



आदरणीय बिरामी,

COVID-19 का बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी

तपाईंको बच्चा स्वास्थ्यसम्बन्धमा COVID-19 प्रति स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा रहेको भनेर पहिचान गरिएकाले (अर्थात्, तपाईंको बच्चामा भाइरसको सङ्क्रमण भएका खण्डमा तपाईंको बच्चा बिरामी हुने उच्च जोखिम रहेको मानिएकाले) हामी तपाईंलाई यो पत्र लेख्दै छौं। तपाईंको बच्चालाई बिरामीमा सुरक्षित रहन (सिल्ल गर्न) सल्लाह दिइएको हुन सक्छ।

तपाईंलाई थाहै छ, 1 अप्रिलमा सिल्ल गर्न रोकिएको थियो र 19 जुनमा स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा रहेका भनेर विगतमा पहिचान गरिएका बालबालिका र युवालगायतका मान्छेहरूलाई अरू मान्छेहरूले जस्तै उही मार्गदर्शन पालना गर्न सल्लाह दिइएको थियो। हालसालै गरिएका स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्ययनले¹ बालबालिका र युवाहरूलाई भाइरसको सङ्क्रमण भएमा उनीहरूमा गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिम हुन्छ भन्ने देखाएको छ। हामी त्यसैले तपाईंलाई तपाईंको बच्चालाई **अबदेखि स्वास्थ्यका हिसाबले जोखिममा रहेको व्यक्तिका रूपमा पहिचान गरिएको छैन र उनले पनि अरूले जस्तै मार्गदर्शनहरू पालना गर्नु पर्छ** भनेर जानकारी गराउन उता हामी खुसी छौं। तपाईं ती मार्गदर्शनहरू www.gov.uk/coronavirus मा फेला पार्न सक्नुहुन्छ। केही बालबालिकालाई मात्र व्यक्तिगत हिसाबले स्वास्थ्यसम्बन्धी सुझावहरू दिइनु सक्छ र उक्त सुझाव पालना गरिराख्नु पर्छ।

यो पत्र तयार पार्दा तपाईंको बच्चा 18 वर्षभन्दा कम उमेरको भएकाले तपाईंलाई यो पत्र पठाइएको हो। तपाईंको बच्चा हालसालै 18 वर्ष लागेका छन् भने कृपया यो पत्र वेवास्ता गर्नुहोस्।

बालबालिका र कम उमेरका मान्छेहरूलाई COVID-19 का कारण हुने जोखिम

विश्व महामारी सुरु हुँदा हामीलाई COVID-19 का कारण हुने जोखिमका बारेमा धेरै कम जानकारी मात्र थाहा थियो र हामीले बालबालिका र युवालगायतका लाखौं मान्छेहरूलाई सुरक्षित राख्न सिल्ल गर्ने सल्लाह दिएका थियौं। त्यसबेला यो निर्णय सही थियो र हामीले COVID-19 का बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्दै गर्दा धेरैजसो जोखिममा रहेका मान्छेहरूलाई यसले सुरक्षित राखेको थियो।

विश्व महामारी सुरु भएदेखि अहिलेसम्म हामीले विशेष गरी निश्चित समूहमा COVID-19 को असर कस्तो हुन्छ भन्ने कुराका बारेमा धेरै कुरा सिकिसकेका छौं। विज्ञहरूको प्यानलले हालसालैका स्वास्थ्यसम्बन्धी अध्ययनका परिणामहरूका बारेमा छलफल गरेका थिए र उनीहरूले बालबालिका र युवाहरूलाई अबदेखि स्वास्थ्यका हिसाबले जोखिममा रहेका मान्छेका रूपमा लिनु हुँदैन र उनीहरूलाई स्वास्थ्यको हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा रहेका मान्छेहरूको राष्ट्रिय डेटाबेस "सिल्ल गरिएका बिरामी" को सूचीमा

¹ <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.07.01.21259785v1>
<https://www.researchsquare.com/article/rs-689684/v1>
<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.06.30.21259763v1>



राख्नु हुँदैन भनेर सिफारिस गरका छन् । यो सिफारिसमा बेलायतको प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारीहरूले सहमति जनाएका छन्।

तपाईंको बच्चाले स्कुल जान र अन्य शैक्षिक स्थानमा जान जारी राख्नु जरुरी छ । स्कुल नजाने विद्यार्थीहरूमा उल्लेख्य रूपमा नकारात्मक असर पर्ने गरेको पाइएको छ । यसले गर्दा जीवनमा उनीहरूले प्राप्त गर्ने अवसर घट्छ र उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा झन् बढी समस्या आउँछ । साना विद्यार्थीलाई शिक्षा दिने सबै संस्था, स्कुल र कलेजहरूले COVID-19 फैलने जोखिम कम गर्न सुरक्षाका उपायहरू लागू गरिरहेका छन् । तपाईं www.gov.uk/coronavirus/education-and-childcare मा गई यस सम्बन्धमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ

केही बच्चा र युवाहरूलाई महामारीका कारणले भन्दा पनि उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था वा उपचारको प्रकृतिका कारण विज्ञहरूले आइसोलेसनमा बस्न वा सामाजिक दूरी कायम गर्न सल्लाह दिने छन्। तपाईंको बच्चालाई पनि यस्तो सल्लाह दिइएको छ भने उनले विज्ञको सल्लाह पालना गर्न जारी राख्नुपर्छ।

COVID-19 विरुद्धको खोप

अहिले 16-17 वर्षका सबै मान्छेका लागि खोप उपलब्ध छ । 12-15 वर्षका बालबालिकामा हुने विशेष जोखिमहरू र खोप लगाउँदा उनीहरूलाई प्राप्त हुने विशेष लाभका कारण उनीहरूमध्ये केही पनि खोप लगाउनका लागि योग्य छन्। तर तपाईंको बच्चा खोप लगाउनका लागि योग्य छन् भन्दैमा उनी स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा छन् वा उनले सिल्ड गर्नु पर्छ भन्ने होइन।

NHS का सेवाहरूको पहुँच

तपाईंको बच्चाले आफू सुरक्षित रहन आर्थिक सेवा र सहायता प्राप्त गरिराहनु जरुरी छ। सामाजिक सेवा र चिकित्सा सेवाका प्रदायकहरू सेवाहरू खुला र सुरक्षित राख्नका लागि सकेसम्म लागिपरेका छन्।

तपाईंको बच्चाले उनको विद्यमान स्वास्थ्य अवस्थाको लागि NHS बाट निरन्तर सहयोग प्राप्त गर्नुपर्दछ। उनी घरबाट धेरैजसो NHS सेवाहरू पहुँच गर्न सक्छन्, दोहोरिने निर्धारितहरू अर्डर गर्ने वा अनलाइन परामर्शमार्फत उनको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्न सक्छन्। थप जानकारी प्राप्त गर्न www.nhs.uk/health-at-home मा जाँच्नु वा NHS एप डाउनलोड गर्नुहोस्। तपाईं आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने उनको GP, अस्पतालका डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् वा NHS111 प्रयोग गर्नुहोस् वा स्वास्थ्यसम्बन्धी आपत्कालीन अवस्था आएमा 999 डायल गर्नुहोस्।

महामारीले गर्दा र लकडाउन हुने र लकडाउन खुल्ने हुँदा केही बालबालिका र युवाहरूमा तनाव र चिन्ता बढेको छ र यो सामान्य कुरा हो। NHS विज्ञहरूले युवाहरूलाई (www.england.nhs.uk/blog/what-to-do-if-youre-a-young-person-and-its-all-getting-too-much-2/) र परिवारहरू वा स्याहारकर्ता (www.england.nhs.uk/blog/advice-for-parents-guardians-and-carers-on-how-to-support-a-child-or-young-person-if-youre-concerned-about-their-mental-health/) का लागि भनेर व्यवहारिक सुझावहरू समावेश गरिएको ब्लग प्रकाशित गरेका छन् र Every Mind Matters वेबसाइट (www.nhs.uk/every-mind-matters) मार्फत थप सहयोग गर्ने प्रयास गरेका छन्। NHS का मानसिक स्वास्थ्य सेवाहरू सामान्य रूपमा सञ्चालनमा छन् र बालबालिका, युवा र तिनका परिवार र स्याहारकर्तालाई विशेषज्ञको मद्दत चाहिएका खण्डमा उनीहरूले मद्दत माग्नुपर्छ। मानसिक



Department
of Health &
Social Care

स्वास्थ्यसम्बन्धी मद्दत र सहायता कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने बारेमा NHS ले इन्टरनेटमा जानकारी उपलब्ध गराएको छ (www.nhs.uk/mental-health/nhs-voluntary-charity-services/nhs-services/how-to-access-mental-health-services/)।

महामारी सबैका लागि कठिन समय बनेको छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ र विशेष गरी थप सावधानी अपनाउन सिफारिस गरिएका मान्छेहरूका लागि झन् धेरै कठिन भएको छ भन्ने कुरा हामी बुझौं। हामीलाई त्यस बेला उपलब्ध जानकारीका आधारमा तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नेका निम्ति तपाईंको बच्चालाई स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा रहेको समूहमा समावेश गर्न निर्णय लिएको थियो। अहिले हामीसँग थप प्रमाण उपलब्ध भएकाले तपाईं आफ्नो बच्चालाई अब COVID-19 प्रति स्वास्थ्यका हिसाबले अत्यन्तै जोखिममा रहेको समूहबाट हटाइएको छ भन्ने जानकारी प्राप्त गर्दा खुसी हुनुहुन्छ भन्ने आशा गर्दछौं।

भवदीय,

Jennifer Harries

प्रोफेसर Jennifer Harries OBE

BSc MB ChB MPH MBA FFPH FCM

प्रमुख कार्यकारी अधिकृत

UK Health Security Agency

यो पत्र विभिन्न भाषा र ढाँचामा उपलब्ध हुनुका साथै GOV.UK मा गएर सजिलैसँग पढ्न सकिनेछ । अडियो, ब्रेली, टूलो प्रिन्टको लागि RNIB लाई 0303 1239999 मा फोन गर्नुहोस्