
यदि तपाईं COVID-19 को
कारणले गर्दा क्वारेन्टाइन वा
सेल्फ-आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ
भने के गर्ने ?



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

मलाई किन 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा राखिन्छ ?

बिरामी नभएका र COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नभएका तर भाइरसको सम्पर्कमा आएको हुनसक्ने सम्भावना रहेका मानिसहरूका लागि क्वारेन्टाइन हो । यदि तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने तपाईंलाई 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्न लगाइनेछ । तपाईं धेरै तरीकाले भाइरसको सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ, जस्तै धेरै मानिसहरूमा COVID-19 फैलिएको कुनै क्षेत्रको भ्रमण गर्दा वा यो भाइरस भएका कसैसँग नजिकको सम्पर्कमा रहँदा । यदि तपाईंको घरको कुनै सदस्यको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ (भाइरस रहेको नतिजा) आएमा तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । क्वारेन्टाइनमा बसेपछि तपाईं अरूबाट टाढा रहनुहुन्छ जसले गर्दा तपाईंले अरू कसैलाई पनि सङ्क्रमित गराउनुहुन्न ।



क्वारेन्टाइनमा रहँदा मैले के गर्नुपर्छ ?



- 14 दिनसम्म घरमै बस्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा आउने आगन्तुकहरूको सङ्ख्यालाई सीमित गराउनुहोस् ।
- तपाईंले निकलिनै पर्ने भएमा वा चिकित्सकीय सेवा लिनुपर्ने भएमा मात्र आफ्नो घरबाहिर निकलनुहोस् ।
- अरू मानिसहरूसँग कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस् ।
- प्रायः छोइरहने सतहहरूलाई सफा गर्नुहोस् (फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयका ह्यान्डल, सिङ्का ह्यान्डल, काउन्टरटपहरू र अन्य कुनै पनि धातु) ।

यसलाई सामाजिक दूरी भनिन्छ । जतिसक्दो घरमै बस्नुहोस् । आफ्नो लागि किराना वा अन्य स्टोरमा अरूलाई नै पठाउनुहोस् । यदि यो सम्भव छैन भने तपाईंलाई एकदम आवश्यक परेको बेलामा मात्र पसलमा जानुहोस् । सामाजिक दूरी महत्त्वपूर्ण छ किनकि यसले COVID-19 फैलिने गतिलाई कम गराउँछ । तपाईं बिरामी नै नभए पनि वा तपाईंमा COVID-19 को कुनै पनि लक्षण नदेखिए पनि तपाईं काम, स्कूल वा चर्च नगर्नु घरमै बस्नुपर्छ । भीडबाट टाढा रहेर तपाईं र तपाईंको परिवारको सुरक्षा हुन्छ । अन्य मानिसहरूसँग कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई कतै जानुपर्ने छ वा व्यक्तिहरू भेला भएको स्थानमा जानुपर्ने भयो भने, जतिसक्दो चाँडो आफ्नो हात साबुन र पानीले धुनुहोस् । यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने तपाईंले अल्कोहल हालेको बनावटको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको उमेर 60 वर्षभन्दा बढी छ वा तपाईंलाई अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू छन् भने घरमै र अन्य मानिसहरूसँग टाढा बस्नुहोस् ।

मलाई कस्तो छ भनेर हेर्नको लागि के हरेक दिन कसैले मेरो चेकजाँच गर्नेछ ?

तपाईंलाई दुई तरिकाबाट लक्षणहरूको निगरानी गर्न लगाउन सकिन्छ । पहिलो तरिकालाई सक्रिय निगरानी भनिन्छ । सक्रिय निगरानीमा, तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागबाट कसैले तपाईंलाई जाँच गर्नको लागि दिनको एकपटक तपाईंलाई फोन गर्नेछन् र तपाईंलाई कस्तो भइरहेको छ भनेर सोध्नेछन् । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई जाँच गर्नको लागि फोन गर्न सक्नेछ । यदि तपाईंले कल मिस गर्नुभयो भने जतिसक्दो चाँडो उनीहरूलाई फोन गर्नु जरूरी हुन्छ ।

अर्को तरिका भनेको स्व-निगरानी हो । स्व-निगरानीमा, स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई दैनिक फोन गर्ने छैन । त्यसको साटोमा, तपाईंले आफ्ना लक्षणहरूलाई दैनिक जाँच गर्नुहुनेछ र यदि तपाईंका कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताका कुराहरू छन् भने तपाईंले आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहुनेछ । यदि क्वारेन्टाइनमा हुँदा तपाईं बिरामी हुनुभयो वा तपाईंमा अन्य लक्षणहरू देखा पर्‍यो भने तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्छ ।

तपाईंलाई जे-जस्तो प्रकारको निगरानी गर्न भनिएको भए तापनि, यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ, खोकी लागेको छ, श्वास फेर्न गाह्रो भएको छ, मांसपेशी दुखेको छ वा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने शक्तिमा कमी आएको छ भने COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् । तपाईंले यहाँ तपाईंको नजिक रहेको परीक्षण स्थल पाउन सक्नुहुन्छ:

<https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.



मैले मेरो तापक्रम र लक्षणहरूलाई 14 दिनसम्म लेखेर राख्न किन आवश्यक हुन्छ ?

यदि तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको छ भने तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर थाहा पाउनको लागि 14 दिनसम्म लाग्न सक्छ । यसको अर्थ तपाईं बिरामी नै हुनुहुनेछ भन्ने होइन तर तपाईं बिरामी भइहाल्नुहुन्छ कि भनेर आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू हरेक दिन लेखेर राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



यदि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्दा बिरामी हुनुभयो भने आफ्नो चिकित्सक र स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंको COVID-19 को परीक्षण गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । तपाईंले तुरुन्तै सेल्फ आइसोलेट गर्न पनि आवश्यक हुन्छ ।

परीक्षण

तपाईंले आफू बिरामी भएको महसुस नगरे पनि स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गर्न भन्न सक्छ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा पृष्ठ 5 मा रहेको सेल्फ आइसोलेसनमा बस्दा पालना गर्नुपर्ने दिशानिर्देशहरूलाई पालना गर्नुहोस् । स्वास्थ्य विभागबाट कसैले तपाईंलाई फोन गर्नेछन् ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंले बिरामी भएको महसुस नगरे पनि तपाईंले अनिवार्य रूपमा 14-दिने क्वारेन्टाइन पूरा गर्नुपर्छ ।



मैले आफ्ना लक्षणहरूको निगरानी कसरी गर्न सक्छु ?

आफ्ना लक्षणहरूलाई जाँच गर्न र आफ्नो विवरण लेख्न निम्न चरणहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस् । तपाईंलाई स्वास्थ्य विभागले बन्द गर्न नभनेसम्म 14 दिनसम्म तपाईं क्वारेन्टाइनमा रहँदा हरेक दिन 2 पटक तपाईंले यी चरणहरू गर्न आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्य विभागले तपाईंलाई अन्तिमपटक सम्पर्कमा आएको मिति र तपाईंलाई आफ्नो तापक्रम तथा लक्षणहरू लेख्न बन्द गर्न सक्ने मितिबारे बताउनेछ ।

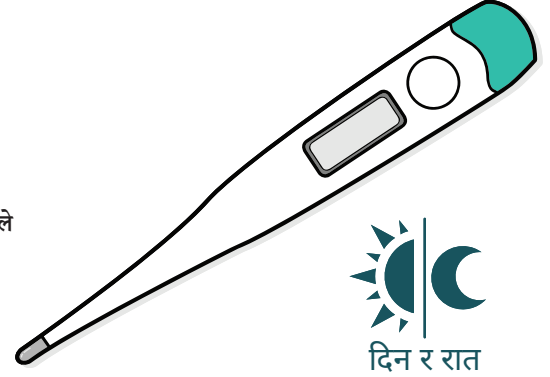


को लागि



दिनको 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । 14 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- आफ्नो तापक्रम लिनको लागि थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंसँग थर्मोमिटर छैन भने तपाईंलाई ज्वरो आएको जस्तो लाग्छ भने सो कुरा लेख्नुहोस् (तपाईंलाई आफ्नो छाला तातो वा रातो भएको महसुस हुनसक्छ वा तपाईंलाई चिसो लाग्ने वा पसिना आउने हुनसक्छ) ।
- एकपटक बिहान (AM) र एकपटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् । यदि तपाईंले आफ्नो तापक्रम लिन बिर्सनुभयो भने याद हुने बित्तिकै तापक्रम लिनुहोस् ।



आफ्नो तापक्रम लिने बारेमा जान्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुराहरू:



तपाईंले खाना खाएपछि, केही पिएपछि वा व्यायाम गरेपछि 30 मिनेट कुरेर आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।

परखनुहोस्

30
मिनेट

तपाईंले खाना खाएपछि,
केही पिएपछि वा व्यायाम
गरेपछि



कुनै पनि औषधि खानुभन्दा अघि तापक्रम लिनुहोस् । केही औषधीहरूले तपाईंको तापक्रम घटाउँछन् जसले गर्दा तपाईंलाई ज्वरो आएको छ कि छैन भनेर थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ । तल दिइएका जस्ता औषधि खाएपछि 6 घण्टा पर्खिएर त्यसपछि तापक्रम लिनुहोस्:

- एसिटामिनोफेन, प्यारासिटामोल पनि भनिन्छ (टाइलेनोल)
- आइबुप्रोफेन
- एस्पिरिन

परखनुहोस्

6
घण्टा

तपाईंले कुनै पनि औषधि
खाएपछि



नवजात शिशु र 4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूका लागि कानमा राख्ने थर्मोमीटर प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम कार्खीमुनि लिनुभयो र तापक्रम $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$ वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंको बच्चालाई ज्वरो आएको छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम कार्खीमुनि लिनुहुन्छ भने सो कुराको बारेमा चिकित्सक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



4 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरूका लागि कानमा लगाउने थर्मोमिटरको प्रयोग गर्नुहोस् ।

चरण 2

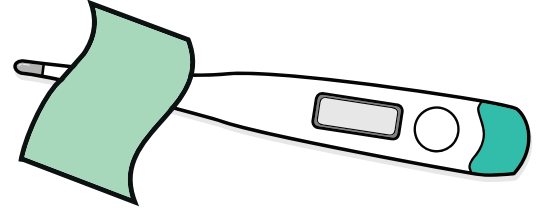
यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू लेख्नुहोस् । 14 दिनसम्म हरेक दिन यसो गर्नुहोस् ।

- फारममा भएको अन्तिम सम्पर्क मिति भनेको तपाईं अन्तिमपटक COVID-19 को सम्पर्कमा आएको मिति हो । यो तपाईं COVID-19 भएको कोही मानिससँग निकट सम्पर्कमा रहनुभएको अन्तिम मिति वा तपाईं यालाबाट घर फर्कनुभएको अन्तिम मिति हुनसक्छ । तपाईंले आफ्नो तापक्रम र लक्षणहरू निगरानी बन्द गर्न सक्ने मिति तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आएको मितिले 14 दिनपछि हुन्छ । यदि तपाईंलाई यी मितिहरू कहिले-कहिले हो भनेर थाहा छैन भने स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । 14 दिनको लागि सबै मितिहरू भर्नुहोस् । कुनै पनि ठाउँलाई खाली नछोड्नुहोस् ।
- यस पुस्तिकाको अन्तिममा रहेको फारममा आफ्नो तापक्रम लेख्नुहोस् । तपाईंले हरेक दिन 2 पटक आफ्नो तापक्रम लिनुपर्छ । एकपटक बिहान (AM) र एकपटक बेलुका (PM) आफ्नो तापक्रम लिनुहोस् ।
- यदि तपाईंमा फारममा सूचीबद्ध कुनै पनि लक्षणहरू देखिएमा "छ" वा नदेखिएमा "छैन" मा चिन्ह लगाउनुहोस् ।



चरण 3

कसैले प्रयोग गरिसकेपछि हरेक पटक थर्मोमिटरलाई सफा गर्नुहोस् ।



चरण 4

यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ, खोकी लागेको छ, श्वास फेर्न गाह्रो भएको छ, मांसपेशी दुख्छ, घाँटी दुख्छ वा स्वाद वा गन्ध थाहा पाउने क्षमतामा कमी आएको छ भने:

- यदि तपाईंलाई तुरन्तै चिकित्सकबाट जचाउँनुपर्छ जस्तो लाग्छ भने उनीहरूको कार्यालय वा क्लिनिकमा जानुभन्दा पहिले फोन गरेर आफूलाई COVID-19 को निगरानीमा राखिएको कुरा बताउनुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई 911 मा फोन गर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ भने उनीहरूलाई आफूलाई COVID-19 को निगरानीमा राखिएको कुरा बताउनुहोस् ।
- आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईंले उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने युटा स्वास्थ्य विभागलाई 1-888-374-8824 मा फोन गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको तापक्रम 100.4°F/38°C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंलाई ज्वरो आएको छ ।
- यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुभयो र तापक्रम 99.4°F/37.4°C वा सोभन्दा बढी छ भने तपाईंको बच्चालाई ज्वरो आएको छ । यदि तपाईंले आफ्नो बच्चाको तापक्रम काखीमुनि लिनुहुन्छ भने सो कुराको बारेमा चिकित्सक वा स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई जानकारी गराउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



निर्देशनहरू प्राप्त गर्नको लागि पहिले चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्



वयस्क व्यक्तिहरू
तापक्रम
100.4°F/38°C
वा सोभन्दा बढी

बालबालिकाहरू
तापक्रम
99.4°F/37.4°C
वा सोभन्दा बढी

मैले कहिले सेल्फ-आइसोलेट गर्नुपर्छ ?

सेल्फ-आइसोलेसन COVID-19 बाट बिरामी भएका वा यसको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएका व्यक्तिहरूका लागि हो । यदि तपाईंको घरमा कसैलाई परीक्षणमा COVID-19 को नतिजा पोजिटिभ आएमा तपाईंको घरमा बस्ने सबै मानिसहरू घरमै बस्नुपर्छ । सेल्फ-आइसोलेसन त्यस्ता मानिसहरूका लागि हो जो अस्पतालमा जानुपर्ने गरी बिरामी भएका छैनन् । तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई घरमा नै रहेर स्वास्थ्यलाभ गर्न भन्न सक्नुहुन्छ । आइसोलेसनले बिरामी मानिसहरूलाई स्वस्थ मानिसहरूबाट टाढा राखी बिमारीलाई फैलिनबाट रोक्छ ।



सेल्फ-आइसोलेसनको अर्थ:

- तपाईंलाई चिकित्सकीय सेवा आवश्यक नपरेसम्म घरमा नै बस्नुहोस् ।
- आफ्नो घरका अन्य मानिसहरूभन्दा छुट्टै कोठामा बस्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि त्यो सम्भव छैन भने अन्य मानिसहरूभन्दा कमतीमा पनि 6 फिट टाढा बस्नुहोस् ।
- आफ्नो घरमा बस्ने मानिसहरूभन्दा छुट्टै शौचालय प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- प्रायः छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुहोस् (फोन, ढोकाको नब, लाइट स्विच, शौचालयका ह्यान्डल, सिङ्का ह्यान्डल, काउन्टरटपहरू र अन्य कुनै पनि धातु)
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने यात्रा नगर्नुहोस् ।
- खोक्दा वा हाच्छ्युं गर्दा आफ्नो मुख र नाक पातलो टिस्यु पेपर वा बाहुलाले (आफ्नो हातले होइन) छोप्नुहोस् ।
- तपाईंले खोकेपछि, हाच्छ्युं गरेपछि वा सिँगान फालेपछि हातहरूलाई तुरुन्तै साबुन र पानीले धुनुहोस् । यदि तपाईंसँग साबुन वा पानी छैन भने तपाईंले अल्कोहल हालेर बनाइएको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । 60% देखि 95% अल्कोहल रहेको ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं अन्य मानिसहरूको वरपर जानुपरेमा अनुहार छोप्ने मास्क लगाउनुहोस् (यदि तपाईं एउटै कोठा वा कारमा रहनुपर्ने भएमा) । यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो हुने भएकोले तपाईंले मास्क लगाउन सक्नुहुन्न भने अरु मानिसहरूभन्दा फरक कोठामा बस्नुहोस् । यदि अरु मानिसहरू तपाईंको कोठामा आएमा उनीहरूले मास्क लगाउनुपर्छ ।



फरक कोठामा बस्ने कोशिश गर्नुहोस्



अरु मानिसहरूले प्रयोग गर्नेभन्दा फरक शौचालय प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस्



बारम्बार छोड्ने सतहहरू सफा गर्नुहोस्



साबुन र पानीले हात धुनुहोस्



अरु मानिसहरू वरिपरि जानुपरेमा फेस मास्क लगाउनुहोस्

मैले सेल्फ आइसोलेसनलाई कहिले रोक्न सक्छु ?

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा र तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको भएमा तपाईंको ज्वरो हटेर तपाईंका लक्षणहरू कम्तीमा 24 घण्टादेखि सुधार आई तपाईं पहिलोपटक बिरामी भएको कम्तीमा 10 दिन नहुँदासम्म तपाईं अन्य मानिसहरूबाट टाढा एकलै बस्नुपर्दछ । यसको अर्थ, तपाईंले आफ्नो ज्वरो कम गर्न कुनै पनि औषधि प्रयोग गर्नुभएन र तपाईंका सबै लक्षणहरू हराइसकेका छन् । तपाईंको घरका अन्य मानिसहरू तपाईंको नजिकमा रहेको अन्तिम दिनदेखि 14 दिनसम्म क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ । सबैको स्वास्थ्य राम्रो नहुन्जेल तपाईंको घरका सबैजना क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्छ ।



यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ आएमा तर तपाईंमा लक्षणहरू नदेखिएको भएमा

यदि तपाईंको परीक्षणमा COVID-19 को नतिजा पोजिटिभ आयो तर तपाईंमा कहिले पनि लक्षणहरू देखिएन भने तपाईंको परीक्षणको नतिजा पोजिटिभ भएको 10 दिनपछि तपाईंले सेल्फ-आइसोलेसनलाई रोक्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईंको परीक्षणको नतिजा नेगेटिभ आयो र तपाईंले बिरामी भएको महसुस नगरे पनि तपाईंले अनिवार्य रूपमा 14-दिने क्वारेन्टाइन पूरा गर्नुपर्छ ।

**यदि तपाईंले क्वारेन्टाइन र सेल्फ-आइसोलेसनको अभ्यासलाई पालना गर्नुभयो भने यसले तपाईंसँग निकट सम्पर्कमा आउने अरु मानिसहरू, सबै त होइन, तर अधिकांशमा COVID-19 फैलिने क्रमलाई रोकूपने हुन्छ । तपाईंमा लक्षणहरू देखिँदा COVID-19 झन सजिलैसँग फैलिन्छ (तपाईंलाई खोकी लाग्दा र ज्वरो आउँदा) । तपाईंले COVID-19 बाट निको भएपछि तपाईंले यो भाइरस अरु कसैलाई फैलाउने सम्भावना धेरै कम हुन्छ ।

मैले आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई कसरी फोन गर्न सक्छु ?

यदि तपाईंका कुनै प्रश्नहरू छन् भने तपाईंले सबैभन्दा पहिला आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुपर्छ । यदि तपाईंले आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने युटा स्वास्थ्य विभागलाई 1-888-EPI-UTAH (374-8824) मा फोन गर्नुहोस् ।

बियर रिभर स्वास्थ्य विभाग (बक्स एल्डर, क्याचे र रिच काउन्टीहरू)	(435) 792-6500
सेन्ट्रल युटा जनस्वास्थ्य विभाग (जुवाब, मिलाई, पायुट, सानपिट, सेभियर र वेन काउन्टीहरू):	(435) 896-5451
डेभिस काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(801) 525-5000
साल्ट लेक काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(385) 468-4100
सान खुवान जनस्वास्थ्य विभाग	(435) 359-0038
साउथवेस्ट युटा स्वास्थ्य विभाग (कार्बन, एमरी र ग्राण्ड काउन्टीहरू)	(435) 637-3671
साउथवेस्ट युटा जनस्वास्थ्य विभाग (बीभर, गार्फिल्ड, आइरन, केन र वाशिङ्टन काउन्टीहरू)	(435) 673-3528
समित काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 333-1500
टूपल काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 277-2440
ट्राइकाउन्टी स्वास्थ्य विभाग (ड्याजेट, डचेसन र युन्टाह काउन्टीहरू)	(435) 247-1177
युटा काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(801) 851-7000
वासाच काउन्टी स्वास्थ्य विभाग	(435) 654-2700
वेबर-मोर्गन स्वास्थ्य विभाग	(801) 399-7100

