नेपाली / ***NEPALI***

शरद सेमेस्टर सक्किने क्रममा र वसन्त सेमेस्टर तर्फ हेर्दै क्याम्पसको स्वास्थ्य अपडेट

डिसेम्बर ८, २०२२

शरद सेमेस्टर सक्किने क्रममा, सबै विद्यार्थीहरू, कर्मचारीहरू र संकायहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्ने कदमहरू चाल्न प्रोत्साहित गरिन्छ। वर्षको यस बेला, धेरै श्वासप्रश्वासका भाइरसहरू फैलिन्छन् र बारम्बार हात धुने, बिरामी हुँदा घर बस्ने र मास्क लगाउने जस्ता कदमहरू चाल्ने सबै व्यक्तिहरूका लागि बिरामीको सम्भावनालाई सीमित गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू हुन्।

UW–Madison ले क्याम्पस, स्थानीय र राज्यका जनस्वास्थ्य विशेषज्ञहरूसँग परामर्श गर्न जारी राख्छ र वसन्त सेमेस्टरलाई हेर्ने क्रममा क्याम्पसको *COVID-19* प्रतिको दृष्टिकोणमा अपडेटहरू छन्। के अपेक्षा गर्ने, यहाँ हेर्नुहोला:

परीक्षण

- को नि:शुल्क *COVID-19* एन्टिजेन परीक्षण 333 East Campus Mall मा सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूका लागि उपलब्ध रहनेछन्। एन्टिजेन परीक्षण डिसेम्बर २३ पछाडि रोक्किनेछ र जनवरी ३, २०२३ मा फेरि शुरू हुनेछ।
- *The Wisconsin Department of Health Services* ले पनि एक कार्यक्रम प्रायोजन गर्दैछ जसले घरपरिवारहरूलाई पाँचवटा छिटो नतिजा दिने एन्टिजेन परीक्षणहरू (*rapid antigen*) समावेश भएको एउटा नि:शुल्क परीक्षण किट हरेक महिना मगाउने अनुमति दिन्छ।
- *COVID-19* को लागि *PCR* परीक्षण शरद सेमेस्टरको अन्त्यसम्म उपलब्ध रहनेछ। डिसेम्बर २६, २०२२ देखि, कर्मचारीहरूको लागि *PCR* परीक्षण स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा क्याम्पस बाहिरको परीक्षण स्थल मार्फत गर्न खोज्नुपर्नेछ। लक्षण देखिएका र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग भेट्नुपर्ने *UW–Madison* का विद्यार्थीहरूले *University Health Services* मार्फत भेटघाटको समय बनाउन सक्दछन्। *PCR* परीक्षणको बदलको साथसाथै *COVID-19* ड्यास्बोर्डलाई पनि बिस्तारै हटाइने छ। यी बदलहरू *Public Health Madison and Dane County (PHMDC)* र अन्य देशभरीका उच्च शिक्षाका मित्र संस्थाहरूसँग मिल्दोजुल्दो छन्।

खोपहरू

- रोगलाई रोक्न वा रोगको प्रभावलाई सीमित राख्न खोप लगाउनु एकदमै प्रभावकारी तरिका हो।
- सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई खोप लगाउन र *COVID-19* विरुद्ध बूस्टर खोप लगाउन र वार्षिक फ्लू खोप लगाउन दृढतापूर्वक प्रोत्साहित गरिन्छ।
- यो शरद सेमेस्टरको लागि *UHS* मा थप एउटा फ्लू खोप क्लिनिक तालिकामा छ जसमा डिसेम्बर ८ को लागि खोप लगाउने समयहरू उपलब्ध छन् र विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले पनि एकै समयमा *COVID-19* बूस्टर पाउन सक्दछन्।
- सोमबार, डिसेम्बर १२ देखि विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले *UHS* मा लग इन गरेर र 333 E. Campus Mall मा रहेको *UHS* क्लिनिकमा भेटघाटको समय बनाएर *bivalent Pfizer COVID-19* को बूस्टर खोपहरू लगाउन सक्दछन्। यी नि:शुल्क उपलब्ध छन्।
- *PHMDC* ले फ्लू र *COVID-19* बूस्टर खोपहरू प्रदान गर्ने स्थानहरूको सूची राखेको छ।

- क्याम्पस बाहिर *COVID-19* खोप लगाउने विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई आफ्नो जानकारी *MyUHS* मा अपलोड गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ।

मास्कहरू

- *COVID-19* फ्लू र श्वासप्रश्वास सिन्सिटियल भाइरस *(RSV)* लगायत माथिल्लो श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरल सङ्क्रमणहरू रोक्न सहयोग गर्ने उच्च गुणस्तरको अनुहारको मास्क लगाउनु एक सरल र प्रभावकारी तरिका हो।
- आपूर्ति उपलब्ध रहुन्जेल, विश्वविद्यालयले क्याम्पस एन्टिजेन परीक्षण लिन जान मिल्ने स्थलमा विद्यार्थी र कर्मचारीहरूलाई नि: शुल्क मास्कहरू प्रदान गर्न जारी राख्नेछ।

रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्रहरूले (*The Centers for Disease Control and Prevention*) *COVID-19* भएका जो कोहीलाई पनि कम्तिमा पाँच दिन अलग्गै बस्ने र त्यसपछि अन्य व्यक्तिको वरिपरि र सार्वजनिक ठाउँमा हुँदा पाँच थप दिन मास्क लगाउने परामर्श दिन जारी राखेको छ। *COVID-19* पोजिटिभ परीक्षण गर्ने जो कोहीलाई उनीहरूको नजिकका सम्पर्कहरूलाई सूचित गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। *CDC* ले एक्सपोजर पछि के गर्ने भनेर थप मार्गदर्शन प्रदान गर्दछ।

विश्वविद्यालयले जनस्वास्थ्य विशेषज्ञहरूसँग परामर्श गर्न जारी राख्नेछ र शरद सेमेस्टर भरी र जाडोको शुरूवातमा मार्गदर्शन खोज्नेछ र वसन्त सेमेस्टर नजिकिने क्रममा थप अपडेटहरू प्रदान गर्नेछ।