

જો તમે સંભવિતપણે COVID-19 થી સંક્રમિત થયેલ કોઈ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ તો શું કરવ જોઈએ

ઓક્ટોબર 24, 2022માં કરેલ ફેરફારોનો સારાંશ

- સામાન્ય લોકો માટે સંસર્ગનિષેધની ભલામણ દૂર કરી
- અપડેટ કરેલ પરીક્ષણ ભલામણો
- ચોક્કસ સમૂહ સેટિંગ્સમાં રહેતા અથવા કામ કરતા લોકો માટે સુધારેલી માહિતી
- જે લોકો COVID-19 ના સંપર્કમાં આવ્યા હતા અને હવે બીમાર છે તેમના માટે સુધારેલી ભલામણો

પરિચય

જો તમે COVID-19 ના સંપર્કમાં આવ્યા છો, અથવા તમને લાગે છે કે તમે સંપર્કમાં આવ્યા છો, તો તમે તમારા ઘર અને સમુદાયના અન્ય લોકોમાં વાયરસના ફેલાવાને રોકવામાં મદદ કરી શકો છો. કૃપા કરીને નીચે આપેલા માર્ગદર્શનને અનુસરો. કૃપા કરીને વિશિષ્ટ સેટિંગ્સ માટે અહીં વધારાના માર્ગદર્શનની નોંધ લો:

- આરોગ્ય સંભાળ સુવિધામાં રહેતા, કામ કરતા અથવા મુલાકાત લેતા લોકો [SARS-CoV-2 ચેપ નિવારણ અને હેલ્થકેર સેટિંગ્સમાં નિયંત્રણ માટેની વચગાળાની ભલામણો](#) (ફક્ત અંગ્રેજી) માં માર્ગદર્શનનું પાલન કરવું જોઈએ.
- જો તમે ગીચ કાર્યસ્થળ, કામચલાઉ કામદાર આવાસ, વ્યાપારી દરિયાઈ સેટિંગ, સુધારાઓ અથવા અટકાયતની સુવિધા, બેઘર આશ્રયસ્થાન અથવા સંક્રમિત આવાસમાં કામ કરો છો અથવા રોકાઈ રહ્યા છો, તો કૃપા કરીને [ચોક્કસ સમૂહ સેટિંગ્સમાં રહેતા અથવા કામ કરતા લોકો માટેની માહિતી](#) હેઠળ માર્ગદર્શનને અનુસરો.

સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્રો આ ભલામણો પર હળવું કરવા અથવા વિસ્તૃત કરવા માટે પ્રકોપ નિયંત્રણ અને સ્થાને નિવારક પગલાં લાગૂ કરવા, જેમ વિચારણાઓ પર આધારિત તેમની વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરી શકે છે. [Revised Code of Washington \(RCW, વોશિંગ્ટનનો સંશોધિત કોડ\) 70.05.070](#) માં વ્યાખ્યાયિત કર્યા મુજબ, (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારીઓને નિયંત્રણ અને ચેપી રોગ ફેલાવાને રોકવા માટે જરૂરી લાગે તેમ પગલાં લઈ શકે છે.

COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે મારો નજીકનો સંપર્ક હતો પરંતુ હું બીમાર નથી. મારે શું કરવું જોઈએ?

તમારા છેલ્લા એક્સપોઝરના 3-5 દિવસ પછી COVID-19 માટે પરીક્ષણ કરો.

- જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો [તમે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો શું કરવું](#) માં આપેલા માર્ગદર્શનને અનુસરો. (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- જો તમે એન્ટિજેન પરીક્ષણ દ્વારા નકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો, તો પ્રથમ નકારાત્મક પરીક્ષણના 24-48 કલાક પછી એન્ટિજેન પરીક્ષણ સાથે ફરીથી પરીક્ષણ કરો. જો બીજો ટેસ્ટ નેગેટિવ હોય, પરંતુ COVID-19 માટે ચિંતાઓ હોય, તો તમે બીજા નેગેટિવ ટેસ્ટના 24-48 કલાક પછી, ઓછામાં ઓછા 3 ટેસ્ટ માટે ફરી ટેસ્ટ કરી શકો છો. જો તમને ત્રીજા પરીક્ષણમાં નકારાત્મક પરિણામ મળે છે અને તમને ચિંતા છે કે તમને COVID-19 હોઈ શકે છે, તો તમે એન્ટિજેન પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરીને ફરીથી પરીક્ષણ કરવાનું

પસંદ કરી શકો છો, લેબોરેટરી મોલેક્યુલર-આધારિત પરીક્ષણ કરાવવાનું વિચારી શકો છો અથવા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને કોલ કરી શકો છો. જો તમારી પાસે એન્ટિજેન પરીક્ષણ સાથે 3 વખત પરીક્ષણ કરવા માટે પર્યાપ્ત સંસાધનો ન હોય, તો તમારા સંસાધનો અને તમારા અને તમારી આસપાસના લોકો માટે જોખમના સ્તર અનુસાર ઓછું પરીક્ષણ કરવું સ્વીકાર્ય છે.

- જો તમને COVID-19 ના સંપર્કમાં આવ્યા હોય અને કોઈ લક્ષણો ન હોય પરંતુ છેલ્લા 30 દિવસમાં તમને COVID-19 હતો, તો પરીક્ષણની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. જો તમને છેલ્લા 30-90 દિવસમાં COVID-19 થયો હોય, તો એન્ટિજેન ટેસ્ટનો ઉપયોગ કરો (PCR ટેસ્ટ નહીં), કારણ કે જો નવો, સક્રિય ચેપ ન હોય તો પણ PCR પરિણામો સતત હકારાત્મક રહી શકે છે.

COVID-19 વાળા વ્યક્તિ સાથે તમારા છેલ્લા સંપર્કમાં આવ્યા પછીના 10 દિવસ માટે, નીચેના પગલાં લો:

- ઘરે અથવા જાહેરમાં અન્ય લોકોની આસપાસ [ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર](#) (બધી ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) પહેરો. જો તમે COVID-19 માટે નકારાત્મક પરીક્ષણ કરો તો પણ માસ્ક પહેરવાનું ચાલુ રાખો.
 - જ્યાં તમે માસ્ક પહેરવામાં અસમર્થ હોવ તેવા સ્થળોએ ન જશો.
 - જો કોઈ વ્યક્તિ 2 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોવાને કારણે માસ્ક પહેરવામાં અસમર્થ હોય અથવા તેને માસ્ક પહેરવાથી અટકાવતી વિકલાંગતા હોય, તો અન્ય નિવારક પગલાં (જેમ કે સુધારવું [વેન્ટિલેશન](#)) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) આ 10 દિવસ દરમિયાન ટ્રાન્સમિશન ટાળવા માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- લોકોની આસપાસ રહેવાનું ટાળો [ગંભીર રોગનું ઉચ્ચ જોખમ](#), (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) અને ઉચ્ચ જોખમી સેટિંગ્સ (દા.ત., આરોગ્યસંભાળ સુવિધાઓ) પર જશો નહીં.
- [COVID-19નાં લક્ષણો](#) માટે જુઓ. (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)
- જો લક્ષણો વિકસે, તો [પરીક્ષણ કરાવો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ) અને હેઠળનાં પગલાં અનુસરો [COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે મારો નજીકનો સંપર્ક હતો અને હવે હું બીમાર છું. મારે શું કરવું જોઈએ?](#)
- મુસાફરી વિશેની માહિતી માટે જુઓ [ટ્રાવેલ | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો\)](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે).
- જો તમે સ્વ-પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોવ તો માર્ગદર્શન માટે [વચગાળાનું SARS-CoV-2 સેલ્ફ-ટેસ્ટિંગ ગાઇડન્સ \(wa.gov\)](#) (માત્ર અંગ્રેજી) જુઓ.

ઘરગથ્થુ એક્સપોઝર વારંવાર COVID-19 માટે સકારાત્મક વ્યક્તિઓ સાથે લાંબા સમય સુધી અને વારંવાર સંપર્કમાં પરિણમે છે. જો તમે ઘરમાં સતત COVID-19ના સંપર્કમાં રહેશો, તો COVID-19ના લક્ષણોનું ધ્યાન રાખો અને તમારા ચેપી સમયગાળા દરમિયાન COVID-19 વાળી વ્યક્તિ સાથે તમારા છેલ્લા સંપર્ક પછી તમારા એક્સપોઝરની શરૂઆતથી 10 દિવસ સુધી ઘરે અને જાહેરમાં અન્ય લોકોની આસપાસ ઉચ્ચ ગુણવત્તાવાળા માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરો. તમારા પ્રથમ એક્સપોઝર પછી અને COVID-19 વાળા વ્યક્તિ સાથે તમારા છેલ્લા એક્સપોઝર પછીના 3-5 દિવસ પછી દર 3-5 દિવસે પરીક્ષણ કરો.

યોક્ષ્સ સામૂહિક સેટિંગ્સમાં રહેતા અથવા કામ કરતા લોકો માટે માહિતી

હવે બિન-આરોગ્ય સંભાળ સામૂહિક સેટિંગ્સમાં ક્વોરેન્ટાઇન થવું તે એક પ્રમાણભૂત ભલામણ નથી. જો કે, નીચે દર્શાવેલ અમુક સંજોગોમાં બિન-આરોગ્ય સંભાળ સામૂહિક સેટિંગ્સમાં ક્વોરેન્ટાઇનને ધ્યાનમાં લેવામાં આવી શકે છે:

- સુધારણાલક્ષી સુવિધાઓ અને અટકાયત નિવારણ સુવિધાઓ
- ઘરબાર વિહોણાને આશ્રય અને સંક્રમણકારી આવાસ
- ભીડવાળા કાર્યક્ષેત્રો જ્યાં કામની પ્રકૃતિને કારણે ભૌતિક અંતર શક્ય નથી (દા. ત. વેરહાઉસ, ફેક્ટરીઓ, ફૂડ પેકેજિંગ અને માંસ પ્રોસેસિંગ સુવિધાઓ અને એમ્બ્લોયર દ્વારા પ્રદાન કરાયેલ પરિવહન વ્યવસ્થા)

- કામચલાઉ કામદાર આવાસ
- [વ્યાપારી દરિયાઈ સેટિંગ](#) (માત્ર અંગ્રેજી) (દા.ત., વાણિજ્યિક સીફૂડ જહાજો, માલવાહક જહાજો, ફૂડ જહાજો)

એવી પરિસ્થિતિઓ જેમાં ક્વોરેન્ટાઇનને સમાવિષ્ટ કરવું ધ્યાનમાં લઈ શકાય:

- ખાસ કરીને જો અન્ય ઉપશમન પગલાં સંક્રમણને રોકવામાં સફળ ન થયા હોય તો મહામારીના પ્રકોપને નિયંત્રિત કરતાં
- જો COVID-19 ના સંપર્કમાં આવેલા લોકો માટે નિવારણના પગલે જેવા કે પરીક્ષણ અને માર્સ્કિંગને ધ્યાનમાં ન લીધેલ હોય

આવા સંજોગોમાં, જોખમ સહિષ્ણુતાના સ્તર પ્રમાણે COVID-19 ના સંક્રમણના સમયગાળાના આધારે, ક્વોરેન્ટીનનો સમયગાળો છેલ્લા એક્સપોઝરથી 5-10 દિવસનો હોવો જોઈએ. ક્વોરેન્ટીન સમયગાળાની ગણતરી કરવા માટે, COVID-19 વાળા વ્યક્તિનો રોગનો ચેપ ફેલાવાના સમયગાળા દરમિયાન તમારા સંપર્કની તારીખ 0 દિવસ છે. દિવસ 1 એ COVID-19 વાળી વ્યક્તિ સાથેના તમારા છેલ્લા નજીકના સંપર્ક પછીનો પ્રથમ સંપૂર્ણ દિવસ છે.

ક્વોરેન્ટીનના વિકલ્પો પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવી શકે છે, જેમ કે કર્મચારીએ અમુક અંતરે દૂરથી કામ કરવું અથવા વ્યક્તિગત કાર્યસ્થળ અને સારી વેન્ટિલેશને સુવિધા ધરાવતા વિસ્તારમાં તેને કાર્યની કામચલાઉ પુનઃસોંપણ કરવી

આ સેટિંગ્સ માં રહેલા લોકો પણ ઉપર આપેલ માર્ગદર્શન અનુસરવું જોઈએ આ હેઠળ [“COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે મારો નજીકનો સંપર્ક હતો પરંતુ હું બીમાર નથી. મારે શું કરવું જોઈએ?”](#)

સુવિધાઓ તેમના સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્ર સાથે સંપર્ક કરી શકે છે કે શું આવી પરિસ્થિતિમાં સંસર્ગનિષેધ થવું અથવા સંસર્ગનિષેધનો વિકલ્પ યોગ્ય છે કે કેમ, અને સુવિધાઓએ કોઈપણ સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્રના માર્ગદર્શનને અનુસરવું જોઈએ. શક્ય છે કે સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારક્ષેત્રોમાં સંસર્ગનિષેધને ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તેવા સંજોગોમાં ક્વોરેન્ટીનની જરૂર પડશે.

હું COVID-19 ના સંપર્કમાં કેવી રીતે આવ્યો?

COVID-19 નું કારણ બને છે તે વાયરસ વિવિધ કદના એરોસોલાઇઝ્ડ કણો દ્વારા પ્રસારિત થાય છે, જેમાં નજીકના સંપર્ક દ્વારા સંકુચિત થઈ શકે તેવા કણોનો સમાવેશ થાય છે, દા.ત. 6 ફૂટની (2 મીટર) અંદર, તેમજ તે જે હવામાં લટકેલા રહી શકે છે અને વધુ દૂર પ્રસારિત થઈ શકે છે, ખાસ કરીને નબળી વેન્ટિલેટેડ ઇન્ડોર સેટિંગ્સ. COVID-19 ધરાવતા લોકો લક્ષણો ઉત્પન્ન થાય તેના બે દિવસ પહેલાં (અથવા જો તેઓમાં લક્ષણો ન હોય તો તેમના સકારાત્મક પરીક્ષણની તારીખના બે 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 ધરાવતી વ્યક્તિની અલગતા સમયગાળાના 10 દિવસથી વધુ લાંબી હોય છે (દા.ત., કારણ કે તેઓ ગંભીર રીતે બીમાર હોય અથવા રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય), તો તેઓ તેમના અલગતા સમયગાળાના અંત સુધીમાં ચેપી હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ જેણે COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કર્યું હોય તો તે બે ક્રમિક નકારાત્મક કોવિડ-19 પરીક્ષણો મેળવે છે જ્યારે ઓછામાં ઓછા 5 દિવસના અલગતા પછી 24-48 કલાકના અંતરે વધુ સારું લાગે છે, ત્યારે તેઓ હવે ચેપી માનવામાં આવતા નથી.

સામાન્ય રીતે નજીકનો સંપર્ક હોવાનો અર્થ એ છે કે તમે 24-કલાકના સમયગાળામાં ઓછામાં ઓછી 15 સંચિત મિનિટ અથવા વધુ સમયથી COVID-19 વાળા વ્યક્તિના 6 ફૂટની (2 મીટર) અંદર રહ્યા છો. જો, તમે એવી પરિસ્થિતિઓમાં છો કે જ્યાં સંભવિત સંક્રમણનું જોખમ વધારે છે, જેમ કે મર્યાદિત જગ્યાઓ, નબળી વેન્ટિલેશનવાળી જગ્યાઓ અથવા એવા વિસ્તારો કે જ્યાં લોકો બૂમો પાડવી અથવા ગાવા જેવી પ્રવૃત્તિઓ કરી

રહ્યા છે, અને COVID-19થી સંક્રમિત થયેલ કોઈ વ્યક્તિ તમારાથી 6 ફૂટની (2 મીટર) વધુ દૂર હોય તો પણ તેના સંપર્કમાં આવવાનું જોખમરૂપ છે કેટલાક લોકોને તેઓ કેવી રીતે સંક્રમિત થાય તે જાણ્યા વિના COVID-19 થાય છે.

જાહેર ઇન્ટરવ્યુમાં ભાગ લો

જો COVID-19 ધરાવતી કોઈ વ્યક્તિ જાહેર આરોગ્યને જણાવે કે તે તાજેતરમાં તમારી સાથે નજીકના સંપર્કમાં આવેલ છે તો તમે જાહેર આરોગ્ય દ્વારા લખીને અથવા ફોન કરીને યોગ્ય માહિતી મેળવી શકો છો. ઇન્ટરવ્યુઅર તમને એ સમજવામાં મદદ કરશે કે હવે તમારે શું કરવું જોઈએ અને તમારી માટે કઈ સહાય ઉપલબ્ધ છે. ઇન્ટરવ્યુ લેનાર તમને જણાવશે નહીં કે તેમને તમારું નામ કોણે આપ્યું છે.

COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે મારો નજીકનો સંપર્ક હતો અને હવે હું બીમાર છું. મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે COVID-19 ના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ અને રોગના [લક્ષણો](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) વિકસિત થયા હોય (હળવા પણ), તમારે ઘરે રહેવું જોઈએ અને અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું જોઈએ અને રસીકરણની સ્થિતિને ધ્યાનમાં લીધા વિના, [વાયરલ પરીક્ષણ](#), (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) COVID-19ના રસીકરણને ધ્યાનમાં લીધા વગર કરાવવું જોઈએ

- જો તમારું એન્ટિજન પરીક્ષણ નકારાત્મક સાબિત થાય છે:
 - તાવ ઘટાડતી દવાનો ઉપયોગ કર્યા વિના છેલ્લા 24 કલાકમાં જ્યાં સુધી તમને તાવ ન આવે ત્યાં સુધી ઘરે જ રહો **અને** તમારા રોગના [લક્ષણો](#) (કેટલાક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે)માં નોંધપાત્ર સુધારો થયો છે.
 - તમારા રોગના લક્ષણો શરૂ થયાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ સુધી દર 24-48 કલાકે ફરીથી રોગનું પરીક્ષણ કરો. જો તમારા લક્ષણો શરૂ થયાના ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ પછી તમને પરીક્ષણ પર નકારાત્મક પરિણામ મળે છે અને તમને ચિંતા છે કે તમને COVID-19 હોઈ શકે છે, તો તમે એન્ટિજન પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરીને ફરીથી પરીક્ષણ કરી શકો છો, લેબોરેટરી મોલેક્યુલર-આધારિત પરીક્ષણ કરાવવાનું વિચારી શકો છો અથવા તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને ફોન કરી માહિતી મેળવી શકો છો.
- જો તમે નકારાત્મક પરીક્ષણ કરો છો અને તમારા લક્ષણો નાબૂદ થઈ જાય છે, [COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનાર વ્યક્તિ સાથે મારો નજીકનો સંપર્ક હતો પરંતુ હું બીમાર નથી તે વિષે ફરીથી માર્ગદર્શન મેળવો. મારે શું કરવું જોઈએ?](#)
- જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે, તો [તમે COVID-19 \(wa.gov\) માટે પોઝિટિવ ટેસ્ટ કરશો તો શું કરવું](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) માં માર્ગદર્શન અનુસરો. જ જો તમારું પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું નથી, તો સકારાત્મક પરીક્ષણ કરનારા લોકોની જેમ જ અન્યથી અંતર જળવવાનું અને માસ્ક પહેરાવાના માર્ગદર્શનને અનુસરો.
- જો તમે સ્વ-પરીક્ષણનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હોવ તો માર્ગદર્શન માટે [વચગાળાનું SARS-CoV-2 સેલ્ફ-ટેસ્ટિંગ ગાઇડન્સ \(wa.gov\)](#) (માત્ર અંગ્રેજી) જુઓ.

જો તમે તમારા ઘરની અંદર કે બહાર અન્ય લોકોના સંપર્કમાં હોવ તો [ઉચ્ચ-ગુણવત્તાવાળા માસ્ક](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ) પહેરો. જો તમે તમારા ઘરની બહારના અન્ય લોકોના સંપર્કમાં હોવ તો માસ્ક અથવા રેસ્પિરેટર પહેરવું જોઈએ. જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય અથવા તમને નવા લક્ષણો દેખાય, તો આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો.

જો કોઈની પાસે આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા ન હોય તો: ઇમિગ્રેશન સ્ટેટસને ધ્યાનમાં લીધા વિના ઘણા સ્થળોએ મફત અથવા ઓછા ખર્ચે પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. જુઓ [Department of Health \(સ્વાસ્થ્ય વિભાગ\)ના](#)

[પરીક્ષણના વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) અથવા [WA રાજ્ય COVID-19 માહિતી હોટલાઇન](#) (કેટલીક વધારાની ભાષાઓ ઉપલબ્ધ છે) પર કોલ કરો.

આઇસોલેશન અને ક્વોરેન્ટાઇન વચ્ચે શું તફાવત છે?

- **આઇસોલેશન** એટલે જો તમને COVID-19ના લક્ષણો દેખાતા હોય, પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોઈ રહ્યા હોય અથવા તમારું COVID-19 માટે સકારાત્મક પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય તો તમે જે પગલાં લો છો. આઇસોલેશનનો અર્થ છે કે તમે બિમારી ફેલાવવાથી બચવા માટે ભલામણ કરેલ [સમયના સમયગાળા](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) દરમિયાન અન્ય લોકોથી (ઘરનાં સભ્યો સહિત) ઘરે અને દૂર રહો.
- **ક્વોરેન્ટાઇન** 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-19ના લક્ષણો વિકસિત કરો તો ક્વોરેન્ટાઇન આઇસોલેશન બની જાય છે.

માનસિક અને વર્તણૂકીય આરોગ્ય સંસાધનો

ફૂપા 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 Insleeની 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 પ્રશ્નોને](#) (માત્ર અંગ્રેજીમાં) જુઓ.

વ્યક્તિની જાતિ/વંશીયતા અથવા રાષ્ટ્રીયતા, પોતે, તેમને COVID-19 ના વધુ જોખમમાં મૂકતી નથી. જો કે, ડેટા દર્શાવે છે કે COVID-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 બિમારી 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, ફૂપા 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, ફૂપા કરીને 711 ([Washington Relay](#)) (ફક્ત અંગ્રેજી) પર કોલ કરો અથવા અહીં ઈમેઇલ કરો civil.rights@doh.wa.gov.