

# COVID-19 సమయంలో మాన్సు మార్గదర్శకాలు

## సెప్టెంబర్ 12, 2022 మార్పుల సారాంశం

- మాన్సులు మరియు రెసిగేరేటర్లు అందించే వివిధ ఫోయిల రక్షణ గురించిన సమాచారం చేరాగు
- మాన్సి ఉండే ప్రజా రవాణా విషయంలో, [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, సెంటర్స్ పర్టీ డిస్ట్రిబ్యూట్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెస్ట్స్\)](#) వారు మాన్సు దారణకు సంబంధించి చేసిన సిఫారసుకు అనుగుణంగా మార్పులు చేశారు
- ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం కాకుండా వేరే సందర్భాల్లో గుమికూడినప్పుడు మాన్సులు ఎప్పుడు ధరించాలనే విషయంలో సవరించబడిన సిఫార్సులు
- CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లెవల్స్కు అనుగుణంగా, గది లోపల ప్రాదారణ ప్రజలు ఎప్పుడు మాన్సులు ధరించాలనే విషయంలో సవరించబడిన సిఫార్సులు

### ఉపాధాతం

మీరు మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ (అంటే, ప్రత్యేకమైన ఫిల్టరింగ్ కలిగిన N95 లాంటి మాన్సులు) ధరిస్తే, మీరు మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడంతో పాటు మీ చుట్టూ ఉండేవాళ్లను కూడా రక్షించగలుగుతారు. మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ ధరించడం వల్ల, COVID-19 వ్యాప్తిని తగ్గించవచ్చు, ప్రాణాలు కాపాడవచ్చు, మరియు ఆరోగ్య వ్యవస్థ పనిచేస్తూ ఉండేలా చూడవచ్చు. వ్యాక్సిన్ విషయంలో [అప్ టూ డెట్ట్గా \(కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది\)](#) ఉండడం, మాన్సులు లేదా రెసిగేరేటర్లు ధరించడం లాంటివి కలిపి చేస్తే తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురికాకుండా ఉండగలుగుతారు, అలాగే ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థ మీద పడే భారాన్ని తగ్గించగలుగుతారు.

మీకు అందుబాటులో ఉన్న సరిగ్గా సరిపోయే మరియు అత్యున్నత నాణ్యత కలిగిన [మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ ను \(కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది\)](#) మీరు ధరించాలి. [National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH, నేసున్ల ఇన్సిఫ్యూల్యూట్ పర్ ఆర్క్యూప్సున్ల సెఫ్ట్ అండ్ హెల్చ్\)](#) ద్వారా ఆమోదం పొందిన (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) రెసిగేరేటర్లను (N95 లాంటివి) సరైన విధంగా ధరించినప్పుడు, మీకు అత్యుత్తమ రక్షణ లభిస్తుంది. ఏటి తర్వాత, ఇంటర్న్యూషన్లు రెసిగేరేటర్లు (KN95లు మరియు KF94లు లాంటివి) మరియు సర్కిల్ మాన్సులు మరియు బట్టతో చేసిన ఫేస్ మాన్సులతో కూడా మీరు రక్షణ పొందవచ్చు. మీకు [తీవ్రమైన COVID-19 వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఉంటే](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే), NIOSH-ఆమోదిత రెసిగేరేటర్ కోసం మీరు ఫిట్ చెస్ట్ చేయించుకోవాలా, లేదంటే, ఫిట్ చెస్ట్ అవసరం లేని ఇతర రెసిగేరేటర్ల గురించి ఆలోచించాలా అనే విషయం తెలుసుకోవడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రాప్తేదర్ని సంప్రదించండి. ఫిట్ చెస్పింగ్ మరియు మాన్సు ఎంపిక గురించిన మరింత సమాచారం కోసం, [స్ట్రెచ్చందంగా మాన్సు వేసుకోవడు](#) గురించి ఉన్న [Washington State Department of Labor and Industries \(L&I, వాపింగ్స్ న్యూట్ డ్రైప్పర్ మెంట్ అప్ లెబర్ అండ్ ఇండ్స్ట్రీస్\)](#) వెబ్ పేజీని (కొన్ని అదనపు భాషల్లో ఉంది) సందర్శించండి.

వివిధ రకాల మాన్సులు మరియు రెసిగేరేటర్లు మరియు ఫిట్లును ఎలా మెరుగుపరచుకోవాలనే దాని గురించిన మరింత సమాచారం కోసం, [మాన్సులు, రెసిగేరేటర్ రకాలు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో ఉంది) చూడండి. ఫిట్లును మెరుగుపరుడానికి మాన్సులకు మార్పులు ఎప్పుడు చేస్తారనే దానితో సహ, విభిన్న రకాల మాన్సులు మరియు రెసిగేరేటర్లు రేణువుల్ని ఎంత మెరుగ్గా ఫిల్టర్ చేస్తాయనే దాని గురించిన కొంత సమాచారం ఈ [వెబ్ పేజీలో](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ఉంది. అభివృద్ధి సంబంధిత, స్వభావ సంబంధిత, లేదా వైద్య పరమైన పరిష్కారమైన కారణంగా మాన్సు ధరించలేనివాళ్లు బట్టతో చేసిన ఫేస్ పీల్స్ ని ఉపయోగించవచ్చు. చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాన్సు ధరించలేని ఛైల్డ్ కేర్, డే క్యాప్ మరియు K-12 కేంద్రాల్లోని పిల్లలు కూడా ఫిట్ని ఉపయోగించవచ్చు. [అయితే, వీటిని ధరించిన వారికి చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ వల్ల వచ్చేంత రక్షణ డోరకదనే విషయాన్ని గుర్తించాలి.](#) Washington State Department of Health (WA DOH, వాపింగ్స్ న్యూట్ డ్రైప్పర్ మెంట్ అప్ హెల్చ్) [K-12 Schools, Child Care, Early Learning, Youth Development, and Day Camp Programs \(K-12 స్కూల్స్, చెట్ల్ కేర్, ఎరీ లెర్నింగ్, యూత్ డెవలప్మెంట్, మరియు డే క్యాప్ ప్రోగ్రామ్స్\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటుల్లో ఉంది) వారి మాన్సు మార్గదర్శకం చూడండి. అలాగే, CDC వారి [కొన్ని వధాలవాళ్ల విషయంలో ఆలోచించాల్సినవి](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటుల్లో ఉంది) కూడా చూడండి. నిశ్చాయ వాల్యులు లేదా వెంటలు కలిగిన మాన్సులు, ఒకే ఒక పార ఉండే క్లోట్ మాన్సులు, ఒకే ఒక పార ఉండే బంధనాలు లేదా గెయిటర్లు ఉపయోగించవచ్చని DOH సిఫార్సు చేస్తోంది.

నిశ్చావ్స వాల్వులు కలిగిన రెస్పిరేటర్లను [L&I](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ప్రచురించిన మార్గదర్శకానికి అనుగుణంగా పనిప్రదేశాల్లో ఉపయోగించవచు.

మాన్సు గురించి తరచుగా అడిగే ప్రశ్నల జాబితా కోసం, దయచేసి [మాన్సులు గురించిన DOH వెబ్‌పేజీని](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) సందర్శించండి.

మిగిలిన డాక్యుమెంట్లో, మాన్సులు మరియు రెస్పిరేటర్లు అనే రెండింటినీ సూచించడం కోసం మాన్సు అనే పదం ఉపయోగించారు.

## ప్రస్తుత శాసనాలు మరియు ఆరోగ్య ఆదేశాలు

ప్రస్తుత ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం, [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో](#), వయోజనల జైల్లలో, మరియు వయోజనల కారాగారాల్లో మాన్సులు ధరించాలి. మహమ్మదులు ప్రబలడం లాంటి కొన్ని పరిస్థితుల్లోనూ మాన్సులు ధరించమని ప్రభుత్వ ఆరోగ్య అధికారులు ఆడేశించవచు.

### వాషింగ్టన్ రాష్ట్ర Department of Health ఆదేశం

[సైకటరీ ఆప్ హెల్చ్ మాన్సు ఆర్టర్](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ప్రకారం, వ్యక్తినేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా, కొన్ని ప్రదేశాల్లో తప్పనిసరిగా మాన్సు ధరించాలి. అపి:

- [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాలు](#)
- [ఎద్దొ కౌంటీలో CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లెవల్](#) (సామానీలో అందుబాటులో ఉంది) మధ్యస్థంగా లేదా అధికంగా ఉన్నప్పుడు ఆ కౌంటీలో ఉన్న వయోజన కారాగారం మరియు జైల్లు కేంద్రాల్లో

ఈ నియమానికి పరిమిత మినహాయిలు ఉన్నాయి; వాటిని [ఆర్టర్లో](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) చూడవచు. [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల లోపల ఉన్నప్పుడు హెల్చ్ కేర్ ప్రోఫెషనల్స్‌తో పాటు అందరు ఉద్యోగులు మరియు సందర్శకులు మాన్సు ధరించాలి. దీనికి కట్టుబడి ఉండే బాధ్యత ప్రతీ ఒక్కరిదీ; ఉద్యోగులు మరియు వినియోగదారులు ఈ ఆదేశాన్ని పాటించేలా చూసే బాధ్యత వ్యాపారాల మీద కూడా ఉంది.](#)

### రద్దు చేయబడింది: ఘడరల్ ఆదేశం

ఒక కోర్టు ఆదేశం ఫలితంగా, ప్రజా రవాణా మరియు రవాణా కేంద్రాల్లో తప్పనిసరిగా మాన్సులు ధరించాలనే CDC ఆదేశం అనేది ఏప్రిల్ 18, 2022 నుండి అమలులో లేకుండా పోయింది. అయినప్పటికీ, ప్రయాణం మరియు ప్రజా రవాణాను ప్రతిష్టికూరికీ సురక్షితంగా మార్గదర్శంలో మాన్సులు ఒక ముఖ్యమైన సాధనంగా ఉన్నాయి. [CDC నిబంధనలను అనుమతిస్తుంది](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), కార్బూకులు మరియు రెండేషన్లు లేదా ఆప్లైబడిన ప్రయాణీకులందరూ రవాణా మరియు రవాణా కేంద్రాలతో సహా, మూసి ఉండే వాటిలో ప్రయాణం చేయాలని వచ్చే అన్ని ప్రజా రవాణాల్లో మాన్సులను ధరించాలని WA DOH సిఫార్సు చేస్తోంది. మరింత సమాచారం కోసం, [ప్రజా రవాణా ప్రదేశాలు](#) చూడండి.

### వాషింగ్టన్ రాష్ట్ర గవర్నర్ ప్రకటన

వినియోగదారులు మరియు ఉద్యోగుల విషయంలో వ్యాపారాల బాధ్యతలు గురించిన సమాచారం, గవర్నర్ [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready \(ప్రకటన 20-25.19 COVID-19 వాషింగ్టన్ రెట్రీ\)](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) మరియు [Proclamation 21-08 – Safe Workers \(ప్రకటన 21-08 – సేఫ్ వర్కర్స్\)](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) అనే వాటిలో ఇవ్వబడింది.

### Washington State Labor and Industries (L&I) మరియు గవర్నర్ ప్రకటన

పైన పేర్కొన్న గవర్నర్ ప్రకటన ప్రకారం, చాలా పని ప్రదేశాల్లో సాధారణంగా మాన్సులు ధరించాల్సిన అవసరం లేనప్పటికీ, L&I [COVID-19 నిరోధించడానికి నియమాలు మరియు మార్గదర్శకం](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే)కి కట్టుబడాల్సిన బాధ్యత యజమానులకు ఉంది. అదనంగా, [ప్రైవేట్ వ్యాపారాల వారు మాన్సులు ధరించడానిన్న తప్పనిసరి చేయవచు](#) మరియు సందర్శకులు [గది నియమాల్సి గౌరవించాలి. గవర్నర్ వారి Proclamation 21-08 – Safe Workers \(ప్రకటన 21-08 – సేఫ్ వర్కర్స్\)](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ప్రకారం, పని స్థలంలో మాన్సు ధరించే హక్కు కార్బూకులకు ఉంటుంది. ప్రజా ఆరోగ్య అత్యవసర సమయాల్లో మాన్సు ధరించడానికి కార్బూకుడికి ఉన్న హక్కును [Washington Administrative Code \(WAC\)](#),

వాపింగ్స్ అడ్యునిట్స్ టెక్ (కోడ్) 296-62-609 (జంగీమల్ మాత్రమే) రక్షిస్టుంది. [WAC 296-62-609](#) (జంగీమల్ మాత్రమే)కి అనుగుణంగా, చట్టం ద్వారా పరిమితంగా అనుమతించబడితే తప్ప, మాస్కులు, రెసిపేటర్లు లేదా ఇతర వ్యక్తిగత రక్షణ పరికరాలు లేదా సామగ్రి ధరించకుండా ఉద్యోగులను యజమానులు నిరోధించలేరు. మరింత సమాచారం కోసం ఈ వారి [COVID-19ని నిరోధించడం: ధరించాలనే నియమం లేనపుటీకి, పనిప్రదేశంలో మాస్కు ధరించాలనుకోవడం](#) (కోన్సు అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) చూడండి.

## ప్రానిక ప్రజారోగ్య సంస్థలు మరియు అధికారులు

ప్రానిక ఆరోగ్య అధికారులకు వారి అధికార పరిధిలో వ్యాధుల నియంత్రణ కోసం ఆరోగ్య ఆదేశాలు జారీ చేసే అధికారం ఉంది. ఈ ఆదేశాలనేని రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న ఆదేశాల కంటే మరింత కరినంగా ఉండవచ్చు గానీ తక్కువ కరినంగా ఉండకూడదు. మీ [ప్రానిక ఆరోగ్య అధికార పరిధి](#) (జంగీమల్ మాత్రమే)ని పరిశీలించి ఆ ప్రదేశంలోని అన్ని ఆరోగ్య ఆదేశాలను అనుసరించండి.

## సిఫారుసులు

పై అంశాలు నిర్దిష్ట నియమాల క్రిందికి వస్తే, క్రింది అంశాలనేవి సాధారణ ప్రజా ఆరోగ్య సిఫారుసుల క్రిందికి వస్తాయి.

## ప్రజా రవాణా ప్రదేశాలు

కార్బూకులు మరియు రెండేషన్లు లేదా ఆపైబడిన ప్రయాణీకులందరూ వాహనాలు (విమానాలు, బస్సులు, ట్రైళ్లు, పెల్రీలు, సబవేలు, ట్యూక్సీలు, టైడ్ పేర్లు, మరియు అత్యవసరం-కాని వైద్య రవాణా లాంటివి) మరియు హబ్బులతో (విమానాశ్రయాలు, బస్సు లేదా పెల్రీ చుర్చినల్ని, టైలు లేదా సబవే స్టోప్స్ లు మరియు ఒడర్స్ పులు లాంటివి) సహా, [జండోర్ ప్రజా రవాణా ప్రదేశాల్లో](#) (కోన్సు అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాస్కు లేదా రెసిపేటర్లు ధరించాలని WA DOH సిఫారసు చేశ్శాంది. ఇలాంటి ప్రదేశాల్లో చాలామంది వ్యక్తులు వెళ్లా, వస్తూ ఉండడం వల్ల అవి రచ్చిగా ఉండవచ్చు మరియు/లేదా గాలి ప్రసారం (ఎయిర్పోర్ట్ జెట్స్ వేలు లాంటివి) చాలా తక్కువగా ఉండవచ్చు. ప్రయాణీకులు మరియు కార్బూకులు చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాస్కు లేదా రెసిపేటర్లను ధరించడం ద్వారా, తమను తాము రక్కించుకోవడంతో పాటు వారి చుట్టూ ఉండే వారిని కూడా రక్కించవచ్చు. అలా వారు ప్రయాణాన్ని, ప్రజా రవాణాను ప్రతిష్టించుకొని సురక్షితమైనదిగా మార్గగలుగుతారు. విపరాల కోసం [ప్రజా రవాణా ప్రదేశాల్లో ఫేస్ మాస్కులు వినియోగం మీద CDC మార్గదర్శనం](#) (కోన్సు అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) దయచేసి చూడండి. అయితే, ఇంతకుముందు నియమాలుగా ఉన్నవి ఇప్పుడు సిఫారసులుగా మారాయని గుర్తుంచుకోండి. స్కూల్ బస్సుల్లో మాస్కు మార్గదర్శనం కోసం [K-12 Schools \(కె-12 స్కూల్స్\), Child Care \(చెల్రీ కేరీ\), Early Learning \(ఎర్లీ లెర్నింగ్\), Youth Development \(యూట్\), డెవలప్మెంట్](#), మరియు [Day Camp \(డే క్యాప్మెంట్\)](#) పోగ్రామ్స్ ([wa.gov](http://wa.gov))లలో COVID-19 వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి నియమాలు మరియు మార్గదర్శనం (కోన్సు అదనపు భాషల్లోనూ అందుబాటులో ఉంది) చూడండి. ప్రజలందరూ మాస్కు ధరించడానికి ప్రజా రవాణా ఆపరేటర్లు మద్దతు ఇఖ్వాలని WA DOH ప్రోత్సహిస్తుంది.

## ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో మాస్కు ధరించడం

[సెక్రటరీ ఆప్ హార్ట్ మాస్కు ఆర్థర్ కు](#) (జంగీమల్ మాత్రమే) అనుగుణంగా, ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో తప్పనిసరిగు మాస్కులు ధరించాలి. వ్యక్తిగత రక్షణ ఉపకరణాలు మరియు వనరు నియంత్రణ మార్గదర్శనాన్ని [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో SARS-CoV-2 ఇన్వెక్షన్ నిర్దేశం మరియు నియంత్రణ కోసం మద్దంతర సిపారుసులు, DOH 420-391 \(\[wa.gov\]\(http://wa.gov\)\)లో](#) (జంగీమల్ మాత్రమే) ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాలన్ను యాక్సెస్ చేయవచ్చు.

## ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం కాకుండా వేరే సందర్భాల్లో గుమికూడే వారి కోసం మాస్కు ధారణ సిఫారుసులు

క్రింద పేరిన్న ప్రదేశాల్లో [CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లెవర్](#) (స్ప్యానిషల్ అందుబాటులో ఉంది) అనేది మధ్యస్తుంగా లేదా అధికంగా ఉన్నప్పుడు, రెండేషన్లు లేదా ఆపైబడినవాళ్ల కోసం గది లోపల మాస్కు వేసుకోవాలని సిఫారుసు చేయబడింది:

- [పెసామ్ లెన్స్ సరీస్ ప్రోవెడర్ సెట్టు](#) (జంగీమల్ మాత్రమే)

- **కమర్సియల్ మార్కెట్‌మ్ సెట్టింగ్స్‌లు** (జంగీములో మాత్రమే) (ఉదా., కమర్సియల్ సీపుడ్ వెజిల్స్, కార్బో షిప్లు, క్రూస్ షిప్లు)
- పని స్వీభావం కారణంగా, భౌతిక దూరం పాటించడం సాధ్యం కాని రథ్మిగా ఉండే పని ప్రదేశాలు. ఉదాహరణకు, గోదాములు, ప్రాయ్క్షరీలు మరియు పుడ్ ప్రాకేజీంగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ ప్రదేశాలు, మరియు యజమాని ఇచ్చే రహాణ సదుపాయం లాంటివి.
- వర్క్ రిలీజ్ సైట్లు, ట్రాన్సిషనల్ హాసింగ్, జావెస్టైల్ రీప్యూబిలిటీపన్ లేదా డిచెస్టన్ కేంద్రాలు, మరియు తాత్కాలిక వర్క్ రిలీజ్ సైట్లో సహా ప్రజలు కలిసి ఉండే నివాస స్థలాలు (పదక గదులు కాకుండా)
- ప్రజలు మూనేయబడిన గదుల్లో ఉండే వయోజనల కారాగారాలు, వయోజనల శైట్లు, జావెస్టైల్ రీప్యూబిలిటీపన్ కేంద్రాలు, లేదా జావెస్టైల్ డిచెస్టన్ కేంద్రాలు లాంటి ప్రదేశాలు (ఉదా., కోర్టు గదులు)
  - **CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లెవర్** (సాప్సివీలో అందుబాటులో ఉంది) అనేది మధ్యస్థంగా లేదా ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే, సెక్రటరీ ఆఫ్ హెల్త్ ఆడెశం ప్రారం, వయోజనల కారాగారాల్లో, జైలు ప్రదేశాల్లో ఉండే ఐదేళ్లు ఆప్టెబడినవాళ్లు మాన్సులు **తప్పక** ధరించాలని గుర్తుంచుకోండి.
  - **ప్రమాదం తీవ్రంగా ఉందని ఫెసిలిటీస్-లెవర్ ప్రాయ్క్షర్స్** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) సూచిస్తుంచే, కర్కెనల్ ఫెసిలిటీలవాళ్లు కూడా మాన్సు ధరించడం గురించి ఆలోచించాలని సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

పైన పేర్కొన్న ప్రదేశాల్లో నిపసించే లేదా పనిచేసే వ్యక్తులు ఈ ప్రదేశాల్లో లేనప్పుడు (ఉదా., నమజంలో ఉన్నప్పుడు) సాధారణ ప్రజానీకం పాటించే సిఫార్సులను పాటించాలి.

ఆరోగ్య సంరక్షణకాని వ్యవస్థాపనలు (వ్యాపారాలు మరియు సంప్రలు లాంటివి) తమ ప్రదేశాల్లో మాన్సు తప్పక ధరించాలనే నియమం పెట్టాలచు. ఈ సంప్రలు తమ కేంద్రాల్లో మాన్సులు తప్పక ధరించాలనే నియమం పెట్టాలని నిర్ణయించే ముందు, క్రింద పేర్కొన్న అంశాల్లో ప్రతీ ఒక్కదాని గురించి ఆలోచించాలి:

- ఆ కేంద్రంలో వ్యక్తులకు వ్యాధులు సోకే అవకాశం
  - **COVID-19 వ్యాకీన్స్ విషయంలో అప్పుకు తెల్గుగు** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) లేనివాళ్లకు COVID-19 సోకి అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా మారే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది.
  - **కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) ఉన్నవాళ్లకు తీవ్రమైన COVID-19 వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- ఆ ప్రదేశంలో వెంటిలేపన్ నాణ్యత - హీటింగ్, వెంటిలేపన్, మరియు ఎయిర్ కండ్యూనింగ్ (HVAC) వ్యవస్థలు కలిగిన మరియు లేని కేంద్రాలతో సహ, సమాచారం మరియు వెంటిలేపన్ ఎంపికల కోసం **గాలి ద్వారా వ్యాపించే అనారోగ్యాల వ్యాపిని తగ్గించడం కోసం వెంటిలేపన్ మరియు గాలి నాణ్యత** (జంగీములో మాత్రమే) మరియు **బవనాలో పుట్టమైన గాలి సహాలు, Environmental Protection Agency (EPA, ఎన్విరాన్యూంటర్ ప్రాచుకన్ ఎజెన్సీ)** (జంగీములో మాత్రమే) చూడండి.
- ఆ కేంద్రంలో భౌతిక దూరం పాటించే విషయంలో వ్యక్తుల సామర్థ్యం
- ఆ కేంద్రంలో COVID-19 ప్రబలిందనే అనుమంద లేదా నిర్మారణ
  - జనం ఎక్కువగా ఉండే ఆరోగ్య సంరక్షణ కాని ప్రదేశంలో వ్యాధి ప్రబలినప్పుడు, గది లోపల కూడా మాన్సు ధరించాలని గట్టిగా సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

**CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లెవర్** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) అనేది అధికంగా ఉన్నప్పుడు, ప్రజలందరూ తమ వ్యక్తిగతమైన స్థితితో సంబంధం లేకుండా గది లోపల లాంటి ప్రదేశాల్లో మాన్సులు ధరించాలని CDC మరియు DOH సిఫార్సు చేస్తున్నాయి. ఆయా వ్యక్తులు మాన్సు ధరించాలని అనుకున్నప్పుడు, వారు అలా ధరించకూడదని సంప్రలు చెప్పకూడదు. వ్యక్తిగత మాన్సు ధారణ సిఫార్సులు మరియు రిస్క్-ఆధారిత పరిగణనల కోసం క్రింద చూడండి.

## వ్యక్తిగత మాన్సు సిఫార్సులు

**చెప్పిలో మీరు COVID-19 పాజిటివ్ అనితెలితే** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), **ఒక వ్యక్తికి రోగలక్షణాలు కనిపిస్తే ఏమి చేయాలి** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), మరియు **మీరు కోవిడ్-19 సోకిన వారెవరికెనా**

ఎక్స్పోజ్ అయ్యే అవకాశం ఉంచే ఏం చేయాలి కి (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) అనుగుణంగా, రోగలక్షణాలు ఉన్న, చెస్టులో పొజిటివ్ అని వచ్చినవాళ్లు, లేదా COVID-19 వచ్చిన ఎవరికైనా ఎక్స్పోజ్ అయిన వాళ్లు తప్పనిసరిగా అధిక నాణ్యత కలిగిన మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ ధరించాలి. ప్రసుత ఉత్తరవులు మరియు ఆరోగ్య ఆదేశాలు ప్రకారం, తప్పనిసరి నియమమైతే వ్యక్తులు తమ ఉండే ప్రదేశాల్లో మాన్సు ధరించాలి.

ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా, మీరు మాన్సు ధరించాలని అనుకోవచ్చు. మాన్సు ధరించాలా, వద్దా అని నిర్ణయించుకునేటప్పుడు, దిగువన ఉన్న అంశాల గురించి ఆలోచించండి:

- మీ వ్యక్తిగానేషన్ స్థితి మరియు మీ చుట్టూ ఉండే వారి వ్యక్తిగానేషన్ స్థితి. COVID-19 వ్యక్తిగానేషన్ మరియు బూష్టర్లకు సంబంధించి అప్ టూ డేట్‌గా (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) లేనివాళ్లు COVID-19కి గురయ్య అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది, వాళ్లలో ఆ వ్యాధి తీవ్రంగా మారే అవకాశం ఉంది.
- మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది). మరియు తీవ్రమైన COVID-19 వ్యాధికి గురయ్య అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్న మీ చుట్టూ ఉండే వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులు. నిర్దిష్ట ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవాళ్లు COVID-19కి గురి కావడంతో పాటు ఆ వ్యాధి తీవ్రమైన రోగంగా మారే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- మీరు నివాసం ఉండే ప్రదేశం స్థితిగతులు (ఉదా., జనసమృద్ధం, గాలి ప్రసరణ సరిగా లేకపోవడం, ఇందోర్ పరిస్థితులు)
- CDC COVID-19 కమ్యూనిటీ లవర్ (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
  - వ్యాధి సంబంధిత కమ్యూనిటీ ఫౌయిలు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, వ్యక్తిగానేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా గది లోపల కూడా మాన్సులు ధరించాలినందిగా CDC మరియు WA DOH సిఫారుసు చేస్తున్నాయి.
  - వ్యాధి సంబంధిత కమ్యూనిటీ ఫౌయిలు మద్యఫ్టంగా లేదా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, COVID-19 కారణంగా తీవ్రంగ జబ్బుప్రదే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) బహిరంగ ప్రదేశాల్లో గది లోపల ఉన్నప్పుడు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాన్సు లేదా రెసిగేరేటర్ ధరించాలని CDC మరియు WA DOH సిఫారుసు చేస్తున్నాయి. తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురయ్య ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నవాళ్లు లేదా అలాంటివాళ్లను కలిసేవాళ్లు, వాళ్లతో గది లోపల ఉన్నప్పుడు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాన్సు ధరించడం గురించి ఆలోచించాలి.

## COVID-19 గురించి మరింత సమాచారం మరియు వనరులు

తాజా సమాచారం కోసం, వామింగ్షన్లో ప్రసుతం COVID-19 పరిస్థితి (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే), గవర్నర్ స్టేట్ ఇంస్లీ | ప్రకటనలు (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే), రోగలక్షణాలు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), ఇది ఎలా వ్యాపిస్తుంది (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), ప్రజలు ఎలా మరియు ఎప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవాలి (స్పెనిషులో అందుబాటులో ఉంది), మరియు వ్యక్తిగతను ఎక్కడ కనుగొనాలి (స్పెనిషులో అందుబాటులో ఉంది) చూడండి. మరింత సమాచారం కోసం, మా తరుచుగా అడిగే ప్రశ్నలు (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) చూడండి.

ఒక వ్యక్తి జాతి/తెగ లేదా జాతీయత అనే వాటివల్ల ఒక వ్యక్తికి COVID-19 సంబంధిత ప్రమాదాలు పెరగవు. అయినప్పటికీ, శ్వేతజాతి రెమేటర వద్దాల వారిమీద అసమానతల కారణంగా COVID-19 ప్రభావం పడుతున్నట్లు డేటా సూచిస్తోంది. జాత్యోకారం, ప్రత్యేకించి, వ్యవస్థకృత జాత్యోకారం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీనివల్ల, కొన్ని వద్దాల వారు తమను తాము అలాగే తమ సమాజాలను రక్షించుకునే అవకాశాలు తగ్గిపోతున్నాయి. అనారోగ్యం మీర పోరాటానికి అపోపా సాయపడు (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే). పుకార్లు మరియు తప్పుడు సమాచారం వ్యాపిని అడ్డుకోవడం కోసం ఖచ్చితమైన సమాచారాన్నే ఇతరులతో పంచుకోండి.

- WA రాష్ట్ర Department of Health 2019 నావెల్ కరోనా వైరస్ విజ్ఞంపు (COVID-19) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే)
- WA రాష్ట్ర కరోనావైరస్ ప్రతిస్థాండ్ (COVID-19) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- మీ ఫౌనిక హెల్ప్ డిపార్ట్మెంట్ లేదా డిఫైన్షన్ కనుగొనండి (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే)

- **CDC కరోనా వైరస్ (COVID-19)** (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)

**వేరే ప్రశ్నలు ఉన్నాయా?** మా COVID-19 సమాచారం హాటలైన్ **1-800-525-0127**కి కాల్ చేయండి. హాటలైన్ పని గంటలు:

- సోమవారం ఉద. 6 గం. నుండి రాత్రి 10 గం. వరకు
- మంగళవారం నుండి ఆదివారం వరకు ఉద. 6 గం. నుండి సాయ. 6 గం. వరకు
- **పాటించే రాష్ట్ర సెలవురేజులు** (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ఉద. 6 గం. నుండి సాయ. 6 గం. వరకు

ఇంటర్వెషన్ సేవల కోసం, # నోక్కుండి, వాళ్లు సమాధానమిచ్చినప్పుడు **మీ భాషను చెప్పండి.** మీ సాంత ఆరోగ్యం లేదా పరీక్ష ఫలితాల గురించిన ప్రశ్నల కోసం, దయచేసి ఒక ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రోవైడర్ని సంప్రదించండి.

ఈ పత్రాన్ని మరొక పార్కుటలో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిటి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు దయచేసి 711 ([Washington Relay](#))కు కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)కు ఇమెయిల్ పంచిండి.

## అనుబంధం A

### ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రం

**స్క్రుటరీ ఆప్ హెల్చ వారి మాన్స్ ఆదేశం** (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) ప్రకారం, ప్రజలు భోతీకంగా వెళ్లి వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు పొందడానికి ప్రాథమికంగా ఉపయోగించే ప్రభుత్వ లేదా ప్రైవేట్ స్టోలు ఏవైనా ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాలు మరియు దీర్ఘ-కాలిక సంరక్షణ కేంద్రాల క్రిందికి వస్తాయి. అయితే వీటికి కొన్ని మినహాయింపులు ఉన్నాయి. ఇది ఆసుపత్రిలో అందించే లాంటి ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు అందించడం కోసం ప్రాథమికంగా ఉపయోగించే కేంద్రం లోపల ఉన్నట్లయితే, అప్పుడు, ఆ మొత్తం కేంద్రం ఒక ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రం లేదా దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రం అవుతుంది కాబట్టి, ఫేన్ కవరింగ్ ఆదేశంలోని మినహాయింపులకు లోబడి, ఆ కేంద్రం అంతట ఫేన్ కవరింగ్లు ధరించాలి. వేరే పని కోసం ప్రాథమికంగా ఉపయోగించే ఒక కేంద్రంలో అది ఉంచే, ఉదాహరణకు, కిరాణా షోరు లోపల లేదా సూకులు నర్సు ఆఫ్సు లాంటివాటి లోపల ఫార్మసీ ఉంచే, ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడానికి ప్రాథమికంగా ఉపయోగించే ప్రదేశాలను మాత్రమే ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రంగా లేదా దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రంగా పరిగణిస్తారు తప్ప ఆ కేంద్రంలోని మిగతా ప్రాంతాలను కాదు. ఫేన్ కవరింగ్ ఆదేశాల్లోని మినహాయింపులకు లోబడి, ఆరోగ్య సంరక్షణను అందించడానికి ప్రాథమికంగా ఉపయోగంచే ప్రాంతాల్లో ఫేన్ కవరింగ్లను విధిగా ధరించాలి. దిగువ మినహాయింపులు ఉంచే తప్ప, హెల్చ కేర్ ప్రోవైడర్ జాబితాలో **హెల్చ కేర్ ప్రైవేషనల్ క్రెడినియలింగ్ నియమాలు** (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) జాబితాలో ఉన్న యోగ్యతలు ఉన్నవారితో సహ యోగ్యత లేకపోయినా ఆరోగ్య సేవలు అందించడానికి చట్టం అనుమతించిన వ్యక్తులు ఉంటారు. **ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులతోపాటు, ఉద్దేశులు, సందర్శకులు అందరూ కూడా, ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల గదుల లోపల ఉన్నప్పుడు మాన్స్ తప్పక ధరించాలి.**

కొన్ని ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల మరియు దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రాల జాబితా దిగువన ఇవ్వబడింది:

- ఆసుపత్రులతో సహ ఆక్యూట్ కేర్ ఫెసిలిటీలు, అయితే అది ఆసుపత్రికే పరిమితం కాదు;
- దీర్ఘకాలిక అక్కూట్ కేర్ కేంద్రాలు;
- ఇన్వెపెంట్ రిహబిలిసేషన్ కేంద్రాలు;
- ఇన్వెపెంట్ ప్రవర్తనాత్మక హెల్చ కేంద్రాలు; వాటిలో మూల్యాంకనం మరియు చికిత్స కేంద్రాలు, నీవాసిత చికిత్స కేంద్రాలు, సురక్షిత డీటాక్స్ కేంద్రాలు ఉన్నాయి, అయితే వాటికే పరిమితం కావు;
- రెసిడెన్షనల్ లాంగ్ టర్న్ కేర్ కేంద్రాలు; వాటిలో స్కురింగ్ హెల్మెంటులు, అసిస్టెంట్ లివింగ్ కేంద్రాలు, వయోజన ఫ్యామిలీ హెల్మెంటులు, సర్కిప్పెడ్ కమ్యూనిటీ రెసిడెన్షనల్ సేవలు, సపోర్ట్లు అందించే కేంద్రాలు, మరియు మెర్గైన సేవలు అందించే కేంద్రాలు ఉన్నాయి; అయితే వాటికే పరిమితం కావు;
- మొట్రోల్ ఫీనిక్సులు లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ అందించే ఇతర వాహనాలు;
- అవ్యాపెపెంట్ కేంద్రాలు; ఉయాలీసిన్ సెంటర్లు, ఫిజిపియన్ ఆఫ్సులు, ప్రవర్తనాత్మక హెల్చ కేంద్రాలు (స్క్రీయాటిస్ట్లు, మానసిక ఆరోగ్య కోన్సిలర్లు, మరియు మార్కెట్ ద్రవ్యాల వినియోగ రుగైత నిపుణుల కార్యాలయాలతో సహ) వీటిలో ఉన్నాయి; అయితే వాటికే పరిమితం కావు;

- డెంటల్ మరియు డెంటల్ స్పైలిటీ కేంద్రాలు;
- ఆష్టోమెటీ మరియు ఆప్షమాలజీ కేంద్రాలు;
- ఫార్క్సీలు (రిశ్ట్రైట్ ప్రాంతాలు చేర్చబడలేదు);
- మసాజ్ థెరపీ ఆఫ్సులు (దీనిలో సాగులు మరియు వెల్నెస్/ఫిట్నెస్ సెంటర్లు వంటి ఆరోగ్య సంరక్షణ కిందికి రాని కేంద్రాల్లో మసాజ్లు నిర్వహించే నిర్మారిత ప్రాంతాలు ఉంటాయి);
- క్లైర్ప్రైషిక్ ఆఫ్సులు;
- మిడ్ వైఫరీ(మంత్రసాని) చికిత్సలు మరియు షాండ్-ఎలోన్ జనన కేంద్రాలు;
- ఐసోలేపన్ మరియు/లేదా క్వారంటైన్ కేంద్రాలు;
- అంబ్యలేటరీ సర్కిల్ కేంద్రాలు;
- అర్టైంట్ కేర్ సెంటర్స్;
- హాస్పిక్ కేర్ సెంటర్లు; మరియు
- హెమ్ హెల్ప్ కేర్, హెమ్ కేర్, వ్యక్తిగత సంరక్షణ, లేదా పెయిట్ ప్రావైడర్లు ద్వారా అందించే హాస్పిక్ కేర్ సరీస్సల కేంద్రాలు.

ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల, దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రాల జాబితాలో ఇవి రావు:

- ప్రాథమికంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ అందించే నిర్మారిత ఫష్ట్ ఎయిడ్ (ప్రాంతాల (హెల్ప్ కేర్ కేంద్రాలు) వంటివి కాకుండా, స్టోర్స్ మరియు ప్రేక్షకులు ఉండే ఈవెంట్లు లేదా ఇతర సమావేశాలు జరిగే కేంద్రాలు (అర్థత ఉన్న అధ్యాటిక్ ప్రైనర్లు క్రిడాకారులకు సంరక్షణను అందించడం లాంటిటో సహా);
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్, యూట్ మరియు ష్టోమిలీలు) నుంచి లైసెన్స్ పొందిన ప్రాథమికంగా హెల్ప్ కేర్ సేవలు అందించని ఫోస్టర్ హెమ్లు;
- ప్రజలకు ఆరోగ్య సంరక్షణ అందించని పరిశోధనా కేంద్రాలు;
- వెటర్నరీ హెల్ప్ కేర్ కేంద్రాలు;
- జంతు నియంత్రణ ఏజెన్సీలు;
- లాభావేష్ట లేని మానవతగల సాసైటీలు; మరియు
- సేవలను అందించే మెడికల్ మారిజావానా (గంజాయి) కన్సల్టేంట్లతో సహా, గంజాయి రిశ్టైల్ అవటలెట్లు.

ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రం వెలుపల కూడా మాస్కులు వేసుకోవాలనే నియమం ఉంటే, మీరు వారి వ్యాపార నిబంధనలకు కట్టుబడి ఉండాలి. మరింత సమాచారం కోసం [“రూల్స్ ఆఫ్ ద రూమ్”](#) (గది నియమాలు) ని చూడండి. [సోర్స్ కంట్రోల్ మార్గదర్శనం](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) మరియు కొన్ని ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల సందర్శన మార్గదర్శనాలతో సహా మార్గదర్శనం గురించిన మరిన్ని వివరాల కోసం దయచేసి [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో COVID-19 అంటువ్యాధిని నిర్మించడం](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) పేజీ చూడండి.

## గది నియమాలు

వ్యాపారాలకు, సంస్థలకు, కేంద్రాలకు, మరియు సంస్థాపనలకు తమ సంస్థలో లేదా కేంద్రాలో మాస్కులు ధరించే విషయంలో సౌంత నియమాలు విధించే పాక్సు ఉంటుంది. వ్యాపారాలన్ను [L&I నియమాలులోని](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) నియమాలన్ను పాటించాలి మరియు [సుక్రటరీ ఆఫ్ హెల్ప్ హారి మాస్కు ఆదేశం](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే)లో ఉన్నదాని కన్నా మరింత రక్షణ పొందడం కోసం కేంద్రాల్లో (ఉడా. వెలుపల) మాస్కులు అవసరమనే నియమం పెట్టవచ్చు.

కమ్యూనిటీలో అంటురోగ్ వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి స్టోనిక్ ప్రజారోగ్ అధికారులు మరింత రక్షణ అందించే మాస్కు ఆదేశాలను కూడా జారీ చేయవచ్చు. ఈ నిబంధనలనేని [సుక్రటరీ ఆఫ్ హెల్ప్ హారి మాస్కు ఆదేశం](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) కంచే ఎక్కువ రక్షణ అందించేవిగా ఉండాలి తప్ప తక్కువ రక్షణ అందించేవి ఉండకూడదు.

అదనంగా, కొంతమంది వ్యక్తులు, మాన్సు ధరించాల్సి రావోచుపు, లేదా ధరించాలని అనుకోవచుపు. రాళ్ళంలో లేదా ఫౌనికంగా మాన్సు నిబంధనలు లేకపోయినా, నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు మాసుకులు ధరించాలని ఎంచుకునే హక్కు వారికి ఉంటుంది. తమని తాము, తమ కుటుంబాలను మరియు కమ్యూనిటీలను రక్షించుకోవడానికి మాన్సు ధరించాలనే వారి నిర్దయాన్ని దయచేసి గౌరవించండి. మీరు మాన్సు ధరించాలని ఎంచుకుంటే, వ్యక్తిని గుర్తించడం లాంటి వాటి కోసం కొఢిసేపు మాన్సు తోలగించాల్సిందిగా మిమ్మల్ని ఆడగవచుపు అని గమనించండి.