मौसमी कृषि श्रमिकहरूको लागि मार्गदर्शन

COVID-19 परीक्षण तथा आफू अगल बस्ने प्रक्रिया

तपाईं स्कटल्याण्डको खाद्य बागबानीका लागि मौसमी कृषि श्रमिक हुनुहुन्छ भने कृपया यो मार्गदर्शन ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।

यस मार्गदर्शनले तपाईंलाई निम्न कुराहरू बताउनेछ:

- तपाईंले आफ्नो मूल देश छोड्नु अघि के गर्नुपर्छ
- कहाँ आफू अलग बस्ने तथा कति समयको लागि बस्ने
- कहिले र कसरी PCR परीक्षण गर्ने
- कसरी तपाईंको पुरा भएको PCR परीक्षण फर्काउने

तपाईंलाई सहायता चाहिएमा, RSABI मौसमी श्रमिकहरूको हेल्पलाइन 0300 111 4160 मा फोन गर्नुहोस्। यो विशेष गरी कृषि श्रमिकहरूको लागि एक हेल्पलाइन हो, तथा यसमा तपाईंको भाषा बोल्ने मानिसहरू छन्। यो सोमबार देखि शुक्रबार खुल्ला हुन्छ: साँझ 17:00 बजेदेखि बेलुकी 20:00 बजेसम्म र शनिबार/आइतबार: बिहान 10:30 बजेदेखि दिउँसो 14:00 बजेसम्म।

के गर्ने

तपाईं पछिल्लो 10 दिनमा एम्बर सूची भएको देश स्कटल्यान्डमा पुग्नुभएमा, तपाईंले आफूले काम गर्नुभइरहेको फार्मको आवासमा 10 दिनसम्म अनिवार्य अलग बस्नुपर्छ।

तपाईं पछिल्लो 10 दिनमा रातो सूची भएको देशमा पुग्नुभएमा, तपाईंलाई युकेमा आउने ठाउँमा व्यवस्थित रूपमा अलग बसाईमा आउनु पर्नेछ। तपाईंले यात्रा गरिरहनु भएको देश रातो जोखिम भएको देशको सूची मा छ कि छैन पत्ता लगाउन स्कटिश सरकारको वेबसाइट हेर्नुहोस्।

स्कटिश सरकार अब नयाँ COVID-19 परीक्षण प्रक्रिया शुरु गर्दैछ। यसको मतलब तपाईंले 10 दिनको आफ्नो अगल बसाईको समयमा दुईवटा PCR परीक्षण गर्नुपर्छ। यसले COVID-19 को प्रसार रोक्न मद्दत गर्नेछ, र तपाईं र तपाईंको कार्यस्थललाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नेछ।

तपाईं आफूलाई अगल राख्नु हुँदैन तथा यी परीक्षणहरू गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले कानून मिच्नुहुनेछ र तपाईंलाई जरिवाना लाग्न सक्छ।

स्कटल्याण्डमा प्रयोग गरिएको COVID-19 परीक्षणहरूलाई PCR परीक्षण भनिन्छ। तिनीहरू सुरक्षित छन्, प्रयोग गर्न सजिलो छ, तथा पोजेटिभ केसहरू छिटो पत्ता लगाउ प्रभावकारी छन्।

आफ्नो देश छाड्नु अघि

तपाईंले निम्न कुरा लिनुपर्छ:

- एक नेगेटिभ COVID-19 परीक्षण प्राप्त गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंले यूकेमा यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ।

- अंग्रेजीमा एक अनलाइन यात्री लोकेटर फारम भर्नुहोस्। तपाईंलाई ईमेल ठेगाना र सम्पर्क फोन नम्बर चाहिनेछ। तपाईंसँग यिनीहरू नभएमा, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ।
    - यो फारम बुझाउन नि:शुल्क छ।
    - तपाईं यूके पुग्नु अघि 48 घण्टाको कुनै पनि समयमा फारम बुझाउन सक्नुहुन्छ।
    - तपाईंलाई निम्न कुराहरू **चाहिनेछ**:
        - तपाईं यूके सीमामा पुग्नुहुँदा आफ्नो राहदानी विवरणहरू, वा यात्रा गर्ने क्रममा प्रयोग गर्नुहुने कागजात
        - समय र मिति सहित तपाईंको यात्रा विवरणहरू
        - तपाईं बस्नुहुने फार्मको ठेगाना
    - तपाईंले यस फारममा बताइएका दुईवटा COVID-19 परीक्षणहरू बुक गर्न **आवश्यक छैन**। तपाईंको कामको मतलब तपाईंलाई छूट छ।
    - तपाईं गैर-उच्च जोखिम देशबाट आउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले क्वारेन्टिन होटल प्याकेज बुक गर्न **आवश्यक छैन**। तपाईंको कामको मतलब तपाईंलाई छूट छ।

- एक पटक तपाईंले यो फारम भर्नुभए पछि, तपाईंलाई ईमेलबाट **एउटा QR कोड पठाइनेछ**। यो कि त प्रिन्ट गर्न, वा मोबाइल फोनमा देखाउन सकिन्छ, जुन प्रमाणको रूपमा तपाईंले यात्रु लोकेटर फारम पूरा गर्नुभएको छ।

तपाईं स्कटल्याण्डमा पहिलो 10 दिनमा अर्को फार्ममा सर्नु भएमा, तपाईंले तपाईंको नयाँ ठेगाना सहित नयाँ अनलाइन यात्रु लोकेटर फारम अनिवार्य भर्नुपर्छ।

स्कटल्याण्डमा प्रवेश गर्दा

तपाईं स्कटल्याण्ड आइपुग्नुहुँदा तपाईंले तुरुन्त तथा सीधै आफ्नो काम र आवासमा यात्रा गर्नुपर्छ। तपाईंले असाधारण परिस्थितिहरूमा मात्रै सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नुपर्छ। आवश्यक भएमा तपाईंको रोजगारदाताले वैकल्पिक यातायात प्रदान गर्नुपर्छ।

अलग बस्ने समय अवधि तपाईं अन्तिम पटक कुनै पनि छूट नपाएको वा प्रस्थान गरिएको देशबाट वा यात्रा गरे पछिको समयदेखि सुरु भएर10 दिन (11 रात) सम्म हुनुपर्छ।

तपाईं ती मानिसहरूसँग मात्र घुलमिल हुनुपर्छ जो फार्ममा तपाईंको आवासमा बस्ने छन्।

तपाईं आफ्नो रोजगारदाता तथा बेग्लै आवासमा बस्ने अन्य कुनै पनि श्रमिकहरू सहित आफू **अलग बस्ने समयको सबै 10 दिन** कसैलाई पनि मिसिनु दिनु हुँदैन।

तपाईंको कार्यस्थलमा

तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई तपाईंको अलग बस्ने समयको पुरै 10 दिनका लागि खाना, आवास तथा आवश्यक कुराहरूको आपूर्ति गर्नुपर्छ।

तपाईं यो 10 दिनको अलग बस्ने समयमा काम गर्न सक्नुहुनेछ जबसम्म तपाईंले पोजेटिभ परीक्षण नतिजा प्राप्त गर्नुहुँदैन तर तपाईं फार्ममा तपाईंको वासस्थानमा बस्नुहुने मानिसहरूसँग मात्र बस्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले आफू अलग बसुन्जेल फार्म छोड्नु हुँदैन।

तपाईंको आफू अलग बस्ने अवधिको दोस्रो दिन र आठौँ दिन तपाईंले PCR परीक्षण गर्नुपर्छ। यी तपाईंको रोजगारदाताद्वारा व्यवस्था गरिनेछ। तपाईंलाई ति कसरी प्रयोग गर्ने निर्देशनहरू दिइनेछ।

तपाईं COVID-19 (कुनै उच्च तापक्रम, नयाँ बारम्बार खोकी, र/वा गन्ध वा स्वादको महसुसमा परिवर्तन) को कुनै पनि लक्षणहरू विकास गर्नुहुन्छ भने, यो तपाईं अगल बस्ने समय, तपाईंले आफ्नो रोजगारदतालाई भन्नुपर्छ। तपाईं तथा तपाईंसँग बस्ने मानिसहरूले तुरून्त काम रोक्नु पर्छ र तपाईंको आवासमा आफूलाई अगल राख्नुपर्छ। तपाईंले PCR परीक्षण पनि लिनु पर्नेछ - तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई यो व्यवस्था गर्न सहायता गर्नेछ।

कसरी तपाईंको PCR परीक्षण गर्ने

तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई परीक्षण कसरी गर्ने भनेर बताउने छन्। त्यहाँ तपाईंलाई कसरी परीक्षण गर्ने भनी देखाउने YouTube भिडियोपनि छ।

तपाईंले आफ्नो आफू अलग बस्ने अवधिको दोस्रो दिन, र आठौं दिनमा अनिवार्य परीक्षण गराउनुपर्छ।

तपाईंको परीक्षण यो लिँदा बिग्रन्छ वा दूषित भएमा - उदाहरणका लागि, तपाईंले स्वाब खसाल्नुभयो, वा हात धुनु बिर्सनुभयो भने - यसलाई फोहोर फाल्ने भाँडोमा राख्नुहोस् तथा नयाँ रोजगारदातालाई एक नयाँ परक्षणको लागि सोध्नुहोस्।

यो किट प्रयोग गर्दा तपाईंलाई चोट पुर्याइएको वा रियाक्सन भएको थियो भने, कृपया तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस् र तिनीहरूले तपाईंलाई सहायता गर्नेछन्।

कसरी तपाईंको PCR परीक्षण दर्ता गर्ने

तपाईंले आफ्नो परीक्षण NHS मा दर्ता गर्नुपर्छ। यसो गर्नुको कारण तपाईं आफ्नो नतिजाहरू पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईं कि त परीक्षण गर्नु भन्दा पहिले वा पछि यो गर्न सक्नुहुन्छ, तर यो परीक्षा फर्काउनु अघि गरिनुपर्छ।

तपाईंको परीक्षण दर्ता गर्न दुईवटा तरिकाहरू छन्:

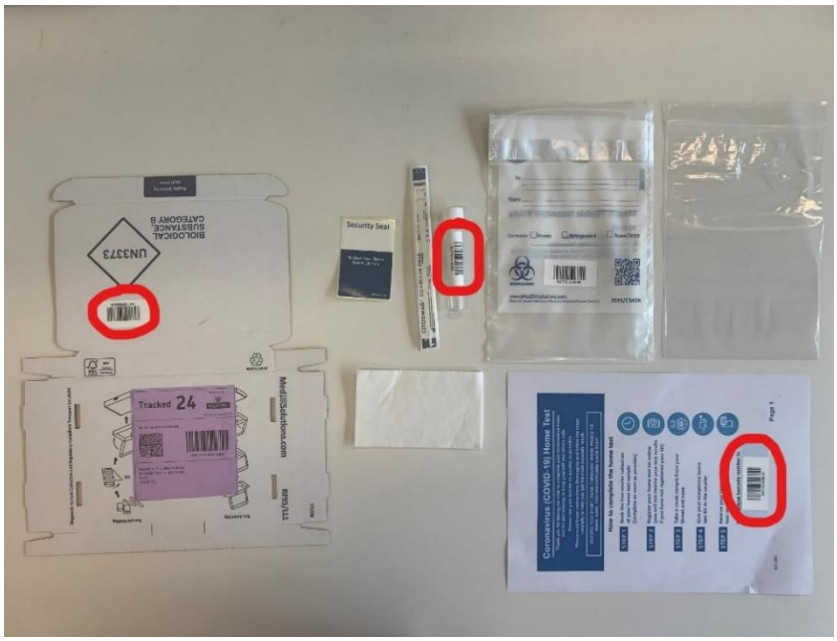
- **अनलाइन फारम**। तपाईंको परीक्षण दर्ता गर्न अनलाइन फारम भर्नुहोस्। यो फारम प्रयोग गर्न तपाईंसँग मोबाईल फोन नम्बरमा पहुँच हुनुपर्छ। यो मोबाइल फोन अन्य व्यक्तिको साथ सेयर गरिएको छ भने, उनीहरू तपाईंको परीक्षण नतिजाहरू सहितको टेक्स्ट हेर्न सक्षम हुन सक्छन्।

- **फोनबाट**। तपाईं NHS स्कटल्यान्ड COVID-19 हेल्पलाइन 119 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ। यो एक फ्रिफोन नम्बर हो तथा लाइनहरू बिहान 7 बजेदेखि राती 11 बजेसम्म खुला हुन्छन्।

तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई सहायता गर्नको लागि एक भाषा दोभाषे मगाउन सक्छ।

दर्ता गर्न, तपाईंलाई निम्न कुराहरू चाहिनेछ:

- परीक्षणको लागि **बारकोड**। यो बक्समा, टेस्ट ट्युबमा, तथा परीक्षणहरूको साथ आउने निर्देशनहरूमा पाउन सकिन्छ - तल फोटोमा रातो घेरा हेर्नुहोस्। तपाईंको राहदानी/भिसाको साथ यो बारकोडको **कृपया रेकर्ड राख्नुहोस्** - तपाईं या त निर्देशन पुस्तिकामा बारकोडको प्रयोग गर्न, बारकोडको फोटो लिन सक्नुहुन्छ वा बारकोड टिप्न सक्नुहुन्छ।



- तपाईंको **आवासको पूरा ठेगाना तथा पोष्टकोड**।

कम्प्युटर वा फोन अन्य व्यक्तिहरूले प्रयोग गरिएको छ भने, कृपया यसलाई सफा गर्नुहोस् तथा यसको प्रयोग गर्नु अघि र प्रयोग गरे पछि सफा गर्नुहोस्। यसले COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्न मद्दत गर्नेछ।

तपाईंसँग कम्प्युटर वा फोनमा पहुँच छैन भने, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई कि त पहुँच दिनुपर्छ, वा तपाईंको लागि परीक्षण दर्ता गर्नुपर्छ।

कसरी तपाईंको पुरा भएको PCR परीक्षण फर्काउने

तपाईंले आफ्नो परीक्षण लिएपछि तथा NHS मा दर्ता गर्नुभए पछि:

- यसलाई सिल गरेर बन्द गर्नुहोस्।
- यसलाई 'पुरा गरिएका परीक्षणहरू' बाकसमा राख्नुहोस्। तपाईंलाई यो तपाईंको रोजगारदाताद्वारा देखाइनेछ।

तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको परीक्षणलाई जाँच गर्न प्रयोगशालामा पठाउन व्यवस्था गर्नेछ। तपाईंको परीक्षणका नतीजाहरू कसरी पाउने, र अगाडि के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा बेग्लै मार्गदर्शन छ।

सहायता तथा समर्थन

तपाईं RSABI मौसमी श्रमिकहरूको हेल्पलाइन 0300 111 4160 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।

- यो कृषि श्रमिकहरूको लागि एक हेल्पलाइन हो तथा यसमा तपाईंको भाषा बोल्ने मानिसहरू छन्।
- यो सोमबारदेखि शुक्रबार साँझ 17:00 बजेदेखि बेलुकी 20:00 बजेसम्म र शनिबार/आइतबार बिहान 10:30 बजेदेखि दिउँसो 14:00 बजेसम्म खुल्ला हुन्छ।
- तपाईं पैसा, आवास वा सामान्य रूपमा आफ्नो कामको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो हेल्पलाइनले पनि तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले NHS सूचना वेबसाइटबाट वा कोरोनाभाइरस हेल्पलाइन 0800 111 4000 फोन गरि वा 0800 111 4114 फोनमा टेक्स्ट गरेर पनि मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले स्कटिश सरकार COVID-19 सेल्फ-आइसोलेशन तथ्यपानामा मा थप कुराहरू पढ्न सक्नुहुन्छ।