

COVID-19 सेल्फ़ टेस्टिंग के लिए अंतरिम दिशा-निर्देश

5 दिसंबर, 2022 के बदलावों का सारांश

- 2 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए सेल्फ़-टेस्ट के इस्तेमाल के बारे में अतिरिक्त जानकारी
- [अगर आपका टेस्ट निगेटिव आता है, तो क्या करें](#), इस बारे में अतिरिक्त जानकारी

परिचय

COVID-19 का प्रसार कम करने में मदद के लिए टेस्ट करवाना बहुत ज़रूरी है। टेस्ट कराना कई स्थितियों में उपयोगी है:

- अगर आपमें COVID-19 के लक्षण हैं, तो आपको जल्द से जल्द अपना टेस्ट करवाना चाहिए और [COVID-19 के लक्षणों के आधार पर निर्णय लेने से संबंधी टी](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) में बताए गए चरणों को पालन करना चाहिए।
- अगर आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे, तो आपको [अगर आप संभावित रूप से COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे, तो क्या करें](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध), इस दिशा-निर्देश का पालन करना चाहिए और साथ ही टेस्ट करवाना चाहिए।
- आप कभी-कभी आगे आने वाले कार्यों, जैसे कि किसी यात्रा आदि के पहले टेस्ट करवा सकते हैं। भले ही आपमें कोई लक्षण न हों और साथ ही आपको यह पता न हो कि आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे या नहीं।

आपका टेस्ट किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, एक सार्वजनिक स्वास्थ्य टेस्टिंग साइट द्वारा किया जा सकता है, या आप एक **सेल्फ़-कलेक्शन किट** या एक **सेल्फ़-टेस्ट** का इस्तेमाल भी कर सकते हैं जिससे घर पर या कहीं भी टेस्ट किया जा सकता है। कभी-कभी सेल्फ़-टेस्ट को "होम टेस्ट", "एट-होम टेस्ट" या "ओवर-द-काउंटर टेस्ट" भी कहा जाता है। अभी जो सेल्फ़-कलेक्शन किट और सेल्फ़-टेस्ट उपलब्ध हैं उनका इस्तेमाल वर्तमान संक्रमण की जांच के लिए किया जाता है, जिसका अर्थ है कि क्या आपको अभी COVID-19 है या नहीं। इनसे यह पता नहीं चलता कि आपको पहले COVID-19 हुआ था या नहीं।

सेल्फ़-कलेक्शन किट और सेल्फ़-टेस्ट, दवा के पर्चे के साथ या ओवर-द-काउंटर (बिना दवा के पर्चे के) किसी भी फ़ार्मसी या रिटेल स्टोर में उपलब्ध हैं। अधिकांश निजी बीमा कंपनियों के लिए हर बीमाकृत व्यक्ति हेतु हर महीने 8 सेल्फ़-टेस्ट के खर्च को कवर करना [ज़रूरी](#) (केवल अंग्रेज़ी में) है। पूरे राज्य के परिवार Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) की ओर से इसके Say Yes! To COVID Test (कोविड टेस्ट के लिए हां कहें!) पहल के तहत COVID-19 के टेस्ट मुफ्त में पाने के भी योग्य हैं। यह किसी भी संघीय पहल में एक इज़ाफ़ा है। हर परिवार फिलहाल हर महीने दो ऑर्डर दे सकते हैं, जिसमें हर महीने अधिकतम 10 मुफ्त टेस्ट शामिल हैं। [Home \(होम\)-Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) के ज़रिए ऑनलाइन ऑर्डर जमा किए जा सकते हैं या फिर आप DOH के COVID-19 हॉटलाइन 1-800-525-0127 पर कॉल कर सकते हैं। यह ज़रूरी है कि आप तैयार रहें और ज़रूरत पड़ने पर टेस्ट करने के लिए आपके पास टेस्ट किट उपलब्ध हों। आम तौर पर, ऑर्डर करने के 2-4 दिनों में टेस्ट मिलने की उम्मीद की जा सकती है, हालांकि राज्य के विभिन्न हिस्सों में यह समय सीमा अलग हो सकती है।

इस समय, US Food and Drug Administration (FDA, अमेरिकी खाद्य एवं औषधि प्रशासन) ने 2 साल से कम उम्र के बच्चों में घर पर किए जाने वाले किसी भी COVID-19 रैपिड एंटीजन टेस्ट के इस्तेमाल के लिए ना तो मंजूरी दी है और ना ही इसे अधिकृत किया है। हालांकि, संक्रमित के संपर्क में आने के बाद, एकांतवास और लक्षण दिखने पर टेस्ट करने के लिए 2 साल से कम उम्र के बच्चों पर घर पर किए जाने वाले रैपिड एंटीजन टेस्ट का सुरक्षित रूप से इस्तेमाल किया जा सकता है। 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का टेस्ट करने का निर्णय लेने वाले माता-पिता या अभिभावक को यह सुझाव दिया जाता है कि घर पर किए जाने वाले रैपिड एंटीजन टेस्ट वे खुद करें।

चूंकि FDA ने 2 साल से कम उम्र के बच्चों पर घर पर किए जाने वाले COVID-19 रैपिड एंटीजन टेस्ट के इस्तेमाल के लिए ना तो मंजूरी दी है और ना ही अधिकृत किया है, इसलिए Medical Test Site (MTS, मेडिकल टेस्ट साइट) लाइसेंस से छूट प्राप्त K-12 स्कूल और चाइल्ड केयर को 2 साल से कम उम्र के बच्चों पर घर पर किए जाने वाले रैपिड एंटीजन टेस्ट करने की अनुमति नहीं है। K-12 स्कूल और चाइल्ड केयर माता-पिता या देखभाल कर्ता को उनके इस्तेमाल के लिए घर पर किए जाने वाले रैपिड एंटीजन टेस्ट दे सकते हैं।

इस दस्तावेज़ में सेल्फ़-टेस्ट के बाद की जाने वाली कार्रवाइयों से जुड़े दिशा-निर्देश दिए गए हैं। इसका अर्थ है एक ऐसा टेस्ट जिसे आप खुद करते हैं, जिसे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा निर्धारित या किया नहीं किया जाता है या प्रयोगशाला में नहीं भेजा जाता है।

अगर आप सेल्फ़-टेस्ट का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो टेस्ट का इस्तेमाल करने से पहले निर्माता के निर्देशों पूरी तरह से ज़रूर पढ़ें। अगर उसके परिणामों से जुड़े कोई सवाल है, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से बात करें। कुछ स्कूल और कार्यस्थल काम या स्कूल में वापसी के लिए सेल्फ़-टेस्ट स्वीकार कर सकते हैं। अगर आप वापसी के लिए तैयार हैं, तो आपको परिणामों के बारे में अपने नियोक्ता, स्कूल आदि के साथ चर्चा करनी चाहिए।

अपने सेल्फ़-टेस्ट के परिणामों (पॉज़िटिव और निगेटिव दोनों) की [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(डिजिटल असिस्टेंट\)](#) (स्पेनिश में उपलब्ध) के ज़रिए ऑनलाइन रिपोर्टिंग करें। इस टूल के ज़रिए आप किसी भी सेल्फ़-टेस्ट की रिपोर्टिंग कर सकते हैं, भले ही आपने अपना टेस्ट Say Yes! COVID Test कार्यक्रम से न मँगाया हो। सेल्फ़-टेस्ट की रिपोर्टिंग करने से हमें वाशिंगटन में COVID-19 के प्रसार को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है।

अगर आपका टेस्ट पॉज़िटिव है

अगर आपके सेल्फ़-टेस्ट का परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो **अगर आपका COVID-19 टेस्ट परिणाम पॉज़िटिव आता है तो क्या करें** (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पर दिए गए वाशिंगटन राज्य के DOH के दिशा-निर्देश देखें। इसमें अपनी और दूसरों की सुरक्षा करने के उपायों की विस्तृत जानकारी के साथ-साथ एकांतवास जुड़ी जानकारी भी दी गई है। इसमें यह भी बताया गया है कि अगर आपको गंभीर बीमारी का खतरा है, तो आप इलाज कैसे पा सकते हैं। पॉज़िटिव परिणाम आने पर दोबारा टेस्ट करने की सलाह नहीं दी जाती है। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को अपने पॉज़िटिव टेस्ट परिणाम के बारे में बताएं और अपनी बीमारी के दौरान उनके संपर्क में रहें। अगर आपके कोई सवाल हैं और आप किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क नहीं कर सकते हैं, तो WA DOH के हॉटलाइन 1-800-525-0127 पर कॉल करें।

COVID-19 से संक्रमित जिन लोगों को गंभीर बीमारी होने का ज्यादा खतरा है उनमें COVID-19 चिकित्सा विज्ञान (उपचार और दवाएं) के शुरुआती हस्तक्षेप द्वारा गंभीर बीमारी और अस्पताल में भर्ती होने के जोखिम को कम किया जा सकता है। अधिक उम्र के वयस्क (50 वर्ष या उससे अधिक, बढ़ती उम्र के साथ जोखिम बढ़ता जाता है), जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है या जो अप-टू-डेट नहीं हैं, और किसी बीमारी, जैसे कि कमजोर इम्यूनिटी वाले बच्चे और वयस्कों में बहुत ज्यादा बीमार होने की संभावना अधिक होती है। अगर आपको लगता है कि आप योग्य हो सकते हैं, तो कृपया COVID-19 चिकित्सा विज्ञान (Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP, पूर्व जोखिम रोग प्रतिरोधक), मोनोक्लोनल एंटीबॉडी या मौखिक एंटीवायरल) के प्रति अपनी योग्यता को सुनिश्चित करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें। **देर न करें: लक्षण विकसित होने के कुछ दिनों के भीतर ही उपचार शुरू हो जाना चाहिए, तभी ये प्रभावी होंगे।**

अगर आप मुफ्त टेलीहेल्थ संसाधनों का इस्तेमाल करना चाहते हैं, तो कृपया [COVID-19 के उपचार के लिए मुफ्त टेलीहेल्थ](#) (स्पेनिश में उपलब्ध) पर जाएं और अपॉइंटमेंट सेट करने के लिए निर्देशों का पालन करें। आपके और आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के लिए खास COVID-19 चिकित्सा विज्ञान (सिर्फ अंग्रेजी) से जुड़ी अधिक जानकारी के लिए [DOH के वेबपेज](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पर जाएं।

अगर आपको एकांतवास में भोजन, व्यक्तिगत देखभाल किट, या अन्य ज़रूरतों से जुड़ी सहायता की आवश्यकता है, तो आप WA DOH के हॉटलाइन को 1-800-525-0127 पर कॉल करके अपने पॉज़िटिव टेस्ट परिणाम के बारे में बता सकते हैं और Care Connect से बात करने के लिए कह सकते हैं, या अपने [Care Connect](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) हब से संपर्क करें। अगर आपको एकांतवास में सहायता की ज़रूरत है, तो कृपया हॉटलाइन के ज़रिए अपने टेस्ट परिणाम की रिपोर्टिंग करें ताकि सहायता मिलने में देरी न हो।

अपने करीबी संपर्कों को बताएँ कि हो सकता है कि वे COVID-19 के संपर्क में आए हों और उन्हें [अगर आप संभावित रूप से COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे, तो क्या करें](#) (कुछ अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) वाला मार्गदर्शन भेजें। आम तौर पर, करीबी संपर्क होने का मतलब है कि कोई व्यक्ति 24 घंटे की अवधि में कम से कम कुल 15 मिनट या उससे अधिक समय तक COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ 6 फुट (2 मीटर) के दायरे में रहा है। हालाँकि, अगर आप ऐसी स्थितियों में रहे हैं जो संभावित जोखिम को बढ़ाती हैं, जैसे कि छोटे स्थान, खराब वेंटिलेशन वाली जगहें या ऐसे क्षेत्र जहाँ चिल्लाने या गाना गाने

जैसी गतिविधियों होती हैं, भले ही दूसरे आपसे 6 फुट (2 मीटर) से अधिक दूर हों तब भी उनको संक्रमित करने का खतरा होता है। आप कोई भी लक्षण दिखने के 48 घंटे (या 2 दिन) पहले और लक्षण विकसित होने के कम से कम 10 दिन बाद तक COVID-19 संक्रमण फैला सकते हैं। अगर आपमें लक्षण नहीं दिखते लेकिन आपके COVID-19 टेस्ट का परिणाम पॉज़िटिव आया है, तो आप पॉज़िटिव टेस्ट से 48 घंटे (या 2 दिन) पहले और उसके बाद कम से कम 10 दिनों तक COVID-19 फैला सकते हैं। अगर आप अभी भी लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं या गंभीर रूप से बीमार हैं या आपकी इम्यूनिटी बहुत कमजोर होने के कारण आपके एकांतवास की अवधि 10 दिनों से अधिक की है, तो आपको अपने एकांतवास अवधि के अंत तक संक्रामक माना जाता है। अपने करीबी लोगों को यह बताकर कि हो सकता है वे COVID-19 के संपर्क में आए हों, आप सभी की सुरक्षा करने में मदद कर रहे हैं।

अगर आप [WA Notify \(WA नोटिफ़ाई\)](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) का इस्तेमाल करते हैं और सेल्फ़-टेस्ट द्वारा आपका COVID-19 टेस्ट पॉज़िटिव आता है, तो आप एक वेरिफ़िकेशन कोड का अनुरोध करके और ऐप में अपने परिणाम की पुष्टि करके WA Notify द्वारा उन उपयोगकर्ताओं को गुमनाम रूप से सचेत कर सकते हैं जो आपके करीबी संपर्क में रहे हों। यह ऐप का इस्तेमाल करने वाले उन लोगों को सूचित करेगा जो संभावित रूप से करीबी संपर्क में थे, ताकि वे खुद को और अपने आसपास के लोगों को बचाने के लिए सावधानी बरत सकें। जब आप WA Notify का इस्तेमाल करते हैं, तो कोई भी व्यक्तिगत या पहचान योग्य जानकारी एकत्र या साझा नहीं की जाती है। वेरिफ़िकेशन कोड का अनुरोध करने के लिए:

1. अपने मोबाइल डिवाइस (Android या iPhone) का इस्तेमाल करके QR कोड स्कैन करें या [वेरिफ़िकेशन कोड का अनुरोध करें](#) (केवल अंग्रेज़ी में):



2. आप जिस डिवाइस से WA Notify का इस्तेमाल करते हैं उसका फोन नंबर और अपने पॉज़िटिव COVID-19 टेस्ट की तारीख दर्ज करें।
3. "Continue (जारी रखें)" को चुनें।

अगर आप WA Notify में वेरिफ़िकेशन कोड का अनुरोध नहीं कर पा रहे हैं, तो आप राज्य के COVID-19 हॉटलाइन नंबर 1-800-525-0127 पर कॉल करें और फिर # दबाएँ, और हॉटलाइन स्टाफ़ को बताएँ कि आप WA Notify के उपयोगकर्ता हैं। हॉटलाइन स्टाफ़ आपको एक वेरिफ़िकेशन लिंक दे सकते हैं जिसका इस्तेमाल आप अन्य WA Notify उपयोगकर्ताओं को अलर्ट करने के लिए कर सकते हैं जो संक्रमण के संपर्क में आए हो सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया "[अगर आप सेल्फ़-टेस्ट द्वारा COVID-19 पॉज़िटिव आते हैं, तो दूसरों को कैसे सूचित करें](#)" (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) सेक्शन देखें, जो [WANotify.org](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पर उपलब्ध है। अगर आप WA Notify के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, जैसे कि इसे अपने फोन से कैसे जोड़ें, तो [WANotify.org](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) पर जाएँ।

अगर आपका टेस्ट निगेटिव है

एक निगेटिव टेस्ट परिणाम का मतलब है कि SARS-CoV-2 का उस समय टेस्ट से पता नहीं चला था। इसी वायरस से COVID-19 होता है।

सीरियल टेस्टिंग वह होती है जब कोई व्यक्ति नियमित रूप से कई बार (हर कुछ दिनों पर) टेस्ट करता है। अधिक बार टेस्ट करके आप जल्दी से COVID-19 का पता लगा सकते हैं और संक्रमण के प्रसार को कम कर सकते हैं। कुछ सेल्फ़-क्लेक्शन किटों में अक्सर एक दूसरा टेस्ट भी दिया गया होता है जिन्हें इस तरह से डिज़ाइन किया गया है कि वे सीरीज़ में इस्तेमाल हों। अगर आपका सेल्फ़-टेस्ट निगेटिव है, तो आपको सीरियल टेस्ट के लिए निर्माता के निर्देशों का पालन करना चाहिए। आमतौर पर, तीन दिन के अंदर कम से कम दो बार टेस्ट किया जाना चाहिए। दो टेस्ट के बीच कम से कम 24 घंटे का अंतराल होना चाहिए, लेकिन 48 घंटे से ज्यादा नहीं। अगर टेस्ट परिणामों या सीरियल टेस्ट से जुड़े आपके कोई सवाल हैं, तो किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

घर पर किए जाने वाले COVID-19 एंटीजन टेस्ट का निगेटिव परिणाम कभी-कभी "गलत निगेटिव" परिणाम हो सकता है। इसका मतलब है कि टेस्ट में SARS-CoV-2 वायरस का पता नहीं चला, जो आपके नेज़ल स्वाब के नमूने में था। अगर आपमें COVID-19 के लक्षण दिख रहे हैं या COVID-19 से संक्रमित होने की संभावना अधिक है (जैसे कि आपका ऐसे क्षेत्र में होना जहाँ COVID-19 का संक्रमण [सामुदायिक स्तर](#) (स्पेनिश में उपलब्ध) पर अधिक है या अगर आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में आए हैं):

- अगर शुरू में आपके परिणाम निगेटिव थे और आपमें COVID-19 के लक्षण थे, तो लक्षण दिखाई देने के बाद कम से कम पांच दिनों तक हर 24-48 घंटे में दोबारा जाँच करें।
- अगर आपमें COVID-19 के लक्षण नहीं हैं और हो सकता है कि COVID-19 के संपर्क आए हों, तो पहले निगेटिव टेस्ट के बाद एक एंटीजन टेस्ट द्वारा 24-48 घंटों बाद दोबारा टेस्ट करें। अगर दूसरा टेस्ट नेगेटिव आता है, लेकिन COVID-19 को लेकर आप अब भी चिंतित हैं तो आप दूसरे टेस्ट के 24-48 घंटे बाद दोबारा जाँच कर सकते हैं। आप कुल मिला कर कम से कम 3 बार टेस्ट कर सकते हैं। अगर आपके पास 3 बार एंटीजन टेस्ट कराने के लिए पर्याप्त संसाधन नहीं हैं, तो आपके संसाधनों और आपके एवं आपके आसपास के लोगों के लिए खतरे के स्तर को देखते हुए कम बार जाँच करना स्वीकार्य है।
- अगर आपके तीसरे टेस्ट के परिणाम निगेटिव हैं, पर अब भी आप चिंतित हैं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं, तो आप एंटीजन टेस्ट का इस्तेमाल करके फिर से जाँच करने का विकल्प चुन सकते हैं, प्रयोगशाला आणविक-आधारित जाँच कराने पर विचार कर सकते हैं, या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को फ़ोन कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए DOH के [गैर स्वास्थ्य देखभाल वाली जगहों और जनसाधारण के लिए बने निर्णय लेने से संबंधी ट्नी](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) देखें।

अगर आप COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे और आपके टेस्ट के परिणाम लगातार निगेटिव आए हैं, तो आप [अगर आप संभावित रूप से COVID-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में आए थे तो क्या करें](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) में दिए गए निर्देशों का पालन करते रहें।

अगर आपका परिणाम अमान्य या त्रुटिपूर्ण आता है

कभी-कभी परिणाम स्पष्ट या पूरे नहीं होते हैं और टेस्ट से यह पता नहीं चलता कि आपके परिणाम पॉज़िटिव हैं या निगेटिव। कई कारणों से अमान्य परिणाम आ सकते हैं, जैसे कि हो सकता है कि आपका नमूना ठीक से नहीं लिया गया हो या सेल्फ़ कलेक्शन टेस्ट किट खराब हो। अमान्य टेस्ट परिणाम आने की संभावना बहुत कम होती है, लेकिन ऐसा हो सकता है।

अगर सेल्फ़-टेस्ट पर बना डिस्प्ले एक अमान्य परिणाम या टेस्ट त्रुटि दिखाता है, तो हो सकता है कि टेस्ट ने ठीक से काम नहीं किया हो। अगर ऐसा होता है और आपके पास एक और टेस्ट किट उपलब्ध है, तो नए किट से एक बार फिर से टेस्ट करें। अगर दूसरे टेस्ट का परिणाम भी अमान्य आता है, तो टेस्ट किट पर दिए गए निर्देशों को देखें और सहायता के लिए निर्माता से संपर्क करें। आप स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या [सार्वजनिक स्वास्थ्य टेस्ट साइट](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध) से भी टेस्ट करवा सकते हैं।

COVID-19 से जुड़ी अधिक जानकारी और संसाधन

इन वर्तमान जानकारियों के बारे में अप-टू-डेट रहें- [वाशिंगटन में COVID-19 की वर्तमान स्थिति](#) (केवल अंग्रेज़ी में), [गवर्नर Inslee की घोषणाएं](#) (चीनी (सरलीकृत), कोरियन, रूसी, स्पेनिश और वियतनामी भाषा में उपलब्ध) - वेबसाइट के ऊपर दी गई सूची में से चुनें), [लक्षण](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध - चीनी (सरलीकृत), कोरियन, स्पेनिश, वियतनामी), [यह कैसे फैलता है](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध - चीनी (सरलीकृत), कोरियन, स्पेनिश, वियतनामी), [कैसे और कब लोगों को परीक्षण करवाना चाहिए](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध), और [टीकाकरण कहाँ करवाया जा सकता है](#)। (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध)। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले सवाल](#) (केवल अंग्रेज़ी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जाति या राष्ट्रियता खुद उन्हें COVID-19 के ज़्यादा जोखिम में नहीं डालती है। हालांकि, डेटा से पता चल रहा है कि अश्वेत समुदाय COVID-19 द्वारा अनुपातहीन ढंग से प्रभावित हो रहे हैं। नस्लवाद के परिणामस्वरूप और खासतौर पर संरचनात्मक नस्लवाद के कारण कुछ समूहों को खुद की और अपने समुदायों की सुरक्षा करने के कम अवसर मिलते हैं। [लांछन लगाना बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगा](#) (केवल अंग्रेज़ी में)। अफ़वाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए केवल सही जानकारी साझा करें।

- [WA State Department of Health कोरोनावायरस प्रतिक्रिया \(COVID-19\)](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध)
- [अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र\) कोरोना वायरस \(COVID-19\)](#) (अतिरिक्त भाषाओं में उपलब्ध - चीनी (सरलीकृत), कोरियन, स्पेनिश, वियतनामी)

कोई और सवाल हैं? हमारी COVID-19 सूचना हॉटलाइन पर **1-800-525-0127** पर कॉल करें। हॉटलाइन का समय:

- सोमवार सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक।
- मंगलवार से रविवार सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक।
- [राज्य के सार्वजनिक अवकाश](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के दिन सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक।

अनुवाद सेवाओं के लिए, जब वह जवाब दें तो **# दबाएँ** और आपकी **भाषा का नाम बोलें**। अपने स्वास्थ्य या टेस्ट के परिणामों से जुड़े सवालों के लिए, कृपया किसी स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें।

इस दस्तावेज़ का अनुरोध अलग प्रारूप में करने के लिए 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बहरे या कम सुनने वाले ग्राहक, कृपया 711 ([Washington Relay](#)) (सिर्फ़ अंग्रेज़ी में) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ई-मेल करें।