

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം

2022 ഒക്ടോബർ 24-ലെ മാറ്റങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം

- പൊതുജനങ്ങൾക്കു വേണ്ടി നീക്കം ചെയ്ത ക്വാറന്റൈൻ ശുപാർശകൾ
- പുതുക്കിയ ടെസ്റ്റിംഗ് ശുപാർശകൾ
- ചില കൂട്ടായ സെറ്റിംഗുകളിൽ താമസിക്കുന്നതോ ജോലി ചെയ്യുന്നതോ ആയ ആളുകൾക്കായുള്ള പുതുക്കിയ വിവരങ്ങൾ
- കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചവരും ഇപ്പോൾ രോഗബാധിതരുമായ ആളുകൾക്കായി പുതുക്കിയ ശുപാർശകൾ

ആമുഖം

താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ താങ്കൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതായി കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ വീട്ടിലും സമൂഹത്തിലുമുള്ള മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വൈറസ് പടരുന്നത് തടയാനുള്ള സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാൻ താങ്കൾക്ക് കഴിയും. ദയവായി താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക. നിർദ്ദിഷ്ട സെറ്റിംഗുകൾക്കായുള്ള കൂടുതൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് ദയവായി ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കുക:

- ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന കേന്ദ്രത്തിൽ താമസിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ [ആരോഗ്യ പരിപാലന സെറ്റിംഗുകളിലെ സാർസ്-കോവ്-2 അണുബാധയുടെ പ്രതിരോധത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനുമുള്ള ഇടക്കാല ശുപാർശകൾ](#) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം. (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം)
- താങ്കൾ തിരക്കേറിയ ഒരു വർക്ക് സെറ്റ്, തൊഴിലാളികളുടെ താൽക്കാലിക ഭവനം, വാണിജ്യത്തിനുവേണ്ടി കടൽത്തീരത്തുള്ള ക്രമീകരണം, തടകൽ പാളയം, ഭവനരഹിതരുടെ അല്ലെങ്കിൽ അഭയാർത്ഥികളുടെ പാർപ്പിടം എന്നിവയിൽ ജോലി ചെയ്യുകയോ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി [നിർദ്ദിഷ്ട കൂട്ടായ സെറ്റിംഗുകളിൽ താമസിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്കായുള്ള വിവരങ്ങൾ](#) എന്നതിന് കീഴിലുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

പകർച്ചവ്യാധിയുടെ നിയന്ത്രണവും പ്രതിരോധ നടപടികളും പോലുള്ള പരിഗണനകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികൃതർ ഈ ശുപാർശകളിൽ അയവുവരുത്താനോ വർദ്ധിപ്പിക്കാനോ അവരുടെ വിവേചനാധികാരം ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. [Revised Code of Washington \(RCW, ആർ.സി.ഡബ്ല്യു. \(റിവൈസ്ഡ് കോഡ് ഫോർ വാഷിംഗ്ടൺ\) 70.05.070](#)-ൽ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ, (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) പകർച്ചവ്യാധിയുടെ വ്യാപനം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും തടയുന്നതിനും പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികൃതർ ആവശ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിച്ചേക്കാം.

കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരാളുമായി എനിക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉണ്ടായി, പക്ഷേ എനിക്ക് അസുഖമില്ല. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

അവസാനമായി ഉണ്ടായ സമ്പർക്കത്തിന് 3-5 ദിവസത്തിന് ശേഷം കോവിഡ്-19 പരിശോധന നടത്തുക.

- ടെസ്റ്റിൽ താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, [താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തി നെഗറ്റീവായാൽ ആദ്യ നെഗറ്റീവ് ടെസ്റ്റിന് ശേഷം 24-48 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് വീണ്ടും ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് കൂടി നടത്തുക. രണ്ടാമത്തെ ടെസ്റ്റ് നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിലും, കോവിഡ്-19 സംബന്ധിച്ച ആശങ്കകൾ നിലവിലുണ്ടെങ്കിൽ, രണ്ടാമത്തെ നെഗറ്റീവ് ടെസ്റ്റിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 24-48 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ്, മൊത്തം 3 ടെസ്റ്റുകളിലും താങ്കൾക്ക് ചെയ്തുന്നോക്കാവുന്നതാണ്. മൂന്നാമത്തെ ടെസ്റ്റിൽ താങ്കൾക്ക് നെഗറ്റീവ് ഫലം ലഭിക്കുകയും അതിനുശേഷവും താങ്കൾക്ക് കോവിഡ് -19 ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് ആശങ്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, താങ്കൾക്ക് ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് വീണ്ടും നടത്താവുന്നതാണ്. അതിനായി ഒരു ലബോറട്ടറി മോളിക്യൂലാർ അധിഷ്ഠിത പരിശോധന നടത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ താങ്കളുടെ ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവിനെ വിളിക്കുക. 3 തവണ ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ സൗകര്യങ്ങൾ താങ്കളുടെ പക്കലില്ലെങ്കിൽ, താങ്കളുടെ

സൗകര്യങ്ങൾക്കും താങ്കൾക്കും താങ്കളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവർക്കും ഉള്ള അപകടസാധ്യതയുടെ തോത് അനുസരിച്ച് കുറവ് തവണ ടെസ്റ്റ് നടത്തുന്നതും സ്വീകാര്യമാണ്.

- കഴിഞ്ഞ 30 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ താങ്കൾ കോവിഡ്-19 സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടും കോവിഡ്-19 ഉണ്ടെങ്കിൽ, ടെസ്റ്റ് ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല. കഴിഞ്ഞ 30-90 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ താങ്കൾക്ക് കോവിഡ്-19 ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് (പി.സി.ആർ ടെസ്റ്റ് അല്ല) നടത്തുക, കാരണം പുതിയതും സജീവവുമായ അണുബാധ ഇല്ലെങ്കിലും പി.സി.ആർ ഫലങ്ങൾ സ്ഥിരമായി പോസിറ്റീവ് ആയി തുടരാം.

കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച വ്യക്തിയുമായി താങ്കൾ അവസാനമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതിന് ശേഷമുള്ള 10 ദിവസത്തേക്ക്, ഇനിപ്പറയുന്ന ചുവടുകൾ പാലിക്കുക:

- വീട്ടിലും പൊതുസ്ഥലത്തും ചുറ്റുമുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ [ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള മാസ്ക് അല്ലെങ്കിൽ റെസ്പിറേറ്റർ](#) (എല്ലാ ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ധരിക്കുക. കോവിഡ്-19 നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിലും മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് തുടരുക.
 - താങ്കൾക്ക് മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയാത്ത സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകരുത്.
 - 2 വയസ്സിൽ താഴെ പ്രായമോ അല്ലെങ്കിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അവരെ തടയുന്ന വൈകല്യമോ മൂലം മാസ്ക് ധരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, [\(വെന്റിലേഷൻ\)](#) (മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതു പോലെയുള്ള മറ്റ് പ്രതിരോധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ഈ 10 ദിവസങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കണം.
- [ഗുരുതരമായ രോഗത്തിന്റേ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള](#) ആളുകൾക്ക് ചുറ്റും ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ഇടങ്ങളിലേക്ക് (ഉദാഹരണത്തിന്, ആരോഗ്യ പരിപാലന സെറ്റിംഗുകൾ) പോകരുത്.
- [കോവിഡ്-19-ന് റെ ലക്ഷണങ്ങൾ](#) ശ്രദ്ധിക്കുക. (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, [ടെസ്റ്റ് നടത്തുക](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും) ഒപ്പം താഴെ പറയുന്ന [കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരാളുമായി എനിക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിരുന്നു, ഇപ്പോൾ ഞാൻ രോഗിയാണ് എന്ന ഭാഗം പരിശോധിക്കുക. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?](#)
- യാത്രയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾക്ക് കാണുക [യാത്ര | Centre for Disease Control and Prevention \(CDC, സി.ഡി.സി. സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആന്റ് പ്രിവൻഷൻ\)](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്).
- താങ്കൾ ഒരു സെൽഫ് ടെസ്റ്റ് ആണ് നടത്തുന്നതെങ്കിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി [ഇടക്കാല സാർസ്-കോവ്-2 സെൽഫ്-ടെസ്റ്റിംഗ് ഗൈഡൻസ് \(wa.gov\)](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) കാണുക.

വീടുകൾക്കുള്ളിലെ സമ്പർക്കങ്ങൾ പലപ്പോഴും കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ വ്യക്തികളുമായി ദീർഘവും ആവർത്തിച്ചുള്ളതുമായ സമ്പർക്കത്തിന് കാരണമാകുന്നു. താങ്കൾ വീട്ടിൽ കോവിഡ് -19 മായി തുടർച്ചയായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നുവെങ്കിൽ, കോവിഡ് -19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക. താങ്കളുടെ സമ്പർക്കത്തിന്റേ തുടക്കം മുതൽ അവരുടെ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ കാലയളവിൽ കോവിഡ് -19 ബാധിച്ച വ്യക്തിയുമായി അവസാനമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതിന് ശേഷം 10 ദിവസം വരെ വീട്ടിലും പൊതുസ്ഥലത്തും ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള മാസ്കോ റെസ്പിറേറ്ററോ ധരിക്കുക. കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച വ്യക്തിയുമായി അവസാനമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതിന് ശേഷം 3-5 ദിവസം വരെ താങ്കളുടെ ആദ്യ സമ്പർക്കത്തിന് ശേഷമുള്ള ഓരോ 3-5 ദിവസത്തിലും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

നിർദ്ദിഷ്ട കൂട്ടായ സെറ്റിംഗുകളിൽ താമസിക്കുകയോ ജോലി ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്കായുള്ള വിവരങ്ങൾ:

കൂട്ടായ ആരോഗ്യേതര സെറ്റിംഗുകളിൽ ക്വാറന്റൈൻ ഇനിമേൽ ഒരു മാനക ശുപാർശയല്ല. എന്നിരുന്നാലും, ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇനിപ്പറയുന്ന കൂട്ടായ ആരോഗ്യേതര സെറ്റിംഗുകളിൽ ക്വാറന്റൈൻ പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്:

- തിരുത്തൽ കേന്ദ്രങ്ങളും തടങ്കൽ സൗകര്യങ്ങളും
- ഭവനരഹിതരുടെയും അഭയാർത്ഥികളുടെയും പാർപ്പിടങ്ങൾ
- ജോലിയുടെ സ്വഭാവം കാരണം ശാരീരിക അകലം പാലിക്കാൻ സാധ്യമല്ലാത്ത തിരക്കേറിയ വർക്ക് സെറ്റുകൾ (ഉദാഹരണത്തിന്, വെയർഹൗസുകൾ, ഫാക്ടറികൾ, ഫുഡ് പാക്കേജിംഗ്, ഇറച്ചി സംസ്കരണ സൗകര്യങ്ങൾ, തൊഴിലുടമ നൽകുന്ന ഗതാഗത സൗകര്യം)
- തൊഴിലാളികളുടെ താൽക്കാലിക ഭവനങ്ങൾ
- [വാണിജ്യവശ്യങ്ങൾക്കായി സമുദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സെറ്റിംഗുകൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) (ഉദാഹരണത്തിന്, വാണിജ്യ സമുദ്രവിഭവ കപ്പലുകൾ, ചരക്ക് കപ്പലുകൾ, യാത്രാ കപ്പലുകൾ)

കാറന്റൈൻ പരിഗണിക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- രോഗവ്യാപന നിയന്ത്രണം, പ്രത്യേകിച്ച് വ്യാപനം ലഘൂകരിക്കാനുള്ള മറ്റ് നടപടികൾ വിജയിച്ചില്ലെങ്കിൽ
- കോവിഡ്-19 ബാധിതരായ ആളുകൾക്ക് പരിശോധന, മാസ്ക് ധരിക്കൽ തുടങ്ങിയ മറ്റ് പ്രതിരോധ നടപടികൾ നിലവിലില്ലെങ്കിൽ

അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ, അപകടസാധ്യത സഹിക്കുന്ന നിലയെ ആശ്രയിച്ച്, കോവിഡ്-19 രോഗം വികസിക്കുന്നതിനുള്ള കാലയളവിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, കഴിഞ്ഞ സമ്പർക്ക തീയതി മുതൽ കാറന്റൈൻ റെജർഷ്യം 5-10 ദിവസമായിരിക്കണം. ഒരു കാറന്റൈൻ കാലയളവ് കണക്കാക്കുന്നതിന്, പകർച്ചവ്യാധിയുടെ കാലയളവിൽ കോവിഡ്-19 ഉള്ള വ്യക്തികളുമായി താങ്കൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയ തീയതി ദിവസം 0 ആണ്. കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച വ്യക്തിയുമായുള്ള താങ്കളുടെ ഏറ്റവും അവസാനമുണ്ടായ അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിന് ശേഷമുള്ള ആദ്യത്തെ മുഴുവൻ ദിവസമാണ് ദിവസം 1.

ജീവനക്കാർക്ക് റിമോട്ട് ആയി വർക്ക് ചെയ്യാം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തിഗത വർക്ക്സ്പെയ്സും നല്ല വെന്റിലേഷനും ഉള്ള സൗകര്യമുള്ള ഒരു പ്രദേശത്തേക്ക് താൽക്കാലികമായി ജോലി മാറ്റാം എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാറന്റൈൻ ഇതരമാർഗങ്ങളും പരിഗണിക്കാം.

[ഈ സെറ്റിംഗുകളിലെ ആളുകൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ "പോസിറ്റീവ് കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റ് നടത്തിയ ഒരാളുമായി എനിക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിരുന്നു. പക്ഷേ എനിക്ക് അസുഖമില്ല എന്ന വിഭാഗത്തിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കണം. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?"](#)

ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ കാറന്റൈനോ കാറന്റൈൻ ബദലുകളോ ഉചിതമാണോ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവരുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികൃതരുമായി കൂടിയാലോചിച്ചേക്കാം. കൂടാതെ ഇത്തരം സൗകര്യങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികൃതരുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും വേണം. കാറന്റൈൻ പരിഗണിക്കാവുന്നതായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികൃതർ കാറന്റൈൻ ആവശ്യപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

എങ്ങനെയാണ് എനിക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചത്?

കോവിഡ്-19 ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് വ്യത്യസ്ത വലുപ്പത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മകണികകൾ വഴിയാണ്, അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലൂടെ പിടിപെടാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളവ ഉൾപ്പെടെ പകരുന്നത്, ഉദാഹരണത്തിന്, 6 അടിക്കുള്ളിൽ, അതുപോലെ വായുവിലൂടെ കൂടുതൽ ദൂരത്തേക്ക് പകരാവുന്നവ, പ്രത്യേകിച്ച് മോശം വായുസഞ്ചാരമുള്ള അകത്തള സെറ്റിംഗുകളിൽ. കോവിഡ്-19 ഉള്ള ആളുകൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് രണ്ട് ദിവസം മുൻ (അല്ലെങ്കിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് തീയതിക്ക് രണ്ട് ദിവസം മുൻ) തുടങ്ങി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിച്ച് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം (അല്ലെങ്കിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് തീയതിക്ക് 10 ദിവസത്തിന് ശേഷം) മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വൈറസ് പകരാം. കോവിഡ്-19 ന്റെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവ് 10 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ (ഉദാഹരണത്തിന്, അവർ ഗുരുതരമായ അസുഖമുള്ളവരോ രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറഞ്ഞവരോ ആയതിനാൽ), അവരുടെ ഐസൊലേഷൻ കാലയളവിന്റെ അവസാനം വരെ അവരിൽ നിന്ന് രോഗം പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരു വ്യക്തി കുറഞ്ഞത് 5 ദിവസത്തെ ഐസൊലേഷൻ ശേഷം സുഖം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ 24-48 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ട് രണ്ട് ടെസ്റ്റ് നടത്തി നെഗറ്റീവ് ആയാൽ, പിന്നീട് അവരെ അതിനുശേഷം രോഗംപകർത്തുന്നവരായി കണക്കാക്കുന്നതല്ല.

ഒരു അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് സാധാരണയായി അർത്ഥമാക്കുന്നത് താങ്കൾ കുറഞ്ഞത് 15 മിനിറ്റോ അതിലധികമോ 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുടെ 6 അടി ചുറ്റളവിനുള്ളിൽ ആയിരുന്നു എന്നാണ്. എന്നിരുന്നാലും, നിയന്ത്രിത ഇടങ്ങൾ, വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആളുകൾ ആർപ്പുവിളിക്കുകയോ പാടുകയോ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ പോലുള്ള സമ്പർക്ക സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് താങ്കളെങ്കിൽ, കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാൾ താങ്കളിൽ നിന്ന് 6 അടിയിൽ കൂടുതൽ അകലെയാണെങ്കിൽ പോലും താങ്കൾ സമ്പർക്കത്തിലായിരിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ചില ആളുകൾക്ക് കോവിഡ്-19 വരുന്നത് അവർ പോലും അറിയാതെയാണ്.

ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യ അഭിമുഖത്തിൽ പങ്കെടുക്കുക

കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച ആരെങ്കിലും അടുത്തിടെ താങ്കളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തിയിട്ടുണ്ടെന്ന് പൊതുജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തോട് പറയുകയാണെങ്കിൽ, പൊതുജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും ടെക്സ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ ഫോൺ കോൾ വഴി അവർ താങ്കളെ ബന്ധപ്പെടും. എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും എന്തു പിന്തുണയാണ് ലഭ്യമാകുന്നതെന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾ താങ്കളെ സഹായിക്കും. ആരാണ് താങ്കളുടെ പേര് നൽകിയതെന്ന് അഭിമുഖം നടത്തുന്നയാൾ താങ്കളോട് പറയില്ല.

കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരാളുമായി ഞാൻ അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ രോഗിയാണ്. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

താങ്കൾ കോവിഡ്-19-മായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും [രോഗലക്ഷണങ്ങൾ](#) കാണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) (മിതമായവ ആണെങ്കിൽ പോലും), താങ്കൾ വീട്ടിലും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുകയും വാക്സിനേഷൻ നില കണക്കിലെടുക്കാതെ കോവിഡ്-19 നായി ഒരു [വൈറൽ ടെസ്റ്റ്](#), (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) നടത്തുകയും വേണം.

- ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് നടത്തി താങ്കൾ നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ:
 - പനി കുറയ്ക്കുന്ന മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ കഴിഞ്ഞ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ താങ്കൾക്ക് പനി ഉണ്ടാകാതെ ഇരിക്കുകയും, ഒപ്പം താങ്കളുടെ [രോഗലക്ഷണങ്ങൾ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ഗണ്യമായി മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതു വരെ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക.
 - രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചതിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് ദിവസം വരെ ഓരോ 24-48 മണിക്കൂറിലും വീണ്ടും ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ച കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് ദിവസത്തിന് ശേഷം ഒരു പരിശോധനയിൽ താങ്കൾക്ക് നെഗറ്റീവ് ഫലം ലഭിക്കുകയും അതിനുശേഷവും താങ്കൾക്ക് കോവിഡ് -19 ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് ആശങ്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, താങ്കൾക്ക് ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് വീണ്ടും നടത്താവുന്നതാണ്. അതിനായി ഒരു ലബോറട്ടറി മോളിക്യൂലാർ അഡിഷ്വരിൽ പരിശോധന നടത്തുന്നത് പരിഗണിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ താങ്കളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനെ വിളിക്കുക.
- താങ്കളുടെ ടെസ്റ്റ് നെഗറ്റീവ് ആകുകയും താങ്കളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, [കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആയ ഒരാളുമായി എനിക്ക് അടുത്ത സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിരുന്നു, പക്ഷേ എനിക്ക് അസുഖമില്ല എന്നതിന് കീഴിലുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം തുടരുക. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?](#)
- താങ്കൾ പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, [താങ്കൾ കോവിഡ്-19 \(wa.gov\) പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെട്ടാൽ എന്തു ചെയ്യണം](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക. താങ്കൾ ടെസ്റ്റ് ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്ന ആളുകളുടെ അതേ ഐസൊലേഷനും മാസ്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും പാലിക്കുക.
- താങ്കൾ ഒരു സെൽഫ് ടെസ്റ്റ് ആണ് നടത്തുന്നതെങ്കിൽ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി [ഇടക്കാല സാർവ്വ-കോവ്-2 സെൽഫ്-ടെസ്റ്റിംഗ് ഗൈഡൻസ് \(wa.gov\)](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) കാണുക.

താങ്കളുടെ വീടിന് അകത്തോ പുറത്തോ മറ്റ് ആളുകളുമായി ഇടപഴകുകയാണെങ്കിൽ, [ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള മാസ്ക്](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) ധരിക്കുക. താങ്കളുടെ വീടിന് പുറത്തുള്ള മറ്റ് ആളുകളുടെ സമീപത്തായിരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് റെസ്പിറേറ്ററോ ധരിക്കണം. താങ്കളുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാകുകയോ പുതിയ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണപ്പെടുകയോ ചെയ്താൽ, ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവിനെ സമീപിക്കുക.

ആർക്കെങ്കിലും ഒരു ആരോഗ്യ പരിപാലന ദാതാവ് ഇല്ലെങ്കിൽ: ഇമിഗ്രേഷൻ സ്റ്റാറ്റസ് പരിഗണിക്കാതെ പല സ്ഥലങ്ങളിലും സൗജന്യമായോ കുറഞ്ഞ ചെലവിലോ ടെസ്റ്റ് നടത്താനാവുന്ന സൗകര്യമുണ്ട്. [Department of Health \(ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്തിൻറെ\) ടെസ്റ്റിംഗിനെപ്പറ്റി പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) കാണുക അല്ലെങ്കിൽ [ഡബ്ല്യു.എ. സ്റ്റേറ്റ് കോവിഡ്-19 ഇൻഫർമേഷൻ ഹോട്ട് ലൈനിലേക്ക്](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്) വിളിക്കുക.

ഐസൊലേഷനും ക്വാറന്റൈനും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്?

- താങ്കൾക്ക് കോവിഡ് -19 ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ താങ്കൾ കോവിഡ് -19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ താങ്കൾ ചെയ്യുന്നതാണ് ഐസൊലേഷൻ. ഐസൊലേഷൻ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് രോഗം പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശുപാർശ ചെയ്ത [കാലയളവ്](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) വരെ താങ്കൾ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുകയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് (കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ) അകന്നു നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ്.
- ക്വാറന്റൈൻ എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് കോവിഡ്-19 സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതുവഴി താങ്കൾക്ക് അണുബാധയും കൂടാതെ താങ്കളിലൂടെ രോഗ വ്യാപനത്തിനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കുക എന്നതാണ്. താങ്കൾക്ക് പിന്നീട് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യപ്പെടുകയോ കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരുകയോ ചെയ്താൽ ക്വാറന്റൈൻ ഐസൊലേഷനായി മാറുന്നു.

മാനസികവും പെരുമാറ്റപരവുമായ ആരോഗ്യ വിഭവങ്ങൾ

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

കൂടുതൽ കോവിഡ്-19 വിവരങ്ങളും വിഭവങ്ങളും

വാഷിംഗ്ടണിലെ നിലവിലെ [കോവിഡ്-19 സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഇവയിലൂടെ അറിവുള്ളവരായി തുടരുക](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം), [ഗവർണ്ണർ Insleeയുടെ 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 ആനുപാതികമല്ലാത്ത വിധത്തിൽ കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ് ഡാറ്റ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. വംശീയതയുടെ, പ്രത്യേകിച്ച്, ഘടനാപരമായ വംശീയതയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ് ഇതിന് കാരണം, ചില ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് തങ്ങളെയും തങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്. [രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടാൻ മുൻകൈയെടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കില്ല](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം). കിംവദന്തികളും തെറ്റായ വിവരങ്ങളും പടരാതിരിക്കാൻ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ മാത്രം പങ്കുവയ്ക്കുക.

- [ഡബ്ല്യു.എ. ഹെൽത്ത് Department of Health 2019 നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് \(കോവിഡ്-19\) പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടൽ](#) (മറ്റു ചില ഭാഷകളിലും ലഭ്യമാണ്)
- [ഡബ്ല്യു.എ. ഹെൽത്ത് 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 വൈകിട്ട് 6 വരെ.
- [ആചരിക്കപ്പെടുന്ന സംസ്ഥാന അവധി ദിനങ്ങൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകിട്ട് 6 വരെ

പരിഭാഷാ സേവനങ്ങൾക്കായി, # അമർത്തുകയും അവർ ഉത്തരം നൽകുമ്പോൾ താങ്കളുടെ ഭാഷ പറയുകയും ചെയ്യുക. താങ്കളുടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചോ പരിശോധനാ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക്, ദയവായി ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക.

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