



22 जून 2020

यो पत्र GOV.UK मा विभिन्न फर्म्याट र भाषामा छिटै उपलब्ध हुने छ। अडियो, ब्रेलमा चाहिएमा वा ठूलो आकारमा प्रिन्ट गर्नका लागि RNIB लाई 0303 1239999 मा फोन गर्नुहोस् ।

कोरोना भाइरस (कोभिड-19) सम्बन्धी महत्वपूर्ण सुझाव

इंग्ल्यान्डमा आफूलाई जोगाउन सुरक्षित बसिरहेका उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूबारे जारी गरिएको सरकारी सुझाव छिटै परिवर्तन हुँदै छ । अहिलेका लागि, तपाईंलाई उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिले आफूलाई जोगाउन सुरक्षित रहने सम्बन्धी दिशानिर्देशलाई कठोर रूपमा पालना गर्न जारी राख्न सल्लाह दिइन्छ । यस पत्रमा दिशानिर्देशमा के-कस्ता परिवर्तन आउँदै छन्, ती परिवर्तनहरू किन गरिँदै छ र सुझाव सम्बन्धी यो परिवर्तनले तपाईंलाई कस्तो असर गर्छ भन्ने बारेमा व्याख्या गरिएको छ ।

तपाईं र तपाईंसँग बस्ने सबैका निम्ति जोगिएर बस्नु सहज भइरहेको छैन भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ र तपाईंले विगतका केही महिनामा देखाउनुभएको धैर्यताका निम्ति हामी तपाईंलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यद्यपि, भाइरस व्यापक रूपमा फैलिइरहेको समयमा तपाईंले जोगिएर बस्नु महत्वपूर्ण रहेको छ । खुसीको कुरा भन्नुपर्छ, भाइरस सङ्क्रमितहरूको सङ्ख्या घटिरहेको छ र यससँगै तपाईंलाई हुने जोखिम पनि कम भइरहेको छ ।

अहिलेको दिशानिर्देश कस्तो छ?

पछिल्ला तीन महिनाको अवधिमा तपाईंलाई कुनै विद्यमान रोग भएकाले वा तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाले गर्दा सङ्क्रमण हुन सक्ने उच्च जोखिममा रहेको व्यक्तिका रूपमा पहिचान गरिएको थियो जसले गर्दा कोरोना भाइरस (कोभिड-19) लागेमा तपाईंलाई गम्भीर रोग लाग्न सक्ने उच्च जोखिम रहेको थियो । यो अवस्था अहिले पनि व्याप्त छ र तपाईंलाई उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिले आफूलाई जोगाउन सुरक्षित रहने सम्बन्धी दिशानिर्देशलाई कडाइका साथ पालना गर्न जारी राख्न सल्लाह दिइन्छ ।

इंग्ल्यान्डमा महामारी उच्च विन्दुमा पुगेको बेलामा तपाईं आफ्नो दैनिक जीवनमा भाइरसको सम्पर्कमा आउने बढी सम्भावना भएकाले तपाईंलाई आफ्नो सुरक्षा गर्न "जोगिएर बस्न" सल्लाह दिइएको थियो । आफूलाई जोगाउन सुरक्षित बसिरहेका उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसम्बन्धी दिशानिर्देशमा तपाईंलाई जुनसुकै समयमा पनि घरमै बसिरहन र अत्यावश्यक अवस्थामा बाहेक व्यक्तिहरूसँग आमने-सामने भएर गरिने सम्पर्कबाट टाढा रहन सुझाव दिइएको थियो।

जुन 1 मा आफूलाई जोगाउन सुरक्षित बसिरहेका उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसम्बन्धी दिशानिर्देशलाई हल्का खुकुलो बनाइएको थियो र हामीले तपाईं दिनको एकाध पटक आफ्नो घरबाट बाहिर गएर केही समय बिताउन चाहन सक्नुहुन्छ भन्ने सुझाव दिएका थियौं । बेलायतमा महामारीको प्रारम्भिक उच्चतम विन्दु गुजिसकेको छ भन्ने वैज्ञानिक प्रमाणका आधारमा यो परिवर्तन ल्याइएको थियो। साधारणतया, समुदायमा निस्कदा संक्रमित व्यक्ति सँग भेट हुने सम्भावना उल्लेख्य रूपमा घटेको थियो । स्वास्थ्यको हिसाबले अत्यधिक जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई हामीले दिएका दिशानिर्देशहरू जस्तै यो पनि सुझावपरक थियो । हालका दिशानिर्देशहरू GOV.UK मा अनलाईन फेला पार्न सकिन्छ ।

के कुरामा परिवर्तन गरिँदै छ?

महामारीको समयभरि नै हामी स्वास्थ्यको हिसाबले अत्यधिक जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूमा रोगको जोखिम सन्तुलन गर्ने आवश्यकताबारे स्पष्ट थियौं र यसबाट उनीहरू विस्तारै सामान्य जीवनमा फर्कने फाइदा हुन्थ्यो । आफूलाई जोगाउने मार्गदर्शन पालना गर्नु चुनौतीपूर्ण छ र यसमा बानी पार्न समय लाग्ने छ भन्ने कुरा हामीले बुझेका छौं ।

इंग्ल्यान्डका सबै क्षेत्रबाट रोग लाग्ने व्यक्तिको सङ्ख्या घट्न जारी छ भन्ने कुरा हालैको वैज्ञानिक प्रमाणले देखाउँछ । हामीले अपेक्षा गरेअनुसार नै यो ट्रेन्ड जारी रह्यो भने सरकारले जुलाई 6 र अगस्ट 1 तारिखमा गरी दुई चरणमा सुरक्षित रहने सुझावलाई अझै खुकुलो पार्ने छ ।

जुलाई 6 देखि:

- तपाईंलाई मन लागेमा तपाईं घर बाहिर सामाजिक दूरी कायम गर्दै अर्को परिवारका व्यक्ति समेत सामेल हुने गरी 6 जनासम्मको समूहमा भेट्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाईंले आफ्नै परिवारका अन्य व्यक्तिहरूसँग सामाजिक दूरी कायम गरिरहनु पर्दैन ।
- एकलै वयस्क बस्ने परिवार (एकलै बस्ने वयस्क व्यक्ति वा 18 वर्षभन्दा मुनिका निर्भर बालबालिकासँग बस्ने) का हकमा ल्याइएका व्यापक दिशानिर्देश अनुरूप यस मितिबाट तपाईंले चाहेमा अर्को कुनै एक परिवारसँग मिलेर "सपोर्ट बबल" पनि बनाउन सक्नुहुन्छ । सपोर्ट बबलमा पर्ने व्यक्तिहरूले सामाजिक दूरी कायम नगरिकनै एक अर्काको घरमा गएर रातमा समेत सँगै बस्न सक्ने छन् । यो एउटा सानो सुझावपरक परिवर्तन हो जसले प्रभावित व्यक्तिहरूलाई आफ्नो समुदायमा अन्य व्यक्तिहरूसँग एक कदम नजिक ल्याउने छ । यद्यपि, आफूलाई जोगाउनेसम्बन्धी अन्य सबै सुझावहरू अहिले परिवर्तन गरिने छैनन् ।

अगस्ट 1 तारिखदेखि आफूलाई "अलग रही जोगाउने" सुझाव रोक्का गरिने छ । यो मितिबाट सरकारले तपाईंलाई पूर्ण रूपमा आफूलाई अलग गरेर सुरक्षित रहने भन्दा पनि कडाइका साथ सामाजिक दूरी कायम गर्न सल्लाह दिंदै छ । कडाइका साथ सामाजिक दूरी कायम गर्ने भन्नाले तपाईं अझै धेरै ठाउँमा जान सक्नुहुन्छ र धेरै मान्छेहरूलाई भेट्न सक्नुहुन्छ तर तपाईंले आफ्नो परिवार वा सपोर्ट बबल भन्दा बाहिरका मान्छेहरूसँगको सम्पर्क कम गर्न विशेष हेरविचार गर्नुपर्छ । व्यवहारिक रूपमा भन्नुपर्दा, तपाईंलाई अगस्ट 1 तारिखबाट अलग भएर सुरक्षित बसिरहनु पर्दैन भन्ने सल्लाह दिइदैं छ । यसको अर्थ **अगस्ट 1 तारिखदेखि:**

- तपाईं घरबाट काम गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईं काममा जान सक्नुहुन्छ । तर यसका लागि तपाईंले काम गर्ने व्यवसाय कोभिडबाट सुरक्षित हुनुपर्छ ।
- स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यधिक जोखिममा रहेका विद्यार्थीहरू योग्य छन् र आफ्ना सहपाठीहरूसँग लाइनमा छन् भने उनीहरू आफ्नो शैक्षिकस्थलमा फर्कन सक्छन् । सम्भव भएसम्म बालबालिकाले पटक-पटक हात धुनुपर्छ र सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्छ ।
- तपाईं खानेकुरा किनमेल गर्न, धार्मिक स्थलमा प्रार्थना गर्न र व्यायाम गर्न घर बाहिर जान सक्नुहुन्छ तर तपाईंले कडाइका साथ सामाजिक दूरी कायम गर्नुपर्छ; र
- तपाईंलाई कोरोनाभाइरस लागेमा गम्भीर विमारी हुने जोखिम अझै रहेकाले तपाईं सावधान रहनुपर्छ । त्यसैले, सम्भव भएसम्म घरमै बस्न र बाहिर निस्कनु परेमा सामाजिक दूरी कायम गर्न सुझाव दिइन्छ ।

जुलाई 6 र अगस्ट 1 मा परिवर्तनहरू कार्यान्वयनमा आएपछि थप विस्तृत दिशानिर्देश GOV.UK मा देखा पर्ने छ ।

के यो अवस्थाको समीक्षा हुनेछ छ ?

अगस्ट 1 तारिखपछि पनि हामी तपाईंको नाम अलग रही जोगिनुपर्ने बिरामीको सूचीमा राख्ने छौं । आउँदा महिनाहरूमा हामी भाइरसको अनुगमन गर्न जारी राख्ने छौं र यो धेरै नै फैलियो भने हामीले तपाईंलाई फेरि अलग रही जोगिन सुझाव दिनुपर्ने हुन सक्छ ।

व्यापक सामाजिक दूरीका उपायहरू अपनाउनु पर्ने प्रत्येक समीक्षा विन्दुमा स्वास्थ्यको हिसाबले उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई दिइएको सुझावलाई समीक्षा गर्नमा हामी प्रतिबद्ध छौं । वैज्ञानिक प्रमाणका आधारमा स्वास्थ्यका हिसाबले उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई दिइएको सुझाव कडा बनाउनु पर्ने अवस्था आयो भने यसबारे तपाईंलाई तुरुन्तै स्पष्टरूपमा जानकारी दिइने छ ।

यो दिशानिर्देश किन परिवर्तन हुन लागेको हो ?

कोरोना भाइरस लागेको खण्डमा गम्भीर विमारी हुने जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि सरकारको दिशानिर्देश सधैं सुझावपरक र हाम्रो समुदायमा कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण उच्च रहेको समयमा यो समूहमा रहेको जोखिम सन्तुलन गर्ने कुरामा आधारित रहँदै आएको छ । प्रत्येक व्यक्तिले

आफ्नो जोखिमका बारेमा फरक धारणा राख्छन् र उनीहरूको प्राथमिकतामा रहको कुरा फरक हुन्छ भन्ने कुरा हामीले बुझेका छौं । हाम्रो कामना निकै चुनौतीपूर्ण समयमा तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह आफैं गर्न सहयोग र सहायता गर्नु रहेको छ ।

अलग रही सुरक्षित रहने सुझावबारे सम्पूर्ण सरकारी निर्णयहरू नवीनतम वैज्ञानिक प्रमाणहरूमा आधारित छन् । समुदायमा कोरोना भाइरस लागेको व्यक्तिसँग सम्पर्क हुन सक्ने सम्भावना कम हुँदै गएको कुरा पछिल्लो प्रमाणले देखाउँछ । चार हप्ताअघि, 500 जनामा एक जनालाई कोरोना भाइरस लागेको अवस्था थियो । गत हप्ता, यो दर झनै घटेको छ र 1,700 जनामा एकजना भन्दा कमलाई भाइरस सङ्क्रमण भएको छ । यसको परिमाण स्वरूप, अलग रही आफूलाई जोगाइरहेका व्यक्तिहरूलाई दिइएको सुझावलाई खुकुलो पार्ने यो उपयुक्त समय हो भन्ने हामीलाई लागेको छ। तर फेरि नियमित दैनिकीमा फर्किन केही समय लाग्न सक्छ भन्ने कुरा हामीले बुझेका छौं ।

घर बस्नका निम्ति सहायता

तपाईं सरकारले प्रदान गर्ने खाद्य बक्सहरू र औषधि प्राप्त गरिरहनुभएको छ भने तपाईंले यो सहायता जुलाई महिनाको अन्त्यसम्म प्राप्त गरिराख्नु हुनेछ ।

यसले गर्दा तपाईंलाई अलग रही सुरक्षित रहने कार्यक्रम सुरु हुनुभन्दा पहिले झैं गरी सुपर मार्केट लगायतका पसलमा जान सक्ने नयाँ सुझावको लागि तयारी गर्न समय मिल्ने छ तर तपाईंले समाजिक दूरीलाई कडाइका साथ पालना गर्नु पर्ने छ । हामीले केही व्यक्तिका हकमा यो व्यवस्थामा बानी पार्न केही समय लाग्नेछ भन्ने कुरा पनि बुझेका छौं । तपाईंलाई सात वटा सुपरमार्केटले प्राथमिकताका साथ सुपरमार्केटको डेलिभरी स्लट प्रयोग गर्न दिएका छन् भन्ने कुराको हामी पुष्टि गर्न सक्छौं र यस सहायताका लागि पहिले नै साइन इन गरिसकेका व्यक्तिका हकमा यो सेवा जुलाईको अन्त्यपछि पनि जारी रहने छ ।

सहायता प्राप्त गर्नका लागि तपाईं अहिलेसम्म दर्ता हुनुभएको छैन भने GOV.COM मा गई अनलाइन मार्फत दर्ता गर्नुहोस् वा तपाईं समक्ष यो सहायता समयमै पुगोस् भन्नका निम्ति जुलाई 17 तारिखभन्दा अघि 0800 028 8327 मा फोन गर्नुहोस् ।

अलग रही सुरक्षित रहिरहेका व्यक्तिहरूलाई स्थानीय काउन्सिलहरूले पनि सहायता प्रदान गरिरहेका छन् । तपाईं आफ्नो घरमा सुरक्षित रूपमा बस्नुहोस् भन्नका निम्ति यसमा विभिन्न प्रकारका मद्दतहरू समावेश छन्, जस्तै एकलोपन कम गर्नका लागि फोन कल सेवा र भोजनसम्बन्धी विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्ने । मानिसहरूलाई बानी पार्न मद्दत गर्नका लागि स्थानीय काउन्सिलहरूले यो सेवा आवश्यक पर्ने व्यक्तिहरूलाई जुलाईको अन्त्यसम्म सेवा प्रदान गर्न जारी राख्ने छन् ।

तपाईं कोरोना भाइरसको कारणले गर्दा समस्यामा हुनुहुन्छ भने कृपया यहाँ जानुहोस् www.gov.uk/find-coronavirus-support. तपाईंसँग इन्टरनेटको पहुँच छैन भने कृपया आफ्नो स्थानीय काउन्सिललाई सम्पर्क गर्नुहोस् जसले तपाईंलाई उपलब्ध सहायता प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ ।

NHS का जवाफ दिने स्वयंसेवक

जुलाईको अन्त्यपछि पनि यो सहायता NHS का जवाफ दिने स्वयंसेवक मार्फत उपलब्ध हुन जारी रहने छ । NHS का जवाफ दिने स्वयंसेवकले तपाईंलाई निम्न कुरामा सहायता गर्न सक्छन्:

- किनमेल गरेका सामान, औषधि वा अन्य अत्यावश्यक सामानहरू सङ्कलन गर्ने (यदि तपाईंको साथीभाई र परिवारले तपाईंका लागि समान ल्याइदिन सक्दैनन् भने);
- हरेक पटक फरक-फरक स्वयंसेवकले वा आफू पनि अलग रही सुरक्षित रहिरहेको र धेरै हसासम्म सम्पर्कमा रहने व्यक्तिले गर्न सक्ने नियमित, मित्रवत फोन कल; र
- स्वास्थ्यसम्बन्धी अपोइन्टमेन्टमा जानको लागि यातायातको व्यवस्था ।

यातायातसम्बन्धी सहायताका लागि सहायताको व्यवस्था गर्न वा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार पेशाकर्मिसँग कुरा गर्न कृपया बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 8 बजेभित्रमा 0808 196 3646 मा फोन गर्नुहोस् । थप जानकारी www.nhsvolunteerresponders.org.uk मा उपलब्ध छ ।

काममा फर्कने

तपाईं घरबाट काम गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंको आफ्नो अवस्थाबारे आफ्नो रोजगारदातासँग छलफल गर्नुपर्छ र काममा फर्कनेबारे एउटा योजनामा सहमत हुनुपर्छ । तपाईंले काम गर्न जारी राख्नका निम्ति तपाईंको रोजगारदाताले केही समायोजन गर्नुपर्ने हुन सक्छ । थप जानकारीका लागि कृपया www.gov.uk/access-to-work मा जानुहोस् ।

रोजगारदाताले तपाईंको कार्यस्थलमा कसरी सामाजिक दूरी र जोखिम व्यवस्थापन प्रणाली कायम गर्न सक्छन् भन्ने लगायतका कार्यस्थललाई कोभिड-19 बाट सुरक्षित बनाउनेबारे एउटा छुट्टै सरकारी दिशानिर्देश जारी गरीएको छ ।

तपाईं हाल अलग रही सुरक्षित रहिरहेका बिरामीको सूचीमा हुनुहुन्छ भने तपाईंले यो पत्रको एउटा संस्करण आफ्नो नाम र अन्य व्यक्तिगत विवरणहरू सहित पोस्टमा प्राप्त गर्नुभएको हुनुपर्छ । रोजगारदातालाई तपाईं जुलाई 31 सम्म आफ्नो घरबाहिर काम गर्न सक्नुहुन्न भन्ने प्रमाण देखाउन यो संस्करण (व्यक्तिगत विवरण भएको संस्करण) प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै यो बिरामी हुँदा वैधानिक भुक्तानी प्राप्त गर्ने प्रयोजनका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

NHS का सेवाहरू प्रयोग गर्ने

तपाईंले आफूलाई आवश्यक पर्ने अत्यावश्यक सेवाहरू प्रयोग गर्न जारी राख्नुपर्छ र तपाईंलाई तत्कालै वा आपतकालीन हेरचाहको आवश्यकता परेमा तपाईंले NHS लाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

हेरचाह वा उपचारका लागि तपाईंको अपोइन्टमेन्ट छ भने तपाईंको GP सर्जरी वा अस्पताल क्लिनिकले तपाईंलाई सबैभन्दा उचित व्यवस्था के हुन्छ भन्ने कुराको पुष्टि गर्न तपाईंलाई सम्पर्क गर्ने छन् ।

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायता

यो अनिश्चित र असामान्य घडीमा चिन्तित हुनु वा कमजोर महसुस गर्नु सामान्य कुरा हो । आफ्नो सु-स्वास्थ्यका लागि सल्लाह तथा व्यवहारिक चरणहरू प्राप्त गर्न तपाईं एभी माईन्ड म्याटर्स (Every Mind Matters) (www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) र GOV.UK मा जान सक्नुहुन्छ । तपाईं अझै पनि परिस्थितिसँग सामना गर्न कठिनाई महसुस गरिरहनुभएको छ भने हामी तपाईं GP सँग कुरा गर्नुहोस् भन्ने चाहन्छौं ।

तपाईंमा कोरोना भाइरस (कोभिड-19) का कुनै पनि लक्षण (निरन्तर खोकी लाग्ने, शरीरको तापक्रम उच्च हुने, वा स्वाद वा गन्धसम्बन्धी तपाईंको इन्द्रिय गुम्ने वा परिवर्तन हुने) देखिएका छन् भने तपाईं घरमा स्व-एकान्तवासमा बस्नुपर्छ र तपाईंलाई कोभिड-19 भएको हो कि भन्ने थाहा पाउन परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । परीक्षणको व्यवस्था मिलाउन NHS को वेबसाइटमा जानुहोस् वा तपाईंसँग इन्टरनेटको पहुँच छैन भने फोनमार्फत NHS 119 मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईंको भवदीय,

म्याट ह्यानकक

स्वास्थ्य तथा सामाजिक हेरचाहसम्बन्धी राज्य सचिव

रोबर्ट जेनरिक

आवास, समुदाय तथा स्थानीय
सरकारसम्बन्धी राज्य सचिव