

# જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો શું કરવું જોઈએ

## ઓક્ટોબર 24, 2022માં કરેલ ફેરફારોનો સારાંશ

- COVID-19 સારવાર વિશે અપડેટ કરેલી માહિતી
- આઈસોલેશન ક્યારે સમાપ્ત કરવું અને તમારો માસ્ક ક્યારે દૂર કરવો આ નક્કી કરવા માટે એન્ટિજેન પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરવા વિશે ઉમેરેલી માહિતી
- જ તેના લક્ષણો પાછા દેખાય તો શું કરવું તે અંગેનું માર્ગદર્શન ઉમેરવામાં આવેલ છે
- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સંભવિત રીતે ચેપી હોય ત્યારે તેણે અપડેટ કરેલી માહિતી
- જો તમે COVID-19 ધરાવતા લોકોના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો તેના વિષે લોકોને સૂચિત કરવા માટે માર્ગદર્શન ઉમેરવામાં આવેલ છે

## પરિચય

જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો, તો તમે અન્ય લોકોમાં કોવિડ-19 ના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરી શકો છો. કૃપા કરીને સારવાર, આઈસોલેશન અને માસ્ક પહેરવા અંગે નીચે આપેલા માર્ગદર્શનને અનુસરો. કૃપા કરીને એવા લોકો જેઓ COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરે છે, તેમની માટે કોઈપણ સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્ર, કાર્યસ્થળ, વ્યવસાય અથવા શાળા નીતિઓનું પાલન કરો જે WA State Department of Health (વોશિંગ્ટન રાજ્યના આરોગ્ય વિભાગના) માર્ગદર્શન કરતાં વધુ પ્રતિબંધિત હોઈ શકે છે.

- આરોગ્ય સંભાળ સુવિધામાં રહેતા, કામ કરતા અથવા મુલાકાત લેતા લોકો [SARS-CoV- 2 ચેપ નિવારણ અને હેલ્થકેર સેટિંગ્સમાં નિયંત્રણ માટેની વ્યગાળાની ભલામણો](#) (માત્ર અંગ્રેજી) માં માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.
- જો તમે ગૈય કાર્યસ્થળ, કામચલાઉ કામદાર આવાસ, વ્યાપારી દરિયાઈ સેટિંગ, સુધારાઓ અથવા અટકાયતની સુવિધા, બેઠર આશ્રયસ્થાન અથવા સંક્રમિત આવાસમાં કામ કરો છો અથવા રોકાઈ રહ્યા છો, તો કૃપા કરીને [જો તમે આમાંના કોઈપણ એકીકૃત સેટિંગમાં હાલમાં રહો છો અથવા કામ કરો છો](#) ના માર્ગદર્શનને અનુસરો.

## તમને સારવારની જરૂર છે કે કેમ તે નક્કી કરો

જો તમે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો અને તમારી ઉંમર અથવા દીર્ઘકાલીન દવાઓની સ્થિતિને કારણે COVID-19 થી ખૂબ જ બીમાર થવાની સંભાવના વધારે છે, તો સારવાર ઉપલબ્ધ છે જે તમારા હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની અથવા રોગથી મૃત્યુ પામવાની શક્યતાને ઘટાડી શકે છે. COVID-19 અસરકારક રીતે નિદાન થાય પછી સારવાર માટેની દવાઓ આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા દ્વારા સૂચવવામાં

આવે પછી શક્ય તેટલી વહેલી તકે શરૂ કરવી આવશ્યક છે. તમે સારવાર માટે લાયક છો કે કેમ તે નક્કી કરવા માટે તરત જ આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો, પછી ભલે તમારા લક્ષણો અત્યારે હળવા હોય. તમારા અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા માટે ચોક્કસ [COVID-19 ઉપચારો](#) પર વધુ માહિતી (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) માટે અને સારવાર કેવી રીતે મેળવવી DOH વેબપેજની મુલાકાત લો.

## ઘરમાં બધાથી અલગ એકલા રાખો.

જે લોકો COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરે છે અથવા જે COVID-19 ના લક્ષણો દર્શાવે છે અને તેઓ પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યા છે તેઓએ તબીબી સંભાળ મેળવવા સિવાય અન્ય લોકોથી દૂર ઘરે જ બધાથી અલગ એકલા રહેવું જોઈએ. COVID-19 ધરાવતા લોકો અન્ય લોકોને સંક્રમિત કરી શકે છે. ઘરમાં બધાથી અલગ એકલા રાખવાથી અન્ય લોકોને બીમરીથી દૂર રાખવામાં મદદ મળે છે. તમારી રસીકરણની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના તમારે બધાથી અલગ એકલા રહેવું જોઈએ. જો રસી લીધેલ વ્યક્તિને COVID-19 થાય, તો પણ તેઓ અન્ય લોકોને સંક્રમિત કરી શકે છે, પરંતુ COVID-19 ની રસી અપાવવાથી તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની અથવા COVID-19થી મૃત્યુ થવાની શક્યતા ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. અન્ય લોકોને તમારી ખરીદી કરવા અથવા કરિયાણાની ડિલિવરી સેવાનો લાભ આપવા કહો. જો તમે ઘરમાં એકલા હોવ ત્યારે તમને ખોરાક અથવા અન્ય સહાયની જરૂર હોય, તો [Care Connect Washington \(કેર કનેક્ટ વોશિંગ્ટન\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) દ્વારા તે સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે. COVID-19 માહિતી હોટલાઇન 1-800-525-0127 પર કૉલ કરો, પછી # દબાવો, અથવા તમારા [Care Connect](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) હબનો સંપર્ક કરો. જરૂરી ભાષા સહાય ઉપલબ્ધ છે. મુસાફરી કરશો નહીં, કામ પર, શાળામાં, બાળ સંભાળ અથવા જાહેર વિસ્તારોમાં જશો નહીં અથવા જાહેર પરિવહન, રાઇડ શેરિંગ અથવા ટેક્સીઓનો ઉપયોગ કરશો નહીં. અલગતા દરમિયાન:

- ઘરના સભ્યો અને પાલતુ પ્રાણીઓ સહિત, અન્ય લોકોથી દૂર એકલા ચોક્કસ રૂમમાં રહીને અને જો શક્ય હોય તો અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરીને, ઘરમાં અન્ય લોકોથી બને તેટલું એકલા રહી અંતર જાળવવું. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો) [COVID-19 અને પ્રાણીઓ](#) વિશે વધુ માહિતી ધરાવે છે (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે).
- જો તમે ઘરે અથવા જાહેરમાં અન્ય લોકોની આસપાસ હોવ તો [ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર](#) (બધી ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) પહેરો.
- જો શક્ય હોય તો ઘરે [વેન્ટિલેશન](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)ની સગવડ સુધારવા માટના પગલાં લો.
- ઘરની વ્યક્તિગત વસ્તુઓ, જેમ કે કપ, ટુવાલ અને વાસણો બીજા સાથે શેર કરશો નહીં.
- તમારા લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરો. જો તમારી પાસે [ઇમરજન્સી ચેતવણી ચિહ્ન](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) (જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) હોય, તો તાત્કાલિક તબીબી સંભાળ કેન્દ્રની મુલાકાત લો.
- જો તમારી પાસે નિયમિત મેડિકલ એપોઇન્ટમેન્ટ છે (ઇમરજન્સી કેરથી વિપરીત), તો તમે ત્યાં જાઓ તે પહેલાં કૉલ કરો અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને જણાવો કે તમે COVID-19થી સંક્રમિત થયેલ છો અથવા તમારું COVID-19 માટે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવી રહ્યું છે.

## મારે કેટલા સમય સુધી મારી જાતને અન્યથી અલગ રાખવાની અને માસ્ક પહેરવાની જરૂર છે?

જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ ઘરે રહો અને તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોથી અલગ રહો જેથી કરીને અન્ય લોકોમાં COVID-19 ના ફેલાય.

### એકલતાનો અંત

તમારે કેટલા સમય માટે અલગ રહેવું જોઈએ તે ઘણા પરિબળો પર આધારિત છે:

- કાં તો તમે સારો ફિટિંગવાળો માસ્ક પહેરી શકો છો,
- શું તમે 5 દિવસના આઇસોલેશન પછી પણ 6-10 દિવસો દરમિયાન COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ ધરાવો છો,
- ભલે તમે COVID-19 થી ગંભીર રીતે બીમાર હોવ અથવા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી હોય, અને
- પછી ભલે તમે મંડળી સેટિંગમાં રહેતા હોવ અથવા કામ કરતાં હોવ.

**જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું હોય અને તમને [લક્ષણ દેખાતા હોય](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે):**

તમારા લક્ષણો પ્રથમ દેખાય તે પછી ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ માટે અન્યથી અલગ રહો. જો તમને કોઈ લક્ષણો ન દેખાય તો તમે સંપૂર્ણ 5 દિવસ પછી અલગ રહેવાનું છોડી શકો છો:

- તમારા આઇસોલેશનની શરૂઆતના 5 દિવસ પછી તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે, અને
- તાવ ઘટાડવાની-દવા લીધા વિના તમને 24 કલાકથી તાવ આવ્યો નથી

**જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું હોય અને તમને [લક્ષણ દેખાતા](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) હોય:** તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યા પછી ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ માટે અન્યથી અલગ રહો. જો તમને કોઈ લક્ષણો ન દેખાય તો તમે સંપૂર્ણ 5 દિવસ પછી અલગ રહેવાનું છોડી શકો છો.

જો તમને સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યા પછી લક્ષણો દેખાય છે, તો તમારી 5 દિવસ માટે અન્યથી ફરી અલગ રહેવું જોઈએ, જો તમને લક્ષણો દેખાતા હોય તો અલગ રહેવાનું સમાપ્ત કરવા માટે ઉપરની ભલામણોને અનુસરો.

**તમે કાંઈ ધ્યાનમાં લીધા વગર જ્યારે પણ અન્યથી એકલતાનો અંત લાવો છો ત્યારે, તમારામાં લક્ષણો દેખાય તે પછીના 10 દિવસ સુધી નીચેના પગલાં લો (અથવા તમને કોઈ લક્ષણો ન દેખાય તો પણ પરીક્ષણ સકારાત્મક આવ્યું હોય):**

- તમારા 5-દિવસની અલગતા અવધિની સમાપ્તિ પછી ઓછામાં ઓછા 5 વધારાના દિવસો (દિવસ 6 થી 10 દિવસ) માટે ઘરે અને જાહેરમાં અન્ય લોકોની આસપાસ સારી રીતે ફિટિંગવાળું અને ઉચ્ચ-ગુણવત્ત ધરાવતું માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરો.

- એવા લોકોનો સંપર્ક ટાળો જેઓ [સંક્રમિત રોગપ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા હોય અથવા ગંભીર રોગ માટે ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતા હોય](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), અને આરોગ્યસંભાળ સુવિધાઓ (નર્સિંગ હોમ્સ સહિત) અને અન્ય ઉચ્ચ-જોખમ ધરાવતા સ્થાનો પર જાઓ નહીં.
- રેસ્ટોરન્ટ અને અમુક જિમ જેવા સ્થળોએ જવાનું ટાળો જ્યાં તમે માસ્ક પહેરવા માટે અસમર્થ હોવ, અને ઘરે અને કામ પર અન્ય લોકોની આસપાસ ખાવાનું ટાળો.
- જો લક્ષણો પુનરાવર્તિત થાય છે અથવા વધુ ખરાબ થાય છે, તો તમારે તમારા અન્યોથી અલગતા રાખવાના સમયગાળાને 0 દિવસે ફરી શરૂ કરવો જોઈએ.
- જુઓ મુસાફરી વિશેની માહિતી માટે [ટ્રાવેલ | CDC](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે).

### તમારા એકાંતવાસના સમયગાળાની ગણતરી કેવી રીતે કરવી:

જો તમને લક્ષણો દેખાતા હોય, તો દિવસ 0 એ તમારા લક્ષણોનો પ્રથમ દિવસ છે. દિવસ 1 એ તમારા લક્ષણો વિકસિત થયા પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે.

જો તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય, તો દિવસ 0 એ તારીખ છે કે જ્યારે તમારી તપાસ કરવામાં આવી હતી. દિવસ 1 એ તમારા સકારાત્મક પરીક્ષણ માટે નમૂના એકત્રિત કર્યા પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે.

સહાયતા માટે DOH [આઇસોલેશન અને ક્વોરેન્ટાઇન કેલ્ક્યુલેટર](#) (બધી ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) ટૂલ જુઓ.

### તમારા માસ્કને કાઢી રહ્યા છો.

એકાંતવાસના 5 દિવસ પછી પણ તમે રોગથી સંક્રમિત રહી શકો છો. તમારા 5-દિવસની એકાંતવાસની અવધિની સમાપ્તિ પછી ઓછામાં ઓછા બીજા વધારાના 5 દિવસો (દિવસ 6 થી 10 દિવસ) માટે ઘરે અને જાહેરમાં અન્ય લોકોની આસપાસ [સારી રીતે ફિટિંગ અને ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર](#) પહેરો. વૈકલ્પિક રીતે, તમારા માસ્કને ક્યારે દૂર કરવો તે નક્કી કરવા માટે એન્ટિજન પરીક્ષણનો કરવાનું વિચારો (નીચે જુઓ). જો તમે યોગ્ય માસ્ક પહેરી શકતા નથી, તો તમારે સંપૂર્ણ 10 દિવસ માટે અલગ રહેવાનું જારી રાખવું જોઈએ.

સતત માસ્કનો ઉપયોગ કરવાનો અર્થ છે [સારી રીતે ફિટિંગ અને ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર](#) (બધી ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) જ્યારે પણ તમે ઘરની અંદર કે બહાર અન્ય લોકોની આસપાસ હોવ ત્યારે પહેરો. જ્યારે સૂતી વખતે, ખાતી વખતે અથવા સ્વિમિંગ કરતી વખતે તમે માસ્ક પહેરી શકતા નથી તો ત્યારે તમારે અન્યની આસપાસની પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવું જોઈએ નહીં. માસ્કના વિકલ્પો (જેમ કે ડ્રેપ સાથે ફેસ શિલ્ડ) સારી રીતે ફિટિંગ અને ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા માસ્ક જેટલું રક્ષણ પૂરું પાડતા નથી. જો તમે સારી રીતે ફિટિંગ માસ્ક પહેરી શકતા નથી, તો તમારે 10 દિવસ માટે અલગ રહેવું જોઈએ.

એન્ટિજન પરિક્ષણનો ઉપયોગ કરીને ક્યારે એકાંતવાસમાંથી બહાર નીકળવું અને તમારા માસ્કને દૂર કરવાનું નક્કી કરવું.

જો તમારી પાસે [એન્ટિજન ટેસ્ટ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ની એક્સેસ હોય, અને તમે એકલતા છોડવાની યોજના ઘડી રહ્યા હોવ ત્યારે દિવસ 6 પછી તમે પરીક્ષણ કરીને અન્ય લોકોને ચેપ લાગવાનું જોખમ ઘટાડી શકો છો. જો તમે તાવ ઘટાડતી દવાનો ઉપયોગ કર્યા વિના 24 કલાક માટે તાવ મુક્ત હોવ અને તમારા અન્ય લક્ષણોમાં સુધારો થયો હોય તો જ પરીક્ષણ કરો. સ્વાદ અથવા ગંધની ખોટ પુનઃપ્રાપ્તિ પછી અઠવાડિયા કે મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહી શકે છે અને અલગતાના અંતમાં વિલંબ થવો જોઈએ નહીં.

- જો તમારો ટેસ્ટ સકારાત્મક છે, તો તમે સંભવતઃ હજુ પણ ચેપી છો. તમારે એકલા રહેવાનું અને માસ્ક પહેરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને ફરીથી પરીક્ષણ કરવા માટે 24-48 કલાક રાહ જોવી જોઈએ.
- જો તમે 24-48 કલાકના અંતરે કરવામાં આવેલા બે ક્રમિક પરીક્ષણોમાં નકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો તમે એકલતા સમાપ્ત કરી શકો છો અને 10 દિવસ પહેલાં માસ્ક પહેરવાનું બંધ કરી શકો છો.

જો તમે 10 દિવસ સુધી પુનરાવર્તિત પરીક્ષણ પર સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો તમારે માસ્ક પહેરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ અને જ્યાં સુધી તમને બે ક્રમિક નકારાત્મક એન્ટિજેન પરીક્ષણ પરિણામો પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી તમારે માસ્ક પહેરવું જોઈએ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોય અથવા ગંભીર રોગ માટે ઉચ્ચ જોખમ હોય તેવા લોકોને ટાળવા જોઈએ.

**ભલે તમે COVID-19 થી ગંભીર રીતે બીમાર હોવ અથવા તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી હોય:**

જે લોકો COVID-19 થી ગંભીર રીતે બીમાર છે (જેઓ હોસ્પિટલમાં દાખલ હતા અથવા સઘન સંભાળ અથવા વેન્ટિલેશન સપોર્ટની જરૂર હોય તેવા લોકો સહિત) અને [ચેડાગ્રસ્ટ રોગપ્રતિકારક તંત્ર](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ધરાવતા લોકોને ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ અને 20 દિવસ સુધી અલગ રાખવા જોઈએ. તેઓ અન્યની આસપાસ ક્યારે હોઈ શકે તે નિર્ધારિત કરવા માટે તેમને [વાયરલ ટેસ્ટ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) સાથે પરીક્ષણની પણ જરૂર પડી શકે છે. તમે ક્યારે અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવાનું ફરી શરૂ કરી શકો તે વિશે તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો. તમે જે સારવાર અને દવાઓ માટે યોગ્યતા ધરાવો છો તેના વિશેની માહિતી માટે [ઉપરોક્ત ઉપચાર વિભાગ](#) જુઓ.

**જો તમે આમાંની કોઈપણ સમૂહ સેટિંગ્સમાં રહી રહ્યા છો અથવા કામ કરી રહ્યા છો:**

જે લોકો નીચે આપેલા સમૂહ સેટિંગ્સમાં રહે છે અથવા કામ કરે છે તેઓએ નીચે દર્શાવેલ આઇસોલેશન ભલામણોનું પાલન કરવું જોઈએ.

- સુધારાત્મક અથવા અટકાયત સુવિધા
- બેઘર આશ્રય અથવા સંક્રમિત આવાસ
- વ્યાપારી દરિયાઈ સેટિંગ (દા.ત., વાણિજ્યિક સીફૂડ જહાજો, માલવાહક જહાજો, ફૂઝ જહાજો)
- ગીચ કામ સેટિંગ જ્યાં કામની પ્રકૃતિને કારણે ભૌતિક અંતર શક્ય નથી, જેમ કે વેરહાઉસો, ફેક્ટરીઓ, ફૂડ પેકેજિંગ અને માંસ પ્રોસેસિંગ સુવિધાઓ અને એમ્બ્લોયર દ્વારા પ્રદાન કરાયેલ પરિવહન વ્યવસ્થા, વગરેમાં.
- કામચલાઉ કામદાર આવાસ

**જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું હોય અને લક્ષણો હોય,** તો તમારા લક્ષણો પ્રથમ દેખાયા ત્યારથી **10 દિવસ** વીતી ગયા પછી તમે સમૂહ સેટિંગમાંથી અલગતા સમાપ્ત કરી શકો છો જો:

- તાવ ઘટાડવાની-દવા લીધા વિના તમને 24 કલાકથી તાવ આવ્યો નથી, **અને**
- તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થયો છે.



**જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું છે, પરંતુ કોઈ લક્ષણો નથી, તો તમે 10 દિવસ પછી સમૂહ સેટિંગને સમાપ્ત કરી શકો છો. ત્યારથી તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું છે, જો તમને લક્ષણો ન દેખાયા હોય. જો તમે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યા પછી લક્ષણો વિકસિત કરો છો, તો આ સેટિંગમાંથી તમારું 10-દિવસનું આઇસોલેશન ફરીથી શરૂ થવું જોઈએ. જો તમને લક્ષણો દેખાતા હોય તો અલગ રહેવાનું સમાપ્ત કરવા માટે ઉપરની ભલામણોને અનુસરો.**

જો તમને લક્ષણો દેખાતા હોય, તો દિવસ 0 એ તમારા લક્ષણોનો પ્રથમ દિવસ છે. દિવસ 1 એ તમારા લક્ષણો વિકસિત થયા પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે. જો તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય, તો દિવસ 0 એ તારીખ છે કે જ્યારે તમારી તપાસ કરવામાં આવી હતી. દિવસ 1 એ તમારા સકારાત્મક પરીક્ષણ માટે નમૂના એકત્રિત કર્યા પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે.

જો તમે કામ કરો છો પરંતુ સમૂહ સેટિંગમાં રહેતા નથી, તો પૂરા 10 દિવસ સુધી કાર્યસ્થળ પર જશો નહીં અને ઉપર આપેલા ટૂંકા હોમ આઇસોલેશન માર્ગદર્શનને અનુસરો.

જટિલ સ્ટાફિંગની અછતના સમયગાળા દરમિયાન, સુધારણા સુવિધાઓ, અટકાયત સુવિધાઓ, બેઠર આશ્રયસ્થાનો, સંક્રમિત આવાસ અને જટિલ માળખાકીય કાર્યસ્થળો કામગીરીની સાતત્યતા સુનિશ્ચિત કરવા માટે સ્ટાફ માટે અલગતાનો સમયગાળો ઘટાડવાનું વિચારી શકે છે. આ સેટિંગમાં અલગતા ઘટાડવાના નિર્ણયો સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્ર સાથે પરામર્શ કરીને લેવા જોઈએ.

## **જો મારા લક્ષણો પાછા આવે તો મારે શું કરવું જોઈએ?**

તમે આઇસોલેશન સમાપ્ત કરી લો તે પછી, જો તમારા COVID-19 લક્ષણો ફરી આવે અથવા વધુ ખરાબ થાય, તો તમારું આઇસોલેશન 0 દિવસે ફરી શરૂ કરો અને ઉપરની [મારે કેટલા સમય સુધી મારી જાતને અલગ રાખવાની અને માસ્ક પહેરવાની જરૂર છે?](#) અનુસરો. જો તમને તમારા લક્ષણો વિશે અથવા અલગતા ક્યારે સમાપ્ત કરવી તે વિશે પ્રશ્નો હોય તો આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

## **હું સંભવિત રૂપે ચેપી અને અન્ય લોકોનો સંપર્ક ક્યારે કરું છું?**

COVID-19 ધરાવતા લોકો લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય તેના બે દિવસ પહેલાં (અથવા જો તેઓમાં લક્ષણો ન હોય તો તેમના સકારાત્મક પરીક્ષણની તારીખના 2 દિવસ પહેલાં) લક્ષણો વિકસિત થયા પછી 10 દિવસ સુધી (અથવા તેમના સકારાત્મક પરીક્ષણની તારીખના 10 દિવસ પછી જો તેઓમાં લક્ષણો ન હોય) અન્ય લોકોમાં વાયરસ ફેલાવી શકે છે. જો COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ ઓછામાં ઓછા 5 દિવસના આઇસોલેશન પછી સારું લાગે ત્યારે 24-48 કલાકના અંતરે બે ક્રમિક સકારાત્મક COVID-19 એન્ટિજેન પરીક્ષણો મેળવે છે, તો તને હવે ચેપી માનવામાં આવશે નહીં. જો કોઈ વ્યક્તિનો આઇસોલેશન સમયગાળો 10 દિવસથી વધુ લાંબો હોય (દા.ત., કારણ કે તેઓ ગંભીર રીતે બીમાર હોય અથવા રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય), તો તેઓ તેમના અલગતા સમયગાળાના અંત સુધીમાં ચેપી હોય છે.

## **તમારા સંપર્કમાં આવ્યા હોય તેવા લોકોને સૂચિત કરો**

તમારા નજીકના સંપર્કોને જણાવો તેઓ COVID-19 ના સંપર્કમાં આવ્યા હોઈ શકે છે અને તેમને મોકલો [જો તમે સંભવિતપણે COVID-19 વાળા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો શું કરવું](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે). સામાન્ય રીતે નજીકનો સંપર્ક હોવાનો અર્થ એ છે કે 24-કલાકના સમયગાળા

દરમિયાન વ્યક્તિ ઓછામાં ઓછી 15 સંચિત મિનિટ અથવા તેથી વધુ સમય સુધી COVID-19 ગ્રસ્ત વ્યક્તિના 6 ફૂટની (2 મીટર) અંદર રહી છે. જો, જો કે, તમે એવી પરિસ્થિતિઓમાં છો કે જે સંભવિત એક્સપોઝરનું જોખમ વધારે છે, જેમ કે મર્યાદિત જગ્યાઓ, નબળી વેન્ટિલેશન અથવા બૂમો પાડવી અથવા ગાવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરવી, તો પણ તમારા તરફથી અન્ય લોકો 6 ફૂટની (2 મીટર) વધુ દૂર હોવા છતાં પણ ચેપ લાગવાનું જોખમ રહેલું છે. જો તમે સંભવિત રીતે ચેપી હતા ત્યારે તમે કામ પર હતા, તો તમારા એમ્પ્લોયરને જાણ કરો જેથી તેઓ સહકાર્યકરોને સૂચિત કરી શકે. એમ્પ્લોયરે COVID-19 ધરાવતી વ્યક્તિની ગુપ્તતા જાળવીને કામ પર COVID-19ના સંપર્કમાં આવેલા કર્મચારીઓને જાણ કરવી જરૂરી છે.

જો તમે [WA Notify \(ડબ્લ્યુ એ નોટિફાઇ\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) નો ઉપયોગ કરો છો અને COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો તમે અન્ય વપરાશકર્તાઓને અનામી રૂપે ચેતવણી આપવા માટે WA Notify નો ઉપયોગ કરી શકો છો ખુલ્લા કર્યા છે. આ એપનો ઉપયોગ કરી રહેલા લોકોને કે જેઓ સંભવિત રીતે ખુલ્લા હતા પોતાને અને તેમની આસપાસના લોકોને બચાવવા માટે સાવચેતી રાખવી મંજૂરી આપશે. જો તમે સ્વ-પરીક્ષણ સાથે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો અથવા લેબ અથવા પ્રદાતા-આધારિત પરીક્ષણ સેવા દ્વારા COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું અને DOH તરફથી ચકાસણી કોડ ટેક્સ્ટ સંદેશ પ્રાપ્ત થયો નથી, તો તમે WA Notify માં ચકાસણી કોડની વિનંતી કરી શકો છો. જ્યારે તમે WA Notify નો ઉપયોગ કરો છો ત્યારે કોઈ અંગત કે ઓળખી શકાય તેવી માહિતી એકત્રિત કે શેર કરવામાં આવતી નથી. ચકાસણી કોડની વિનંતી કરવા માટે:

1. તમારા મોબાઇલ ઉપકરણ (Android અથવા iPhone) નો ઉપયોગ કરીને, QR કોડ સ્કેન કરો અથવા [ચકાસણી કોડની વિનંતી કરો](#) (માત્ર અંગ્રેજી):



2. તમારા ડિવાઇસનો ફોન નંબર દાખલ કરો જે WA Notify નો ઉપયોગ કરે છે અને તમારા હકારાત્મક COVID-19 પરીક્ષણની તારીખ દાખલ કરો.
3. "Continue (ચાલુ રાખો)" પસંદ કરો.

જો તમે WA Notify માં વેરિફિકેશન કોડની વિનંતી કરવામાં અસમર્થ છો, તો તમારે તમારા રાજ્યની COVID-19 હોટલાઇન, 1-800-525-0127 પર કોલ કરવો જોઈએ, પછી # દબાવો અને હોટલાઇન સ્ટાફને જણાવો કે તમે WA Notify વપરાશકર્તા છો. હોટલાઇન સ્ટાફ તમને વેરિફિકેશન લિંક પ્રદાન કરે છે જેનો ઉપયોગ તમે અન્ય WA Notify વપરાશકર્તાઓને ચેતવણી આપવા માટે કરી શકો છો કે તેઓ કદાચ બહાર જાહેરમાં આવ્યા છે.

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને [“જો તમે સ્વ-પરીક્ષણ દ્વારા COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો અન્યને કેવી રીતે સૂચિત કરવું”](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) વિભાગ ની [WANotify.org](#)

(કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)ના મુલાકાત લો. જો તમે તમારા ફોનમાં તેને કેવી રીતે ઉમેરવું તે સહિત WA Notify વિશે વધુ જાણવા માંગતા હો, તો [WANotify.org](http://WANotify.org) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) ની મુલાકાત લો.

## જાહેર આરોગ્ય ઇન્ટરવ્યુમાં ભાગ લો

જો તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો સામાન્ય રીતે ફોન દ્વારા જાહેર આરોગ્યના ઇન્ટરવ્યુઅર તમારો સંપર્ક કરી શકે છે. ઇન્ટરવ્યુઅર તમને એ સમજવામાં મદદ કરશે કે આગળ શું કરવું અને કયો સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે. ઇન્ટરવ્યુઅર એક્સપોઝર વિશે સૂચિત કરવા માટે તમે જેમની સાથે તાજેતરમાં નજીકનો સંપર્ક કર્યો હોય તેવા લોકોના નામ અને સંપર્ક માહિતી પૂછશે. તેઓ આ માહિતી માટે પૂછે છે જેથી તેઓ એવા લોકોને સૂચિત કરી શકે કે જેઓ કદાચ ખુલ્લામાં આવ્યા હોય. ઇન્ટરવ્યુઅર તમારા નજીકના સંપર્કો સાથે તમારું નામ શેર કરશે નહીં.

## જો તમે સ્વ-પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરીને સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું છે

વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને [વ્યગાળાના SARS-CoV-2 સ્વ-પરીક્ષણ માર્ગદર્શન](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) જુઓ.

## આઇસોલેશન અને ક્વોરેન્ટાઇન વચ્ચે શું તફાવત છે?

- **આઇસોલેશન** તમે જે કરો છો તે છે જો તમને COVID-19 ના લક્ષણો હોય, પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યા હોય અથવા COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય. આઇસોલેશનનો અર્થ છે કે તમે બિમારી ફેલાવવાથી બચવા માટે ભલામણ કરેલ [સમયના સમયગાળા](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) અન્ય લોકોથી (ઘરનાં સભ્યો સહિત) ઘરે અને દૂર રહો.
- **સંસર્ગનિષેધ** એટલે કે તમે સંક્રમિત હોવ અને ચેપી હો તો COVID-19ના સંપર્કમાં આવ્યા પછી ઘરે રહેવું અને અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું. જો તમે પાછળથી COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો અથવા COVID-19 લક્ષણો વિકસિત કરો તો ક્વોરેન્ટાઇન આઇસોલેશન બની જાય છે.

## માનસિક અને વર્તણૂકીય આરોગ્ય સંસાધનો

કૃપા કરીને DOHના [વર્તણૂક સંબંધી આરોગ્ય સંસાધનો અને ભલામણો](#) (માત્ર અંગ્રેજી) વેબપેજની મુલાકાત લો.

## વધુ COVID-19 માહિતી અને સંસાધનો

આના પર અપ-ટુ-ડેટ રહો વર્તમાન [વોશિંગ્ટનમાં COVID-19ની સ્થિતિ](#) (માત્ર અંગ્રેજી), [ગવર્નર Inleeની ઘોષણા](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), [લક્ષણો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), [તે કેવી રીતે ફેલાય છે](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), [કેવી રીતે અને ક્યારે લોકોએ પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે), and [રસી ક્યાં શોધવી](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે). વધુ માહિતી માટે અમારા [વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) જુઓ.



વ્યક્તિની જાતિ/વંશ અથવા રાષ્ટ્રીયતા તેમને COVID-19 ના વધુ જોખમમાં મૂકતી નથી. જો કે, ડેટા દર્શાવે છે કે COVID-19 દ્વારા રંગભેદ 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.

- [વાશિંગ્ટન રાજ્ય Department of Health 2019 નોવેલ કોરોનાવાયરસ પ્રકોપ \(COVID-19\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- [વાશિંગ્ટન રાજ્ય કોરોનાવાયરસ રિસ્પોન્સ \(COVID-19\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- [તમારા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગ અથવા જિલ્લાને શોધો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- [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 711 ([Washington Relay](#)) (ફક્ત અંગ્રેજી) પર કોલ કર અથવા અહીં ઈમેઇલ કરો [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).