COVID-19 जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थितिको समाप्ति

COVID-19 स्वास्थ्य सुविधाहरूमा परिवर्तनहरू

मई 11, 2023 मा जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थिति समाप्त हुनेछ। जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थितिहरूले गर्दा सरकारले सर्वसाधारणको भलाइमा सहायता गर्नका लागि छिटो पैसा खर्च गर्न र नयाँ कार्यक्रमहरू विकास गर्न पाउँछन्।

जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थिति समाप्त हुँदै भएतापनि COVID-19 अझैं पनि खतरनाक बिमारी हो।

- संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रत्येक दिन धेरै मानिसहरू अझैं पनि मरिरहेका छन् र अरू धेरै गम्भीर रूपमा बिरामी भइरहेका छन्।
- COVID-19 ले मानिसहरूलाई काम वा स्कुल जानबाट रोक्दै तपाईं र तपाईंको परिवारको दिनचर्यामा अवरोध पुर्याउन पनि सक्छ।

तपाईंले COVID-19 परीक्षण, उपचार र खोपहरूका लागि भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन सक्छ। जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थितिको बेला COVID-19 खोप, उपचार र परीक्षणहरू नि:शुल्क थिएँ। मई 11 पछि भने उपचार, परीक्षण र खोपहरूको खर्च तपाईंको स्वास्थ्य बीमामा आधारित रहनेछ।

यदि तपाईंसँग Medicaid छ भने तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भनेर तपाईंले प्रत्येक वर्ष प्रमाणित गर्नुपर्नेछ। जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थितिको बेला Medicaid मार्फत स्वास्थ्य बीमा मानिसहरूलाई हरेक वर्ष स्वत: पुन: दर्ता गराइएको थियो। मार्च 31 पछि, मानिसहरूले आफू योग्य छ भनेर प्रत्येक वर्ष प्रमाणित गर्नुपर्नेछ।

यदि तपाईंले SNAP प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंले सरकारबाट खाद्यान्नका लागि कम पैसा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। जनस्वास्थ्य आपत्कालीन स्थितिको बेला सरकारले पूरक पोषण सहयोग कार्यक्रम (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) प्रयोग गर्ने परिवारलाई खाद्यानका लागि अतिरिक्त पैसा दिएको थियो। परिवारहरूले यो अतिरिक्त पैसा प्राप्त गर्न चाँडै रोकिनेछ।

नि:शुल्क हुँदै गर्दा आजै आफ्ना खोप र परीक्षणहरू प्राप्त गर्नुहोस्।

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

31 मार्च 2023

आफू तथा आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नका लागि तपाईंले PHE समाप्त हुनुभन्दा पहिले र समाप्त भएपछि गर्न सक्ने उपायहरू छन्।

यदि तपाईंसँग Medicaid छ भने:

- तपाईंको Medicaid सुविधाहरू व्यवस्थापन गर्ने एजेन्सीसँग तपाईंको सही ठेगाना र फोन नम्बर लगायत तपाईंको सम्पर्क जानकारी छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- आफ्ना Medicaid सुविधाहरूसँग सम्बन्धित तपाईंले हुलाकबाट प्राप्त गर्ने पत्रहरूमा ध्यान दिनुहोस्। यदि तपाईंले सूचना प्राप्त गर्नुभयो भने त्यसमाथि तत्कालै आवश्यक कार्य गर्नुहोस्।

नि:शुल्क हुँदै गर्दा आफ्नो COVID-19 खोपका सबै डोजहरू लगाउनुहोस्।

- खोपका सबै डोजहरू लगाउनु भनेको दुईवटा डोज भएको खोपको दुवै डोज लगाउनु र त्यसपछि सिफारिस गरिएका कुनै पनि बुस्टर डोज लगाउनु हुन्छ।
- यदि तपाईंले खोपका सबै डोजहरू लगाउनुभएको छैन भने तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुने, गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने वा मृत्यु हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
- मई 11 पछि पनि आफ्नो COVID-19 खोपका सबै डोजहरू लगाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ। नि:शुल्क वा शुल्क घटाइएका स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरू प्रदान गर्ने सामुदायिक स्वास्थ्य क्लिनिक र अन्य ठाउँहरू खोज्नुहोस्।
- **vaccines.gov** मा खोप भेटाउनुहोस्।

मई 11 भन्दा पहिले घरमा गर्न मिल्ने COVID-19 परीक्षणहरू सञ्चित गरेर राख्नुहोस्।

- मई 11 भन्दा पहिले सरकारबाट नि:शुल्क COVID-19 परीक्षणहरू अर्डर गर्नुहोस्। हरेक महिना कुनै पनि खर्च नलाग्नेगरी एक घरपरिवारलाई चारवटा परीक्षण अर्डर गर्न सकिन्छ। **covidtests.gov** मा अनलाइनमा परीक्षणहरू अर्डर गर्नुहोस् वा 150 भन्दा बढी भाषाहरूमा परीक्षणहरू अर्डर गर्न 1-800-232-0233 मा फोन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको Medicaid लगायतको स्वास्थ्य बीमा छ भने तपाईंले मई 11 सम्म अधिकांश फार्मेसीहरूमा नि:शुल्क COVID-19 परीक्षणहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो स्थानीय फार्मेसीमा गएर तिनीहरूलाई आफ्नो बीमा कार्ड दिनुहोस् र तपाईंको बीमाअन्तर्गत COVID-19 परीक्षणहरू समेटिएका छन् कि छैनन् भनेर सोध्नुहोस्।

खाद्यानका लागि भुक्तानी गर्न मद्दत आवश्यक पर्ने मानिसहरूका लागि विभिन्न विकल्पहरू छन्।

- **foodfinder.us** मा गएर आफ्नो जिप कोड प्रविष्ट गरेर आफ्नो स्थानीय फुड बैंकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- केही राज्यहरूसँग तपाईंलाई आफ्नो SNAP सुविधाहरूबाट थप ताजा फलफूल र तरकारीहरू खरिद गर्न दिने कार्यक्रमहरू छन्। थप जानकारीका लागि **doubleupamerica.org** मा जानुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको स्कुललाई नि:शुल्क र शुल्क घटाइएका भोजनहरू उपलब्ध छन् कि भनेर सोध्नुहोस्।
- 2-1-1 वा 1-866-3-HUNGRY मा फोन गर्नुहोस् वा खाद्यान्नसम्बन्धी अन्य स्रोतहरूका बारेमा आफ्नो पुनर्वास केस म्यानेजरलाई सोध्नुहोस्।

खोप भेटाउनुहोस्

परीक्षणहरू अर्डर गर्नुहोस्

फुड बैंक भेटाउनुहोस्

यदि मई 11 पछि तपाईं COVID-19 बाट बिरामी हुनुभयो भने उपचारमा ढिलाइ नगर्नुहोस्। तपाईंले औषधिका लागि भुक्तानी गर्नुपर्ने भएतापनि तपाईंले धेरै समयसम्म कुर्नुभयो भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवाका खर्चहरू एकदमै बढी हुनेछन् र अस्पतालमा भर्ना पनि गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

31 मार्च 2023