नेपाली / *NEPALI*

विषय: *COVID* को अनिवार्य परीक्षण; यो शरद सेमेस्टरमा के अपेक्षा गर्ने

यस सन्देशमा समेटिएको छ

- *अगस्ट ३० देखि, खोप नलगाएका विद्यार्थी र कर्मचारीहरूको लागि परीक्षणको नयाँ आवश्यकताहरू*
- *आउने केही हप्ताहरूबाट के अपेक्षा गर्ने*
- *युनिभर्सिटीले कसरी तयारी गरिरहेको छ*
- *स्वस्थ रहनलाई तपाईंले के गर्न सक्नु हुन्छ*

आज, हामीले खोप नलगाएका कर्मचारी र विद्यार्थीहरूको लागि र खोप लगाएका तर आफ्नो खोप लगाएको प्रमाण साझा नगरेकाहरूको लागि एउटा बढाइएको परीक्षण आवश्यकताको घोषणा गर्दैछौं। **अगस्ट ३० देखि, *COVID-19* को खोप लगाएको प्रमाण *UHS* सँग साझा नगरेका कर्मचारी र विद्यार्थीहरूले क्याम्पसमा हप्तै पिच्छे परीक्षण गर्नुपर्ने अनिवार्य हुनेछ।** हप्तै पिच्छे परीक्षण गर्न आवश्यक भएका तर त्यसो गर्न असफल व्यक्तिहरूलाई उत्तरदायी ठहराइनेछ। प्रभावित विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले थप जानकारीका साथ सन्देश पाउनेछन्।

जसरी विश्वविद्यालयले महामारी भरि गर्दै आएको छ, हाम्रो प्रतिक्रियालाई *COVID-19* सम्बन्धित गतिविधिमा आएका बदलको साथसाथै बदल्दैछौं। डेल्टा प्रजातिको संक्रमणको निरन्तर उच्च दरको कारण यो बढाइएको परीक्षण आवश्यक बनाउँदछ। हामी शरद सेमेस्टरको व्यक्तिगत-रूपको कक्षा र अन्य गतिविधिहरूको योजना बनाउन जारी राख्दैछौं। खोप नलगाएकाहरूले मास्क लगाउने र परीक्षण गर्ने आवश्यकताको साथसाथै क्याम्पसमा खोपको उच्च स्तरले हामीलाई पोहोरको शरद सेमेस्टरको तुलनामा अलि सामान्य सेमेस्टरको महसुस गर्ने अनुमति दिनु पर्दछ।

COVID-19 का केसहरू बढेको समाचार देख्दा चिन्ताजनक र निराशाजनक लाग्दछ। हामी एक वर्ष पहिलेको अवस्थामा भएको जस्तो महसुस हुन सक्दछ जसले गर्दा तनाव हुन सक्दछ।

तर यसमा महत्त्वपूर्ण भिन्नता छ: हामीसँग अब धेरै प्रभावकारी खोपहरू छन् कि जसले गम्भीर रोग र अस्पतालमा भर्ना हुनु विरुद्ध रक्षा गर्दछन्, र हाम्रो समुदायमा धेरै मानिसहरूले पूरा रूपमा खोप लगाएका छन्। खोप लगाउनु *COVID-19* लाई हराउने मुख्य तत्त्व हो।

जसरी हामीले महामारी भरी गरेका छौं, *UW–Madison* क्याम्पस जनस्वास्थ्य विशेषज्ञहरूसँग परामर्श र क्याम्पस र समुदायमा नजिकबाट निगरानी गर्दैछौं।

आउने केही हप्ताहरूमा हामीले यो अपेक्षा गर्दैछौं।

- हामीले पोजिटिभ केसहरू निरन्तर रूपमा बढेको देख्ने अपेक्षा गरेका छौं, जसमा केही खोप लगाएका व्यक्तिहरू पनि पर्न सक्दछन्, किनकि डेल्टा प्रजाति अघिल्लो प्रजातिहरू भन्दा धेरै सङ्क्रामक छ र केही खोप लगाएका व्यक्तिहरूलाई लाग्न सक्ने कुरा पक्कै छ।

- भखरै आएको एउटा अध्ययन अनुसार, खोप नलागेका व्यक्तिहरूले *COVID-19* को उच्च दरको अनुभव गर्न जारी राख्नेछन् – खोप लगाएका व्यक्तिहरू भन्दा झण्डै तीन गुणा बढी। खोप नलगाएका वयस्कहरूले सबैभन्दा गम्भीर

परिणामहरू अनुभव गर्ने सम्भावना छ। खोप लगाएका व्यक्तिहरूको लागि, *COVID-19* कम गम्भीर हुँदछ र चिसो वा फ्लू लागेको जस्तो महसुस गर्न सक्दछन्।

- डेल्टा प्रजाति उत्पन्न भएको ठाउँहरूमा हेर्दा, हामीले केसहरू एक वा दुई महिना भित्र आकाशिएर फेरि घट्ने अपेक्षा गर्न सक्दछौं।

युनिभर्सिटीले कसरी तयारी गरिरहेको छ

जबकि हामी शरद सेमेस्टरको व्यक्तिगत-रूपको कक्षा र अन्य गतिविधिहरूको योजना बनाउन जारी राख्दैछौं, हामी स्थानीय स्तरमा बढ्दो केसहरूलाई सँभाल्न तल दिइएका परीक्षण आवश्यकताहरूका साथ **हाम्रो जनस्वास्थ्य उपायहरूलाई बढाउँदैछौं**।

- सबैले भवनहरू भित्र मास्क लगाउने आवश्यकता हामीले फिर्ता ल्याएका छौं। मास्कले स्वस्थ मानिसहरूलाई भाइरस संकुचित हुन र संक्रमित मानिसहरूले भाइरस फैलाउनबाट रोक्न सहयोग गर्दछ।

- मंगलबार, डेन काउन्टीले सीमित छूटहरूका साथ, बिहीबार, अगस्ट १८ प्रभावकारी हुने गरी सबै भित्री स्थानहरूमा मास्क लगाउने आवश्यकता फेरि लागू गरे।

- हामीले खोपहरू लगाउनेहारूको राम्रो सहभागिता देखेका छौं – ८९% कर्मचारीहरूले पूरा रूपमा लगाएका छन्। हामी आशा गर्दछौं कि हाम्रा ८० प्रतिशत वा अझै धेरै विद्यार्थीहरूले पनि खोप लगाउनेछन्। उचित भएसम्म *UW* प्रणालीका अध्यक्ष Tommy Thompson र अन्य प्रणाली कुलपतिहरूका साथ मिलेर खोप लगाउने सम्बन्धमा थप कदमहरू चाल्न हामी तयार छौं।

स्वस्थ रहनलाई तपाईंले के गर्न सक्नु हुन्छ

- यदि तपाईंले खोप लगाउनु भएको छैन भने, समय अहिले नै हो। तपाईंहरूलाई सुरक्षित, प्रभावकारी खोपहरू नि:शुल्क *University Health Services* मा उपलब्ध छन्। खोप लगाउन सक्ने हरेक विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले त्यसो गर्नलाई र खोपको रेकर्ड अपलोड गर्नको लागि हामी प्रोत्साहन गर्दछौं।

- यदि तपाईंको प्रतिरोधात्मक प्रणाली मध्यमदेखि गम्भीर रूपमा कमजोर छ र तपाईंले पहिले नै *mRNA* को खोप (*Pfizer* वा *Moderna*) को दुई डोज लगाइसक्नु भएको छ भने, तेस्रो डोज लगाउन खोज्नुहोला। **सोमबार, अगस्ट २३ देखि, *University Health Services* ले प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएको विद्यार्थीहरूलाई थप डोजहरू प्रदान गर्न शुरू गर्नेछ।** किनकि प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिहरूका लागि हालसालैको खोप मार्गदर्शनले जटिल स्वास्थ्य परिस्थितिहरूलाई समेटेको छ, कर्मचारीहरूले थप एउटा *COVID-19* को खोपको डोजको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सल्लाह गर्नुपर्दछ।

- यदि तपाईंको प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छैन र तपाईंले *mRNA* खोपको दुईवटा डोज (*Pfizer* वा *Moderna*) पाउनुभएको छ भने, संघीय सरकारले आज घोषणा गरेको छ कि केही व्यक्तिहरू सेप्टेम्बर २० पछि बूस्टर खोपको

लागि योग्य हुनेछन् । युनिभर्सिटीले यो घोषणाको समीक्षा गरीरहेको छ र यो उपलब्ध हुने बित्तिकै थप जानकारी साझा गर्नेछ ।

- हालमा *Johnson and Johnson* खोप पाएका व्यक्तिहरूले कुनै पनि *COVID-19* खोपको थप एक डोज पाउने कुनै सिफारिश छैन, तर यसको आवश्यकता हुन सक्छ कि छैन भन्ने बारेमा अनुसन्धान जारी छ ।

अन्तमा, महामारीको शुरूवातमा हामीले सिकेका केही पाठ साझा गर्न चाहन्छौं जसले हामीलाई अहिले सहयोग गर्न सक्दछ ।

शरद सेमेस्टर २०२० मा *UW–Madison* मा गरिएको *COVID-19* को अनुसन्धानले पत्ता लगाएको छ कि संक्रमण मुख्य रूपमा शिक्षा र अनुसन्धान जस्तै मास्क लगाउन आवश्यक भएका शैक्षिक गतिविधिहरूको माध्यमबाट भन्दा पनि उच्च जोखिम सामाजिक गतिविधिहरू, जस्तै कि क्याम्पस बाहिरका पार्टी र बारहरूको माध्यमबाट फैलिएको छ ।

सकेसम्म व्यक्तिगत-रूपको गतिविधि र थोरै अवरोधका साथ एक शैक्षिक वर्ष बितोस् भन्ने निश्चित गर्ने सबैभन्दा उत्तम तरिका खोप लगाउनु हो र भवनहरू भित्र मास्क लगाउनु हो । यदि तपाईंले बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने, परीक्षण गर्नुहोस् र घरमै बस्नुहोस् ।

तपाईंले आफूलाई, तपाईंको साथीभाइ र परिवार र समुदायको सुरक्षा गर्नको लागि यी सरल र महत्त्वपूर्ण कदम चाल्नुभएकोमा धन्यवाद । हामी तपाईंलाई क्याम्पस सन्देशहरू र covidresponse.wisc.edu वेबसाईट मार्फत अपडेट गर्न जारी राख्नेछौं ।
#