषि्ठनागरकि सवेा समाज (SCCS) स्थापना भएको रथयो। वरषि्ठ नागरकि सवेा समाजल ेजय्षेठ नागरकिहरलुाई हचिाह गन, स्वास्य जाचुँ गन, रव्पदक्ोसमयमाािहतसामगरीरव्तणिगनजिय्षेठ नागरकिहरक्लो अर्धकाकिो लार्ग वकालत गन जेस्ता रव्र्भन्न कामहर्गुदछि।

निर्देशनहरू

आदरणीय सहभागीहरू,

यस परियोजनामा सहभागी भइ आफ्ना अनुभवहरू हामीसँग आदान प्रदान गर्न सहमत हुनु भएकोमा धैरै धैरै धन्यवाद । तपाइको सहभागिताले हामीलाई तपाईको समुदायमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको आवश्यकता र प्राकृतिक प्रकोप जस्तो विपदको बेलामा र यसको अगाडी पछाडी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, किशोरी, महिला, तथा अपाङ्गता भएका महिलाहरूका विशेष आवश्यकताहरूका बारेमा जान्न तथा बुझ्न सहयोग गर्ने छ ।

हामीलाई यो जानकारीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई विपदको पूर्व तयारी तथा विपदको प्रतिकार्यको तयारी तथा योजनामा सहभागीता सुनिश्चित गर्न संस्थाहरूलाई सहयोगी हुने छ । त्यस्तै गरी विपदको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सँगै किशोरी महिला तथा अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य समस्या तथा सेवाको स्व-पहिचान तथा सुरक्षा सम्बन्धी सूचना, सेवा, सहयोग तथा सर्व सुलभ पहुँचका बारेमा योजना निर्माण गर्न सहयोगी हुनेछ । विपदले किशोरी तथा महिलाहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षामा नकारात्मक प्रभाव पार्नेछ; त्यसबाट हिंसा, चोटपटक, बिरामी पर्ने तथा मृत्यु सम्म पुग्न सक्ने हुन सक्छ, किनकी विपदको समयमा स्वास्थ्य सेवाहरू अवरोध तथा उपलब्ध नुहुन सक्दछ ।

तपाइले यो जान्न महत्त्वपूर्ण छ कि, यो कार्यपुस्तिकाले तपाइलाई विपदमा भएका तपाइका अनुभवहरू तथा चुनौतीहरू बारेमा सोध्ने छ । यदि, तपाई कसैलाई तपाइको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य बारे कुरा गर्न चाहानुहुन्छ भने [संस्थाको नाम/सम्पर्क नम्बर]

निर्देशिका

- यदि, तपाइलाई पढ्न लेख्नमा कठिनलाई छ भने, तपाइ कसैलाई यस पुस्तिकामा भर्नको लागि सहयोग लीन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाइले परिवारका सदस्य, साथी, छिमेकी, वा अन्य कोही सहयोगीको सहयोग लीन सक्नु हुन्छ
- यस पुस्तिका पूरा गर्न लागी ३ देखि ४ घण्टाको समय छ लाग्ने छ ।
- प्रत्येक गतिविधिहरूका लागि फरक फरक निर्देशनहरू छन् ।
- तपाईलाई यो कार्य पुस्तिका भर्नको लागि कुनै प्रश्न भएमा वा सहयोग आवश्यक परेमा संस्थाको प्रतिनिधिलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।

कृपया तपाइको बारेमा केही भन्नु होस ? मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनु होस

१. उमेर समूह

क. १८-२९

ख. ३०-४५

ग. ४६-५९

घ. ६०-७४

ङ. ७५ वा ७५ भन्दामाथि

२. जेन्डर (लिङ्ग)

क. पुरुष

ख. महिला

ग. अन्य ________________________

३. तपाइको अपाङ्गता कुन प्रकारको हो ?

क. दृष्टि सम्बन्धी

ख. सुनाइ सम्बन्धी

ग. बहु-अपाङ्गता

घ. हिँडडुल सम्बन्धी

ङ. आत्म हेरचाह

च. अन्य

४. तपाई कहाँ बस्नुहुन्छ ?

[सहभागीहरुको समुयदायको नाम लेख्नु होस]

क.

ख.

ग.

५. को सँग बस्नु हुन्छ ?

क. एक्लै बस्छु

ख. परिवारका सदस्यहरू सँग

ग. समुदायका सदस्यहरू सँग वा समूहमा

घ. हेरचाह गर्ने व्यक्ति सँग

यस प्रश्नावली पुस्तक भर्न अन्य कसैले सहयोग गर्नु भएको छ ? कृपया तपाइको बारेमा केही भन्नु होस ? मिल्ने उत्तरमा गोलो घेरा लगाउनु होस

१. सहभागी सँगको नाता
- क. साथी
- ग. परिवारका सदस्यहरू
- घ. छिमेकीहरू
- ङ. हेरचाह गर्ने व्यक्ति
- च. सहभागी गराउने संस्थाले
- छ. अन्य

२. सहयोग गर्नको कारण (मिल्ने सबैमा गोलो घेरा लगाउने - बहु-उत्तर)
- क. सहभागीलाई पढ्न असजिलो भएर
- ख. सहभागीलाई लेख्न असजिलो भएर
- ग. सहभागीलाई देख्न असजिलो भएर
- घ. सहभागीलाई प्रश्न बुझ्न असजिलो भएर
- ङ. अन्य खुलाउने ______________________

शब्दावली

प्राकृतिक प्रकोप : प्राकृतिक प्रकोप भनेको प्रकृतिमा हुने गम्भीर घटना हो । जसले मानिस, सडक र भवनहरू तथा बालीनाली लगायत मानिस र समुदायलाई धैरै नोक्सान पुर्याउँछ । धैरै प्राकृतिक प्रकोपहरू मौसम का कारण वा पृथ्वीमा भएको अचानक हुने परिवर्तनले गर्दा हुने गर्दछ । भूकम्प, बाढी पहिरो सबै प्राकृतिक प्रकोप वा विपदमा उदाहरणहरू हुन ।

आपत्कालिन तयारी : यो शब्दले विपद् वा प्रकोप हुनु अघि सिक्न सक्ने र गर्न सक्ने कार्यहरूलाई जनाउँछ । त्यसैले उनीहरू तयार छन् र विपत्ति आइ परेमा के गर्ने भनेर जान्दछन् । यसले विपदमा हुने क्षति कम गर्न सहयोग गर्ने सक्छ । व्यक्ति, परिवार, समुदाय, स्वास्थ्य सुविधा र सरकार सबैले आपदकालिन अवस्थाको पूर्व तयारी गर्ने सक्नेछन् । स्वास्थ्य सुविधाको आपदकालिन तयारी भन्नाले अतिरिक्त महत्वपूर्ण औषधिहरू को व्यवस्था गर्नु, जस्तै पहिरो खस्यो र सडक अवरुद्ध भयो भने केही समयमा लागी थप आपूर्ति हुन सक्दैन । त्यस्तै गरी परिवारका लागि आकस्मिक तयारी भन्नाले विपदको बेलामा कहाँ जाने र भेट्ने तथा एक आपसमा कसरी सम्पर्क स्थापना गर्ने बारे योजना बनाउने हो ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य : यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य मानिसहरूको सम्बन्ध र प्रजनन सँग जोडिएको छ । जस्तै बच्चा जन्माउने क्षमता, परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भधारण र सुरक्षित शिशु, यौन जन्य संक्रमणको उपचार र प्रोस्टेट क्यान्सरको पहिचान आदि । यो जान्न महत्वपूर्ण छ कि, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले रोग बाट मुक्त हुनु मात्र होइन, शारीरिक मानसिक रूपमा स्वस्थ हुने भन्ने बुझ्नु पर्छ । त्यस्तै गरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यले प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो शरीर, यौनिकता लाइ सुरक्षित राख्दै सुरक्षित र आनन्द पुर्ण यौन सम्बन्धको बारेमा निर्णय लिइन सक्षम हुने कुरालाई समेत समावेश गर्दछ ।

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य मानव अधिकार सँग जोडिएको छ । यसमा कुनै मानिसले पनि आफूले चाहेको कार्य गर्न पाउने, आफै निर्णय लिन सक्ने, स्वास्थ्य रहन, सूचना तथा शिक्षा प्राप्त गर्ने, समान व्यवहार गर्ने, विवाह गर्ने नगर्ने निर्णय लिने, सन्तान जन्माउने, नजन्माउने कहिले जन्माउने र कति अन्तरमा जन्माउने भन्ने जस्ता निर्णय लिने अधिकार समावेश गरिएको छ ।

गतिविधि १ : तपाइको समुदाय कस्तो देखिन्छ

निर्देशन : तपाइको समुदाय वा छिमेकको एक चित्र कोर्नुहोस्। समुदाय तथा छिमेकी भन्नाले तपाइ कहाँ बस्नु हुन्छ र त्यसको नजिक रहेका मानिस तथा स्थानहरू हुन । तपाइ चित्र कोर्न निम्न चरणहरू पालना गर्नु होस ।

१. तपाइ बसेको घर बनाउनुहोस् ।

२. तपाई आफ्नो घरको नजिक रहेका भवनहरूको चित्र कोर्नुहोस् ।

३. नक्सामा महत्पूर्ण स्थानहरू जस्तैः सामुदायिक केन्द्रहरू, क्लिनिकहरू वा पसलहरू कोर्नु होस् ।

४. त्यस्तै गरी नक्सामा महत्पूर्ण व्यक्तिहरू जस्तै परिवार, साथीहरू, सेवा प्रदायक अथवा समुदायका सदस्यहरूलाई समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

५. यदि, सम्भव भएसम्म तपाइले बनाउनु भएको नक्सामा स्थान तथा व्यक्तिहरूको नामकरण (लेबल) गर्नु होस ।

मेरो समुदाय

● आफ्नो समुदायको बारेमा सोच्नुहोस् र जहाँ तपाइले विपदको बेलामा जानकारी तथा अरूलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ, यी स्थान तथा व्यक्तिहरूको नजिकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस् । तपाइले गोलो घेरा कहाँ बनाउनु भयो ? तल उक्त मानिस तथा स्थानहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

✖ के तपाइलाई विपदको बेलामा समुदायको कुनै ठाउँमा जान गाह्रो हुन्छ ? यदि हुन्छ भने, ती स्थानहरूमा X चिन्ह दिनुहोस् तपाइले X चिन्ह कहाँ बनाउनु भयो ? तल स्थानहरूको सुची बनाउनुहोस् ।

कल्पना गर्नुहोस्, तपाइको समुदायमा विपद् पछिको बेला आवश्यक सहयोग गर्न तपाइले तपाइको छिमेकमा वा समुदायमा के बनाउन सक्नुहुन्छ । यसका लागि तपाइले तपाइको समुदायको लागि चाहिएको भौतिक संरचना वा सेवा वा कुनै प्रकारको कार्यक्रम मध्ये कुनै एक हुन सक्छ, तपाइले के बनाउनु हुन्छ त्यसको चित्र बनाउनुहोस् ।

तपाइले के सहयोग गर्ने निर्णय गर्नु भयो र किन ? यसले तपाइको समुदायलाई कसरी मद्दत पुर्याउँदैछ ?

गतिविधि २ : समुदायमा के भै रहेको छ ?

निर्देशन : यस गतिविधिको लागि, हामी तपाइको समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो समुदायका केही तस्विरहरूमा के भइरहेको छ भन्ने कल्पना गराउन चाहन्छौ । यदी तपाइ, यस गतिविधिमा कसैलाई मद्दत गर्दै हुनु हुन्छ र उनीहरूलाई हेर्न कठिनाइ छ भने तपाइ प्रत्येक तस्विरको तल रहेको पाठ वा भागमा त्यसको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नु हुने छ ।

तस्विर - १

[स्थानिय समुदायमा बस्ने अबस्थाहरूमा जस्तै कुनै महिला बोल्दै गरेको र महिलाहरूको समुहले कुराहरू सुन्दै गरेको अबस्थाको चित्र राख्नुहोस र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस]

तपाइको विचारमा यस तस्विर १ मा के भइरहेको छ ?

तपाइको बिचारमा यस समूहमा के विषयमा छलफल हुँदै छ ?

के तपाइको समुदायमा यस प्रकारको छलफल हुन्छ ? यस प्रकारको कार्यक्रममा सहभागी हुँदाको तपाइको अनुभव बताइ दिनुहोस् ।

तस्विर – २

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्थामा जस्तै वृद्ध महिला डाक्टरसँग कुरा गरिरहेको तस्विर राख्नुहोस् र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीतालाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर २ मा के भइरहेको छ ?

कल्पना गर्नुहोस्, तस्विर २ भएका चिकित्सक स्त्री रोग विशेषज्ञ हुन अथवा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा सहयोग गर्नु हुन्छ र वाहका बिरामीहरू तपाइ जस्तै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू हुनु हुन्छ । तपाइको बिचारमा बिरामीले चिकित्सक लाई के भन्दै छन्?

के तपाइ तपाइँको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा चिकित्सक वा नर्सलाई बताउन सक्नु हुन्छ ? यदि सक्नु हुन्न भने किन ? यदि सक्नु हुन्छ भने तपाइको आफ्नो अनुभव बताई दिनुहोस्।

तस्विर- ३

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्था झल्किने गरेर बाढी वा भुकम्प जस्ता प्राकृतिक प्रकोपको सामना गरिरहेको तस्बिर राख्ननुहोस् र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर ३ मा के भइरहेको छ ?

बिचार गर्नुहोस्, यस तस्विर ३ मा सबैभन्दा खतरामा को हुनु हुन्छ ?

यदि, यो अवस्था तपाइको समुदायमा भएको भए, तपाइ सबैभन्दा धेरै को वा के सहयोग गर्नु हुन्छ ?

तस्विर ४

[स्थानिय समुदाय सँग मिल्दोजुल्दो अबस्था झल्किने गरी COVID-19 को महामारीमा मानिसहरुको तस्विर प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् (जस्तै माक्स लगाएका व्यक्तिहरु, खोप लिइरहेका) र द्रिष्टिबिहीन भएका सहभागीहरूको समावेशीलाई पनि सुनिश्चित गर्नुस्]

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विर ४ मा के भइरहेको छ ?

तपाइको बिचारमा दिएको तस्विरमा देखिएका मानिसहरुले के सोचिरहेका छन?

COVID को कारणले तपाइको समुदायमा केही परिवर्तन भएको छ? समुदायमा भएका केही मुख्य परिवर्तनहरूको बारेमा बताउनुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : तपाइको कथा

निर्देशन : हामी विगतमा भएको तपाइको विपदको अनुभवहरू बारेमा अधिक जान्न चाहन्छौं । हामीलाई बताइएका अनुसार तपाइलाई विपदले धैरै प्रभाव पारेको थियो । त्यस समयको तपाइको अनुभवहरूको आधारमा एक कथा लेख्नुहोस् ।

तपाइको कथामा निम्न कुराहरू समावेश गर्नुहोस् ।

- विपद् कहिले भयो ? के भयो ?
- विपद् पछि सबैभन्दा ठूलो चुनौती के थियो ?
- विपद् पछि तपाइलाई कस्तो प्रकारको सूचना, सहयोग र सेवाहरूको धैरै आवश्यकता भयो ?
- तपाइले कसरी सहयोग, सूचना तथा सेवाहरू प्राप्त गर्नुभयो ?
- विपद् पछि तपाइलाई कस्तो प्रकारका मानिस, सेवा, तथा सूचनाहरू उपयोगी थियो ?
- विपद् हुनु पूर्व तपाइलाई कसैले विपदको समयमा वा अवस्थामा के गर्नु पर्छ भनेर सूचना जानकारी दिनुभएको थियो ? यदि थियो भने के के थियो ?

कथा

कथाको निरन्तरता

गतिविधि ४ : सहयोगको नोट

निर्देशन : कल्पना गर्नुहोस् तपाइलाई नेपालको कुनै समुदायमा बसोबास गर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सल्लाह दिनु छ जो भर्खरै एक प्राकृतिक विपदको अनुभव गरेका छन्, उदाहरणका लागि तपाइको समुदायमा उपयोगी सेवाहरू प्रदान गर्ने संस्थाहरू, वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पहुँच गर्न सजिलो हुने जानकारीका स्रोतहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् । कृपया यस प्रकारका व्यक्तिहरूको सहयोगका लागी एक नोट लेख्नुहोस् र तपाइको अनुभवका आधारमा ती व्यक्तिहरूलाई सल्लाह तथा सुझावहरू दिनुहोस् । मद्दत जानकारी तथा सेवा प्राप्त गर्नका लागी केही सुझावहरू के के हुन? उदाहरणका लागि यदि तपाइसँग ह्विलचियर प्रयोग गर्ने व्यक्तिको लागि पहुँच योग्य सवारी साधन छ, वा तपाइलाई तपाइको समुदायमा के भइरहेको छ भन्ने बारेमा जानकारी पाउन इन्टरनेट कसरी प्रयोग गर्ने थाहा छ भने यी स्रोत र सीपहरू हुन सक्छन् जुन तपाइले अरूको सहयोगमा प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

अव कल्पना गर्नुहोस्, यस प्रकारको विपदमा तपाइको समुदायमा भयो । समस्यामा परेका व्यक्ति लाई सहयोग गर्न तपाइसँग के के स्रोत र सीपहरू छन् र प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ? यसमा समावेश हुनसक्छ। जस्तै कुन सामाग्रीहरू कसरी प्रयोग गर्ने, संस्था तथा व्यक्तिहरू जुन तपाइलाई थाहा छ अथवा तपाइको स्वामित्वमा छ ।

गतिविधि ५ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि के तयारी गर्नु पर्छ

निर्देशन : कृपया प्राकृतिक प्रकोपका लागि तयार भएको तपाइको समुदायमा भएको तपाइको जस्तै अपाङ्गता भएका व्यक्तिको चित्र कोर्नुहोस्। उक्त व्यक्ति सँग के छ ? जस्तै- मोवाएल फोन, खाना तथा पानी, औषधी, कपडा तथा महत्पुर्ण कागज पत्र आदी । सामग्री सँगै व्यक्ति तथा स्थानको पनि चित्रमा थप गर्न सक्नु हुन्छ । जस्तै साथी तथा परिवारका सदस्यहरू, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू, आपदकालिन वासस्थान वा बस्ने ठाउँ आदी

गतिविधि ६ : COVID-19 को समयमा तपाइको अनुभवको समय रेखा

तपाईंले काम गरिरहनु भएको देश वा समुदायहरूमा COVID-19 महामारीका प्रमुख चरणहरु समावेस गरेर यस गरतिबिधिको तयारी गर्नुहोस् । यसमा पुष्टि भएका घटनाहरु , लकडाउन र प्रतिबन्धहरू, प्रमुख लहरहरू, खुको उपलब्धता आदि

निर्देशनः तल COVID -19 विश्वव्यापी महामारीले तपाईंको देश वा समुदायमा पारेको प्रभावको समय रेखा छ । यस समय रेखामा तपाइको अनुभवहरू खुलाइ दिनुहोला। यसमा महामारी भरमा भएका प्रमुख घटना (तपाइले आपूर्ति वा जानकारी प्राप्त गरेको समय), तपाइले अनुभव गर्नु भएका, भोगेका चुनौती, आपूर्ति सूचनाहरू समावेश गर्न सक्नुहुनेछ ।

मिति तथा महत्पुर्ण घटनाहरू	**यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?**	**यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?**	**यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?**
जनवरी - मार्च २०२०			

मिति तथा महत्पुर्ण घटनाहरू	**यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?**	**यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?**	**यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?**
<u>अप्रिल - जुन २०२०</u>			
<u>जुलाई - सेप्टेम्बर २०२०</u>			

मिति तथा महत्पुर्ण घटनाहरू	**यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?**	**यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?**	**यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?**
अक्टोबर - डिसेम्बर २०२०			
जनवरी - मार्च २०२१			

मिति तथा महत्पुर्ण घटनाहरू	**यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?**	**यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?**	**यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?**
अप्रिल - जुन २०२१			
जुलाई - सेप्टेम्बर २०२१			

मिति तथा महत्पुर्ण घटनाहरू	**यस अवधिमा तपाइका लागि महत्वपूर्ण के भयो ?**	**यस अवधिमा तपाइले अनुभव गर्नु भएका चुनौतीहरू के के छन् ?**	**यस अवधिमा तपाइलाई कस्तो अनुभव भयो ?**
अक्टोबर - डिसेम्बर २०२१			

उपयुक्त रुपमा थप महिनाहरू थप्नुहोस्

गतिविधि ७ : अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका प्रथमिकताहरू

यस गतिविधिहरू सबै जनाले अनिवार्य रूपमा सम्पन्न गर्नु गर्ने छ ।

निर्देशन: यहाँ हामीले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका आवश्यकताहरूका दुई सुची प्रदान गरेका छौं । यसमा तपाइको व्यक्तिगत इच्छा चाहना तथा आवश्यकताहरू बारेमा बुझ्न खोजिएको होइन । यसबाट तपाइको समुदायमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सबैका साझा इच्छा चाहना तथा आवश्यकताहरू बारेमा बुझ्न खोजिएको हो ।

यस सुचीमा, कृपया तपाइको, समुदायको अनुभव तथा ज्ञानको आधारबाट विपद् नभएको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू छनोट गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

- प्रजनन क्यान्सरको स्क्रिनिङ (जस्तै स्तन क्यान्सर, पाठे घरको मुखको क्यान्सर, पाठे घरको क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर, प्रोस्टेटको क्यान्सर)
- प्रजनन क्यान्सरको लागि उपचार
- कन्डम वितरण
- परिवार नियोजन
- प्रसूति र मातृ तथा नवजात शिशुको हेरचाह
- गर्भ अवस्थाको परीक्षण तथा परामर्श
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे शिक्षा तथा परामर्श
- गर्भपतन हेरचाह
- HIV यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभिको स्किनिङ तथा उपचार
- यौन तथा लैङ्गिक हिंसाको अनुभव गरेका व्यक्तिहरूको हेरचाह
- आङ खस्ने का लागी सेवा
- फिस्टुला मर्मत तथा उपचार सेवा
- अन्य (खुलाउने)____________________________

विपद् नभएको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू किन आवश्यक छन् ?

यस पहिलो सुचीमा, कृपया तपाइको, समुदायको अनुभव तथा ज्ञानको आधारबाट विपद् भएको बेला र त्यसपछिको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू छनोट गरी गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

- प्रजनन क्यान्सरको स्क्रिनिङ (जस्तै स्तन क्यान्सर, पाठे घरको मुखको क्यान्सर, पाठे घरको क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर, प्रोस्टेटको क्यान्सर)
- प्रजनन क्यान्सरको लागि उपचार
- कन्डम वितरण
- परिवार नियोजन
- प्रसूति र मातृ तथा नवजात शिशुको हेरचाह
- गर्भ अवस्थाको परीक्षण तथा परामर्श
- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारे शिक्षा तथा परामर्श
- गर्भपतन हेरचाह
- HIV यौन प्रसारित संक्रमण तथा एचआइभिको स्किनिङ तथा उपचार
- यौन तथा लैङ्गिक हिंसाको अनुभव गरेका व्यक्तिहरूको हेरचाह
- आङ खस्नेको लागी सेवा
- फिस्टुला मर्मत तथा उपचार सेवा
- अन्य (खुलाउने)__________________________

विपद् भएको बेला र त्यसपछिको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि तिन वटा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आवश्यकता तथा सेवाहरू किन आवश्यक छन् ?