

विषय: के यो COVID-19 हो या रुघा हो ?

यस सन्देशमा समेटिएको छ:

- COVID-19 र रुघा
- परीक्षणको reminders
- नजिकको सम्पर्क सम्बन्धी reminders
- कसरी सहयोग पाउने र सूचित रहने

संकाय र कर्मचारीहरू,

तपाईं वा तपाईंले चिन्नुहुने कसैलाई रुघाखोकी लागेको, सिंगान बने वा अरू लक्षणहरू हालसालै देखिँदा तपाईंले के यो COVID-19 हो भनेर सोच्नु भएको हुनसक्दछ। यसको उत्तर: नहुन पनि सक्दछ। शरद महिनाहरू भनेको धेरै प्रकारका श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरसहरू सक्रिय हुने गर्दछन् र यो शरद सेमेस्टरमा, जब हामी सबै प्रकारका व्यक्तिगत रूपको गतिविधिहरू शुरू गर्दैछौं, ती भाइरसहरू COVID-19 को साथसाथै बढ्दैछन्।

तर सतर्क हुन नछोड्नुहोस्। यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका छन् भने, घरे बस्नुहोस् र COVID-19 को परीक्षण गर्नुहोस्। यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो भने, तपाईंले फेरि पनि परीक्षण गर्नु पर्दैन, तपाईंलाई COVID-19 भएको छैन भन्ने कुरामा भरोसा गर्न सक्नुहुन्छ। तर यदि तपाईंका लक्षणहरू चिन्ताजनक छन् भने तपाईंले एक स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग ती लक्षणहरूको व्यवस्थापन गर्न सकिने तरिकाहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। तपाईंका गतिविधिहरूलाई सीमित राख्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूसँग तपाईंलाई ठीक नभएसम्म सम्पर्क नगर्नुहोस्।

विस्कन्सिनमा, विशेष गरी खोप नलगाएका व्यक्तिहरू बीच, COVID-19 को केसहरूको उच्च सङ्ख्या देखिएको छ। [Public Health Madison & Dane County](#) का अनुसार डेन काउन्टीमा अगस्ट महिनामा, कुनै पूरा रूपमा खोप नलगाएका व्यक्तिलाई खोप लगाएका भन्दा COVID-19 लाग्ने सम्भावना ५ गुणा बढी र हस्पिटलमा भर्ना हुने सम्भावना २१ गुणा बढी रहेको छ।

राम्रो समाचार: क्याम्पसमा र क्याम्पस बाहिर खोप लगाउनेका दर एकदमै धेरै छ। हामी सबैले COVID-19 बाट बच्नको लागि अपनाएका अन्य कदमहरू, जस्तै कि भवनहरू भित्र मास्क लगाउने र बारम्बार हात धुने/स्यानिटाइज गर्नाले अन्य भाइरसहरूबाट पनि जोगाउँदछन्।

तपाईंको मास्क राम्रो गरी लगाउने

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) को अनुसार, धेरैवटा तह भएको कपडाको वा फ्यालन मिल्ले मास्क जसमा नाकमा अडिने तार भएको मास्कहरू ठीक तरिकाले तपाईंको नाक र मुखमा हावा नछिर्ने गरी अड्किन्छ र [सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्दछन्](#)।

मास्क अड्काउन सहयोग गर्नेहरूले (*mask fitters*) तपाईंको मास्क झनै राम्रोसँग अड्काउन सहयोग गर्दछन्। *UW-Madison's College of Engineering* मा यहाँ नै बनाइएको [Badger Seal mask fitter Shop](#) बाट निःशुल्क उपलब्ध छ। [थप जानकारी पाउनुहोस्](#)।

भवनहरू भित्र मास्कको आवश्यकता भएको क्याम्पसको आदेश नोभेम्बर २६ सम्म बढाइएको छ - [आदेश हेर्नुहोस्](#)।

परीक्षणको reminders

- यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा, तपाईंले परीक्षण गर्न आवश्यक छ किनकि UHS सँग तपाईंले खोप लगाउनु भएको रेकर्ड फाईलमा छैन वा यदि तपाईं COVID-19 लागेको कसैको [नजिकको सम्पर्कमा](#) आउनुभएको छ भने, [MyUHS app](#) वा [वेबसाईटबाट](#) परीक्षणको [समय बनाउनुहोला](#) । (नजिकको सम्पर्कको बारेमा थप जानकारी तल हेर्नुहोला ।)
- परीक्षणका उपलब्ध समयहरूका लागि सबै परीक्षण स्थलहरू चेक गर्नुहोला किनकि *University Club* जस्ता स्थलहरू अरू स्थल भन्दा कम व्यस्त हुन्छन् ।
- खोप लगाएको प्रमाण नबुझाएकाहरूको हप्ते पिच्छे परीक्षण गर्नुपर्ने आवश्यकता नोभेम्बर २६ सम्म बढाइएको छ ।

नजिकको सम्पर्क

तपाईं कोही पोजिटिभ देखिएको व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा आउनु भएको थाहा पाउन [WI Exposure Notification app](#) अर्को तरिका हो । *Google Play store* वा *iPhone* को *Settings* बाट यो *app Wisconsin Department of Health Services* ले निःशुल्क प्रदान गर्दछ । एकपटक तपाईंले *app* शुरू गर्नु भएपछि, तपाईंको फोनले बिना पहिचानको सङ्केतहरू तपाईंको नजिक कमसेकम १५ मिनेटसम्म भएकाहरूको फोनसँगको सङ्केतसँग आदान प्रदान गर्दछ । यदि *app* भएको कसैमा COVID-19 देखियो भने, सो व्यक्तिको फोनले अरू फोनहरूमा सन्देश पठाउँदछ । [थप जानकारी पाउनुहोस्](#) ।

- ["नजिकको सम्पर्क" भनेको के हो र मलाई कसरी थाहा हुन्छ/मैले के गर्न सक्दछु यदि म परें भने ?](#)
- (प्रशिक्षकहरूका लागि) [यदि मेरो कक्षाको कुनै विद्यार्थीले आफूमा COVID-19 पोजिटिभ देखिएको छ भने भने मैले के गर्न पर्दछ ? के मैले अन्य विद्यार्थीहरूलाई सूचित गर्नु पर्दछ ? के मैले कक्षा रद्द गर्नु पर्दछ ?](#)
- [म नजिकको सम्पर्कमा आएको कुनै व्यक्तिले मलाई वहाँमा पोजिटिभ देखिएको बताउनुभयो, तर मलाई MyUHS मार्फत contact tracer ले सम्पर्क गरेको छैन भने मैले के गर्न सक्दछु ?](#)

कसरी सहयोग पाउने र सूचित रहने

- तपाईं वा तपाईंको परिवारमा COVID-19 को असरको कारण यदि तपाईं बिदा लिन वा कार्यस्थलामा लचिलोपनाको अनुरोध गर्न चाहनु हुन्छ भने मानव संसाधनको वेबसाईटमा रहेका [यी संसाधनहरू हेर्नुहोस्](#) ।
- नियमित रूपमा अपडेट गरिने [COVID-19 प्रतिक्रिया वेबसाईट](#), [FAQs](#), र [dashboard](#) हेर्नुहोला ।
- शिक्षकहरूले [Teaching and Learning वेबसाईटमा](#) थप जानकारी र संसाधनहरू पाउन सक्दछन् ।
- भविष्यमा यस्तै ईमेलहरूको अपेक्षा गर्नुहोला ।
- तपाईंलाई चाहिने जानकारी भेट्नु भएन ? covidresponse@vc.wisc.edu मा ईमेल वा (608) 262-7777 मा फोन गर्नुहोला ।