नेपाली / *NEPALI*

विषय: आगामी मास्क लगाउने कुराको बदल, *COVID-19* का धेरै सोधिएका प्रश्नहरू *(FAQs)*

Public Health Madison and Dane County, *UW* प्रणाली र देशका अन्य धेरै क्याम्पसहरू र जनस्वास्थ्य संस्थाहरूले ल्याएका यस्तै निर्णयहरू पछ्याउँदै गत हप्ता हामीले घोषणा गर्‍यौं कि क्याम्पस मास्क आदेश वसन्त बिदाको शुरूवात, मार्च १२, २०२२ मा सक्किनेछ।

मास्कहरू अब आवश्यक नपरेतापनि, तपाईंले राम्रोसँग अट्ने मास्क लगाउन जारी राख्न छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। विश्वविद्यालयले हाम्रो समुदायलाई उच्च गुणस्तरको मास्क निःशुल्क उपलब्ध गराउन जारी राख्नेछ। हामीलाई थाहा छ कि *COVID-19* लगाउने भाइरस पनि अन्य श्वासप्रश्वासका भाइरसहरू जस्तै फैलिन र विकसित हुन जारी राख्नेछ। महामारीको यस चरणमा, हामी हाम्रो स्वास्थ्यको लागि मास्क लगाउने छनौट गर्न सक्दछौं।

हाम्रो मास्क लगाउने नीतिको बदल र महामारीको यो अर्को चरणमा के आशा गर्ने बारे छलफल गर्न क्याम्पसले दुईवटा फोरमहरू आयोजना गर्नेछ। पहिलो फोरमको समय बिहीबार, फेब्रुअरी २४ मा दिउँसो १२ बजे रहेको छ। थप जानकारी पाउन र प्रश्नहरू पेश गर्न यो वेबसाईट हेर्न सक्नुहुन्छ: https://www.uhs.wisc.edu/february-24-forum/। अर्को फोरम मार्चको शुरूवातमा हुनेछ। दुबै फोरम यस लिङ्क मार्फत *YouTube* मा प्रसारण हुनेछन्: https://go.wisc.edu/spring22।

निर्णय बारे केही सामान्य प्रश्नहरू यहाँ छन्:

मास्क लगाउने आवश्यकता किन सक्किँदैछ ?
2020 सालमा *COVID-19* पहिलो पटक देखा पर्दा, हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली भाइरससँग लड्न कमजोर थियो। अब, हामीसँग समुदायव्यापी उपायहरू बिना आफूलाई बचाउने उपकरणहरू छन् र खोप र पूर्व सङ्क्रमणको संयोजनको साथ, सामुदायिक प्रतिरक्षाको स्तर महत्त्वपूर्ण छ।

हामी माझ उच्च स्तरमा खोप लगाएको समुदाय छ। प्रमाणहरूले देखाउँदछन् कि खोप र बूस्टर लगाएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर रोग लाग्न र अस्पतालमा भर्ना हुनबाट उच्च स्तरको सुरक्षा हुँदछ। उच्च गुणस्तरको मास्क लगाउने छनौटले व्यक्तिगत सुरक्षाको उच्च स्तर प्रदान गर्दछ।

यसको मतलब महामारी सक्किएको नभएतापनि, यो एउटा सङ्केत हो कि हामीले अहिलेसम्म चालेका कदमहरूमा हामी विश्वस्त हुन सक्दछौं र हामीले आफू र एकअर्कालाई बचाउन व्यक्तिगत निर्णयहरू लिन सक्दछौं।

Omicron प्रजातिको बढेको चरम सीमादेखि, *COVID-19* केसहरू र सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण रूपमा अस्पताल भर्नाहरू उल्लेखनीय रूपमा घटेका छन्। हाम्रो क्याम्पस डाटाले उही घटेका केसहरू झल्काउँदछ, र हामी आगामी हप्ताहरूमा निरन्तर कटौती देख्ने आशा गर्दछौं। देशका केही शीर्ष स्वास्थ्य अधिकारीहरूले आफ्नो ध्यान केसहरूबाट हटाएर अस्पताल भर्नामा केन्द्रित गरेका छन्।

PHMDC को मास्क आदेश मार्च १ मा सक्किनेछ र अमेरिका भरिका धेरै समुदाय र शैक्षिक संस्थाहरूले पनि मास्क लगाउने आवश्यकताहरू हटाइरहेका छन्। मार्च १२ मा क्याम्पस मास्क आवश्यकताको अन्त्यले हाम्रो क्याम्पसको जनसङ्ख्यालाई बिस्तारै यो बदल अँगाल्न समय दिनेछ।

म सकेसम्म सुरक्षित रहन मैले कसरी सुनिश्चित गर्न सक्दछु ?
क्याम्पसले योग्य व्यक्तिहरूलाई नि:शुल्क खोप र बूस्टर खोपहरू प्रदान गर्ने र प्रोत्साहन गर्न जारी राखेको छ। go.wisc.edu/covid19vaccine वेबसाईटमा गएर *University Health Services* सँग कसरी आफ्नो बूस्टर खोपको रेकर्डहरू साझेदारी गर्ने लगायत थप जानकारी हेर्नुहोला।

तपाईंले सुरक्षाको थप तहको रूपमा उच्च गुणस्तरको मास्क लगाउन जारी राख्ने निर्णय लिन सक्नुहुन्छ र हामी मास्क लगाउन जारी राख्न चाहनेहरूलाई सो गर्न प्रोत्साहन गर्दछौं। कृपया माक लगाउने बारेमा सबैको व्यक्तिगत छनौटहरूको सम्मान गर्नुहोला।

यदि मेरो वरपरका व्यक्तिहरूले मास्क लगाएका छैनन् भने के म सुरक्षित रहन्छु ?
रहनुहुन्छ। विशेष गरी जब खोपहरूले प्रदान गरेको सुरक्षाका साथ वरपरका व्यक्तिहरूले मास्क नलगएपनि मास्क लगाउनेहरू जोगिन्छन्।

मास्क लगाउन अझै कहाँ आवश्यक हुनेछ ?
संघीय आदेशद्वारा म्याडिसन मेट्रो बस यात्रुहरूका लागि मास्क लगाउन आवश्यक रहनेछ। क्लिनिकल र स्वास्थ्य हेरचाह, बालबच्चा हेरचाह र खाना तयारी अवस्थाहरूमा मास्क लगाउन आवश्यक हुन सक्दछ।

प्रशिक्षकहरूले कक्षाकोठामा मास्क लगाउने छनौट गर्न सक्दछन् र उनीहरूको कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई पनि मास्क लगाउन सुझाव दिन सक्दछन्। अरूहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा प्रशिक्षकहरू र कर्मचारीहरूले मास्क लगाउन छनौट गर्न सक्दछन् र अरूलाई कक्षा कोठाहरू जस्ता साझा ठाउँहरूमा मास्क लगाउन सुझाव दिन सक्दछन्। तर महामारीको हालको चरणलाई ध्यानमा राख्दै, प्रशिक्षकहरूले यो आवश्यकता हटाउन सक्दछन् र मास्क लगाउने वा नलगाउने निर्णयहरूको लागि विद्यार्थीहरूलाई न पुरस्कार न दण्ड दिनु हुँदैन।

हामी हाम्रो क्याम्पस समुदायमा सबैभन्दा कमजोर व्यक्तिहरूलाई कसरी जोगाउन सक्दछौं ?
सक्षम सबैले आफ्नो खोपहरू सबै लगाउनुपर्दछ र आफ्नो जोखिम कम गर्न उच्च गुणस्तरको मास्क लगाउन पनि रोज्न सक्नेछन्। यसो गर्दा तपाईं वरपरका व्यक्तिहरूसँग कुराकानी गर्दा उनीहरूलाई मास्क लगाउन प्रोत्साहित गर्न पनि सक्दछ।

व्यवस्थापनको छलफल गर्न, कर्मचारीहरूले आफ्नो *Divisional Disability Representative* लाई सम्पर्क गर्नुपर्दछ र विद्यार्थीहरूले *McBurney Disability Resource Center* मा सम्पर्क गर्नुपर्दछ। हामी तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग तपाईंको जोखिमहरू बारे छलफल गर्न पनि प्रोत्साहन गर्दछौं।

महामारीको शुरूवातदेखि गरेझैँ, हामी दैनिक रूपमा क्याम्पस र स्थानीय स्वास्थ्य डाटाको निगरानी गर्न जारी राख्नेछौं। डाटाले भविष्यमा सङ्केत गरे भने हामीले क्याम्पस मास्क नीतिहरूको बारेमा विभिन्न निर्णयहरू लिन सक्दछौं।

के खोप नलगाएका विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले हप्तै पिच्छे *PCR* परीक्षण जारी राख्नुपर्दछ ?
राख्नुपर्दछ। खोप नलगाएका विद्यार्थी र कर्मचारीहरूका लागि यस समयमा अनिवार्य परीक्षण आवश्यकताहरूमा कुनै बदलहरू आएका छैनन्।

यदि ममा लक्षणहरू देखिए भने के म घरै बस्नुपर्दछ ?
COVID-19 लक्षणहरूको लागि दैनिक रूपमा आफैँलाई निगरानीमा रख्न महत्त्वपूर्ण रहन्छ, यदि लक्षणहरू देखिएमा र परीक्षण गर्नुभयो भने घरमै बस्नुहोला। यदि तपाईंको नतिजा पोजिटिभ आयो भने अलग्ग बस्नुहोला। घरमा गरिने एन्टिजेन परीक्षणहरू क्याम्पसमा नि:शुल्क लिन जान उपलब्ध रहन्छन् र *PCR* परीक्षणहरू *MyUHS* मार्फत समय मिलाएर उपलब्ध छन्।

मुख्य संसाधनहरू

- **बूस्टर खोप लगाउने:** यदि तपाईं बूस्टर खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ र अहिलेसम्म लगाइसक्नु भएको छैन भने, आजै *UHS* मार्फत समय बनाउनुहोला।
- **त्यसपछि हामीलाई थाहा दिनुहोला:** यदि तपाईंले *UHS* मा बूस्टर खोप लगाउनुभयो वा *UHS* लाई आफ्नो विस्कन्सिन खोप रेकर्ड *(Wisconsin Immunization Record)* पहुँच गर्न अनुमति दिनुभयो भने, तपाईंले कुनै थप काम गर्नु पर्दैन। नत्र, कृपया अनुमति फारम भरेर वा *MyUHS* मा अपलोड गरेर आफ्नो रेकर्ड साझा गर्नुहोला।
- covidresponse.wisc.edu वेबसाईटमा गएर नियमित अपडेट गरिने धेरै सोधिएका प्रश्नहरू *(FAQs)* हेर्नुहोला।
- आवश्यक जानकारी फेला पार्न सक्नुभएन? covidresponse@vc.wisc.edu मा इमेल वा (608) 262-7777 मा फोन गर्नुहोला।