

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം

2022 ഒക്ടോബർ 24-ലെ മാറ്റങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം

- കോവിഡ്-19 ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള പുതുക്കിയ വിവരങ്ങൾ
- ഐസൊലേഷൻ എപ്പോൾ അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നും താങ്കളുടെ മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യണമെന്നും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് ആൻറിജൻ ടെസ്റ്റിംഗ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രകടമായാൽ എന്തുചെയ്യണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ
- ആർക്കെങ്കിലും പകർച്ചവ്യാധി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളപ്പോൾ എന്തുചെയ്യണം എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച് പുതുക്കിയ വിവരങ്ങൾ
- കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചേക്കാവുന്ന ആളുകളെ അറിയിക്കുന്നതിനുള്ള കൂടുതൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

ആമുഖം

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അത് പടരുന്നത് തടയാൻ താങ്കൾക്ക് സഹായിക്കാൻ കഴിയും. ചികിത്സ, ഐസൊലേഷൻ, മാസ്ക് ധരിക്കൽ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് ചുവടെയുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ആളുകൾക്കായി ഏതെങ്കിലും പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികാരിപരിധി, ജോലിസ്ഥലം, ബിസിനസ്സ് അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ മറ്റൊരാളിലും നയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ദയവായി പാലിക്കുക, ഇത് WA State Department of Health (ഡബ്ല്യു.എ.സ്റ്റേറ്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത്) മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ നിയന്ത്രിതമായിരിക്കാം.

- ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിൽ താമസിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ [ആരോഗ്യ പരിപാലന ക്രമീകരണങ്ങളിൽ സാർസ്-കോവ്-2 അണുബാധ പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനുമുള്ള ഇടക്കാല ശുപാർശകൾ](#) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം).
- താങ്കൾ തിരക്കേറിയ ഒരു വർക്ക് സൈറ്റ്, തൊഴിലാളികളുടെ താൽക്കാലിക ഭവനം, വാണിജ്യത്തിനുവേണ്ടി കടൽത്തീരത്തുള്ള ക്രമീകരണം, തടകൽ പാളയം, ഭവനരഹിതരുടെ അല്ലെങ്കിൽ അഭയാർത്ഥികളുടെ പാർപ്പിടം എന്നിവയിൽ ജോലി ചെയ്യുകയോ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി [ഇത്തരം കൂട്ടായ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിൽ താങ്കൾ താമസിക്കുകയോ പ്രവർത്തിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ](#) എന്നതിന് കീഴിലുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

താങ്കൾക്ക് ചികിത്സ ആവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കുക

താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയും താങ്കളുടെ പ്രായമോ വിദ്യാഭ്യാസം അനുബന്ധമോ കാരണം കോവിഡ്-19 സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ വരാൻ സാധ്യത വളരെ കൂടുതലുമാണെങ്കിൽ, ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടാനോ രോഗം മൂലം മരിക്കാനോ ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന ചികിത്സകൾ ലഭ്യമാണ്. കോവിഡ്-19 ചികിത്സിക്കുന്നതിനുള്ള മരുന്നുകൾ ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവ് നിർദ്ദേശിക്കുകയും രോഗനിർണയത്തിന് ശേഷം കഴിയുന്നത്ര വേഗം ആരംഭിക്കുകയും വേണം. താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ചെറിയ തോതിലാണെങ്കിൽ പോലും, ഇപ്പോൾത്തന്നെ ചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ ഉണ്ടെന്ന് ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക. നിർദ്ദിഷ്ട [കോവിഡ്-19 തെറാപ്യൂട്ടിക്സ്](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ചികിത്സ എങ്ങനെ ആക്സസ് ചെയ്യാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും താങ്കൾക്കും താങ്കളുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവിനുമുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി DOH വെബ് പേജ് സന്ദർശിക്കുക.

വീട്ടിൽ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക

കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയവർ അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവരും പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നവരും, വൈദ്യസഹായം ലഭിക്കുന്നതിന് ഒഴികെ, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്ന് വീട്ടിൽ ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയണം. കോവിഡ്-19 ഉള്ളവരിൽ നിന്ന് ഇത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാം. വീട്ടിൽ

ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയുന്നത് മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. താങ്കളുടെ വാക്സിനേഷൻ നില പരിഗണിക്കാതെ തന്നെ താങ്കൾ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം. വാക്സിനേഷൻ എടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കോവിഡ് -19 ബാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവരിലൂടെ ഇപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അണുബാധ പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പക്ഷേ കോവിഡ് -19 നുള്ള വാക്സിനേഷൻ എടുത്തതിനാൽ അവർക്ക് കോവിഡ് -19 ബാധിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ മരിക്കാനോ ഉള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. താങ്കൾക്കുവേണ്ടി ഷോപ്പിംഗ് നടത്താൻ മറ്റുള്ളവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ പലചരക്ക് ഡെലിവറി സേവനം ഉപയോഗിക്കുക. വീട്ടിൽ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ താങ്കൾക്ക് ഭക്ഷണമോ മറ്റ് പിന്തുണയോ ആവശ്യമാണെങ്കിൽ, [Care Connect Washington \(കെയർ കണക്റ്റ് വാഷിംഗ്ടൺ\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) താങ്കൾക്കായി ലഭ്യമാണ്. കോവിഡ്-19 ഇൻഫർമേഷൻ ഹോട്ട് ലൈനിൽ 1-800-525-0127 എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക, തുടർന്ന് # അമർത്തുക, അല്ലെങ്കിൽ താങ്കളുടെ [Care Connect](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ഹബ്ബുമായി ബന്ധപ്പെടുക. ഭാഷാ സഹായം ലഭ്യമാണ്. യാത്ര ചെയ്യരുത്, ജോലി, സ്കൂൾ, ചൈൽഡ് കെയർ, അല്ലെങ്കിൽ പൊതു ഇടങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ പൊതുഗതാഗതം, റൈഡ് ഷെയറിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ടാക്സികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്. ഐസൊലേഷൻ സമയത്ത്:

- കുടുംബാംഗങ്ങൾ, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കഴിയുന്നത്ര അകലം പാലിക്കുക, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്ന് ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിൽ താമസിക്കുക, സാധ്യമെങ്കിൽ പ്രത്യേക ബാത്ത്റൂം ഉപയോഗിക്കുക. [കോവിഡ്-19-ഉം മൃഗങ്ങളും](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ Centers for Disease Control and Prevention CDC (സി.ഡി.സി.)-യുടെ പക്കലുണ്ട്.
- താങ്കൾ വീട്ടിലോ പൊതുസ്ഥലത്തോ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ [ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള മാസ്കോ റെസ്പിറേറ്റോ](#) (എല്ലാ ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ധരിക്കുക.
- സാധ്യമെങ്കിൽ വീട്ടിൽ [വെൻറിലേഷൻ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- കപ്പുകൾ, ടവൽ, പാത്രങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള വ്യക്തിഗതമായ വീട്ടുപകരണങ്ങൾ പകിടരുത്.
- താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും നിരീക്ഷിക്കുക. താങ്കൾക്ക് ഒരു [അടിയന്തര മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ഉണ്ടെങ്കിൽ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് പോലുള്ളവ, ഉടൻതന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക.
- താങ്കൾക്ക് ഒരു പതിവ് മെഡിക്കൽ അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് ഉണ്ടെങ്കിൽ (അടിയന്തര പരിചരണത്തിന് വിരുദ്ധമായി), താങ്കൾക്ക് കോവിഡ് -19 ഉണ്ടെന്ന് അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 ഉള്ളതായി തോന്നുന്നു എന്ന് താങ്കളുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവിനെ കാണാൻ പോകും മുൻപ് വിളിച്ച് അറിയിക്കുക.

ഞാൻ എത്രകാലത്തേക്ക് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം?

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, കോവിഡ് -19 മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസമെങ്കിലും വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകന്ന് വീട്ടിൽ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്

താങ്കൾ എത്രകാലം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം എന്നത് നിരവധി ഘടകങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു:

- താങ്കൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയുമോ,
- 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ശേഷം 6-10 ദിവസങ്ങളിൽ താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് തുടരണമോ,
- താങ്കളെ കോവിഡ്-19 ഗുരുതരമായി ബാധിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ താങ്കൾക്ക് ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ആണോ ഉള്ളത്, കൂടാതെ
- താങ്കൾ ഒരു കൂട്ടായ ക്രമീകരണത്തിൽ താമസിക്കുകയോ പ്രവർത്തിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ [അതോടൊപ്പം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്):

താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യമായി കണ്ടതിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസമെങ്കിലും ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക. ഇനിപ്പറയുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ 5 മുഴുവൻ ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം താങ്കൾക്ക് ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാം:

- ഐസൊലേഷൻ ആരംഭിച്ച് 5 ദിവസത്തിന് ശേഷം താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുന്നു, കൂടാതെ
- പനി കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെതന്നെ 24 മണിക്കൂറായി താങ്കൾക്ക് പനി ഉണ്ടായിട്ടില്ല

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുകയും എന്നാൽ [രോഗലക്ഷണങ്ങൾ](#) ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്): താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയതിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസമെങ്കിലും ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക. രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ലെങ്കിൽ 5 ദിവസത്തിന് ശേഷം താങ്കൾക്ക് താങ്കൾക്ക് ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരാം.

ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയതിന് ശേഷം താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ആരംഭിക്കണം. താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിന് മുകളിൽ പറഞ്ഞ ശുപാർശകൾ പാലിക്കുക.

താങ്കൾ എപ്പോൾ ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുന്നു എന്നത് പരിഗണിക്കാതെ, താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെട്ടതിന് ശേഷമുള്ള 10 ദിവസത്തേക്ക് (അല്ലെങ്കിൽ പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തുശേഷം, താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിലും) ഇനിപ്പറയുന്ന നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുക:

- താങ്കളുടെ 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് അവസാനിച്ചതിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസത്തേക്കുകൂടി (ദിവസം 6 മുതൽ ദിവസം 10 വരെ) വീട്ടിലും പൊതുസ്ഥലത്തും ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ സമ്പർക്കത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴും കൃത്യമായ അളവിലുള്ളതും സുരക്ഷിതവും ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ മാസ്ക് അല്ലെങ്കിൽ റെസ്പിറേറ്റർ ധരിക്കുക.
- [രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞവരോ കഠിനമായ രോഗത്തിനുള്ള ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളവരോ ആയ ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്), കൂടാതെ ആരോഗ്യ പരിപാലന സംവിധാനങ്ങളിലേക്കും (നഴ്സിംഗ് ഹോമുകൾ ഉൾപ്പെടെ) മറ്റ് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ക്രമീകരണങ്ങളിലേക്കും പോകരുത്.
- റെസ്റ്റോറന്റുകൾ, ചില ജിമ്മുകൾ എന്നിവ പോലെ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകരുത്, വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തും മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പമിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വീണ്ടും കാണുകയോ വഷളാകുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, 0 ദിവസം മുതൽ താങ്കളുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് പുനരാരംഭിക്കണം.
- [യാത്ര | യാത്രയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് CDC](#) കാണുക (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്).

താങ്കളുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് എങ്ങനെ കണക്കാക്കാം:

താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദിവസം 0 എന്നത് താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ആദ്യ ദിവസമാണ്. താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മുഴുവൻ ദിവസമാണ് ദിവസം 1.

താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ദിവസം 0 എന്നത് താങ്കൾ ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത തീയതിയാണ്. പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റിനായി താങ്കളുടെ സാമ്പിൾ ശേഖരിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മുഴുവൻ ദിവസമാണ് ദിവസം 1.

സഹായത്തിനായി DOH-ന്റെ [ഐസൊലേഷൻ ആൻഡ് ക്വാറന്റൈൻ കാൽക്കുലേറ്റർ](#) (എല്ലാ ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ടൂൾ കാണുക.

താങ്കളുടെ മാസ്ക് നീക്കംചെയ്യുന്നത്

5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ശേഷവും താങ്കളിൽ നിന്ന് അസുഖം പകരാം. താങ്കളുടെ 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് അവസാനിച്ചതിന് ശേഷം 5 ദിവസത്തേക്ക് കൂടി (ദിവസം 6 മുതൽ ദിവസം 10 വരെ) വീട്ടിലും പൊതുസ്ഥലത്തും ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ സമ്പർക്കത്തിലായിരിക്കുമ്പോഴും [കൃത്യമായ അളവിലുള്ളതും സുരക്ഷിതവും ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ മാസ്ക് അല്ലെങ്കിൽ റെസ്പിറേറ്റർ](#) (എല്ലാ ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ധരിക്കുന്നത് തുടരുക. പകരമായി, താങ്കളുടെ മാസ്ക് എപ്പോൾ നീക്കംചെയ്യണമെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ ആൻറിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക (താഴെ കാണുക). താങ്കൾക്ക് നല്ലപോലെ അനുയോജ്യമായ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, താങ്കൾ 10 ദിവസം മുഴുവൻ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുന്നത് തുടരണം.

സ്ഥിരമായ മാസ്ക് ഉപയോഗം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്, താങ്കൾ വീടിനകത്തോ പുറത്തോ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കമുള്ളപ്പോഴെല്ലാം [കൃത്യമായ അളവിലുള്ളതും സുരക്ഷിതവും ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ മാസ്ക് അല്ലെങ്കിൽ റെസ്പിറേറ്റർ](#) (എല്ലാ ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ധരിക്കുക എന്നാണ്. ഉറക്കം, ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ പോലെ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയാത്ത സമയങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സമ്പർക്കമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടരുത്. കൃത്യമായ അളവിലുള്ളതും ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ളതുമായ മാസ്കിന്റെ അത്രയും സംരക്ഷണം മാസ്കിന് പകരമുള്ളവ (ഡ്രേപ്പുള്ള ഫെയ്സ് ഷീൽഡ് പോലുള്ളവ) നൽകുന്നില്ല. താങ്കൾക്ക് നന്നായി അനുയോജ്യമായ മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, താങ്കൾ 10 ദിവസത്തേക്ക് ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യണം.

എപ്പോൾ ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് പുറത്തുവരണമെന്നും താങ്കളുടെ മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യണമെന്നും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റിംഗ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്

താങ്കൾക്ക് ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റിന് ആക്സസ് ഉണ്ടെങ്കിൽ (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) താങ്കൾ ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കാൻ പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ, 6 ദിവസത്തിൽ അധികം വൈകാതെ, ഒരു ടെസ്റ്റ് എടുക്കുന്നതിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാനുള്ള അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും. പനി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ 24 മണിക്കൂർ താങ്കൾക്ക് പനി ഇല്ലാതിരിക്കുകയും താങ്കളുടെ മറ്റ് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം ടെസ്റ്റിന് ആരംഭിക്കുക. രൂചിയോ മണമോ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് രോഗമുക്തി നേടിയതിന് ശേഷവും ആഴ്ചകളോ മാസങ്ങളോ നീണ്ടുനിൽക്കാം, അതുകൊണ്ട് ഐസൊലേഷനിൽ നിന്ന് പുറത്തുകടക്കുന്നത് വൈകിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല.

- താങ്കളുടെ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, താങ്കൾ വഴി ഇപ്പോഴും രോഗവ്യാപനത്തിന് സാധ്യതയുണ്ട്. താങ്കൾ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുന്നതും മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതും തുടരുകയും വീണ്ടും പരിശോധിക്കാൻ 24-48 മണിക്കൂർ കാത്തിരിക്കുകയും വേണം.
- 24-48 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് നടത്തിയ രണ്ട് തുടർച്ചയായ ടെസ്റ്റുകളിൽ താങ്കൾ നെഗറ്റീവായാൽ, താങ്കൾക്ക് ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുകയും 10-ാം ദിവസത്തിന് മുമ്പ് മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് നിർത്തുകയും ചെയ്യാം.

10 ദിവസത്തെ ആവർത്തിച്ചുള്ള ടെസ്റ്റിലും താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ആയി തുടരുകയാണെങ്കിൽ, തുടർച്ചയായ രണ്ട് നെഗറ്റീവ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നത് വരെ താങ്കൾ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് തുടരുകയും രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞവരോ ഗുരുതരമായ രോഗത്തിന് ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ളവരോ ആയ ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കേണ്ടതാണ്.

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 മൂലം ഗുരുതരമായ അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി ഉണ്ടെങ്കിൽ:

കോവിഡ്-19 ഗുരുതരമായി ബാധിച്ചവരും (ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെട്ടവരോ തീവ്രപരിചരണമോ വെന്റിലേറ്റർ പിന്തുണയോ ആവശ്യമുള്ളവരോ ഉൾപ്പെടെ) **കുറഞ്ഞ രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനങ്ങൾ** ഉള്ള ആളുകളും (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസവും കൂടിയത് 20 ദിവസവും വരെ ഐസൊലേഷനിൽ കഴിയണം. മറ്റുള്ളവരുമായി എപ്പോൾ സമ്പർക്കം പുലർത്താമെന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ അവർക്ക് ഒരു **വൈറൽ ടെസ്റ്റും** (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. താങ്കൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി എപ്പോൾ സമ്പർക്കം പുനരാരംഭിക്കാൻ കഴിയുമെന്നതിനെ കുറിച്ച് താങ്കളുടെ ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവുമായി കൂടിയാലോചിക്കുക. താങ്കൾക്ക് വേണ്ടിവരുന്ന ചികിത്സകളെയും മരുന്നുകളെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്കായി മുകളിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന **തൊറാപ്യൂട്ടിക്സ് വിഭാഗം** കാണുക.

ഈ കൂട്ടായ ക്രമീകരണങ്ങളിലൊന്നിൽ താങ്കൾ താമസിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ ആണെങ്കിൽ:

ഇനിപ്പറയുന്ന കൂട്ടായ ക്രമീകരണത്തിൽ താമസിക്കുന്നവരോ ജോലി ചെയ്യുന്നവരോ ആയ ആളുകൾ താഴെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ഐസൊലേഷൻ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം.

- തിരുത്തൽ കേന്ദ്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തടങ്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ
- ഭവനരഹിതരുടെയോ അഭയാർത്ഥികളുടെയോ പാർപ്പിടങ്ങൾ
- വാണിജ്യവശ്യങ്ങൾക്കായി സമുദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ (ഉദാഹരണത്തിന്, വാണിജ്യ സമുദ്രവിഭവ കപ്പലുകൾ, ചരക്ക് കപ്പലുകൾ, യാത്രാ കപ്പലുകൾ)
- ജോലിയുടെ സ്വഭാവം കാരണം ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ സാധ്യമല്ലാത്ത, വെയർഹൗസുകൾ, ഫാക്ടറികൾ, ഫുഡ് പാക്കേജിംഗ്, ഇറച്ചി സംസ്കരണ സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള തിരക്കേറിയ വർക്ക് സൈറ്റുകൾ.
- തൊഴിലാളികളുടെ താൽക്കാലിക ഭവനങ്ങൾ

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആദ്യമായി കണ്ടതിന് 10 ദിവസം കഴിഞ്ഞതിന് ശേഷം താങ്കൾക്ക് കൂട്ടായ ക്രമീകരണത്തിൽ നിന്നുള്ള ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കാം:

- പനി കുറയ്ക്കാനുള്ള മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കാതെ താങ്കൾക്ക് 24 മണിക്കൂറായി പനി ഉണ്ടായിട്ടില്ല, കൂടാതെ
- താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ മെച്ചപ്പെട്ടു.

രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകാതെ ടെസ്റ്റിൽ താങ്കൾ കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, പിന്നീടും രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും പ്രകടമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ, താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം കൂട്ടായ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കാം. ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയതിന് ശേഷം താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഈ ക്രമീകരണത്തിൽ നിന്നുള്ള താങ്കളുടെ 10

ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ആരംഭിക്കണം. താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിന് മുകളിൽ പറഞ്ഞ ശുപാർശകൾ പാലിക്കുക.

താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദിവസം 0 എന്നത് താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ ആദ്യ ദിവസമാണ്. താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മുഴുവൻ ദിവസമാണ് ദിവസം 1. താങ്കൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ദിവസം 0 എന്നത് താങ്കൾക്ക് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത തീയതിയാണ്. പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റിനായി താങ്കളുടെ സാമ്പിൾ ശേഖരിച്ചതിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മുഴുവൻ ദിവസമാണ് ദിവസം 1.

കൂട്ടായ ക്രമീകരണത്തിൽ താങ്കൾ ജോലി ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവിടെ താമസിക്കുന്നില്ല എന്നാണെങ്കിൽ, ഈ 10 ദിവസവും ജോലിസ്ഥലത്ത് പോകരുത്, മുകളിൽ ചുരുക്കി വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ഹോം ഐസൊലേഷൻ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

ജീവനക്കാരുടെ ക്ഷാമം സംഭവിച്ചേക്കാവുന്ന നിർണായക സമയങ്ങളിൽ, തിരുത്തൽ കേന്ദ്രങ്ങൾ, തടങ്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ, ഭവനരഹിതരുടെ പാർപ്പിടങ്ങൾ, പരിവർത്തന ഭവനങ്ങൾ, അടിയന്തിര സംരംഭങ്ങളുടെ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ തുടർച്ച ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് ജീവനക്കാർക്ക് ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് കുറയ്ക്കുന്നത് പരിഗണിക്കാം. ഈ ക്രമീകരണങ്ങളിൽ ഐസൊലേഷൻ കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികാരപരിധിയുമായി കൂടിയാലോചിച്ച് എടുക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?

ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിച്ചതിന് ശേഷം, താങ്കളുടെ കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയോ വഷളാകുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദിവസം 0-ൽ താങ്കളുടെ ഐസൊലേഷൻ പുനരാരംഭിക്കുകയും മുകളിൽ കൊടുത്ത [ഞാൻ എത്രകാലം എന്നെത്തന്നെ ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുകയും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും വേണം?](#) എന്ന വിഭാഗം സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുക. താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കുറിച്ചോ എപ്പോൾ ഐസൊലേഷൻ അവസാനിപ്പിക്കണമെന്നതിനെ കുറിച്ചോ താങ്കൾക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ആരോഗ്യപരിപാലന ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക.

എനിക്ക് രോഗം പിടിപെടുന്നതും ഞാൻ വഴി അസുഖം പകരാൻ സാധ്യതയുള്ളതും എപ്പോഴാണ്?

കോവിഡ് -19 ഉള്ള ആളുകൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുമ്പ് (അല്ലെങ്കിൽ അവർക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് തീയതിക്ക് 2 ദിവസം മുമ്പ്) തുടങ്ങി 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം (രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റിന് 10 തീയതിക്ക് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം) മറ്റ് ആളുകളിലേക്ക് വൈറസ് പകരാം. കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരു വ്യക്തി കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ശേഷം സുഖം പ്രാപിച്ചുകഴിഞ്ഞ് 24-48 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് തുടർച്ചയായി രണ്ട് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റുകൾ നടത്തി കോവിഡ് -19 നെഗറ്റീവ് ഫലം ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, പിന്നീട് അത് പകരാനുള്ള സാധ്യതയില്ല. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് 10 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, അവർ ഗുരുതരമായ അസുഖമുള്ളവരോ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയില്ലാത്തവരോ ആയതിനാൽ), അവരുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവിന് 10 ദിവസം വരെ അവരെ പകർച്ചവ്യാധി പിടിപെട്ടവരായി കണക്കാക്കും.

താങ്കളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ ആളുകളെ അറിയിക്കുക

താങ്കളുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരോട് അവർ കോവിഡ്-19-നുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരിക്കാം എന്ന് പറയുക ഒപ്പം [താങ്കൾ കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) എന്നതിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവർക്ക് അയച്ചുകൊടുക്കുക (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്). സാധാരണയായി ഒരു അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തി 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ കുറഞ്ഞത് 15 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ കോവിഡ് -19 ഉള്ള ഒരാളുടെ സമീപത്ത് 6 അടിക്കുള്ളിൽ ആയിരുന്നു എന്നാണ്. എന്നിരുന്നാലും, നിയന്ത്രിത ഇടങ്ങൾ, മോശം വായുസഞ്ചാരം അല്ലെങ്കിൽ ആർപ്പുവിളിയോ അല്ലെങ്കിൽ സംഗീതാലാപനമോ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ സമ്പർക്ക സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ താങ്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവർ താങ്കളിൽ നിന്ന് 6 അടിയിൽ കൂടുതൽ അകലെയാണെങ്കിൽ പോലും അവരെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. താങ്കൾക്ക് പകർച്ചവ്യാധി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയത്ത് താങ്കൾ ജോലിയിലാണെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ തൊഴിലുടമയെ അറിയിക്കുക, അങ്ങനെ അവർക്ക് സഹപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കാൻ കഴിയും. കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച വ്യക്തിയുടെ രഹസ്യസ്വഭാവം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട്, ജോലിസ്ഥലത്ത് കോവിഡ്-19 സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ ജീവനക്കാരെ തൊഴിലുടമകൾ അറിയിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

താങ്കൾ [WA Notify \(ഡബ്ല്യു.എ.നോട്ടിഫൈ\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ഉപയോഗിക്കുകയും കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആവുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, താങ്കളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ മറ്റ് ഉപയോക്താക്കൾക്ക് അജ്ഞാതമായി മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നതിന് WA Notify ഉപയോഗിക്കാം. ആപ്ലിക്കേഷൻ

ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് തങ്ങളെയും ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ഒരു സെൽഫ് ടെസ്റ്റിലൂടെ താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് നടത്തുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ലാബ് അല്ലെങ്കിൽ ദാതാവ് അധിഷ്ഠിത ടെസ്റ്റിംഗ് സർവീസ് വഴി കോവിഡ് -19 ടെസ്റ്റ് നടത്തുകയും DOH-ഇൽ നിന്ന് വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡ് ടെക്സ്റ്റ് മെസേജ് ലഭിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, താങ്കൾക്ക് WA Notify-യിൽ ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കാം. താങ്കൾ WA Notify ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിഗതമോ തിരിച്ചറിയാവുന്നതോ ആയ വിവരങ്ങളൊന്നും ശേഖരിക്കുകയോ പങ്കിടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതിന്:

1. താങ്കളുടെ മൊബൈൽ (Android അല്ലെങ്കിൽ iPhone) ഉപയോഗിച്ച്, ക്യാ.ആർ. കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ [ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കുക](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം):



2. WA Notify ഉപയോഗിക്കുന്ന താങ്കളുടെ ഉപകരണത്തിന്റെ ഫോൺ നമ്പറും താങ്കളുടെ പോസിറ്റീവ് കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റിന്റെ തീയതിയും നൽകുക.
3. "Continue" ("തുടരുക") തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

WA Notify-യിൽ ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, താങ്കൾ സംസ്ഥാന കോവിഡ് -19 ഹോട്ട് ലൈൻ, 1-800-525-0127 എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കണം, തുടർന്ന് #അമർത്തുക, താങ്കൾ ഒരു WA Notify ഉപയോക്താവായാണെന്ന് ഹോട്ട് ലൈൻ സ്റ്റാഫിനെ അറിയിക്കുക. മറ്റ് WA Notify ഉപയോക്താക്കളെ അവർ സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കാമെന്ന് അറിയിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ ലിങ്ക് ഹോട്ട്ലൈൻ ജീവനക്കാർക്ക് താങ്കൾക്ക് നൽകാൻ കഴിയും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ദയവായി WANotify.org-യിലെ "സെൽഫ് ടെസ്റ്റിലൂടെ കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവായാൽ മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കുന്നത് എങ്ങനെ" (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) എന്ന വിഭാഗം(മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) സന്ദർശിക്കുക. WA Notify താങ്കളുടെ ഫോണിലേക്ക് അത് എങ്ങനെ ചേർക്കാം എന്നതുൾപ്പെടെ അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയാൻ താങ്കൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, WANotify.org സന്ദർശിക്കുക (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്).

ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യ അഭിമുഖത്തിൽ പങ്കെടുക്കുക

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, പൊതുജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് അഭിമുഖം നടത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തി സാധാരണയായി ഫോൺ വഴി താങ്കളെ ബന്ധപ്പെടാം. അടുത്തതായി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും എന്ത് പിന്തുണ ലഭ്യമാണെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾ താങ്കളെ സഹായിക്കും. എക്സ്പോഷറിനെ കുറിച്ച് അവരെ അറിയിക്കുന്നതിന്, താങ്കൾ അടുത്തിടെ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ ആളുകളുടെ പേരുകളും സമ്പർക്ക വിവരങ്ങളും അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾ ആവശ്യപ്പെടും. അവർ ഈ വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുന്നതിനാൽ അവർക്ക് സമ്പർക്കമുണ്ടായ ആളുകളെ അറിയിക്കാൻ കഴിയും. അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾ താങ്കളുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരുമായി താങ്കളുടെ പേര് പങ്കിടില്ല.

സെൽഫ് ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ചാണ് താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് നടത്തിയതെങ്കിൽ

താങ്കൾ ഒരു സെൽഫ് ടെസ്റ്റ് ആണ് നടത്തുന്നതെങ്കിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി [ഇടക്കാല സാർസ്-കോവ്-2 സെൽഫ്-ടെസ്റ്റിംഗ് ഗൈഡൻസ്](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) കാണുക.

ഐസൊലേഷനും ക്വാറന്റൈനും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്?

- താങ്കൾക്ക് കോവിഡ് -19 ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ താങ്കൾ കോവിഡ് -19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ താങ്കൾ

ചെയ്യുന്നത് ഐസൊലേഷൻ ആണ്. രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശുപാർശ ചെയ്ത [കാലയളവ്](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) വരെ താങ്കൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് (കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ) അകന്നു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ് ഐസൊലേഷൻ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

- കോവിഡ്-19 സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതുവഴി താങ്കൾക്ക് അണുബാധയും കൂടാതെ താങ്കളിലൂടെ രോഗ വ്യാപനത്തിനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കുക എന്നതാണ് ക്വാറന്റൈൻ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. താങ്കൾക്ക് പിന്നീട് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയോ കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുകയോ ചെയ്താൽ ക്വാറന്റൈൻ ഐസൊലേഷനായി മാറുന്നു.

മാനസികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ ആരോഗ്യ സഹായങ്ങൾ

DOH-ന്റെ [ബിഹേവിയറൽ ഹെൽത്ത് റിസോഴ്സസ് ആൻഡ് റെക്കമെൻഡേഷൻസ്](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) എന്ന വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

കൂടുതൽ കോവിഡ്-19 വിവരങ്ങളും വിഭവങ്ങളും

വാഷിംഗ്ടണിലെ നിലവിലെ [കോവിഡ്-19 സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിവുള്ളവരായി തുടരുക](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം), [ഗവർണ്ണർ ഇൻസ്റ്റിയൂട്ടിന്റെ പ്രഖ്യാപനങ്ങൾ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്), [രോഗലക്ഷണങ്ങൾ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്), [ഇത് എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്), [ആളുകൾ എങ്ങനെ, എപ്പോൾ ടെസ്റ്റ് നടത്തണം](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്), കൂടാതെ [വാക്സിനുകൾ എവിടെ കണ്ടെത്താം](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്). കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, ഞങ്ങളുടെ [പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) കാണുക.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വംശം / വംശീയത അല്ലെങ്കിൽ ദേശീയത എന്നിവയനുസരിച്ചല്ല അവരുടെ കോവിഡ് -19 ന്റെ അപകടസാധ്യത നിർണ്ണയിക്കുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും കോവിഡ് -19, വെള്ളക്കാരല്ലാത്ത മറ്റുവർഗ്ഗക്കാരെ ആനുപാതികമായി ബാധിക്കുന്നുവെന്ന് ഡാറ്റ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. വംശീയതയുടെ, പ്രത്യേകിച്ച്, ഘടനാപരമായ വംശീയതയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ് ഇതിന് കാരണം, ചില ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് തങ്ങളെയും തങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്. [രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടാൻ മുൻവിധികളൊന്നും സഹായിക്കില്ല](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം). കിംവദന്തികളും തെറ്റായ വിവരങ്ങളും പടരാതിരിക്കാൻ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ മാത്രം പങ്കുവയ്ക്കുക.

- [ഡബ്ല്യു.എ. റ്റേറ്റ് Department of Health 2019 നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടത് \(കോവിഡ്-19\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- [ഡബ്ല്യു.എ. റ്റേറ്റ് കൊറോണ വൈറസ് പ്രതികരണങ്ങൾ \(കോവിഡ്-19\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- [താങ്കളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ജില്ല കണ്ടെത്തുക](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- [സി.ഡി.സി. കൊറോണ വൈറസ് \(കോവിഡ്-19\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)

കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങളുണ്ടോ? ഞങ്ങളുടെ കോവിഡ്-19 ഇൻഫർമേഷൻ ഹോട്ട് ലൈനിൽ **1-800-525-0127** എന്ന നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. ഹോട്ട് ലൈൻ സമയക്രമം:

- തിങ്കളാഴ്ച രാവിലെ 6 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ.
- ചൊവ്വ മുതൽ ഞായർ വരെ രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകീട്ട് 6 വരെ.
- [സംസ്ഥാന അവധി ദിനങ്ങൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകീട്ട് 6 വരെ

പരിഭാഷാ സേവനങ്ങൾക്കായി, അവർ ഉത്തരം നൽകുകയും താങ്കളുടെ ഭാഷ പറയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ # അമർത്തുക. താങ്കളുടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചോ പരിശോധനാ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക്, ദയവായി ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക.

മറ്റൊരു ഫോർമാറ്റിൽ ഈ ഡോക്യുമെന്റ് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതിന്, 1-800-525-0127. ലേക്ക് വിളിക്കുക. ബധിരരായ അല്ലെങ്കിൽ കേൾവിക്കുറവുള്ള ഉപഭോക്താക്കൾ, ദയവായി 711 ([Washington Relay](#)) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) ലേക്ക് വിളിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ [civil.rights@doh.wa.gov](#) ലേക്ക് ഇമെയിൽ ചെയ്യുക