

## 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 निःशुल्क, 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 भाइसको 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 भएर 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 भएर अनुसर 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 चालुपर्ने 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 निःशुल्क 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 गर्नु भन्ने चयन पनि तपाईंले पाउनुहुनेछ ।
- सबै विद्यार्थी र कर्मचारीहरूका लागि उच्च दक्षताका मास्कहरू क्याम्पस परीक्षण स्थल 333 E. Campus Mall मा निः 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 निः शुल्क Pfizer खोपहरू प्रदान गर्दछ । भेटघाटको समय बनाउनु, [myUHS को वेबसाईट हेर्नुहोला](#) ।
- क्याम्पसलाई खोप लगाउने व्यक्तिहरूको सङ्ख्या निगरानीमा राख्नका लागि, यदि तपाईंले क्याम्पस बाहिर खोप लगाउनुभयो र *University Health Service* लाई तपाईंको निमित्त 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](https://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 सङ्क्रमण 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](#) ।