ఒక వ్యక్తికి రోగలక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి

టైర్ 1

ఈ సిఫారసులు సాధారణ పరజానీకరం కొరకు, దీనిని ఆరోగ్య సంరక్షణ సెట్టింగ్‌లు లేదా స్కూళ్లు చేర్చబడలేదు K-12 స్కూల్స్ సమాచారం కొరకు, K-12 స్కూల్స్ కొరకు రోగలక్షణాల నిర్ణయ వృక్షం మరియు కాంటాక్ట్ ట్రేసింగ్ చెక్‌లిస్ట్.

ఒకవ్యక్తికి ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువగా ఈ కొత్త, మారిన, లేదా క్షీణించిన రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లుగా రోగనిర్ధారణ ధృవీకరిస్తే, ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌లో ఉండండి.

- ❑ జ్వరం (≥100.4°F) లేదా చలి
- ❑ శ్వాస ఆడకపోవడం లేదా శ్వాస తీసుకోవడం ఇబ్బందికరంగా ఉండటం
- ❑ కండరాలు లేదా ఒళ్లునొప్పులు
- ❑ కొత్తగా రుచి లేదా వాసన కోల్పోవడం
- ❑ ముక్కు రద్దీ లేదా ముక్కు కారడం
- ❑ వికారం, వాంతులు, లేదా విరేచనాలు
- ❑ తల నొప్పి
- ❑ నిస్సత్తువ
- ❑ గొంతు నొప్పి
- ❑ దగ్గు

రోగనిర్ధారణ చేసిన దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యస్థితిలో రోగలక్షణాలు స్థిరంగా ఉన్నాయా

[కాదు] → **హోమ్ టెస్టింగ్, కమ్యూనిటీ ఆధారిత టెస్ట్‌ని పూర్తి చేయండి, లేదా ఒక ప్రొవైడర్‌ని చూడండి.**

[అవును] → వారు **క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌గా** [1]**తెలుసా?**

వారు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుంచి వేరే డయాగ్నాసిస్ పొందనట్లయితే **లేదా** పరీక్ష చేయించుకోనట్లయితే

వారు కోవిడ్-19 కొరకు **పాజిటివ్** కావడం

కోవిడ్-19 కొరకు వారి టెస్ట్ ఫలితం **నెగిటివ్ లేదా** ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాత నుంచి వేరే పేరున్న రోగనిర్ధారణను పొందడం → వారు **క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌గా** [1]**తెలుసా?**

[కాదు] → ఇంటిలోనే ఉండండి

[అవును] → టైర్ 2 చూడండి

[మరియు] → క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌లను గుర్తించడం

ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌లో ఉండటం

దిగువ పేర్కొన్నవి చోటు చేసుకున్నట్లయితే, **5 రోజులు** గడిచిన తరువాత వారు కమ్యూనిటీ మరియు చాలా పనిప్రాంతాలకు తిరిగి రావొచ్చు:

1. గడిచిన 24 గంటల్లో జ్వరం రాకపోవడం (ఔషధాలు తీసుకోకుండా)

మరియు

2. రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి
3. ఇతరులు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు వారు అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు మాస్క్ ధరించడం కొనసాగిస్తారు[2]
4. పనికి తిరిగి రావడానికి ముందు మీ కంపెనీ ప్రోటోకాల్‌చెక్ చేయండి
5. రోగనిరోధక శక్తి మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయాలు తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు మరియు అధిక రిస్క్ సెట్టింగ్‌ల్లో వ్యక్తులు, కనీసం 10 రోజులపాటు పరిహరించాలి.
6. మీరు మాస్క్ ధరించలేకపోయినప్పుడు ఏమి చేయాలి మరియు గుంపుగా చేరేచోట ఏమి చేయాలి అనే దానితో సహా, కోవిడ్-19 టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి అనే దానిని కూడా చూడండి.

క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌లను గుర్తించడం

ఎవరు క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌లు అవుతారనేది చూడటానికి **టైర్2** ని చూడండి

చూడండి టైర్ 2

ఇంటిలోనే ఉండండి

వారు దిగువ సందర్భాల్లో కమ్యూనిటీ మరియు చాలా పనిప్రాంతాలకు తిరిగి రావొచ్చు:

1. గడిచిన 24 గంటల్లో జ్వరం రాకపోవడం (ఔషధాలు తీసుకోకుండా)

మరియు

2. రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి

[1] **క్లోజ్ కాంటాక్ట్:** కోవిడ్-19 పాజిటివ్ అయిన వ్యక్తిని వ్యాధి సంక్రామ్య దశలో ఉన్నప్పుడు 24 గంటల్లోపు మొత్తం 15 నిమిషాలు లేదా ఎక్కువ సమయం పాటు 6 అడుగులకంటే తక్కువ దూరంలో ఉండే ఎవ్వరైనా. క్లోజ్ కాంటాక్ట్ నిర్వచనం కొన్ని సందర్భాల్లో మారవచ్చు. స్థానిక ఆరోగ్య శాఖ తన ఇన్వెస్టిగేషన్ సమయంలో క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌ని అంతిమంగా నిర్ధారించడంలో అంతిమ నిర్ణయం తీసుకుంటుంది, అయితే తగినట్లయితే ఈ నిర్ణయాన్ని అప్పగించవచ్చు.

[2] ఒకవేళ మీరు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్‌ని ధరించలేనట్లయితే: మీరు ఇంటి వద్ద పూర్తిగా 10 రోజుల ఐసోలేషన్ లేదా క్వారంటైన్‌ని పూర్తి చేయాలి మీరు బాగా ఫిట్‌కాగల మాస్క్‌ని ధరించగలిగితే, ఈ డాక్యుమెంట్‌లోని మార్గదర్శకాలను మాత్రమే అనుసరించండి అదనపుస సమాచారం కొరకు మీరు కోవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్‌లో పాజిటివ్ అయితే ఏమిటి చేయాలి మరియు కోవిడ్-19 ఉన్న ఎవరితోనైనా సంభావ్య ఎక్స్‌పోజర్ అయినట్లుగా భావించినట్లయితే, ఏమి చేయాలి

Washington State Department of Health

DOH 820-234 February 09, 2022 Telugu

ఈ డాక్యుమెంట్‌ను మరో ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులు లేదా వినటం కష్టం అయ్యే వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ చేయండి.

క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌లను గుర్తించడం మరియు సంరక్షణ

టైర్ 2

ఈ సిఫారసులు సాధారణ ప్రజానీకం కొరకు, దీనిని ఆరోగ్య సంరక్షణ సెట్టింగ్‌లు లేదా స్కూళ్లు చేర్చబడలేదు K-12 స్కూల్స్ సమాచారం కొరకు, K-12 స్కూల్స్ కొరకు రోగలక్షణాల నిర్ణయ వృక్షం మరియు కాంటాక్ట్ ట్రేసింగ్ చెక్‌లిస్ట్.

ఎవ్వరైనా కోవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో సన్నిహిత ఎక్స్‌పోజర్‌గా గుర్తిస్తే, ఎక్స్‌పోజ్ అయిన వ్యక్తి (క్లోజ్ కాంటాక్ట్[1]) **ఇప్పటి వరకు కోవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్లు అప్ టూ డేట్‌గా ఉన్నారా**[3] **లేదా** గత 90 రోజుల్లో వారు **పాజిటివ్‌గా పరీక్షించబడి కోలుకున్నారా?** (గత 90 రోజుల్లో పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, రికవరీ అయిన వ్యక్తుల కొరకు, దిగువ దశల్లోని యాంటీజెన్ టెస్ట్‌లను ఉపయోగించండి.

అవును → వారికి రోగలక్షణాలున్నాయా?

- **కాదు** → **క్వారంటైన్ అవసరం లేదు**
- **అవును** → **కోవిడ్-19 కొరకు ఐసోలేషన్ మరియు టెస్ట్**

కాదు → వారికి రోగలక్షణాలున్నాయా?

- **అవును** → **కోవిడ్-19 కొరకు ఐసోలేషన్ మరియు టెస్ట్**
- **కాదు** → **ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్**

క్వారంటైన్ అవసరం లేదు

ఆ వ్యక్తి విధిగా:

1. **ఎక్స్‌పోజ్ అయినట్లుగా తెలిసిన తరువాత కనీసం ఐదురోజులకు టెస్ట్ చేయించుకోండి**
2. ఎక్స్‌పోజ్ అయినట్లుగా తెలిసిన తరువాత 10 రోజులపాటు ఇతరుల దగ్గరకు వెళ్లేటప్పుడు **మాస్క్ ధరించడం** కొనసాగించాలి.
3. **క్లోజ్ కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు** రోగలక్షణాల కొరకు పరిశీలించాలి

కోవిడ్-19 కొరకు ఐసోలేషన్ మరియు టెస్ట్

వారు కోవిడ్-19 కొరకు **నెగిటివ్** కావడం → **ఇంటిలోనే ఉండండి**

వారు కోవిడ్-19 టెస్ట్‌కు **పాజిటివ్** అయ్యారు **లేదా** టెస్ట్ చేయించుకోలేదు → **ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌లో ఉండటం**

కోవిడ్-19 కొరకు ఐసోలేషన్ మరియు టెస్ట్

వారు కోవిడ్-19 కొరకు **నెగిటివ్** కావడం

ధృవీకరించబడ్డ వైరల్ టెస్ట్[4] అవసరం కావొచ్చు. వారు వారి ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతను సంప్రదించాలిజ → **ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్**

ఇంటిలోనే ఉండండి

వారు దిగువ సందర్భాల్లో కమ్యూనిటీ మరియు చాలా పనిప్రాంతాలకు తిరిగి రావొచ్చు:

1. గడిచిన 24 గంటల్లో జ్వరం రాకపోవడం (ఔషధాలు తీసుకోకుండా)

మరియు

2. రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి

మరియు

3. క్లోజ్ కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు మాస్క్ ధరించడం కొనసాగించండి

ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌లో ఉండటం

దిగువ పేర్కొన్నవి చోటు చేసుకున్నట్లయితే, **5 రోజులు** గడిచిన తరువాత వారు కమ్యూనిటీ మరియు చాలా పనిప్రాంతాలకు తిరిగి రావొచ్చు:

1. గడిచిన 24 గంటల్లో జ్వరం రాకపోవడం (ఔషధాలు తీసుకోకుండా)

మరియు

2. రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి
3. ఇతరులు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు వారు అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు మాస్క్ ధరించడం కొనసాగిస్తారు[2]
4. పనికి తిరిగి రావడానికి ముందు మీ కంపెనీ ప్రోటోకాల్‌చెక్ చేయండి
5. రోగనిరోధక శక్తి మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయాలు తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు మరియు అధిక రిస్క్ సెట్టింగ్‌ల్లో వ్యక్తులు, కనీసం 10 రోజులపాటు పరిహరించాలి.
6. మీరు మాస్క్ ధరించలేకపోయినప్పుడు ఏమి చేయాలి మరియు గుంపుగా చేరేచోట ఏమి చేయాలి అనే దానితో సహా, కోవిడ్-19 టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి అనే దానిని కూడా చూడండి.

ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్

దిగువ పేర్కొన్నవి జరిగినట్లయితే చివరి మోతాదు నుంచి **5 రోజులు** గడిచిన తరువాత, వారు కమ్యూనిటీ మరియు చాలా పని ప్రాంతాలకు తిరిగి రావొచ్చు.

1. వారు టెస్ట్ చేయించుకోగలిగితే, చివరి క్లోజ్ కాంటాక్ట్ నుంచి ఐదవ రోజు నాడు లేదా తరువాత వారి టెస్ట్ ఫలితం నెగిటివ్ రావడం
2. అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు ఇతరుల దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు మాస్క్ ధరించండి.[2]
3. వారికి ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేవు మరియు క్లోజ్ కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు రోగలక్షణాల కొరకు గమనించారు.
4. మీరు మాస్క్ ధరించలేకపోతే ఏమి చేయాలి, టెస్టింగ్ మరియు క్వారంటైన్ వివరాలు, మరియు గుంపులుగా ఉండే చోట ఏమి చేయాలనే దానితో సహా, సమాచారంతో కోవిడ్-19 ఉన్న ఎవరితోనైనా సంభావ్యంగా ఎక్స్‌పోజ్ అయినట్లయితే ఏమి చేయాలి రిఫర్ చేయండి.

[3] ఒక వ్యక్తి వారి ప్రైమరీ సిరీస్ మరియు అదనపు మోతాదులు లేదా ఆరోగ్య స్థితి మరియు వయస్సు ఆధారంగా వారి అర్హులైనప్పుడు బూస్టర్ మోతాదులు పొందినప్పుడు, వారు కోవిడ్-19 వ్యాక్సిన్ విషయంలో అప్-టూ-డేట్‌గా ఉన్నట్లుగా పరిగణించబడుతుంది.

[4] ధృవీకరణ వైరల్ టెస్ట్ Nucleic Acid Amplification Test (NAAT, న్యూక్లియిక్ యాసిడ్ యాంప్లిఫికేషన్ టెస్ట్) లేదా అదనపు యాంటీజెన్ టెస్ట్ కావొచ్చు.