UNE International

COVID-19 प्रतिकृया

क्याम्पसभित्रका गतिविधि

UNE तथा Armidale (अर्मिडेल) समुदायमा COVID-19 बारेको बढ्दो चिन्ताका कारण हामीले त्रैमासिक १ मा हुनुपर्ने हाम्रो कार्यालयले आयोजना गर्ने कार्यक्रमहरु रद्द/पछाडि सार्ने गाह्रो निर्णय लिएका छौँ।

UNE International ले यस समयमा कुनै पनि कार्यक्रमको आयोजना, सहभागिता वा प्रबर्द्धन गर्ने छैन। हामी बुझ्छौँ कि विशेषगरी हालै मात्र त्रैमासिक १ मा भर्ना भएकाहरुका लागि यो निराशाजनक कुरा हो। तपाई आश्वस्त हुनुहोस् कि हामी अनलाइनमा तपाईहरुलाई संलग्न (एवं मनोरञ्जन) गराउने सिर्जनशील तरिकाहरु खोजिरहेका छौँ। यसमध्ये अनलाइन प्राथमिक उपचार जानकारी सत्र (First Aid Information Session) तथा मानसिक स्वास्थ्य सेमिनार (Mental Health Seminar) समावेश हुनेछन् जसमा सम्बद्ध आयोजकहरुसँग प्रत्यक्ष प्रश्नउत्तर (LIVE Q&A) गर्न सकिनेछ। हामी तपाईका लागि हाल रुचिबर्द्धक तथा मनोरञ्जक अनलाइन सामाग्रीहरुको विकास गरिरहेका छौँ जसमा फिल्म, संगीत, शैक्षिक भिडियो र शारीरिक तथा मानसिक रुपमा कसरी स्वस्थ रहने भन्नेलगायतका सामग्री हुनेछन्।

यस चरणमा हामी त्रैमासिक २ को शुरुआतमा कार्यक्रम तथा गतिविधिहरुलाई पुनः सुचारु गर्ने आशामा छौँ। तथापि, अद्यावधिक समाचारहरु नियमित आइरहेका छन् र स्थिति तीव्ररुपमा परिवर्तन भइरहेको छ। हामी अष्ट्रेलियन सरकार तथा स्वास्थ्य अधिकारीहरुसँगको सल्लाहमा त्रैमासिक २ को शुरुमा कार्यक्रम गर्नसक्ने वा नसक्ने स्थितिको समीक्षा गर्नेछौँ र तपाईहरुलाई सूचित गर्नेछौँ।

सामुदायिक कार्यक्रमहरु

UNE International ठूला सभा समारोह, कार्यक्रम र/वा गतिविधिहरुमा सहभागिता तथा संलग्न नहुनका लागि सुझाव दिँनछौं। सम्भव भएसम्म सामाजिक वातावरणमा बिताउने समयलाई सीमित गर्नका लागि हामी सुझाव दिन्छौँ, विशेषगरी तपाई वा अरु कोही बिरामी भएको छ भने। रोगको सामुदायिक फैलावट तथा संक्रमण कम गर्नु हामी सबैको सामाजिक जिम्मेवारी हो ।

यात्रा

अष्ट्रेलिया सरकारले अष्ट्रेलियामा आउने *सबै* अन्तर्राष्ट्रिय यात्रुहरुका लागि दुई हप्ताको अनिवार्य स्व-अलग्याइ (self-isolation) लागू गरेको छ। यदि तपाईलाई निकट भविष्यमा अष्ट्रेलिया कोही उड्न लागेको छ भने कृपया उनीहरुलाई यो प्रतिबन्धका बारेमा थाहा छ छैन जाँच्नुहोस् र आफैँ अलग बस्न (self-isolation) का लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्। यदि तपाई निकट भविष्यमा अष्ट्रेलियाबाहिर कतै यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने कृपया सम्भव

भएसम्म यात्राको बन्दोबस्तलाई परिवर्तन गर्न सोच्नुहोस्। यदि तपाईले यात्राको बुकिङ्लाई परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्न भने तपाई याद गर्नुहोस् कि तपाई यस मुलुकमा पुनः फर्किंदा दुई हप्ताको self-isolation मा बस्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय यात्रापछि यदि तपाई अलग्गिएर बस्नुपर्ने आवश्यकताको पालना गर्नुहुन्न भने कडा दण्डको व्यवस्था छ।

स्वास्थ्य तथा कल्याण

यस समयमा स्वस्थ रहनका लागि तपाईले अपनाउनु पर्ने साधारण उपायहरु निम्न छन्:

- साबुन वा तरल साबुनले २० सेकेण्डसम्म हात धुनुहोस् (जहाँ सम्भव छ)
- स्यानिटाइजर (sanitizer) लाई नियमितरुपमा निरन्तर प्रयोग गर्नुहोस्।
- **कुहिनामा पर्नेगरी** छेकेर खोक्नुहोस् र/वा हाच्छ्युँ गर्नुहोस्। <u>आफ्नो अनुहार नछेकिकन वा हातमा पर्नेगरी खोक्ने/हाच्छ्युँ नगर्नुस्।</u>
- यदि तपाईलाई सञ्चो छैन र आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्ने इच्छा गर्नुहुन्छ भने कृपया अगाडि नै फोन गर्नुहोस् र आफ्नो लक्षणका बारेमा उनीहरुलाई जानकारी गराउनुहोस्। कृपया कक्षा वा काममा नजानुहोस् यदि तपाईलाई ज्वरो, खोकी, सिँगान बगिरहने र/वा छोटोछोटो श्वास आउनेमध्ये कुनै लक्षण देखापरेमा। डाक्टरलाई भेट्नका लागि समय मिलाउनु होस् र शुरुमा सबैलाई आफूबाट टाढा राख्नुहोस्।
- न्यानो बस्नुहोस्! चिसो बढिरहेको छ र मौसममा हुने परिवर्तनमा अन्य कीरा तथा संक्रमणहरु आउँछन्।
- साथी तथा परिवारसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् – जहाँ सम्भव हुन्छ अक्षर सन्देश (text), भिडियो सन्देश वा छोटो भेट गर्नुहोस् जसले गर्दा यस समयमा तपाई उहाँहरुबारेमा सोच्दै हुनुहुन्छ भन्ने उहाँहरुलाई जनाउँछ।
- हतार गरेर सामान नकिन्नुस्। हामीलाई थाहा छ कि ट्वाइलेट पेपर तथा लामो समय नबिग्रने सामानहरु धेरै सुपरमार्केटको दराजमा छैनन् तर हतारमा सामान किन्नुपर्ने जरुरत छैन। जहाँ सक्नुहुन्छ त्यहाँ सामान्यरुपमा सामान किन्नुहोस् तथा आफ्ना साथी तथा परिवारलाई शान्त रहन सन्देश फैलाउनुहोस्।
- राम्रोसँग खानुहोस्! हामी सजिलै र पौष्टिकरुपमा बनाउन सकिने केही खाना बनाउने तरिका जानकारी गराउनेछौँ किनकि हिउँद आउँदैछ र तिनले तपाईको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई धेरै वृद्धि गर्नेछ।
- प्रशस्तै आराम गर्नुहोस्।

यस समयमा तपाई आफ्नो अध्ययनमा परेको असर बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने कृपया मा हामीलाई uneinternational@une.edu.au मा सम्पर्क गर्न निश्चित गर्नुहोस् ताकि हामी तपाईलाई सहायता गर्न सक्छौँ।

हामी बुझ्छौँ कि यो अनौठो समय हो र सूचनाहरु अन्योलग्रस्त हुन सक्छन्। हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय कार्यालय तपाईलाई सहायतता गर्नका लागि तयार छ भन्ने जान्नुहोस् र कुनै नयाँ सूचना आउनेबित्तिकै हामी तपाईलाई सूचित गर्न सक्छौँ। तपाईको विद्यार्थी इमेल निरन्तर हेर्ने गर्नुहोस् र कुनै प्रश्न भएमा हामीलाई सोध्नुहोस्।

यदि समुदायका रुपमा हामी सबै एकजुट भएर यस नयाँ संक्रमणको फैलावटलाई सीमित गर्न हाम्रो तर्फबाट सक्दो प्रयास गरेमा र एक अर्काको हेरचाह गरेमा हामी चिरस्थायी प्रभाव सिर्जना गर्न सक्छौँ।