**नेपाली / *NEPALI***

**विषय:** वसन्त बिदाको बारेमा सम्झनुपर्ने कुराहरू

*यस सन्देशमा समेटिएको छ:*

- मास्क लगाउने र परीक्षण गर्ने बारे अपडेट, वसन्त बिदा पहिले र पछि
- मुख्य संसाधनहरू

विद्यार्थी, संकाय र कर्मचारीहरू,

वसन्त बिदा आउनै लागेको छ। यो हप्ता, हामी तपाईंलाई दुई वर्ष अघि *COVID-19* सङ्क्रमण हुन थालेको बेलासँग अहिलेको क्षण तुलना गर्दा कस्तो महसुस हुँदछ भनेर विचार गर्न प्रोत्साहन गर्दछौं। तपाईं महामारीको भविष्यको बारेमा चिन्ता अनुभव गर्न जारी राख्न भएको हुनसकेतापनि, तपाईंले अहिले हामी कहाँ छौं भन्ने बारे आशावादी महसुस गर्न पनि सक्नुहुन्छ किनकि हामीले उच्च खोप लगाउने दरहरू र *COVID-19* का केसहरू, अस्पतालमा भर्ना हुने र मृत्युहरूमा निरन्तर कमी देखेका छौं।

हाम्रो क्याम्पस र समुदायले *COVID-19* विरुद्ध गरेको प्रगतिको मान्यतामा जनस्वास्थ्य मार्गदर्शन विकसित हुँदैछ। हामीसँग अब विभिन्न प्रकारका उपकरणहरू छन् जसले सङ्क्रमण र गम्भीर रोगहरू विरुद्ध बलियो सुरक्षा प्रदान गर्दछ। डेन काउन्टीमा *COVID-19* को सामुदायिक स्तरको सङ्क्रमण कम छ र हाम्रो क्याम्पसमा खोप लगाउने दरहरू उच्च छन्। यसले क्याम्पसव्यापी जनादेशबाट व्यक्तिगत स्वास्थ्य निर्णय निर्धारणमा सर्न समर्थन गर्दछ।

हामीले संकाय, कर्मचारी र विद्यार्थीहरूलाई यी बदलहरू बुझ्न सहयोग गर्न फोरमहरू राखिरहेका छौं। तपाईंले फेब्रुअरी २४ मा भएको पहिलो फोरमको रेकर्डिङ्ग हेर्न सक्नुहुन्छ, साथै मार्च १० मा दिउँसो हुने फोरममा उपस्थित हुन सक्नुहुन्छ। थप जानकारीको लागि, मास्क लगाउने बारेमा हाम्रा *FAQs* र *Public Health Madison & Dane County* को सल्लाह पढ्नुहोला।

**वसन्त बिदा पहिले**

- **थप परीक्षण किटहरू र *N95* वा सर्जिकल मास्कको छनौट:** यो हप्ता तपाईंले दुईवटा घरमै गर्न मिल्ने नि: शुल्क एन्टिजेन परीक्षण किटहरू साथै *N95* वा सर्जिकल मास्क लिन जान सक्नुहुन्छ। बिहान ९ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म *Memorial Union* (सोमबार र शुक्रबार) र *Union South* मा (मङ्गलबार देखि बिहीबार) लिन जान सक्नुहुन्छ। आफ्नो *Wiscard* ल्याउन नबिर्सनुहोला !

- **वसन्त बिदाको समयमा एन्टिजेन परीक्षण र मास्क वितरण रोकिनेछ** – कृपया तदनुसार योजना बनाउनुहोला। *PCR* परीक्षण *MyUHS* मार्फत समय मिलाएर गर्न उपलब्ध रहनेछ।

- यदि तपाईं यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, ***CDC* को यात्रा मार्गदर्शन वेबसाईट** हेर्नुहोला। यदि तपाईंको वसन्त बिदा योजनाहरूले तपाईंलाई मध्यम वा उच्च *COVID-19* दर भएको क्षेत्रमा पुऱ्याउँदछ भने, **हामी तपाईंलाई फर्कनु भएपछि एन्टिजेन परीक्षण लिन जान प्रोत्साहन गर्दछौं**।

- यदि तपाईं अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, आफ्नो गन्तव्यको परीक्षण आवश्यकताहरूको जाँच गर्नुहोला। **यदि तपाईंले *PCR* परीक्षण गर्न आवश्यकता छ भने**, *University Health Services* वा क्याम्पस बाहिर चाँडै परीक्षण गर्ने समय बनाउनुहोला। यो मङ्गलबार, बुधबार र बिहीबार, थप परीक्षण अवसरहरू प्रदान गर्न बिहान ६:३० बजेबाट समयहरू उपलब्ध छन्।

**वसन्त बिदा पछि**

- यदि तपाईं मध्यम वा उच्च *COVID-19* दर भएको क्षेत्रमा यात्रा गर्नुभएको हो भने, **हामी तपाईंलाई फर्कनु भएपछि एन्टिजेन परीक्षण लिन जान प्रोत्साहन गर्दछौं।**

- ***COVID-19*** **लक्षणहरूको लागि दैनिक आफैँलाई निगरानीमा राख्न** महत्त्वपूर्ण रहन्छ र यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिए भने, **घरमै बस्नुहोस् र परीक्षण गर्नुहोस्। यदि तपाईंमा पोजिटिभ नतिजा देखियो भने** **अलग्ग रहनुहोला**।

- **मार्च १२ देखि लागु हुने गरी मास्क लगाउन सकिन्छ तर अब विश्वविद्यालय भवनहरूमा आवश्यक छैनन्।** मास्क लगाउन बसहरूमा आवश्यक रहन्छ र स्वास्थ्य हेरचाह/क्लिनिकल, बालबच्चा हेरचाह र खाना तयारी गर्ने अवस्थाहरूमा आवश्यक हुन सक्दछन्। *मास्क लगाउने कि नलगाउने बारे व्यक्तिगत निर्णयलाई सम्मान गर्नुपर्दछ र मास्क लगाउँदा वा नलगाउँदा कुनै संस्थागत परिणामहरू छैनन्।* विश्वविद्यालयले सेमेस्टरको अन्त्यसम्म मास्कहरू लगाउन चाहनेहरूका लागि मास्कहरू उपलब्ध गराउन जारी राख्नेछ।

- मार्च २१ देखि, *Memorial Union* (सोमबार र शुक्रबार) र *Union South* मा (मङ्गलबार देखि बिहीबार) **एन्टिजेन परीक्षण किट र मास्क वितरण समय बिहान १० बजेदेखि बेलुकी ४ बजेसम्ममा** बदलिनेछ।

- ***PCR*** **परीक्षण समय र उपलब्धता उही रहेका छन्।**

**मुख्य संसाधनहरू**

- क्याम्पसको *COVID-19* वेबसाईट हेर्नुहोला; धेरै सोधिएका प्रश्नहरू *(FAQs)* हेर्नुहोला; यदि तपाईंले आफूलाई चाहिने कुरा फेला पार्न सक्नुभएन भने, covidresponse@vc.wisc.edu मा ईमेल पठाउनुहोला वा (608) 262-7777 मा फोन गर्नुहोला।