नेपाली / *NEPALI*

***COVID-19, monkeypox (MPV)* र यो शरद सेमेस्टरमा स्वस्थ रहने**

यस सन्देशमा समेटिएको छ:

- *COVID-19* र *MPV* का लागि शरद सेमेस्टरको योजना
- स्वस्थ रहन तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ

हामीले शरद सेमेस्टर शुरू गर्ने क्रममा, विश्वविद्यालयले निर्देशन, कार्यक्रमहरू, र सेवाहरू कायम राख्दै हाम्रो क्याम्पस समुदायको जनस्वास्थ्य बढाउन सहयोग गर्न ध्यान केन्द्रित गर्न जारी राखेको छ। यसमा गम्भीर रोग र अस्पतालमा भर्ना हुनबाट जोगाउने नि:शुल्क, एकदम धेरै प्रभावकारी *COVID-19* खोपहरू, उच्च दक्षताका मास्कको उपलब्धता र *COVID-19* एन्टिजेन र *PCR* परीक्षणको पहुँच समावेश छन्।

मास्क लगाउने, परीक्षण वा खोपको लागि कुनै *COVID-19* विशेष आवश्यकताहरू नभएतापनि, क्याम्पसमा सबैलाई भाइरसको सङ्क्रमणलाई सीमित गर्न आवश्यकता अनुसार यी तरिकाहरू चलाउन दृढतापूर्वक प्रोत्साहित गरिन्छ। उमेर धेरै भएका वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएकाहरू सहित केही व्यक्तिहरू *COVID-19* को उच्च जोखिममा छन् भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै, हामी हाम्रो क्याम्पस समुदायलाई खोपहरू लगाएर एकअर्काको सम्मानका लागि आवश्यक पर्ने अन्य कदमहरू चाल्न प्रोत्साहित गर्दछौं। *COVID-19* को उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरूको सल्लाहका साथै नयाँ उपचारहरू पनि उपलब्ध छन्।

केसहरू बढ्दै र घट्दै जाने र बेग्लै दरमा सङ्क्रमण हुने नयाँ संस्करणहरू नियमित रूपमा देखा पर्ने *COVID* सङ्क्रमणको चक्र र महामारी भरि बढेका केसहरूसँग सम्बन्धित धेरैले महसुस गर्ने चिन्ता र निराशाहरू हामीले बुझेका छौं। हाम्रो हालको दृष्टिकोणलाई रोग नियन्त्रण तथा रोकथामका केन्द्रहरूले *(Centers for Disease Control and Prevention)* मान्यता दिएका छन् र विश्वविद्यालयले महामारी भरि गरे अनुसार हामी जनस्वास्थ्य विशेषज्ञहरूसँग परामर्श लिन र हाम्रो समुदायका अवस्थाहरूलाई नजिकबाट निगरानीमा राख्नेछौं। भविष्यमा के हुनेछ हामीले अनुमान गर्न नसकेतापनि, *COVID-19* को असर घटाउन अपनाउन सकिने चाल्नुपर्ने कदमहरूको बारेमा हामीले क्याम्पसलाई खबर गर्नेछौं।

विश्वविद्यालयले के गरिरहेको छ ?

क्याम्पसले दिईएका कुराहरू प्रदान गर्न जारी राख्नेछ:

- क्याम्पसमा नाकबाट नमूना निकाल्ने *PCR* परीक्षण र घरमा गर्न सकिने एन्टिजेन परीक्षणका सामानहरू नि:शुल्क सबै विद्यार्थी, संकाय र कर्मचारीहरूका लागि। परीक्षण स्थलका समय र स्थान सहित परीक्षणको बारेमा थप विवरणहरू, *COVID* प्रतिक्रिया वेबसाईटमा फेला पार्न सकिन्छ।
  - सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई एउटा घरमा गर्न सकिने एन्टिजेन परीक्षण उपलब्ध छ। कुनै भेट्ने समय बनाउन आवश्यक छैन; तपाईंको *Wiscard* भए पुग्छ।
  - परीक्षणका लागि तपाईंले एउटा भेट्ने समय बनाउन आवश्यक छ। *myUHS* मा समय बनाउनुहोला। तपाईंलाई पहिले घरमा गर्न सकिने एन्टिजेन परीक्षण चलाउन र आवश्यक भएमा मात्र *PCR* परीक्षण गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

    - अगस्ट १५ देखि अगस्ट १९ को हप्तामा क्याम्पसमा *PCR* परीक्षण उपलब्ध हुने छैनन् । *Public Health Madison & Dane County* ले उनीहरूको वेबसाईटमा सामुदायिक परीक्षण स्थलको जानकारी कायम राख्दछन् । त्यो हप्ता एन्टिजेन परीक्षण लिन जान सकिन्छ । क्याम्पसमा *PCR* परीक्षण सोमवार, अगस्ट २२ बाट फेरि शुरू हुनेछ ।
    - ल्याब परीक्षणका बदलका कारण, धेरैजसो *PCR* परीक्षणका नतिजाहरू यो शरद सेमेस्टरमा ४८ घण्टा भित्रमा प्रदान गरिनेछ । तर नतिजाहरू पाउनका लागि ७२ घण्टासम्म लाग्न सक्नेछन् ।
- क्याम्पसमा गरिएको कुनै पनि *PCR* परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा देखिएमा *contact tracing* गर्ने ।
    - *UHS* ले *contact tracing* प्रश्नावली पनि समावेश गर्नेछ । यदि *PCR* परीक्षणमा तपाईंमा *COVID-19* पोजिटिभ देखियो र *myUHS* मा तपाईंले प्रश्नावली पाउनुभयो भने, *contact tracing* टोलीलाई तपाईंलाई फोन गर्नु पर्ने वा नपर्ने तय गर्न अवसर दिन, सो प्रश्नावली सकेसम्म चाँडो पूरा गर्नुहोला । तपाईंलाई फोन गरून् भन्ने चयन पनि तपाईंले पाउनुहुनेछ ।
- सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूका लागि उच्च दक्षताका मास्कहरू क्याम्पस परीक्षण स्थल 333 E. Campus Mall मा नि: शुल्क उपलब्ध छन् । विभागहरूले आफ्ना कर्मचारीहरूका लागि *ShopUW* मार्फत पनि मास्कहरू मगाउन सक्दछन् ।
- *COVID-19* पोजिटिभ देखिएका युनिभर्सिटी हाउजिङ्गमा बस्ने विद्यार्थीहरूका लागि सीमित सङ्ख्यामा अस्थायी ठाउँहरू उपलब्ध । विद्यार्थीहरूका लागि ती ठाउँहरू चलाउने, क्याम्पसबाट पर रहने वा आफ्नो कोठामा अलग्गै बस्ने विकल्पहरू पनि छन् । हाउजिङ्गमा रहेका विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको विकल्पहरू कसरी पहुँच गर्ने भन्ने बारे जानकारी पहिले नै प्रदान गरिएको छ ।

आफू स्वस्थ रहन र अरूलाई स्वस्थ राख्न तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ ?
COVID-19 को भाइरस अगाडि बढ्ने क्रममा जारी रहने छ । भाइरसको सङ्क्रमण घटाएर तपाईं आफू स्वस्थ रहन यी तरिकाहरू छन्:

- खोप लगाउनुहोला र बूस्टर खोपहरू पनि लगाउनुहोला । खोप नलगाएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर अवस्था देखिने उच्च जोखिम छ । सबै सल्लाह दिईएका खोपका डोजहरू लगाउनुहुँदा जोखिम घट्नेछन् । *UHS* ले सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई नि: शुल्क *Pfizer* खोपहरू प्रदान गर्दैछ । भेटघाटको समय बनाउन्, *myUHS* को वेबसाईट हेर्नुहोला ।
- क्याम्पसलाई खोप लगाउने व्यक्तिहरूको सङ्ख्या निगरानीमा राख्नका लागि, यदि तपाईंले क्याम्पस बाहिर खोप लगाउनुभयो र *University Health Service* लाई तपाईंको निम्ति खोपको रेकर्ड राख्न स्वीकृति दिनुभएको छैन भने तपाईंको खोपको रेकर्ड प्रदान गर्नुहोला । तपाईंको जानकारी अपडेट गर्नका लागि *myUHS* को वेबसाईट हेर्नुहोला ।
- भाइरस सङ्क्रमण हुन सक्ने अवस्थाहरू, जस्तै कि विमानस्थल, साझा यातायात र कन्सर्ट स्थलहरूमा मास्क लगाउने विचार गर्नुहोला ।
- विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो आवास हल (हाउजिङ्गमा बस्ने विद्यार्थीहरूका लागि) जानु अघि र कक्षाको पहिलो दिन अघि परीक्षण गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।
- बिरामी हुनुभएमा परीक्षण गर्न सक्नुहुनका लागि पहिले नै एन्टिजेन परीक्षण आफ्नो साथ राख्नुहोला ।

- यदि तपाईं *COVID-19* भएको कोही व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभयो भने के गर्ने, अरूहरूको वरिपरि हुँदा कहिलेसम्म मास्क लगाउने र कहिले परीक्षण गर्ने बारे थप जानकारी पाउनुहोस्। यदि सम्पर्क पछाडि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा, तुरुन्तै अलग्गै बस्नुहोला र परीक्षण गर्नुहोला।
- यदि बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरै बस्नुहोला र परीक्षण गर्नुहोला।
- यदि तपाईंमा पोजिटिभ देखिएमा, पूरा ५ दिनको लागि अलग्गै बस्नुहोला (पोजिटिभ वा लक्षणहरू देखिएको दिन ० बाट गनिन्छ) र कम्तिमा २४ घण्टासम्म तपाईंलाई ज्वरो आएको छैन र लक्षणहरू सुधार हुँदैछन् भने।
  - केही व्यक्तिहरूलाई लामो समयसम्म अलग्गै बस्नुपर्ने हुन सक्दछ, यसमा सास फेर्न गाह्रो हुने र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरू समावेश छन्। थप मार्गनिर्देशनका लागि *CDC* को परामर्श लिनुहोला।
  - १० दिनसम्म अरूहरूको वरिपरि कुनै पनि बेला हुनुभएमा मास्क लगाउनुपर्दछ। यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छैन, तपाईंका लक्षणहरूमा सुधार आएका छन् र तपाईंको पहिलो पोजिटिभ परीक्षण पछि ४८ घण्टा अघि र पछि गर्नुभएको एन्टिजेन परीक्षणमा नेगेटिभ नतिजा आएमा तपाईंले १० दिन भन्दा अगाडि नै मास्क खोल्न सक्नुहुन्छ।
- विद्यार्थीहरूका लागि, व्यक्तिगत रूपको र भर्चुअल *(telehealth)* भेटघाटका समयहरू *myUHS* मार्फत उपलब्ध छन्। कर्मचारीहरूले आवश्यकता अनुसार आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ।

क्याम्पसमा *COVID-19* बारे जारी जानकारी र अपडेटहरूका लागि, covidresponse.wisc.edu वेबसाईट हेर्नुहोला।

Monkeypox* भाइरस *(MPV)

गएका केही हप्ताहरूमा *Monkeypox* भाइरस *(MPV)* विश्वव्यापी चिन्ताको विषय बनेको छ। राज्य र स्थानीय जनस्वास्थ्य अधिकारीहरूका साथ भाइरस र यसको सङ्क्रमणा र समुदायमा बिमारीहरूलाई निगरानीमा राख्नका लागि *UW–Madison* काम गर्दैछ। यस समयमा, *MPV* ले हाम्रो क्याम्पसमा उच्च जोखिम निम्त्याएको छैन, तर यदि अवस्थाहरू बदलिए र थप जानकारी उपलब्ध भएपछि, युनिभर्सिटीले आफ्नो *MPV* प्रतिको प्रतिक्रिया र रोकथाम रणनीतिहरू बदल्नेछ।

MPV का लक्षणहरू र खोपका लागि हाल को को योग्य छन्, थप जानकारीका लागि, *UHS MPV* वेबसाईट हेर्नुहोला।