राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल

NFD-N

राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल

कोभिड – १९ को महामारी विरूद्ध अपाङ्गता समावेशी प्रतिकार्य

अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरूका लागि सामान्य मार्गदर्शन

A General Guidelines for Persons with Disabilities and All Stakeholders on Disability Inclusive Response Against COVID-19 Pandemic.

१. उद्देश्य

विपद् र महामारीको अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विभिन्न अवरोधहरू र अपाङ्गताको आधारमा गरिने विभेदको कारणले सबैभन्दा धेरै जोखिममा परेका हुन्छन् भन्ने तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै हाल विश्वभर तिब्ररूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ अर्थात कोरोना भाइरसको महामारीको विरूद्धमा लड्न गरिने, संक्रमणबाट जोगिने उपायहरू, प्रतिकार्यको तयारी, उपचार र राहतलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउने उद्देश्यले राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपालले अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायत सम्बन्धित सबैका लागि यो मार्गदर्शन नेपालको सन्दर्भमा तयार गरेको हो।

२. कोभिड – १९ बाट अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कसरी प्रभावित हुन्छन्?

क) कोरोना भाइरससँग लडनको लागि सरकारले गरेका पूर्वतयारीको क्रममा गर्ने विभिन्न प्रतिवन्धात्मक अवस्था (लक डाउन) मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको दैनिक उपभोग्य वस्तु, नियमित रूपमा पाइरहेका स्वास्थ्य उपचार, थेरापी सेवा, नियमित रूपमा सेवन वा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधीहरू, परामर्श सेवाहरू र स्वास्थ्य सम्बन्धी सामान वा उपकरणहरू (जस्तै स्पाइनल कर्ड इन्युरी भएका व्यक्तिहरूका लागि चाहिने क्याथेटर, डाइपर, युरिन व्याग, स्यानिटरी प्याड, टिस्युपेपर) बाट बञ्चित हुनुपर्ने अवस्था हुन सक्छ जसले उनीहरूको स्वास्थ्य र सरसफाइमा थप समस्या उत्पन्न गर्छ।

ख) लक डाउनको अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले यातायात सुविधाहरू उपयोग गर्न पाउँदैनन् र सामान्यतया उनीहरू बजारमा किनमेल गर्न जान पाउँदैनन्। अरू सरह पैदल हिँडेर बाहिर जान अवरोध हुने हुनाले दैनिका उपभोग्य वस्तु सम्मको उनीहरूको पहुँचमा अवरोध उत्पन्न हुन्छ।

ग) लकडाउनको अवधि बढ्दै जाँदा खाद्यान्न र दैनिक उपभोग्य वस्तुको अभाव हुन सक्छ र यदि दैनिक सामान्य ज्यालादारी गरेर कमाइ गर्ने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि लामो लकडाउनको अवधि पिडादायी र कष्टकर हुन सक्छ।

घ) कोरोना भाइरस, यसको संक्रमण र संक्रमणबाट बच्न अपनाउनुपर्ने उपायहरू र सरकारले समय समयमा गरिने निर्णयहरूको बारेमा बारेमा दिइने सार्वजनिक सूचनाहरू दृष्टिविहीन व्यक्ति, बहिरा व्यक्ति, अटिजम भएका व्यक्ति, बौद्धिक अपाङ्गता भएका र श्रवणदृष्टिविहीन अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायतका लागि पहुँचयुक्त नहुने कारणले र गंभीर शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको कारण कतिपय घरमै रहिरहने व्यक्तिहरू समक्ष पर्याप्त सूचनाहरू पुगेको हुँदैन।

ङ) कोभिड – १९ सम्बन्धी सार्वजनिक रूपमा उपलब्ध गराइने सूचनाहरूमा प्रयोग गरिने भाषा, प्रस्तुति र चित्रहरू सरल नहुने कारणले गर्दा पनि सबै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा सहि र पर्याप्त सूचनाहरू पुगेको हुँदैन ।

च) यदि अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कोभिड – १९ को संक्रमणमा परे भने उपचार गर्ने वा स्वास्थ्य सेवा दिने स्वास्थ्य कर्मीहरूलाई संक्रमणबाट प्रभावित कुन प्रकारको अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कस्तो प्रकारको व्यवहार गर्ने भन्ने विषयमा जानकारी वा प्रशिक्षण नहुँदा उपचारको क्रममा समस्या हुने र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट विभेदको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ ।

छ) क्वारेन्टाइन स्थलहरू, संक्रमण परीक्षण गर्ने ठाउँहरू, आइसोलेसन वार्डहरू यस सँग सम्बन्धित सुविधाहरू (जस्तै शौचालय, पिउने पानीको सुविधा) निर्माण गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि पहुँचयुक्त (जस्तै ह्वीलचियर, वैशाखी, सेतो छडी लिएर हिँड्ने व्यक्तिहरूको लागि सहज र निर्वाध आवागमन गर्न मिल्ने) बनाइएन भने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यस्ता स्थानहरूमा राख्न संभव हुँदैन र उनीहरू विभेद र थप जोखिममा पर्ने संभावना हुन्छ ।

ज) स्वस्थ्योपचार, सेवा, परामर्श वा अपानाउनुपर्ने सतर्कताहरूको बारेमा दृष्टिविहीन, बहिरा व्यक्ति , सुस्त श्रवण व्यक्ति, श्रवणदृष्टिविहीन व्यक्ति, अटिजम, बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग संचार गर्न आवाज, सांकेतिक भाषा, नोट टेकर, क्लोज क्यापसनिङ, सचित्र, सरल भाषा, ट्याकटाइल जस्ता फरक फरक विधिहरूको अभावले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि स्वास्थ्योपचार लगायत अन्य सेवाहरू प्रभावित हुन्छन् ।

झ) व्यक्तिगत सहयोगी, दोभाषे र त्यस्तै खालको निरन्तर मानिसको प्रत्यक्ष उपस्थिति र सहयोग आवश्यक पर्ने विभिन्न अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई आइसोलेसन/क्वारेन्टाइनमा रहँदा स्व-हेरचाह गर्न, सूचना प्राप्त गर्न र दैनिक जीवनमा सामान्य क्रियाकलाप गर्नको लागि समस्या पर्ने हुन्छ ।

ञ) क्वारेन्टाइनमा रहँदा वा आइसोलेसनको अवस्थामा रहँदा पाउनुपर्ने सूचना, जानकारी, सल्लाह र परामर्शहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले उनीहरूको आवश्यकता अनुकुलका विधिबाट प्राप्त गर्न नपाउँदा संचारमा अवरोध भइ उनीहरूको अवस्था जोखिमपूर्ण हुन सक्छ ।

ट) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई दैनिक हेरचाह, स्याहार वा सेवा दिने अभिभावक वा सहयोगी व्यक्तिको लापरबाही र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने सहायक सामग्रीहरू अरू व्यक्तिले जथाभावी छुँदा, चलाउँदा वा समाउँदा त्यसबाट उनीहरूमा संक्रमण हुन सक्छ ।

ठ) अपाङ्गता भएका परिवारका सदस्यहरुलाई संक्रमण भइ स्वास्थ्य संस्था वा आइसोलेनमा बसी उपचार गरिरहेको बेला घरमा रहेका स्पाइनल इन्जुरी, बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम, श्रबणदृष्टिविहिन , मष्तिष्क पक्षघात जस्ता गम्भीर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू हेरचाहको अभावमा झन गंभीर जोखिममा पर्न सक्छन् ।

३. नेपाल सकारका विभिन्न निकाय र कोभिड – १९ विरूद्धमा प्रतिकार्यमा संलग्न सरोकारवाला निकायहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) सरकारले लक डाउनको अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको दैनिकि माथी पर्ने थप प्रभावलाई मध्यनजर गरि दैनिक उपभोग्य सामग्रीहरूको खरिद र उपलब्धता, दैनिक अनिवार्य सेवन वा प्रयोग गर्ने औषधी (जस्तै हेमोफिलिया भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने फ्याक्टर), दैनिक प्रयोग गर्नुपर्ने स्वास्थ्य उपकरण वा सामाग्री (जस्तै स्पाइनल कर्ड इन्ज्युरी भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने क्यथेटर, डाइपर, युरिन व्याग, स्यानिटरी प्याड, टिस्यु पेपर लगायत), थेरापी सेवा, मनो परामर्श सेवालाई निरन्तरता दिलाउन र यसको लागि सम्पूर्ण सुरक्षाका उपायहरू अबलम्बन गराइ विशेष व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ख) लकडाउनको अवस्थामा हुने यातायातको असुविधा र कतिपय अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पैदल हिँडेर आफूलाई चाहिने सामग्री गरिद गर्न अवरोध हुने अवस्थालाई मध्यनजर गरि यस्तो अवस्थामा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको तथ्याङ्क लिइ छुट्टै हटलाइन टेलिफोनको सुविधा, एस.एम.एस., भिडीयोकलको सुविधा उपलब्ध गराइ उनीहरूको आवश्यकता अनुसारका सामग्री घरसम्म पुर्याइदिने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ग) कोरोना भाइरस, यसको संक्रमण र यसबाट बच्न हरेक व्यक्तिले अपनाउनुपर्ने उपायहरूको बारेमा दिइने सार्वजनिक सूचना, जानकारी र सरकारले समयसमयमा गर्ने आकस्मिक निर्णयहरूको बारेमा दिने जानकारी र सूचनाहरू सबैलाई हुनेगरी सांकेतिक भाषा, अडियो, भिजुअल, चित्र र सरल भाषाको प्रयोग गरेर सबैको पहुँच हुनेगरि प्रवाह गर्नुपर्ने र यो यस्तो सूचना निरन्तर प्रवाह गर्नुपर्छ । सांकेतिक भाषा वा भिडियोकलबाट सूचना लिनुपर्नेहरूका लागि लागि सरकारले दुर संचार कम्पनीहरूमार्फत निःशुल्क डाटा प्याक उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

घ) क्वारेन्टाइन स्थालहरू, संक्रमण परीक्षण गर्ने ठाउँहरू र आइसोलेसन वार्डहरू छनौट गर्दा वा निर्माण गर्दा उक्त स्थानहरूको भौतिक अवस्था, शौचालय र त्यहाँ उपलब्ध गराइने अन्य सेवा सुविधाहरू अपाङ्गता भएका महिला, बालबालिका, ह्वीलचियर प्रयोगकर्ता, बैशाखी प्रयोगकर्ता, दृष्टिविहीन व्यक्ति, बौद्दिक अपाङ्गता, अटिजम, हेमोफिलिया, मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका लागि पहुँचयुक्त बनाइनुपर्छ । यस्ता स्थानहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि अपाङ्गता सूचना तथा सहयोग कक्ष स्थापना गरिनुपर्छ ।

ङ) क्वारेन्टाइनमा रहेको अवस्थामा वा कोही अपाङ्गता भएको व्यक्ति संक्रमित भएको कारणले आइसोलेसनमा राख्दा यदि नीजले आफ्नो शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको कारण कुनै नियमित औषधी सेवन वा प्रयोग गरिरहेको, कुनै स्वास्थ्य सम्बन्धी उपकरण वा सामग्री प्रयोग गरिरहेको भएमा सो कुरा नियमित हुने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

च) क्वारेन्टाइन स्थल, आइसोलेसन वार्डहरूमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको तथ्याङ्क स्पष्ट रूपमा राख्नुपर्छ ।

छ) कोभिड – १९ विरूद्ध काम गर्न स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उपचार, सल्लाह, परामर्शको क्रममा उनीहरूका विशिष्ट आवश्यकतालाई ध्यान पुर्याइ काम गर्ने बारेमा प्रशिक्षण दिनुपर्छ ।

ज) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई आवासीय सुविधा दिएर राखिएका स्थान जस्तै पुर्स्थापना केन्द्र, विद्यालय अन्तर्गतका होष्टेलहरूमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूमा कोरोनाको संक्रमण हुन नदिन, आवश्यक परीक्षण गर्न र संक्रमित भएमा तत्काल उचित व्यवस्था गर्न विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।

झ) क्वारेन्टाइन जोन वा आइसोलेसन वार्डहरूमा प्रवाह गरिने सूचनाहरू बहिरा व्यक्ति, दृष्टिविहीन व्यक्ति, बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति लगायत सबैको पहुँच हुनेगरी सांकेतिक भाषा, ब्रेल, अडियो, चित्र र पढ्न वुझ्न सबैलाइ सहज हुने भाषा र विधिबाट उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

ञ) क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा राख्दा वा उपचारको क्रममा व्यक्तिगत सहयोगी, स्यारकर्ता, सांकेतिक भाषा दोभाषे, नोट टेकर चाहिने अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षाका सबै उपाय अपनाइ यस्ता सेवाहरू उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ट) पूर्ण र अति अशक्त (रातो परिचयपत्र र निलो परिचयपत्र भएका) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि विशेष प्राथमिकता साथ सुविधाहरू उपलब्ध गराउनुपर्ने र उनीहरूका लागि औषधी, उपचार लगायत भाइरसको संक्रमणबाट सुरक्षित रहन यस्तो अवस्थामा हुने थप खर्चको भारलाइ विचार गरि थप आर्थिक सहयोग वा सामाजिक सुरक्षा भत्ताको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

ठ) लकडाउनको अवस्थामा घरपरिवार, कार्यालय, संस्थाभित्र अपाङ्गता भएका व्यक्ति, अपाङ्गता भएका महिला, बालबालिका माथि हुन सक्ने संभावित हिंसा र दुर्व्यवहारको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने । जस्तै गुनासो लिने पहुँचयुक्त विधि र माध्यमहरू, तत्काल गुनासो सुन्ने, उद्दार गर्ने र अपराधीलाई नियन्त्रणमा लिने आदि ।

ड) कोभिड – १९ को नियन्त्रण र यसबाट बच्ने विषयमा गरिने तयारीका लागि राज्यका सबै तहमा गठन गरिने संयन्त्रहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संस्थागत प्रतिनिधित्व गराउने ।

४. उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

क) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्था अनुसार कसरी संचार गर्ने र व्यवहार गर्ने भन्ने विषयमा पूर्ण जानकारी राख्ने र यसको लागि सम्बन्धित विज्ञहरूसँग सहयोग खोज्ने ।

ख) स्वास्थ्य सम्बन्धी सल्लाह, सुझाव र परामर्श दिंदा संचारको उपयुक्त विधि अपनाउने र अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पर्याप्त रूपमा वुझेका छन् भन्ने कुरामा सुनिश्चिन हुनुपर्छ ।

५. थेरापी वा पुर्स्थापना सेवा प्रदान गरिरहेका पुनर्स्थापना केन्द्र वा आवासीय सूविधा संचालन गरिरहेका निकायहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।

क) समुहमा गरिने थेरापी (Group Therapy) कोरोना भाइरसको माहामारी नियन्त्रणमा नआउन्जेल सम्म नगराउने ।

ख) थेरापीको विषयमा घरमा गर्ने अभ्यासहरु सिकाउने वा टेलिफोन, भाइवर, ह्वाट्स एप, स्काइप वा म्यासेन्जरको माध्यमबाट परामर्शहरू दिने वा फलोअप गर्ने ताकी व्यक्तिले पुनर्स्थापना केन्द्रमा नआइकनै घरैमा त्यस्ता सेवाहरू लिन सकुन ।

ग) सहायक सामग्री सफा राख्न र संक्रमणमुक्त गराउने उपायहरूको बारेमा सिकाउने ।

घ) सहयोगीले हेरचाह गर्दा ध्यान दिनपर्ने कुराहरुको बारेमा सहयोगीलाई विस्तृत जानकारी गराउने र सिकाउने ।

ङ) होम भिजिटहरु गर्न जाँदा सरसफाईमा ध्यान दिने जस्तै मास्क लाउने, उपचार वा कुनै सहयोग गर्नु अघि र पछि हात धुने ।

च) आवास र आवासीय सुविधालाई संक्रमण मुक्त राख्ने सबै उपायहरू अपनाउने । बाहिरबाट हुने आवतजावत संक्रमण समाप्त नभइन्जेल सम्मको लागि रोक्ने र यदि कोहि आउनै पर्ने परिस्थिति भएमा सावुन पानीले हात धुने, मास्क लगाउने, सामाजिक दुरी कायम गर्ने र स्यानीटाइजरको प्रयोग गर्ने कुराको पूर्ण पालना गराउने ।

छ) आवासमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समक्ष सबै उपयुक्त वा पहुँचयुक्त विधि अपनाएर भाइरस, यसको संक्रमण र संक्रमणबाट बच्न अपानउनुपर्ने उपायहरूको बारेमा सूचनाहरू पुर्याउने ।

ज) आवासमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा नियमित रूपमा जानकारी लिने र कुनै लक्षण देखिएमा तत्काल स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिने ।

झ) आवासमा रहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई नियमित रूपमा सावुन पानीले हात धुने, स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने र सामाजिक दुरी कायम गर्ने जस्ता नियमहरूको पालना गराउने ।

६. अपाङ्गता भएका व्यक्ति, परिवारका सदस्य र उनीहरूका सहयोगी, सेवा वा स्याहार पुर्याउने व्यक्तिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ।

क) ज्वरो, खोकी लागेको वा सास फेर्न गाह्रो भएको व्यक्ति बाट सहायक सामग्रीहरु टाढा राख्ने । कुनै पनि कारणले सहायक सामग्रीहरु यदि त्यस्ता व्यक्तिको सम्पर्कमा आएमा प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले सामग्रीलाई अल्कोहल भएको स्यानीटाइजर वा निसंक्रामकको (disinfectant) प्रयोग गरि किटाणुरहित गर्नुपर्दछ |

ख) अपाङ्गता भएको व्यक्तिले सहयोगीसँग तपाँइले सेवा लिँदा सेवा लिने दिने दुवैले अनिवार्य मास्क प्रयोग गर्ने र हात साबुन पानी वा स्यानिटाइजरले सफा गर्ने ।

ग) तपाँइ वा तपाँइको सहयोगीलाई ज्वरो आएको वा खोकी लागेको छ भने यस्तो अवस्थामा सहयोग नलिई दुवैले तुरून्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई तत्काल चिकित्सकको सल्लाह लिने ।

घ) खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा, नाक, मुख कुहिनो वा टिस्यु पेपरले छोप्ने र प्रयोग गरेको टिस्यु पेपर विर्को भएको फोहर फाल्ने भाँडोमा फाल्ने र साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने ।

ङ) सेवा ,स्याहार वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मुखमा मास्क लगाउने र सेवा दिँदा जस्तै सुताउने ,उठाउने ,शौचालय लाने ,खुवाउने ,सफा गरिदिने जस्ता शरिरमा हात पर्ने कामहरू गर्नुभन्दा पहिले आफ्ना हात सावुन पानीले धोएर मात्र गर्ने ।

च) अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई दैनिक रूपमा सेवा वा स्याहार दिँदै आएका व्यक्तिहरू (खास गरेर अभिभावक) ले यदि कुनै कारणवस आफूमा कोभिड – १९ को संक्रमण देखियो भने उक्त नियमित स्याहार सुसार वा सेवाको कामको लागि अर्को विकल्प के हुने भन्ने बारेमा पूर्व तयारी गर्ने ।

छ) सरसफाईको लागि चाहिने महत्वपुर्ण सामग्रीहरू जस्तै साबुन, स्यानीटाईजर, बिर्को भएको भाँडो र टिस्यु पेपर आफु सँगै वा नजिकै राख्ने ।

ज) यदि तपाँईलाई सरसफाई गर्नका लागि सहयोगीको मद्दत आवश्यक पर्ने भएमा सहयोगीले हात धोई मास्क लगाएर मात्र सहयोग गर्न लगाउने ।

झ) बेला बेलामा सहायक सामग्रीको हातले समातिराख्नु पर्ने ठाउँहरूमा जस्तै व्हील्चेयरको पुश रिम र पुश ह्यान्डल, ब्रेक, बैशाखी र छडीको समात्ने ठाउँ र चस्मा प्रयोग गर्नेहरूले चस्माहरू, श्रवणयन्त्र प्रयोग गर्नेले श्रवण यन्त्र स्यानीटाइजरले सफा गर्ने र त्यसपछी आफ्नो हात साबुन पनि वा स्यानीटाइजरले सफा गरेपछि मात्र प्रयोग गर्ने ।

ञ) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्ने सहायक सामग्रीहरू अन्य व्यक्तिहरूले अनावश्यक रूपमा छुने वा चलाउने वा हातले छोइदिने जस्ता कामहरू नगर्ने ।

ट) आफ्नो शारीरिक वा मानसिक अवस्थाको कारणले वा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी कारणले नियमित सेवन वा प्रयोग गर्नुपर्ने औषधी वा स्वास्थ्य सम्बन्धी उपकरण प्रयोग गरिरहनुपर्ने भए त्यस्ता उपचारात्मक सामग्रीको जगेडा राख्ने ।

ठ) लकडाउनका नियमहरूको पूर्ण पालना गरेर घरभित्रै बस्ने, आफू भिडभाडमा नजाने ,आफ्ना सहयोगी र अरूलाई पनि भिडभाडमा नजान सुझाव दिने साथै हात मिलाउनुको सट्टा नमस्कार गर्ने ।

ड) साकेतिक भाषा प्रयोग गर्दा पटक पटक हात मुख नाक आखा नजिक लैजानु पर्ने वा छुनुपर्ने भएकाले पटक पटक साबुन पानि वा सेनिटाइजरले हात सफा गर्ने ।

७. अपाङ्गता भएका व्यक्तिका संस्था, नागरिक समाज, अपाङ्गता क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्थाहरू र सेवा प्रदायक संस्थाहरूले खेल्नुपर्ने भूमिका

क) सार्वजनिक प्रतिवन्धको अवस्थामा विभिन्न संचार माध्यमहरूमार्फत (टेलिफोन, स्काइप, म्यासेन्जर, फेसवुक, टूवीटर, ह्वाट्स एप, मोवाइल, इमेल) अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्थाको बारेमा जानकारी लिने र कुनै सहयोगको जरूरी भएमा सम्बन्धित सरकारी निकायसँग समन्वय गराउने ।

ख) कोरोना भाइरस, यसको संक्रमण र यसबाट बच्ने उपायहरुको बारेमा आधिकारिक सूचनाहरू धैरै भन्दा धैरै अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू समक्ष पुर्याउने ।

ग) अपाङ्गता भएका व्यक्तिमा भाइरस संक्रमणको लक्षण देखिएको कुनै जानकारी आएमा र स्वास्थ्य कर्मीको सहयोग लिन समस्या भएमा आवश्यक समन्वय गरि स्वास्थकर्मीको पहुँचमा पुर्याउन पहल गर्ने ।

घ) अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपाङ्गता भएकै कारणले उपचार वा सेवा सुविधामा कुनै विभेद भएमा सम्बन्धित निकाय र संचार माध्यममा आवाज उठाउने, जनवकालत गर्ने ।

ङ) सार्वजनिक प्रतिबन्धको अवस्थामा रहँदा सेवा सुविधामा पहुँच प्राप्त गर्न कुनै अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई समस्या भएमा सहजिकरण र समन्वय गर्ने ।

च) कोभिड – १९ विरूद्धको प्रतिकार्यलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउने सरकार, अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय, राष्ट्रसंघीय निकायहरूमा आवाज उठाउने, सुझाव र सल्लाहहरू उपलब्ध गराउने।

छ) सरकारले गरेका राहतका कार्यक्रमहरूमा सघाउने र यसलाई अपाङ्गता समावेशी बनाउन सहजकर्ता र विज्ञको भूमिका खेल्ने।

२०७६ साल चैत्र १७ गते