

കോവിഡ്-19 സ്വയം പരിശോധനയുടെ ഇടക്കാല മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

2022 ഡിസംബർ 5, മാറ്റങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം

- 2 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളിലെ സ്വയം പരിശോധനകളുടെ (സെൽഫ്-ടെസ്റ്റുകൾ) ഉപയോഗം സംബന്ധിച്ച് കുട്ടിച്ചേർത്ത വിവരങ്ങൾ
- [നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാഫലം നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള പരിഷ്കരിച്ച വിവരങ്ങൾ

ആമുഖം

കോവിഡ്-19 ന്റെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് പരിശോധന വളരെ പ്രധാനമാണ്. പല സാഹചര്യങ്ങളിൽ പരിശോധന ഉപയോഗപ്രദമാണ്:

- നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ എത്രയും വേഗം പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകുകയും [കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണ തീരുമാന ചാർട്ടുകൾ](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) എന്നതിലെ ഘട്ടങ്ങൾ പിൻപറ്റുകയും വേണം.
- കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന പക്ഷം, [കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നതിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) എന്നതിലെ പരിശോധന ഉൾപ്പെടെയുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾ പിൻപറ്റണം.
- നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളോ കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയതായുള്ള അറിവോ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും, യാത്ര പോലെയുള്ള വരാനിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ചിലപ്പോൾ പരിശോധന നടത്താവുന്നതാണ്.

ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനോ ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യ പരിശോധന സ്ഥലത്തോ പരിശോധിക്കാവുന്നതാണ്, അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലോ മറ്റ് എവിടെയെങ്കിലുമോ വെച്ച് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു **സെൽഫ്-കളക്ഷൻ കിറ്റോ** ഒരു **സെൽഫ്-ടെസ്റ്റോ** ഉപയോഗിക്കാം. സ്വയം പരിശോധനയെ ചിലപ്പോൾ "ഹോം ടെസ്റ്റ്," "വീട്ടിൽ വെച്ചുള്ള പരിശോധന," "ഓവർ-ദി-കൗണ്ടർ ടെസ്റ്റ്" എന്നൊക്കെ വിളിക്കാറുണ്ട്. നിലവിൽ ലഭ്യമായ സെൽഫ്-കളക്ഷൻ കിറ്റുകളും സെൽഫ്-ടെസ്റ്റുകളും നിലവിലെ അനുബന്ധ പരിശോധിക്കാൻ, അതായത് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ സാധ്യതയനുസരിച്ച് കോവിഡ്-19 ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് കോവിഡ്-19 ഉണ്ടായിരുന്നോ എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അവ നൽകുന്നില്ല.

സെൽഫ്-കളക്ഷൻ കിറ്റുകളും സെൽഫ്-ടെസ്റ്റുകളും ഒരു ഫാർമസിയിലോ റീട്ടെയിൽ സ്റ്റോറിലോ കുറിപ്പടി വഴിയോ ഓവർ-ദി-കൗണ്ടറായോ (ഒരു കുറിപ്പടി ഇല്ലാതെ) ലഭ്യമാണ്. മിക്ക സ്വകാര്യ ഇൻഷുറൻസുകളും പരിരക്ഷിതനായ ഒരാൾക്ക് പ്രതിമാസം 8 സ്വയം പരിശോധനകൾ കവർ ചെയ്യാൻ [ബാധ്യസ്ഥരാണ്](#) (ഇംപ്ലീഷിൽ മാത്രം). സംസ്ഥാനത്തുടനീളമുള്ള കുടുംബങ്ങൾക്ക് Department of Health (DOH, ആരോഗ്യ വകുപ്പ്)-ൽ നിന്ന് Say Yes! COVID Test (സേ യെസ്! കോവിഡ് ടെസ്റ്റ്) സംരംഭം വഴി സൗജന്യമായി കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റുകൾ സ്വീകരിക്കാൻ അർഹതയുണ്ട്. ഏതൊരു ഫെഡറൽ സംരംഭത്തിനും പുറമേയാണിത്. കുടുംബങ്ങൾക്ക് നിലവിൽ ഓരോ മാസവും രണ്ട് ഓർഡറുകൾ നൽകാം, അതിൽ പ്രതിമാസം 10 സൗജന്യ പരിശോധനകൾ വരെ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഓർഡറുകൾ [Home \(ഹോം\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidthometest.org\)](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) വഴി ഓൺലൈനായി അല്ലെങ്കിൽ DOH കോവിഡ്-19 ഹോട്ട്ലൈൻ 1-800-525-0127 വഴി സമർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ പരിശോധന നടത്താൻ തയ്യാറായിരിക്കുകയും ടെസ്റ്റുകൾ കയ്യിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. സാധാരണഗതിയിൽ ഓർഡർ ലഭിച്ച് 2-4 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ടെസ്റ്റുകൾ എത്തുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം, എന്നിരുന്നാലും സംസ്ഥാനത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ ഇത് വ്യത്യാസപ്പെടാം.

ഇന്നത്തെ നിലയിൽ, US Food and Drug Administration (FDA, യുഎസ് ഫുഡ് ആൻഡ് ഡ്രഗ് അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ) 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ വീട്ടിൽ വെച്ച് ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ഏതെങ്കിലും കോവിഡ്-19 റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ പരിശോധന അംഗീകരിക്കുകയോ അതിന് അധികാരപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ല. എന്നിരുന്നാലും, രോഗബാധയുള്ള ഒരാളുമായി സംബന്ധം പുലർത്തൽ, ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കൽ, രോഗലക്ഷണ പരിശോധന എന്നിവയോടുള്ള ബന്ധത്തിൽ 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ വീട്ടിൽ വെച്ചുള്ള റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റുകൾ സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കാം. 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളെ പരിശോധിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷിതാക്കളോ വീട്ടിൽ വെച്ച് റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ പരിശോധന സ്വയം നടത്താൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കോവിഡ്-19 റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ പരിശോധന FDA അംഗീകരിക്കുകയോ അതിന് അധികാരപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ, K-12 സ്കൂളുകൾക്കും മെഡിക്കൽ ടെസ്റ്റ് സെന്റർ (MTS) ലൈസൻസ് ഇളവ് അനുദിച്ചിട്ടുള്ള ചൈൽഡ് കെയറുകൾക്കും 2 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെ വീട്ടിൽ വെച്ചുള്ള റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ പരിശോധനകൾ നടത്താൻ അനുവാദമില്ല. K-12 സ്കൂളുകളും ചൈൽഡ് കെയറുകളും, രക്ഷിതാക്കൾക്കും പരിചരിക്കുന്നവർക്കും അവരുടെ ഉപയോഗത്തിനായി വീട്ടിൽ വെച്ചുള്ള റാപ്പിഡ് ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റുകൾ നൽകിയേക്കാം.

ഒരു സ്വയം പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന കാര്യത്തിൽ ഈ ഡോക്യുമെന്റ് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. ഇതിനർത്ഥം, ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവ് നിർദ്ദേശിക്കുകയോ നിയന്ത്രിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത അല്ലെങ്കിൽ ലബോറട്ടറിയിലേക്ക് അയക്കാത്ത, നിങ്ങൾ സ്വയം നടത്തുന്ന ഒരു പരിശോധന എന്നാണ്.

നിങ്ങൾ ഒരു സ്വയം പരിശോധനയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിർമ്മാതാവിന്റെ മുഴുവൻ നിർദ്ദേശങ്ങളും വായിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ചോദ്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവുമായി സംസാരിക്കുക. ചില സ്റ്റുളുകളും ജോലിസ്ഥലങ്ങളും ജോലിയിലോ സ്കൂളിലോ തിരികെ പ്രവേശിക്കാനായി സ്വയം പരിശോധനകൾ അംഗീകരിച്ചേക്കാം. നിങ്ങൾ മടങ്ങാൻ സജ്ജനാണോ എന്ന് നിർണ്ണയിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമയും സ്കൂളും പോലുള്ളവരുമായി നിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ നിങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യണം.

[Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(ഡിജിറ്റൽ അസിസ്റ്റന്റ്\)](#) (സ്നാനിഷിൽ ലഭ്യമാണ്) ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്വയം പരിശോധന ഫലങ്ങൾ (നെഗറ്റീവും പോസിറ്റീവും) ഓൺലൈനായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ടെസ്റ്റ് Say Yes! COVID Test പ്രോഗ്രാമിൽ നിന്ന് ഓർഡർ ചെയ്തതല്ലെങ്കിലും, ഏതൊരു സ്വയം പരിശോധനയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഈ ടൂൾ ഉപയോഗിക്കാം. സ്വയം പരിശോധനകൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് വാഷിംഗ്ടണിലെ കോവിഡ്-19 ന്റെ വ്യാപനം നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പരിശോധന പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ

നിങ്ങളുടെ സ്വയം പരിശോധന ഫലം പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം എന്നതിനെ കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ വിവരങ്ങൾക്ക് വാഷിംഗ്ടൺ സ്റ്റേറ്റ് DOH [നിങ്ങളുടെ കോവിഡ്-19 പരിശോധന പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക, ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുന്നതിനെയും ഗുരുതരമായ രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതലാണെങ്കിൽ എങ്ങനെ ചികിത്സ തേടാം എന്നതിനെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങളും അതിലുണ്ട്. പോസിറ്റീവ് പരിശോധനാ ഫലത്തിന്റെ ആവർത്തിച്ചുള്ള പരിശോധന ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് ടെസ്റ്റ് ഫലത്തെ കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനോട് പറയുകയും നിങ്ങളുടെ അസുഖ സമയത്ത് അവരെ ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങൾക്ക് ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയാതെവരികയും ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ, 1-800-525-0127 എന്ന WA DOH ഹോട്ട്ലൈൻ നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

കോവിഡ്-19 ചികിത്സാരീതികൾ (ചികിത്സകളും മരുന്നുകളും) ഉപയോഗിച്ചുള്ള ആദ്യകാല ഇടപെടൽ, കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ അസുഖങ്ങൾ വികാസംപ്രാപിക്കാൻ ഉയർന്ന സാധ്യതയുള്ള കോവിഡ്-19 രോഗികൾക്ക് ഗുരുതരമായ അസുഖമുണ്ടാകാനും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ഗുരുതരമായി രോഗം ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവരിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവരാണ് പ്രായമായവർ (50 വയസോ അതിൽ കൂടുതലോ പ്രായമുള്ളവർ, പ്രായമാകുന്നതോടും അപകടസാധ്യത വർദ്ധിക്കുന്നു), പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കാത്തവർ അല്ലെങ്കിൽ അത് പുതിയതല്ലാത്തവർ, ദുർബലമായ രോഗപ്രതിരോധവ്യവസ്ഥ പോലുള്ള ചില രോഗാവസ്ഥകളുള്ള കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും. നിങ്ങൾക്ക് യോഗ്യതയുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, കോവിഡ്-19 ചികിത്സാരീതികൾക്കുള്ള PrEP (പ്രീ-എക്സ്പോഷർ പ്രോഫിലാക്സിസ്), മോണോക്ലോണൽ ആന്റിബോഡികൾ അല്ലെങ്കിൽ വായിലൂടെ നൽകുന്ന ആന്റിവൈറലുകൾ) നിങ്ങളുടെ യോഗ്യത നിർണ്ണയിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ ദാതാവിനോട് സംസാരിക്കുക. **വൈകരുത്: രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ട് ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ചികിത്സ ആരംഭിച്ചാലേ അത് ഫലപ്രദമാകൂ.**

സൗജന്യ ടെലിഫോൺ ഉറവിടങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി [കോവിഡ്-19 ചികിത്സയ്ക്കുള്ള സൗജന്യ ടെലിഫോൺ](#) (സ്നാനിഷിൽ ലഭ്യമാണ്) സന്ദർശിച്ച് അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് ക്രമീകരിക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിൻപറ്റുക. നിർദ്ദിഷ്ട കോവിഡ്-19 ചികിത്സാരീതികളെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനുമുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് [DOH വെബ്സൈറ്റ്](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) സന്ദർശിക്കുക.

ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ക്ഷണമോ വ്യക്തിഗത പരിചരണ കിറ്റുകളോ മറ്റ് ആവശ്യങ്ങളോ പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് പരിശോധന ഫലം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും Care Connect-മായി സംസാരിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് 1-800-525-0127 എന്ന നമ്പറിൽ WA DOH ഹോട്ട് ലൈനിൽ വിളിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ [Care Connect](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) ഹബ്ബിൽ ബന്ധപ്പെടാം. ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് സഹായം വേണമെങ്കിൽ, സഹായം തേടാനുള്ള കാലതാമസം ഒഴിവാക്കാൻ ഹോട്ട്ലൈൻ വഴി നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകിയിട്ടുള്ളവരോട് അവർക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെന്ന് പറയുകയും അവർക്ക് [കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) എന്നത് അയച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സാധാരണയായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുക എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തി 24 മണിക്കൂർ കാലയളവിൽ കുറഞ്ഞത് 15 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതൽ കോവിഡ് -19 ഉള്ള ഒരാളുടെ സമീപത്ത് 6 അടിക്കുള്ളിൽ ആയിരുന്നു എന്നാണ്. എന്നിരുന്നാലും, നിയന്ത്രിത ഇടങ്ങൾ, മോശം വായുസഞ്ചാരം അല്ലെങ്കിൽ ആർപ്പുവിളിയോ അല്ലെങ്കിൽ സംഗീതാലാപനമോ പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ സമ്പർക്ക സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് 6 അടിയിൽ കൂടുതൽ അകലെയാണെങ്കിൽ പോലും

അവരെ കോവിഡ് ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിന് 48 മണിക്കൂർ (അല്ലെങ്കിൽ 2 ദിവസം) മുമ്പ് മുതൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായ ശേഷം കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസം വരെ നിങ്ങൾ കോവിഡ്-19 പരത്തിയേക്കാം. നിങ്ങൾ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കോവിഡ്-19 പരിശോധന പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, പോസിറ്റീവ് പരിശോധനയ്ക്ക് 48 മണിക്കൂർ (അല്ലെങ്കിൽ 2 ദിവസം) മുമ്പ് മുതൽ നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് പരിശോധനയ്ക്ക് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 10 ദിവസം വരെ നിങ്ങൾ കോവിഡ്-19 പരത്തിയേക്കാം. നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുന്ന കാലയളവ് 10 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, അതായത് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും രോഗലക്ഷണങ്ങളോ കഠിനമായ അസുഖമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെട്ട് താമസിക്കുന്ന കാലയളവിന്റെ അവസാനം വരെ നിങ്ങളെ രോഗം പരത്തുന്നയാളായി കണക്കാക്കും. നിങ്ങളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകിയിട്ടുള്ളവരെ, അവർക്ക് കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെന്ന് അറിയിക്കുന്നതിലൂടെ എല്ലാവരെയും സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ [WA Notify \(ഡബ്ല്യുഎ നോട്ടിഫൈ\)](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) ഉപയോഗിക്കുകയും സ്വയം പരിശോധനയിൽ കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവാകുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സംബർക്കും പുലർത്തിയിരുന്നേക്കാവുന്ന മറ്റ് ഉപയോക്താക്കളെ അത് അജ്ഞാതമായി അറിയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് WA Notify ഉപയോഗിക്കാം, അതിനായി ഒരു പരിശോധനാ കോഡ് അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും ആപ്പിൽ നിങ്ങളുടെ ഫലം സ്ഥിരീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇത് ഈ ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്ന, സംബർക്കും പുലർത്തിയിരിക്കാൻ ഇടയുള്ള ആളുകളെ വിവരം അറിയിക്കും, അങ്ങനെ അവർ തങ്ങളെത്തന്നെയും ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെയും സംരക്ഷിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തേക്കാം. നിങ്ങൾ WA Notify ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തിഗതമോ നിങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നതോ ആയ വിവരങ്ങളൊന്നും ശേഖരിക്കുകയോ പങ്കിടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതിന്:

1. നിങ്ങളുടെ മൊബൈൽ (Android അല്ലെങ്കിൽ iPhone) ഉപയോഗിച്ച്, ക്യൂ.ആർ. കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ [ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കുക](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം):



2. WA Notify ഉപയോഗിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ ഉപകരണത്തിന്റെ ഫോൺ നമ്പറും നിങ്ങളുടെ പോസിറ്റീവ് കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റിന്റെ തീയതിയും നൽകുക.
3. "Continue (തുടരുക)" തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

WA Notify-യിൽ ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ കോഡിനായി അഭ്യർത്ഥിക്കാൻ താങ്കൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സംസ്ഥാന കോവിഡ് -19 ഹോട്ട്ലൈൻ, 1-800-525-0127 എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കണം, തുടർന്ന് # അമർത്തുക, താങ്കൾ ഒരു WA Notify ഉപയോക്താവാണ് എന്ന് ഹോട്ട്ലൈൻ സ്റ്റാഫിനെ അറിയിക്കുക. മറ്റ് WA Notify ഉപയോക്താക്കളെ അവർ സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കാമെന്ന് അറിയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഒരു വെരിഫിക്കേഷൻ ലിങ്ക് നിങ്ങൾക്ക് നൽകാൻ ഹോട്ട്ലൈൻ ജീവനക്കാർക്ക് സാധിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ദയവായി [WANotify.org](#)-ലെ (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) "[സ്വയം പരിശോധനയിൽ നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ എങ്ങനെ അറിയിക്കാം](#)" (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) എന്ന സെക്ഷൻ സന്ദർശിക്കുക. WANotify നിങ്ങളുടെ ഫോണിലേക്ക് എങ്ങനെ ചേർക്കാം എന്നത് ഉൾപ്പെടെ അതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, [WANotify.org](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) സന്ദർശിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പരിശോധന നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ

ഒരു നെഗറ്റീവ് പരിശോധന ഫലത്തിന്റെ അർത്ഥം, കോവിഡ്-19-ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസായ SARS-CoV-2, ആ സമയത്ത് പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തിയില്ല എന്നാണ്.

ഒരു വ്യക്തി ഒന്നിലധികം തവണ, ഉദാഹരണത്തിന് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ ഇടവിട്ട്, പരിശോധിക്കുന്നതാണ് സീരിയൽ ടെസ്റ്റിംഗ്. ഇടയ്ക്കിടെ പരിശോധന നടത്തുന്നതിലൂടെ, കോവിഡ്-19 കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ കണ്ടെത്താനും അണുബാധയുടെ വ്യാപനം കുറയ്ക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. സെൽഫ്-കളക്ഷൻ കിറ്റുകൾ പലപ്പോഴും രണ്ടാമത്തെ പരിശോധനയ്ക്ക് ഒപ്പം വരുന്നു, അവ ഒരു പരമ്പരയായി ഉപയോഗിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ

ആദ്യ സ്വയം പരിശോധന നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, സീരിയൽ ടെസ്റ്റിംഗ് സംബന്ധിച്ച നിർമ്മാതാവിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങൾ പാലിക്കണം. പരിശോധനകൾക്ക് ഇടയിൽ കുറഞ്ഞത് 24 മണിക്കൂറുള്ളതും 48 മണിക്കൂറിൽ കൂടാത്തതുമായ ഒരു ഇടവേളയിൽ, മൂന്ന് ദിവസത്തിൽ രണ്ട് തവണയെങ്കിലും പരിശോധന നടത്താൻ ഇവ സാധാരണയായി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചോ സീരിയൽ ടെസ്റ്റിംഗിനെ കുറിച്ചോ എന്തെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക.

വീട്ടിൽ വെച്ചുള്ള കോവിഡ്-19 ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റിലെ നെഗറ്റീവ് ഫലം ചിലപ്പോൾ “തെറ്റായി കാണിക്കുന്ന നെഗറ്റീവ്” ഫലമായിരുന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ നെസ്റ്റ്ൽ സ്വാബ് സാമ്പിളിലുണ്ടായിരുന്ന SARS-CoV-2 വൈറസിനെ പരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തിയില്ല എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങളോ കോവിഡ്-19 അണുബാധ ഉണ്ടാകാൻ ഉയർന്ന സാധ്യതയോ ഉണ്ടെങ്കിൽ (കോവിഡ്-19 [കമ്മ്യൂണിറ്റി ലെവൽ](#) (സ്റ്റാനിഷിൽ ലഭ്യമാണ്) ഉള്ള ഒരു പ്രദേശത്ത് ആയിരിക്കുന്നത് പോലെ, അല്ലെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരുന്നെങ്കിൽ) ആവർത്തിച്ചുള്ള പരിശോധന ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു:

- തുടക്കത്തിൽ നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാഫലം നെഗറ്റീവായിരിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ച ശേഷം കുറഞ്ഞത് അഞ്ച് ദിവസം വരെ ഓരോ 24-48 മണിക്കൂറിലും വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിലും കോവിഡ്-19 ഉള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെങ്കിൽ, ആദ്യത്തെ നെഗറ്റീവ് ടെസ്റ്റിന് ശേഷം 24-48 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വീണ്ടും പരിശോധിക്കുക. രണ്ടാമത്തെ പരിശോധന നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിലും, കോവിഡ്-19 സംബന്ധിച്ച ആശങ്കകൾ നിലവിലുണ്ടെങ്കിൽ, രണ്ടാമത്തെ നെഗറ്റീവ് ടെസ്റ്റിന് ശേഷം കുറഞ്ഞത് 24-48 മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ്, മൊത്തം 3 ടെസ്റ്റുകളെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്ത് നോക്കാവുന്നതാണ്. 3 തവണ ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിന് പര്യാപ്തമായ സൗകര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സൗകര്യങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവർക്കുമുള്ള അപകടസാധ്യതയുടെ തോത് അനുസരിച്ചും പരിശോധനകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നത് സ്വീകാര്യമാണ്.
- നിങ്ങളുടെ ആവർത്തിച്ചുള്ള പരിശോധന ഫലങ്ങൾ നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19 ഉണ്ടായിരിക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് വീണ്ടും പരിശോധിക്കാം, ഒരു ലബോറട്ടറി മോളിക്യൂലാർ അഡിഷീവ് പരിശോധന നടത്തുന്നത് പരിഗണിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനെ വിളിക്കുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി DOH [ആരോഗ്യപരിചരണ സംബന്ധമല്ലാത്ത സാഹചര്യങ്ങൾക്കും പൊതുജനങ്ങൾക്കുമുള്ള രോഗലക്ഷണ തീരുമാന ചാർട്ട്](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) കാണുക.

നിങ്ങൾ കോവിഡ്-19 ബാധിച്ച ഒരാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയെങ്കിലും പരിശോധനാഫലം തുടർച്ചയായി നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ, [കോവിഡ്-19 ഉള്ള ഒരാളുമായി നിങ്ങൾ സമ്പർക്കം പുലർത്തിയിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യണം](#) എന്നതിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് തുടരുക (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്).

നിങ്ങളുടെ ഫലം അസാധു അല്ലെങ്കിൽ പിശക് എന്ന് കാണിക്കുന്നെങ്കിൽ

ചിലപ്പോൾ ഫലങ്ങൾ വ്യക്തമല്ലായിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ അനിശ്ചിതമായിരിക്കാം, അതായത് നിങ്ങളുടെ ഫലങ്ങൾ പോസിറ്റീവ്യാണോ നെഗറ്റീവ്യാണോ എന്ന് പറയാൻ പരിശോധനയ്ക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നു. പല കാരണങ്ങൾക്കൊണ്ട് അസാധുവായ ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം, ഉദാഹരണത്തിന് നിങ്ങളുടെ സ്പെസിമെൻ ശരിയായി ശേഖരിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കാം അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം ശേഖരണ പരിശോധന കിറ്റ് തകരാറിലായിരിക്കാം. അസാധുവായ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾ അപൂർവമാണ്, പക്ഷേ അത് സംഭവിക്കാം.

സ്വയം പരിശോധനയിലെ ഡിസ്ക്വെൽ ഒരു അസാധുവായ ഫലമോ പരിശോധന പിശകോ കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ടെസ്റ്റ് ശരിയായി പ്രവർത്തിച്ചില്ല. ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ, മറ്റൊരു ടെസ്റ്റ് ലഭ്യമാണെങ്കിൽ, ഒരു പുതിയ ടെസ്റ്റ് കിറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് പരിശോധന ആവർത്തിക്കുക. രണ്ടാമത്തെ ഫലവും അസാധുവാണെങ്കിൽ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിച്ചിട്ട് സഹായത്തിനായി നിർമ്മാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിലൂടെ അല്ലെങ്കിൽ [പൊതുജനാരോഗ്യ പരിശോധന സ്ഥലത്ത്](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്) പരിശോധന നടത്താം.

കൂടുതൽ കോവിഡ്-19 വിവരങ്ങളും വിഭവങ്ങളും

ഇവയിലെ വിവരങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുക: ഇപ്പോഴത്തെ [വാഷിംഗ്ടണിലെ കോവിഡ്-19 സ്ഥിതിവിശേഷം](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം), [ഗവർണർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ പ്രഖ്യാപനങ്ങൾ](#) (ചൈനീസ് (ലളിതമാക്കിയത്), കൊറിയൻ, റഷ്യൻ, സ്പാനിഷ്, വിയറ്റ്നാമീസ് ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ് - ചൈനീസ് (ലളിതമാക്കിയത്), കൊറിയൻ, സ്പാനിഷ്, വിയറ്റ്നാമീസ്), [രോഗലക്ഷണം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ് - ചൈനീസ് (ലളിതമാക്കിയത്), കൊറിയൻ, സ്പാനിഷ്, വിയറ്റ്നാമീസ്), [ഇത് എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ് - ചൈനീസ് (ലളിതമാക്കിയത്), കൊറിയൻ, സ്പാനിഷ്, വിയറ്റ്നാമീസ്), [ആളുകൾ എങ്ങനെ, എപ്പോൾ പരിശോധന നടത്തണം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്), [കൂടാതെ വാക്സിനുകൾ എവിടെ കണ്ടെത്താം](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ 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

ആനുപാതികമായിട്ടല്ല ബാധിക്കുന്നതെന്ന് ഡാറ്റ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. വംശീയതയുടെ, പ്രത്യേകിച്ച്, ഘടനാപരമായ വംശീയതയുടെ പ്രത്യഘാതങ്ങളാണ് ഇതിന് കാരണം, ചില ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് തങ്ങളെയും തങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ കുറവാണ്. [രോഗത്തിനെതിരെ പോരാടാൻ മുൻവിധികളൊന്നും സഹായിക്കില്ല](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം). കിംവദന്തികളും തെറ്റായ വിവരങ്ങളും പടരാതിരിക്കാൻ കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ മാത്രം പങ്കുവയ്ക്കുക.

- [WA State Department of Health കൊറോണ വൈറസ് പ്രതികരണം \(കോവിഡ്-19\)](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ്)
- [നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ജില്ല കണ്ടെത്തുക](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആൻഡ് പ്രിവൻഷൻ കേന്ദ്രങ്ങൾ\) കൊറോണ വൈറസ് \(കോവിഡ്-19\)](#) (കൂടുതൽ ഭാഷകളിൽ ലഭ്യമാണ് - ചൈനീസ് (ലളിതമാക്കിയത്), കൊറിയൻ, സ്പാനിഷ്, വിയറ്റ്നാമീസ്)

കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങളുണ്ടോ? ഞങ്ങളുടെ **1-800-525-0127** എന്ന കോവിഡ്-19 ഇൻഫർമേഷൻ ഹോട്ട്ലൈൻ നമ്പറിൽ വിളിക്കുക. ഹോട്ട്ലൈൻ സമയക്രമം:

- തിങ്കളാഴ്ച രാവിലെ 6 മുതൽ രാത്രി 10 വരെ.
- ചൊവ്വ മുതൽ ഞായർ വരെ രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകിട്ട് 6 വരെ.
- [സംസ്ഥാന അവധി ദിനങ്ങൾ](#) (ഇംഗ്ലീഷിൽ മാത്രം) രാവിലെ 6 മുതൽ വൈകിട്ട് 6 വരെ

പരിഭാഷാ സേവനങ്ങൾക്കായി, അവർ ഉത്തരം നൽകുമ്പോൾ # **അമർത്തുകയും നിങ്ങളുടെ ഭാഷ പറയുകയും ചെയ്യുക**. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ആരോഗ്യത്തെ കുറിച്ചോ പരിശോധനാ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചോ ഉള്ള ചോദ്യങ്ങൾക്ക്, ദയവായി ഒരു ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടുക.

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