

COVID-19 દરમિયાન માસ્ક વિષેનું માર્ગદર્શન

સપ્ટેમ્બર 12, 2022માં કરેલ ફેરફારોનો સારાંશ

- માસ્ક અને રેસ્પિરેટર દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સુરક્ષાના વિવિધ સ્તરોમાં માહિતી ઉમેરવામાં આવી છે
- અંદરના જાહેર પરિવહન માટે Centers for Disease Control and Prevention ([CDC, રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો](#)) ની માસ્ક પહેરવાની ભલામણને સંરેખિત કરવા માટે તેને અપડેટ કરવામાં આવ્યું છે
- માસ્ક ક્યારે પહેરવા જોઈએ તેના માટે અપડેટ કરેલ ભલામણ [બિન-આરોગ્ય સંભાળ સમૂહ સેટિંગ્સ](#)
- CDC COVID-19 કોમ્યુનિટી લેવલ અનુસાર [સામાન્ય જનતા](#) એ ક્યારે ઘરની અંદર માસ્ક પહેરવા જોઈએ તેના માટે અપડેટ કરેલ ભલામણો

પરિચય

જ્યારે તમે માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર (દા. ત., વિશિષ્ટ ફિલ્ટરિંગ માસ્ક જેમ કે N95s) પહેરો છો, ત્યારે તમે તમારી આસપાસના અન્ય લોકોને તેમજ તમારી જાતને સુરક્ષિત કરવામાં મદદ કરો છો. માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરવાથી COVID-19 નો ફેલાવો ઘટાડી શકાય છે, જીવન બચાવી શકાય છે અને અર્થવ્યવસ્થા જાળવી શકાય છે. સંયુક્ત વ્યૂહરચનાઓ, જેમ કે રસીઓ પર [આપ ટુ ડેટ રહેવું](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) અને માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરવા, ગંભીર બીમારીને રોકવામાં અને આરોગ્યસંભાળ પ્રણાલી પરનો બોજ ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારે યોગ્ય રીતે બંધબેસતા અને ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા [માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) પહેરવા જોઈએ. જ્યારે યોગ્ય રીતે પહેરવામાં આવે છે, ત્યારે [National Institute for Occupational Safety and Health \(NIOSH, નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ફોર ઓક્યુપેશનલ સેફ્ટી એન્ડ હેલ્થ\)](#) દ્વારા [મંજૂર](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) (જેમ કે N95) કરાયેલા રેસ્પિરેટર્સ સૌથી વધુ રક્ષણ આપે છે, ત્યારબાદ આંતરરાષ્ટ્રીય રેસ્પિરેટર્સ (જેમ કે KN95 અને KF94s) અને સર્જિકલ માસ્ક, અને પછી કાપડ. યહેરાના માસ્ક આપે છે. જો તમે [ગંભીર COVID-19 રોગના જોખમમાં છો](#), તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો કે શું તમારે NIOSH-દ્વારા મંજૂરકરેલ શ્વસન યંત્ર માટે યોગ્ય પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ અથવા તમારે અન્ય શ્વસન વિકલ્પોને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ જેન માટે સ્વાસ્થ્ય પરીક્ષણની જરૂર નથી. ફિટ હોવાનું પરીક્ષણ અને માસ્કની પસંદગી વિશાળ વધુ માહિતી માટે, [Washington State Department of Labor and Industries \(L&I, વોશિંગ્ટન સ્ટેટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ લેબર એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીઝ\)](#) સ્વૈચ્છિક માસ્કિંગ પરના [વેબપેજની](#) મુલાકાત લો (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે).

વિવિધ પ્રકારના માસ્ક અને રેસ્પિરેટર વિશે વધુ માહિતી મેળવવા માટે અને સ્વાસ્થ્યને કેવી રીતે વધુ બહેતર બનાવવું તે જાણવા માટે જુઓ [માસ્ક અને રેસ્પિરેટરના પ્રકાર](#) (કેટલાક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે). આ [વેબપેજ](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) વિવિધ પ્રકારના માસ્ક અને રેસ્પિરેટર સૂક્ષ્મ કણોને કેટલી સારી રીતે ફિલ્ટર કરે છે અને તેમાં સુધારો કરવા માટે માસ્કમાં ક્યારે ફેરફાર કરવામાં આવે છે તથા તેના ફીટિંગ સહિતની કેટલીક માહિતી પૂરી પાડે છે. જે લોકો વિકાસલક્ષી, વર્તાણૂકીય અથવા તબીબી પરિસ્થિતિઓને કારણે માસ્ક પહેરી શકતા નથી તેઓ ડ્રેપ સાથે ફેસ શિલ્ડનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આનો ઉપયોગ બાળ સંભાળ, ડે કેમ્પ અને K-12 સેટિંગ્સમાં બાળકો દ્વારા પણ થઈ શકે છે જો તેમને આ માસ્ક સારી રીતે ફિટ અથવા તેમનાથી તે સહન ન થાય. **તે સ્વીકારવું**

જોઈએ, જો કે, આ પહેરનારને તે સારી રીતે ફિટિંગ માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર જેવું જ સ્તરનું રક્ષણ પૂરું પાડતું નથી. Washington State Department of Health (WA DOH, વોશિંગ્ટન સ્ટેટ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ) [K-12 Schools \(K-12 શાળાઓ\)](#), [Child Care \(બાળ સંભાળ\)](#), [Early Learning \(પ્રારંભિક શિક્ષણ\)](#), [Youth Development \(યુવા વિકાસ\)](#), અને [Day Camp \(ડે કેમ્પ\) પ્રોગ્રામ્સ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) જુઓ માસ્ક માર્ગદર્શન. ઉપરાંત CDC ની [લોકોના ચોક્કસ જૂથો માટે વિચારણાઓ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) જુઓ. DOH ભલામણ કરે છે કે શ્વાસ બહાર કાઢવાના વાલ્વ અથવા વેન્ટ્સ સાથેના માસ્ક, સિંગલ લેયર ક્લોથ માસ્ક, સિંગલ લેયર બેન્ડના અથવા ગેટર્સનો ઉપયોગ ન કરવો.

[L&A](#) (માત્ર અંગ્રેજી) દ્વારા પ્રકાશિત માર્ગદર્શિકા અનુસાર શ્વાસ બહાર કાઢવાના વાલ્વ સાથેના રેસ્પિરેટરોનો ઉપયોગ કાર્યસ્થળોમાં થઈ શકે છે.

વારંવાર પૂછાતા માસ્ક વિશેના પ્રશ્નોની યાદી માટે કૃપા કરીને [માસ્ક પરના DOHના વેબપેજ](#) ની (માત્ર અંગ્રેજીમાં) ની મુલાકાત લો.

આ દસ્તાવેજના બાકીના ભાગમાં, માસ્કનો ઉપયોગ, માસ્ક અને રેસ્પિરેટરોનો સંદર્ભ આપવા માટે થાય છે.

વર્તમાન આદેશો અને આરોગ્યલક્ષી આદેશો

હાલના જાહેર ઓર્ડરમાં [સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ](#), પુખ્ત જેલ અને પુખ્ત જેલમાં માસ્કની આવશ્યકતા છે. જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓને રોગચાળા જેવી કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં માસ્કની જરૂર પડી શકે છે.

વોશિંગ્ટન સ્ટેટ Department of Health ઓર્ડર

[Secretary of Health Mask Order \(સેક્રેટરી ઓફ હેલ્થ માસ્ક ઓર્ડર\)](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) કેટલાકમાં માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે સેટિંગ્સ, રસીકરણની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના:

- [સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ](#)
- પુખ્ત જેલ અને જેલની સુવિધાઓ જ્યારે કાઉન્ટી કે જેમાં સુવિધા સ્થિત છે તે મધ્યમ અથવા ઉચ્ચ [CDC COVID-19 સમુદાય સ્તર](#) (સ્પેનિશ ઉપલબ્ધ)

આ જરૂરિયાત માટે મર્યાદિત અપવાદો છે; આ [ઓર્ડર](#) (માત્ર અંગ્રેજી) માં મળી શકે છે. તમામ કર્મચારીઓ અને મુલાકાતીઓ, આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો ઉપરાંત, [આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ](#) માં ઘરની અંદર હોય ત્યારે માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે. દરેક વ્યક્તિ આ નિયમન પાલન માટે જવાબદાર છે; કર્મચારીઓ અને ગ્રાહકો દ્વારા આ નિયમનો અમલ કરાવવાની જવાબદારી વ્યવસાયોની પણ હોય છે.

રદ કરાયેલ: ફેડરલ ઓર્ડર

18 એપ્રિલ, 2022 સુધીમાં, કોર્ટના આદેશના પરિણામે, જાહેર પરિવહન અને પરિવહન કેન્દ્રો પર માસ્કની આવશ્યકતા ધરાવતા રોગ નિયંત્રણ અને CDCના નિયમો હવે અમલમાં નથી. જો કે, દરેકને માટે મુસાફરી દરમિયાન જાહેર પરિવહનને સુરક્ષિત રાખવા માટે માસ્ક એક મહત્વપૂર્ણ સાધન છે. [CDC સાથે સંરેખણમાં](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), WA DOH બે વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના કામદારો અને મુસાફરોને કન્વેયન્સ અને ટ્રાન્સપોર્ટેશન હબ બંને સહિત તમામ ઇન્ડોર જાહેર પરિવહન સેટિંગ્સમાં માસ્ક પહેરવાની ભલામણ કરે છે. વધુ માહિતી માટે [જાહેર પરિવહન સેટિંગ્સ](#) જુઓ.

વોશિંગ્ટન રાજ્યના ગવર્નરની ઘોષણા

ગ્રાહકો અને કર્મચારીઓ માટેની વ્યવસાયિક જવાબદારીઓ અંગેની માહિતિ વિષયક ગવર્નરની [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready](#) (ઘોષણા 20-25.19 COVID-19 વોશિંગ્ટન તૈયાર) (માત્ર અંગ્રેજી) અને [Proclamation 21-08 – Safe Workers](#) (ઘોષણા 21-08 – સલામત કામદારો) (માત્ર અંગ્રેજી).

Washington State Labor and Industries (L&I) અને ગવર્નર ઘોષણા

ઉપર સૂચિબદ્ધ ગવર્નરની ઘોષણા અનુસાર મોટા ભાગના કાર્યસ્થળોમાં સામાન્ય રીતે માસ્કની આવશ્યકતા હોતી નથી, તેમ છતાં, નોકરીદાતાઓ L&I [COVID-19ને રોકવા માટેની આવશ્યકતાઓ અને માર્ગદર્શનનું પાલન કરવા માટે બંધાયેલા રહે છે](#) (માત્ર અંગ્રેજી). વધુમાં, ખાનગી વ્યવસાયો માસ્કની આવશ્યકતા પસંદ કરી શકે છે અને મુલાકાતીઓએ [રૂમના નિયમો](#) નું સન્માન કરવું જોઈએ. [રાજ્યપાલની Proclamation 21-08 – Safe Workers](#) (ઘોષણા 21-08 – સલામત કામદારો) (માત્ર અંગ્રેજી), કામદારોને કાર્યસ્થળે માસ્ક પહેરવનો અધિકાર છે.

[Washington Administrative Code \(WAC, વાશિંગ્ટન એડમિનિસ્ટ્રેટિવ કોડ\) 296-62-609](#) (માત્ર અંગ્રેજી)

જાહેર આરોગ્ય કટોકટી દરમિયાન માસ્ક પહેરવાના કામદારના અધિકારનું રક્ષણ કરે છે. કાયદા દ્વારા [WAC 296-62-609](#) (માત્ર અંગ્રેજી), સંકુચિત પરવાનગી સિવાય માસ્ક, રેસ્પિરેટર અથવા અન્ય વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક ઉપકરણો અથવા સાધનો પહેરવ અંતે માલિકી કામદારોને અટકાવી શકતા નથી. L&I ની [COVID-19 નિવારણ જુઓ: વધુ માહિતી માટે તમારે](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ની જરૂર ન હોય ત્યારે કામ પર માસ્ક ઉપર રાખવાનું પસંદ કરવું.

સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય સંસ્થાઓ અને અધિકારીઓ

સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારીઓને તેમના અધિકારક્ષેત્રમાં રોગોને નિયંત્રિત કરવા માટે આરોગ્ય આદેશો જારી કરવાની સત્તા છે. આ આદેશો રાજ્યવ્યાપી આદેશો કરતાં વધુ કડક હોઈ શકે છે પરંતુ ઓછા કડક હોઈ શકતા નથી. તમારા [સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્ર](#) (માત્ર અંગ્રેજી) સાથે તપાસ કરો અને તે વિસ્તાર માટેના તમામ આરોગ્ય આદેશોનું પાલન કરો.

ભલામણો

ઉપરોક્ત વિશિષ્ટ આવશ્યકતાઓ ઉપરાંત નીચે સામાન્ય જાહેર આરોગ્ય ભલામણો છે.

જાહેર પરિવહન સેટિંગ્સ

WA DOH ભલામણ કરે છે કે બે વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના કામદારો અને મુસાફરો [ઇન્ડોર પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટેશન સેટિંગ્સ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) માં સારી રીતે ફિટિંગવાળું માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરે, વાહનવ્યવહાર (જેમ કે એરોપ્લેન, બસ, ટ્રેન, ફેરી, સબવે, ટેક્સીઓ, રાઇડશેર અને બિન-ઇમર્જન્ટ મેડિકલ ટ્રાન્સપોર્ટેશન) અને હબ (જેમ કે એરપોર્ટ, બસ અથવા ફેરી ટર્મિનલ, ટ્રેન અથવા સબવે સ્ટેશન અને બંદર) સહિત. આ એવા સેટિંગ છે જેમાંથી ઘણા લોકો પસાર થાય છે, જ્યાં તે ભીડવાળા અને/અથવા ખરાબ વેન્ટિલેટેડ હોઈ શકે છે (જેમ કે એરપોર્ટ જેટવે). પ્રવાસીઓ અને કામદારો દરેક વ્યક્તિ માટે મુસાફરી અને જાહેર પરિવહનને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરવા માટે સારી રીતે ફિટિંગ માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરીને પોતાને અને તેમની આસપાસના લોકોનું રક્ષણ કરી શકે છે. વિગતો માટે કૃપા કરીને [સાર્વજનિક પરિવહન સેટિંગ્સમાં યહેરાના માસ્કનો ઉપયોગ કરવા અંગે CDC માર્ગદર્શન](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) જુઓ, પરંતુ નોંધ લો કે અગાઉની આવશ્યકતાઓ હવે ભલામણો છે. જુઓ [K-12 Schools \(K-12 શાળાઓ\)](#), [Child Care \(બાળ સંભાળ\)](#), [Early Learning \(પ્રારંભિક શિક્ષણ\)](#), [Youth Development \(યુવા વિકાસ\)](#), અને [Day Camp \(ડે કેમ્પ\) પ્રોગ્રામ્સ \(wa.gov\)](#) માં [COVID-19 ટ્રાન્સમિશનને ઘટાડવા માટેની આવશ્યકતાઓ અને માર્ગદર્શન](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) શાળા બસો પર માસ્ક માર્ગદર્શન માટે. WA DOH જાહેર પરિવહનના સંચાલકોને તમામ લોકો દ્વારા પહેરવામાં આવેલા માસ્કને સમર્થન આપવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

હેલ્થ કેર સેટિંગ્સમાં માસ્ક પહેરવા

માસ્ક સેક્ટરી ઓફ હેલ્થ માસ્ક ઓર્ડર (માત્ર અંગ્રેજી) અનુસાર હેલ્થ કેર સેટિંગ્સમાં પહેરવા જોઈએ. તમામ આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ [SARS-CoV-2 ચેપ નિવારણ અને આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સમાં નિયંત્રણ માટે વ્યગાળાની ભલામણો, DOH 420-391 \(wa.gov\)](#) (માત્ર અંગ્રેજી) માં વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો અને સ્ત્રોત નિયંત્રણ માર્ગદર્શનને ઍક્સેસ કરી શકે છે.

નોન-હેલ્થકેર કોન્ગ્રેગેટ સેટિંગ્સ માટે માર્કિંગ વિષયક ભલામણો

જ્યારે [CDC COVID-19 કોમ્યુનિટી લેવલ](#) (સ્પેનિશ ઉપલબ્ધ) મધ્યમ અથવા ઊંચું હોય ત્યારે બે વર્ષ કે તેથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે નીચેના સેટિંગ્સમાં ઇન્ડોર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે:

- [બેઘર લોકો માટે સેવા પ્રદાતા સાઇટ્સ](#) (માત્ર અંગ્રેજી)
- [વ્યાપારી દરિયાઈ સેટિંગ](#) (માત્ર અંગ્રેજી) (દા.ત., વાણિજ્યિક સીફ્ટ જહાજો, માલવાહક જહાજો, ફૂડ જહાજો)
- ભીડવાળા કાર્યક્ષેત્રોમાં વ્યવસ્થાઓ જ્યાં કામની પ્રકૃતિને કારણે ભૌતિક અંતર શક્ય નથી, જેમ કે વેરહાઉસ, ફેક્ટરીઓ, ફૂડ પેકેજિંગ અને માંસ પ્રોસેસિંગ સુવિધાઓ અને એમ્બ્લોયર દ્વારા પ્રદાન કરાયેલ પરિવહન વ્યવસ્થા, વગેરે.
- સંયુક્ત રહેવાની સુવિધાઓવાળા વિસ્તારો (બેડરૂમ નહીં) જ્યાં લોકો એકત્ર વસવાટ કરે છે, જેમાં વર્ક રિલીઝ સાઇટ્સ, ટ્રાન્ઝિશનલ હાઉસિંગ, કિશોર પુનર્વસન અથવા અટકાયત સુવિધાઓ અને કામચલાઉ કામદાર આવાસનો સમાવેશ થાય છે.
- સેટિંગ્સમાં ઘરની અંદર જ્યાં લોકો કેદ હતા પુખ્ત ગુનેગારોના કારાવાસમાં, પુખ્ત વયના ગુનેગારોની જેલ, કિશોર પુનર્વસન સુવિધાઓ અથવા કિશોર અટકાયત સુવિધાઓ હાજર છે (દાખલા તરીકે, કોર્ટ રૂમ)
 - નોંધ કરો કે સેક્ટરી ઓફ હેલ્થ ઓર્ડરનમાં **જરૂરી છે કે** પાંચ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના લોકોએ પુખ્ત વયના લોકો માટેની જેલ અને કારાવાસની સુવિધાઓમાં માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે જ્યારે [CDC COVID-19 સમુદાય સ્તર](#) (સ્પેનિશ ઉપલબ્ધ) મધ્યમ અથવા ઉચ્ચ છે.
 - જ્યારે [સુવિધા-સ્તરના પરિબળો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) વધેલા જોખમને સૂચવે છે ત્યારે માર્કિંગને ધ્યાનમાં લેવાની પણ સુધારાત્મક સુવિધાઓની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જે લોકો ઉપરોક્ત સેટિંગ્સમાં રહે છે અથવા કામ કરે છે તેઓએ આ સેટિંગ્સમાં ન હોય ત્યારે (દા.ત., સમુદાયમાં બહાર હોય ત્યારે) સામાન્ય લોકની જેવી જ ભલામણોનું પાલન કરવું જોઈએ.

બિન-આરોગ્ય સંભાળ સંસ્થાઓ (જેમ કે વ્યવસાયો અને સંસ્થાઓ) ને તેમની સુવિધાઓમાં માર્કિંગની જરૂર પડી શકે છે. આ સંસ્થાઓએ તેમના સેટિંગ્સમાં માસ્કની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરતી વખતે નીચેના દરેક પરિબળોને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ:

- સેટિંગ્સમાં લોકોની નબળાઈ
 - COVID-19 રસીઓ [અપ ટુ ડેટ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) જાણકાર ન હોય તેવા લોકોને COVID-19 જેવી ગંભીર બીમારી થવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
 - [યોક્સ તબીબી પરિસ્થિતિઓ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ધરાવતા લોકો ગંભીર COVID-19 નું જોખમ વધારે છે.
- સેટિંગ્સમાં વેન્ટિલેશનની ગુણવત્તા - માહિતી અને વેન્ટિલેશન વિકલ્પો જેમાં હીટિંગ, વેન્ટિલેશન, અને એર કન્ડીશનીંગ (HVAC) સિસ્ટમો સાથે અને વગરની સુવિધાઓનો સમાવેશ થાય છે, આ માટે વેન્ટિલેશન એન્ડ એર ક્વાલિટી ફોર રીડ્યૂસિંગ ટ્રાંસમિશન ઓફ એરબોર્ન ઇલેનેસીસ (ફક્ત અંગ્રેજી) અને [ક્લીન એર](#)

[ઇન બિલ્ડીંગ્સ ચેલેન્જ, Environmental Protection Agency \(EPA, પર્યાવરણીય સુરક્ષા એજેન્સી\)](#) (ફક્ત અંગ્રેજી) જુઓ.

- સેટિંગમાં શારીરિક રીતે અંતર જાળવવાની લોકોની ક્ષમતા
- સેટિંગમાં COVID-19 ની શંકાસ્પદ અથવા પુષ્ટિ થયેલ છે
 - જ્યારે બિન-આરોગ્ય સંભાળ સમૂહ સેટિંગમાં રોગચાળો ફાટી નીકળે ત્યારે ઇન્ડોર માસ્કનો ઉપયોગ કરવાની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે.

જ્યારે [CDC COVID-19 સમુદાય સ્તર](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ઊંચું હોય, ત્યારે CDC અને DOH ભલામણ કરે છે કે રસીકરણની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના, બધા લોકો ઘરની અંદર માસ્ક પહેરે. સંસ્થાઓએ વ્યક્તિઓને માસ્ક પહેરવાથી નિરાશ ન કરવો જોઈએ જો તેઓ તેમ કરવાનું પસંદ કરે. વ્યક્તિગત માર્કિંગ ભલામણો અને જોખમ-આધારિત વિચારણાઓ માટે નીચે જુઓ.

વ્યક્તિગત માસ્ક માટેની ભલામણો

લક્ષણો ધરાવતા લોકો, સકારાત્મક પરીક્ષણ અથવા COVID-19 વાળા કોઈના સંપર્કમાં આવતા લોકોએ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરવા જોઈએ, [જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો શું કરવું](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ), અન [COVID-19 લક્ષણ નિર્ણય વૃક્ષ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) [જો તમે સંભવિતપણે COVID-19 ધરાવતા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો શું કરવું](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે). વ્યક્તિઓએ પોતાની પરિસ્થિતિને અનુસાર જરૂરી હોય તો માસ્ક પહેરવું આવશ્યક છે [વર્તમાન આદેશો અને આરોગ્ય આદેશો](#).

કોઈપણ સંજોગોમાં, તમે માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરી શકો છો. માસ્ક પહેરવું કે નહીં તે નક્કી કરતી વખતે નીચેના પરિબલોને ધ્યાનમાં લો:

- તમારી રસીકરણની સ્થિતિ અને તમારી આસપાસના લોકોના રસીકરણની સ્થિતિ. જે લોકો [અપ ટુ ડેટ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) COVID-19 રસીઓ અને બૂસ્ટરડોઝ COVID-19 માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે અને ગંભીર રોગ વિકસાવવા માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે.
- તમારી [તબીબી સ્થિતિ](#) (અમુક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે). અને તમારી આસપાસના લોકોની તબીબી સ્થિતિ ગંભીર COVID-19 રોગનું જોખમ વધારે છે. અમુક તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકો COVID-19 અને ગંભીર રોગ વિકસાવવા માટે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે.
- તમે જે સેટિંગમાં છો તેની લાક્ષણિકતાઓ (દાખિલ તરીકે, ગીચ, નબળી વેન્ટિલેટેડ, ઇન્ડોર) છે.
- [CDC COVID-19 સમુદાય સ્તર](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
 - જ્યારે સામુદાયિક રોગનું સ્તર [ઉચ્ચ](#) હોય, ત્યારે CDC અને WA DOH રસીકરણની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના, ઘરની અંદર માસ્ક પહેરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
 - જ્યારે સામુદાયિક રોગનું સ્તર [મધ્યમ](#) અથવા [ઊંચું](#) હોય, ત્યારે CDC અને WA DOH ભલામણ કરે છે કે [ખૂબ બીમાર થવાનું ઉચ્ચ જોખમ](#) COVID-19 માંથી (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) જ્યારે જાહેરમાં ઘરની અંદર હોય ત્યારે ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરો. જે લોકો ખૂબ જ બીમાર થવાનું જોખમ ધરાવતા કોઈ વ્યક્તિ સાથે ઘરેલું અથવા સામાજિક સંપર્ક ધરાવે છે તેઓએ તેમની સાથે ઘરની અંદર ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક પહેરવાનું વિચારવું જોઈએ.

વધુ COVID-19 માહિતી અને સંસાધનો

[વોશિંગ્ટનમાં વર્તમાન COVID-19 પરિસ્થિતિ](#) (માત્ર અંગ્રેજી), [વિશે અપ-ટુ-ડેટ રહે ગવર્નર Insleeની ઘોષણાઓ](#) (માત્ર અંગ્રેજી), [લક્ષણો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), [તે કેવી રીતે ફેલાય છે](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), [કેવી રીતે અને જ્યારે લોકોનું પરીક્ષણ કરવું જોઈએ](#) (સ્પેનિશ ઉપલબ્ધ), અને [રસી ક્યાં શોધવી](#) (સ્પેનિશ ઉપલબ્ધ). અમારા [વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નોને](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) વધુ માહિતી માટે જુઓ.

વ્યક્તિની જાતિ/વંશીયતા અથવા રાષ્ટ્રીયતા, પોતે, તેમને COVID-19 ના વધુ જોખમમાં મૂકતી નથી. જો કે, ડેટા દર્શાવે છે કે કોવિડ-19 દ્વારા રંગીન સમુદાયો અપ્રમાણસર રીતે પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છે. આ જાતિવાદ, અને ખાસ કરીને માળખાકીય જાતિવાદની અસરોને કારણે છે, જે કેટલાક જૂથોને પોતાને અને તેમના સમુદાયોને સુરક્ષિત રાખવાની ઓછી તકો સાથે છોડી દે છે. [આ કલંકિત બીમારી સામે લડવામાં કોઈ મદદ કરશે નહીં](#) (ફક્ત અંગ્રેજી). અફવાઓ અને ખોટી માહિતી ફેલાતી અટકાવવા માટે અન્ય લોકો સાથે સચોટ માહિતી શેર કરો.

- [WA Department of Health 2019 નોવેલ કોરોનાવાયરસ ફાટી નીકળવું \(COVID-19\)](#) (ફક્ત અંગ્રેજી)
- [WA સ્ટેટ કોરોનાવાયરસ રિસ્પોન્સ \(COVID-19\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- [તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ અથવા જિલ્લાને શોધો](#) (માત્ર અંગ્રેજી)
- [CDC કોરોનાવાયરસ \(COVID-19\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)

વધુ પ્રશ્નો છે? અમારી COVID-19 માહિતી હોટલાઇનને **1-800-525-0127 પર કોલ કરો**. હોટલાઇનના કલાકો:

- સોમવાર સવારે 6 વાગ્યાથી રાત્રે 10 વાગ્યા સુધી.
- મંગળવારથી રવિવાર સવારે 6 વાગ્યાથી સાંજે 6 વાગ્યા સુધી.
- [રાજ્યની રજાઓનું અવલોકન કર્યું](#) (ફક્ત અંગ્રેજીમાં) સવારે 6 વાગ્યાથી સાંજે 6 વાગ્યા સુધી.

અર્થઘટન સેવાઓ માટે, જ્યારે તેઓ જવાબ આપે અને **તમારી ભાષા બોલે** ત્યારે **# દબાવો**. તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય અથવા પરીક્ષણ પરિણામો વિશેના પ્રશ્નો માટે, કૃપા કરીને આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

આ દસ્તાવેજને અન્ય ફોર્મેટમાં મેળવવાની વિનંતી કરવા માટે, 1-800-525-0127 પર કોલ કરો. બહેરા અથવા ઓછું સાંભળી શકતા ગ્રાહકો, કૃપા કરીને પર કોલ કરો 711 ([Washington Relay](#)) અથવા અહીં ઈમેઇલ કરો civil.rights@doh.wa.gov.

પરિશિષ્ટ A

આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ

[Secretary of Health's Mask Order \(સેક્રેટરી ઓફ હેલ્થ માસ્ક ઓર્ડર\)](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં), કેટલાક અપવાદો સાથે, લોકોને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્ય સંભાળ સેવાઓ પહોંચાડવા માટે આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ અને લાંબા ગાળાની સંભાળ સેટિંગ્સ એ કોઈપણ જાહેર અથવા ખાનગી સેટિંગ છે જેનો મુખ્યત્વે ઉપયોગ થાય છે. જો કોઈ એવી સુવિધામાં સ્થિત હોય કે જેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે આરોગ્ય-સંભાળ સેવાઓની ડિલિવરી માટે કરવામાં આવે છે, જેમ કે હોસ્પિટલ, તો પછી સમગ્ર સુવિધા આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ અથવા લાંબા ગાળાની સંભાળ સેટિંગ છે, અને સમગ્ર સુવિધા દરમિયાનયહેરા ઢાંકવાના ક્રમમાં અપવાદો અને મુક્તિઓ માટે યહેરો ઢાંકવો આવશ્યક છે. જો કરિયાણાની દુકાન અથવા શાળા નર્સની ઓફિસમાં ફાર્મસી જેવા અન્ય હેતુ માટે પ્રાથમિક રીતે ઉપયોગમાં લેવાતી સુવિધામાં સ્થિત હોય, તો આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ અથવા લાંબા ગાળાની સંભાળ સેટિંગમાં માત્ર એવા વિસ્તારોનો સમાવેશ થાય છે જેનો ઉપયોગ મુખ્યત્વે આરોગ્યની ડિલિવરી માટે થાય છે. િ, પરંતુ સુવિધાના અન્ય ક્ષેત્રોમાં નહીં. યહેરા ઢાંકવાના ક્રમમાં અપવાદો અને મુક્તિઓને આધીન, મુખ્યત્વે આરોગ્ય સંભાળની ડિલિવરી માટે ઉપયોગમાં લેવાતા વિસ્તારોમાં યહેરો ઢાંકવો આવશ્યક છે. જ્યાં સુધી નીચે બાકાત રાખવામાં ન આવે ત્યાં સુધી, આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાઓમાં [હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ ઓળખપત્રની આવશ્યકતાઓ](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) સૂચિમાં

સૂચિબદ્ધ ઓળખપત્રો સાથેની વ્યક્તિઓ તેમજ વ્યક્તિઓ જેમને પરવાનગી છે ઓળખપત્ર રાખ્યા વિના આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ પ્રદાન કરવાનો કાયદે છે. **આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકો ઉપરાંત, તમામ કર્મચારીઓ અને મુલાકાતીઓ, આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સમાં ઘરની અંદર હોય ત્યારે માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે.**

નીચે આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ અને લાંબા ગાળાની સંભાળ સેટિંગ્સની બિન-વિશિષ્ટ સૂચિ છે:

- એક્સ્યુટ કેર સુવિધાઓ, જેમાં હોસ્પિટલોનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ તેના માટે મર્યાદિત નથી;
- લાંબા ગાળાની તીવ્ર સંભાળ સુવિધાઓ;
- ઇનપેશન્ટ પુનર્વસન સુવિધાઓ;
- ઇનપેશન્ટ વર્તણૂકલક્ષી આરોગ્ય સુવિધાઓ, જેમાં મૂલ્યાંકન અને સારવાર સુવિધાઓ, રહેણાંક સારવાર સુવિધાઓ, સુરક્ષિત ડિટોક્સ સુવિધાઓનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ તેના સુધી મર્યાદિત નથી;
- રહેણાંક સંબંધી લાંબા ગાળાની સંભાળ સુવિધાઓ, જેમાં નર્સિંગ હોમ્સ, સહાયિત રહેવાની સુવિધાઓ, પુખ્ત કુટુંબના ઘરો, સેટિંગ જ્યાં પ્રમાણિત સમુદાય રહેણાંક સેવાઓ અને સહાય પૂરા પાડવામાં આવે છે, ઉન્નત સેવાઓ સુવિધાઓ સહિત, પરંતુ તે મર્યાદિત નથી;
- મોબાઇલ ક્લિનિક્સ અથવા અન્ય વાહનો જ્યાં આરોગ્ય સંભાળ આપવામાં આવે છે;
- બહારના દર્દીઓ માટેની સુવિધાઓ, જેમાં ડાયાલિસિસ કેન્દ્રો, ચિકિત્સકની કચેરીઓ અને વર્તણૂકલક્ષી આરોગ્ય સુવિધાઓ (માનસ ચિકિત્સકો, માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહકારો અને પદાર્થના ઉપયોગના વિકાર વ્યાવસાયિકોની કચેરીઓ સહિત) નો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ તે મર્યાદિત નથી;
- ડેન્ટલ અને ડેન્ટલ વિશેષતા સુવિધાઓ;
- ઓપ્ટોમેટ્રી અને નેટ્ર ચિકિત્સા સુવિધાઓ;
- ફાર્મસીઓ (છૂટક વિસ્તારો સહિત નહીં);
- મસાજ થેરાપી ઓફિસો (આમાં નિયુક્ત વિસ્તારોનો સમાવેશ થાય છે જ્યાં સ્પા અને વેલનેસ/ફિટનેસ સેન્ટર્સ જેવી બિન-આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સમાં મસાજનું સંચાલન કરવામાં આવે છે);
- ચિરોપ્રેક્ટિક કચેરીઓ;
- મિડવાઇફરી પ્રેક્ટિસ અને જન્મ બાદ એકલા રહેતા બાળકોના કેન્દ્રો;
- અલગતા અને/અથવા સંસર્ગનિષેધ સુવિધાઓ;
- એમ્બ્યુલેટરી સર્જિકલ સુવિધાઓ;
- તાત્કાલિક સંભાળ કેન્દ્રો;
- હોસ્પિટલ સંભાળ કેન્દ્રો; અને
- સેટિંગ કે જ્યાં હોમ હેલ્થ કેર, હોમ કેર, પર્સનલ કેર અથવા હોસ્પિટલ કેર સેવાઓ ચૂકવેલ પ્રદાતાઓ દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવે છે.

આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ, લાંબા ગાળાની સંભાળ સેટિંગ્સમાં શામેલ નથી:

- સેટિંગ જ્યાં રમતગમત અને પ્રેક્ષકોની ઇવેન્ટ્સ અથવા અન્ય મેળાવડાઓ યોજવામાં આવે છે (જે ઓળખાણ પ્રાપ્ત એથ્લેટિક ટ્રેનર્સ પ્લેવાડીઓની સંભાળ પૂરી પાડે છે તે સહિત), પ્રાથમિક રીતે આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓની ડિલિવરી માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ક્ષેત્રો સિવાય, જેમ કે નિયુક્ત પ્રાથમિક સારવાર વિસ્તારો (જે આરોગ્ય સંભાળ સેટિંગ્સ છે);
- Department of Children, Youth & Families (DCYF, ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ ચિલ્ડ્રન, યૂથ એન્ડ ફેમિલીઝ) - લાયસન્સ ધરાવતા પાલક ઘરો કે જે પ્રાથમિક રીતે આરોગ્ય સંભાળ સેવાઓ પ્રદાન કરતા નથી;
- સંશોધન સુવિધાઓ જ્યાં લોકોને કોઈ આરોગ્ય સેવા આપવામાં આવતી નથી;
- વેટરનરી હેલ્થ કેર સેટિંગ્સ;
- પ્રાણી નિયંત્રણ એજન્સીઓ;
- બિન-લાભકારી માનવીય સમાજો; અને
- મારિજુઆના રિટેલ આઉટલેટ્સ, જેમાં મેડિકલ મારિજુઆના કન્સલ્ટન્ટ સેવાઓ પૂરી પાડે છે તે સહિત.

જો આરોગ્ય સંભાળ સુવિધાની બહાર માસ્કની જરૂર હોય, તો તમારે તેમના વ્યવસાય નિયમોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે. વધુ માહિતી માટે ઉપર [“રૂમના નિયમો”](#) માહિતી જુઓ. કૃપા કરીને [સ્ત્રોત નિયંત્રણ સહિત વિગતવાર માર્ગદર્શન](#) (માત્ર અંગ્રેજી) માટે [હેલ્થકેર સેટિંગ્સમાં કોવિડ-19 ચેપ નિવારણ](#) (માત્ર અંગ્રેજી) પૃષ્ઠની મુલાકાત લો માર્ગદર્શન અને અમુક આરોગ્ય સંભાળ સુવિધાઓ માટે મુલાકાત માર્ગદર્શન.

રૂમના નિયમો

વ્યવસાય, સંસ્થાઓ, સુવિધાઓ અને સંસ્થાઓને તેમની સ્થાપના અથવા સુવિધામાં માસ્ક પહેરવા માટેના પોતાના નિયમો નક્કી કરવાનો અધિકાર છે. વ્યવસાયોએ [L&A આવશ્યકતાઓ](#) (માત્ર અંગ્રેજી) માં તમામ આવશ્યકતાઓનું પાલન કરવું આવશ્યક છે અને સેટિંગ્સમાં માસ્કની આવશ્યકતા પસંદ કરી શકે છે (દા.ત. આઉટડોર) આ [સેક્ટરી ઓફ હેલ્થ માસ્ક ઓર્ડર](#) (માત્ર અંગ્રેજી) કરતાં વધુ રક્ષણાત્મક બનવા માટે

સ્થાનિક જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ સમુદાયમાં સંક્રમણને મર્યાદિત કરવા માટે વધુ રક્ષણાત્મક માસ્ક ઓર્ડર પણ મૂકી શકે છે. આ નિયમો [સેક્ટરી ઓફ હેલ્થ માસ્ક ઓર્ડર](#) (માત્ર અંગ્રેજી), પરંતુ તેઓ ઓછા રક્ષણાત્મક ન હોઈ શકે.

વધુમાં, કેટલીક વ્યક્તિઓને માસ્ક પહેરવાનું ચાલુ રાખવાની અથવા પસંદ કરવાની જરૂર પડી શકે છે. રાજ્ય અથવા સ્થાનિક માસ્કિંગ આદેશો સક્રિય ન હોય ત્યારે પણ તેમને જાહેરમાં માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરવાનો અધિકાર છે. કૃપા કરીને પોતાને, તેમના પરિવાર અને સમુદાયોને સુરક્ષિત રાખવા માટે માસ્ક પહેરવાની તેમની પસંદગીનો આદર કરો. નોંધ કરો કે જો તમે માસ્ક પહેરવાનું પસંદ કરો છો, તો તમને ઓળખના હેતુઓ જેવી પરિસ્થિતિઓમાં તેને ટૂંકમાં દૂર કરવાનું કહેવામાં આવશે.