



# COVID-19 सम्बन्धी सामुदायिक स्रोत सूची

## विषय-सूची

हटलाइनहरू र COVID-19 सम्बन्धी प्रश्नहरू.....	2
उच्च-जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू.....	2
बाल हेरचाह सेवाहरू.....	3
COVID-19 परीक्षण गरिने स्थानहरू.....	3
घरेलु हिंसा र दुर्व्यवहार.....	3
शिक्षा तथा तालिम.....	4
उर्जा सहयोग.....	4
खाद्य सहयोग.....	4
हाउजिड, भाडा, तथा युटिलिटीहरू.....	4
कानुनी सेवाहरू.....	5
मेडिकल, डेन्टल, तथा दृष्टि.....	5
मानसिक स्वास्थ्य.....	5
शरणार्थीहरू.....	6
लागूपदार्थ दुरुपयोग समस्याहरू.....	6
यातायात.....	6
बेरोजगारी.....	7

## हटलाइनहरू र COVID-19 सम्बन्धी प्रश्नहरू



- युटा कोरोनाभाइरस जानकारी लाइन (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-800-456-7707
- युटा स्टेटको कोरोनाभाइरस सम्बन्धी आधिकारिक वेबसाइट <https://coronavirus.utah.gov>
  - बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQ) <https://coronavirus.utah.gov/faq>
  - अन्य भाषाहरूमा सामग्रीहरू <https://coronavirus.utah.gov/multilingual-resources/>
- अनलाइन च्याट फिचर (अङ्ग्रेजी र स्पेनिश) <https://coronavirus.utah.gov>
- रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
- युनिभर्सिटी अफ युटा 844-745-9325 or <https://healthcare.utah.edu/coronavirus/>
- इन्टरमाउन्टेन हेल्थकेयर 844-442-5224 वा <https://intermountainhealthcare.org/covid19-coronavirus/>
- MotherToBaby Line (गर्भावस्थाको बेला वा स्तनपान गराउँदा हुने COVID-19 संक्रमणको सम्पर्कसँग सम्बन्धी प्रश्नहरू) (सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म) 1-800-822-2229 वा 801-328-2229 वा यो नम्बरमा टेक्स्ट गर्नुहोस्, 855-999-3525 <https://mothertobaby.utah.gov/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/>

## उच्च-जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू

स्टेट अफ युटा एजिड एण्ड अडल्ट सर्भिसजले सामान्यतया वृद्ध/वृद्धा व्यक्तिहरूलाई प्रदान गरिने आफ्ना स्रोत-साधनहरूलाई महामारीको बेला घरमा सुरक्षित साथ बस्नको लागि सहयोग आवश्यक पर्ने COVID-19 को उच्च जोखिममा रहेका कुनै पनि व्यक्तिको लागि विस्तारित गरेको छ । यो हटलाइन विशेष रूपमा घरमा बस्ने (केयर फ्यासिलिटिमा बस्नेलाई होइन) र “रातो” उच्च जोखिम निर्देशनलाई पालन गर्नको लागि चाहिने सहयोग प्रणाली नभएका व्यक्तिहरूको लागि हो । काउन्टी-केन्द्रित एरिया एजेन्सिज अन एजिडद्वारा व्यक्तिहरूलाई खाना, बाँच्नको लागि अत्यावश्यक सामग्रीहरूको आपूर्ति (जस्तै, किराना सामग्रीहरू, मेडिकल आपूर्तिहरू, प्रिस्क्रिप्सनहरू) र मेडिकल जाँच-भेटघाटको लागि यातायातजस्ता सेवाहरू प्रदान गरिनेछ । तिनीहरूले व्यक्तिलाई घरमा सुरक्षित साथ बस्नबाट रोक्ने अन्य समस्याहरूमा पनि सहयोग गर्न सक्छन् (जस्तै, AC मर्मत, ताकि तिनीहरू घरमा नै बस्न सकून्) ।

- उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूका लागि हटलाइन (सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान 8 बजेदेखि साँझ 5 बजेसम्म उपलब्ध छ) 877-424-4640
- Neighbors Helping Neighbors Utah 801-641-4441 <https://www.nhelpingn.com>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/specific-populations>



### उच्च-जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू:

- ✓ 65 वर्ष र सोभन्दा माथि उमेर भएका मानिसहरू ।
- ✓ नर्सिङ होम वा दिर्घकालीन केयर फ्यासिलिटिमा बस्ने मानिसहरू ।
- ✓ फोक्सो सम्बन्धी दिर्घकालीन रोग भएका वा सामान्यदेखि गम्भीर दमको रोग भएका मानिसहरू ।
- ✓ मुटु सम्बन्धी गम्भीर समस्या भएका मानिसहरू ।
- ✓ क्यान्सर उपचार, धुम्रपान, हाड मासी (बोन म्यारो) वा अङ्ग प्रत्यारोपण, रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा समस्या भएका, अनुपयुक्त रूपमा नियन्त्रित HIV वा AIDS, र कोर्टिकोस्टेरोइड र रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतालाई कमजोर बनाउने अन्य औषधीहरूको दिर्घकालिन प्रयोग गर्ने लगायतका रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा आघात पुगेका (immunocompromised) मानिसहरू ।
- ✓ गम्भीर मोटोपन भएका (बडी मास इन्डेक्स [BMI] >40) वा मधुमेह, मृगौला रोग, वा कलेजो सम्बन्धी रोगहरू जस्ता राम्ररी नियन्त्रित नभएका स्वास्थ्य समस्या भएका कुनै पनि उमेरका मानिसहरू ।
- ✓ गर्भवती अवस्थामा रहेका मानिसहरूलाई निगरानीमा राखिनुपर्छ किनभने उनीहरू भाइरल सम्बन्धी गम्भीर बिमारीमा पर्ने खतरा हुन्छ, तैपनि COVID-19 सम्बन्धी हालसम्मको आँकडाले उनीहरू यस रोगको बढी खतरामा हुन्छन् भन्ने देखाएको छैन ।

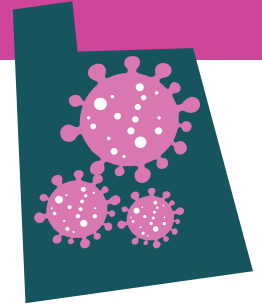
## बाल हेरचाह सेवाहरू

- डिपार्टमेन्ट अफ वर्कफोर्स सर्विसेस (श्रमिक सेवा विभाग) <https://jobs.utah.gov/covid19/covidocc.html>
- One Utah Child Care हेल्थकेयर कर्मचारीहरू र फर्स्ट रेस्पोंडरहरूलाई COVID-19 महामारीको अवधिमा उपलब्ध गरिएको निःशुल्क, अस्थायी बाल हेरचाह प्रणाली हो <https://coronavirus.utah.gov/child-care/#childcare>
- आमाबाबु र बाल हेरचाह प्रदायकहरूका लागि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू (FAQ) <https://coronavirus.utah.gov/child-care/>



## COVID-19 परीक्षण गरिने स्थानहरू

COVID-19 को परीक्षण निःशुल्क हुन्छ । परीक्षण गरिने स्थानमा जाँदा तपाईंबाट रकम लिइनेछैन । तथापि, तपाईंको परीक्षण गरिएपछि तपाईंको बिमा कम्पनीलाई भने भुक्तानी गर्न बिल पठाइने सम्भावना हुन्छ । तैपनि तपाईंको तर्फबाट कुनै खर्च हुनेछैन; तपाईंको बिमा कम्पनीले परीक्षणको 100% खर्च बेहोर्छ । यदि तपाईंले बिमा गर्नुभएको छैन भने, तपाईं मेडिकेडको सदस्य नभए पनि मेडिकेडले नै तपाईंको परीक्षण खर्च बेहोर्नेछ । यो Families First Coronavirus Response Act द्वारा सम्भव गरिएको हो । खर्च छैन भनेर कोही पनि परीक्षण गर्न डराउनु पर्दैन ।



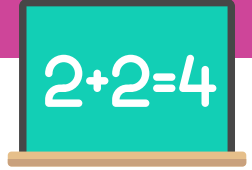
- हेल्थकेयर प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् वा यो लिङ्कमा जानुहोस् <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>
- युटामा रहेका COVID-19 परीक्षण गरिने स्थानहरूको नक्सा <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>
- TestUtah.com परीक्षण स्थलहरू <https://www.testutah.com/>
- Intermountain Healthcare 844-442-5224 <https://intermountainhealthcare.org/covid19-coronavirus/get-testing/>
- युनिभर्सिटी अफ युटा 844-745-9325 <https://healthcare.utah.edu/coronavirus/>
- The University of Utah Wellness Bus ले हरेक हप्ता निम्न स्थलहरूमा COVID-19 परीक्षण प्रदान गर्छ:
  - सोमबार दिउँसो 12 बजेदेखि अपरान्ह 4 बजेसम्म Centennial Park (5600 West 3100 South, West Valley City, UT 84119) west softball diamonds को छेउमा
  - मङ्गलबार दिउँसो 12 बजेदेखि अपरान्ह 4 बजेसम्म Central Park Community Center (2797 South 200 East, South Salt Lake, UT 84115)
  - बिहीबार दिउँसो 12 बजेदेखि अपरान्ह 4 बजेसम्म Sorenson Unity Center (1383 South 900 West, Glendale, UT 84104)
  - शुक्रबार दिउँसो 12 बजेदेखि अपरान्ह 4 बजेसम्म Copperview/MidValley Center (8446 South Harrison St, Midvale, UT 84047)
  - Wellness Bus को लागि सम्पर्कहरू: मारिया (Maria) (562) 448-5389, कर्मेन (Carmen) (801) 441-0917, वा बेला (Bella) (801) 648-9841

## घरेलु हिंसा र दुर्व्यवहार

- Utah Domestic Violence LinkLine (युटा घरेलु हिंसा लिङ्कलाइन) (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-800-897-5465
- Sexual Violence Crisis Line (यौन हिंसा क्राइसिस लाइन) (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-888-421-1100
- Utah Domestic Violence Coalition (युटा घरेलु हिंसा गठबन्धन) <https://www.udvc.org/>
- होली क्रस मिनिस्ट्रीज <https://hcmutah.org/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/family-support>

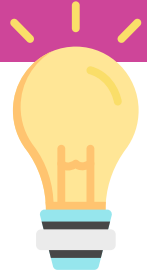


## शिक्षा तथा तालिम



- सम्बन्धी शिक्षाका स्रोतहरू <https://coronavirus.utah.gov/education/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/education>

## उर्जा सहयोग



- Utah Home Energy Assistance Target (HEAT) कार्यक्रम 1-866-205-4357 <https://jobs.utah.gov/housing/scso/seal/heat.html>
  - अनलाइन आवेदन <http://scalapp.utah.gov/index.do>
  - सहयोगको लागि एपोइन्टमेन्टको समय मिलाउनुहोस् <https://jobs.utah.gov/housing/scso/seal/offices.html>
- रकी माउन्टेन पावर र डोमिनियन इनर्जी दुवैले शुल्क नतिरको कारण देखाई पावर/ग्यास बन्द गर्नेछैन (भुक्तानी योजना/भुक्तानी गर्ने थप समयको लागि कल गर्न सक्नुहुन्छ)
  - <https://www.dominionenergy.com/company/coronavirus>
  - <https://www.rockymountainpower.net/about/newsroom/service-safety-covid-19.html>
- REACH युटा युटिलिटी एसिस्टेन्स 800-328-9272

## खाद्य सहयोग



- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/food>
- यदि तपाईंलाई खाद्य सहयोगको आवश्यकता पर्छ भने, SNAP लाभको लागि आवेदन दिनुहोस् <https://jobs.utah.gov/covid19/covidother.html>
- Utahns Against Hunger खाद्य स्रोत सूची <https://uah.org/covid19>
- खाद्य भण्डार तथा Utah Food Bank <https://www.utahfoodbank.org/find-a-pantry/>
- Temporary Assistance for Needy Families <https://jobs.utah.gov/services/tevs/tanfcontract.html>
- आफ्नै खाद्य उत्पादन गर्न तपाईंलाई सहयोग गर्नको लागि Seed Library कार्यक्रम <https://services.slcp.org/theplot#SeedLibrary>
- साल्ट लेक काउन्टी खाद्य स्रोतहरू 801-526-0950 or 1-866-435-7414 <https://www.slc.gov/sustainability/food-covid/>

## हाउजिङ, भाडा, तथा युटिलिटीहरू



- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/housing-and-utilities>
- Utah Community Action <https://www.utahca.org/>
- Homeless Prevention and Rapid Rehousing <https://jobs.utah.gov/housing/scso/hprrh/>
- COVID-19 भाडा तथा निष्कासन सम्बन्धी तथ्यहरू <https://jobs.utah.gov/covid19/evictionfacts.pdf>
- Utah Community Action 801-359-2444

## कानूनी सेवाहरू

- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/legal>
- स्वयंसेवक वकीलहरूद्वारा निःशुल्क अनलाइन कानूनी सेवाहरू <https://www.utahlegalhelp.org/vlc>



## मेडिकल, डेन्टल, तथा दृष्टि

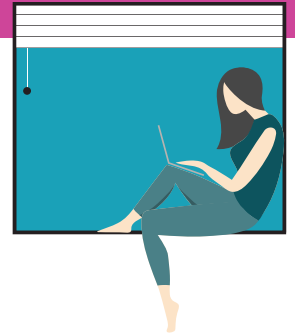
Families First Coronavirus Response Act अनुसार, मार्च 18, 2020 सम्ममा योग्य रहेका कुनै पनि मेडिकेड वा CHIP केसहरूलाई युटा मेडिकेडले बन्द गर्नेछैन । यी केसहरूले वा सदस्यहरूले यो आपतकालीन अवधिको अन्त्यसम्म लाभहरू प्राप्त गरिरहेछन् । सदस्यहरूलाई उनीहरूका केसहरू परिवर्तन गरिने वा बन्द गरिने भएमा सोही समयमा जानकारी दिइनेछ । COVID-19 को कारण, मेडिकेडले Community Engagement मापदण्डलाई पनि हटाएको छ । मेडिकेडका सदस्यहरूले कामको लागि रजिष्टर गर्नु पर्दैन र मूल्याङ्कन, तालिम कार्यक्रमहरू, वा कामको खोजीलाई पूरा गर्नु पर्दैन । सबै केसहरू वा सदस्यहरूले यो आपतकालीन अवधिको अन्त्यसम्म लाभहरू प्राप्त गरिरहेछन् । थप जानकारीको लागि, निम्न वेबसाइटमा जानुहोस् <https://medicaid.utah.gov/covid-19/> |

- मेडिकेड लाभहरूको लागि <https://medicaid.utah.gov/apply-medicaid/> मा आवेदन दिनुहोस् वा Department of Workforce Services लाई 1-866-435-7414 मा Salt Lake County लाई 801-526-0950 मा कल गर्नुहोस्
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/health-and-dental>



## मानसिक स्वास्थ्य

- युटा क्राइसिस लाइन तथा मोबाइल आउटरिच टिम (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-801-587-3000 <https://healthcare.utah.edu/uni/programs/crisis-diversion.php>
- इमोसनल हेल्थ रिलिफ हटलाइन (हप्ताको 7 दिन बिहान 10 बजेदेखि राती 10 बजेसम्म उपलब्ध) 833-442-2211 (19 वटा भाषाहरूमा परामर्श प्रदान गरिन्छ)
- SAMHSA डिजास्टर डिस्ट्रेस हेल्पलाइन (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-800-985-5990 वा "TALKTWITHUS" टाइप गरेर 66746 मा पठाउनुहोस् (स्पेनिसमा उपलब्ध छ)
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/mental-health>
- संकटमा होइन तर सहयोग वा प्रोत्साहनको आवश्यकतामा रहेका साल्ट लेक काउन्टीका बासिन्दाहरूलाई Warm Line (हप्ताको 7 दिन बिहान 8 बजेदेखि राती 11 बजेसम्म) 801-587-1055
- म्याटेर्नल मेन्टल हेल्थ रिफरल नेटवर्क (गर्भावस्था र गर्भावस्थापछिको डिप्रेसन तथा चिन्ता) <https://maternalmentalhealth.utah.gov/>
- युटा लागूपदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य विभाग <https://dsamh.utah.gov/>
- SafeUT app <https://healthcare.utah.edu/uni/safe-ut/>
- MyStrength सेल्फ केयर एप (निम्न एक्सेस कोड प्रयोग गरेर 60-दिने निःशुल्क ट्रायल प्राप्त हुने: UDHSguest33)
- राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन (दिनको 24 घण्टा र हप्ताको 7 दिन उपलब्ध) 1-800-273-8255
- COVID-19 मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू <https://coronavirus.utah.gov/Mental-health/>
- Utah Suicide Prevention Coalition (युटा आत्महत्या रोकथाम गठबन्धन) <https://utahsuicideprevention.org/>
- American Foundation for Suicide Prevention (आत्महत्या रोकथामका लागि अमेरिकी फाउण्डेसन) युटा शाखा <https://afsp.org/chapter/utah>
- नेशनल अलाएन्स अन मेन्टल इलनेस (मानसिक स्वास्थ्यको राष्ट्रिय गठबन्धन) युटा <https://namiut.org/>



## शरणार्थीहरू

- युटा डिपार्टमेन्ट अफ वर्कफोर्स सर्विसेस रेफ्युजी सर्विसेस (श्रमिक सेवा विभाग शरणार्थी सेवा) <https://jobs.utah.gov/refugee/>
- युटा शरणार्थी कनेक्सन <https://serverefugees.org/>
- शरणार्थी काउन्सिल USA <https://rcusa.org/covid-19/>



## लागूपदार्थ दुरुपयोग समस्याहरू

- युटा लागूपदार्थ दुरुपयोग र मानसिक स्वास्थ्य विभाग <https://dsamh.utah.gov/>
- युटामा उपलब्ध लागूपदार्थ दुरुपयोग समस्याको उपचार सेवाहरू <https://dsamh.utah.gov/contact/location-map>
- SAMSHA द्वारा स्थानीय व्यवहारिक स्वास्थ्य उपचार प्रदायकहरू <https://findtreatment.samhsa.gov/>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/mental-health>
- लागूपदार्थ दुरुपयोग समस्याहरूको उपचार तथा ओपियोड दुरुपयोग सहयोग <https://www.opidemic.org/treatment/>
- नालोक्जोन (naloxone) <https://naloxone.utah.gov/>
- युटा सिरिन्ज एक्सचेन्ज सर्विसेस <http://health.utah.gov/epi/prevention/syringeexchange/UTSEPEventSchedule.pdf>
- स्वास्थ्य लाभ चेतनाको लागि युटा सहयोग वकालत (USARA) 385-210-0320 <https://www.myusara.com/>



## यातायात

- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/transportation>



## बेरोजगार

दाबी संख्या उच्च भएको हुनाले, मानिसहरूले कल र च्याट प्रतीक्षाको समय बढ्नुको साथसाथै अघि बढाइएको दाबीहरूका लागि 21-30 दिन प्रतीक्षा गर्नुपर्ने लगायत सामान्य सेवाको स्तरहरूमा बाधाको अपेक्षा राख्नुपर्छ ।

- बेरोजगारी बिमा <https://jobs.utah.gov/covid19/covidui.html>
  - बेरोजगारी योग्यता निर्धारण <https://jobs.utah.gov/ui/home/Home/UiEligible>
  - COVID-19 बेरोजगारी FAQ <https://jobs.utah.gov/covid19/uifaqemployees.pdf>
- महामारी बेरोजगारी दाबी प्रक्रिया <https://jobs.utah.gov/covid19/pandemicuiclaims.pdf>
- United Way 2-1-1 <https://211utah.org/index.php/employment>
- कर्मचारीहरूका लागि टेम्पोररी लेअफ भर्चुवल वर्कसप <https://jobs.utah.gov/covid19/templayoffvirtualworkshop.pdf>
- रोजगारदाताहरूका लागि COVID-19 सम्बन्धी FAQ <https://jobs.utah.gov/covid19/uifaqemployers.pdf>
- रेपिड रेस्पान्स सर्विसेस वर्कसपहरू कम्पनीहरू र प्रभावित कामदारहरूलाई रोजगार गुमाउन र कारखाना बन्द गर्नबाट रोक्नको लागि तत्कालीन सहयोग प्रदान गर्नको लागि सुरु गरिएको हो <https://jobs.utah.gov/employer/business/prelayoff.html>
- साल्ट लेक तथा साउथ डेभिस काउन्टीहरू: (801) 526-4400
- वेबर तथा नर्थ डेभिस काउन्टीहरू: (801) 612-0877
- युटा काउन्टी:(801) 375-4067
- स्टेटभिन्न र स्टेट बाहिरको बाँकी: 1-888-848-0688

