Nepali

नेपाली

2021 VCE लिखित परीक्षा दिने विद्यार्थीहरुको लागि मार्गदर्शन

तपाईंले निम्न सूचना [2021 VCE Exams Navigator](https://www.vcaa.vic.edu.au/studentguides/ExamsNavigator/Pages/index.aspx) मा रहेको VCE लिखित परीक्षा सम्बन्धित सुझावसँगै पढ्नुपर्छ। कृपया [Approved materials and equipment for VCE external assessments (भीसीए बाह्य मूल्यांकनका लागि स्वीकृत सामग्री र उपकरणहरू)](https://www.vcaa.vic.edu.au/assessment/vce-assessment/materials/Pages/index.aspx), [VCAA rules (नियमहरु)](https://vcaa.vic.edu.au/assessment/vce-assessment/Pages/ExaminationRules.aspx), [2021 VCE examination timetable (परीक्षा समय तालिका)](https://vcaa.vic.edu.au/administration/Key-dates/Pages/VCE-exam-timetable.aspx) र [Special Provision (विशेष प्रावधान)](https://www.vcaa.vic.edu.au/administration/special-provision/Pages/SpecialProvisionVCEandVCAL.aspx) बारेमा सम्बन्धित खण्डमा ध्यान दिनुहोस्।

यो जानकारी विद्यार्थीहरूलाई निर्देशित गरिएको भएता पनि, यसले परिवार / हेरचाहकर्ताहरूलाई पनि परीक्षाहरू COVIDSafe वातावरणमा सञ्चालन गर्न अवलम्बन गरिने प्रक्रिया बारे जानकारी उपलब्ध गराउँछ।

VCE लिखित परीक्षाले VCE को अन्तिम परिणाम निर्धारण गर्ने महत्त्वपूर्ण आधार भएता पनि, यदि COVID-19 को कारण तपाईंले कुनै VCE लिखित परीक्षा दिन असमर्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले Derived Examination Score (DES) (व्युत्पन्न परीक्षा अंक) को लागि आवेदन दिन सक्नु हुनुहुनेछ।

DES तपाईंको विद्यालयमा-आधारित मध्यस्थ परीक्षाहरू, अध्ययन गर्दा दिएको कुनै पनि बाह्य परीक्षाहरू, तपाईंको सामान्य उपलब्धि जाँच (General Achievement Test) (GAT) का परिणामहरू र तपाईंको स्कूलद्वारा प्रदान गरिएको अतिरिक्त आंकडाको आधारमा गणना गरिन्छ।

तपाईंले निष्पक्ष र भरपर्दो नतिजाहरू प्राप्त गर्ने सुनिश्चित गर्न VCAA ले प्रक्रियाहरू बनाएको छ।

तपाईंको स्कूलले तपाईंलाई निम्न कुराहरू उपलब्ध गराएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

* तपाईंको निजीकृत **विद्यार्थी परीक्षा समय तालिका (Student Examination/Assessment Timetable)** को एक प्रतिलिपि । यसमा तपाईंको प्रत्येक परीक्षाको मिति, समय र स्थान सूचीबद्ध हुन्छ र जहाँ प्रासंगिक हुन्छ प्रत्येक परीक्षाको लागि DES आवेदन दिने गर्न अन्तिम मितिहरू उल्लेखित हुन्छ।
* कुनै पनि परीक्षा को लागि VCAA बाट विशेष परीक्षा व्यवस्था (Special Examination Arrangements) स्वीकृत भएको छ भने तपाईंको **विशेष परीक्षा व्यवस्था सूचना पर्ची (Special Examination Arrangements Advice slip)** को एक प्रतिलिपि।

VCE लिखित परीक्षा COVIDSafe बनाउन के उपायहरू लगाईएको छ?

तपाईंको शिक्षा प्रदायकले सुझाएअनुसार VCE लिखित परीक्षाहरू तपाईंको स्कूल वा अर्को स्थानमा सञ्चालन गरिनेछ। सबै भिक्टोरियाका स्कूलहरू र अन्य उच्च माध्यमिक शिक्षा प्रदायकहरूले COVIDSafe योजना बनाउनु आवश्यक छ।

सबै विद्यार्थी, पर्यवेक्षक र स्कूल कर्मचारीहरूको हितको लागि दायरा परीक्षा स्थलको वातावरण COVIDSafe रहेको सुनिश्चित गर्नका लागि स्वास्थ्य विभाग (Department of Health) ले अनुमोदन गरेका विविध सुरक्षा उपायहरू पालना गरिनेछ। यी सुरक्षा उपायहरू निम्नलगायतका छन् :

* परीक्षा स्थल आइपुग्दा दर्ता गर्ने प्रक्रिया;
* शारीरिक दूरी आवश्यकता पूरा गर्न 4 वर्गमिटर प्रति विद्यार्थी घनत्व कायम राखेर राखेर परीक्षा स्थल तयार गर्ने; र
* हरेक परीक्षाको अघि र पछाडि डेस्क र कुर्सीहरू तथा दिनभर बारम्बार छोइरहने सतहहरूमा कीटाणुनाशक प्रकृया गरिने।

COVIDSafe हुन मैले के गर्नुपर्छ?

तपाईं**ले गर्नुपर्ने अनिवार्य कुराहरू**:

* तपाईंको अशक्तता वा मेडिकल अवस्थाको कारणले छुट पाएको अवस्थामा बाहेक, भिक्टोरियाको स्कूलहरूको लागि हाल प्रदान गरिएको मार्गनिर्देशनअनुरूप तपाईंले अनुहारमा नाक र मुख छोप्ने मास्क लगाउनुपर्छ। तपाईं परीक्षा स्थलमा आइपुग्दा, परीक्षा दिइरहँदा र परीक्षा सकाएर फर्किंदा आफ्नो मास्क सधैं लगाइराख्नु पर्नेछ;
* परीक्षा स्थलभित्र प्रवेश गर्दा र बाहिर निस्कँदा नियमितरूपमा हात सफा गर्नुहोस्; र
* अन्य व्यक्तिहरुबाट सधैं 1.5 मिटरको दूरीमा बसेर शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्।

यदि मलाई COVID-19 को लागि जोखिमयुक्त बनाउन सक्ने अपांगता, बिमारी वा अन्य परिस्थितिहरू छन् भने मैले के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंमा COVID-19 लाग्न सक्ने अशक्तता, बिमारी वा अन्य परिस्थिति छन् भने तपाईंले विशेष परीक्षा व्यवस्था (Special Examination Arrangements) को लागि तपाईंको स्कूलसंग छलफल गर्नुपर्छ। यसले तपाईंलाई उचित स्वास्थ्य र सुरक्षा उपाय सहितको स्कूलको एकान्त स्थानमा राखेर लिखित परीक्षाहरू दिने अनुमति दिन सक्छ।

यदि म परीक्षाको दिनमा वा हप्तामा अस्वस्थ भएमा के गर्ने?

यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ वा तपाईंमा COVID-19 को निम्नमध्ये कुनै लक्षण छ भने, हल्का भए पनि, तपाईंले परीक्षा दिन **उपस्थित हुनु हुँदैन**:

* स्वाद वा गन्धको चेतनामा ह्रास वा परिवर्तन;
* ज्वरो, चिसो हुने वा पसिना आउने;
* खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने वा नाकबाट सिंगान बग्ने;
* सास फेर्न गाह्रो हुने; र
* केही अवस्थाहरूमा टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, वाकवाक आउने, बान्ता र पखाला लाग्नेलाई पनि लक्षणको रूपमा लिन सकिन्छ।

यदि तपाईंलाई यी लक्षणहरुमध्ये कुनै छ भने थप सल्लाहको लागि तपाईंको स्कूललाई सम्पर्क गर्नुहोस्। COVID-19 को लागि सकेसम्म चाँडो परीक्षण गर्नुहोस् र नतिजा नआएसम्म घरमै बस्नुहोस्। परीक्षण स्थल वा नमूना संकलनकर्तालाई सूचित गर्नुहोस् कि तपाईं एक VCE विद्यार्थी हुनुहुन्छ किनभने VCE विद्यार्थीहरुलाई यथासम्भव छिटो परिणामको लागि प्राथमिकता दिइएको छ।

यदि तपाईं **लक्षणयुक्त (symptomatic)**  COVID-19 को परीक्षण नतिजा पर्खिरहनु भएको छ भने तपाईंले घरमै बस्नु पर्छ।

यदि तपाईं आईपुग्दा कुनै COVID-19 लक्षणहरु देखिएमा वा यदि तपाईं परीक्षाको दौरान अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई एक छुट्टै स्थलमा पर्खनको लागि भनिनेछ र तपाईंको आमाबुबा वा हेरचाहकर्तालाई तपाईंलाई लैजानको लागि बोलाइनेछ।

यदि परीक्षाको दिन तपाईं COVID-19 का लक्षणहरूबाट अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईंले परीक्षामा उपस्थित हुनु हुँदैन।

तपाईंले परीक्षण गराउनु पर्छ र परीक्षणको परिणाम नआएसम्म घरमा बस्नुपर्छ। यदि तपाईं परीक्षामा भाग लिन सक्नुहुन्न भने, तपाईं DES को लागि आवेदन गर्न योग्य हुनुहुनेछ।

VCE लिखित परीक्षामा भाग लिएर, तपाईं पुष्टि गर्दै हुनुहुन्छ कि तपाईंसँग COVID-19 छैन र COVID-19 सँग मिल्दो कुनै लक्षण छैन।

अरू कुन अवस्थामा मैले परीक्षा दिन आउनु हुँदैन?

परीक्षाको दिनमा अस्वस्थ महसुस गर्नुको अतिरिक्त, यदि तपाईंको COVID-19 को परीक्षण पोजिटिभ आयो वा तपाईं **लक्षणयुक्त (symptomatic)**  COVID-19 परीक्षणको नतिजा पर्खिरहनु भएको छ भने तपाईंले लिखित परीक्षामा **उपस्थित हुनुहुँदैन**। यी अवस्थाहरूमा तपाईं DES का लागि आवेदन दिन योग्य हुनुहुनेछ।

यदि मलाई प्राथमिक निकट सम्पर्क (Primary Close Contact) (PCC) को रूपमा पहिचान गरिएमा के हुन्छ?

Department of Health ले पुष्टि गरेको छ कि प्राथमिक निकट सम्पर्कको रूपमा पहिचान भएका विद्यार्थीहरुले आफ्नो विद्यालयमा एक छुट्टै कोठामा लिखित परीक्षामा बस्न सक्नेछन्।

यदि तपाईं एक प्राथमिक निकट सम्पर्कको रूपमा पहिचान गरिनु भएको छ भने, तपाईंले Department of Health को निर्देशनहरुको पालना गर्न आवश्यक छ र तपाईंले पालना गर्नुपर्ने निम्नलगायत व्यवस्थाहरुबारे तपाईंले बुझेको सुनिश्चित गर्न तपाईंको विद्यालयले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछ:

* क्वारेन्टिन र COVID-19 परीक्षण आवश्यकताहरु बारे चाहे पूरा खोप लगाएको होस् वा नहोस्; र
* प्रत्येक दिन तपाईंको लिखित परीक्षाको दिन यात्रा र स्वास्थ्य तथा सुरक्षा आवश्यकताहरु बारे।

COVID-19 को कारणले DES को लागि आवेदन दिन मलाई के प्रमाण चाहिन्छ?

यदि तपाईंलाई परीक्षा दिनबाट रोकिन्छ वा COVID-19 को कारण तपाईंको परीक्षामा ठूलो प्रभाव परेको छ भने तपाईं DES को लागि आवेदन दिन योग्य हुनहुनेछ।

निम्न प्रमाणहरूको आवश्यकता पर्छ:

* विद्यालयबाट समर्थन पत्र/घटना प्रतिवेदन, र
* COVID-19 को परीक्षण प्रमाण- जस्तै एक स्वतन्त्र पेशेवर स्वास्थ्यकर्मीबाट परीक्षणको सिफारिश गरिएको मेडिकल प्रमाणपत्र।

COVID-19 का कारण विद्यालय बन्द

यदि तपाईंको स्कूल COVID-19 को कारण अस्थायीरूपमा बन्द छ र परिणामस्वरूप एक वा बढी परीक्षाहरू सञ्चालन गर्न सकिँदैन भने तपाईंको स्कूलले तपाईं बञ्चित नबनाउन VCAA सँग समन्वय गर्नेछ। यस्तो अवस्थामा तपाईंले DES को लागि आवेदन दिनु पर्दैन।

मेरो लागि कस्तो मानसिक स्वास्थ्य र भलाइ सहायता उपलब्ध छ?

VCE बाह्य मूल्यांकन अवधिको दौरान तपाईं र तपाईंको परिवारद्वारा सामान्य तनाव र चिन्ताको भावनाहरु महसुस हुन सक्छ। तपाईंमध्ये केहिले यी भावनाहरुबाट प्रेरणा जगाउन सक्नुहुन्छ भने अरु कसैलाई परिवार, साथीहरु, विश्वसनीय शिक्षक वा एक चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरबाट अतिरिक्त सहायताको आवश्यकता हुन सक्छ।

यदि तपाईंले पहिले कुनै पेशेवर चिकित्सा वा मानसिक स्वास्थ्यकर्मी देखाइरहनु भएको छ भने तपाईं, तपाईंको परिवार, साथीहरु वा स्कूलको कुनै पनि चिन्ताको बिषयलाई सक्रिय रपमा सामना गर्न रणनीति पुनर्बिचार गर्न देखाउन जाने यो उपयुक्त समय हुन सक्छ ।

त्यहाँ तपाईंको लागि थुप्रै सहायता उपलब्ध छन्, जस्तै:

* [मानसिक स्वास्थ्य साधन (Mental health toolkit) (education.vic.gov.au)](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx)

<https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/health/mentalhealth/quick-guide-to-student-mental-health-and-wellbeing-resources.pdf>

मेरो मूल्यांकनभन्दा पहिले म कसरी सुरक्षित रहन सक्छु?

12 वर्ष र माथिका सबै भिक्टोरियाबासीहरु अब  [COVID-19 खोप लगाउन योग्य](https://www.coronavirus.vic.gov.au/vaccine) छन्। खोप लगाउनु तपाईं आफू, तपाईंको परिवार र हाम्रो विद्यालय समुदायलाई थप प्रकोप र COVID-19 को फैलावटबाट बचाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका हो।

परीक्षाहरुको लागि खोप अनिवार्य छैन, तर यसलाई अत्यधिक प्रोत्साहित गरिन्छ, तपाईंको चिकित्सा व्यवसायीले तपाईंलाई अन्यथा सल्लाह दिएको अवस्थामा बाहेक। यदि तपाईंलाई खोप र तपाईंको आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य परिस्थितिको बारेमा कुनै प्रश्न छ भने कृपया तपाईंको डाक्टरसंग कुरा गर्नुहोस्।

सबै विद्यार्थीहरुलाई परीक्षाभन्दा पहिले आफ्नो पहिलो खोप लगाउनको लागि बुक गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। तपाईंको पहिलो खोप परीक्षाको दिनमा, वा परीक्षाभन्दा अघिल्लो दिन नलिनुहोस् - तपाईंको परीक्षाको समयमा सामान्य तर हल्का साइड इफेक्ट जस्तै थकान, टाउको दुखाइ, मांसपेशी दुखाइ, ज्वरो र चिसो र/वा जोर्नी दुखाइबाट मुक्त हुनका लागि यो सिफारिश गरिएको छ।

थप जानकारीको लागि, Department of Health को वेबसाइटमा जानुहोस्: [बालबालिका र किशोरकिशोरीका लागि खोपसम्बन्धी जानकारी | कोरोनाभाइरस भिक्टोरिया (Vaccination information for children and teenagers | Coronavirus Victoria)](https://www.coronavirus.vic.gov.au/vaccination-information-children-and-teenagers) । यसमा अनुवादित जानकारी समावेश छ: [COVID-19 खोपबारेमा अनुवादित जानकारी | कोरोनाभाइरस भिक्टोरिया (Translated information about COVID-19 vaccines | Coronavirus Victoria)](https://www.coronavirus.vic.gov.au/translated-information-about-covid-19-vaccines)।

तपाईंलाई लिखित परीक्षाका दिनहरु र त्यसअघिका हप्ताहरुमा सम्भव भएसम्म COVID-19 को जोखिमबाट मुक्त हुनका लागि COVID-Safe हुनको लागि प्रोत्साहित गरिन्छ। यसमा सकभर उच्च भिड भएका सार्वजनिक क्षेत्रहरु, व्यस्त ठाउँहरु, वा सार्वजनिक यातायातबाट बच्नेलगायतका कुरा समावेश हुन्छ।

अभिभावक/ हेरचाहकर्ताहरूको लागि कुन संसाधनहरू उपलब्ध छन्?

यो समयमा आमाबुबाको लागि कसरी सबैभन्दा राम्ररी आफ्नो बच्चाहरुलाई सहायता गर्ने भन्ने थाहा पाउनु गाह्रो हुन सक्छ। अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूको लागि संसाधनहरू निम्नलगायतका छन्:

* [अभिभावकलाई उनीहरूको बच्चाको स्वास्थ्य र भलाइलाई टेवा दिने सुझावहरू](https://www.education.vic.gov.au/parents/family-health/Pages/your-childs-wellbeing.aspx#:~:text=Maintain%20good%20relationships%201%20Share%20family%20memories%20and,your%20child%20stay%20connected%20to%20friends%20is%20important.)।
* [सिक्नेहरूलाई चेतना दिने पोडकास्ट (Raising Learners Podcast ) श्रृंखला](https://raisingchildren.net.au/guides/podcasts-and-webinars/podcasts) ।

मैले थप जानकारी कहाँ पाउन सक्छु?

थप स्वास्थ्य सुझावका लागि तपाईंले 24 घण्टा नै उपलब्ध COVID-19 हटलाइनलाई 1800 675 398 मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ, तपाईंको डाक्टर (GP) लाई भेट्न सक्नुहुन्छ वा Department of Health को वेबसाइटः <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#what-are-the-symptoms-of-coronavirus-covid-19> हेर्न सक्नुहुन्छ।