मौसमी कृषि श्रमिकहरूको लागि मार्गदर्शन

COVID-19 परीक्षण नतिजा प्रक्रिया

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

यस मार्गदर्शनले तपाईंलाई निम्न कुरा बताउनेछ:

- कसरी तपाईंको परीक्षण नतिजा लिने
- तपाईंको परीक्षण नतिजा नेगेटिभ छ भने के हुन्छ
- तपाईंको परीक्षण नतिजा पोजेटिभ छ भने के हुन्छ
- तपाईंको परीक्षण नतिजा पोजेटिभ छ भने के कस्ता सहायता उपलब्ध हुन्छ

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।

तपाईंले NHS सूचना वेबसाइटबाट वा कोरोनाभाइरस राष्ट्रीय सहायता हेल्पलाइन 0800 111 4000 मा फोन गरि वा 0800 111 4000 मा टेक्स्टफोन गरेर पनि मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।

कसरी तपाईंको परीक्षण नतिजा लिने

तपाईंको नतीजा सामान्य रूपमा तपाईंको परीक्षण गरेको दुई दिन भित्र रिपोर्ट गरिने छ।

तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई नतिजा रिपोर्ट गर्नुपर्दैन, तर हामी तपाईंलाई त्यसो गर्न प्रोत्साहित गर्छौं।

तपाईंले नतिजा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ:

- तपाईंले आफ्नो मोबाइल फोन नम्बर प्रयोग गरी तपाईंको परीक्षण अनलाइन दर्ता गर्नुभएमा, तपाईंको परीक्षण नतीजा तपाईंको मोबाइल फोनमा टेक्स्ट मार्फत पठाइने छ।

- तपाईंले अरू कसैको मोबाइल फोन नम्बर प्रयोग गरी, वा सेयर गरेको मोबाइल फोन नम्बर प्रयोग गरी तपाईंको परीक्षण अनलाइन दर्ता गर्नुभएमा, तपाईंको परीक्षण नतीजा तपाईंको मोबाइल फोनमा टेक्स्ट मार्फत पठाइने छ। ती मोबाइल फोनको प्रयोग गरिरहेका अन्य अन्य व्यक्तिहरूले तपाईंको नतीजाहरू देख्न सक्षम हुन सक्नेछन्।

- तपाईंले फोन मार्फत आफ्नो परीक्षण दर्ता गर्नुभएमा, तपाईंले NHS COVID-19 हेल्पलाइनको 119 मा फोन गर्नुपर्नेछ। उनीहरूले तपाईंलाई टेस्ट नतिजा भन्ने छन्। यो एक फ्रिफोन नम्बर हो र लाइनहरू प्रत्येक दिन बिहान 7 बजेदेखि राती 11 बजेसम्म खुला हुन्छन्।

कुनै कारणले टेस्ट प्रयोगशालाद्वारा गर्न नसकेको खण्डमा, तपाईं एक "रिक्त" नतिजा पाउनुहुनेछ र तपाईंले अर्को टेस्ट लिनु पर्छ। तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस् - तिनीहरूले तपाईंलाई अर्को टेस्ट दिनेछन्।

तपाईंले आफ्नो नतिजा तपाईंको टेस्ट गरेको 48 घण्टा पछि पनि नपाउनुभएमा, कृपया NHS COVID-19 हेल्पलाइनको 119 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंलाई भाषा बुझ्न सहयोग चाहिएमा, तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई एक दोभाषेसँग कुरा गर्ने व्यवस्था गर्न NHS हेल्पलाइनमा फोन गर्न सक्छ। तपाईं सहमत हुनुभएमा, दोभाषेले तपाईंलाई नतिजा दिनेछ।

परीक्षण नतिजा नेगेटिभ भएमा

तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई नतिजा बताउन आवश्तकता हुँदैन।

आफ्नो अलग बसाइको **दोस्रो दिन** नेगेटिभ परीक्षण गरिएको थियो भने:

- तपाईंले आफू अलग बस्न जारी राख्नु पर्छ।
- तपाईंले आठ दिनमा अर्को परीक्षण गर्नुपर्छ।

आफ्नो अलग बसाइको **आठौँ दिन** नेगेटिभ परीक्षण गरिएको थियो भने:

- तपाईंले 10 दिन अवधिको अन्तसम्म आफू अलग बस्न जारी राख्नु पर्छ।
- 11 औं दिनमा, तपाईं र तपाईंको आवासमा अन्य सबैले दुई नेगेटिभ टेस्ट नतिजाहरू प्राप्त गर्नुभएमा, तपाईं सामान्य रूपमा काम तथा क्रियाकलापहरूमा फर्किन सक्नुहुन्छ।
- तपाईंले भाइरसको प्रसारलाई रोक्न आफ्नो रोजगारदाताका निर्देशनहरू सामाजिक दूरी, स्वच्छता तथा अनुहार ढाक्ने पालन गर्न जारी राख्नु पर्छ।
- दुईवटा नेगेटिभ परीक्षणको मतलब तपाईं संक्रमणबाट मुक्त हुनुहुन्छ भन्ने होइन।
- COVID-19 को लक्षणहरू निम्न छन्:
    - उच्च तापक्रम,
    - नयाँ निरन्तर खोकी, र/वा
    - स्वादको गन्धको महसुसमा बदलाव।

- तपाईं कुनै पनि समयमा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणको अनुभव गर्नुभएमा, यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं काम गर्न रोक्नुहोस्, आफूलाई अलग राख्नुहोस् तथा तुरून्त तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंलाई के गर्ने भनेर भन्ने छन्। आवश्यक भएमा, उनीहरूले तपाईंलाई अर्को टेस्ट पनि दिन सक्छन्।

- NHS सूचना वेबसाइटमा तपाईं COVID-19 लक्षणहरूको बारेमा अधिक जान्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंमा तिनीहरू छन् भने के गर्ने भनेर पनि थाहा पाउन सक्नुहुन्छ।

टेस्ट नतिजा पोजेटिभ भएमा

तपाईं र तपाईंको आवासमा बस्ने सबैजना तथा तपाईंले सँगै काम गर्ने मानिसहरूले तुरून्त आफूलाई अगल राख्नुपर्छ।

NHS परीक्षण तथा सुरक्षा टोलीले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ:

- तपाईंको फोनमा देखा पर्ने नम्बर 0800 030 8012 हुनेछ। फोन गर्ने व्यक्तिले तपाईंलाई सहयोग गर्ने तथा तपाईंलाई के गर्नुपर्छ भनेर बताउने भएकोले कृपया यस नम्बरबाट आउने फोन वा टेक्स्टलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

- **तपाईं र तपाईंको आवासमा बस्ने सबैजना तथा तपाईंले सँगै काम गर्ने मानिसहरूले टेस्ट गरेको दिनदेखि 10 दिनको लागि आफूलाई अगल राख्नुपर्छ।**

- **तपाईंको अन्य कुनै सम्पर्कहरूलाई अलग राख्नु परेमा NHS टेस्ट एण्ड प्रोटेक्टले सल्लाह दिनेछ।**

- **आफू अलग बस्नु निकै महत्त्वपूर्ण छ।** तपाईं समुदाय तथा स्कटल्यान्डलाई सुरक्षित राख्न COVID-19 लाई हराउनको लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै हुनुहुन्छ। प्रकोप विकसित भएमा, सम्पूर्ण फार्म बन्द गर्नु पर्न सक्छ।

- तपाईंले 10 दिनको समयमा काम गर्नु हुँदैन।

तपाईंलाई नतिजा भने पछि, NHS टेस्ट एण्ड प्रोटेक्सन टीम, वा स्थानीय स्वास्थ्य संरक्षण टोलीले तपाईंको रोजगारदातालाई सम्पर्क गर्न तथा तपाईंको नतिजा बारे तिनीहरूलाई सूचित गर्न सक्छन्। यसो गर्नुको कारण तिनीहरूले फार्ममा काम गरिरहेका अन्य मानिसहरूलाई बिरामी हुनबाट रोक्न मद्दत गर्न सक्छन्।

तपाईंको रोजगारदाताले 10 दिने अलग बस्ने समयमा खाना तथा आवश्यक कुराहरूको आपूर्ति गर्नुपर्छ।

दिन 10 को अन्त्यमा, तपाईंमा COVID-19 को कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिएमा, तपाईं आफ्नो सामान्य काम तथा क्रियाकलापहरू (तिनीहरू आफू अलग नबसुन्जेल) मा फर्कन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले भाइरसको प्रसारलाई रोक्न सामाजिक दूरी, सरसफाई तथा अनुहार ढाक्ने सम्बन्धी आफ्नो रोजगारदाताका निर्देशनहरू पालन गर्नुपर्छ।

COVID-19 को लक्षणहरू निम्न छन्:

- उच्च तापक्रम,
- नयाँ निरन्तर खोकी, र/वा
- स्वादको गन्धको महसुसमा बदलाव।

तपाईं कुनै पनि समयमा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि लक्षणको अनुभव गर्नुभएमा, यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं काम गर्न रोक्नुहोस्, आफूलाई अलग राख्नुहोस् तथा तुरून्त तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्। तिनीहरूले तपाईंलाई के गर्ने भनेर भन्ने छन्। आवश्यक भएमा, उनीहरूले तपाईंलाई अर्को टेस्ट पनि दिन सक्छन्।

NHS सूचना वेबसाइटमा तपाईं COVID-19 लक्षणहरूको बारेमा अधिक जान्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंमा तिनीहरू छन् भने के गर्ने भनेर पनि थाहा पाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको परीक्षण नतिजा पोजेटिभ छ भने के कस्ता सहायता उपलब्ध हुन्छ

तपाईं स्कटल्याण्ड सरकारबाट £500 आफूलाई अलग राख्न सहायता अनुदानको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ। योग्य हुन, तपाईं निम्न हुनुपर्छ:

- न्यून आम्दानी भएको कर्मचारी
- स्कटल्याण्डमा काम गर्ने
- NHS टेस्ट एण्ड प्रोटेक्टद्वारा, आफूलाई अगल राख्न भनिएको, तथा
- आयमा नोकसानी भएको

तपाईंले mygov.scot वेबसाइट मार्फत आफूलाई अगल राख्न सहायता अनुदानको लागि आवेदन दिन सक्नुहुन्छ। आवेदन दिन, तपाईं HMRC सँग दर्ता गर्नु पर्नेछ, र तपाईंले निम्न कुरा प्रदान गर्न आवश्यक हुनेछ:

- बैङ्कको विवरण
- न्यून आम्दानीको प्रमाण
- रोजगारको प्रमाण

तपाईंलाई सहायता चाहिएमा, RSABI मौसमी श्रमिकहरूको हेल्पलाइन 0300 111 4160 मा फोन गर्नुहोस्।

- यो 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 शनिबार / आइतबार: बिहान 10:30 बजेदेखि दिउँसो 14:00 बजेसम्म।

- तपाईं आवास (आफू अलग बसेकोले भीडभाड सहित), वा सामान्य रूपमा आफ्नो कामको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने यो हेल्पलाइनले पनि तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले 10 दिन अवधि सकिनु अघि आफू अलग बस्न छोड्दै।

यो निकै महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं आफैं टेस्ट गर्ने तथा आफूलाई अगल राख्ने नियमहरूको पालना गर्नुहोस्।

तपाईं आफू अलग बसाइमा हुनुभएकोले तपाईं पोजेटिभ परीक्षण गर्नुभएमा , तपाईंसँग आर्थिक सहायता सहित समर्थनमा पहुँच हुनेछ।

केहि सीमित समयहरू हुन्छन् जहाँ तपाईं 10 दिनको समय सकिनु अघि आफू अगल बस्नबाट छोड्न सक्षम हुन सक्नुहुन्छ। यसमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- सिधै आफ्नो मूल देश फर्किने (तर तपाईंले यात्रा गरिरहनु भएको देशको आधारमा तपाईंले नेगेटिभ PCR परीक्षणको प्रमाण दिनु पर्ने हुनसक्छ)।
- मानसिक स्वास्थ्य सहितको चिकित्सा उपचारमा सहभागी हुने।

तपाईं युके छाड्नुहुन्छ तथा त्यसपछि अर्को सिजनमा फर्किन चाहनुभएमा, तपाईं युके फेरि प्रवेश गर्नुहुँदा तपाईंले पूर्ण 10 दिनको आफूलाई अलग राख्ने तथा PCR परीक्षण प्रक्रिया पार गर्नु पर्नेछ।