

हाम्रो समुदायको स्वास्थ्य र भलाईको हेरचाह

क्याम्पस समुदायलाई,

COVID-19 सँग सम्बन्धित द्रुत रूपमा परिवर्तन भइरहेको वातावरणमा, विस्कन्सन, राष्ट्रिय र विश्वव्यापी रूपमा बढ्दो केसहरूको बारेमा चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो ।

UW-Madison ले COVID-19 को पुष्टि गरेको केस भन्दा पहिले पनि, हामी हाम्रो क्याम्पस समुदायको स्वास्थ्य र निरोगिताको रक्षा गर्न COVID-19 मात्र होइन, चिकित्सा र मानसिक स्वास्थ्य सेवाको हाम्रो दैनिक कार्य बाहेक सबै संक्रमित रोगहरू सक्रिय रूपमा तयारीमा थियौं ।

मैले COVID-19 को बारेमा धेरै चिन्तित व्यक्तिहरूबाट पनि धेरै प्रश्नहरूको सामना गरिरहेको छु, र म आशा गर्छु कि यो ईमेलले तपाईंलाई जानकारी प्रदान गर्दछ जसले तपाईंलाई COVID-19 को प्रसार रोक्न तपाईंको भूमिका बुझ्न मद्दत गर्छ ।

म जोड दिन चाहन्छु, यदि तपाईं Dane काउन्टीमा कहिल्यै COVID-19 को पुष्टि भएको केससँग सम्पर्कमा आउनुभएमा, [जनस्वास्थ्य Madison र Dane काउन्टी](#)ले तपाईंलाई सिधा सम्पर्क गर्नेछ । हालसालै पुष्टि गरिएका केससँग सम्बन्धित सबैलाई पहिल्यै सम्पर्क गरिएको छ ।

चिकित्सा प्रदायकहरूले जटिलताको उच्च जोखिममा भएकाहरूलाई परीक्षण र व्यवस्थापनमा प्राथमिकता दिइरहेका छन् ।

तपाईंले गर्नसक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंले आफूलाई र अरूलाई स्वास्थ्य राख्न र उच्च जोखिममा हुन सक्ने परिवारका सदस्यहरू प्रति जोखिम कम गर्नको लागि:

- यदि तपाईंले बिरामी भएको महसुस गर्नुभएमा घरमै बस्नुहोस्
- बारम्बार आफ्नो हातहरू धुनुहोस्, विशेष गरि तपाईंले खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि वा अर्को व्यक्तिलाई खुवाउनु अघि, तपाईंले शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि, र तपाईंले हाच्छिउँ गरेपछि । आफ्ना हातहरू [नियमित साबुनले २० सेकेण्ड सम्म](#), पानी मुनि मिचिमिची घोट्टे सफा गर्नुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा र हातहरू फोहोर नदेखिएमा, कम्तीमा [६०% अल्कोहल](#) (उदाहरण: *Purell*) भएको एक अल्कोहलमा-आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सकिन्छ; तथापि, यदि हातमा देखिने फोहोर भएमा, सँधै साबुन र पानीले हात धुनुहोस् ।
- आफ्नो कुहिना वा टिस्युमा खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस् । तपाईंको टिस्यु फोहोरको टोकरीमा फाल्नुहोस् र आफ्नो हात धुनुहोस् वा सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सामाजिक दुरी बनाएर राख्नुहोस् । मानिसहरू भन्दा छ फिट टाढा उभिने र व्यक्तिगत समारोहहरूमा उपस्थित नहुने कुरामा विचार गर्नुहोस् ।
- सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, कृपया स्वास्थ्य हेरविचार प्रणालीलाई उच्च जोखिममा भएकाहरू: ६०+ उमेरका, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका, र COVID-19 निदान भएकाहरूसँग सकृय सम्पर्कमा भएकाहरूलाई मद्दत गर्नको लागि अनुमति दिनुहोस् ।

म सँधै सामान्य रुघाखोकी वा इन्फ्लुएन्जाको लागि घरमा सामान्य स्टक राख्नको लागि मानिसहरूलाई सिफारिस गर्छु :

- ब्यान्ड-एडहरू
- डिजिटल थर्मामीटर
- दुखाई वा ज्वरोको लागि *Acetaminophen (Tylenol)*, *Ibuprofen (Advil)* र / वा *Naproxen (Aleve)*
- *Bismuth Subsalicylate (Pepto-Bismol)*
- खेलकुदका पेयपदार्थहरू
- थुनिएको नाकलाई सफा गर्ने पदार्थ (*Decongestant*) (एक्लै वा *antihistamine* को संयोजनमा)
- खोकीको झोल औषधी
- व्यक्तिगत औषधीहरू
- कुनै पनि सिफारिस गरिएको वा *over-the-counter* नियमित वा अस्थायी रूपमा तपाईंले सेवन गर्ने औषधीहरू
- सूप, झोल, वा त्र्याकरहरू जस्ता खाद्यपदार्थहरू

म तपाईंहरूलाई *COVID-19* को बारेमा विश्वसनीय, सटीक र विश्वसनीय स्वास्थ्य संसाधनहरू, जस्तै [जनस्वास्थ्य](#) [Madison](#) र [Dane](#) काउन्टी, [विस्कन्सन स्वास्थ्य सेवा विभाग](#), र विश्वविद्यालयको नियमित अपडेट गरिने [COVID-19 वेबसाइट](#)बाट जानकारी लिन आग्रह गर्दछु।

COVID-19 कुनै जाति वा मूलको लागि निर्दिष्ट छैन - रोगले भेदभाव गर्दैन। *UW-Madison* मा जातीय भेदभाव वा रूढीवादी सङ्घ हुँदैन। यदि तपाईंले उत्पीडन वा भेदभावको अनुभव गर्नुभएमा, विद्यार्थीहरूलाई [पूर्वाग्रही घटना रिपोर्ट](#) पेश गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। कर्मचारीहरूले [अनुपालनको कार्यालयमा उजुरी पेश गर्न सक्छन्](#)।

अन्त्यमा, म तपाईंहरूलाई [आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य विचार गर्न](#) प्रोत्साहित गर्छु। सबै *UW-Madison* विद्यार्थीहरू, कर्मचारीहरू, र संकायलाई [SilverCloud](#) मा पहुँच छ, कुनै शुल्क नलाग्ने संज्ञानात्मक व्यवहार स्वास्थ्य स्रोत 24/7 उपलब्ध छन्। विद्यार्थीहरूले [UHS मानसिक स्वास्थ्य संकट लाइन](#) लाई 608-265-5600 (विकल्प 2) मा 24/7 फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कर्मचारीहरूले [कर्मचारी सहायता कार्यालय](#) लाई 608-263-2987 मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कर्मचारीहरूको [Life Matters](#) मा पनि पहुँच छ, एक निःशुल्क र गोप्य राज्यव्यापी सेवा जसले कर्मचारीहरूको व्यक्तिगत र कामसँग सम्बन्धित चाँसोहरूका लागि 24/7 टेलिफोन र टेक्स्ट सहयोग प्रदान गर्दछ।

थप जिज्ञासाहरूका लागि, [क्याम्पसको साइट](#) र [प्रायः सोधिने प्रश्नहरू \(FAQs\)](#) मा निगरानी जारी राख्नुहोस् जुन लगातार अपडेट गरिन्छ। चिकित्सा प्रश्नहरूको साथमा विद्यार्थीले 608-265-5600 मा विश्वविद्यालय स्वास्थ्य सेवा (*UHS*) मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ। चिकित्सा प्रश्नहरूको साथमा कर्मचारीहरूले आफ्नो प्राथमिक हेरचाह प्रदायकलाई फोन गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईं आफूलाई *COVID-19* भएको छ भन्ने शंका भएमा कुनै पनि क्लिनिक, तत्काल हेरचाह, वा आपतकालीन कोठामा पुग्नु भन्दा अघि फोन गर्न नबिर्सनुहोस्। थप प्रश्नहरू chancellor@wisc.edu मा पठाउन सकिनेछ।

धन्यवाद,

Jake Baggott

विद्यार्थी मामिलाहरूको लागि सहयोगी उपकुलपति

UHS कार्यकारी निर्देशक