

तुमची कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास काय करावे

24 ऑक्टोबर, 2022 च्या बदलांचा सारांश

- कोविड-19 च्या उपचाराबद्दल अद्ययावत माहिती
- आयसोलेशन कधी समाप्त करावे आणि तुमचा मास्क कधी काढावा याबद्दल अन्टिजेन चाचणी वापरण्याबद्दल अधिकची माहिती
- लक्षणे परत आल्यास काय करावे यावर अधिकचे मार्गदर्शन
- कोणीतरी जेव्हा संभाव्यपणे संक्रमणशील असे तेव्हा त्यावरील अद्ययावत माहिती
- लोकांना तुम्ही कोविड-19 ला एकस्पोझ झालेले असू शकता हे सूचित करण्यास अधिकचे मार्गदर्शन

प्रस्तावना

तुम्ही कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह आल्यास, इतरांना कोविड-19 चा प्रसार होण्यापासून रोखण्यासाठी तुम्ही मदत करू शकता. कृपया खालील मार्गदर्शक तत्वांचे उपचार, आयसोलेशन. आणि मास्क परिधान करणे यासंदर्भात अनुसरण करावे. कृपया कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आलेल्या लोकांसाठी कोणत्याही स्थानिक आरोग्य अधिकारिता. कार्यस्थळ, व्यावसायिक, किंवा शालेय धोरणे यांचे देखील अनुसरण करावे, जे WA State Department of Health (वॉशिंग्टन स्टेट डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ) मार्गदर्शन यांच्यापेक्षा अधिक प्रतिबंधात्मक असू शकते.

- जे लोक आरोग्य सुश्रुषा सुविधेमध्ये राहत आहेत, काम करत आहेत किंवा त्याला भेट देत आहात त्यांनी पुढील [SARS-CoV-2 संसर्गाचे आरोग्य सुश्रुषा व्यवस्थेमध्ये प्रतिबंधन आणि नियंत्रण यासाठी अंतर्गत शिफारशी](#) मधील मार्गदर्शन तत्वांचे अनुसरण करावे (फक्त इंग्रजी).
- तुम्ही गर्दी असलेल्या, तात्पुरत्या कामगारांची घरे, व्यावसायिक मॅरीटाईम व्यवस्था, करेक्शन किंवा डिटेन्श सुविधा, बेघरांचा निवारा. किंवा संक्रमण निवास अशा ठिकाणी काम करत असल्यास किंवा राहत असल्यास, कृपया [तुम्ही यापैकी कोणत्याही सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहत असल्यास किंवा काम करत असल्यास](#) खालील मार्गदर्शन तत्वांचे अनुसरण करावे.

तुम्हाला उपचाराची गरज आहे की नाही ते ठरवा

तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास आणि तुमच्या वयामुळे किंवा जुनाट वैद्यकीय स्थितीमुळे कोविड-19 मुळे अतिशय आजारी पडण्याची अधिक शक्यता असल्यास, तुम्हाला हॉस्पिटलमध्ये भरती करणे किंवा आजाराने मृत्युमुखी पडणे याच्या तुमच्या शक्यता कमी करू शकतील असे उपचार उपलब्ध आहेत. कोविड-19 वर उपचार करणारे औषधोपचार हे आरोग्यसुश्रुषा प्रदाता यांच्याद्वारे लिहून दिलेले असावेत आणि प्रभावी होण्यासाठी निदान झाल्यानंतर शक्य तितक्या लवकर उपचार सुरू करावेत. तुम्ही उपचारांसाठी पात्र आहात का हे ठरवण्यासाठी, अगदी तुमची लक्षणे आता सौम्य असली तरी देखील आरोग्यसेवा प्रदात्याशी लगेचच संपर्क साधावा. तुमच्या आणि तुमच्या आरोग्य प्रदात्यासाठी विशिष्ट [कोविड-19 उपचारपद्धती](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) आणि उपचारामध्ये कसा प्रवेश करावा वरील अधिक माहितीसाठी DOH वेबपेजला भेट द्या.

घरी आयसोलेट होणे

ज्या लोकांची कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आली आहे किंवा ज्यांना कोविड-19 ची लक्षणे आहे आणि चाचणी निकालांची वाट पाहत आहेत त्यांनी घरीच इतरांपासून दूर राहून आयसोलेट व्हावे अपवाद वैद्यकीय सुश्रुषा मिळवणे. ज्या लोकांना कोविड-19 आहे ते इतरांना संक्रमित करू शकतात. घरीच आयसोलेट होण्यामुळे इतरांना आजारी पडण्यापासून दूर ठेवण्यास मदत मिळते. तुमच्या लसीकरणाने स्थितीचा विचार न करता तुम्ही आयसोलेट व्हावे. जर लसीकरण झालेल्या व्यक्तिला कोविड-19 झाल्यास, ते अद्याप इतरांना संसर्ग संक्रमित करू शकतात, मात्र कोविड-19 साठी लसीकरण झाल्याने त्यांना कोविड-19 मुळे हॉस्पिटलमध्ये भरती करणे किंवा मृत्युमुखी पडणे यांची शक्यता अतिशय कमी असते. इतरांना तुमचे शॉपिंग करण्यास सांगा किंवा किराणा माल वितरण सेवेचा वापर करा. तुम्ही घरी आयसोलेट असताना तुमच्या अन्नपदार्थ किंवा अन्य सहाय्याची आवश्यकता असल्यास, [\(Care Connect Washington\) केअर कनेक्ट वॉशिंग्टन](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) उपलब्ध आहे. कोविड-19 माहिती हॉटलाइनला 1-800-525-0127 येथे कॉल करा, नंतर # दाबा, किंवा तुमच्या [Care Connect](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) हब पर्यंत पोहचा. भाषा सहाय्य उपलब्ध आहे. प्रवास करू नका, कामावर, शाळेत, बाल संगोपन, किंवा सार्वजनिक क्षेत्र या ठिकामी जाऊ नका, सार्वजनिक प्रवास व्यवस्थेचा, राईडशेअरिंग, किंवा टॅक्सी यांचा वापर करू नका. घरी आयसोलेट होणे

- घरी इतरांपासून शक्य आहे तितके स्वतंत्र रहा, यामध्ये कौंटूबिक सदस्यांचा आणि पाळीव प्राण्यांचा समावेश आहे, विशिष्ट रूममध्ये इतर लोकांपासून दूर आणि शक्य असल्यास, स्वतंत्र बाथरूमचा वापर करून दूर रहा. Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंधन यासाठी केंद्र) कडे [कोविड-19 आणि प्राणी](#) याबद्दल अधिक माहिती आहे (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध).

- एक [उच्च दर्जाचा मास्क किंवा रेस्पिरेटर परिधान करा](#) (सर्व भाषा उपलब्ध) तुम्ही जर घरात इतरांच्या सभोवती आणि सार्वजनिक ठिकाणी असल्यास.
- शक्य असल्यास, घरी [व्हेंटिलेशन](#) सुधारण्यासाठी पाऊले उचला(काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध).
- व्यक्तिगत घरगुती वस्तू जसे की कप, टॉवेल, आणि भांडी यासारख्या वस्तूंना शेअर करू नका.
- तुमच्या लक्षणांवर लक्ष ठेवा. तुम्हाला [आपातकालीन वार्निंग चिन्हे](#) असल्यास(काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) (शवासोच्छ्वास करण्यास अडचण यासारख्या), तत्काळ आपातकालीन वैद्यकीय सुश्रुषा मिळावा.
- तुमची रूटिन वैद्यकीय भेट असल्यास (आपातकालीन सुश्रुषेपेक्षा वेगळी), तुम्ही जाण्यापूर्वी कॉल करावा आणि तुमच्या आरोग्य प्रदात्याला कॉल करा आणि तुम्हाला कोविड-19 आहे किंवा कोविड-19 साठी तुमचे मूल्यमापन केले जात आहे हे सांगा.

मला स्वतःला किती काळासाठी आयसोलेट करण्याची आणि मास्क परिधान करण्याची गरज आहे?

तुम्ही कोविड-19 साठीच्या चाचणीमध्ये पॉझिटिव्ह आल्यास, इतरांना कोविड-19 चा प्रसार होणे टाळण्यासाठी, **कमीत कमी 5 दिवसांसाठी घरी रहा आणि तुमच्या घरामध्ये इतरांपासून आयसोलेट करा.**

आयसोलेशन समाप्त करणे

तुम्ही किती दीर्घकाळ आयसोलेट रहावे हे असंख्य घटकांवर अवलंबून असते:

- योग्य प्रकारे फीट बसणारा मास्क तुम्ही परिधान करू शकता की नाही,
- आयसोलेशनच्या 5 दिवसांनंतर 6-10 दिवसांच्या दरम्यान कोविड-19 साठी तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह राहणे पुढे सुरु राहते का नाही,
- तुम्ही कोविड-19 ने तुम्ही गंभीरपणे आजारी राहता का किंवा तुमची प्रतिजन्य प्रणाली कमकुवत झाली आहे का, आणि
- विशिष्ट सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहात किंवा काम करत आहात काय.

तुम्ही कोविड-19 चाचणी साठी पॉझिटिव्ह आला असल्यास आणि [लक्षणे](#) असल्यास (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध):

तुमची लक्षणे प्रथम दिसून आल्यानंतर कमीत कमी 5 दिवसांसाठी आयसोलेट रहा. तुम्ही 5 पूर्ण दिवसांनंतर आयसोलेशनला सोडू शकता जर:

- तुम्ही तुमचे आयसोलेशन सुरु केल्यानंतर 5 दिवसांनी तुमची लक्षणे सुधारत असल्यास, **आणि**

- ताप कमी करण्याची औषधे न वापरता तुम्हाला 24 तासांसाठी ताप न आल्यास

तुम्ही कोविड-19 चाचणी साठी पॉझिटिव्ह आला असल्यास मात्र तुम्हाला कोणतीही [लक्षणे](#) नसल्यास (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध): तुमची कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यानंतर कमीत कमी 5 दिवसांसाठी आयसोलेट रहा. तुम्हाला कोणतीही लक्षणे विकसित न झाल्यास 5 पूर्ण दिवसानंतर तुम्ही आयसोलेशनला सोडू शकता.

चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यानंतर तुम्हाला लक्षणे विकसित झाल्यास, तुमचे 5 दिवसांचे आयसोलेशन पुन्हा सुरु व्हावे. तुम्हाला लक्षणे असल्यास आयसोलेशनला समाप्त करण्यासाठी वरील शिफारशींचे अनुसरण करावे.

तुम्ही आयसोलेशन कधी समाप्त करता याचा विचार न करता. तुम्हाला लक्षणे विकसित झाल्यानंतर (किंवा तुम्हाला कधीही लक्षणे विकसित न झाल्यास, पॉझिटिव्ह चाचणी आल्यानंतर) 10 दिवसांसाठी खालील पाऊले उचला:

- तुमच्या 5 दिवसांच्या आयसोलेशन कालावधीच्या समाप्तीनंतर कमीत कमी 5 अतिरिक्त दिवसांसाठी (दिवस 6 ते 10 दिवसांपर्यंत) घरी इतरांच्या भोवती असताना आणि सार्वजनिक ठिकाणी असताना योग्य प्रकारे घट्ट बसणारे किंवा उच्च दर्जाचे मास्क किंवा रेस्पिरेटर परिधान करा.
- जे लोक [इम्युनोकॉम्प्रमाईज्ड किंवा गंभीर आजारासाठी उच्च जोखमीमध्ये आहेत](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध), आणि आरोग्यसुश्रुषा सुविधेमध्ये (नर्सिंग होम च्या समावेशासह) आणि इतर उच्च जोखमी व्यवस्था याकडे जाऊ नका.
- तुम्ही ज्या ठिकाणी मास्क परिधान करू शकत नाही, जसे रेस्टॉरंट आणि काही जीम, या सारख्या ठिकाणी जाऊ नका, आणि घरी आणि कामाच्या ठिकाणी इतरांच्या भोवती खाणे टाळा.
- लक्षणे पुन्हा उद्भवल्यास किंवा अधिक बिघडल्यास, तुम्ही दिवस 0 ला तुम्ही तुमचे आयसोलेशन पुन्हा सुरु करावे.
- प्रवासावरील माहितीसाठी [प्रवासा | CDC](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) पहा.

तुमचा आयसोलेशन कालावधी कसा मोजावा:

तुम्हाला लक्षणे असल्यास, दिवस 0 हा तुमच्या लक्षणांचा पहिला दिवस आहे. तुमची लक्षणे विकसित झाल्यापासून नंतरचा पहिला पूर्ण दिवस हा दिवस 1 आहे.

तुम्हाला कोणतीही लक्षणे नसल्यास, दिवस 0 हा तुमची जेव्हा चाचणी होते तो असतो. दिवस 1 हा तुमच्या पॉझिटिव्ह चाचणी साठी नमुना गोळा करण्यात आला होता त्यानंतरचा पहिला पूर्ण दिवस.

सहाय्यासाठी DOH [आयसोलेशन आणि क्वारन्टाईन कॅल्क्युलेटर](#) (सर्व भाषांमध्ये उपलब्ध) टूल पहा.

तुमचा मास्क काढणे

तुम्ही आयसोलेशनच्या 5 दिवसानंतर सांसर्गिक राहू शकता. तुमच्या 5 दिवसांच्या आयसोलेशन कालावधीच्या समाप्तीनंतर कमीत कमी 5 अतिरिक्त दिवसांसाठी (दिवस 6 पासून ते दिवस 10 पर्यंत) घरी इतरांच्या भोवती असताना आणि सार्वजनिक ठिकाणी असताना एक [योग्य प्रकारे घट्ट बसणारा किंवा उच्च दर्जाचा मास्क किंवा रेस्परेटर](#) (सर्व भाषांमध्ये उपलब्ध) परिधान करा. वैकल्पिकरित्या, तुमचा मास्क केव्हा काढावा हे ठरवण्यासाठी अन्टिजेन टेस्टिंगचा वापर करण्याचा विचार करा. तुम्ही एक योग्य प्रकारे घट्ट बसणारा मास्क परिधान करू शकत नसल्यास, तुम्ही 10 पूर्ण दिवसांसाठी आयसोलेट होणे पुढे सुरु ठेवावे.

सातत्याने मास्कचा वापर करणे याचा अर्थ आहे एक [योग्य प्रकारे घट्ट बसणारा आणि उच्च दर्जाचा मास्क किंवा रेस्परेटर](#) (सर्व भाषांमध्ये उपलब्ध)जेव्हा केव्हा तुम्ही घराच्या आत किंवा बाहेर इतरांच्या सभोवती असता. तुम्ही जेव्हा इतरांच्या मध्ये असताना मास्क परिधान करू शकत नसताना, जसे की झोपताना, खाताना किंवा पोहताना, स्वतःला अशा कृती मध्ये गुंतवू नये. मास्कला पर्याय (एका ड्रेप सह फेस शिल्ड या सारखे) हे योग्य प्रकारे घट्ट बसणारा आणि उच्च दर्जाचा मास्क सारखे चांगले संरक्षण प्रदान करत नाही. तुम्ही एक योग्य प्रकारे घट्ट बसणारे मास्क परिधान करू शकत नसल्यास, तुम्ही 10 दिवसांसाठी आयसोलेट व्हावे.

आयसोलेशन कधी सोडावे आणि तुमचा मास्क कधी काढावा हे ठरवण्यास अन्टिजेन चाचणीचा वापर करणे

तुम्हाला एका [अन्टीजेन चाचणी](#) मध्ये प्रवेश असल्यास(काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) तुम्ही इतरांना बाधित करण्याची तुमची जोखीम दिवस 6 च्या आधी आयसोलेशनला सोडण्याची योजना करताना चाचणी घेऊन तुम्ही आणखी कमी करता. कोणतीही ताप कमी करणारी औषधे 24 तासांसाठी न वापरता तुम्हाला ताप न आल्यास आणि तुमची इतर लक्षणे सुधारली असल्यास तुम्ही चाचणी करणे फक्त सुरु करावे. बरे झाल्यानंतर आठवड्यांसाठी किंवा महिन्यांसाठी चव किंवा गंध येणे गमावले असल्यास आयसोलेशन समाप्त करण्यास विलंब करू नये.

- तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास, तुम्ही अद्याप संक्रमणशील आहात. तुम्ही आयसोलेट असणे आणि मास्क परिधान करणे पुढे सुरु ठेवावे आणि 24-48 तास वाट पाहावी आणि पुन्हा चाचणी करावी.
- तुम्ही जर दोन लागोपाठच्या चाचण्या मध्ये जेव्हा प्रत्येक चाचणी मधील अंतर हे 24-48 तास असल्यानंतर निगेटिव्ह आल्यास, तुम्ही आयसोलेशन समाप्त करू शकता आणि दिवस 10 पूर्वी मास्क परिधान करणे थांबवू शकता.

10 दिवसांच्या वारंवार केलेल्या चाचण्यावर तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह येणे सुरु राहिल्यास, तुम्ही मास्क परिधान करणे पुढे सुरु ठेवावे आणि जे लोक इम्युनोकॉम्प्रमाइड आहेत त्यांना किंवा गंभीर आजारांसाठी उच्च जोखणीवर आहेत त्यांना तुमच्या दोन लागोपाठ अँटिजेन चाचण्यांचा निकाल निगेटिव्ह येत नाही तोपर्यंत टाळावे.

तुम्ही कोविड-19 ने तुम्ही गंभीरपणे आजारी असल्यास किंवा तुमची प्रतिजन्य प्रणाली कमकुवत असल्यास:

जे लोक कोविड-19 ने गंभीररितीने आजारी आहेत (यामध्ये जे रुग्णालयामध्ये भरती केलेले आहेत किंवा ज्यांना अतिदक्षतेची किंवा व्हेन्टिलेशन सपोर्ट ची आवश्यकता आहे अशांचा समावेश आहे) आणि असे लोक जे [कॉम्प्रमाइज्ड इम्युनो सिस्टम सह आहेत](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) त्यांना कमीत कमी 10 दिवस आणि 20 दिवसांपर्यंत आयसोलेट करावे. त्यांना देखील [व्हायरल टेस्ट](#) सह एक चाचणी करून घेणे (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) ते इतरांच्या सभोवती असू शकतात का हे ठरवण्यासाठी देखील आवश्यकता असू शकते. तुमच्या आरोग्यसुश्रुषा प्रदात्याशी तुम्ही इतर लोकांच्या सभोवती असण्यासाठी केव्हा पुन्हा जाऊ शकता त्याची चर्चा करा. तुम्ही पात्र होऊ शकणाऱ्या उपचारांबद्दल आणि औषधांबद्दल माहितीसाठी [वरील उपचारपद्धती विभाग](#) पहा.

तुम्ही यापैकी कोणत्याही सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहात किंवा काम करत असल्यास:

खालील सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहणाऱ्या किंवा काम करणाऱ्या लोकांनी खाली रुपरेखित करण्यात आलेल्या आयसोलेशन शिफारशींचे अनुसरण करावे.

- सुधारणात्मक किंवा शोधणे सुविधा
- बेघर निवारा किंवा संक्रमण हाऊसिंग
- व्यावसायिक मेरीटाईम व्यवस्था (म्हणजेच., व्यावसायिक सीफूड व्हेसेल्स, कार्गो जहाजे, क्रूझ जहाजे)
- गर्दीची कामाची व्यवस्था जिथे कामाच्या स्वरूपामुळे जसे की गोदामे, फूड पॅकेजिंग आणि मीट प्रक्रिया सुविधा ज्या ठिकाणी शारिरीक अंतर ठेवणे शक्य नाही अशा गर्दीच्या कामाच्या ठिकाणी
- तात्पुरते कामगार निवारे

तुमची कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आली असल्यास आणि तुम्हाला लक्षणे असल्यास, तुम्ही सामूहित व्यवस्थेपासून आयसोलेशन समाप्त करू शकता जर तुमची लक्षणे पहिल्यांदा दिसल्यानंतर 10 दिवस निघून गेलेले असले तर:

- ताप कमी करण्याची औषधे न वापरता तुम्हाला 24 तासांसाठी ताप न आल्यास, आणि
- तुमची लक्षणे सुधारली आहेत.

तुम्ही कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह आहात, मात्र कोणतीही लक्षणे मात्र नाहीत, जर तुम्हाला लक्षणे विकसित झाली नाही तर कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह चाचणी आल्यानंतर 10 दिवसानंतर सामूहिक व्यवस्थेपासून तुम्ही आयसोलेशन समाप्त करू शकता. चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यानंतर तुम्हाला लक्षणे विकसित झाल्यास, तुमचे 10 दिवसांचे आयसोलेशन या व्यवस्थेपासून पुन्हा सुरु व्हावे. तुम्हाला लक्षणे असल्यास आयसोलेशनला समाप्त करण्यासाठी वरील शिफारशींचे अनुसरण करावे.

तुम्हाला लक्षणे असल्यास, दिवस 0 हा तुमच्या लक्षणांचा पहिला दिवस आहे. तुमची लक्षणे विकसित झाल्यापासून नंतरचा पहिला पूर्ण दिवस हा दिवस 1 आहे. तुम्हाला कोणतीही लक्षणे नसल्यास, दिवस 0 हा तुमची जेव्हा चाचणी होते तो असतो. दिवस 1 हा तुमच्या पॉझिटिव्ह चाचणी साठी नमुना गोळा करण्यात आला होता त्यानंतरचा पहिला पूर्ण दिवस.

तुम्ही काम करत आहात मात्र सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहत नसल्यास, पूर्ण 10 दिवसांसाठी कामाच्या ठिकाणी जावा आणि वरील लहान केलेल्या होम आयसोलेशनचे पालन करा.

गंभीर कर्मचारी कमतरतेच्या कालावधी दरम्यान, सुधारणा सुविधा, ओळखणे सुविधा, बेघर निवारे, संक्रमणशील हाऊसिंग, आणि क्रिटिकल इन्फ्रास्ट्रक्चर वर्क प्लेसेस हे कार्यवाहीच्या सातत्याची खात्री करण्यासाठी कर्मचाऱ्यांसाठी आयसोलेशन कालावधी कमी करण्याचा विचार करू शकतात. या व्यवस्थेतील आयसोलेशन लहान करण्याचा निर्णय हा स्थानिक आरोग्य अधिकारितेसह सल्लामसलत करून घेण्यात यावा.

माझी लक्षणे पुन्हा परत आल्यास मी काय करावे?

तुम्ही तुमचे आयसोलेशन समाप्त केल्यानंतर, तुमची कोविड-19 ची लक्षणे पुन्हा उद्भवल्यास किंवा अधिक बिघडल्यास, दिवस 0 ला तुमचे आयसोलेशन पुन्हा सुरु करा आणि [किती दीर्घकाळ मला स्वतःला आयसोलेट असण्याची आणि मास्क परिधान करण्याची गरज आहे?](#) चे अनुसरण करा. तुमच्या लक्षणांबद्दल किंवा आयसोलेशन समाप्त केव्हा करावे याबद्दल तुम्हाला प्रश्न असल्यास आरोग्यसुश्रुषा प्रदात्याबरोबर बोला.

मी संभाव्यपणे संक्रमणशील आणि इतरांना एक्स्पोजिंग केव्हा आहे?

कोविड-19 असलेली लोक इतर लोकांना त्यांना लक्षणे विकसित होणे सुरु होण्यापूर्वी दोन दिवसाआधी पासूनच (किंवा जर त्यांना लक्षणे नसल्यास त्यांच्या पॉझिटिव्ह टेस्ट येण्याच्या 2 दिवस अगोदर) ते त्यांना लक्षणे विकसित झाल्यानंतर 10 दिवसापर्यंत (किंवा जर त्यांना लक्षणे नसल्यास त्यांच्या पॉझिटिव्ह चाचणीच्या नंतर 10 दिवस) ते व्हायरस पसरवू शकतात. कमीत कमी 5 दिवसांच्या आयसोलेशन नंतर अधिक बरे वाटत असलेल्या, एका कोविड-19 चाचणी साठी पॉझिटिव्ह आलेल्या व्यक्तीच्या दोन क्रमागत कोविड-19 चाचण्या 24-48 तासांच्या अंतराने निगेटिव्ह आल्यास, त्यांना यापुढे संक्रमणशील असे गृहित

धरले जाणार नाही. एखाद्या व्यक्तीचा आयसोलेशन कालावधी हा 10 दिवसांपेक्षा जास्त (म्हणजेच कारण ते गंभीरपणे आजारी किंवा इम्युनोकॉम्प्रमाइड आहेत)आहे, ते त्यांच्या आयसोलेशन कालावधीच्या समाप्तीपर्यंत संक्रमणशील आहेत.

तुम्ही एक्स्पोज झाला असू शकाल असे लोकांना सूचित करा

तुमच्या जवळच्या संपर्कांना सांगा ते कोविड-19 असलेल्याच्या सान्निध्यात संभाव्यपणे एक्स्पोज झाले आहेत आणि त्यांना [तुम्ही जर कोविड-19 असलेल्या कोणाच्या सान्निध्यात संभाव्यपणे एक्स्पोज झाल्यास काय करावे](#) ते पाठवा (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध). एक जवळचा संपर्क असण्याचा सर्वसामान्य अर्थ आहे की तुम्ही कोविड-19 असलेल्या कोणाच्या तरी 6 फूटाच्या आत तुम्ही 15 एकत्रित मिनिटांसाठी किंवा 24-तासांच्या कालवधीमध्ये अधिक वेळ आहात. तरीदेखील, जर तुम्ही संभाव्य एक्स्पोजरचा धोका वाढण्याच्या परिस्थितीमध्ये असल्यास, जसे की मर्यादीत जागा, निकृष्ट व्हेन्टिलेशन असलेल्या जागा किंवा ओरडणे किंवा गाणे म्हणणे या सारख्या क्रिया लोक करत आहात अशी ठिकाणी, जरी तुम्ही त्यांच्यापासून 6 फूटापेक्षा जास्त अंतरावर असला तरी देखील तुम्ही एक्स्पोज होऊ शकण्याची शक्यता आहे. तुम्ही जेव्हा संभाव्यपणे संक्रमणशील असताना कामावर असल्यास. तुमच्या मालकांना सूचित करा म्हणजे ते सह-कर्मिंना सूचित करू शकतील. मालकांनी कोविड-19 सह असलेल्या व्यक्तीची गोपनीयता राखत जे कर्मचारी कामाच्या ठिकाणी कोविड-19 एक्स्पोज झाले आहेत त्यांना सूचित करण्याची आवश्यकता आहे.

तुम्ही जर [WA Notify \(वॉशिंग्टन नोटिफाय\)](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) आणि COVID-19 चाचणीमध्ये पॉझिटिव्ह असाल, तुम्ही WA Notify चा वापर इतरांना ते एक्स्पोज झालेले असू शकतात हे अनामिकपणे सूचित करण्यासाठी करू शकता. हे लोकांना जे संभाव्यपणे एक्स्पोज झाले आहेत त्यांना अॅपचा वापर करून स्वतःला आणि त्यांच्या सभोवतालच्या लोकांना संरक्षित करण्यास सावधगिरी बाळगण्याची अनुमती मिळेल. तुम्ही स्वयं-चाचणीमध्ये किंवा कोविड-19 साठी लॅब मध्ये किंवा प्रदाता आधारित चाचणी करणे सेवेमध्ये चाचणी घेण्यात आल्यानंतर तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास आणि तुम्हाला DOH कडून पडताळणी कोड प्राप्त न झाल्यास, तुम्ही WA Notify मध्ये एका पडताळणी कोडची विनंती करू शकता. तुम्ही जेव्हा WA Notify वापरता तेव्हा कोणतीही व्यक्तिगत किंवा ओळखता येण्याजोगी माहिती गोळा केली किंवा शेअर केली जाणार नाही. पडताळणी कोडची विनंती करण्यास:

1. तुमचा मोबाइल डिव्हाइस वापरून (Android किंवा iPhone), कोड स्कॅन करा किंवा [एका पडताळणी कोडची विनंती करा](#) (फक्त इंग्रजी):



2. तुमच्या उपकरणाचा फोन क्रमांक: प्रविष्ट करा जो WA Notify आणि तुमच्या पॉझिटिव्ह कोविड-19 चाचणी ची तारीख यांचा वापर करेल.
3. "Continue (पुढे सुरु ठेवा)" निवडा.

तुम्ही जर WA Notify मध्ये पडताळणी कोडची विनंती करण्यास अक्षम असल्यास, तुम्ही राज्य कोविड-19 हॉटलाइन, 1-800-525-0127, ला कॉल करावा नंतर # दाबावे, आणि हॉटलाइन कर्मचारीवर्गाला कळेल की तुम्ही एक WA Notify वापरकर्ता आहात. हॉटलाइन कर्मचारीवर्ग तुम्हाला एक पडताळणी लिंक प्रदान करतील जी तुम्ही इतर WA Notify वापरकर्त्यांना ते एकस्पोझ झाले असल्याचा इशारा देण्यासाठी वापरू शकता.

["कोविड-19 च्या स्वयं-चाचणीमध्ये तुम्ही पॉझिटिव्ह आल्यास इतरांना कसे अधिसूचित करावे"](#) यासाठी [WANotify.org](#) विभागाला भेट द्या (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध).. तुम्हाला जर WA Notify बदल अधिक जाणून घेणे, यामध्ये तुमच्या फोनमध्ये त्याला जोडण्याच्या समावेशासह, आवडत असल्यास, [WANotify.org](#) ला भेट द्या

सार्वजनिक आरोग्य मुलाखतीमध्ये सहभागी होणे

तुम्ही जर कोविड-19 साठी च्या चाचणी मध्ये पॉझिटिव्ह आले असल्यास सार्वजनिक आरोग्याकडून कोणीतरी, नेहमी फोनद्वारे, तुमच्याशी संपर्क साधू शकतात. पुढे काय करावे आणि काय सहाय्यता उपलब्ध आहे हे समजावून घेण्यास मुलाखतकर्ता तुम्हाला मदत करेल. मुलाखतकर्ता एकस्पोजर बदल सूचित करण्यासाठी अलिकडेच तुमचा ज्यांच्याशी जवळचा संपर्क आला अशा लोकांची नावे आणि संपर्क माहिती याबद्दल तुम्हाला विचारेल. जे एकस्पोज झालेले असू शकतात त्यांना ते सूचित करू शकतील यासाठी ते ही माहिती विचारतील. मुलाखतकर्ता तुमच्या जवळच्या संपर्कांना तुमचे नाव शेअर करणार नाही.

एक स्वयं-चाचणी वापरून तुमची टेस्ट पॉझिटिव्ह आली असल्यास

कृपया अधिक माहितीसाठी [अंतरिम SARS-CoV-2 स्वयं-चाचणी करणे मार्गदर्शन](#) (फक्त इंग्रजी) पहा.

आयसोलेशन आणि क्वारन्टाईन यामध्ये काय फरक आहे?

- **आयसोलेशन** म्हणजे तुम्हाला कोविड-19 ची लक्षणे असल्यास तुम्ही काय करा, चाचणीच्या निकालासाठी वाट पाहता, किंवा कोविड-19 चाचणी साठी पॉझिटिव्ह ठरवला जाता. आयसोलेशन म्हणजे तुम्ही आजाराचा प्रसार टाळण्यासाठी, शिफारस केलेल्या [कालावधी साठी](#) (फक्त इंग्रजी) घरी राहता आणि इतरांपासून (कौटुंबिक सदस्यांच्या समावेशासह) दूर राहता.
- **क्वारन्टाईन** चा अर्थ आहे की तुम्ही कोविड-19 ला एकस्फोझ झाल्यानंतर बाधित आहात आणि संसर्गजन्य आहात त्यानंतर घरी राहत आहात आणि इतरांपासून दूर राहत आहात. जर नंतर तुमची कोविड-19 साठीची चाचणी पॉझिटिव्ह आली किंवा कोविड-19 ची लक्षणे विकसित झाल्यास क्वारन्टाईन हे आयसोलेशन होते.

मानसिक आणि वर्तणात्मक आरोग्य संसाधने

कृपया DOH [मानसिक आणि वर्तणात्मक आरोग्य संसाधने आणि शिफारसी](#) (फक्त इंग्रजी) वेबपृष्ठांला भेट द्या.

अधिक कोविड-19 माहिती आणि संसाधने

अप-टू-डेट रहा वर्तमान [वॉशिंग्टन मधील कोविड-19 परिस्थितीवर](#) (फक्त इंग्रजी), [गव्हर्नर Inslee चा जाहीरनामा](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध), [लक्षणे](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध), [तो कसा पसरतो](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध), [लोकांनी कसे आणि केव्हा चाचणी करून घ्यावी](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध), आणि [लस कोठे मिळेल](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध). आम्हाला [वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न बघा](#) (फक्त इंग्रजी) अधिक माहितीसाठी.

एखाद्या व्यक्तीला त्यांची जात / वंश किंवा राष्ट्रीयत्व त्यांना कोविड-19 चा जास्त धोका उद्भवत नाही. तथापि, आकडेवारीवरून असे दिसून येत आहे की कोविड-19 मुळे रंगाच्या अनुशंघाने समुदायांवर बेहिशेबी परिणाम होत आहे. वंशविद्वेष परिणाम झाल्यामुळे आहे, आणि विशेषतः, स्ट्रक्चरल वंशविद्वेष, ज्यामुळे स्वतः आणि त्यांच्या समुदाय संरक्षण करण्यासाठी काही गटांना कमी संधी मिळते. [काळिमा आजार लढण्यासाठी मदत करणार नाही](#) (केवळ इंग्रजी मजकूर). अफवा आणि चुकीची माहिती पसरणे थांबवण्यासाठी फक्त अचूक माहिती शेअर करा.

- [WA स्टेट Department of Health डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ 2019 नोव्हेल कोरोनावायरस उद्रेक \(कोविड-19\)](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध)
- [WA राज्य कोरोनाविषाणू प्रतिसाद \(कोविड-19\)](#) (काही अन्य भाषांमध्ये अनुवादित)
- [आपला स्थानिक आरोग्य विभाग किंवा जिल्हा शोध](#) (केवळ इंग्रजी)

- [CDC कोरोना व्हायरस \(कोविड-19\)](#) (काही अन्य भाषांमध्ये अनुवादित)

अधिक प्रश्न आहेत? आमच्या कोविड-19 माहिती हॉटलाईनवर कॉल करा **1-800-525-0127**. हॉटलाईनचे कामाचे तास:

- सोमवारी सकाळी 6 सकाळी ते रात्री 10 वाजता.
- मंगळवारी ते रविवारी 6 सकाळी ते रात्री 6 वाजता.
- [राज्यातील सुट्टीचे दिवस](#) (इंग्रजी मजकूर) सकाळी 6 ते संध्याकाळी 6.

इंटरप्रीटेटिव्ह सेवांकरिता # **दाबा** त्यांच्या उत्तरानंतर **तुमची भाषा बोला**. आपल्या स्वतः च्या आरोग्य किंवा चाचणीच्या निकालविषयक प्रश्नांसाठी, आरोग्य सेवा प्रदात्यांशी संपर्क साधा.

दुसऱ्या स्वरूपात हा दस्तऐवज मिळवण्याची विनंती करण्यासाठी, 1-800-525-0127 कॉल. बहिऱ्या किंवा कमी ऐकू येणाऱ्यांनी, कृपया येथे कॉल करा 711 ([Washington Relay](#)) किंवा ईमेल civil.rights@doh.wa.gov.