



# जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता तालिम

(बाल तथा युवा क्लब, स्थानिय नेतृत्वकर्ता तथा जोखिम सञ्चारमा कार्यरतका लागि)



Save the Children

कोभिड-१९ को संक्रमणलाई लक्षित गर्दै यस जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता तालिम पुस्तिका तयार गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुहुने सेभ द चिल्ड्रेन नेपालबाट यस तालिम पुस्तिका तयार पार्न विशेष योगदान पुऱ्याउनु हुने सिनियर प्रोग्राम म्यानेजर डा. अधिश ढुङ्गाना, एस.बि.सि. स्पेसलिस्ट श्री आयूष श्रेष्ठ जोशी, कम्युनिकेशन म्यानेजर श्री सञ्जना श्रेष्ठ, मिडिया तथा कम्युनिकेशन संयोजक श्री गंगा प्याकुरेल र आर.सि.सि.ई. अधिकृत श्री अमिस पौडेललाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

सेभ द चिल्ड्रेन प्रत्येक बालबालिकाको सुन्दर भविष्यमा विश्वास गर्छ। हरेक दिन हामी नेपाल र संसारभरका बालबालिकालाई जीवनको स्वस्थ सुरुवात गर्न, सिक्न र हिंसाबाट सुरक्षित राख्न काम गर्छौं। कुनै पनि विपद् आइलाग्दा बालबालिका सबै भन्दा जोखिममा हुन्छन्। त्यस्तो अवस्थामा हामी सबै भन्दा अगाडि सहयोग गर्न पुग्छौं र अन्तिममा मात्र फर्कन्छौं। हामी हरेक बालबालिकाको व्यक्तिगत आवश्यकता पुरा भएको र उनीहरूको आवाज सुनिएको सुनिश्चित गर्छौं। अधिकारबाट वञ्चित भएका बालबालिका सहित लाखौं बालबालिकाको जीवनमा अमिट नतिजा ल्याउँछौं।

हामी हरेक दिन र हरेक विपद्को समयमा बालबालिकाको आवश्यकताका लागि काम गर्छौं – ताकी उनीहरूको जीवन र भविष्यमा सुन्दर परिवर्तन आओस्।

## तालिमको अवधारणा

जब कुनै विपत्त, प्राकृतिक प्रकोप वा अन्य रोगजन्य संक्रमणका कारण जब समाज जोखिममा पर्छ, त्यसबेला अरु समयको भन्दा बढि मात्रामा सहि सूचना आवश्यक पर्छ साथै स्थानिय निकाय, जनसमुदाय, स्थानिय संरचना जस्ता कुराहरुको अभि बढि भूमिका रहन जान्छ। यी समयमा भ्रम तथा हल्लाहरु पनि निकै बाहिर आउने गर्छन्। यस्तो समयमा एकातिर समन्वय, सहकार्य, विश्वासको बढि आवश्यकता पर्छ भने अर्को तर्फ जनमानसमा सहि सूचना पुऱ्याउनुको साथै भ्रम तथा हल्लाहरुको निदान गर्दै जानुपर्ने अवस्था रहन्छ। यसतो अवस्थामा जिवन उपयोगी संदेश तथा अति आवश्यक र केन्द्रीत कृयाकलापहरुले विपत्तका बेला हुन सक्ने घटना न्यूजकरण र सहि सूचना मार्फत जोखिममा रहेका समुदायलाई आवश्यक सेवाका बारेमा जानकारी दिएर निर्धक्क भई सेवा लिन पनि प्रेरित गर्दछ।

कोभिड-१९ को संक्रमणले नेपालमा हाल यस्तै विषम परिस्थिति उत्पन्न गरेको, संक्रमणबारे अनावश्यक हल्ला, कोभिड विरुद्धको खोपको बारेमा भ्रमहरु फैलाईएको जसको कारण खोप माथी आम जनताको अविश्वास, अनावश्यक डर उत्पन्न भई खोप लगाउनमा हिचकिचाहट रहेको र विचविचमा आईरहने गलत सूचनाहरुले गर्दा यस्तो अवस्थालाई समयमै रोकनको लागि स्थानिय जनसमुदाय र स्थानिय संरचनाको आवश्यकता टडकारो देखिएकोले स्थानिय जनसमुदाय र संरचनालाई जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिताको महत्व र विशम परिस्थितिमा निर्वाह गर्नसक्ने भूमिकामा स्तरउन्नति गराउनको लागि यो तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यो तालिम सहभागीहरुको समय विषयवस्तु र भौतिक वा अनलाईन दुवैलाई समेटिने गरि २ दिनको बनाईएको छ। पहिलो दिन शत्र १ देखी ३ सम्म दोस्रो दिन शत्र ४ देखि ६ सम्म तयार पारीएको छ।

## उद्देश्य

बाल तथा युवा क्लब, स्थानिय नेतृत्वकर्ता तथा जोखिम सञ्चारमा कार्यरत समुहहरुका लागि सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार प्रयोग गरि कोभिड-१९ खोप संबन्धि अनावश्यक भ्रम, डर, चिन्ता हटाउनु हो। साथै खोप कार्यक्रममा जनसमुदायको सहभागितामा अभिवृद्धि, कोभिड-१९ खोप लिने जनसंख्याको वृद्धि गरि कोभिड-१९ संक्रमण चक्र रोकी संक्रमण दर न्यूनीकरण गर्नु हो।

## लक्षित समुदाय

- बाल तथा युवा क्लब
- स्थानिय नेतृत्वकर्ता, जनप्रतिनिधि, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, शिक्षकआदि
- जोखिम सञ्चारमा कार्यरत संघसंस्था तथा प्रतिनिधि

## संचालन विधि

यो तालिम कोभिड-१९ संक्रमणको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै भौतिक वा अनलाईन दुवै विधिबाट संचालन गर्न सकिनेछ। जसमा निम्न विधिहरु अपनाईने छन्:

- प्रश्नउत्तर तथा छलफल
- तथ्याङ्क तथा घटना अध्ययन
- मस्तिष्क मन्थन रोल प्ले तथा समूहकार्य

सेभ द चिल्ड्रेनको नियम अनुसार मौखिक वा लिखित अनुमति पछि मात्र कार्यक्रमको फोटो, सहभागीको भनाइ, कार्यक्रमको रेकर्ड आदि गरिनेछ। थप जानकारीका लागि सेभ द चिल्ड्रेनको कन्सेन्ट गाईडलाईन अध्ययन गर्नुहोला।

# विषय सूचि

क्र.सं.	शिर्षक	पाना
<b>पहिलो दिन</b>		
<b>शत्र १</b>	<b>परिचय र उद्देश्य</b>	<b>३</b>
१.१	सहभागीको परिचय	
१.२	तालिमको उद्देश्य	
<b>शत्र २</b>	<b>कोभिड-१९ परिचय र तथ्याङ्क</b>	<b>४</b>
२.१	कोभिड-१९ परिचय	
२.२	स्थानिय, राष्ट्रिय र अन्तरराष्ट्रिय तथ्याङ्क	
<b>शत्र ३</b>	<b>संचार र जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता</b>	<b>८</b>
३.१	संचारको परिभाषा	
३.२	जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता परिभाषा र प्रक्रिया	
३.३	जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता योजनाका ८ चरणहरु	
३.४	सामाजिक मूल्य र मान्यता	
३.५	संचारका लागी संदेश निर्माण र प्रसारण	
<b>दोस्रो दिन</b>		
<b>शत्र ४</b>	<b>भ्रामक सूचना पहिचान तथा न्यूनीकरण</b>	<b>१४</b>
४.१	भ्रामक सूचना (परिभाषा र बर्गिकरण)	
४.२	भ्रामक सूचना संबोधन र समाजको प्रतिक्रिया	
<b>शत्र ५</b>	<b>जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिता</b>	<b>१८</b>
५.१	जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागीताको महत्व	
५.२	९ आधारभूत आवश्यकताहरु	
<b>शत्र ६</b>	<b>जोखिम संचार र सामुदायिक अभियान योजना</b>	<b>३१</b>
६.१	उमेर र वर्ग अनुसारको समुह विभाजन गरि खोप अभियानको योजना निर्माण	
६.२	सामाजिक परिचालनकर्ता, स्वयंसेवक र कर्मचारीहरुको लागि चेकलिस्ट	

पहिलो दिन



# शात्र-१

३० मिनेट

## परिचय र उद्देश्य

### यस शात्रका उद्देश्यहरू :

यस शात्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- एक आपसमा परिचित हुनेछन्
- तालिमका उद्देश्यहरूमा प्रष्ट हुनेछन्

### सहजकतले ध्यान दिनुपर्ने:

- अनलाईन तालिम शुरु गर्नु पहिले आफ्नो र सहभागीहरूको इन्टरनेट, माईक ठिक भएको यकिन गर्नुहोस्
- भौतिक रूपमा तालिम गरिएको भए तालिम शुरु गर्नु अगाडि सबै सहभागीले मास्क लगाएको यकिन गर्नुहोस्
- सहभागीहरूलाई २ मिटरको दुरीमा बस्न अनुरोध गर्नुहोस्
- तालिम गर्ने हलमा सेनिटाईजर भएको र भेन्टिलेशनको राम्रो व्यवस्था भएको यकिन गर्नुहोस्

**नोट:** यदि कार्यक्रम भौतिक रूपमा गर्ने हो भने सबै सहभागीहरूले खोप लिएको हो कि हैन भनेर सुनिश्चित गरौं । निर्धक्क भएर कार्यक्रम गर्न यो जानकारीले सहजता प्रदान गर्छ । त्यसको साथ साथै सहभागीहरूलाई यदि कोभिडका कुनै लक्षण देखा परेको छ भने पारदर्शी रूपमा सो जानकारी सहजकर्तालाई गर्न पनि भनौ ।

## १.१ सहभागीहरूको परिचय

२० मिनेट

- प्रत्येक सहभागीलाई आफू बसेकै स्थानबाट आफ्नो नाम थर, ठेगाना, कार्यालयको नाम भन्न अनुरोध गर्ने र बालबालिकासंगको तालिममा बालबालिकाको नाम र जिल्ला मात्र भन्न लगाउने ।

## १.२ तालिमको उद्देश्यहरू

१० मिनेट

- कोभिड-१९ र यसको खोप बारे जानकारी र जोखिम सञ्चारमा सामुदायिक सहभागिताको अभिवृद्धि गर्नु
- खोप कार्यक्रममा जनसमुदायको सहभागितामा बृद्धि गर्नु
- खोप बारे भ्रमहरूका बारे छलफल गरि भ्रमलाई सहि तथा तथ्यपूर्ण जानकारी मार्फत न्यूनिकरण गर्नु ।

# शत्र-२

१ घण्टा ३० मिनेट

## कोभिड-१९ परिचय र तथ्याङ्क

### यस शत्रका उद्देश्यहरू :

यस शत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- कोभिड-१९ के हो र कसरी सछ र कसरी बच्ने भन्ने सम्बन्धि जानकारी पाउनेछन्
- कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको बारेमा बुझ्नेछन्
- कोभिड-१९ को हालको संक्रमण अवस्था बारे प्रष्ट हुनेछन्
- खोप बारे भ्रमहरूका बारे छलफल गरि भ्रमलाई सहि तथा तथ्यपूर्ण जानकारी मार्फत न्यूनिकरण गर्ने ।

### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने:

- तथ्याङ्क प्रत्येक दिन नयाँ आउने भएकोले <https://covid19.mohp.gov.np/> बाट जिल्ला तथा राष्ट्रिय तथ्याङ्क प्रस्तुत गर्नुहोस्
- अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्कको लागि <https://www.worldometers.info/coronavirus/> मार्फत नेपाल लगायत विश्वको तथ्याङ्क प्रस्तुत गर्नुहोस्
- खोपको शत्र शुरु हुनु अगाडि नेपालमा खोप संग सम्बन्धित भ्रमहरू लेख्न र भन्न लगाएर शत्र शुरु गर्ने र भ्रामक सुचनाको शत्रमा ति कुराहरूलाई पनि जोड्ने

### आवश्यक सामग्रीहरू :

- (अनलाईनको लागि ल्यापटप र ईन्टरनेट)
- मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्कङ्ग टेप, मेटाकार्ड

## २.१ कोभिड-१९ परिचय

१ घण्टा १५ मिनेट

- प्रत्येक सहभागीलाई आफू बसेकै स्थानबाट आफ्नो नाम थर, ठेगाना, कार्यालयको नाम भन्न अनुरोध गर्ने र बालबालिकासंगको तालिममा बालबालिकाको नाम र जिल्ला मात्र भन्न लगाउने ।

## श्रोत सामग्री

### कोभिड-१९ भनेको के हो ?

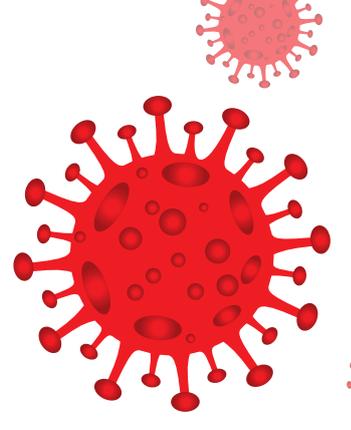
कोभिड-१९ भनेको कोरोना भाईरसको शंक्रमणले गर्दा लाग्ने रोग हो । सन् २०१९ सालमा यो रोग देखा परेकोले यसलाई कोरोना भाईरस रोग २०१९ भनियो र यसलाई छोटकरीमा कोभिड-१९ (COVID-19) भनेको हो:

CO = Corona

VI = Virus

D = Disease

19 = 2019



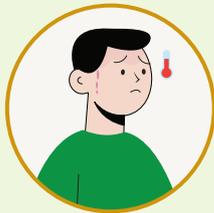
### कोभिड-१९ कसरी सर्छ ?

कोभिड-१९ श्वाशप्रश्वाशको माध्यमबाट सर्छ । संक्रमित व्यक्तिले मास्क नलगाई खोक्दा, हाछ्युं गर्दा कतिपय अवस्थामा ठुलो श्वरले बोल्दा वा गित गाउँदा पनि नाक वा मुखबाट निस्कने छिटाको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्छ । मुख्य रूपले यी ३ माध्यमबाट सर्छ:

- थुक
- च्याल
- सिंगान



### लक्षणहरू



ज्वरो आउनु  
(१०४°F भन्दा माथि)



खोकी लाग्नु



सास फेर्न गाह्रो हुनु



छाती दुख्नु



खानामा स्वाद र  
गन्ध हराउनु



टाउको दुख्नु



वान्ता हुने

### परिक्षण कसरी गरिन्छ ?

- नाक र मुखबाट सजिलै सँग स्वाब निकालेर आवश्यकता अनुसार एन्टिजेन वा पिसिआर मार्फत कोभिड-१९ को परिक्षण गरिन्छ ।



## कोभिड-१९ बाट कसरी बच्ने/बचाउने ?

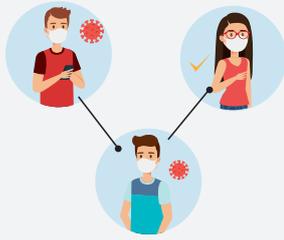
कोभिड-१९ बाट बच्न र बचाउन निम्न उपायहरु अवलम्बन गर्नुपर्छ:

१) 3TV को पालना गर्ने



### T = Testing

(कोभिड-१९ को शंका लागेमा वा पुनःसंक्रमणको शंका लागेमा जाँच गराईहाल्ने)



### T = Tracing

(आफूमा कोभिड-१९ संक्रमण देखिए आफूले भेटेकाहरुलाई पनि संपर्क गरेर जाँच गराईहाल्न अनुरोध गर्ने र रिपोर्ट नआएसम्म क्वारेन्टाईनमा बस्न लगाउने))



### T = Treatment

(स्वास्थ्यकर्मिको सल्लाह बमोजीम उपचार शुरु गरीहाल्ने)



### V = Vaccine

(आफ्नो पालोमा पूर्णमात्राको खोप लगाउने तर कोभिड-१९ संक्रमण कसैलाई भएको छ भने संक्रमण निको भएको १ महिना पछि मात्र लगाउनु पर्छ)

२) पूर्णमात्राको खोप लगाएपनि २ मिटर भौतिक दुरी, सहि तरिकाले मास्क लगाउने, साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्ड मिचिमिचि हात धुने वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने)



३) कोभिड-१९ संक्रमणको शंका भएमा वा संक्रमण भएको क्षेत्रबाट घर आएमा वा अन्य जुनसुकै स्थानमा लामो समय बसेको व्यक्ति घर आएमा १० दिन क्वारेन्टिनमा बस्ने, स्वाब परीक्षण गरेको रिपोर्ट नआए सम्म पनि क्वारेन्टिनमा बस्ने र यदि संक्रमण देखिए आइसोलेसनमा बस्ने

४) बन्द कोठा वा भेन्टिलेशन नभएको कोठामा भेटघाट नगर्ने (यस्तो कोठामा २ मिटरको दुरीले पनि काम गर्दैन)

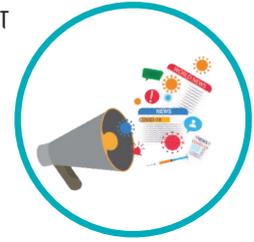
## कोभिड-१९ विरुद्धको खोप के हो ?

कोभिड-१९ बाट बच्न दिईने खोप नै कोभिड-१९ विरुद्धको खोप हो । यो खोपको पुरै मात्रा लगाउनु पर्छ । कुनै खोप एक पटक लगाए पुग्छ भने कुनै खोपको पुरै मात्रा लगाउन २ पटक लगाउनु पर्छ । नेपालमा आएका सबै खोपहरु सुरक्षित र विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट मान्यता पाएका छन् । सबै खोपहरु निःशुल्क छन् । हाल १८ वर्ष र सो भन्दा बढि उमेरका लागि खोप लगाउने कार्यक्रम भएपनि नेपाल सरकारले १२ वर्ष भन्दा माथीका बालबालिकाले लगाउन मिल्ने खोपहरु ल्याउने प्रयास शुरु गरिसकेको छ र क्रमश विभिन्न वैज्ञानिक प्रमाणहरु आए संगै अन्य उमेर समूहको लागि पनि खोपको सुनिश्चितता गर्न तत्पर छ ।

## नेपालमा खोप संग सम्बन्धित भ्रमहरु

भौतिक रुपमा तालिम संचालन गर्दा पहिला सहभागिहरुलाई मेटा कार्डमा खोप संग सम्बन्धित भ्रमहरु लेख्न लगाउने अनि मात्र छलफल प्रक्रिया अधि बढाउने अनलाईनमा संचालन गर्दा च्याट बक्समा लेख्न लगाउने वा यो शत्रलाई सहि र गलतको खेल मार्फत पनि खेलाउन सकिन्छ । खेल मार्फत खेलाउँदा प्रत्येक वाक्य लिने र सो वाक्य सहि, गलत वा थाहा नभएको के हो

सहभागीलाई सोध्ने र सहि भन्नेलाई एक समुहमा राख्ने र गलत भन्नेलाई अर्कै समुहमा र त्यस्तै थाहा नभएकोलाई छुट्टै समुहमा राख्ने र उनिहरुको उत्तर सुन्ने र निम्न प्रश्नहरु सोध्दै शत्रु अगाडि बढउने:



- उनीहरुले हल्ला कहाँ सुने ?
- भ्रम कसले फैलाइरहेको छ,?
- यी भ्रमहरुले खोप अभियान लाई कसरी बाधा पुर्याउँछ ?
- हामी यो मुद्दा लाई कसरी सम्बोधन गर्न सक्छौं ?

## खोप संग सम्बन्धित भ्रमहरु

- शरिर चुम्बकको बनाउँछ
- शरिरको डि.एन.ए फरक पाछ
- यसले बुढाबुढि उमेरकालाई मात्र समस्या गर्छ, युवा र बालबालिकालाई धेरै असर गर्दैन
- कोभिड-१९ को खोपले बाँभोपन गराउँछ,
- कोभिड-१९ को खोप पहिलो मात्राले भाइरस मार्ने र दोस्रो मात्राले प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्ने हो
- खोप लगाए पछि पनि संक्रमण हुने भएकोले किन लगाउने
- पहिलो मात्रा लगाएपनि दोस्रो मात्राको टुङ्गो छैन किन लगाउने
- कोरोना संक्रमण सामान्य हो, ठुला व्यापारीहरुले औषधि बेच्न चलाएको हल्ला मात्र हो
- खोपले शरिरमा नराम्रो असर धेरै गर्छ
- खोप माथि नै अविश्वास हुनु
- घरेलु उपचारले नै ठिक हुन्छ
- बच्चैमा बि.सि.जि. खोप लगाएकालाई कोभिड-१९ ले छुट्टै

यी र सहभागीहरुबाट आएका बुँदाहरुलाई भ्रामक सूचनाको पहिचान र सामुदायिक सहभागिता शत्रुमा जोडेर प्रस्तुत गर्ने

## २.२ स्थानिय, राष्ट्रिय/अन्तरराष्ट्रिय तथ्याङ्क

१५ मिनेट

### श्रोत सामग्री

- स्थानिय, राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय तथ्याङ्कहरु देखाएर सहभागीहरु सँग छलफल गर्ने
- यसको फैलावट बारे सहभागीहरु सँग छलफल गर्दै कसरी यसलाई रोक्न सकिन्छ भनेर छलफल चलाउने (छलफलमा आएका बुँदाहरुलाई टिपेर राख्ने र शत्रु नं. ४.२ भ्रामक सूचना संबोधन सँग जोड्ने)

राष्ट्रिय तथ्याङ्कको लागि <https://covid19.mohp.gov.np/>

अन्तरराष्ट्रिय तथ्याङ्कको लागि <https://www.worldometers.info/coronavirus/>



# शत्रु-३

४ घण्टा ३० मिनेट

## संचार र जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता

### यस शत्रुका उद्देश्यहरु :

यस शत्रुको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- संचार र जोखिम संचार तथा सामुदायिक सहभागिता र यसको महत्वको बारेमा बताउन सक्नेछन्
- जोखिम संचार तथा सामुदायिक सहभागिताका क्रियाकलाप योजनाका ८ चरणहरु बुझ्न सक्नेछन्
- सन्देश निर्माण र विभिन्न संचारका माध्यमहरु प्रयोग गरि सामुदायिक सहभागिता गर्न सक्नेछन्
- सामाजिक मूल्य र मान्यता र यसले पार्ने असर र नकारात्मक र हानिकारक सामाजिक मूल्य मान्यतालाई सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने आठ सिद्धान्तहरुको बारेमा बुझ्नेछन्

### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने:

- शुरुमा संचारको परिभाषा र तत्वहरु देखाउँदै जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता र यसका योजनाका ८ चरणका बारेमा बताउने (अनलाईन शत्रु चलाउँदा तपाईंहरु कसरी योजना बनाउनु हुन्छ भनेर सोधेर वा च्याट बक्समा लेख्न लगाएर शत्रु अगाडी बढाउने)
- भौतिक रुपमा शत्रु संचालन गर्दा ४ वटा समूहहरु बनाएर एउटा काल्पनिक ठाउँको उहाहरण दिएर त्यस स्थानमा खोपको भ्रम संबन्धि जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा कार्य गर्न कार्य योजना बनाएर प्रस्तुत गर्न लगाउने र त्यसपछि मात्र ८ चरणका बारेमा बताउने (समूह कार्य)
- मुख्य सन्देश निर्माण गर्न ज्याकेट बिक्रिको खेल खेलाउने र मुख्य सन्देश निर्माण संग जोडने र कुन कुन संचारका माध्यमहरु प्रयोग गरि कोभिड - १९ विरुद्ध सामाजिक परिचालन गर्न सकिन्छ भनेर बताउने
- समुदायमा गरिने क्रियाकलापहरु मध्य घुम्ती जनचेतनामूलक अभियानको बारेमा छोटकरीमा बताउने
- राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको <https://nheicc.gov.np/wp-content/uploads/2021/07/RCCE-guideline-Endorsed-MoHP-1.pdf> वेबसाईटमा गएर वडा स्तर सम्मको जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता संरचनाको जानकारी दिने

### आवश्यक सामग्री :

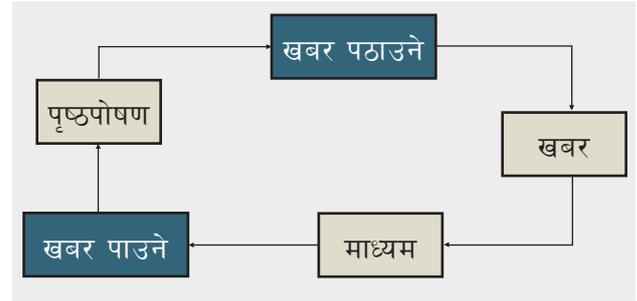
- (अनलाईनको लागि ल्यापटप र इन्टरनेट)
- मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप

## श्रोत सामग्री

### संचारको परिभाषा

कुनै पनि ज्ञान, सूचना, सन्देश, अनुभव, विचारहरू तथा निर्देशन जुन बोलेर, नबोलेर, श्रव्य-दृश्य, संकेत आदिको मार्फतबाट व्यक्ति वा समूह विच आदान-प्रदान गर्ने प्रक्रियालाई नै सञ्चार भनिन्छ। संचारका यी ५ तत्वहरूले संचारलाई पूर्ण बनाउँछ।

- १) पठाउने व्यक्ति २) पठाईएको खबर ३) खबर पठाएको माध्यम ४) खबर पाउने व्यक्ति ५) पृष्ठपोषण



### सञ्चारका प्रकार

- **व्यक्तिको आफैसँग हुने संचार** - जस्तै : मनमनै विभिन्न कुरा सञ्चार गर्नु, आफैभित्र कुरा खेलाउने आदि
- **अन्तरव्यक्ति संचार** - एक अर्कामा जानकारी वा भावना आदान-प्रदान गर्ने बोलेर या नबोलीकन, टेलीफोनमा कुराकानी गर्ने, अन्तरक्रिया गर्ने आदि
- **सामुहिक संचार** - जस्तै : दुई भन्दा बढी व्यक्तिहरूबीच, समूहको बीचमा विचार आदान-प्रदान, साभा लक्ष्यको लागि समूह छलफल कार्यक्रम आदि
- **आम संचार** - यसमा धेरै श्रोता र दर्शकहरूलाई सन्देश प्रसार गरिन्छ। उदाहरणको रूपमा सिनेमा, टेलिभिजन, रेडियो, सडक नाटक, पत्र-पत्रिका, च्याली आदि

## ३.२ जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता परिभाषा र प्रक्रिया

### श्रोत सामग्री

समयमै, उपयुक्त तथा जीवन रक्षा गर्न सकिने र जीवन उपयोगी सूचना प्रदान गरि समुदाय आफैलाई तथा उनीहरूको आफन्तहरूलाई जोगाउनको लागि निर्णय लिन सक्षम बनाउने कार्यलाई नै जोखिम सञ्चार तथा समुदायको सहभागिता (आर.सि.सि.ई.) भनिन्छ।

यसको उपयोगिता नै समुदायलाई संलग्न गराउने र उनीहरूको आवश्यकता, पृष्ठपोषण तथा गुनासालाई बुझेर त्यहि अनुरूप प्रतिक्रिया जनाउनु हो। साथै उनीहरूले सक्रिय रूपमा सहभागिता जनाउन सक्ने र समुदायमा गरिने कार्यक्रमलाई बाटो देखाउन सक्ने साथै कार्यक्रम प्रति लचकताका साथ आफ्ने अधिकार जनाउन सक्ने कुरालाई सुनिश्चितता गर्नु पनि हो।

आर.सि.सि.ई.ले दोहोरो संचारको माध्यमबाट समुदायले स्पष्ट रूपमा उचित र सहि संदेश प्राप्त गर्छ, भन्ने सुनिश्चितता गर्छ। जसको कारण समुदाय र सरोकारवालाहरू विच कोभिड - १९ सम्बन्धी सबै विषयहरूमा विश्वासको वातावरण बनिरहन्छ।

### विपत वा जोखिमको बेला आर.सि.सि.ई. किन महत्वका साथ प्रयोग हुन्छ ?

निम्न कुराहरूलाई बेलैमा सम्बोधन गर्न आर.सि.सि.ई. को प्रयोग गरिन्छ:

- सहि र भ्रामक जानकारीहरूमा रहेका अन्तर हटाउन
- सबै सन्देशहरू सबैले बुझ्ने खालका वा सबैको लागि उपयोगी नहुन सक्छ त्यसलाई सरल बनाउन
- स्वास्थ्य संबन्धि वास्तविक जानकारी भन्दा भ्रमहरू छिटो फैलिन्छन् त्यसलाई बेलैमा रोक्न
- प्रभावितहरूलाई उनीहरूले सामना गर्ने जोखिमहरू महसुस गराउन र सो अवस्थाको स्वीकार्यता गराउन
- सामुदायिक सहभागिता, स्वामित्व, समावेशीकरण, दुई तर्फी संचार सुनिश्चित गर्न
- भ्रम, गलत सूचनाहरू र लाञ्छनाहरूलाई लाई सम्बोधन गर्न

- जोखिम संचार र सामुदायिक सहभागीताको प्रयोग गरि सबै क्षेत्रमा स्वास्थ्यका मापदण्डहरूको पालना गर्न जस्तै भौतिक दुरी, मास्कको प्रयोग, साबुन पानीले हात धुनु आदि जसले गर्दा सबै सुरक्षित भएको यकिन गर्न सकिन्छ
- कोभिड-१९ को जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई आफू र उनीहरूको परिवारलाई रोग बाट बचाउन को लागी जानकारी उपलब्ध गराई सूचित गराउन

### अब सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्दै शत्रुलाई अगाडि बढाउने

- तपाईंहरूको क्षेत्रमा कोरोनाको बेला सामुदायिक सहभागिता कसरी भएको थियो ?
- सामुदायिक सहभागितामा तपाईंहरूको सहभागीता थियो भने कस्तो थियो ?
- तपाईंहरूको क्षेत्रमा सामुदायिक सहभागितामा सहभागी हुने व्यक्ति, क्लव, संस्थाको सूचि तयार गर्नुहोस् ?

### कसरी दोहोरो संचारको माध्यम बाट विश्वास निर्माण गर्न सकिन्छ ?

(यो शत्रु शुरु गर्दा बेलुन र सिन्काको खेलबाट शुरु गरिन्छ । सहजकर्ताले प्रत्येक सहभागीलाई एउटा बेलुन र सिन्का (तृथपिक) प्रदान गर्दछ, र सहभागीहरूलाई आफ्नो बेलुनको सुरक्षा गर्न निर्देशन दिनुपर्छ । प्रायःजसो अवस्थामा, सहभागीहरू उनीहरूलाई प्रदान गरिएको तृथपिक संग अन्य सहभागीहरूको बेलुनमा आक्रमण गर्न थाल्छन् केहि मिनेट पछि, सहजकर्ताले हस्तक्षेप गरेर निर्देशनलाई एक पटक फेरी संभाउनु पर्छ ताकि सहभागीहरूले बुझ्न सकुन कि त्यहाँ अन्य सहभागीहरूको बेलुनमा हमला गर्नु भनेर भनिएको छैन र दोहोरो संचारको महत्व र विश्वास निर्माणको महत्व बताउने)

- पहिले समुदायका सदस्यहरू संग सोध्नुहोस् कि उनीहरू के का बारेमा अस्पष्ट छन् । कोभिड १९ को बारेमा मानिसहरू के भन्दैछन् सुन्नुहोस्, जसको कारण तपाईंलाई सन्देशहरू र दृष्टिकोणहरू बनाउ सहज गर्छ
- लोकप्रिय च्यानलहरूको माध्यमको प्रयोग गर्नुहोस् जसबाट जनताको विश्वास जित्न सकिन्छ
- पिछडिएका वर्ग जस्तै सांस्कृतिक, सामाजिक रूपमा सिमान्तकृत लगायत स्वास्थ्य सेवा बाट बञ्चित आदि लाई ध्यानमा दिने
- समुदायले स्वास्थ्य मापदण्डहरू बुझेको र सो कुराको पालन गर्नुको कारण र उत्प्रेरणाका कारक बारे बुझ्ने
- नेतृत्वदायी भूमिकामा रहेका (राजनीतिक व्यक्ति, सामाजिक प्रतिष्ठित व्यक्ति, धर्मगुरु, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका आदि) व्यक्तित्वलाई समावेश गराउने
- सम्भव भएसम्म जानकारी पहिलो आधिकारीक स्रोत (जसले आधिकारीक सूचना प्रकाशित गर्छ) बाटै लिने
- सूचना पुष्टि गर्न कम से कम दुई अलग र स्वतन्त्र स्रोतहरू पनि हेर्ने
- पत्रकारहरू संग सूचनाको बारेमा सोधेर पुनः जाँच गर्ने
- यदि समाचार, स्रोतमा आधारित छ, भने आफूले पनि स्रोत प्रकट गर्ने तर त्यो स्रोत विश्वसनीय हुनुपर्छ
- थाहा नभएका स्रोतहरू बाट सावधान रहने
- यदि तपाईंलाई ती समाचार, सूचनाहरू शंकास्पद लाग्छन् भने त्यसलाई त्यत्तिकै छोड्नुहोस् किनकि यस्ता भ्रामक समाचारहरू प्रसार गर्दा तपाईंको आफ्नो प्रतिष्ठा र संचार केन्द्रको प्रतिष्ठामा पनि धक्का लाग्छ

## ३.३ जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता योजनाका ८ चरणहरू

२ घण्टा

### स्रोत सामग्री

#### चरण १ लक्षित वर्ग र सामुदायिक जानकारी

लक्षित समुदायहरूको बारेमा जान्नको लागि उपलब्ध जानकारी हेर्ने वा द्रुत सर्वेक्षण गर्ने (यसमा स्थानिय रितिरिवाज, संस्कार, व्यवहार, धार्मिक आस्था, स्वास्थ्य संस्था, युवा समुह, अन्य संघसंस्था, शैक्षिक स्तर, उमेर, लिङ्ग, ग्रामिण, शहरी बसोवास, विश्वसनीय स्रोतहरू, संचार, सामाजिक संचार र मोबाइल फोनको उपयोग सहित जानकारी आदि)

## चरण २ समन्वय र साभेदारी

- दोहोरोपन बाट बचनको लागी समन्वय
- पहिल्यै आई.ई.सि. सामग्री हुन सक्छन्,, स्थानिय सरकार, राष्ट्रिय वा स्थानिय संघसंस्था संग भेटघाट, समन्वय र कार्य बाँडफाड, आफूलाई आवश्यक पर्ने प्रक्रियाहरुको सम्बन्धित संस्थाबाट अनुमोदन लिने,
- सामुदायिक साभेदारहरु आर.सि.सि.ई.को लागि महत्वपूर्ण छन् । त्यसैले कोभिड -१९मा त्यहाँ कार्यरत विद्यमान सामुदायिक समूहहरु जस्तै सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरु, हेरचाह समूहहरु, स्वास्थ्य, पानी, विकास, वा अन्य सामुदायिक समितिहरु साथै विश्वसनीय स्रोत जस्तै समुदायका नेता, धर्मगुरुहरु र सीमान्तकृत समूहहरुको प्रतिनिधित्व गर्नेहरुसंग पनि समन्वय गर्ने

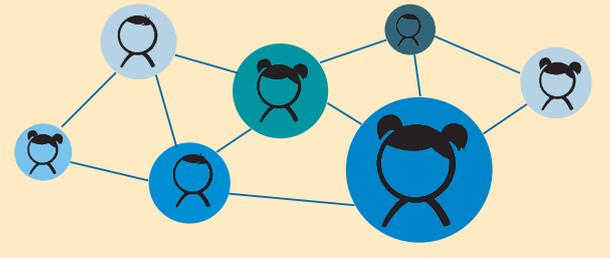
## चरण ३ समस्या वर्णन र मुख्य उद्देश्य ( आर.सि.सि.ई. प्रयोग गरि हामी के प्राप्त गर्न चाहन्छौं ?)

- समस्या वर्णन र मुख्य उद्देश्यहरुको विकास
- सुरक्षित व्यवहार अपनाउनमा आएका चुनौतीहरु पहिचान गर्ने (जस्तै आफ्नो पालोमा पनि कोभिड -१९ विरुद्धको खोप लिन नजानु,)
- समस्याको पहिचान र समाधान खोज्न समुदायहरुलाई संलग्न गराउने
- बाधाहरुलाई सम्बोधन गर्नको लागि मुख्य उद्देश्यहरु तैयार गर्ने
- नियमित रूपमा उद्देश्यहरु समिक्षा गर्ने

### समस्या वर्णन

- के भैरहेको छ?
- कहाँ र कसलाई भैरहेको छ ?
- के असर परिरहेकोछ ?
- परिस्थितिलाई प्रभावित पार्न कसले के गरिरहेको छ ?
- के कारण यो परिणाम आएको हो ?

### बालबालिकाको सामुदायिक सहभागिता गर्दाको अनुभव



## चरण ४ लक्षितवर्ग वर्गिकरण

कार्यक्रमको लागि प्राथमिक, द्वितीय र तृतीय लक्षित वर्ग पहिचान गर्ने र उनीहरुलाई लक्षित गर्नुको कारणमा स्पष्ट हुने

### प्राथमिक लक्षितवर्ग

सबैभन्दा प्रभावित, सबैभन्दा जोखिम जनसंख्या (जस्तै, पुरुष वा महिला, वृद्ध व्यक्तिहरु, उनीहरुको हेरचाह गर्नेहरु, सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरु, आप्रवासीहरु, शरणार्थीहरु, यात्रीहरु आदि)

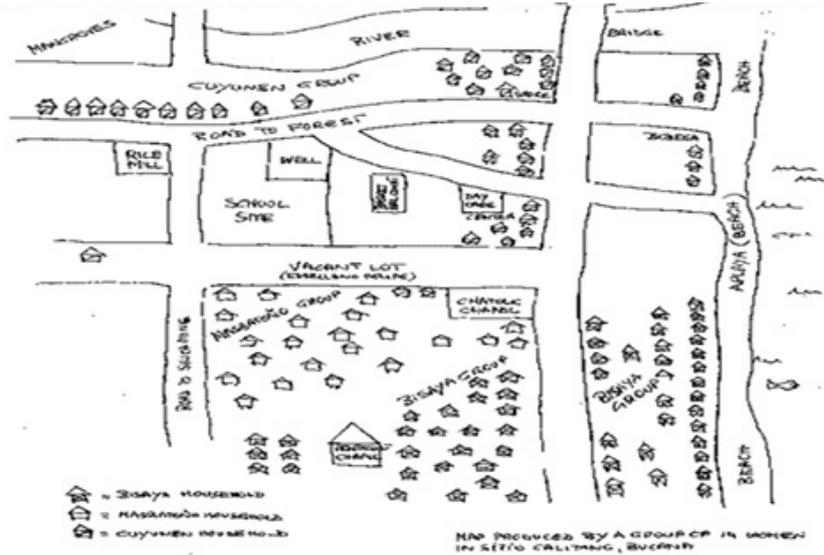
### द्वितीय लक्षितवर्ग

प्राथमिक लक्षितवर्गको प्रत्यक्ष प्रभावमा परेकाहरु जस्तै, परिवारका सदस्यहरु, साथी, विद्यार्थीहरु आदि

### तृतीय लक्षितवर्ग

- अप्रत्यक्ष तर जसले समाजमा ठुलो प्रभाव पार्न सक्छ जस्तै, स्वास्थ्य विशेषज्ञहरु, नेता, शिक्षकहरु, सार्वजनिक व्यक्तित्वहरु, गायक, बाल क्लब नेटवर्कहरु आदि)
- लक्षितवर्ग कहाँ कहाँ छन् कुन ठाउँमा कति जना छन् भनेर हेर्न सामाजिक नक्साङ्कन गरेर योजना बनाउनु अझ प्रभावकारी हुन्छ ।

## सामाजिक नक्साङ्गनको नमुना



### चरण ५ लक्षितवर्ग, उसको व्यवहार, बाधा, प्राप्त गर्ने माध्यमहरूको पंति मिलाएर राख्ने

एउटा तालिका बनाउने जसले जानकारीलाई पंक्तिबद्ध गर्न सक्छ ।

लक्षितवर्ग	अपेक्षित व्यवहार के हो ?	उनहरूले अहिले यो व्यवहार किन गरिरहेका छैनन् ?	कसरी उत्प्रेरणा जगाउन सकिन्छ ?	उनहरू समक्ष पुग्न बिश्वासिलो माध्यम के हो ?
महिला कामदार	कामको बेला पनि मास्क लगाउने, हात धुने र भौतिक दुरी कायम गर्ने	मास्क, साबुन छैनन्, रोजगारदाताको अविश्वास/असहयोग	जोखिमको महशुस गराउने, रोकथामका उपायहरू बताउने	काममा आउदा जाँदाको समयमा सन्देश बजाउने,, विभिन्न ठाउँमा पोष्टर राख्ने, हात धुने ठाउँमा स्टिकर टाँस्ने, भुईँमा भौतिक दुरीको चिन्ह राख्ने
महिला कामदारको परिवार	मास्क दैनिक धुने, काममा लगाएको लुगा बाहिर राख्ने	रोकथामको बारेमा थाहा नहुनु, अन्य परिवारका व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान नहुनु	जोखिमको महशुस गराउने, सफा मास्क र लुगाले रोकथाम गर्छ भन्ने बताउने	
नेतृत्वदायी भूमिकामा रहेका व्यक्ति जस्तै नेता, धर्मगुरु	शंक्रमण रोकन समाजको महत्वपूर्ण भूमिका हुने बताउने र राम्रो कामको प्रशंसा पनि गर्ने, रोजगारदातालाई पनि विश्वासमा लिने	हालको परिस्थितिमा मैले पनि ज्ञान अभिवृद्धि गर्नुपर्छ, रोकथाममा मैले पनि सहयोग गर्नसक्छु भन्ने सोचाई नभएको	आफ्नो समुदाय सुरक्षित राख्न हामी कसरी सबै जिम्मेवार बन्नुपर्छ भन्ने बताउने, भ्रमहरूलाई चिर्दै सत्य तथ्य बताउने	आफ्ना कार्यकर्ता, अनुयायीहरूसंग सामाजिक संजालमा अन्तरक्रिया गर्ने, रोजगारदाताहरूसंग जुम मिटिङ आदि गर्ने

## चरण ६ संचार र आई.ई.सि. सामग्री विकास प्रक्रिया

- लक्षितवर्गका लागि कसरी संचारका सामग्रीहरू बनाउन सकिन्छ, विचार गर्ने
- संचार र सामग्री विकास प्रक्रिया
- क्विज ब्रिफ बनाउने
- सन्देशहरू देशको र डब्ल्यूएचओको सूचनाको आधारमा सहेको हुनुपर्छ
- संचार सामग्रीहरूको परीक्षण लक्षितवर्ग संग गर्ने (अनलाइन पनि गर्न सकिन्छ)
- बनेका मस्यौदा सामग्रीको समीक्षा गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र सहितका अन्य आवश्यक सरोकारवालाहरुवाट अनुमोदन गराउने

### सन्देश निर्माणमा ज्याकेट बिक्रि खेल

सहभागीलाई ३ समुहमा बाँडनु होस् १) बालबालिका २) युवा ३) प्रौढ अनि यो ज्याकेटलाई ति समुहका व्यक्तिलाई बेच्न अर्थात त्यो एउटै ज्याकेट बालबालिका, युवा र प्रौढलाई के के भनेर बेच्नु हुन्छ भनेर बिक्रि गर्न ५ मिनेट समय दिने अनि समुहको सन्देश सुन्ने र अन्तमा जसरी एउटै चिज फरक फरक मान्छेलाई बेच्न फरक फरक संदेश दिईन्छ कोभिड - १९ विरुद्धको खोपमा पनि सबैलाई एउटै संदेशले काम गर्दैन त्यसैले आई.ई.सि.सामग्री बनाउँदा लक्षित वर्ग अनुसार बनाउनु पर्छ भनेर कोभिड - १९ विरुद्धको २ वटा खोप सम्बन्धि संदेश सुनाएर खेल समाप्त गर्ने ।



## चरण ७ सामुदायिक साभेदारहरू संग दोहोरो संचार सुनिश्चितता र भ्रमहरूलाई पछ्याउन पृष्ठपोषणको व्यवस्था

भ्रामक सन्देशहरूलाई पछ्याउन समुदायका साभेदारहरूसंग दोहोरो संचार प्रतिक्रियाको सुनिश्चितता गर्न सामान्य रुपमै निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ ।

समुदायसंग सम्पर्कमा जोडिने (फोन, एसएमएस, व्हाट्सएप, जूम, वा स्काइप मार्फत जोडिने) जस्तै:



### बलियो पृष्ठपोषणको व्यवस्था सिर्जना गर्ने

- अनुगमन मूयाङ्गन टोलीसंग मिलेर पृष्ठपोषण लिन र भ्रामक सन्देशहरूलाई पछ्याउन एउटा प्रक्रियाहरू बनाउने। जसमा साभेदारहरूलाई पनि भ्रामक सन्देशहरूलाई पछ्याउन र रिपोर्ट गर्न दक्ष बनाउने र लगातार समाचार र सन्देशहरू आदानप्रदान गर्ने
  - रेडियो कार्यक्रम, सामाजिक मिडिया, IVR, एसएमएस, आदिको माध्यमबाट जानकारीहरू संकलन गर्ने
  - संकलित जानकारीको विश्लेषण गर्ने
  - चलिरहेको कार्यक्रमलाई र समन्वयलाई अझ परिस्कृत गर्न स्थानीय चासोका संबन्धमा सरोकारवालाहरूसंग संचार गर्ने
  - समुदायद्वारा उठाईएको प्रश्न र सूचनाको बारेमा जानकारी दिने । स्थानिय स्तरमा रहेका चिन्ता, सफलताहरू, जारी बाधाहरूलाई क्षेत्रीय र राष्ट्रिय स्तरमा निर्णयार्थ संचार गर्न स्थानीय साभेदारहरूलाई सहयोग गर्ने

## चरण ८ अनुगमन र मापन

कुनै पनि कार्यक्रमहरू संचालन गरेपछि त्यसले समाज वा लक्षितवर्गलाई के असर गर्यो, सुधार, समस्याहरू के के भए जस्ता कुराहरूको अनुगमन र मापन गरिन्छ। यस्ता कार्यक्रमहरू निम्न प्रकारका प्रश्नहरूले पनि हेर्न सकिन्छ:

- के सामग्रीहरू वितरण र प्रयोग गरीएका छन् ?
- के आर.सि.सि.ई. गतिविधिहरू योजना अनुसार लागू भईरहेकोछ ?
- के पृष्ठपोषण, प्रश्न, भ्रामक समाचार प्राप्त गर्ने संयन्त्रहरू छन् ?
- त्यो जानकारी तपाईंको कार्यक्रममा कसरी बस्छ ?
- कुन सूचकहरू दैनिक, साप्ताहिक, वा मासिक आधारमा मापन गरिन्छ ?
- सूचक तथ्याङ्क कुन विधिहरू प्रयोग गरि प्राप्त हुन्छ ?
- मोबाईल वा सामाजिक संजाल प्रयोग गरेर टाढैबाट तथ्याङ्क संकलन गर्न सकिन्छ ? आदि

## ३.४ सामाजिक मूल्य र मान्यता

४५ मिनेट

### सामाजिक मूल्य मान्यता भनेको के हो ?

सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा बस्न लगाउने र हामी हाम्रो समाजमा रहेको सामाजिक मान्यताको बारेमा छलफल गर्छौं भनी जानकारी दिने।

- सहभागीहरूलाई सामाजिक मूल्य मान्यता भन्नाले के बुझिन्छ भनी सोध्ने र आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा क्रमसँग टिप्ने। त्यसपछि तल दिइएको सामाजिक मूल्य मान्यता सम्बन्धी परिभाषा पढेर सुनाइदिने।

सामाजिक मान्यता एक सामाजिक मूल्यहरूको समूह हो र समाजको सदस्यहरूको व्यवहार एवं आचरण यसै मूल्यहरूमा निहित हुन्छ। सामाजिक मूल्य मान्यता भन्नाले सामाजिक नियमहरू हुन्, यी नियमहरू समाजमा बस्नको लागि उचित-अनुचित व्यवहार, मान्यता र विश्वासलाई बुझाउँछ। समाजमा कसले कसरी व्यवहार गर्ने भनेर पहिले नै आफ्नो संस्कृति र परम्परा अनुसार नियमहरू बनाइएको हुन्छ र यी नियमहरू समाजमा रहेका शक्तिशाली व्यक्तिहरूले बनाउँछन्। यस्ता नियमहरू लिखित हुँदैन तर यो नियम एक पिढीबाट अर्को पिढीमा हस्तान्तरण हुँदै जान्छ।

- त्यस्तै गरी तल दिइएका सामाजिक मूल्य मान्यता पढेर सुनाइदिने :

सामाजिक मूल्य मान्यतामा २ प्रकारको सामाजिक अपेक्षा हुन्छ :

- मेरो विचार अनुमानमा अरुले के गर्छन् ? (Empirical Expectation)
- मेरो विचारमा अरुले मैले के गरौं भन्ने अपेक्षा गर्छन् ? (Normative Expectation)

यसको मतलब मान्छेको व्यवहार अरुले के गर्दै छ भन्ने उसको सोच र उसले गरेको व्यवहार प्रति अरुको मन्जुरीबारे उसको धारणामा निर्भर हुन्छ।

### सामाजिक मूल्य मान्यता परिवर्तनका आठ सिद्धान्तहरू : -

१. **ग्रहणकर्ता खोज्नु:** सामान्यतया मान्छे आफ्नो जीवन सकारात्मक तरिकाबाट बाँचिरहेका हुन्छन् जसले आफ्नो चाहना र आवश्यकता प्राप्त गर्नमा सहयोग पुग्छ।
२. **ग्रहणकर्ताको सहयोग समूह निर्माण गर्ने:** सकारात्मक र अधिकारमुखी परिवर्तन ल्याउन गाह्रो हुन सक्छ, सामुहिक प्रयासबाट व्यक्तिलाई सहयोग, प्रोत्साहन र समस्याको समाधान गर्न सक्छ।
३. **अग्रगामी सोच वा सन्देशको प्रयोग गर्ने:** मान्छेलाई सकारात्मक वैकल्पिक उपायको कल्पना गर्न सहयोग गर्ने परिवर्तन संभव छ भनेर।
४. **संवादको लागि खुला स्थान:** नयाँ विचार, दृष्टिकोण उपर संवादको थालनी गर्ने।
५. **सार्वजनिक बहसलाई सहजिकरण गर्ने:** परिवेश विशिष्ट सवालमा समुदायसँग सार्वजनिक बहस संवादको थालनी गर्ने।
६. **स्तरीय कार्यको अपेक्षा गर्ने:** न्यायपूर्ण कार्यको लागि अगाडि बढ्नु। यसको लागि जवाफदेहिता मजबुत गर्न समुदायको

सहभागिता र परिचालन अनिवार्य हुन्छ। यसरी उपेक्षित तथा सिमान्तकृतवर्ग आफ्ना अधिकार प्रयोग गर्न सक्नेछन्।

७. सकारात्मक बोली व्यवहार सार्वजनिक रूपमा प्रस्तुत गर्ने: हामीले आशा गरेका सकारात्मक विचार पहिलेदेखि नै विद्यमान रहेको प्रदर्शन गर्ने, जुन स्वभाविक हो।
८. साझा मुद्दामा काम गर्ने व्यक्ति र संस्थाको नक्साङ्कन गर्ने: व्यक्ति, परिवार र समुदायमा सकारात्मक परिवर्तन गर्ने आवश्यक श्रोत, सञ्जालको पहिचान गर्ने।

#### निष्कर्ष :

सामाजिक मान्यता एक सामाजिक मूल्यहरूको समूह हो र सामाजिक सदस्यहरूको व्यवहार एवं आचरण यसै मूल्यहरूमा निहित हुन्छ। सामाजिक मूल्य मान्यता भन्नाले सामाजिक नियमहरू हुन्, यी नियमहरू समाजमा बस्नको लागि उचित-अनुचित व्यवहार, मान्यता र विश्वासलाई बुझाउँछ। यस्ता नियमहरू लिखित हुँदैन तर यो नियम एक पीढीबाट अर्को पीढीमा हस्तान्तरण हुँदै जान्छ। समाजमा कसले कसरी व्यवहार गर्ने भनेर पहिले नै आफ्नो संस्कृति र परम्परा अनुसार नियमहरू बनाइएको हुन्छ र यी नियमहरू समाजमा रहेका शक्तिशाली व्यक्तिहरूले बनाउँछन्। अरु हानिकारक मूल्य मान्यता जस्तै यौन तथा प्रजननका मूल्य मान्यताहरू पनि शक्तिशाली समूह (पुरुष समूह) ले दमन गरेको छ। सामाजिक मूल्य मान्यताहरू सधैं र सबै हानिकारक नै हुन्छ भन्ने पनि हुँदैन। हाम्रो समाजमा राम्रो सामाजिक मान्यताहरू पनि छन्।

### कोभिड भ्याक्सीन सम्बन्धी सामाजिक मान्यताबारे छलफल

#### चरण १ :

- सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्, हाम्रो समुदायमा भ्याक्सिन सम्बन्धी कस्ता मान्यताहरू छन् ?
  - तिनीहरूलाई कसले लागू गर्दछ र कसरी ?
- सहजकर्ताले चार्ट पेपरमा सूची बनाउनु होस्।

#### चरण २ :

- सहभागीहरूलाई केही मिनेट शान्तसँग सोच दिनुहोस् कि चार्ट पेपरमा लेखिएका मान्यताहरू उनीहरूले बितेका एक महिनामा आफ्नो घर, समुदाय वा कार्यस्थलमा त्यस्ता कुनै व्यवहार, विचार, धारणा र मान्यताहरू अनुभव गरेका छन्। यस्ता व्यवहार, विचार, धारणा र मान्यताहरू तपाईंलाई मन परेको वा मन नपरेको पनि हुन सक्छ।

### चरण ३. सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् यदि उनीहरूले देखेका वा भोगेका अनुभवहरू छलफल गर्न सक्नेछन्।

#### सहजकर्तालाई नोट :

- सहभागीहरूलाई भन्नुहोस् कि यो हाम्रो अनुभवको बारेमा हो यहाँ आफ्नो व्यक्तिगत र छलफल गर्न असजिलो कुराहरू छलफलमा नल्याउँदा हुन्छ।
- सहभागीहरूलाई सम्झाउनुहोस् कि उनीहरूले अरूको गोपनीयतालाई सम्मान गर्नुपर्दछ कुनै कुराकानी गोप्य राख्नु पर्दछ। यद्यपि, गोपनीयताको ग्यारेन्टी भने हुन सक्दैन। त्यस्तै, कसैले पनि छलफलमा भाग लिँदा उनीहरूको व्यक्तिगत र अप्ठ्यारो हुने कुराहरू छलफल गर्न बाध्य हुने छैन।

#### समूहमा गहन छलफलका लागि प्रश्नहरू :

- के यो, समुदायमा प्रमुख मान्यता हो ?
- यी मान्यताहरू कसले लागू गर्दछ र कसरी ?
- यी मूल्य मान्यताहरूले हाम्रो जीवनलाई कसरी असर गर्दछ ?
- भविष्यमा हामीहरूले कुनै फरक तरिकाले व्यवहार गर्न सक्छौं होला ?
- फरक तरिकाले व्यवहार गर्न हामीलाई के र कसको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ होला ?

## निष्कर्ष

हामी आफैले अनुभवको बारेमा आलोचनात्मक प्रतिविम्ब र संवादबाट गर्नुपर्छ र हामीले हाम्रो व्यवहार, विचार, धारणा र मान्यताहरू समुदायमा कार्यहरूमा अनुवादहरू अनुसरण गर्नुपर्छ ।

## टिका गेम

सहभागीहरूलाई दुईटा समूहमा बाँड्ने र एउटा समूहलाई रातो टिका अर्को समूहलाई कालो टिका लगाईदिने । टिका लगाई दिंदा करिव ७० प्रतिशत लाई रातो टिका र ३० प्रतिशत जतिलाई कालो टिका लगाईदिने अर्थात २० जना सहभागी छन् भने ६ जना जतिलाई मात्र कालो टिका लगाई दिने । सहजकर्ताले सहभागीलाई रातो टिका लगाएका संग मात्र बोल्ने कालो टिका लगाएकालाई वास्ता नगर्नु भनेर निर्देश गर्ने ।

करिव १५ मिनेट पछि सहभागीहरूलाई कस्तो अनुभव भयो भनेर कोभिड - १९ संग दाँजेर निम्न प्रश्न सोध्ने:

- के तपाईंलाई लाग्छ, यदि मानिसहरूले कोभिड - १९ को उचित सुरक्षा उपायहरूको पालन गरेनन् भने यस्तो अवस्था आउँछ ? वा खोप उपलब्ध हुँदा पनि नलगाउँदा यस्तो अवस्था आउँछ ?
- तपाईंहरूलाई के लाग्यो जब मानिसहरू तपाईंहरूलाई बेवास्ता गर्न थाले ? ति मानिसहरूको बारेमा सोच्नुहोस् र उनीहरूलाई यस्तो निर्णय लिनको लागि के ले प्रेरित गर्छ ?
- कसरी सबैले रातो टीका पाउन सक्छन् ? स्वतन्त्र रूपले छलफल गर्नुहोस् यसमा के गर्न आवश्यक छ ? कसरी ? र मानिसहरू कसलाई सुन्ने छर्गन् ?

## ३.५ संचारका लागी संदेश निर्माण र प्रसारण

## ४५ मिनेट

कार्यक्रम संचालन गर्दा लक्षितवर्गको जोखिम व्यवहार परिवर्तन गर्नको लागि धेरै क्रियाकलापहरू गरिन्छ । सबै क्रियाकलापले कुनै न कुनै माध्यम बाट संचार गरिनै रहेको हुन्छ र कुनै न कुनै संदेश बोकेको हुन्छ । तसर्थ संदेश निर्माण र प्रसारण गर्दा निम्न कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनु पर्छ:

- कसको लागि कुन विषयमा संदेश दिने हो र कुन संचार माध्यम प्रयोग गर्नेहो पहिला यकिन गर्ने र संदेश बनाउने (संदेश निर्माण गर्दा लक्षितवर्ग को हो पहिचान गर्ने किनकि व्यक्तिहरूको बुझाइको स्तर, बुझ्ने तरिकाहरू फरक फरक हुन्छन् यसको साथै उनीहरूको धर्म, संस्कृति, भाषा, रीतिरिवाज फरक हुन्छन् र हामीले सोचेको संचार माध्यम फरक हुनसक्छ ।)
- एउटै संदेशले सबैलाई समेटन सक्दैन त्यसैले खास समुहका लागि खास संदेश बनाउनु पर्छ
- बालबालिकाहरूका लागि संदेशहरू सबै बालमैत्री हुनुपर्छ
- संदेश छोटो, सरल र दुई वा बढि अर्थ नलाग्ने हुनु पर्छ
- संदेश संबन्धित विज्ञ वा संबन्धित सरकारी निकायबाट स्वीकृत गराउने
- स्वीकृत भएको संदेशलाई संचारका विभिन्न माध्यमहरूबाट लक्षितवर्ग सम्म पुऱ्याउने
- ति सामग्रीहरूको पृष्ठपोषण पनि विचविचमा लिनुपर्छ

## संचारका माध्यमहरू धेरै हुन्छन् । जसका केहि उदाहरण निम्न छन्:

- अन्तर व्यक्ति संचार (जसमा व्यक्तिगत भेटघाट पर्दछ । कोभिड - १९ को समयमा व्यक्तिगत भेटघाट गर्दा २ मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्नुपर्छ, मास्क लगाउनु पर्छ र संभव भए सम्म सेनिटाईजर साथमै लिएर जानुपर्छ)
- सामुहिक संचार (जसमा दुई वा सो भन्दा बढीको संख्या हुन्छ । कोभिड - १९ को समयमा यस्तो भेटघाट गर्नु परे आफू लगायत सबैले स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड कडाईका साथ पालना गर्नुपर्छ)
- ३) आम संचार: यसमा भेला, च्याली (मान्छे, सवारी) देखि लिएर, घुम्ती जनचेतनामूलक अभियान, क्षुब्ध, रेडियो, सडक नाटक, स्टेज कार्यक्रम, टेलिभिजन, मोबाईल फोन, एस.एम.एस., होर्डिङ बोर्ड, सामाजिक संजाल (यु-ट्यूब, फेसबुक, टिकटक, टुइटर, इन्स्टाग्राम, अन्य वेबसाइट आदि), भिडियो, ब्रुशर, बुकलेट, फ्लायर, पोस्टर, बिलबोर्ड, स्टिकर, क्यालेण्डर आदी जस्ता पर्दछन्

## खेल

सहजकर्ताले, जन्मदिनको भोज आयोजना गर्दैछु । तपाईंहरूलाई निम्तो छ तर तपाईंहरू संग २ मिनेट समय छ यो समय भित्र उपयुक्त उपहार लिएर आउनु भनेर भन्ने । सहभागीहरूलाई २ मिनेट पछि हलमा भेला गराएर क-कसले के उपहार लिएर आउनु भयो देखाउनुस भन्ने । संभवत छोटो समयमा सहभागीहरूले त्यहिं वरपरका जस्तै कपी, कलम, वा घडि जस्ता कुरा देखाउँछन् । त्यसपछि सहजकर्ताले निम्न प्रश्नहरूका उत्तरहरू खोतल्दै जानुपर्छ: कसको लागि उपहार हो ? के त्यो व्यक्तिलाई उपहार मन पर्छ ? यो जन्मदिन कसको हो ? भनेर सोध्ने र भन्ने यो एउटा १२ वर्षिय बालिकाको जन्मदिन हो जो किताव पढ्न भनेपछि हुरुक्कै हुन्छे । तपाईंलाई भनिएको थियो कि यो एक जन्मदिनको पार्टी हो, हामीले उपहार दिन हतार गर्यौं । हामीले सोचेनौं कि उपहार कसको लागी हो भनेर । यस गतिविधिले हामीलाई लक्षितवर्गको पहिचान को महत्वको बोध गराउँछ, र उपयुक्त संचार र संचार माध्यमले वर्तमान आवश्यकता पुरा गराउने सुनिश्चित गर्दछ भनेर खेल समाप्त गर्ने ।

यसपछि सहभागीहरूलाई लक्षितवर्गलाई सही ढंगले बर्गिकरण गर्नुपर्छ जसको कारण सहि संचार माध्यम मार्फत सार्थक संचार संदेशहरूको विकासमा मद्दत गर्दछ, लक्षितवर्गहरूको आवाजलाई प्रतिनिधित्व गर्छ र उनिहरूको मुख्य व्यवहार परिवर्तनलाई बुझ्नको लागि सहज हुन्छ भन्दै लक्षितवर्ग विभिन्न माध्यमबाट पनि बर्गिकरण गर्न सकिन्छ भनेर बताउने:

- जनसंख्या
- भूगोल
- रवैया (भाव)
- संचार प्रयोग गर्ने बानी
- संस्कृति आदी

यदि प्रभावकारी संदेशलाई लक्षितवर्ग सम्म पुग्न सहि संचारको माध्यम प्रयोग गर्यौं भने लक्षित समुदायले बेलैमा जोखिमलाई देख्न सक्छन्, त्यस्तो जोखिमलाई महसुस गर्न सक्छन् र सुरक्षित व्यवहार अपनाई अरूलाई पनि बताउन र बचाउन सक्छन् ।

**समुदायमा गरिने क्रियाकलापहरू मध्ये घुम्ती जनचेतनामूलक अभियानको उदाहरण र अन्य सामग्रीहरू देखाएर छलफल चलाउने ।**

**सामाजिक व्यवहार परिवर्तन कार्यक्रममा प्रयोग गरिने उपकरण तथा मूल्याङ्कनमा प्रयोग गर्न सकिने केहि बिधिहरू निम्न छन्:**

- मानव केन्द्रित परियोजना बनाउनु र नयाँ पद्धति विकास
- वकालत र संचार
- जोखिम संचार र सामुदायिक सहभागिता
- व्यवहार अन्तर्दृष्टि र मिडिया निगरानी
- ICT4D उपकरण र कार्यहरू (IVR, एसएमएस)
- व्यवहार मापन उपकरण ( एमएससी, स्कोर कार्ड, रिफ्लेक्ट, भिगनेट, आदि)

**मूल्याङ्कनमा प्रयोग गर्न सकिने केहि बिधिहरू**

**१) व्यक्तिगत र सामुदायिक स्तरमा:**

- Participatory Action Media, FDG / IDI
- लक्षितवर्ग सर्वेक्षण
- सामाजिक सञ्जाल विश्लेषण
- उल्लेखनिय परिवर्तन

- सामुदायिक क्षमता मापन
- सामुदायिक स्कोर कार्ड
- भिगनेट्स

## २) सेवा प्रदायक स्तरमा:

गुणस्तर निर्धारण (ग्राहक र सेवा प्रदायक बिच अन्तरक्रिया, सेवा पश्चात ग्राहक संग साक्षात्कार आदि)

## ३) नीतिगत स्तरमा:

- नेताहरु वा प्रमुख व्यवस्थापन कर्मचारीहरुको राय सर्वेक्षण
- संचार सामग्री विश्लेषण
- नीति, बजेट, कानूनी र विधायीकी अभिलेखहरुको समीक्षा
- संगठनात्मक घटना अध्ययन

## कोभिड -१९ को समयमा लक्षितवर्ग सम्म पुग्न प्रयोग हुने सुरक्षित माध्यमहरु

- घरदैलो भ्रमण ( तर मास्क, २ मिटरको दूरी र सेनिटाईजर अनिवार्य)
- रेडियोमा फोन गर्ने कार्यक्रम र टिभी कार्यक्रम संग जोडिनु
- डिजिटल हटलाइन वा मोबाइल, IVR
- सामाजिक संजाल
- एस एम एस
- मेसेन्जर समूहहरु
- लाउडस्पीकरमा पूर्व रेकर्ड अडियो बजाउनु

## सावधान रहनु पर्ने

- सिनेमाघरहरु
- सामुदायिक स्तरमा हुने मन्चन
- सामुदायिक बैठकहरु
- विद्यालयहरु
- भिडभाड हुने धार्मिक स्थलहरु
- सामुदायिक क्लब र समूहहरु

## सहजकर्ताले छलफलका बेला पालना गर्नुपर्ने कुराहरु

- जानकारी नदिनुहोस्: यसको सट्टा मानिसहरुलाई उनीहरुलाई आवश्यक जानकारीको बारेमा खोज्न वा छलफल गर्नको लागि प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- समूहलाई उनीहरुले के गर्नु पर्छ भनी नबताउनुहोस्: बरु, उनीहरुलाई उनीहरु के महसुस गर्छन् र के गर्नु पर्छ भनेर उनीहरु बिच छलफल चलाउनुहोस् ।
- कसैको पक्ष नलिनुहोस्: व्यक्तिगत धारणा आफैमा सिमित राख्नुहोस् । सहजकर्ताहरु के मा विश्वास गर्छन् भन्ने बारेमा भन्नको लागि यहाँ आएका होईनन् ।
- सबै सहभागीहरु बराबर छन्: सहभागीहरुका लागि तपाईं सबैको लागि समान भएको देखिनु पर्छ । त्यसैले, आफैलाई एक निर्णयकर्ताको रूपमा चित्रित नगर्नुहोस् । स्पष्ट जानकारी आदान प्रदान गर्नु र राम्रो सुन्ने कौशलता हुनु महत्वपूर्ण छ ।
- तपाईंको दर्शक बुझ्नुहोस्: तपाईंको लक्षितवर्गको साक्षरता स्तर पत्ता लगाउनुहोस् । स्थानीय भाषामा सहजीकरण गरि उनीहरुलाई सहज महसुस गराउने, छलफलको दौरान, सहभागीलाई आफ्नो छनौटको भाषाको उपयोग गर्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् । यदि तपाईं स्थानिय भाषासंग परिचित हुनुहुन्न भने अनुवादक राख्नुहोस् ।

- व्यक्तिगत र गोपनीयताको रक्षा: सहभागीहरू लाई अरुको प्रति संवेदनशील हुन भन्नुहोस् । हामीले निश्चय, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई समावेश गर्नेछौं र उनीहरूको गोपनीयताको रक्षा गर्नेपर्छ । यदि कसैले कसैको बारेमा अनुचित बोल्न थाल्छ भने तपाईंले त्यसलाई रोक्नुपर्छ र यी कुराको स्मरण पनि गराउनु पर्छ । यसलाई सुरक्षात्मक अवरोध भनिन्छ ।
- विचारलाई सुन्ने सिप: जब तपाईं संग सहभागीहरूले उनीहरूका कथाहरू वा विचारहरू साझा गर्छन्, उनीहरूलाई सुन्नुहोस् । उनीहरूको विचार लाई स्वीकार गर्दा उनीहरूलाई सशक्त बनाउन र प्रेरित गर्न मद्दत गर्दछ ।
- फरक विचार संग व्यवहार: सबैलाई तपाईं वा अन्य सहभागीहरू संग सहमत हुन आवश्यक छैन । जे होस् प्रमाणमा आधारित जानकारी साझा गर्नु पर्छ । कुनै निश्चित दृष्टिकोण वा रायलाई अनुमोदन गर्नु सहजकर्ताको काम होइन ।
- लैङ्गिक समानता र विविधताको स्वीकृतिको प्रवर्द्धन: शत्रु भएर सहजकर्ताले नै समानता र विविधताका मुद्दाहरूको लागि एक सम्मानजनक दृष्टिकोणको शैली अपनाउन आवश्यकता छ ।

## फिल्ड परिक्षण (संदेश निर्माण र प्रसारण पूर्व) निर्देशिका

सामाजिक व्यवहार परिवर्तन केन्द्रित सञ्चार सामग्रीहरू मार्फत दिन खोजिएका संदेश लक्षित वर्गले कसरी र कति सहजताका साथ आफ्नो निश्चित परिवेशसँग जोडेर बुझ्न सक्छन् र यसको प्रभावका बारेमा कार्यक्षेत्रमा पूर्व परिक्षण (फिल्ड परिक्षण) गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

### कार्यक्षेत्र परिक्षण प्रक्रिया:

#### लक्षित वर्गको छनौट:

लक्षितवर्ग भनेका ति व्यक्तिहरू हुन् जसको व्यवहार परिवर्तन गराउन तपाईं चाहनुहुन्छ अथवा सामाजिक व्यवहार परिवर्तनमुखी सामग्रीका माध्यमबाट प्रवाहित गरिने संदेशबाट सबैभन्दा बढी लाभदायी हुने व्यक्तिहरूलाई पनि लक्षितवर्ग भनेर बुझ्न सकिन्छ । सधैं लक्षितवर्गलाई सोलोडोलोमा हेर्ने गल्ती भने गर्नुहुँदैन । त्यसैले सधैं पूर्व परिक्षणका क्रियाकलापका सहभागीहरू फरक/फरक पृष्ठभूमिका हुन कि होइनन् भनेर आफैलाई सोध्नुपर्छ । विविध सामाजिक तथा जातीय पृष्ठभूमि र विविध लैङ्गिक पहिचान, यौन भुकाव जस्ता विविधताले फरक विचार र अनुभवहरू उजागर गराउँदछ । यसले सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार वा सूचनामूलक, शैक्षिक र सञ्चारका क्रियाकलापहरूलाई समावेशी र लैङ्गिक मैत्री दृष्टिकोणबाट उत्पादन गर्ने कार्यमा मद्दत पुर्याउँछ ।

#### महत्वपूर्ण कुरा:

सधैं अभिभावक वा संरक्षकलाई फिल्ड परिक्षणको उद्देश्यका बारेमा प्रष्टसँग बुझाई सहमति लिएर मात्रै बालबालिकालाई यस प्रक्रियामा संलग्न गराउनुपर्छ । साथै, बालबालिकालाई पनि फिल्ड परिक्षणको प्रयोजनका बारेमा प्रष्टसँग बुझाउनुपर्छ । बालबालिकालाई आफ्ना विचार राख्न सहज महसुस गर्ने र उनीहरूका विचार कुनै पक्षपात वा पूर्वाग्रह नराखी सुनिने वातावरणको सुनिश्चितता गर्नुपर्छ । बाल संरक्षण तथा बालमैत्री सहजीकरण विधिमा प्रशिक्षित व्यक्तिलाई सहजकर्ताको भूमिकाका लागि छनौट गरिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

#### फिल्ड परिक्षणको उद्देश्यमा प्रष्टता:

सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार वा आईईसी सामग्रीको उद्देश्य वा अवलम्बन गर्नका लागि भनिने कार्य (call to action) सधैं विशिष्ट अर्थात प्रष्ट र निश्चित अभिप्राय बोकेको हुनुपर्दछ । उदाहरण: बालबालिकाले अनलाईन माध्यमबाट भोग्ने दुर्व्यवहारका घटनाका बारेमा विना कुनै डर वा संकोच आफ्ना अभिभावक र प्रहरीलाई उजुरी गर्नेछन् ।

#### सोघाई, अवलोकन र छलफल:

कहिल्यै पनि मानिसलाई बोल्न वा आफ्ना विचार व्यक्त गराउनका लागि दबाव भने दिनुहुँदैन । सहभागीलाई छलफलमा संलग्न गराउने भूमिका सहजकर्ताको हो । सहभागीका विचारहरू सुनिएको र स्वीकार गरिएको सुनिश्चित गराउन सक्नुपर्छ ।

## लक्षित वर्गको सुझाव संकलन:

फिल्ड परिक्षणका कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा सहभागीहरूले व्यक्त गर्ने विचारहरू महत्वपूर्ण हुने र सहभागीको समर्थन लिएर मात्र सामग्रीहरूलाई अन्तिम रूप दिइनेछ भनेर पहिल्यै सूचित गरिएको हुनुपर्छ। यसले सहभागीलाई उत्साहित बनाउने र सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका कार्यक्रमहरूमा आफ्नो पनको भाव महसुस गराउने छ।

## जनहितमा जारी गरिने संदेश (पिएसए) र सामग्रीको फिल्ड परिक्षण :

तपाईंले यो संदेश सुनेपछि यसमा के भन्न खोजिएको हो भन्ने लाग्यो ? कृपया आफ्नो शब्दमा भनिदिनुहोला।	विस्तृत, सम्झन सकिने
यो सन्देश सुनिरहँदा प्रस्तोताले तपाईंलाई कुनै कार्य गर्न अभिप्रेरित गरेको जस्तो महसुस गर्नुभयो ? यदि महसुस गर्नुभयो भने महसुस गरेको कुरा बताइदिनुहोस न ?	प्रोत्साहन, कुनै कार्य गर्नका लागि उत्प्रेरणा
भर्खरै सुनेको संदेशमा तपाईंले आफुलाई चिन्तित तुल्याउने वा सामाजिक चलनको विरुद्ध लाग्ने कुनै कुरा वा कसैलाई अपमानित महसुस हुन सक्ने कुनै सूचना सुन्नुभयो ?	स्वीकार्यता
तपाईंको बुझाइमा यो संदेश कसका लागि बनाइएको होला ? यो सन्देश कसका लागि बढी उपयोगी हुनसक्छ ?	व्यक्तिगत संलग्नता, सान्दर्भिकता
यस सन्देशमा तपाईंले सबैभन्दा धेरै मन पराएको कुरा के हो ?	आकर्षकता, ध्यान तान्न सक्ने क्षमता
तपाईंको विचारमा यो सन्देश अझ राम्रो बनाउनका लागि के कस्ता कार्य फरक तरिकाले गर्न सकिन्थ्यो होला ?	सबल र कमजोर पक्ष

## प्रकाशन सामग्री (चित्रण र विषयवस्तु) को फिल्ड परिक्षण :

### विस्तृत, सम्झन सकिने

- यस तस्वीर (फोटो वा चित्र) मा तपाईं के देखिरहनुभएको छ ?
- तपाईंको विचारमा यस तस्वीरमा के भइरहेको छ ? मानिसहरू के भनिरहेका वा गरिरहेका छन् ?
- यसको संदेश के हो ? वा, यो पोष्टरले के भन्न खोजिरहेको छ ?
- यसमा लेखिएका कुनै शब्दहरू जुन तपाईंलाई बुझ्नका लागि गाह्रो लागेको छ ?

### स्वीकार्यता

- तपाईंको विचारमा यसको सन्देश वा देखाइएको तस्वीरले कसैलाई अपमानित वा असन्तुष्ट बनाउन सक्छ ? यदि तपाईंलाई यसले कसैलाई असन्तुष्ट बनाउन सक्छ भन्ने लाग्छ भने त्यसको कारण यसमा भनिएको वा देखाइएको कुन कुरा हो ? हामी कसलाई यसको स्वीकार्यता थप बढाउन सक्छौ ?

### आकर्षकता

- यस पोष्टरको आकर्षकतालाई तपाईंले कसरी मुल्याङ्कन गर्नुभएको छ ? के यसले रूची जगाउँछ ?
- यसमा कुनै कुरा छुन् जुन तपाईंलाई मन परेको छैन ? यदि छुन् भने तपाईंले मन नपराएका कुराहरू के हुन् ?
- तपाईंलाई धेरै के मन पर्यो ? र, किन ?

### व्यक्तिगत संलग्नता, सान्दर्भिकता

- यस पोष्टरमा देखाइएका मानिसहरू वा चलन के तपाईंको समाजको वास्तविकता भल्किने खालका छन् ? यदि छैनन् भने त्यस्ता साभा अभ्यास वा चलनहरू के के हुन् ?

- यस पोष्टरमा देखाइएका मानिसहरू कहाँका हुन् जस्तो लाग्छ ? देश, शहर र छरछिमेक ?
- तपाईंको विचार वा बुझाइमा पोष्टरमा देखाइएका मानिसले के कुरामा विश्वास राख्छन् ? के गर्न मन पराउँछन् होला ?

### प्रोत्साहन, कुनै कार्य गर्नका लागि उत्प्रेरणा:

- यसको संदेशसँग सहमत हुनुहुन्छ ? के तपाईं यसले उत्प्रेरित गर्न खोजेको व्यवहार अपनाउनका लागि अरूहरूलाई सम्झाउने बुझाउने गर्नुहुन्छ ?
- के यस चित्र वा सन्देशले मानिसलाई नयाँ व्यवहारको अनुसरण गर्नका लागि उत्प्रेरित गरेको छ ?
- के तपाईंले यसमा दिइएको सुझाव वा संदेशको अनुसरण गर्नुहुनेछ ?
- अब तपाईंले थाहा पाउनुभयो कि यो पोष्टर के का बारेमा हो भनेर । तपाईंको विचारमा के यसले मानिसको जीवनमा कुनै परिवर्तन ल्याउने छ ? यदि तपाईंलाई यसले कुनै बदलाव ल्याउने छ जस्तो लाग्छ भने कसरी?

### सबल र कमजोर पक्ष:

- कसरी यो पोष्टरमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ?

### सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार वा आईईसी सामग्रीमा सुधार :

- फिल्ड परिक्षणबाट प्राप्त सुझाव र उपायहरूको अनुसरणले उत्पादित विषयवस्तु माथि लक्षितवर्गको अपनत्व र विश्वासलाई बढाउने छ । यसरी अपनत्व बढाउँदा सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्री मार्फत जोड दिइएका सवाल तर्फ लक्षित वर्गले सकारात्मक कार्यहरू तथा व्यवहार परिवर्तन गराउन सुनिश्चित गर्नेछ ।

### सुधार गरिएको सामग्रीलाई पुनः फिल्ड परिक्षण गर्ने :

- सुझावहरू समावेश गर्ने कार्य सकिएपछि संशोधित सामग्री लिएर पुनः कार्यक्षेत्रमा जानुपर्छ र फिल्ड परिक्षण गर्नुपर्छ । सबैले संदेश प्रष्टसँग बुझेको र यसको प्रभाव र उपादेयतालाई गम्भिरतापूर्वक मनन गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

### आवश्यक परेमा पुनःसुधार गर्नुपर्ने :

- हुयसरी अन्तिम समयमा समेत प्राप्त सुझावहरू समावेश गरेपछि अन्तिम समिक्षाका लागि पठाउनुपर्छ । सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरू अन्तिम रूप दिनका लागि सम्बन्धित विषयका विज्ञहरूलाई पठाउनुपर्छ ।

### अन्तिम संस्करणको उत्पादन :

- यसरी दुई चरणका सहभागितामूलक फिल्ड परिक्षण पछि सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीको अन्तिम संस्करणको उत्पादन गर्नुपर्छ । सरकारी निकाय, दातृ निकाय र साभेदार संस्थाहरूका लोगोहरू संस्थाको “Visibility and communications guideline” अनुसार उपर्युक्त स्थानमा भएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । र, सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार केन्द्रित हरेक सामग्रीको प्रकाशन र वितरणका लागि पठाउनु अघि सम्बन्धित विषयका विज्ञ र सञ्चार विषय हेर्ने सम्बन्धित तोकिएका व्यक्तिबाट अनुमति प्राप्त गरेको पनि हुनुपर्छ ।

### थप जानकारीका लागि सेभ द चिल्ड्रेनको फिल्ड परिक्षण निर्देशिका उपलब्ध गराउने ।

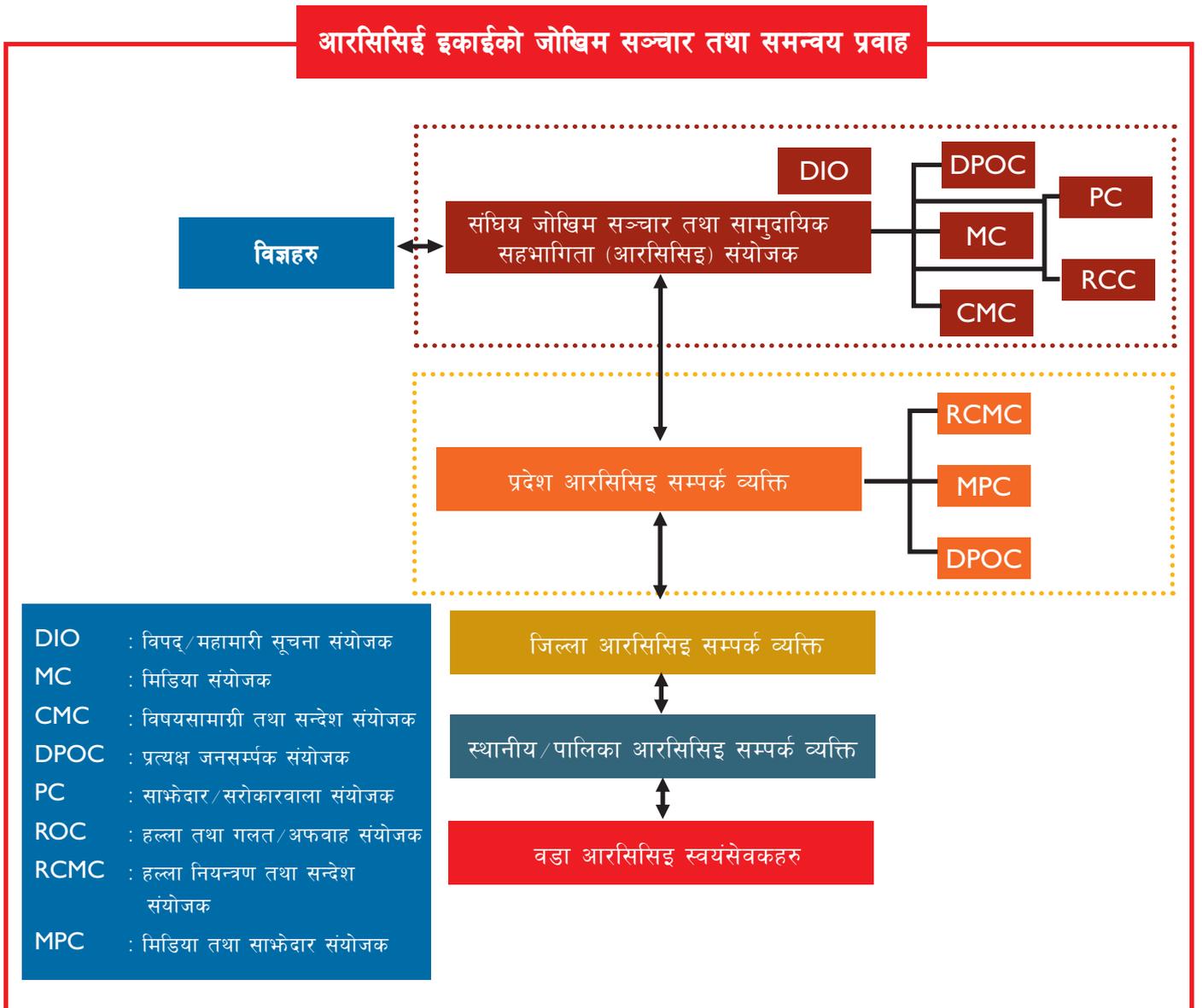
#### कसैलाई हानी नगरौं

१. मानिसहरूको ठूलो समूहहरूलाई सिमित गर्नको लागी देशको राष्ट्रीय निर्देशिकाहरू लागू गर्न सम्भने
२. समुदायमा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवकहरू/स्वयंसेवकहरू द्वारा कुनैपनि तरीकाबाट कोभिड -१९ लाई फैलाईएको त छैन भन्ने कुराको जाँच गर्ने

३. जोखिममा परेका वर्गका (सांस्कृतिक वा सामाजिक रूपमा सिमान्तकृत वर्ग, रोग शरीरमा लिएर बाँचि रहेका व्यक्तिहरू र विशेष आवश्यकता परेकाहरू, स्वास्थ्य सेवा बाट वञ्चितहरू तथा कोभिड-१९ को जोखिममा पर्न सक्ने व्यक्तिहरू) आवश्यकतालाई ध्यान दिने
४. समुदायका नेताहरूलाई कोभिड -१९ को जोखिममा नपारि कोभिड -१९ को बारेमा र उनीहरूको भूमिका बारे बुझ्न सहयोग गर्ने (जस्तै, आमने सामने सम्पर्क बिना मुख्य संदेशहरू आदान प्रदान गर्ने, सामुदायिक हातधुने स्थानको स्थापना गर्ने)

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको जोखिम संचार र समन्वय प्रवाहको संरचना बारे सहभागीलाई बताउने

<https://nheicc.gov.np/wp-content/uploads/2021/07/RCCE-guideline-Endorsed-MoHP-1.pdf>



**दोश्रो दिन**

# शत्रु-४

३ घण्टा

## भ्रामक सूचना पहिचान तथा न्यूनिकरण

### यस शत्रुका उद्देश्यहरु :

यस शत्रुको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- भ्रामक सूचना के हो र कसरी आउँछ र यसलाई कसरी न्यूनिकरण गर्ने भनेर जानकारी पाउनेछन्
- भ्रामक सूचनाको जोखिम वर्गीकरण गर्न सक्नेछन् र सोहि अनुसार संदेश बनाउन सक्नेछन्

### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने:

- सहजकर्ताले यो शत्रु शुरु हुनु अगाडी सहभागीहरुलाई तपाईंहरुले के कस्ता भ्रामक सूचना सुन्नु भएको छ, कसरी फैलियो र यसले कस्तो असर गर्यो भनेर यी ३ प्रश्नहरु सोध्ने र टिपेर राख्ने पछि सहभागीहरुले टिपाएका भ्रामक सूचनालाई जोखिमताको वर्गीकरणमा राखेर देखाउने
- शत्रु २.२ मा उठेका कुराहरुलाई शत्रु ४.२ मा जोड्ने
- भ्रामक सूचनाको उदाहरण दिएर त्यसलाई न्यूनिकरण गर्न कस्ता संदेश जरुरि हुन्छन अभ्यास गराउने (समूह कार्य)

### आवश्यक सामग्रीहरु :

- (अनलाईनको लागि ल्यापटप र ईन्टरनेट)
- मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ टेप, मेटाकार्ड

## ४.१ भ्रामक सूचना (परिभाषा र वर्गीकरण)

२ घण्टा

### श्रोत सामग्री

#### भ्रामक सूचनाको परिभाषा

भ्रामक सूचना त्यस्ता जानकारी हुन जुन अप्रमाणित हुन्छन तर ती जानकारीहरु सत्य वा गलत वा कहिलेकाहीं दुबै मिश्रित भएका हुन्छन् । यो कुनै पनि समूह वा समुदायबाट छिटो फैलिन्छ । विषम परिस्थितिमा भ्रामक समाचारहरु फैलिनु एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया नै हो । प्रायः यो भरपर्दो सूचना नपाएको अवस्थामा, विरोधाभाषी जानकारी भएको वा अत्याधिक सूचनाहरु प्रसारित भईरहेको बेलामा आउने गर्छ ।

#### यी तलका २ प्रश्नहरुमा भ्रामक सूचनालाई आधार बनाएर छलफल चलाउनु होस् :

- शरिर चुम्बकको बनाउँछ
- खोप लगाए पछि पनि संक्रमण हुने भएकोले किन लगाउने

यसमा पहिलो पुरै भ्रामक सूचना हो भने दोस्रो सत्य र गलत दुबै मिश्रित सूचना हो र यसमा खोप लगाए पछि पनि संक्रमण हुन सक्ने भएपनि गम्भिर समस्या ल्याउँदैन त्यसैले खोप पछिपनि स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाउनु पर्छ भनेर छलफल टुङ्गाउने ।

## हामीले किन भ्रामक सूचनालाई ध्यान दिने ?

- भ्रामक सूचनाले कुनै खास जाति, समुदाय वा देशलाई नै नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ
- स्वास्थ्यमा असावधानी गर्न सिकाउँछ, जस्तै बेसार पानीले कोरोना ठिक हुन्छ
- मानिस मानिस विच लाञ्छना र भेदभाव बढाउँछ
- स्वास्थ्य मापदण्ड र रोकथामको प्रभावकारीतामा फरक ल्याई जोखिम बढाउँछ
- अनावश्यक तनाव र अप्रमाणिक तथ्यलाई स्थापित गर्न खोज्छ

तसर्थ यी र यस्ता कुराहरूलाई वेलैमा निराकरण गर्न भ्रामक सूचनालाई ध्यान दिन जरुरी छ ।

## भ्रामक सूचनाको वर्गीकरण

जोखिमताको आधारमा भ्रामक सूचनालाई ३ किसिमले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ १) न्यून जोखिम २) मध्य जोखिम ३) उच्च जोखिम । त्यसैले आफूले पाएको भ्रामक सूचनालाई निम्न प्रश्नहरूको जवाफ बाट कुन किसिमको जोखिम हो भनेर बुझ्न सकिन्छ । यदि ति सूचनाहरूले तलका प्रश्नको सक्छ, भन्ने उत्तर आएमा उच्च जोखिम हो भने खासै समस्या नगर्ने वा विल्कुलै समस्या नगर्ने भए मध्य जोखिम र न्यून जोखिममा वर्गीकरण गरिन्छ ।

- के यो हानिकारक हुन सक्छ ?
- के यो जोखिमपूर्ण व्यवहारको परिणाम हुन सक्छ ?
- के यसले केहि समूहहरूलाई जोखिममा राख्न सक्छ ?
- के यसले मानिसहरूलाई सेवाहरूमा पहुँच गर्न रोक्न सक्छ ?
- के यसले द्वन्द्व निम्त्याउन सक्छ ?
- के यसले हाम्रा कर्मचारी वा हाम्रा साभेदारहरूलाई जोखिममा राख्न सक्छ ?

(सहजकतले खोप नलिने सम्बन्धि भ्रमको शत्रुमा प्रयोग भएमा बुँदाहरु र यो शत्रु शुरु हुनु अगाडी सहभागीहरूलाई तपाईंहरूले के कस्ता भ्रामक सूचना सुनु भएको छ भनेर सोध्दा सहभागीहरूले टिपाएका भ्रामक सूचनालाई यी माथीका प्रश्नमा राखेर वर्गीकरण गर्ने)

भ्रामक सूचना निराकरणको लागि जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता योजनाका ८ चरणमा राखेर पनि न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ ।

## ४.२ भ्रामक सूचना संबोधन

१ घण्टा

### श्रोत सामग्री

भ्रामक सूचना संबोधन गर्न एकल प्रयासले यो गर्न सिकदैन । यसको उत्पत्ति, ती आएका सूचना भ्रामक हुन् वा सत्य, असत्य वा अर्ध सत्य के हो त्यसको प्रमाणिकरण हुन जरुरी छ, र त्यस्तो प्रमाणित सूचना समुदायमा सक्दो चाँडो पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ । तसर्थ निम्न ४ कुराको माध्यमबाट भ्रामक सूचनालाई संबोधन गर्नु पर्दछ:

- १) समन्वय
- २) भ्रामक सूचना पत्ता लगाउने, त्यसलाई लिखित रुपमा संग्रह गर्ने कुन श्रेणिको हो वर्गीकरण गर्ने
- ३) प्राप्त जानकारीको प्रमाणित गर्ने
- ४) सत्य सूचना प्रसारण गर्न समुदाय परिचालन गर्ने

### १) समन्वय

यो आन्तरिक र बाह्य हुन्छ । आन्तरिकमा आफ्ना कार्यालयका कर्मचारी, कार्यालयको अनुगमन मुल्याङ्कन प्रणालि, संस्था संग आवद्ध सामाजिक समुह र स्वयंसेवकहरु हुन सक्छन् भने बाह्यमा राष्ट्रिय स्तरको आर.सि.सि.ई. समुहहरु पर्दछन् र आवश्यकता अनुसार समन्वय गर्नुपर्छ ।



## २) भ्रामक सूचना पत्ता लगाउने, त्यसलाई लिखित रूपमा संग्रह गर्ने, कुन श्रेणिको हो वर्गीकरण गर्ने



भ्रामक सूचना कहाँबाट आईरहेको छ पहिचान गर्ने । यो कुनै क्षेत्र वा समुहबाट आएको छ बुझ्ने साथै कसरी फैलिरहेको छ जस्तै मौखिक, संचार माध्यम वा सामाजिक संजाल कताबाट आईरहेको बुझ्ने र कसरी त्यो अफवाहलाई निराकरण गर्न सकिन्छ त्यसमा काम गर्ने । हामीले आफ्नो कार्यालयमा आवद्ध सामाजिक समुह, स्थानिय नेतृत्वकर्ता देखि बालबालिका सम्मलाई सुनेका सूचनाहरूलाई पुष्टि गर्न उत्प्रेरित गर्ने । प्रश्न गर्दा के भ्रामक सूचना सुन्नुभयो भन्नु सट्टा मानिसहरू कोरोना भाईरसको बारेमा के भन्छन् भनेर प्रश्न गर्ने । भ्रामक सूचनाका बारे विभिन्न समुहसंग संवाद गर्ने र फिल्डमा रहेका कर्मचारीहरूलाई भ्रामक सूचना संकलन गर्न तालिम दिने भ्रामक सूचना अभिलेख बनाएर प्रयोग गर्ने । जसको नमुना यस प्रकार छ:

### भ्रामक सूचना अभिलेख

कहिले सुनियो ?	कहाँ सुनियो ?	सूचना के थियो ?	कुन माध्यमबाट सुनियो ?	जोखिम बर्गिकरण	भ्रामक सूचना प्रमाणिकरण	के क्रियाकलाप गरि सहभागिता जनाईयो ?	नतिजा के आयो ?

## ३) प्राप्त जानकारीको प्रमाणिकरण गर्ने

प्राप्त सूचना भ्रामक हो या होईन प्रमाणिकरण गर्न जरुरी हुन्छ तसर्थ सत्य पत्ता लगाउन आधिकारीक स्रोत हेर्नुपर्छ वा सिधै सम्पर्क पनि राख्न सकिन्छ जस्तै स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तरगतका साइटहरू, हटलाईन फोन नम्बर जस्तै १११५, ११३३, डब्लु.एच.ओ. को साईट, आर.सि.सि.ई. समुह आदि संग । त्यस्तै भ्रामक सूचनाका जड वा कारक तथ्य पत्ता लगाउन पनि जरुरी हुन्छ । जुन समुदायबाट आएको छ त्यस्ता कुराहरू त्यहि समुदायमा जाँदा नयाँ कुरा पत्ता लाग्न सक्छ ।



## ४) सत्य सूचना प्रसारण गर्न समुदाय परिचालन गर्ने

जब सूचना प्रमाणिकरण हुन्छ कि यस्को सत्यता के हो भनेर, अनि कहाँ बाट आयो भनेर त्यसपछि समुदायलाई परिचालन गर्नुपर्छ ताकि सबैले सहि समयमा सत्य कुरा बुझ्न सकुन । यस्तो वेला पनि समन्वयलाई ध्यान दिनुपर्छ कि कसले के गर्दैछ भनेर ता कि दोहोरोपन पनि रोकियोस र धेरै स्थानमा संदेश पुऱ्याउन सकियोस । त्यो भ्रामक सूचना विरुद्ध संदेश पहिल्यै छ भने त्यहि प्रयोग गर्ने नत्र समुदायको पनि सहभागिता गराई बिज्ञहरूको पनि संलग्नतामा नयाँ संदेश निर्माण गर्नुपर्छ । त्यस्तो संदेशलाई प्रि टेष्ट गरि संबन्धित निकायबाट अनुमोदन गरि प्रशारित गर्ने ।



त्यो भ्रामक सूचना विरुद्ध संदेश पहिल्यै छ भने त्यहि प्रयोग गर्ने नत्र समुदायको पनि सहभागिता गराई बिज्ञहरूको पनि संलग्नतामा नयाँ संदेश निर्माण गर्नुपर्छ । त्यस्तो संदेशलाई प्रि टेष्ट गरि संबन्धित निकायबाट अनुमोदन गरि प्रशारित गर्ने ।



## समुदाय परिचालन गर्दा आफ्नो क्षेत्रमा को-को छन् र के के मा सहयोग गर्न सक्छन् भनेर सूचि बनाउनु पर्छ ।

सेवा प्रदायक संस्थाको नाम	प्रदान गरिने सेवाहरु	सेवा प्रदायक संस्थाको ठेगाना र फोकल प्वाइन्टको नाम र सम्पर्क नम्बर/ईमेल	सेवा पाउने लक्षितवर्ग भए उल्लेख गर्ने	सेवा लिन सकिने (सेवा समय, सःशुल्क / निःशुल्क आदी)
स्वास्थ्य स्याहार				
स्थानिय अगुवा, नेता, धर्मगुरु आदि				
बाल अधिकार र बाल संचार समुह				
आमा समुह तथा अन्य स्थानिय संगठन				
पुलिस सुरक्षा				
मनोसामाजिक				
कानूनी				
पोषण				
शिक्षा				
मानसिक स्वास्थ्य				
अपाङ्गता				
जीविकोपार्जन				
संचार संस्था (आदि)				

सहभागीहरुलाई यदि त्यस्ता भ्रामक सूचना आए त्यो सूचनाको जाँच कसरी गर्ने वा गरिरहनु भएको छ भनेर सोध्नुहोस् र नेपालको संदर्भमा निम्न निकायहरु सोध्नुपर्छ र साँचो समाचार दिने निकायहरु रहेकाछन् भनेर बताई दिनुहोस्:

- १११५, ११३३
- सरकारी तथा गैर सरकारी आर.सि.सि.ई समुहहरु छन्
- सेभ द चिल्ड्रेनको क्षुब्ध नम्बर ०१५२६०६४६
- स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीहरु
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका
- भाईबर MoHP Nepal COVID-19
- सामाजिक संजाल fb.com/mohpnep, fb.com/HEOCMoHP, fb.com/edcdnepal
- मोवाईल Hamro Swasthya
- <https://nheicc.gov.np/>
- <https://covid19.mohp.gov.np/>
- <https://heoc.mohp.gov.np>
- <https://portal.edcd.gov.np/> आदि

### समाजिक सञ्जालमा भेटिएका सूचनाहरु सही हुन् भन्ने पुष्टी कसरी गर्ने ?

- सूचनाको श्रोत पहिचान गर्ने । विश्व स्वास्थ्य संगठन, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय आदि सूचनाका विश्वासिलो स्रोत हुन् ।
- आफूले सनेको वा पाएको सूचनालाई अन्य विश्वासिलो सञ्चार माध्यमको सूचनासँग तुलना गर्ने ।
- सूचना प्रकासन भएको मिति तथा समाचारको श्रोत राम्ररी जाँच गरेर मात्रै सूचनालाई सेयर गर्ने ।

# शत्रु-५

१ घण्टा

## जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिता

### यस शत्रुका उद्देश्य :

यस शत्रुको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिताको महत्व बुझ्नेछन्
- बालबालिकालाई सहभागिता गराउँदा नौ आधारभूत आवश्यकताहरू पालन गर्नुपर्ने कुरा बुझ्नेछन्

### सहजकतले ध्यान दिनुपर्ने:

- बालबालिकाहरू पनि सहभागी हुनुहुन्छ भने उहाँहरूको अनुभव सुनाउन समय दिने
- शत्रुको अन्त्यमा नौ आधारभूत आवश्यकताहरू पालन गर्न सबैलाई प्रतिबद्धता जनाउन लगाउने

### आवश्यक सामग्रीहरू :

- (अनलाईनको लागि ल्यापटप र ईन्टरनेट)
- ल्यापटप, प्रोजेक्टर
- न्युज पेपर, मार्कर

## ५.१ जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिताको महत्व

३० मिनेट

### श्रोत सामग्री

जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिता बाल अधिकार भित्र पर्ने कुराहरू हुन् । सहि सूचना पाउने अधिकार उनीहरूको पनि हो । बाल सहभागिता हुन र गर्न पाउनु पनि उनिहरूको अधिकार भित्रको कुरा हो । बालबालिका पनि सुरक्षित तवरले जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागिता कार्यक्रममा नेतृत्व गर्न सक्छन् ।

### जोखिम सञ्चार तथा सामुदायिक सहभागितामा बाल सहभागिताको महत्व निम्न कारणले छ:

- आर.सि.सि.ई. मा समुदायको सहभागिता महत्वपूर्ण हुन्छ र बालबालिका समुदायकै हिस्सा हुन्
- बाल संजालहरू छन् जसले उनीहरूका साथी, परिवारहरूको व्यवहार परिवर्तन गर्न मद्दत गर्छन्
- बाल सहभागिताले उनिहरूमा कोभिड -१९ बाट कसरी बच्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान र शिप दुवै विकास हुन्छ
- बालबालिकाको आवाजले निर्णायक पदमा बसेकालाई पनि प्रभाव पार्छ
- सामाजिक संजाल प्रयोग गरेर जनचेतना जगाउन सक्छन्
- नयाँ सोच र रचनात्मक कुराहरू बताउन वा बनाउन सक्छन्

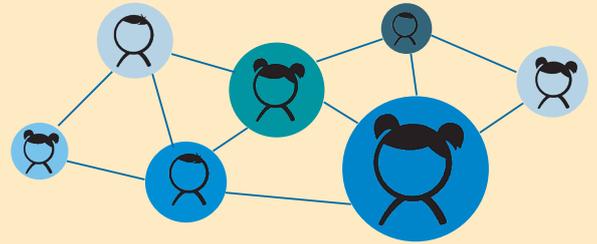
## बालबालिकालाई सामुदायिक सहभागितामा सामेल गराउँदा निम्न कुराहरूको पालना गर्नु अनिवार्य छः

- नौ आधारभूत आवश्यकताहरू पालन गर्न
- जोखिम लेखाजोखा गर्न
- बालबालिका र अभिभावक दुवै बाट मन्जुरीनामा लिन
- बालबालिकाहरू संग अन्तरवार्ता लिनु परेमा पनि बालबालिका र अभिभावक दुवै बाट मन्जुरीनामा लिने
- अन्तरवार्ता लिंदा बालबालिकाको अभिभावक संगै हुनु पर्ने र बालबालिकाले मन नगरे बिचमै अन्तरवार्ता रोक्नु पर्छ साथै अन्तरवार्ता र मन्जुरी दिई सकेको भएपनि बालबालिकाले कुनै पनि समयमा त्यस्तो मन्जुरी फिर्ता लिन सक्छन्
- सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्न
- बालबालिका मैत्री संदेश र संचार हुनुपर्ने (संदेश बनाउँदा बाल सहभागिता पनि जरुरी हुन्छ)

## बालबालिकाको सहभागीता सुनिश्चित हुन निम्न प्रश्नको सकारात्मक उत्तर आउन जरुरी छः

के बालबालिकालाई स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने अवसर छ ?  
के बालबालिकाहरूको विचारलाई सम्मान र गम्भिरताका साथ लिईन्छ ?  
के निर्णय लिने प्रक्रियाहरूमा बालबालिकाहरूलाई सूचित गरिएको छ ?  
के बालबालिकाहरूले उनीहरूको सहभागिताको नतिजा देख्छन् ?

### बालबालिकाको सामुदायिक सहभागिता गर्दाको अनुभव



## ५.२ नौ आधारभूत आवश्यकताहरू

३० मिनेट

### १) पारदर्शी तथा जानकारीमूलक

बालबालिकाहरूले आफ्नो विचार राख्ने अधिकार छ र त्यसलाई सुनिने तथा महत्व दिईनेछ भन्ने कुरा स्पष्टसँग बुझाउनुपर्छ । बालबालिकाहरूले उनीहरू दिइएको परियोजना/कार्यक्रम/क्रियाकलापमा किन संलग्न छन्, उनीहरूको सहभागिताले के उपलब्ध गर्न मद्दत गर्नेछ तथा निर्णयहरूमा र योजना बनाउनमा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने थाहा पाउनुपर्छ । बालबालिकाहरूसँग उपयोगी जानकारीहरू तथा स्रोत/साधनहरूको पहुँच छ जसले उनीहरूलाई परियोजना, कार्यक्रम, संस्था(हरू), मुख्य शब्दावली तथा प्रकृया/क्रियाकलापहरू जसमा उनीहरू संलग्न हुनेछन् भन्ने बारे बुझ्न सहयोग गर्नेछ । खासगरी, बालबालिकाहरूले उनीहरूलाई के कार्य गर्न लगाइन्छ, उनीहरूले उपलब्ध गराएका जानकारीहरूको के गरिनेछ र सो जानकारीहरूमा क-कस्को पहुँच हुनेछ भन्ने कुरा पनि बुझाउनुपर्छ । उनीहरूले यो पनि बुझ्छन् की उनीहरू स्वतन्त्र रूपमा प्रश्न सोध्न सक्नेछन्, स्पष्टिकरण खोज्न सक्नेछन्, चासो राख्न सक्नेछन् र उपाय तथा सिफारिसहरू व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।

### २) स्वऐच्छिक

बालबालिकाहरूले उनीहरूलाई उपलब्ध रोजाईबारे, त्यसको मतलब के हो र कसरी सहभागिता गर्ने- वा नगर्ने, कस्तो प्रकृया अनुसार हुनसक्छ, भन्ने बारेमा पर्याप्त रूपमा जानकारी गराउनुपर्छ । उनीहरूले आफ्नो रोजाईहरूको आशय तथा अप्ट्याराहरू र एम्रोसँग बुझ्छन् र सहभागी हुने वा नहुने भन्ने बारेमा निर्णय लिन स्वतन्त्र छन् । कर्मचारीहरूद्वारा बालबालिकाहरूलाई सहभागी हुन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ खासगरी त्यस्ता बालबालिकाहरू जो सिमान्तकृत वर्गमा छन्, तर उनीहरूलाई सहभागी हुनको लागि कुनै पनि किसिमको जबरजस्ती नगरिएको कुराको सुनिश्चितता गरिनेछ । बालबालिकाहरू जुनसुकै वेला यस सहभागितामूलक प्रकृयाबाट बाहिर निस्कन सक्ने र कसरी निस्कने भन्ने बारेमा जानकार रहने छन् । बालबालिकाहरूको रोजाईको सम्मान गरिने कुरा सम्पूर्ण सहभागीतामूलक प्रकृया भरि नै रहने छ ।

### ३) सम्मानजनक

बालबालिकाहरूको विचारहरूलाई वयस्कहरू तथा अन्य बालबालिकाहरूले सम्मान दिनेछन् । कर्मचारीहरूले स्थापित गरेको संस्थागत संस्कार जसले बालबालिकाहरूलाई वयस्कहरूसँग अनुमति लिएर मात्र होइन आफैले नयाँ योजना बनाउने र त्यसलाई व्यक्त गर्न प्रोत्साहित गर्नेछ । बालबालिकाहरूको विचारहरूलाई सुनिने छ र महत्व दिईनेछ । बालबालिकाहरूले आफ्नो विचारहरूलाई भेदभाव हुनसक्ने डर चिन्ता विना व्यक्त गर्न सक्नेछन् । बालबालिकाहरूको पृष्ठभूमी, अनुभव, चासो, जोखिमता तथा हालको प्रतिवद्धताहरूको आधारमा उनीहरूलाई होच्याईने र भेदभाव गरिनेछैन भन्ने कुरालाई एकअर्कालाई सम्मान गरिने संस्कारले सुनिश्चित गर्दछ । त्यस्तै बालबालिकाहरूलाई कहिल्यै पनि अपमानित गरिने छैन र उनीहरूलाई हानी हुने खालको कुरामा समावेश गरिने छैन भन्ने कुरालाई पनि यस सम्मान गरिने परिपाटीले सुनिश्चितता गर्दछ । सम्मान गर्ने संस्कारले बालबालिकाहरूमा स्वागत गर्ने वातावरण निर्माण गर्न र एकले अर्काको हेरविचार गर्ने र वास्ता गर्ने प्रवृत्तीमा प्रोत्साहन गर्नेछ ।

### ४) सान्दर्भिक

बालबालिकाहरू उनीहरूको विज्ञता, सीप, अनुभव, ज्ञान र क्षमताको आधारमा आफ्नो जीवनलाई सान्दर्भिक हुने तथा जीवनोपयोगी सम्बन्धी समस्या तथा सन्दर्भहरू बारेमा आफ्नो विचारको योगदान दिन सक्षम छन् । सान्दर्भिक जानकारीहरू बालबालिकाहरूलाई प्रदान गरिनेछ र उनीहरूको पहुँचमा रहने पनि छ । किन समस्याहरू उनीहरूको लागि सान्दर्भिक छ र किन उनीहरूको विचार र विज्ञताको खोजी गरियो भन्ने कुरा बालबालिकाहरूले बुझ्छन् । कुनै खास समस्याको लागि योजना बनाउनमा कसरी छलफल/अनुसन्धान/परामर्श/बैठकहरूमा उनीहरूको योगदान रत्यो भन्ने कुराको पूर्ण रूपमा कदर गरिनेछ । बालबालिकाहरूको अपेक्षाहरूको प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गरिन्छ र उनीहरूले उनीहरूको सहभागिताको सान्दर्भिकता र सीमितता दुवै बुझ्छन् । बालबालिकाहरूलाई सान्दर्भिक तथा महत्वपूर्ण लागेको समस्याको पहिचान गर्ने अवसर दिईनेछ ।

### ५) बालमैत्री

बालबालिकाहरूले स्वागत गरेको महशुस हुनुपर्नेछ । बालबालिकाहरूलाई कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्न सजिलो छ र साथै कर्मचारीहरूपनि बालबालिकाहरू प्रति जवाफदेही छन् भन्ने यकिन हुनुपर्नेछ । काम गर्ने शैलीले बालबालिकाहरूलाई कुनै भेदभाव गर्दैन तर उनीहरूमा परिवर्तन हुँदै गएको क्षमता, उमेर विविधता र योग्यतालाई भने सधैं ध्यानमा राखिन्छ । बालबालिकाहरू प्रश्न सोध्न र चासो राख्नको लागि स्वतन्त्र छन् । प्रयोग गरिएका शैली तथा तरिकाहरूले बालबालिकाहरूको बोल्न तथा उनीहरूको विचार आदान प्रदान गर्न वा व्यक्त गर्न सक्ने विश्वासमा प्रवर्द्धन गर्दछ । बालबालिकाहरूको अर्थपूर्ण सहभागीतालाई सहज बनाउनको लागि उनीहरूलाई पर्याप्त रूपमा समय, जानकारी तथा सामग्रीहरू प्रदान गरिनेछ । बालबालिकाहरूले महशुस गर्नेछन् कि उनीहरूको योगदानको कदर हुनेछ तथा सो योगदानलाई लक्षित उद्देश्यको लागि प्रयोग गरिने छ ।

### ६) समावेशी

यो थाहा छ कि सबै बालबालिकाहरू एकनासका छैनन्, त्यसैले समावेशी सहभागीतालाई प्रवर्द्धन गरिन्छ र सबै बालबालिकाहरूलाई एक व्यक्तिको रूपमा व्यवहार गरिन्छ । कुनै पनि बालबालिकालाई सहभागीता प्रकृयाको दौरानमा भेदभाव गरिने छैन । सहभागीता प्रकृत्यामा हाल समाजमा भईरहेको भेदभावहरू, शक्तिको असन्तुलन, साँस्कृतिक संवेदनशीलता जस्ता कुराहरूलाई ध्यानमा राखिन्छ । यस प्रकृत्याले पहुँच, भाषा तथा व्यवस्थापनमा सिमान्तकृत वर्गका बालबालिकाहरूलाई अलग्याएको छैन भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्दछ । यस प्रकृत्याले बालबालिकाहरूको क्षमताको आधारमा भेदभाव गर्दैन, यसले कुनै पनि आधारमा बालबालिकाहरूलाई अपमानित गर्दैन । सहभागीता प्रकृत्याले सबै बालबालिकाहरूले उनीहरू विशेष, सम्मानित तथा महत्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा बुझ्नेका हुनुपर्छ भन्ने कुराको सुनिश्चितता गर्दछ ।

### ७) तालिम द्वारा सहयोग

बालबालिकाहरूसँग काम गर्ने सबै सहजकर्ताहरू उनीहरूसँग प्रभावकारी ढंगले काम गर्नको लागि तालिम प्राप्त तथा आवश्यक सामग्रीका साथ सुसज्जित छन् । निश्चित रूपमा बालबालिकाहरूसँग काम गर्ने सहजकर्ताहरूसँग उत्तम सञ्चारको सिप,

सहजिकरण सिप तथा विश्लेषण सिप रहेको हुनुपर्छ । बालबालिकाहरूसँग बाल अधिकार तालिम, वकालत, सञ्चारकर्मीसँग अन्तरक्रिया, निर्णयकर्ताहरूको समावेशी, बैठकहरूमा सहभागीता, तालिमको योजना, सहजिकरण तथा सञ्चालन जस्ता कुराहरूमा पहुँच हुनेछ ।

## ८) जोखिमबाट सुरक्षित र संवेदनशीलता

बालबालिकाहरूलाई उनीहरूलाई हानी नोक्सानीबाट सुरक्षा तथा संरक्षण गर्न पूरा ध्यान दिनेछ, भन्ने कुरा बताईनुपर्छ । जुन बालबालिकाहरूसँग काम गरिन्छ, उनीहरू प्रति कर्मचारीहरूको जिम्मेवारी रहनेछ । बालबालिकाहरूको सहभागितामा कुनै पनि किसिमको दुरव्यवहार र शोषण वा नकारात्मक परिणाम हुन नदिन कर्मचारीहरूले आवश्यक सतर्कता लिनै पर्छ । आईपर्न सक्ने जोखिमको पहिचान अग्रिम रूपमा भईसकेको सुनिश्चितता गर्न जरूरी हुन्छ । बालबालिकाहरूको सुरक्षित सहभागीताको लागि जोखिम व्यवस्थापन योजना राम्रोसँग तयार भएको सुनिश्चितता गर्न जरूरी छ । सान्दर्भिक संस्थागत नीति तथा कार्यप्रणालीहरू कर्मचारीहरूले बुझेको र प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गरेको हुनुपर्छ । सहभागीता सम्बन्धी अपेक्षाहरूको व्यवस्थापन गरि कर्मचारीहरू र समुदायसँग, अभिभावक/हेरविचार गर्नेहरू र बालबालिकाहरूको बिच प्रभावकारी रूपमा सूचित गरिएको हुनुपर्नेछ । अपेक्षाले सहभागितासँग जोडिएको फाइदाहरू, सिमाहरू तथा आईपर्नसक्ने जोखिमहरूलाई राम्रोसँग स्पष्ट पारेको हुनुपर्छ ।

## ९) जिम्मेवार/उत्तरदायी

हालसम्म भएका उपलब्धिहरूमा बालबालिकाहरूले गरेका योगदानले कसरी राम्रो भूमिका खेल्थे भन्ने बारेमा उनीहरूले जानकारी पाउनेछन् । सहभागिता भनेको एकपटक हुने मात्र होइन र उत्तरदायित्व प्रकृया बालबालिकाहरूको विचार र सन्दर्भसँग आरम्भ देखि नै जोडिएको हुन्छ जसले चूनीतीपूर्ण तथा प्रभाव पार्ने कार्यहरू तथा निरन्तर गुणस्तरमा सुधारको सुनिश्चितता गर्छ । बालबालिकाहरूको प्रमुख साभेदारहरूसम्म पहुँच हुनेछ साथै प्रश्न सोध्ने र उनीहरूको सहभागिता सम्बन्धि पृष्ठपोषण दिने मौका पनि प्राप्त गर्नेछन् । सिकिएका पाठहरूको विधिवत रूपमा अभिलेख गर्ने र गुणस्तरीय सुधारको लागि प्रयोग पनि गरिनेछ । बालबालिकाहरूलाई समयमा नै उचित हिसाबले उपयुक्त पृष्ठपोषण पनि उपलब्ध गराईनेछ । बालबालिकाहरूसँग उनीहरूको साथीहरूसँग कुनैपनि किसिमको पृष्ठपोषण आदान प्रदान गर्न पर्याप्त मात्रामा समय, सहयोग र जानकारी हुनेछ, खासगरी जब उनीहरूका साथी वा समुदायले उनिहरूलाई आफ्नो विचार राख्नको लागि प्रतिनिधि चुनेका हुन्छन् ।

## सहजकर्तामा हुनुपर्ने योग्यता, तथा विशेषताहरू

- सहजिकरण गर्ने सिप तथा सम्बन्धित विषयवस्तुमा विस्तृत ज्ञान भएको ।
- सहजिकरणलाई वास्तविक र जीवन्त बनाउन हरदम प्रयासरत रहने ।
- सहभागितामूलक प्रक्रियामा विश्वास राख्ने ।
- सहभागितामूलक कार्ययोजना बनाउन सक्ने सिप भएको ।
- शब्दसँग शारीरिक सञ्चालन वा हाउभाउ दुरुस्त गर्ने ।
- सरल तथा प्रष्ट बोली, हाँसिलो स्वभाव, खुलस्त तथा विश्वासिलो व्यक्तित्व ।
- कठिन विषयलाई पनि उदारहण सहित सहज तरिकाले प्रष्ट पार्ने ।
- आवश्यक उदाहरण तथा तथ्यहरू प्रस्तुत गर्ने ।
- परिस्थिति र परिवेशसँग समायोजन हुने ।
- सहभागीहरूको स्वभाव, रुचि बुझ्ने र समय दिन तयार रहने ।
- सहभागीहरूलाई बुझाउने उपायहरू खोज्ने तथा उत्साही बनाउन सक्ने ।
- सहभागीहरूको विचारको विविधता र रोज्न पाउने अधिकारलाई सम्मान गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई स्व:सचेत, स्व:निर्देशित, स्व:नियन्त्रित हुने वातावरण तयार गर्ने ।
- आवश्यकता अनुसार स्वरमा विविधता ल्याउन सक्ने ।
- सिर्जना, कला, कौशल र नयाँ नयाँ खोजमा तल्लिन रहने ।
- पृष्ठपोषणको सम्मान र कदर गर्ने ।

# शात्र ६

२ घण्टा

## जोखिम संचार र सामुदायिक अभियान योजना

### यस शत्रका उद्देश्यहरु :

यस शत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्

- समाजमा रहेका सम्पूर्ण समुदायको समस्याहरूलाई पहिचान गरि खोप अभियानको योजना निर्माण गर्न सक्नेछन्
- मुख्य संदेशहरू निर्माण/प्रयोग गर्न सक्नेछन्
- जोखिम मूल्याङ्कन र विश्लेषण गर्न र अभियान गतिविधिहरूको लागि पूर्ण बजेटको विवरण प्रस्तुत गर्न सक्नेछन्
- कार्यक्रमको चेकलिष्ट प्रयोग गर्न

### सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने:

- सहजकर्ताले यो शत्र शुरु गर्दा ५ समुह बनाएर खोप अभियानको योजना निर्माण बनाउन लगाउने जसमा सकेसम्म बालबालिका, युवा, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुहका सहभागीहरूको प्रतिनिधित्व गराउनु पर्छ
- ५ समुहमा विभाजन गर्दा उमेर र प्रतिनिधित्वको हिसाबले १२ वर्ष (पछि सरकारले १२ वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाका लागि पनि खोप उपलब्ध गराए सोहि समुह) देखि १८ वर्ष सम्मका बालबालिका, युवा (१८ देखि २४), महिला (२५ देखि ४०), पुरुष (२५ देखि ४०) र अपाङ्गता भएका तथा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुह
- पूर्ण बजेटको विवरण उप शिर्षक सहित प्रस्तुत गर्न लगाउने
- कार्यक्रमको चेकलिष्ट प्रस्तुत गर्ने

### आवश्यक सामग्रीहरु :

- (अनलाईनको लागि ल्यापटप र ईन्टरनेट)
- मार्कर, न्युजप्रिन्ट, मास्किङ्ग टेप

## ६.१ खोप अभियानको योजना निर्माण

१ घण्टा ४५ मिनेट

श्रोत सामग्री: उमेर र वर्ग अनुसारको ५ समुह विभाजन गरि खोप अभियानको योजना निर्माण गर्न लगाउने । योजना निर्माण गर्ने क्रममा प्रयोग हुने मुख्य संदेशका साथै आउन सक्ने संभावित बाधा चुनौतिको बारेमा अनुमान गर्न लगाउने र बजेट प्रस्तुत गर्न लगाउने । खोप अभियानको योजना फारम यस प्रकारको रहनेछ:



यो फारम कर्मचारीहरू र स्वयंसेवकहरू र सामाजिक परिचालनकर्ताहरूद्वारा स्वयंसेवकहरू र कर्मचारीहरू र सामाजिक परिचालनकर्ताहरूको संचार र आउटरीच कार्यक्रममा संलग्न हुँदा उनीहरूको क्षमतारक्षता मूल्याङ्कन गर्नको लागि भरिन्छ।

समुदायका सदस्यहरूलाई अभिवादन गरिएको	छ	छैन
COVID-19 सुरक्षाको स्वास्थ्य मापदण्ड (मास्क लगाउने, भौतिक दूरी र सरसफाइ, संभव भएसम्म सेनिटाईजर) उचित तरिकाले व्यवहारमा उतारीएको	छ	छैन
सामुदायका सदस्यहरूले उचित रूपमा COVID-19 संग संबन्धित सुरक्षित व्यवहार अपनाईएको कुराको सुनिश्चितता गरिएको	छ	छैन
सामाजिक परिचालक/स्वयंसेवक / कर्मचारीहरूले ती व्यक्तिहरू जो खोप लगाउन उपयुक्त छन् उनीहरूले खोप लगाएको/नलगाएको कुरा सुनिश्चित गरिएको	छ	छैन
स्पष्ट रूपमा भ्रमणको उद्देश्य बताईएको, COVID-19 र खोपको बारेमा पर्याप्त जानकारी प्रदान गरिएको र स्पष्ट रूपमा प्रश्नहरूको उत्तर दिईएको	छ	छैन
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तरगतका, नेपाल सरकारले प्रकाशित गरिएका तथा सेभ द चिल्ड्रेनद्वारा प्रकाशित सामग्रीहरूको प्रयोग गरिएको	छ	छैन
सम्बन्धित सामग्री र अन्य महत्वपूर्ण जीवन बचाउने संदेशहरू स्पष्ट रूपमा प्रदर्शन गरिएको	छ	छैन
प्रमुख सन्देशहरू ग्रहण गर्न जोड दिईएको। उक्त संदेशहरूको सारांश भनिएको र ध्यानपूर्वक सुनेकोमा सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिईएको	छ	छैन

**पर्यवेक्षकको टिप्पणी**

नाम:

पद:

मिति:





## सेम द चिल्ड्रेन

नेपाल कार्यक्रम कार्यालय

एयरपोर्ट गेट एरिया, सम्भुमार्ग, काठमाडौं

पो.ब.नं. ३३९४

फोन नं. : ००९७७-४४६६९३०/४४६४८०३

फ्याक्स नं.: ००९७७-४४६६९३२

इमेल: [post.nepal@savethechildren.org](mailto:post.nepal@savethechildren.org)

[nepal.savethechildren.net](http://nepal.savethechildren.net)