

## तुम्ही जर कोविड-19 असलेल्या कोणाच्या सान्निध्यात संभाव्यपणे एक्स्पोज झाल्यास काय करावे.

### 24 ऑक्टोबर, 2022 च्या बदलांचा सारांश

- सर्वसामान्य जनतेसाठी असलेल्या क्वारन्टाईन शिफारशी हटवल्या
- अद्ययावत चाचणी करणे शिफारसी
- विशिष्ट सामूहिक व्यवस्थे मध्ये राहणाऱ्या किंवा काम करणाऱ्या लोकांसाठी सुधारित माहिती
- जे लोक कोविड-19 ला एक्स्पोज झालेले आहेत आणि जे आता आजारी आहेत त्यांच्यासाठी सुधारित शिफारशी

### प्रस्तावना

तुम्ही कोविड-19 ला एक्स्पोज झाले असल्यास किंवा तुम्ही एक्स्पोज झाले आहात असे तुम्हाला वाटत असल्यास. तुम्ही व्हायरसचा प्रसार तुमच्या घरातील इतरांना आणि समाजाध्ये रोखण्यासाठी मदत करू शकाल. कृपया खालील मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करावे. कृपया नोंद घ्या की विशिष्ट व्यवस्थेसाठीचे अतिरिक्त मार्गदर्शन येथे आहे:

- 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 कामाच्या ठिकाणी, तात्पुरत्या कामगारांची घरे, व्यावसायिक मॅरीटाईम व्यवस्था, करेक्शन किंवा डिटेन्श सुविधा, बेघरांचा निवारा. किंवा संक्रमण निवास अशा ठिकाणी राहत असल्यास, कृपया [विशिष्ट सामूहिक व्यवस्थेमध्ये राहणाऱ्या किंवा काम करणाऱ्या लोकांसाठी माहिती](#) मार्गदर्शन तत्वांचे अनुसरण करावे.

स्थानिक आरोग्य कार्यक्षेत्रांचा वापर, जो उद्रेकाचा नियंत्रण आणि तिथे असलेल्या प्रतिबंधन उपाययोजना यासारख्या विचारांवर आधारित, या शिफारशींच्या आधारावर सैल किंवा विस्तार करण्यास त्यांच्या तारतम्यांमध्ये करू शकतात. जसे [Revised Code of Washington \(RCW, वॉशिंग्टनसाठी सुधारित संहिता\) 70.05.070](#) मध्ये व्याखित केले आहे त्याप्रमाणे, (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध आहेत)। स्थानिक आरोग्य अधिकारी त्यांना जसे आवश्यक आहे असे वाटत आहे त्याप्रमाणे संसर्गजन्य आजारांना नियंत्रित करण्यास आणि प्रतिबंधन करण्यास उपाययोजना करू शकतात.

## कोविड-19 साठी ज्या कोणाची पॉझिटिव्ह चाचणी आलेली आहे त्याच्यासोबत माझा जवळचा संबंध आलेला आहे मात्र मी आजारी पडलो नाही. मी काय करावे?

तुमच्या शेवटच्या एक्स्पोजर नंतर 3-5 दिवसांमध्ये कोविड-19 ची चाचणी करून तपासणी करून घ्या.

- तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास, कृपया [तुम्ही कोविड-19 साठीच्या चाचणीत काय करावे](#) मधील मार्गदर्शन तत्वांचे अनुसरण करावे. (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध)
- तुम्ही जर अँटिजेन चाचणीमध्ये निगेटिव्ह आल्यास, पहिल्या निगेटिव्ह चाचणी नंतर 24-48 तासांनंतर पुन्हा अँटिजेन चाचणी करा. दुसरी चाचणी देखील निगेटिव्ह आल्यास, मात्र कोविड-19 ची चिंता वाटत राहिल्यास, कमीत कमी एकूण 3 चाचण्यांसाठी, तुम्ही दुसऱ्या निगेटिव्ह चाचणीनंतर 24-48 तासांनंतर पुन्हा चाचणी करू शकता. तुमचा तिसऱ्या चाचणीचा निकालही निगेटिव्ह आल्यास, आणि तुम्हाला कोविड-19 असू शकत असल्याची चिंता असल्यास, तुम्ही अँटिजेन चाचणी पुन्हा करण्याचे निवडू शकता, तुम्ही मॉलेक्युलर आधारित प्रयोगशाळेत चाचणी मिळवण्याचा विचार करू शकता, किंवा तुमच्या आरोग्य सुश्रुषा प्रदात्यांना कॉल करावा. तुमच्याकडे एका अँटिजेन चाचणीसह चाचणी 3 वेळा करण्यासाठी पुरेशी संसाधने उपलब्ध नसल्यास, तुमच्या संसाधनांच्या नुसार आणि तुमच्या धोक्याच्या स्तरानुसार आणि तुमच्या सभोवती असलेल्याच्या नुसार कमी चाचण्या करणे स्वीकाराई आहे.
- तुम्ही कोविड-19 ला एक्स्पोज्ड झालेले असल्यास आणि मागील 30 दिवसांमध्ये कोविड-19 ची कोणतीही लक्षणे नसल्यास, चाचणी करणे शिफारशीत नाही. तुम्हाला मागील 30-90 दिवसांमध्ये कोविड-19 झालेला असल्यास, एका चाचणी अँटिजेन (PCR चाचणी नव्हे) वापरावी, कारण PCR निकाल हे कायम राहू शकतात अगदी जरी तो नवीन, सक्रिय संसर्ग नसल्या तरीही.

कोविड-19 असलेल्या व्यक्तीच्या तुमच्या शेवटच्या एक्स्पोजर नंतर 10 दिवसांसाठी, खालील पाऊले उचला:

- एक [उच्च-दर्जाचा मास्क किंवा रेस्पिरेटर परिधान करा](#) (सर्व भाषा उपलब्ध) घरात इतरांच्या सभोवती आणि सार्वजनिक ठिकाणी. तुम्ही कोविड-19 साठीच्या चाचणीमध्ये निगेटिव्ह आला तरी देखील मास्क परिधान करणे सुरू ठेवा.
  - ज्या ठिकाणी तुम्ही मास्क परिधान करू शकणार नाही त्या ठिकाणी जाऊ नका.
  - 2 वर्षांपेक्षा कमी वयाचे असल्याने कोणालातरी मास्क परिधान करता येत नसल्यास किंवा असमर्थता असल्याने ते मास्क परिधान करू शकत नसल्यास, इतर प्रतिबंधनात्मक कृती (जसे की [व्हेन्टिलेशन सुधारणे](#)) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) याचा वापर या 10 दिवसांच्या दरम्यान प्रसार रोखण्यासाठी करावा.
- लोकांच्या सभोवती असणे टाळा जेव्हा [तीव्र आजाराच्या उच्च धोक्यामध्ये असताना](#), (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) आणि उच्च धोक्या असलेल्या ठिकाणी जाऊ नका (म्हणजेच आरोग्यसुश्रुषा सुविधा).
- [कोविड-19 ची लक्षणे](#) साठी पहा. (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध)
- लक्षणे विकसित झाल्यास, [चाचणी करून घ्या](#) (काही अतिरिक्त भाषा) आणि [कोणी तरी कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह असलेल्याच्या जवळच्या संपर्कात मी आलेलो आहे आणि मी आता आजारी आहे. खालील पाऊलांचे अनुसरण करा. मी काय करावे?](#)

- [प्रवास | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, रोग नियंत्रण आणि प्रतिबंधन यासाठी केंद्र\)](#) प्रवासावरील माहिती साठी (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) पहा.
- तुम्ही स्वयं-चाचणीचा वापर करत असल्यास मार्गदर्शनासाठी [इंटरिम SARS-CoV-2 स्वयं-चाचणी मार्गदर्शन \(wa.gov\)](#) (फक्त इंग्रजी) पहा.

घरगुती एकस्पोजर हे कोविड-19 साठी पॉझिटिव्ह असलेल्या व्यक्तीसह दीर्घकालीन आणि पुन्हा पुन्हा होणाऱ्या संपर्कात परिणामित होतात. तुम्ही घरी जर कोविड-19 शी सातत्याने एकस्पोझ झाल्यास, कोविड-19 च्या लक्षणांसाठी पहा आणि तुमच्या संसर्गाच्या सुरुवातीपासून ते कोविड-19 असलेल्या व्यक्तीच्या संसर्गाच्या कालावधीत तुमच्या शेवटच्या संपर्कात आल्यानंतर १० दिवसांपर्यंत घरात आणि सार्वजनिक ठिकाणी उच्च दर्जाचा मास्क किंवा रेस्पिरेटर घरात आणि सार्वजनिक ठिकाणी इतरांच्या भोवती असताना वापरा. कोविड-19 असलेल्या व्यक्तीसह तुमच्या शेवटच्या एकस्पोझर नंतर तुमच्या पहिल्या एकस्पोझरसाठी प्रत्येकी 3-5 दिवसांनंतर चाचणी करा.

### विशिष्ट सामूहिक व्यवस्थे मध्ये राहणाऱ्या किंवा काम करणाऱ्या लोकांसाठी माहिती

आरोग्यसुश्रुषा नसलेल्या सामूहिक व्यवस्थेमध्ये क्वारन्टाईन राहणे ही प्रमाणित शिफारस यापुढे राहिलेली नाही. तथापि, विशिष्ट परिस्थिती खाली आरोग्यसुश्रुषा नसलेल्या खालील सामूहिक व्यवस्थेमध्ये क्वारन्टाईन राहणे हे विचारात घेतले जाऊ शकते.

- सुधारणा सुविधा आणि डिटेक्शन सुविधा
- बेघर निवारा आणि संक्रमण हाऊसिंग
- कामाच्या स्वरूपामुळे (म्हणजेच गोदामे, फूड पॅकेजिंग आणि मीट प्रक्रिया सुविधा, आणि मालकांद्वारे प्रदान केलेली वाहतूक) ज्या ठिकाणी शारिरीक अंतर ठेवणे शक्य नाही अशा गर्दीच्या कामाच्या ठिकाणी
- तात्पुरते कामगार निवारे
- [व्यावसायिक मेरीटाईम व्यवस्था](#) (फक्त इंग्रजी) (म्हणजेच., व्यावसायिक सीफूड व्हेसल्स, कार्गो जहाजे, क्रूझ जहाजे)

ज्या परिस्थितीमध्ये क्वारन्टाईनचा विचार केला जाऊ शकतो त्यामध्ये समावेश आहे:

- उद्रेक नियंत्रण, खास करून जर थांब्याच्या संक्रमणाच्या ठिकाणी इतर सौम्यीकरण उपाययोजना या यशस्वी न झाल्यास
- कोविड-19 ला एकस्पोझ झालेल्या लोकांसाठी त्या ठिकाणी चाचणी करणे आणि मास्किंग या सारख्या इतर प्रतिबंधन उपाययोजना त्या ठिकाणी नसल्यास

अशा परिस्थितीमध्ये, क्वारन्टाईनचा कालावधी हा, धोका सहन करण्याच्या पातळीवर अवलंबून, कोविड-19 इनक्युबेशन कालावधीच्या आधारावर शेवटच्या एकस्पोझर पासून 5-10 दिवसांचा असावा. क्वारन्टाईन कालावधी मोजण्यासाठी, कोविड-19 असलेल्या व्यक्तीसह त्याच्या सांसर्गिक कालावधी दरम्यान त्यांच्याशी तुमच्या एकस्पोझरची तारीख ही दिवस 0 आहे. कोविड-19 असलेल्या व्यक्तीसह तुमच्या शेवटच्या नजिकच्या संपर्कानंतरचा पहिला पूर्ण दिवस हा दिवस 1 आहे.

क्वारन्टाईनला पर्याय, जसे की कर्मचाऱ्याने दूरस्थ काम करावे किंवा व्यक्तिगत कामाच्या जागेसह असलेली आणि चांगले व्हेटिलेशन असलेल्या जागी तात्पुरते काम करणे यांचा देखील विचार केला जाऊ शकतो.

अशा व्यवस्थेत असलेल्या लोकांनी वरील मार्गदर्शनाचा वापर देखील [“कोविड-19 साठी ज्या कोणाची पॉझिटिव्ह चाचणी आलेली आहे त्याच्यासोबत माझा जवळचा संबंध आलेला आहे मात्र मी आजारी पडले नाही. मी काय करावे?”](#)

अशा परिस्थितीमध्ये क्वारन्टाईन किंवा एक पर्यायी क्वारन्टाईन ही उचित आहे की नाही याबद्दल त्यांच्या स्थानिक आरोग्य अधिकारतेसह सुविधांनी चर्चा करू शकतात. हे शक्य आहे की स्थानिक आरोग्य अधिकारिता ला अशा परिस्थितीसाठी क्वारन्टाईनची आवश्यकता असेल जिथे क्वारन्टाईनचा विचार करू शकते.

## मी कोविड-19 ला कसा एकस्पोझ होतो?

जो व्हायरस कोविड-19 ला कारणीभूत होतो तो वेगवेगळ्या आकाराच्या एरोसॉलिड घटकांद्वारे, ज्यामध्ये जवळच्या म्हणजेच 6 फूटांच्या आतील संपर्काने, जवळ येऊ शकतात, त्याच प्रमाणे जे हवेमध्ये पसरलेले असतात आणि पुढे संक्रमित केले जाऊ शकतात, खास करून निकृष्ट व्हेन्टिलेशन असलेली इनडोर व्यवस्थेमध्ये यांच्या समावेशासह, संक्रमणित केला जातो. कोविड-19 असलेली लोक इतर लोकांना त्यांना लक्षणे विकसित होणे सुरु होण्यापूर्वी दोन दिवसाआधी पासूनच (किंवा जर त्यांना लक्षणे नसल्यास त्याच्या पॉझिटिव्ह टेस्ट येण्याच्या दोन दिवस अगोदर) ते त्यांना लक्षणे विकसित झाल्यानंतर 10 दिवसापर्यंत (किंवा जर त्यांना लक्षणे नसल्यास त्यांच्या पॉझिटिव्ह चाचणीच्या नंतर 10 दिवस) ते व्हायरस पसरवू शकतात. एखाद्या व्यक्तीचा कोविड-19 चा आयसोलेशन कालावधी हा 10 दिवसांपेक्षा जास्त (म्हणजेच कारण ते गंभीरपणे आजारी किंवा इम्युनोकॉम्प्रमाइड आहेत) आहे, ते त्यांच्या आयसोलेशन कालावधीच्या समाप्तीपर्यंत संक्रमणशील आहेत. 5 दिवसांच्या आयसोलेशन नंतर अधिक बरे बाटत असलेल्या, एका कोविड-19 चाचणी साठी पॉझिटिव्ह आलेल्या व्यक्तीच्या दोन क्रमागत कोविड-19 चाचण्या 24-48 तासांच्या अंतराने निगेटिव्ह आल्यास, त्यांना संक्रमणशील असे यापुढे गृहित धरले जाणार नाही.

एक जवळचा संपर्क असणे याचा अर्थ आहे की तुम्ही कोविड-19 असलेल्या कोणाच्या तरी 6 फूटांच्या आत तुम्ही 15 एकत्रित मिनिटांसाठी किंवा 24-तासांच्या कालवधीमध्ये अधिक वेळ आहात. तरीदेखील, जर तुम्ही संभाव्य एकस्पोझराचा 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 ज्याला कोविड-19 आहे अशा एखाद्यापासून 6 फूटापेक्षा जास्त अंतरावर असला तरी देखील तुम्ही एकस्पोझ होऊ शकण्याची शक्यता आहे. काही लोकांना ते कसे एकस्पोझ झाले हे माहित न होता त्यांना कोविड-19 होतो.

## सार्वजनिक आरोग्य मुलाखतीमध्ये सहभागी होणे

ज्या कोणाला कोविड-19 झालेला आहे त्याने सार्वजनिक आरोग्याला सांगितले की तो अलिकडेच तुमच्या जवळच्या संपर्कात आला आहे, तुम्हाला सार्वजनिक आरोग्याकडून टेक्स्ट किंवा फोन कॉल द्वारे ऐकण्यास येऊ शकते. काय करावे आणि काय सहाय्यता उपलब्ध आहे हे समजावून घेण्यास मुलाखतकर्ता तुम्हाला मदत करेल. मुलाखतकर्ता तुम्हाला तुमचे नाव कोणी दिले हे सांगणार नाही.

**कोविड-19 साठी ज्या कोणाची पॉझिटिव्ह चाचणी आलेली आहे त्याच्यासोबत माझा जवळचा संबंध आलेला आहे आणि मी आजारी पडलो आहे. मी काय करावे?**

तुम्ही कोविड-19 ला एकस्पोझ झालेले असल्यास आणि [लक्षणे](#) विकसित झाली असल्यास (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) (अगदी सौम्य देखील), तुम्ही घरीच आणि इतरांपासून दूर रहावे आणि कोविड-19 साठी एक [व्हायरल टेस्ट](#) करून घ्याले, लसीकरणाच्या स्थितीचा विचार न करता (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध).

- तुमची अन्टिजेन चाचणी निगेटिव्ह आल्यास:
  - ताप कमी करणाऱ्या औषधांचा वापर न करता मागील 24 तासांमध्ये तुम्हाला ताप आलेला नसल्यास आणि तुमची [लक्षणे](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) लक्षणीय रित्या सुधारलेली आहेत तोपर्यंत घरात रहा.
  - तुम्हाला लक्षणे सुरु झाल्यानंतर कमीत कमी पाच दिवसांसाठी प्रत्येक 24-48 तासांनी पुन्हा चाचणी करा. तुम्हाला लक्षणे सुरु झाल्यानंतर कमीत कमी पाच दिवसांनंतर तुम्हाला चाचणी निकाला निगेटिव्ह आल्यास आणि तुम्हाला कोविड-19 असू शकत असल्याची चिंता असल्यास, तुम्ही अन्टिजेन चाचणी पुन्हा करण्याचे निवडू शकता, तुम्ही मॉलेक्युलर आधारित प्रयोगशाळेय चाचणी मिळवण्याचा विचार करू शकता, किंवा तुमच्या आरोग्य सुश्रुषा प्रदात्यांना कॉल करावा.
- तुमची चाचणी निगेटिव्ह आली आणि तुमची लक्षणे निघून गेल्यास, पुढील खालील मार्गदर्शनाचा वापर करावा [कोविड-19 साठी ज्या कोणाची पॉझिटिव्ह चाचणी आलेली आहे त्याच्यासोबत माझा जवळचा संबंध आलेला आहे मात्र मी आजारी पडलो नाही. मी काय करावे?](#)
- तुमची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास, [तुम्ही कोविड-19 साठीच्या चाचणीत पॉझिटिव्ह आल्यास काय करावे \(wa.gov\)](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध) मधील मार्गदर्शन तत्वांचे अनुसरण करावे. तुमची चाचणी झाली नसल्यास, ज्या लोकांची चाचणी पॉझिटिव्ह आलेली आहे त्याचप्रमाणे आयसोलेशनचे आणि मास्क मार्गदर्शनाचे अनुसरण करावे.
- तुम्ही स्वयं-चाचणीचा वापर करत असल्यास मार्गदर्शनासाठी [इंटरिम SARS-CoV-2 स्वयं-चाचणी मार्गदर्शन \(wa.gov\)](#) (फक्त इंग्रजी) पहा.

जर तुमच्या सभोवताली घराच्या आत किंवा बाहेर अन्य लोक असतील तर एक [उच्च-दर्जाचा मास्क](#) परिधान करा (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध). तुमच्या घराच्या बाहेर असलेले अन्य लोकांनी जर तुम्ही तुमच्या भोवती असल्यास मास्क किंवा रेस्परेटर परिधान करावा. तुमची लक्षणे अतिशय खराब झाल्यास किंवा तुम्हाला नवीन लक्षणे विकसित झाल्यास, आरोग्य सेवा प्रदात्याशी सल्लामसलत करा.

**एखाद्याला आरोग्य सेवा प्रदाता नसल्यास:** अनेक ठिकाणी, इमिग्रेशनचा स्थितीचा विचार न करता, मोफत किंवा कमी खर्चातील चाचणीची सुविधा आहेत. पहा [Department of Health \(आरोग्य विभागाच्या\) चाचण्यांचे FAQ](#) (फक्त इंग्रजी) पहा किंवा [WA स्टेट कोविड-19 माहिती हॉटलाइन](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध).

### 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 त्यानंत 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) वेबपृष्ठाला 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](#) (अधिक माहितीसाठी जाहिरात पाहा.

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 2019 नोव्हेल कोरोनाव्हायरस उद्रेक \(कोविड-19\)](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध)
- [WA राज्य कोरोनाविषाणू प्रतिसाद \(कोविड-19\)](#) (काही अन्य भाषांमध्ये अनुवादित)
- [आपल्या स्थानिक आरोग्य विभाग किंवा जिल्हा शोध](#) (काही अतिरिक्त भाषा उपलब्ध)
- [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. मूक किंवा बधीर ग्राहकांनी, कृपया 711 ([वॉशिंग्टन रिले](#)) ला कॉल करावा (फक्त इंग्रजी) किंवा [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ला ईमेल करावा.