

**Bhauasheb Lahane Dnyanprakash Arts College,  
Pinjar, Dist. Akola**

**Mental Health and Welfare During COVID-19**

**Ministry of Health and Family Welfare**

(आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय द्वारा जनहितार्थ प्रकाशित)

नमस्कार विध्यार्थी मित्रांनो, सध्या जगभर कोरोना विषाणू (COVID-19) चा प्रसार झाल्यामुळे आरोग्य विषयक भीषण स्थिती निर्माण झाली आहे. भारतात सुद्धा त्याचा प्रसार गतीने होतांना दिसतो आहे. अश्या स्थितीत सामाजिक आरोग्य जपण्यासाठी भारत आणि राज्य सरकारने सुरक्षित पावलं टाकली आहेत. त्याचाच भाग म्हणून आपल्या महाविद्यालयत पुढील सुचणे पर्यंत अध्यापन (Teaching) बंद ठेवून आपणास घरी राहून काम करण्याचे सुचवले आहे.

आपण घरी असतांना घाबरण्याचे कोणतेही कारण नाही. आपले मानसिक स्वास्थ्य व्यवस्थित ठेवणे आवश्यक आहे. घरातच राहून सुरक्षित व मानसिक दृष्ट्या समृद्ध राहावे. विद्यापीठ अनुदान आयोग, शिक्षण संचालनालय(उ. शि.) पुणे, सहायक संचालक (उ. शि.) अमरावती तसेच संत गाडगे बाबा अम्नावाती विद्यापीठ यांचे मार्गदर्शनानुसार भारत सरकारच्या आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय कडून काही व्हिडीओ आपणास मार्गदर्शनासाठी देत आहे.

खालील लिंक वर क्लिक करून आपले मानसिक आरोग्य सांभाळा

**1. Practical tips to take care of your Mental Health during the Stay In**

(घरी राहत असतांना आपलं मानसिक स्वास्थ्य कस सांभाळाव)

<https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJ8s>

**2. Various Health Expert on how to manage Mental health & Well Being during COVID-19 outbreak**

<https://www.youtube.com/watch?v=iuKhtSehp24>

**3. Stay at Home in Hindi**

<https://www.youtube.com/watch?v=IfeWAxE4OZE&list=PL1a9DHjZmejE-Ep2PAu2OR8HBfLP0BLik&index=4>

**4. Video on Staying Active at home Hindi**

<https://www.youtube.com/watch?v=maBw7HmrU8c&feature=youtu.be>

**5. Information regarding Covid-19**

<https://www.youtube.com/watch?v=UIQIZBO2ilA&feature=youtu.be>

**Dr. V.C. Kharode**

**Principal**

Date- 9 April 2020

Pinjar

**Bhauasheb Lahane Dnyanprakash Arts College  
Pinjar, Dist. Akola**