नेपाली / *NEPALI*

लागि: सबै विद्यार्थीहरू, संकाय र कर्मचारीहरू

बाट:

John Zumbrunnen, अन्तरिम प्रोभोस्ट तथा शैक्षिक मामिलाका उपकुलपति

Jake Baggott, *MLS*, *FACHA*, प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारी, *UW–Madison*, कार्यकारी निर्देशक, *University Health Services*

विषय: महत्त्वपूर्ण: *UW–Madison* मा दादुराका केसहरू

क्याम्पस समुदायको लागि,

आज हामी एउटा महत्त्वपूर्ण जानकारीको बारे लेख्दै क्याम्पस समुदायलाई स्वस्थ र सुरक्षित राख्न तपाईंको सहयोग माग्दैछौं। तपाईंले के गर्नुपर्ने हुन सक्छ भन्ने मार्गदर्शनका लागि कृपया यो संदेश पूरै पढ्नुहोला।

University of Wisconsin–Madison अहिले *Public Health Madison & Dane County* र विस्कन्सिन स्वास्थ्य सेवा विभागको साथमा मिलेर एउटा विद्यार्थीमा देखिएको दादुरा (*measles*) को केसको छानबिन गर्दैछ। सो विद्यार्थी म्याडिसनमा क्याम्पस बाहिरको डेरामा बस्दछन् र स्वास्थ्य सेवा पाएपछि निको हुँदैछन् तर यो सम्भव छ कि क्याम्पसमा अरूहरू पनि यो भाइरसको सम्पर्कमा आएका हुन सक्छन्।

दादुरा भाइरस एकदमै सरुवा हुन्छ। यो सासको छिट्टाबाट सर्दछ अनि हावा र सतहहरूमा २ घण्टासम्म रहन सक्दछ। *MMR* (दादुरा, गलफुलो, रूबेला) खोप दादुरा रोकथाम गर्न एकदमै प्रभावकारी हुन्छ चाहे तपाईं भाइरससँग सम्पर्कमा किन नआउनुहोस्। खोप नलगाएकाहरू, दादुरा लागेका तर लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरूसँग एउटै कोठामा भए भने मात्रै पनि रोग सर्न काफी छ।

रोगको सरुवा अवधिमा विद्यार्थी गएका ठाउँहरूमा उपस्थित भएको कारणले गर्दा जोखिममा रहेका थाहा हुने व्यक्तिहरूलाई सम्पर्क गर्न *UHS*, *PHMDC* र *DHS* मिलेर काम गरिरहेका छन्।

हामी हाम्रो समुदायका सबै सदस्यहरूलाई यो निर्देशन पालना गरेर रोग अझै फैलनबाट रोक्न सहयोग गर्न अनुरोध गर्दैछौं:

यदि तपाईंले *MMR* को खोप लगाउनु भएको छ भने:

- तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नु पर्दैन, यदि तपाईं सम्पर्कमा आउनुभयो भने पनि।
- किनकि हाम्रो समुदायमा दादुरा देखिएको छ, लक्षणहरू विचार गर्नुहोला।

- यदि तपाईं विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने, क्याम्पससँग आफ्नो खोपको स्थिति साझा गर्नुभएको छ कि छैन पुष्टि गर्न *myUHS* वेबसाईटमा जानुहोस् । तपाईंले *UHS* वेबसाईटमा आफ्नो खोपको रेकर्डहरू अपलोड गर्ने निर्देशनहरू पाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले अहिलेसम्म आफ्नो खोपको स्थिति साझा गर्नुभएको छैन भने, अहिले त्यसो गर्नाले तपाईंलाई क्वारेन्टाइन गर्नुपर्ने आवश्यकताबाट हट्न अनुमति मिल्नेछ ।

यदि तपाईंले *MMR* को खोप लगाउनुभएको छैन भने:

- तपाईं रोगको सम्पर्कमा आउनु भएको छ या छैन निर्धारण गर्नका लागि क्याम्पसमा सम्भवतः सम्पर्क ठाउँ र समयको विवरण तल हेर्नुहोला ।
- तल दिइएका ठाउँका विवरण अनुसार यदि तपाईं सम्पर्कमा आउनुभयो वा तपाईंलाई सम्पर्कमा आउनुभएको जस्तो लाग्छ भने, तपाईंले सम्पर्कको मिति पछि जनस्वास्थ्य मार्गदर्शन बमोजिम, २१ दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छ । यसको मतलब घरमै बसेर काम, स्कूल वा अरू सार्वजनिक क्षेत्रमा नजानु हो ।
- समय मिलाउनका लागि आफ्नो शिक्षक वा सुपरभाईजरलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।
- यदि तपाईंलाई यस मार्गदर्शनको लागि थप जानकारी वा सहायता आवश्यक भएमा, *UHS* लाई 608-265-5600 (*option* 1) मार्फत सम्पर्क गर्नुहोला ।

यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुभएर लक्षणहरूको निगरानी राख्नुहोला ।

यस विद्यार्थीले आफ्नो सरुवा अवधिमा तलका धेरै क्याम्पस स्थानहरू गए । यदि तपाईं सम्पर्कमा आउनुभएको थियो वा सम्पर्कमा आउनुभएको हुन सक्छ भन्ने लाग्छ भने, तपाईंको खोपको स्थितिको आधारमा माथि उल्लिखित निर्देशनहरू पालना गर्नुहोला ।

स्थानीय जनस्वास्थ्य एजेन्सी, क्याम्पस प्रयासहरू साथै हाम्रो मार्गदर्शन पालना गर्ने तपाईंको ध्यान र प्रतिबद्धताले हामी दादुरा फैलनबाट रोक्न र हाम्रो समुदायलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्न सक्छौं ।

रोग सम्पर्कमा देखिएका ठाउँ र समयहरू

***Qdoba*, 2 N Park Street, Madison**

- आइतबार, जनवरी २५ तारिखमा, दिउँसो १ बजेदेखि बेलुकी ५ बजेसम्म ।

***Brogden Psychology* भवन, 1202 W. Johnson Street**

- सोमबार, जनवरी २६ तारिखमा, दिउँसो १२ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म ।

- मङ्गलबार, जनवरी २७ तारिखमा, दिउँसो ११ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म।
- बुधबार, जनवरी २८ तारिखमा, दिउँसो १२ बजेदेखि बेलुकी ६ बजेसम्म।

***Waisman Center*, 1500 Highland Avenue, म्याडिसन**

- सोमबार, जनवरी २६ तारिखमा, बेलुकी ४ बजेदेखि ७ बजेसम्म।
- बुधबार, जनवरी २८ तारिखमा, बिहान १० बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म।

***Genetics* भवन-*Biotechnology* केन्द्र भवन, 425 Henry Mall**

- मङ्गलबार, जनवरी २७ तारिखमा, बिहान १०:३० बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म

***Union South*, 1308 W. Dayton Street, म्याडिसन**

- मङ्गलबार, जनवरी २७ तारिखमा, दिउँसो २ बजेदेखि बेलुकी ५ बजेसम्म

क्याम्पसका सबै चारवटा स्थानहरू सामान्य काम तथा क्याम्पस व्यवसायका लागि यस समयमा सुरक्षित छन्।

दादुराका लक्षणहरू के के हुन्?

दादुरा प्रायजसो यी लक्षणहरू देखिएपछि शुरू हुन्छ:

- उच्च ज्वरो (१०४ डिग्री *Fahrenheit* भन्दा माथि पुग्न सक्ने)
- खोकी
- सिँगान बग्ने
- रातो, आँसु आइरहने आँखा

त्यसपछि, सानो सेतो दाग (*Koplik* दाग भनिने) मुख भित्र देखिन सक्छन्। अनि, अनुहारमा कपाल भन्दा तल घाँटी, ज्यान, हात, खुट्टाहरूमा डाबर फैलन्छ। दादुरा एकदमै खतरनाक रोग हुन सक्छ जसले गर्दा अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने अनि मृत्यु हुने पनि हुन सक्छ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिए भने के गर्ने?

क्लिनिक, अस्पताल वा अन्य स्वास्थ्यसेवा प्रदायककोमा अगाडि नै फोन गर्नुभएर तपाईंलाई दादुरा लागेको हुन सक्छ नभनि **नजानुहोला**।

यदि तपाईं विद्यार्थी हुनुहुन्छ र तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको छ भने, *UHS* लाई तुरुन्तै 608-265-5600 मार्फत सम्पर्क गर्नुहोला।

आफ्नो *MMR* को खोपको अवस्था हेर्ने

क्याम्पसका सबै समुदायका सदस्यहरूलाई आफ्नो *MMR* खोपको अवस्था हेर्न प्रोत्साहन गरिन्छ। यदि तपाईंले विस्कन्सिन राज्यमा खोप लगाउनुभएको छ भने, आफ्नो खोपको रेकर्डको लागि तपाईंले *Wisconsin Immunization Registry* (विस्कन्सिन खोप सूची) हेर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले अरू अमेरिकी राज्यमा खोपहरू लगाउनुभएको छ भने, सो राज्यको खोपको सूची वेबसाईट हेर्न यहाँ थिच्नसक्नुहुन्छ।

थप जानकारी

- *CDC* – दादुरा (*Rubeola*) को वेबसाईट
- *PHMDC* – दादुराको वेबसाईट

यस मार्गदर्शनको बारेमा केही प्रश्नहरू छन् भने, *UHS* लाई 608-265-5600 (*option* 1) मार्फत सम्पर्क गर्नुहोला। हामी हाम्रा समुदायका सदस्यहरूको स्वास्थ्य र सुरक्षा जोगाउन गहन रूपमा प्रतिबद्ध छौं र यसको लागि सबैको सहयोग चाहन्छौं। तपाईंको सहकार्यको लागि धन्यवाद।

###