विश्वब्यापी महामारी COVID-19 को अवस्थामा अपाङ्गता सवालमा ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुराहरु

सन् २०२० जनवरी ३० मा कोरोना भाइरस रोग अर्थात COVID-19 लाई यसको फैलिने गति र मापनको आधारमा आपतकालीन जनस्वास्थ्यमा अन्तराष्ट्रिय चासोको बिषय हुन पर्ने भन्दै विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) ले यसलाई महामारीको रूपमा घोषणा गर्यो ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र जनस्वास्थ्य अधिकारीहरू COVID-19 को महामारी नियन्त्रण गर्ने कार्य निरन्तर गरिरहेछन् ।[1] अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा COVID-19 ले अझ बढी प्रभाव पार्न सक्छ । मुख्य सरोकारवाला व्यक्ति तथा निकायहरुले उचित सुरक्षात्मक उपायहरू अनिवार्य अबलम्बन गरे यसको प्रभावलाई कम गर्न सकिन्छ ।

1 https://www.who.int/publications-detail/critical-preparedness-readiness-and-response-actions-for-covid-19

COVID-19
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

नसर्ने रोगहरु तथा मानसकि स्वास्थ्य
www.who.int/ncds
www.who.int/mental_health

अपाङ्गता
www.who.int/health-topics/disability

COVID-19

COVID-19 महामारीको समयमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले थप कुराहरूमा विचार गर्न किन आवश्यक छ ?

COVID-19 महामारीको बेलामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई आवश्यक पर्ने स्वास्थ्यसेवा, पानी, खाद्यान्न र व्यक्तिगत सरसफाइ र सार्वजनिक सूचनाहरूको पहुँच सुनिश्चित गर्ने कार्य गर्नु पर्दछ

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा COVID-19 को बढी जोखिममा पर्ने सक्छन, किनभने:

- हात धुने जस्तो सामान्य सरसफाइको उपायको कार्यान्वयनमा हुने अवरोधहरू, (जस्तै ह्यान्डबासिन, सिङ्क वा पानीका पम्पहरू पहुँचयोग्य नहुन सक्छन् वा व्यक्तिलाई दुइवटै हातहरु एकै ठाउँमा ल्याएर राम्ररी मिच्न गाह्रो) हुन् सक्छ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई अतिरिक्त सहायताको आवश्यकता हुने भएकोले उनीहरुलाई सामाजिक दूरीमा राख्न कठिनाई पर्न सक्छ ।
- कुनै पनि बिषयको बारेमा जानकारी लिन वा शारीरिक सहायताको लागि उक्त वस्तुहरू छुनु पर्ने आवश्यकता ।
- सार्वजनिक सुचनाहरु, स्वास्थ्य सम्बधि सूचनाहरुमा पहुँच नहुनु ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको स्वास्थ्य अझ बढी जोखिममा पर्न सक्छ यदि उनीहरु सङ्क्रमित भएमा उनीहरूलाई गम्भीर घटनाहरू हुने जोखिम हुन सक्छ । यसका कारणहरू निम्न हुन सक्छन्:

- COVID-19 ले आफुमा भइ रहेका स्वास्थ्य समस्याहरु खास गरी श्वासप्रश्वाश प्रणाली, प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय रोग वा मधुमेहसम्बन्धी अवस्थाहरूलाई बढाउछ ।
- स्वास्थ्य सेवा पहुँचमा बाधा हुनु ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू निर्भर रहेका सेवाहरूमा आउने अवरोधका कारण उनीहरु अप्रत्याशित रूपमा महामारीबाट प्रभावित हुन सक्छन् ।

COVID-19

सरोकारवाला निकायहरुले ध्यान दिनपर्ने कुराहरु

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र उनीहरूको परिवारले गर्नुपर्ने कार्यहरु

COVID-19 सर्ने स्थान वा वस्तुहरूबाट टाढै बस्नुहोस्

अपाङ्गता भएका प्रत्येक व्यक्ति र उनीहरूका परिवारका सदस्यले COVID-19 महामारीको बेला विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले दिएका आधारभूत सुरक्षा उपायहरू को पालना गर्ने ।[2] यदि ति आधारभूत सुरक्षा उपायहरूको अबलम्बन गर्न कुनै कठिनाई भएमा जस्तै नियमित रूपमा हात धुने ह्यान्डबासिन/ सिङक,पानीको धारा आदि आफुलाई अनुकुल हुने छ छैन परिवार, साथीहरू र सहयोगीहरुको सहायताले पहिचान गर्ने । यसका अतिरिक्त:

- अरू व्यक्तिहरु वाट कम्तिमा एक मिटरको समाजिक दूरी कायम राख्ने ।
- सम्भव भएसम्म भीडभाड भएको वातावरणलाई वेवास्ता गर्ने र अन्य व्यक्तिसँग शारीरिक रुपमा टाढा बस्ने । आफुलाई चाहिने अत्यावस्यक सरसामानको खरिद गर्न जादा यदि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि विशेष समय छुट्याइएको छ भने खुल्ने उक्त समयमा मात्र खरिद गर्ने ।
- अनलाइन वा टेलिफोनमार्फत खरिद गर्नुहोस् वा भीड धेरै भएको ठाउँमा जानबाट जोगिन परिवार, साथी वा सहायताका लागि अनुरोध गर्ने ।
- सबै सार्वजनिक स्थानहरू पहुँचयोग्य नहुने र उक्त स्थानहरुमा बारम्बार जान कठिनाइ हुने हुनाले यसलाई कम गर्न आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरु जस्तै खानेकुरा, सफाई आपूर्ति, औषधि वा चिकित्सा आपूर्ति केहि समयको लागि जम्मा गर्ने ।
- तपाईं सामान्यतया भीडभाड हुने ठाउँमा काम गर्नुहुन्छ भने सम्भव भएसम्म घरबाट काम गर्ने ।
- सहयोग सामाग्रीहरु जस्तै व्हीलचेयर, हिँड्ने लौरा वा अन्य निरन्तर प्रयोग गरिने र सामाजिक स्थानहरूमा प्रयोग गरिने वस्तुहरू लाई बारम्बार किटाणुमुक्त हुने गरि सरसफाई गर्ने ।

हेरचाह र सहायताको निरन्तरता लाइ सुनिश्चित गर्न योजना बनाउने

- यदि सहयोगीमा निर्भर हुनु पर्ने अवस्था छ भने र परिवारको एक वा सोभन्दा बढी मानिस अस्वस्थ हुने वा तपाइँ एक्लो हुने समयमा आइ परेमा सहायताको लागि बोलाउन सकिने मानिसहरूको सूची बनाउने ।
- यदि कुनै एजेन्सी मार्फत सहयोगीको व्यवस्थापन गर्नुभएमा सम्भावित सहयोगी अभावका लागि क्षतिपूर्ति दिन उनीहरूले के कस्ता आकस्मिक उपायहरू अबलम्बन गरेका छन् भन्ने कुराको पत्ता लगाउने । परिवार र साथीहरूले के कस्ता थप सहायता प्रदान गर्न सक्छन् भन्ने बारे कुराको जानकारी लिन उनीहरूलाई फोन गरेर सोध्ने ।

2 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

COVID-19

- समुदायमा तपाइलाइ आवस्यक पर्ने सङ्गठनहरूको बारेमा जानकारी लिने जसले तपाईंलाई मद्दत चाहिएमा सजिलै सहयोग गर्न सक्नेछन ।

COVID-19 को सामना गर्नु पर्न सक्ने सम्भावनाको बारेमा परिवारलाइ जानकारी गराउने

- आफुलाई बिसन्चो भएको बेलामा बिश्वाशिला साथीहरू र परिवारका सदस्यहरुलाइ कुनै पनि महत्त्वपूर्ण बिषयहरु जस्तै स्वास्थ्य बीमा, औषधी उपचार, बच्चा तथा बुवा आमाको हेरचाहको बारेमा जानकारी दिने ।[3]
- स्वास्थ्य संग सम्बन्धित आकस्मिक नम्बरहरुको लागि तथा स्वास्थ्यकर्मीहरु संग सम्पर्क गर्न स्थानीय स्तरवाट प्राप्त सुचनाहरु अनुसरण गर्ने
- तपाईंको घरका सदस्यहरुले COVID-19 भएमा वा सहयोगको आवश्यकता परेमा कसलाई सम्पर्क गर्नु पर्ने हो भन्ने कुरा जानेकारी दिने ।
- तपाईंलाइ सहयोग गर्ने मानिसहरू संग परिवारका सदस्यहरुलाई परिचय गराउने जसले गर्दा तपाईंलाई बिसन्चो हुँदा तिनीहरूले राम्रोसँग सञ्चार गर्न सकुन ।
- कुनै कुराको जानकारी लिन पर्ने भएमा तत्काल चाहिने सेवाहरू र हटलाइन टेलिफोन नम्बरहरु कपीमा लेखेर राख्नुस ।[4]

परिवारका सदस्यहरु र सहयोगीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य

- परिवारका सबै सदस्य र सहयोगीहरुले COVID-19 को संक्रमणवाट बच्न आधारभूत सुरक्षा उपायहरू अपनाउनु पर्नेमा ध्यान दिने ।
- मानसिक स्वास्थ्यको सम्दर्भमा WHO का मार्गदर्शनहरू र COVID-19 को प्रकोपको समयमा अवस्थित गैर -प्रतिरोधात्मक रोगहरूको प्रबन्ध गर्नबारे मार्गदर्शन को पालना गर्नुहोस् ।[5,6]
- अपाङ्गता भएका बच्चाहरूलाई खेल्न, पढ्न, सिक्न र टेलिफोन गर्न र सामाजिक मिडिया प्रयोग गरेर साथीहरूसँग सम्पर्क गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- परिवारमा कसैलाई भाइरसको लक्षण देखिएमा उक्त व्यक्ति संग सामाजिक दुरी कायम राख्ने, मास्क लगाउन अनुरोघ गर्ने, चाँडोभन्दा चाँडो परीक्षण गर्ने, घरलाइ किटाणुरहित गर्ने, घरका अन्य सदस्यहरुलाई लक्षण देखिए नदिखिएको बिचार गर्ने भरसक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका कोहि भएमा छुट्टै स्थानमा राख्ने व्यवस्था गर्ने ।[7]

3 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

4 स्वास्थ्य सेवाका लागि टेलिफोन परामर्श, तथा भर्चुयल बिधिवाट स्वास्थ्य सम्बन्धि सुचना मुलक सन्देशहरु प्रदान गर्ने

5 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

6 https://www.who.int/who-documents-detail/covid-19-and-ncds

7 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330987/WHO-nCov-IPC_Masks-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

COVID-19

सरकारले गर्ने कार्यहरू

सार्वजनिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीको लागि पहुँचयोग्य संचारको सुनिस्चितता

- प्रत्यक्ष वा रेकर्ड गरिएका घटनाहरूको, प्रेस ब्रीफिङ र प्रत्यक्ष सामाजिक मिडियावाट प्रसारित सुचनाहरुमा पहुँचको लागि क्यापसनिंङ् र साङ्केतिक भाषा सहितको संचार गर्ने ।
- सार्वजनिक सामग्रीलाई "सजिलै पढ्न सकिने" ढाँचामा रूपान्तरण गर्ने जसले गर्दा बौद्धिक अपाङ्गता भएका वा अटिजम भएका व्यक्तिहरूका लागि पहुँच योग्य बन्न सकुन ।
- उपयुक्त ढाँचा प्रयोग गरेर पहुँचयोग्य लिखित सूचना उत्पादनहरू गर्ने मा ध्यान दिने पहुँचयुक्त शीर्षक, ठुला प्रिन्ट, ब्रेल संस्करण र बहिरा व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त ढाँचाहरू)
- कागजातभित्र वा सामाजिक मिडियामा प्रयोग गरिएका बिषयहरुमा क्याप्शन समावेश गर्न्ने । पहुँचयुक्त संचार प्रयोग गर्ने जसले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु सुचना वाट बन्चित हुन पर्दैन ।
- सार्वजनिक सुचना तथा स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी प्रचार गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका संगठन संग समन्वय गर्ने ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र उनीहरु संग निकट संघ सस्थाहरुले गर्ने पर्ने

अपाङ्गता भएका व्यक्ति र उनीहरू निकट सङ्गठनहरूसँग समन्वय गरी आर्थिक र प्रशासनिक क्रियाकलापहरुको समयमै पहिचान गर्नुहोस्, जस्तै:

- सहयोगीहरु जसले आफ्ना आफन्त तथा परिवारहरुको हेरचाह गर्नेलाई छोटो समयको लागि बिदा लिन चाहेमा भुक्तानी सहितको बिदा मिलाउने ।
- स्यहारर्कर्ता आफै आइसोलेसनमा बस्न बर्ने भएको खण्डमा उसले पाउने सुबिधा कटौती नगर्ने ।
- सकेसम्म घरबाटै काम गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अवस्था हेरेर सामान्य खर्चमा छुट, कर छुट आदिको व्यवस्थापन गर्ने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले घर बाट नै पढ्न मिल्ने पहुँचयोग्य शिक्षा प्रणालीको बिकास गर्ने ।
- आकस्मिक हट लाइन टेलिफोन र इमेलहरुको व्यवस्थापन गर्ने ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु उनीहरुको लागि काम गर्ने निकायहरुकोले अबलम्बन गर्ने उपायहरु [8]

समयमा नै वित्तीय र प्रशासनिक उपायहरू पहिचान गर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र उनीहरु संग निकट संघ सस्थाहरु संग समन्वय गरि काम गर्ने । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका हेरचाहकर्ता उपलब्ध गराउने एजेन्सीहरूले परिस्थिति अनुसार उपलब्ध हेरचाहकर्ताहरूको सङ्ख्या कम गराउन सक्ने या निरन्तर रहने कस्ता योजनाहरू छन् भन्ने निश्चित गर्ने ।

- सुरक्षा उपायहरूको पालना गरी स्याहारकर्ताहरूका लागि सेवा प्रदायकहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- सुरक्षाका उपायहरु अपनाउदै कर्मचारी भर्ति प्रक्रियामा कर्मचारीतन्त्र वाट आउने बाधाहरु कम गर्न बिभिन्न सेवा प्रदायकहरु संग समन्वय गर्ने । उदाहारणको लागि स्वाहारकर्ताको लागि कुनै नीतिको समिक्षा हुन सक्छ ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि काम गर्ने निकायारुले आर्थिक मन्दीको अनुभव गरेको खण्डमा उनीहरुको अर्थतन्त्रदिगो बनाउनको केहि समयको लागि वित्तीय सहायतामाथि विचार गर्ने ।
- अपाङ्गता सेवाहरूका लागि सरकारसँग कुराकानी गर्न र चासो जगाउनका लागि हटलाइन संचालन गर्ने ।
- मास्क, एप्रन, ग्लोभ र ह्यान्ड सेनिटाइजरहरू सहित बिना कुनै लागत प्राप्त हुने व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरूको पहुँच प्राप्त गर्न अपाङ्गता हेरचाहकर्ता निकायहरूलाई प्राथमिकता दिने
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका हेरचाहकर्ताको COVID-19 परीक्षण पहुँचयोग्य भएको निश्चित गर्ने ।

उच्च जोखिममा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा हुन् सक्ने सम्भावित जोखिम कम गर्ने तिर ध्यान दिने

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य सुरक्षामा आइपर्ने जोखिम पहिचान गरि उनीहरू संग आवद्ध सङ्गठनहरूसँग समन्वय गर्ने :

- संस्थागत कार्य गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई सेवा प्रदान गर्ने एजेन्सीहरूले योजना अनुरुप सेवा निरन्तरता लाइ कार्यान्वयन गर्छन् भन्ने कुरा निश्चित गर्ने ।9
- थुना, जेल र सुधार गृहहरुमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको पहिचान गरि सङ्क्रमण नियन्त्रण गर्ने उपायहरू कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित अधिकारीहरूसँग समन्वय गर्ने ।
- घरबार विहीन मानिसहरूलाई पानी, खाना, आश्रय, स्वास्थ्य हेरचाहका समान अवसरहरु प्रदान गरिएको अवस्था र COVID-19 को संक्रमण वाट बच्न आधारभूत सुरक्षात्मक उपायहरू प्रयोग गर्ने सक्षम छ कि छैनन निश्चित गर्ने ।
- जबरजस्ती घरबाट निकालिएको अवस्थामा शरणार्थी वा आप्रवासी शिविर, अनौपचारिक बस्ती र सहरी बस्तीहरूमा बस्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका आवश्यकताहरू लाइ सम्बोधन गर्ने ।

8 समुदायका अक्षमता सेवा प्रदायकहरूमा ती एजेन्सीहरू समावेश हुन सक्दछन् जसले स्याहारकर्ता सेवा, विशेष रोजगारीका अवसरहरू वा विशेष उपचार र असक्षम व्यक्तिहरूलाई परामर्श प्रदान गर्दछन् ।

9 कारागार, मनोसामाजिक अस्पताल, सुरक्षित आवास सहितलाइ समेटिने संस्थागत तयारिहरु

COVID-19

आपतकालिन उपायहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका आवश्यकताहरू पनि समावेश गर्ने

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र निज संग निकट संघ संस्थाहरु संग समन्वय गरि आपतकालीन उपायहरु पहुँचयुक्त भए नभएको निश्चित गर्ने ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका हेरचाहकर्तालाई कर्फ्यू र लकडाउनमा र अन्य बन्दा बन्दिको अवस्थामा हिडडुल गर्ने छुट दिने व्यवस्था गर्ने जसले गर्दा सहयोगीहरुले प्रदान गर्ने सेवाहरूको निरन्तरता रहन्छ ।
- लामो समयसम्म घर भित्र बसिरहँदा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले असहज महसुस गरेका हुन् सक्छन त्यसैले उनीहरुलाई कर्फ्यू, लकडाउन र अन्य बन्दाबन्दीको समयमा छोटो समयका लागि सुरक्षित तवरले आफ्नो घर निस्किने अनुमति दिने ।
- आपतकालीन उपायहरूमा अपाङ्गताको आधारमा कसैलाई पनि भेदभाव गरिएको छैन निश्चित गर्ने ।

COVID-19

स्वास्थ्य सेवाको लागि कार्यहरू

पहुँचयोग्य, सस्तो र समावेशी स्वास्थ्य सेवाहरुको सुनिश्चिता गर्ने

- परीक्षण केन्द्रहरु र COVID-19 संग सम्बन्धित सेवाहरू पूर्ण रूपमा पहुँचयोग्य छन् भन्ने सुनिश्चित गर्ने । भौतिक अवरोघ (जस्तै बाटो, सिंढी, ठाउँ, उपकरणहरू); मनोसामाजिक अवरोधहरू (जस्तै अपाङ्गताको बारेमा गलत धारणाहरु) र वित्तीय अवरोधहरू (जस्तै उपचारसँग सम्बन्धित र सुविधा प्राप्त गर्न लाग्ने अत्याधिक खर्च) । COVID-19 र स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि जानकारी स्याहार गर्ने ब्यक्तिले पाए नपाएको भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- पहुँचयुक्त संचार माध्यमको ब्वास्थापन गर्ने, केवल मौखिक वा लिखित संचारमा मात्र भर नपर्ने र बौद्धिक, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले पनि बुझ्ने गर्ने तरिकाको संचार साधन अपनाउने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि उनीहरूका सामान्य स्वास्थ्य आवश्यकताहरू र अन्य आवस्यकताको लागि सम्बन्धित टेलि परामर्श गर्ने ।
- सूचनाहरु संकलन गर्ने प्रसार गर्ने ताकि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु पनि COVID-19 का सम्भावित स्वास्थ्य र सामाजिक परिणामहरूको बारेमा सचेत हुनेछन ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका आवश्यकताहरुलाई ध्यानमा राखी विशेष गरेर क्वारेन्टाइनहरु पहुँचयुक्त नभएको अवस्थमा आवश्यक सहयोग गर्ने र उनीहरुको हेरचाहको लागि परिवार र स्याहारकर्ताहरूबिच समन्वय गर्ने ।
- कुनै पनि पूर्वाग्रह बिना नै उच्च आवस्यकता भएका अपाङ्गता भएका ब्यक्तीहरुलाइ अत्यावस्यक संसाधनहरू (जस्तै भेन्टिलेटरहरू) को व्यवस्था गर्ने । उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिन WHO का मार्गदर्शनको अनुसरण गर्नुहोस् ।[10]

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि टेलिहेल्थ सेवा प्रदान गर्ने

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा र मनोसामाजिक सहयातालागी लागि टेलिफोन परामर्श, सुचना मुलक सन्देश र भिडियोहरु प्रदान गर्ने जसले उनिहरूको सामान्य स्वास्थ्य र पुनर्स्थापना आवश्यकताहरू समावेश गर्न सक्छ ।

10 https://www.who.int/ethics/publications/infectious-disease-outbreaks/en/

अपाङ्गता सेवा प्रदायकहरूले गर्नु पर्ने कार्य

सामुदायिक सेवाको बिकास र कार्यन्वयन गर्न योजना बनाउने

- स्याहारकर्ता, प्रसासनिक र प्राबिधिक कर्मचारीहरुको पहिचान गरि परिचालन गर्ने ।
- सुरक्षाका उपायहरु अपनाउदै कर्मचारी भर्ति प्रक्रियामा कर्मचारीतन्त्र वाट आउने बाधाहरु कम गर्न बिभिन्न सेवा प्रदायकहरु संग समन्वय गर्ने । उदाहारणको लागि स्वाहारकर्ताको लागि कुनै नीतिको समिक्षा हुन सक्छ ।
- सम्भव भएसम्म अनलाइ वाट थप तालिमहरु प्रदान गरि नयाँ कार्यदल बिस्तार गर्ने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु संग सरोकार राख्ने स्थानीय तहमा संचालित सरोकार वाला निकायहरु संग समन्वय गरि प्राथमिकताका आधारमा अति आवस्यकता भएका मानिसहरुको पहिचान गरि अति आवस्यक सेवाहरु खुल्ला राख्ने ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र सहयोगी निकायहरु संग सम्पर्कमा रहने गर्ने

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र सहयोगी निकायहरु संग COVID-19 को बारमा अतिरिक्त जानकारी आदान प्रदान गर्ने जसमा निरन्तरत योजना, टेलिहेल्थ र हटलाइन फोन नम्बरहरू, सुलभ स्वास्थ्य सेवाहरू प्राप्त हुने स्थानहरू, र हातले सेनिटाइजर वा स्टेरिलाइज गर्ने उपकरणहरू प्राप्त गर्न सकिने तर तिनीहरूको आपूर्ति कम भएको अवस्थामा सुलभ तरिकाले प्राप्त गर्ने तरिकाहरु आदि हुन् सक्छन ।
- संचारका बिभिन्न माध्यमहरु जस्ता फोन, म्यासेज, सामाजिक संजाल आदि मार्फत सुचनाहरु सेयर गर्ने र र अवस्थित सूचनाहरुलाई पहुँचयोग्य ढाँचामा रूपान्तरण गर्ने ।

समुदायमा अपाङ्गता सेवाहरू प्रदान गर्दा COVID-19 को सम्भावित जोखिम कम गर्ने

- सकेसम्म छिटै सङ्क्रमण नियन्त्रणको गर्ने सीपयुक्त कार्यदल लाइ परिचालन गर्ने तालिमको व्यवस्था गर्ने [11]
- हेरचाहकर्ता र सेवा प्रदायकहरूसँग व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरू, जस्तै मास्क, पन्जा सेनिटाइजरहरू प्रयाप्त छन् छैनन् सुनिश्चित गर्ने [12]
- टेलिहेल्थ मार्फत घरमै परामर्श सेवाहरू प्रदान गर्ने ।

11 https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-carewhen-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125

12 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf

COVID-19

अति आवश्यकता भएका अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरुको लागि पर्याप्त सहायता प्रदान गर्ने

- हेरविचारकर्ताहरूको सङ्ख्या सीमित भएको वा कोई पनि उपलब्ध नभएको बेलामा जटिल आवश्यकता भएका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पहिचान गर्ने,उनीहरुलाई आवस्यक पर्ने आकस्मिक अवस्थाको निर्क्योल गरि उनीहरू, उनीहरूका परिवारका सदस्यहरु र समुदायलाई सहयोग गर्ने निकायहरु संग सहकार्य गर्ने ।
- समाज द्वारा अलग्याइएका र बिभिन्न अवरोधका कारणले दैनिक दैनिक दिनचर्चामा कठिनाइ भोगिरहेका व्यक्तिहरू विरूद्ध बढेको हिंसा, दुरुपयोग र उपेक्षित हुने सम्भावनाको पहिचान गर्ने र उनिहरूमाथि हुनसक्ने जोखिम कम गर्ने तयारि गर्ने । उदाहरणका लागि रिपोर्ट गर्नका निम्ति कुनै पहुँच योग्य हटलाइन सेवा सुचारु गर्न सकिन्छ ।

COVID-19

संस्थागत तयारि

COVID-19 को सम्भावित जोखिम कम गर्नको लागि सस्थागत तयारिहरु

संस्थागत रुपले COVID-19 सम्भावित जोखिमलाई कम गर्नका लागि तुरुन्त कदम चाल्ने [13]

- बढि जोखिममा पर्नेहरूको पहिचान गर्ने र सङ्क्रमण नियन्त्रणका उपायहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि उनीहरू, उनीहरूको परिवार र कर्मचारीहरूसँग समन्वय गर्ने
- उपलब्ध आपूर्ति तथा सुविधाहरू प्रयोगयोग्य तथा पहुँच योग्य छन् भन्ने सुनिश्चित गर्ने ।
- वितरण प्रणाली र ठाउँ अनुकुल रुपले परिमार्जन गरिजति सक्दो भीडभाड घटाउने उपायहरु अबलम्बन गर्ने
- मनोवैज्ञानिक अस्पतालहरूमा मानिसहरूको सङ्ख्या कम गर्नलाइ समुदायमा स्तरमा बस्नका लागि पर्याप्त सहयोगको प्रावधानका साथ सम्भव भएसम्म बिरामीहरुलाइ समयमै डिस्चार्ज गर्ने योजना बनाउने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुले COVID-19 को संक्रमण वाट जोगिने आधारभूत सुरक्षा उपायहरू कसरी अपनाउने भन्ने जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन भन्ने निश्चित गर्ने ।[14]
- सङ्क्रमणलाइ फैलनवाट रोक्नका लागि भेटघाटको समयमा सुरक्षा उपायहरू लागू गर्ने तथा परिवारका सदस्यहरु र अरु कसै संग सञ्चार गर्न पर्ने भएमा विभिन्न संचार प्रविधिहरू (उदाहरणका लागि टेलिफोन, इन्टरनेट, भिडियो सञ्चार) को व्यवथापन गर्ने ।

बिभिन्न संघ स्थाहरूले COVID19 सङ्क्रमण फैलन रोक्ने तयारी गर्ने [15]

- समुदायका मानिसहरुलाई परीक्षण र चिकित्सा सेवा प्रदान गर्न आवश्यक परेमा उचित स्वास्थ्य सुविधा भएका अस्पतालहरुमा रेफर गर्ने ।
- COVID-19 को शंका लागेको तर अस्पताल भर्ना गर्ने आवश्यकता नभएका बिरामिहरूको हेरचाह गर्नका लागि सहयोगी कर्मचारीहरूको व्यवस्थापनमा ध्यान दिने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र कर्मचारीहरूका लागि आवश्यक भएमा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरू प्रदान गर्ने ।
- अस्पतालमा भर्ती हुन आवश्यक नभएका COVID-19 का संक्रमित बिरामीहरुलाइ सङ्क्रमण नियन्त्रणका उपायहरू अवलम्बन गर्न निर्देशन दिने । (जस्तै: मास्क लगाउने, सामाजिक दुरी कायम राख्ने)

13 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf

14 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

15 http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/434026/Preparedness-prevention-andcontrol-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1

COVID-19

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाइ पर्याप्त मद्दत उपलब्ध गराउने

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको निरन्तर सहयोगको लागि पर्याप्त कर्मचारीहरू र आपूर्ति व्यवस्थापन सुचिस्चित गर्ने ।
- महामारी फैलिएको बेला समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरुको लागि अनलाइन मनोसामाजिक सेवाहरू र मनोसामाजिक परामर्श प्रदान गर्ने ।

COVID-19 प्रकोपको बेलामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकारको ग्यारेन्टी सुनिश्चित गर्ने

- महामारी फैलिएको बेला अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुमा कुनै प्रकारको दुर्व्यवहार भइरहेको छ छैन वा उनिहरू उपेक्षित छन् छैनन् र कुनै प्रकारले शोषण भएको छ कि जबरजस्ती प्रयोग गरिएको छैन भन्ने कुरा निश्चित गर्ने ।
- वर्तमान अवस्थामा भइरहेका अनुगमन र उजूरी प्रणालीको प्रभावकारीता सुनिश्चित गर्न ।

COVID-19

समुदायले गर्ने कार्यहरू

सर्वसाधारणले अपनाउने आधारभूत उपायहरू

- COVID-19 बिरूद्ध आधारभूत सुरक्षा उपायहरू बारे WHO द्वारा तयार गरिएको निर्देशनलाई अनुसरण गर्ने । यदि तपाईं आफैमा लक्षणहरूको सहितको उच्च जोखिममा हुनुहुन्न भने, तपाईंबाट भाइरस कसैलाई सर्न सक्छ त्यसैले COVID-19 को जोखिमलाई गम्भीर रुपमा लिने । [16]

रोजगारदाताहरूद्वारा अबलम्बन गर्ने पने लचिलो कार्य व्यवस्था र सङ्क्रमण नियन्त्रणका उपायहरू

- COVID-19 महामारी फैलिएको बेला आफ्नो कार्यक्षेत्र तयार छ छैन भन्ने जानकारी प्राप्त गर्नका लागि WHO को निर्देशन पालना गर्नुहोस् ।[17]
- सम्भव भएसम अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु लाइ टेलिवर्क गर्न अनुमति दिने, घर वाट नै काम गर्ने प्रोत्साहन गर्ने, साथै कार्यक्षेत्रमा सहयोगीको व्यवथापन भए नभएको सुनिश्चित गर्ने ।
- टेलिवर्किङ सम्भव नभएमा गम्भीर लक्षणहरूको उच्च जोखिममा भएका कामदारहरूलाई सङ्क्रमणको जोखिम कम हुन्जेलसम्म छुट्टी (भुक्तानी बिदा) लिनका लागि अनुमति दिने । यस्ता उपायहरूको कार्यान्वयन गर्नका उपलब्ध सरकारी नीति नियमहरुको समिक्षा गर्ने ।
- कार्य क्षेत्रमा सङ्क्रमण नियन्त्रणका उपायहरूको व्यवस्था, जस्तै हात सेनिटाइज गर्ने ठाउँहरू, छन भन्ने सुनिश्चित गर्ने

जोखिमको सम्भावना भएका जनसङ्ख्याका लागि पहुँचयोग्य स्टोरहरूको व्यवस्थापन

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू वा अन्य सम्भावित जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि किनमेल गर्ने छुट्याउने वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई किनमेल गर्न अनुमति दिनका लागि कुनै वैकल्पिक तरिकाहरू (जस्तै- होम डेलिभरी, अनलाइन) को विचार गर्ने ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि परिवार, साथीहरू र छिमेकीहरूद्वारा थप सहायता प्रदान गर्नु पर्ने

- कार्यक्षेत्रमा सके सम्म सामाजिक दुरी कायम राखी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु को जाँच नियमित रूपमा गर्न सहयोग गर्ने ।
- बास्तबिकता वाट नजिक रहने, आफु सुचित रहेन र COVID-19 को बारेमा अनावस्यक हल्लाह नफैलाउने ।[18]

© Light for the World International 2020

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition *Disability considerations during the COVID-19 outbreak* Geneva: World Health Organization; 2020.

Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

This translated work is available under the CC BY-NC-SA 3.0

16 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

17 https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

18 https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/mythbusters