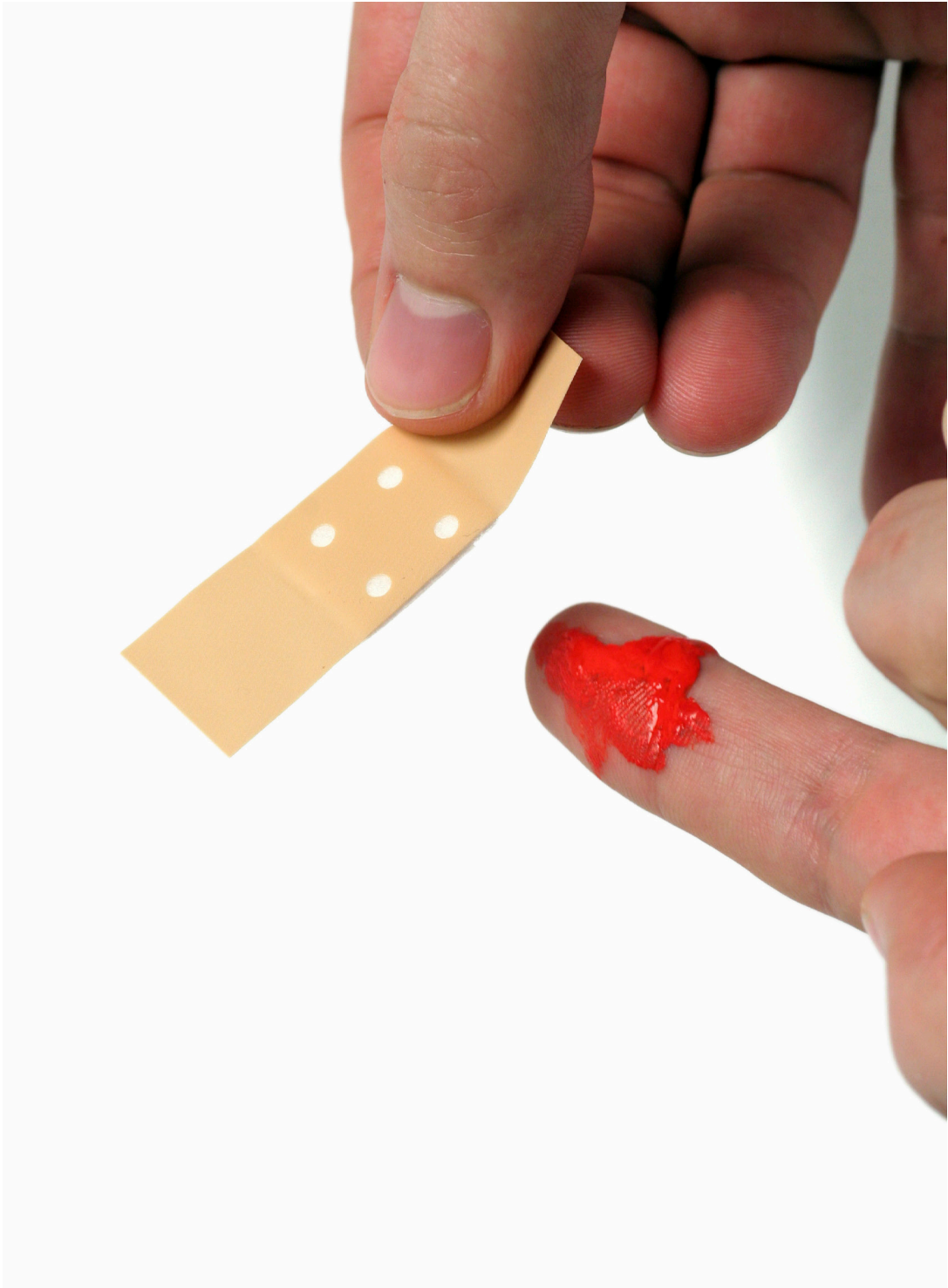


Basics of Health and Hygiene Signs



यसको उपचार घरमा गर्नुस् ।



अस्पतालको आकस्मिक कक्ष (ईआर)मा जानुस् ।



एउटा स्वास्थ्य उपचार केन्द्रमा समय लिनुस् ।





एकजना डाक्टरसंग समय मिलाउनुस् ।





एकजना औषधि-बिक्रेतासंग आफ्नो आवश्यकताको बारेमा कुरा गर्नुस् ।

## Health Resource Worksheet

नाम : \_\_\_\_\_ डाक्टरको प्रकार : \_\_\_\_\_  
ठेगाना : \_\_\_\_\_  
फोन : \_\_\_\_\_  
इमेल : \_\_\_\_\_  
टिप्पणीहरू : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

नाम : \_\_\_\_\_ डाक्टरको प्रकार : \_\_\_\_\_  
ठेगाना : \_\_\_\_\_  
फोन : \_\_\_\_\_  
इमेल : \_\_\_\_\_  
टिप्पणीहरू : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

नाम : \_\_\_\_\_ डाक्टरको प्रकार : \_\_\_\_\_  
ठेगाना : \_\_\_\_\_  
फोन : \_\_\_\_\_  
इमेल : \_\_\_\_\_  
टिप्पणीहरू : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

नाम : \_\_\_\_\_ डाक्टरको प्रकार : \_\_\_\_\_  
ठेगाना : \_\_\_\_\_  
फोन : \_\_\_\_\_  
इमेल : \_\_\_\_\_  
टिप्पणीहरू : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Basics of Health and Hygiene Scenarios

एउटा किराले तपाईंलाई टोकेको छ ।

तपाईंको छाती अथवा मुटु दुख्छ ।

एउटा छुराले तपाईंको औंला काटियो ।

तपाईंलाई ज्वरो आएको छ ।

तपाईंको पाखुरा (बाहु)मा एउटा सानो बिमीरो ( खटिरो ) आएको छ ।

तपाईंको एउटा खुट्टामा सानो ठाउंमा काटिएको छ ।

तपाईंको एउटा नाक बगिरहेको छ ।

धेरै दिनदेखि तपाईंलाई निदाउन समस्या भैरहेको छ ।

तपाईंको एउटा नराम्रो बिमीरो (खटिरो) छ ।

तपाईंको मांशपेशी (शरीर) दुखेको छ ।

तपाईंको टाउको अत्यन्त नराम्रोगरी दुखेको छ, जुन अझै गएको छैन ।

तपाईं एकदमै निराश महसुस गरिरहनु भएको छ, तथा आफ्नो लागि एउटा राम्रो भविष्य देख्नुहुन्न ।

तपाईंको कान दुखेको छ ।

तपाईं दुई २ महिनादेखि उदास महसुस गरिरहनु भएको छ ।

तपाईंको टाउको बेसरी ठोकिएको छ ।

तपाईंको पेट एकदमै नराम्ररी दुखेको छ ।

तपाईंलाई लाग्छ, तपाईंको पाखुरा भाँच्चिएको छ ।

Appropriate Seasonal Pictures



गर्मी (गृष्म) मौसम



हिउंद (जाडो) मौसम



बसन्त ऋतु



पतझडको मौसम



Basics of Health and Hygiene Scenarios With Pictures



एउटा किराले तपाईंलाई टोकेको छ ।



---

*तपाईंको छाती अथवा मुटु दुख्छ ।*





---

एउटा छुराले तपाईंको औंला काटियो ।



तपाईंलाई ज्वरो आएको छ ।



Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





तपाईंको पाखुरा (बाहु)मा एउटा सानो बिमीरो  
( खटिरो ) आएको छ ।

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





तपाईंको एउटा खुट्टामा सानो ठाउँमा काटिएको छ ।



तपाईंको एउटा नाक बगिरहेको छ ।





धेरै दिनदेखि तपाईंलाई निदाउन समस्या भैरहेको छ ।





तपाईंको एउटा नराम्रो बिमीरो (खटिरो) छ ।



---

*तपाईंको मांशपेशी (शरीर) दुखेको छ ।*





तपाईंको टाउको अत्यन्त नराम्रो गरी दुखेको  
छ जुन अभै गएको छैन ।

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





तपाइँ एकदमै निराश महसुस गरिरहनु भएको छ तथा आफ्नो  
लागि एउटा राम्रो भविष्य देख्नहुन्न ।





---

तपाईंको कान दुखेको छ ।

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*



तपाईं दुई ? महिनादेखि उदास महसुस गरिरहनु भएको छ ।





*तपाईंको टाउको बेसरी ठोकिएको छ ।*

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





---

तपाईंको पेट एकदमै नराम्ररी दुखेको छ ।





तपाईंलाई लाग्छ तपाईंको पाखुरा भाँच्चिएको छ ।

# Doctor's Visit Role Play 1

## Part I: Enter and Sign In

Roles: Receptionist, Patient

स्वागतकर्ता (रिसेप्सनिष्ट) स्वागत गर्ने डेस्कमा बस्छिन् । बिरामीले ढोका खोल्छन् , कार्यालयभित्र पस्छन् र ढोका बन्द गर्छन् । बिरामी स्वागत गर्ने डेस्कतिर जान्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : नमस्ते, तपाईंलाई म मद्दत गर्न सक्छु ?

बिरामी : नमस्ते, मैले समय लिएको छु ।

रिसेप्सनिष्ट : तपाईंको नाम के हो ?

बिरामी : \_\_\_\_\_ (आफ्नो नाम भन्नुस्) ।

रिसेप्सनिष्ट : कृपया म तपाईंको स्वास्थ्य बीमा-पत्र तथा तपाईंको परिचय-पत्र पाउन सक्छु ?

बिरामी : हस् ।

बिरामीले स्वास्थ्य बीमा-पत्र रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट स्वास्थ्य बीमा-पत्र लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । डाक्टर \_\_\_\_\_ (तपाईंको थर वा डाक्टरको थर भन्नुस्) संग तपाईंको भेट्ने समय २.१५ बजे छ । तपाईंको को-पे आज पन्ध्र डलर तिर्नुपर्छ ।

बिरामीले रिसेप्सनिष्टलाई पन्ध्र डलर दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले पैसा लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईंको रसिद लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा रसिद दिन्छिन् । बिरामीले रसिद लिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : यहां केही फारामहरु भर्नुपर्छ, लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा नोटबुक र कलम दिन्छिन् । बिरामी प्रतिक्षालयमा बस्छन् र नोटबुकमा भएको फारामहरुको जवाफ लेख्छन् । बिरामीले फारामहरु पुनः रिसेप्सनिष्ट भए ठाउँ लान्छन् ।

बिरामी : यो फाराम लिनुस् ।

बिरामीले नोटबुक र कलम रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले नोटबुक र कलम बिरामीबाट लिन्छिन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईंको बीमा-पत्र लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले स्वास्थ्य बीमा-पत्र बिरामीलाई फिर्ता दिन्छिन् । बिरामीले बीमा-पत्र लिन्छन् ।



रिसेप्शनिष्ट : छिट्टै नै तपाईलाई लिन नर्स आउनु हुनेछ ।

बिरामी बस्छन् ।

### End of Part I.

सम्पूर्ण समूहको लागि सोध्ने प्रश्नहरूमा छलफल तथा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईको अनुभवहरू नाटकमा कसरी उस्तैउस्तै थिए?
- ▶ यो कसरी फरक थियो?

## Part II: See the Doctor

Roles: Nurse, Patient, Doctor

नर्ससंग एउटा नोटबुक र एउटा कलम हातमा छ । नर्स प्रतिक्षालयमा आउँछन् ।

नर्स : सुश्री / श्रीमती / श्रीमान् \_\_\_\_\_ (बिरामीको थर बोलाउँछन्) ।

बिरामी उभिन्छन् ।

नर्स : कृपया मसंग आउनुस् ।

बिरामी नर्सको पछिपछि जान्छन् ।

नर्स : आज तपाईलाई कस्तो छ ?

बिरामी : राम्रो छ , धन्यवाद ।

नर्स : अति उत्तम । हामीले तपाईको वजन कति छ थाहा पाउनु आवश्यक छ । कृपया यो वजन गर्ने स्केलमा उभिनुस् ।

नर्सले डाक्टरको अफिसमा भएको वजन गर्ने स्केलतिर इशारा गर्छिन् । बिरामी वजन गर्ने स्केलमा उभिन्छन् । नर्सले बिरामीको वजन जोख्ने र उचाई नाप्ने अभिनय गर्छिन् । नर्सले नोटबुकमा लेखिएका बुँदाहरूमा चिनोहरू लाउँछिन् ।

नर्स : कृपया मेरो पछिपछि आउनुस् ।

नर्सले बिरामीलाई डाक्टरको कक्षतिर लान्छिन् । नर्सले त्यहाँ भएका मेचहरूमध्ये एउटामा बस्न देखाउँछिन् ।

नर्स : कृपया यहाँ बस्नुस् ।

बिरामी मेचमा बस्छन् ।

नर्स : तपाई आज यहाँ किन आउनु भएको ?

बिरामी : म संयुक्त राज्य अमेरिकामा एउटा शरणार्थीको रूपमा आएँ । यो मेरो डाक्टरलाई देखाउने पहिलो भेट हो ।

नर्स : राम्रो । उसोभए तपाईं यहां स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आउनु भएको हो । कृपया यहां बस्नुस् । छिटै नै डाक्टर आउनु हुनेछ ।

*नर्स जान्छिन् ।*

*प्रशिक्षकले नर्सपछि डाक्टरको भूमिका खेल्छन् ।*

*डाक्टर स्वास्थ्य परीक्षण कक्षमा एउटा नोटबुक र कलम लिएर पस्छन् ।*

डाक्टर : नमस्ते सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् \_\_\_\_\_ (विरामीको थर भन्नुस्) । मेरो नाम \_\_\_\_\_ आफ्नो नाम भन्नुस्) हो । आज तपाईंलाई कस्तो छ ?

*डाक्टरले हात मिलाउन आफ्नो हात बढाउँछन् । विरामीले डाक्टरसंग हात मिलाउँछन् ।*

विरामी : राम्रो छ, धन्यवाद । तपाईंलाई कस्तो छ ?

डाक्टर : मलाई राम्रो छ, धन्यवाद । आज हामी यहां केको बारेमा कुरा गर्न आएको ?

### End of Part II.

*सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्नु र ध्यान दिनुपर्ने प्रश्नहरू :*

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ तपाईंको विचारमा डाक्टरसंगको भेटपछि के भयो होला?
- ▶ जब तपाईंले एकजना डाक्टरलाई व्यक्तिगत स्वास्थ्यको जानकारीहरू दिनुहुन्छ, डाक्टरले त्यो जानकारी कोसंग भन्न सक्छन् ? ( उत्तर हुनुपर्छ, “मेरो स्वीकृति बिना कसैसंग पनि भन्न पाइदैन ।” स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी गोप्य हुन्छ । )
- ▶ डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईंको अनुभवहरू यो नाटकसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- ▶ यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

### Part III: Exit and Follow Up

*Roles: Doctor, Patient, Receptionist*

*डाक्टर र विरामी परीक्षण कक्षमा बसिरहेका छन् ।*

डाक्टर : त्यो बाहेक तपाईं धेरै स्वस्थ हुनुहुन्छ । तपाईंले पुर्जामा लेखेको पूरा औषधि लिनुस र दिनमा दुई पटक खानुस् । चक्किको बोटलमा खाने तरिका लेखेको हुन्छ । कृपया तीन महिनापछि फेरि आउनुस् जसबाट तपाईंले कस्तो प्रगति गर्दैहुनुहुन्छ हेर्न सकौं ।

*डाक्टरले नोटबुकबाट एउटा कागजको टुका, औषधि पुर्जा, विरामीलाई दिन्छन् ।*

विरामी : धन्यवाद ।

डाक्टर : कृपया याद गर्नुस, यदि तपाईं उदास अथवा निराश भएको महसुस गरिरहेको हुनुहुन्छ भने, मलाई भेट्ने समय मिलाउनुस् अथवा मद्दत पाउने बारेमा तपाईंको केशवर्कर/प्रबन्धकसंग कुरा गर्नुस् ।

विरामी : हुन्छ, धन्यवाद ।



डाक्टर : तपाईंका अरु केही प्रश्नहरु छन् ?

बिरामी : छैन, धन्यवाद ।

डाक्टर : गजब । तीन महिनापछि फेरी भेटौंला ।

*बिरामी उभिन्छन् र रिसेप्सनिष्टको डेस्कतिर जान्छन् । प्रशिक्षक डाक्टरबाट रिसेप्सनिष्ट बन्छन् ।*

बिरामी : मैले तीन महिनापछि डाक्टर \_\_\_\_\_ (डाक्टरको थर भन्नुस्) लाई देखाउन समय लिनु छ ।

रिसेप्सनिष्ट : हस् । मई महिनाको तीन तारिख ३.३० बजे दिउंसो कसो होला ?

बिरामी : हुन्छ । धन्यवाद ।

*रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई समय लिएको सम्झाउने कार्ड दिन्छन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।*

रिसेप्सनिष्ट : गजब । हामी त्यो दिन तपाईंलाई भेट्ने छौं । स्वास्थ्यमा कुनैपनि परिवर्तन भयो भने कृपया हामीलाई फोन गर्नुस् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

### End of Part III.

*सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्नु र ध्यान दिनुपर्ने प्रश्नहरु :*

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ यदि बिरामीसंग एकजना दोभाषे भएको भए, उनले के गर्ने थिए होला ? यदि तपाईंलाई एकजना दोभाषे चाहियो भनी अनुरोध गर्नु परे, तपाईं यो कसरी गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ डाक्टरको कार्यालयमा भएका तपाईंहरुको अनुभवहरूसंग यो नाटक कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- ▶ यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

## Doctor's Visit Role Play 2

### Part I: Enter and Sign In

Roles: Receptionist, Patient, Interpreter

(दोभाषेलाई बिरामीको बारेमा कतिसम्म अनुवाद गर्न दिने भन्ने बारेमा पहिले नै निर्णय गर्नुस् र दोभाषेलाई त्यसको निर्देशन दिनुस् । तपाईंले दोभाषेलाई बिरामीले भनेको कुरा मात्र अनुवाद गर्न भन्नुस् तथा सहयोगको लागि आफ्नो समय बढाउने मनसाय बिना बिरामीलाई अनुवाद गरी सहयोग गर्न उपलब्ध हुन भन्नुस् ।

रिसेप्सनिष्ट आफ्नो डेस्क भए ठाउँ बस्छन् । बिरामी र दोभाषेले ढोका खोल्छन्, कार्यालय भित्र पस्छन् र आफ्नो पछाडिको ढोका बन्द गर्छन् । बिरामी र दोभाषे रिसेप्सनिष्टको डेस्क नजिक पुग्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : नमस्ते, के म तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छु ?

बिरामी : नमस्ते । मैले डाक्टर \_\_\_\_\_ (डाक्टरको थर भन्नुस्) संग २.१५ बजे भेट्ने समय लिएको छु ।

रिसेप्सनिष्ट : तपाईंको नाम के हो ?

बिरामी : \_\_\_\_\_ (आफ्नो नाम भन्नुस्) ।

रिसेप्सनिष्ट : के म कृपया तपाईंको स्वास्थ्य बीमा-पत्र तथा तपाईंको परिचय-पत्र पाउन सक्छु ?

बिरामी : हस् ।

बिरामीले स्वास्थ्य बीमा-पत्रको कार्ड (इन्डेक्स कार्ड) रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट स्वास्थ्य बीमा-पत्र लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईंको को-पे आज पन्ध्र डलर हुनेछ ।

बिरामीले रिसेप्सनिष्टलाई पन्ध्र डलर दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले पैसा लिन्छन् ।

रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईंको रसिद लिनुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा रसिद दिन्छन् । बिरामीले रसिद लिन्छन् ।

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : यहां केही फारामहरु छन्, भर्नुस् ।

रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई एउटा नोटबुक र कलम दिन्छन् । बिरामी र दोभाषे प्रतिकालयमा बस्छन् । दोभाषेले नोटबुकमा फारामहरु भरेर बिरामीलाई मद्दत गर्छन् । बिरामीले रिसेप्सनिष्ट भए ठाउँ फारामहरु लान्छन् ।

बिरामी : मैले भरेका फारामहरु यहां छन् । फाराम लिनुस् ।

बिरामीले नोटबुक र कलम रिसेप्सनिष्टलाई दिन्छन् । रिसेप्सनिष्टले बिरामीबाट नोटबुक र कलम लिन्छन् ।



रिसेप्सनिष्ट : धन्यवाद । तपाईंको बिमा-पत्र लिनुस् ।

*रिसेप्सनिष्टले बिरामीलाई स्वास्थ्य बीमा-पत्र फिर्ता दिन्छन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।*

बिरामी : धन्यवाद ।

रिसेप्सनिष्ट : छिट्टै नै नर्स तपाईंसंग हुनेछिन् ।

*बिरामी दोभाषेको छेउमा बस्छन् ।*

### End of Part I.

*सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र ध्यान दिने प्रश्नहरू :*

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ यो नाटक तपाईंले डाक्टरको कार्यालयहरूमा गरेको अनुभवहरूसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- ▶ यो कसरी बेग्लै थियो ?

## Part II: See the Doctor

*Roles: Nurse, Patient, Interpreter, Doctor*

*नर्स प्रतिक्षालय भित्र पस्छिन् ।*

नर्स : सुश्री / श्रीमती / श्रीमान् \_\_\_\_\_ (बिरामीको थर भन्नुस्) ।

*बिरामी र दोभाषे उभिन्छन् ।*

बिरामी : हजुर ।

नर्स : कृपया मसंग आउनुस् ।

*बिरामी र दोभाषे नर्सको पछिपछि जान्छन् ।*

नर्स : आज तपाईंलाई कस्तो छ ?

बिरामी: राम्रो छ, धन्यवाद ।

नर्स : गजब । कृपया यो स्केलमा उभिनुस् ।

*नर्सले डाक्टरको स्केलको नमुनातिर इशारा गर्छिन् । बिरामी डाक्टरको स्केलको नमुनामाथि चढ्छन् ।  
नर्सले बिरामीको उचाई नापे भैं र वजन जोखे भैं अभिनय गर्छिन् । नर्सले नोटबुकमा लेखिएका  
कुराहरूमा चिनोहरू लाउँछिन् ।*

नर्स : कृपया मेरो पछिपछि आउनुस् ।

*नर्सले बिरामी र दोभाषेलाई डाक्टरको परीक्षण कोठामा पछि लगाएर लान्छिन् । नर्सले मेचतिर इशारा  
गर्छिन् ।*

नर्स : कृपया बस्नुस् ।

*बिरामी र दोभाषे मेचमा वस्छन् ।*

नर्स : तपाईं आज यहां केको लागि आउनुभयो, मलाई भन्नुस् ।

बिरामी : हालै म शरणार्थीकोरूपमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएँ । डाक्टरसंगको यो मेरो पहिलो भेट हो ।

नर्स : उसोभए तपाईं यहां स्वास्थ्य परीक्षणको लागि आउनु भएको । कृपया यहां बस्नुस् । छिटै नै डाक्टर तपाईंसंग हुनुहुनेछ ।

*नर्स जान्छिन् । नर्सले डाक्टरलाई नोटबुक र कलम दिन्छिन् । डाक्टर परीक्षण कोठामा पस्छन् ।*

डाक्टर : नमस्ते सुश्री/श्रीमती/श्रीमान् \_\_\_\_\_ (बिरामीको थर भन्नुस्) । म डाक्टर \_\_\_\_\_ (आफ्नो नाम भन्नुस्) हुँ ।

तपाईंलाई आज कस्तो छ ?

*डाक्टरले हात मिलाउन आफ्नो हात बढाउँछन् । बिरामीले डाक्टरसंग हात मिलाउँछन् र त्यसपछि दोभाषेले डाक्टरसंग हात मिलाउँछन् ।*

बिरामी : राम्रो छ, धन्यवाद । तपाईंलाई कस्तो छ ?

डाक्टर : मलाई राम्रो छ । अब हामी हेरौं ।

*डाक्टर नोटबुकतिर हेर्छन् ।*

डाक्टर : हामी आज यहां केको बारेमा कुरा गर्न लागेको ?

### **End of Part II.**

*सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र ध्यान दिने प्रश्नहरू:*

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ तपाईंको विचारमा डाक्टरसंगको भेटपछि के भयो होला?
- ▶ जब तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई व्यक्तिगत स्वास्थ्यको जानकारीको बारेमा कुरा गर्नुहुन्छ, डाक्टरले यो जानकारीको बारेमा कोसंग भन्न सक्छन् ? ( उत्तर हो, “कसैलाई पनि मेरो स्वीकृति बिना भन्न सक्दैनन् । ” यो जानकारी गोप्य हुन्छ । )
- ▶ यो नाटक विगतमा डाक्टरको कार्यालयहरूमा भएका तपाईंको अनुभवहरूसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- ▶ यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

### **Part III: Exit and Follow Up**

*Roles: Doctor, Patient, Interpreter, Receptionist*

*डाक्टर , बिरामी र दोभाषे परीक्षण कक्षमा बसिरहेका छन् ।*

डाक्टर : त्यस बाहेक सबै कुरा राम्रो देखिन्छ । तपाईंले पूर्जा अनुसार औषधि किन्नुपर्छ र मैले तपाईंलाई भने अनुसार अनुशरण गर्नुपर्छ । चक्की भएको बोटलमा पनि निर्देशनहरू हुनेछ । म तपाईं निको हुँदैहुनुहुन्छ भनी ढुक्क हुन तपाईंलाई फेरी ३ तीन महिनापछि भेट्न चाहन्छु ।



- बिरामी : धन्यवाद ।
- डाक्टर : याद राख्नुस् , यदि तपाईं उदास अथवा निराश महसुस गर्दैहुनुहुन्छ भने, तुरुन्तै मसंग भेट्न समय मिलाउनुस् अथवा मद्दत पाउने वारेमा तपाईंको केश वर्कर/प्रबन्धकसंग कसरी मद्दत पाउने त्यस वारेमा कुरा गर्नुस् ।
- बिरामी : हुन्छ ।
- डाक्टर : आज मेरो लागि तपाईंको अन्य अरु कुनै प्रश्नहरु छन् ?
- बिरामी : छैन, धन्यवाद ।
- डाक्टर : गजब, ३ तीन महिनापछि तपाईंलाई भेटौंला ।  
*बिरामी र दोभाषे उभिन्छन् र रिसेप्सनिष्टको डेस्कतिर जान्छन् ।*
- बिरामी : मैले डाक्टर \_\_\_\_\_ (डाक्टरको थर भन्नुस्)लाई तीन महिनामा भेट्ने समय मिलाउनुपर्छ ।
- रिसेप्सनिष्ट : हुन्छ । सोमवार मईको ३ तीन तारिख ३.३० बजे दिउंसो कसो होला ?
- बिरामी : हुन्छ , धन्यवाद ।  
*रिसेप्सनिष्टले समय मिलाएको दिनको स्मरण-पत्र (कार्ड) बिरामीलाई दिन्छन् । बिरामीले कार्ड लिन्छन् ।*
- रिसेप्सनिष्ट : गजब । त्यसो भए त्यो दिन भेटौंला । यदि केही पनि परिवर्तन भयो भने कृपया हामीलाई फोन गर्नुहोला ।
- बिरामी : धन्यवाद । तपाईंको अपरान्ह राम्रो होस् ।

### End of Part III.

सम्पूर्ण समूहको लागि छलफल गर्ने र र ध्यान दिने प्रश्नहरु :

- ▶ यो नाटकमा के भयो ?
- ▶ (यदि तपाईंले नाटक गरेको बेलामा दोभाषेलाई अनुवाद गर्न रोज्नुभयो भने) दोभाषेले के गरे ?
- ▶ यदि तपाईंले एकजना दोभाषेको सेवाको लागि अनुरोध गर्न चाहनुभयो भने, कसरी गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ यो नाटक तपाईंको डाक्टरहरुको कार्यालयहरुमा भएका अनुभवहरूसंग कसरी मिल्दोजुल्दो थियो ?
- ▶ यो नाटक कसरी बेग्लै थियो ?

# Doctor's Visit Money





Sample Doctor's Scale



Personal Hygiene Pictures



तपाईका दांतहरु दिनमा दुईपटक माभ्नुस् ।





नंगहरु नलथडलतरुडडड सफड गनुसु र कडनुसु ।



*मानिसहरु भएको ठाउँमा नथुक्नुस् ।*



---

मानिसहरु भएको ठाउँमा पिसाब नगर्नुस् ।





काममा (काम गर्ने ठाउँमा) पहिरनका नियमहरूको पालन गर्नुस् ।



*नियमितरुपमा दाढी-जुंगा मिलाएर काट्नुस् ।*

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





प्रत्येक दिन काखीमा डियोडोरेन्ट लाउनुस् ।





*हप्तामा धेरैजसो वा दिनहुंजसो नुहाउनुस् ।*



*नियमितरूपमा कपाल धुनुस् र हरेक दिन कोर्नुस् ।*

 Cultural Orientation  
Resource Center

*Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum*





जब हातहरु फोहर हुन्छन्, चर्पि गएर आएपछि तथा खाना  
खानुभन्दा पहिले र पछि हातहरु धुनुस् ।



Making Your Way: A Reception and Placement Orientation Curriculum





सफा सुगंधर देखिने र बास्ना आउने लुगाहरु लाउनुस् ।

## Emotional Health Critical Incidents

### Emotional Health Critical Incident 1

अद्री र ईस्टेला संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो तीनजना बालबालिकाहरूसंग आउंछन्, जो विद्यालयमा पढ्न शुरु गर्छन् । स्तेलाले पुनर्वास संस्थाको मद्दतबाट छिट्टै नै एउटा काम पाउंछिन् र परिवारको लागि स्वास्थ्य बीमाका सुविधाहरू पाउन सक्षम हुन्छिन् । केही महिनापछि, अद्रीले अझै काम पाएको छैन र उसको श्रीमतीले आर्थिकरूपमा परिवारको खर्च चलाएको मा असजिलो महसुस गर्छ । बेला-बेलामा उ रिसाएको देखिन्छ अनि अरु बेला उदास देखिन्छ ।

यो शोचनीय (नाजुक ) घटनाहरूको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं अद्री भएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ अद्री र स्तेलाले अद्री र उसको परिवारलाई मद्दत गर्न केके गर्न सक्थे?

### Emotional Health Critical Incident 2

रेणुका अंग्रेजी भाषाको कक्षामा पढ्दैछिन् तथा उनले पाएको प्रत्येक मौकामा अंग्रेजी भाषाको अभ्यास गर्दैछिन् तर उनको लागि अंग्रेजी सजिलो छैन । रेणुकाकी छोरी दीपाले विद्यालयमा छिट्टै नै अंग्रेजी सिकेकी छिन् । रेणुकाले डाक्टरसंग समय मिलाउंछिन् तथा उनको डाक्टरसंगको भेटमा जान एकजना दोभाषेको व्यवस्था गर्छिन् । तथापि, डाक्टरसंग भेटनुभन्दा एक दिन पहिले दोभाषेले उनी आउन सक्दिन भनी फोन गर्छिन् । रेणुकाले डाक्टरसंग पुनः समय मिलाउने कोशिस गर्छिन् तर उनी ६ हप्तासम्म समय पाउन सक्षम हुनेछैनन् । रेणुकाले दीपालाई उनको लागि दोभाषेको काम गर्न ल्याउंछिन् ।

यो शोचनीय घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं रेणुकाको ठाउँमा हुनुभएको भए कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ? तपाईं दीपाको ठाउँमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ रेणुकाले आफू तथा आफ्नो परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थिन् ?

### Emotional Health Critical Incident 3

अं मिनले छिट्टै नै फुल-टाईम काम पाउंछन् र उसको श्रीमती पार्ट-टाईम काम गर्न थाल्छिन् । उनीहरूको बालबालिकाहरू छिट्टैछिट्टै अंग्रेजी भाषा सिक्दैछन् तथा साथीहरू बनाउदैछन् । तथापि अं मिन प्रायः दुखी महसुस गर्छन् । खुसी हुन अं मिन नियमितरूपमा घरमा रक्सी पिउन शुरु गर्छन् र बेला-बेलामा आफ्नो बालबालिकाहरू तथा श्रीमतीप्रति आक्रामक हुन्छन् ।

यो शोचनीय घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं अं मिन हुनुभएको भए कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ तपाईंको विचारमा अं मिनको परिवारले कस्तो महसुस गर्छन् होला ?
- ▶ अं मिनले आफू तथा आफ्नो परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?
- ▶ अं मिनकी श्रीमती अथवा बालबालिकाहरूले उनलाई र उनीहरूको परिवारलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?

#### Emotional Health Critical Incident 4

लेनालाई साथीहरू बनाउन कठिनाई भएको छ । उनको छिमेकीहरू उनीसंग कुरागर्न ईच्छुक देखिदैनन् र उनको नयां सहकर्मीहरू व्यस्त देखिन्छन् । लेना आफ्नो परिवार पाल्न सक्षम भएकोमा आफूप्रति गर्व गर्छिन् तर कुराकानी गर्न साथीहरू नभएकोमा खल्लो महसुस गर्छिन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं लेनाको ठाउँमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ लेनाले आफू तथा आफ्नो परिवारको लागि के गर्न सक्थिन् ?

#### Emotional Health Critical Incident 5

सईफ र जन्नतकी छोरी आयाले छिटै नै अंग्रेजी भाषा सिकेका छन् । विद्यालयमा राम्रो गर्दैछिन् तथा विद्यालयको अखबारको लागि काम गर्न शुरु गरेकी छिन् । सईफ र जन्नतले धेरै गौरव महसुस गर्छन् र उनीहरूको नयां समुदायमा आफ्नी छोरीले राम्रो प्रगति गरेकी छिन् भनेर धेरै खुसी छन् । तथापि आयाले आफ्नो मातापितासंग कुरा गर्न थालेकी छिन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं सईफ र जन्नतको ठाउँमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ तपाईंको विचारमा आयाले कस्तो महसुस गर्छिन् ?
- ▶ सईफ र जन्नतले आयालाई मद्दत गर्न र उनको स्थितिमा सुधार गर्न के गर्न सक्थे ?

#### Emotional Health Critical Incident 6

सावित्री संयुक्त राज्य अमेरिकामा आफ्नो छोरा भम्पा, उनकी बुहारी जया र उनका तीनजना नातिनातिनाहरूसंग आईन् । सावित्रीको नातिनातिनाहरूले विद्यालयमा पढ्न थाले र भम्पा तथा जयाले छिटै नै काम पाउन सफल भए । उनीलाई आफ्नै भरमा यताउती बाहिर कसरी जाने थाहा छैन तथा उनी अंग्रेजी भाषा बोल्न नजान्ने भएको कारणले कहां कतातिर जाने अरुलाई सोध्न सकिदैनन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं सावित्रीको ठाउँमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ भम्पा र जयाले सावित्रीको अवस्थाको बारेमा कस्तो महसुस गर्न सक्छन् ?
- ▶ सावित्रीले आफू तथा उनको परिवारलाई के गरी मद्दत गर्न सक्थिन् ?
- ▶ सावित्रीको परिवारले उनलाई मद्दत गर्न के गर्न सक्थे ?



## Emotional Health Critical Incident 7

लियोनेल बल्लबल्ल संयुक्त राज्य अमेरिकामा आएकोमा तथा आफ्ना समस्याहरू पछाडि नै छोड्न पाएकोमा खुसी थिए । तर अब आफू आएको केही महिनापछि आफ्नो देशमा युद्धको बेला गुज्रेको घटनाहरूको बारेमा राती सपनाहरू देख्ने कारणले गर्दा उनलाई सुत्न कठिनाई भैरहेको छ । कहिलेकाहिं लियोनेल दिउंसै पनि घर छाड्न डराउंछन् ।

यो शोचनीय (नाजुक) घटनाको बारेमा सोच्नुस् तथा निम्नलिखित प्रश्नहरूमा ध्यान दिनुस् :

- ▶ तपाईं लियोनेलको ठाउंमा हुनुभएको भए कस्तो महसुस गर्नुहुन्थ्यो ?
- ▶ लियोनेलले आफूलाई के गरी मद्दत गर्न सक्थे ?
- ▶ लियोनेलले कसरी मद्दत पाउन सक्थे ?

## Possible Feelings During Adjustment Pictures



तपाईंलाई रिस उठेको महसुस हुन सक्छ ।



तपाईं चिन्तित महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।



*तपाईं दिक्दार (निराश) महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।*



*तपाईंलाई घरको सम्भनाले पिरोल्न सक्छ ।*





तपाईं असमर्थ महसूस गर्न सक्नुहुन्छ ।



तपाईं आफ्ना दुःखहरुलाई भुल्न लागू-औषधिको प्रयोग अथवा  
धेरै रक्सी पिउं जस्तो महसूस गर्न सक्नुहुन्छ ।



तपाईं एक्लो वा एक्लैको जस्तो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।



तपाईं अति नै खुशी भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।





*तपाईं अत्यन्त थाकेको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।*



*तपाईं अत्यन्त भावातिरेक भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।*





*तपाईं अत्यन्त अस्थिर भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।*



*तपाईं उदास वा हतोत्साहित भएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।*

# Professionals Providing Emotional Health Support in the Community

नाम : \_\_\_\_\_ फोन : \_\_\_\_\_

ठेगाना : \_\_\_\_\_

इमेल : \_\_\_\_\_

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

टिप्पणीहरु : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

नाम : \_\_\_\_\_ फोन : \_\_\_\_\_

ठेगाना : \_\_\_\_\_

इमेल : \_\_\_\_\_

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

टिप्पणीहरु : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

नाम : \_\_\_\_\_ फोन : \_\_\_\_\_

ठेगाना : \_\_\_\_\_

इमेल : \_\_\_\_\_

उपलब्ध सेवाहरुको वर्णन् : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

टिप्पणीहरु : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Health and Hygiene Unit Vocabulary Worksheet 1

निर्देशनहरू : देब्रेतर्फ भएका चित्रहरूसंग जोडा मिलाउनुस् । पहिलोचाहिं तपाईंको लागि गरिएको छ ।

शब्दहरू

चित्रहरू

emergency room



fever



receptionist



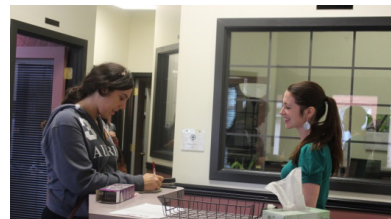
brush teeth



shower



doctor





## Health and Hygiene Unit Vocabulary Worksheet 2

निर्देशनहरू : तल दिइएका पहेलीमा भएका शब्दहरू पूरा गर्न संकेत चिन्हहरूको प्रयोग गर्नुस् । यी शब्दहरू शब्द बैंकमा समावेश छन् । पहिलोचाहिं तपाईंको लागि गरिएको छ ।

शब्द बैंक			
ache	checkup	health	homesick
hygiene	nurse	sad	

### Across ↔

(words that go from left to right):

- The practice of keeping clean to stay healthy
- A medical examination
- Unhappy; sorrowful
- A dull pain that lasts a long time

### Down ↓

(words that go from top to bottom):

- A feeling of wanting to be home
- A person who helps the doctor and takes care of sick people
- The condition of a person's body or mind

