

COVID-19 సోకిన ఎవరికైనా మీరు ఎక్స్‌పోజ్ అయిన అవకాశం ఉంటే ఏం చేయాలి

అక్టోబర్ 24, 2022 మార్పుల సారాంశం

- సాధారణ ప్రజల కోసం క్వారంటైన్ సిఫార్సు తొలగించబడింది
- పరీక్షకు సంబంధించిన సిఫార్సులు అప్‌డేట్ చేయబడ్డాయి
- జనసమ్మర్థం ఉండే కొన్ని ప్రాంతాల్లో నివసించే లేదా పనిచేసేవాళ్ల కోసం సమాచారం సవరించబడింది
- COVID-19కి ఎక్స్‌పోజ్ కావడంతో ఇప్పుడు అస్వస్థతకు గురైనవాళ్ల కోసం సిఫార్సులు సవరించబడ్డాయి

ఉపోద్ఘాతం

మీరు COVID-19కి ఎక్స్‌పోజ్ అయివుంటే, లేదా ఎక్స్‌పోజ్ అయివుండవచ్చని భావిస్తుంటే, ఆ వైరస్ మీ ఇంటిలోని, సమాజంలోని ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందకుండా మీరు కొన్ని చర్యలు తీసుకోవచ్చు. దయచేసి దిగువ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి. దయచేసి, కొన్ని పరిస్థితులకు వర్తించే అదనపు మార్గదర్శకాలను ఇక్కడ గమనించండి:

- ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రంలో నివసించే, పనిచేసే, లేదా సందర్శించే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో SARS-CoV- 2 ఇన్ఫెక్షన్ నిరోధం మరియు నియంత్రణ కోసం మద్దతుల సాధనాలు](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించాలి. (ఇంగ్లీషు మాత్రమే)
- రద్దీగా ఉండే పని ప్రదేశంలో, తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్, వాణిజ్య సముద్ర రంగ కేంద్రం, కరిక్షన్ లేదా డిటిస్టన్ ఫెసిలిటీ, హోమిలెస్ షెల్టర్, లేదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్లో మీరు పనిచేస్తుంటే లేదా అక్కడ నివసిస్తుంటే, [కొన్ని జనసమ్మర్థ ప్రదేశాల్లో నివసించే లేదా పనిచేసే వ్యక్తుల కోసం సమాచారం](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని దయచేసి పాటించండి.

అమలులో ఉన్న వ్యాధి వ్యాప్తి నియంత్రణ, నివారణ చర్యలు లాంటి వాటిని పరిగణనలోకి తీసుకొని, స్థానిక ఆరోగ్య అధికారాలు ఈ సిఫార్సులను సడలించడానికి లేదా విస్తరించడానికి తమ విచక్షణ ఉపయోగించవచ్చు. [Revised Code of Washington \(RCW, రివైజ్డ్ కోడ్ ఆఫ్ వాషింగ్టన్\) 70.05.070](#) లో (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) నిర్వచించిన ప్రకారం, అటువ్యాధి వ్యాప్తి నియంత్రణ, నివారణ కోసం తమకు సముచితమనిపించే చర్యలు స్థానిక ఆరోగ్య అధికారాలు తీసుకోవచ్చు.

COVID-19 పాజిటివ్ వచ్చిన ఒకరితో నేను సన్నిహితంగా ఉన్నాను కానీ నేను

జబ్బుపడలేదు. నేను ఏం చేయాలి?

చివరిసారిగా ఎక్స్‌పోజ్ అయిన 3-5 రోజుల తర్వాత, COVID-19 పరీక్ష చేయించుకోండి.

- పరీక్షలో మీకు పాజిటివ్ వస్తే, [టిస్ట్‌లో మీరు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి. (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- యాంటిజెన్ పరీక్షలో మీకు నెగటివ్ వస్తే, మొదటి నెగటివ్ టెస్ట్ చేసిన 24-48 గంటల తర్వాత మరోసారి యాంటిజెన్ పరీక్ష చేయించుకోండి. 2వ పరీక్షలోనూ నెగటివ్ వచ్చినప్పటికీ, COVID-19 గురించిన ఆందోళన అలాగే ఉంటే, 2వ నెగటివ్ పరీక్ష చేసిన 24-48 గంటల తర్వాత మరోసారి పరీక్ష చేయించుకోండి. ఈవిధంగా, కనీసం 3 సార్లు పరీక్ష చేయించుకోండి. 3వ పరీక్షలోనూ మీకు నెగటివ్ వచ్చినప్పటికీ, COVID-19 గురించిన ఆందోళన అలాగే ఉంటే, యాంటిజెన్ టెస్ట్ ఉపయోగించి మీరు మరో పరీక్ష చేయించుకోవచ్చు, ల్యాబ్‌రేటర్ మాలిక్యులార్-బేస్డ్ టెస్టుని చేయించుకోవాలేమో ఆలోచించవచ్చు, లేదా మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్‌కు కాలి చేయవచ్చు. యాంటిజెన్ టెస్టుతో 3 సార్లు పరీక్షించుకోవడానికి మీకు తగినన్ని వనరులు లేకుంటే, మీ వనరులకూ అలాగే మీకు, మీ చుట్టుపక్కల వారికి ఉన్న ప్రమాద స్థాయికి అనుగుణంగా తక్కువసార్లు పరీక్ష చేయించుకున్నా ఫర్వాలేదు.
- మీరు COVID-19కి ఎక్స్‌పోజ్ అయిన తర్వాత లక్షణాలేవీ లేకుండా గడచిన 30 రోజుల్లో మీకు COVID-19 ఉంటే మీకు పరీక్ష సిఫార్సు చేయబడదు. గడచిన 30-90 రోజుల్లో మీకు COVID-19 ఉంటే, యాంటిజెన్ పరీక్ష (PCR పరీక్ష కాదు) ఉపయోగించండి. ఎందుకంటే, కొత్త, త్రీయాశీల ఇన్ఫెక్షన్ లేసప్పటికీ, PCR ఫలితాలనేవి స్థిరంగా పాజిటివ్‌గానే రావచ్చు.

COVID-19 సోకిన వ్యక్తికి మీరు చివరిసారిగా ఎక్స్‌పోజ్ అయిన తర్వాత, 10 రోజుల పాటు క్రింది నిర్దేశాలను పాటించండి:

- ఇంట్లోనైనా, బహిరంగ ప్రదేశాల్లోనైనా, ఇతరుల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు [అధిక-నాణ్యత ఉన్న మాస్క్ లోదా రెస్పిరేటర్](#) (అన్ని భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) ధరించండి. మీకు COVID-19 పరీక్షలో నెగిటివ్ వచ్చినప్పటికీ, మాస్క్ ధరించడం కొనసాగించండి.
 - మీరు మాస్క్ ధరించడం వీలుకాని ప్రదేశాలకు వెళ్లకండి.
 - 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయసు ఉండడంవల్ల లోదా వైకల్యం కారణంగా మాస్క్ వేసుకోని స్థితిలో ఉండడం వల్ల ఎవరైనా మాస్క్ ధరించలేకపోతే, ఈ 10 రోజుల్లో వ్యాధి వ్యాప్తిని నివారించడానికి ఇతర నిరోధక చర్యలు ([వెంటిలేషన్](#) మెరుగుపరచడం లాంటివి) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉందో) తప్పక ఉపయోగించాలి.
- [తీవ్రమైన వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం కలిగిన వ్యక్తుల](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) మధ్యలోకి వెళ్లకండి మరియు అధిక ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతాలకు (ఉదా., ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాలు) వెళ్లకండి.
- [COVID-19 లక్షణాలు](#) ఉన్నాయేమో చూడండి. (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- లక్షణాలు కనిపిస్తే, [పరీక్ష చేయించుకోండి](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) మరియు [COVID-19 టెస్టులో పాజిటివ్ వచ్చిన ఒకరితో నేను సన్నిహితంగా ఉండడం వల్ల నాకు ఇప్పుడు ఆరోగ్యం బాగాలేదు లో వరుసగా ఇచ్చిన నిర్దేశాలను పాటించండి. నేను ఏం చేయాలి?](#)
- ప్రయాణం గురించిన సమాచారం కోసం [ప్రయాణం | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, సెంటర్స్ ఫర్ డిజిజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) చూడండి.
- మీరు స్వీయ-పరీక్ష ఉపయోగిస్తుంటే, మార్గదర్శనం కోసం [మధ్యతర SARS-CoV-2 సెల్ఫ్ టెస్టింగ్ గైడ్ లైన్స్ \(wa.gov\)](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) చూడండి.

COVID-19 పాజిటివ్ వ్యక్తులతో సుదీర్ఘంగా మరియు మళ్ళీ మళ్ళీ సన్నిహితంగా ఉండడం వల్ల, ఇంట్లో ఎక్స్పోజర్లు తరచూ జరుగుతుంటాయి. మీరు ఇంట్లోనే నిరంతరాయంగా COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయిస్తుంటే, COVID-19 లక్షణాలు ఉన్నాయేమో గమనిస్తూ ఉండండి అలాగే సంక్రమణ కాలంలో COVID-19 సోకిన వ్యక్తికి మీరు మొదటిసారి ఎక్స్పోజ్ అయిన రోజు నుండి చివరిసారిగా ఎక్స్పోజ్ అయిన 10 రోజుల తర్వాత వరకు ఇంట్లో మరియు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరుల మధ్య ఉన్నప్పుడు అధిక-నాణ్యత మాస్క్ లోదా రెస్పిరేటర్ ధరించండి. COVID-19 సోకిన వ్యక్తికి మీరు మొదటిసారి ఎక్స్పోజ్ అయిన తర్వాత ప్రతి 3-5 రోజులకు పరీక్ష చేయించుకోండి, అప్పటి నుండి చివరిసారి ఎక్స్పోజ్ అయిన 3-5 రోజులకు పరీక్ష చేయించుకోండి.

కొన్ని జనసమ్మర్ద ప్రదేశాల్లో ఉండే లోదా పనిచేసేవాళ్ళ కోసం సమాచారం:

జనసమ్మర్దం ఉండే ఆరోగ్య సంరక్షణ కాని ప్రాంతాల్లో క్వారంటైన్ అనేది ఇకపై ఒక ప్రామాణిక సిఫార్సు కాదు. అయితే, కొన్ని పరిస్థితుల్లో దిగువన ఇచ్చిన ఆరోగ్య సంరక్షణ కాని ప్రాంతాల్లో క్వారంటైన్ను పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు:

- కరెక్షనల్ ఫెసిలిటీలు మరియు డిటెన్షన్ ఫెసిలిటీలు
- హోమ్ లెస్ షిల్డ్లు లోదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్
- పని స్వభావం కారణంగా, బౌతిక దూరం పాటించడం సాధ్యం కాని రద్దీగా ఉండే పని ప్రదేశాలు (ఉదా., గోదాములు, ప్యాక్టరీలు మరియు పుణ్డ్ ప్యాకేజింగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ ఫెసిలిటీలు, మరియు యజమాని అందించే రవాణా సదుపాయం లాంటివి)
- తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్
- [వాణిజ్య సముద్రరంగ కేంద్రాలు](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) (ఉదా., వాణిజ్య సముద్ర ఆహారోత్పత్తుల నౌకలు, కార్గో షిప్పులు, క్రూజ్ షిప్పులు)

క్రింది పరిస్థితుల్లోనూ క్వారంటైన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవచ్చు. అవి:

- వ్యాధి వ్యాప్తి నియంత్రణ, ప్రత్యేకించి, సంక్రమణను ఆపడంలో ఇతర ఉపకరణ చర్యలు విజయవంతం కానప్పుడు
- COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయినవాళ్ళ కోసం పరీక్షలు మరియు మాస్క్ వేసుకోవడం లాంటి ఇతర నిరోధక చర్యలు అమలులో లేకపోతే

అలాంటి పరిస్థితుల్లో, ప్రమాదాన్ని భరించే స్థాయిని పరిగణనలోకి తీసుకొని, COVID-19 వైరస్ పెరిగే కాలం ఆధారంగా, చివరిసారిగా ఎక్స్పోజ్ అయినప్పటి నుండి 5-10 రోజుల వరకు క్వారంటైన్లో ఉండాలి. క్వారంటైన్ కాలవ్యవధిని లెక్కించడానికి, COVID-19 సోకిన వ్యక్తికి వారి సంక్రమణ కాలంలో మీరు ఎక్స్పోజ్ అయిన తేదీని 0వ రోజుగా పరిగణించాలి. COVID-19 సోకిన వ్యక్తితో మీరు చివరిసారిగా సన్నిహితంగా ఉన్న తర్వాత మొదటి పూర్తి రోజు అనేది 1వ రోజు అవుతుంది.

క్వారంటైన్కి ప్రత్యామ్నాయాలుగా ఉద్యోగి రిమోట్గా పని చేయడం లోదా వ్యక్తిగత పనిప్రదేశం మరియు మంచి వెంటిలేషన్ సౌకర్యం కలిగిన ప్రదేశానికి ఆ వ్యక్తిని తాత్కాలికంగా నియమించడం లాంటివి కూడా పరిగణించవచ్చు.

ఇలాంటి ప్రాంతాల్లో ఉన్నవాళ్ళు తప్పనిసరిగా, ["COVID-19 పాజిటివ్ వచ్చిన ఒకరితో నేను సన్నిహితంగా ఉన్నాను కానీ నేను జబ్బుపడలేదు. నేను ఏం చేయాలి?"](#) అని పైన పేర్కొన మార్గదర్శనాన్ని అనుసరించాలి.

ఏదైనా పరిస్థితిలో క్వారంటైన్ లేదా క్వారంటైన్ ప్రత్యామ్నాయంలో ఏది తగినదో తెలుసుకోవడం కోసం ఆయా ఫెసిలిటీలు వాటి స్థానిక ఆరోగ్య అధికార పరిధులను సంప్రదించవచ్చు, మరియు స్థానిక ఆరోగ్య అధికార పరిధి ఇచ్చే మార్గదర్శకాలను ఫెసిలిటీలు అనుసరించాలి. క్వారంటైన్ ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి వచ్చే పరిస్థితుల్లో, స్థానిక ఆరోగ్య అధికార పరిధులు క్వారంటైన్ ని పాటించమని చెప్పవచ్చు.

నేను COVID-19కి ఎలా ఎక్స్పోజ్ అయ్యాను?

COVID-19కు కారణమయ్యే వైరస్ అనేది వివిధ సైజులో ఉండే తుంపర్ల ద్వారా సంక్రమిస్తుంది. అలాగే సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు కూడా సంక్రమిస్తుంది. ఉదా., 6 అడుగుల (2 మీటర్ల) దూరం లోపల ఉన్నప్పుడు, గాలిలో ఎక్కువసేపు ఉండి మరింత దూరం వ్యాపించే అవకాశం ఉన్నప్పుడు, ముఖ్యంగా వెంటిలేషన్ సరిగా లేని ప్రదేశాల్లో సంక్రమిస్తుంది. COVID-19 సోకిన వ్యక్తులు రోగ లక్షణాలు కనిపించడానికి 2 రోజుల ముందు నుండి (వారిలో రోగ లక్షణాలు లేకపోతే పరీక్షలో వారికి పాజిటివ్ అని తేలితే తేదీకి రెండు రోజుల ముందు నుండి), రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత 10 రోజుల వరకు (వారిలో రోగ లక్షణాలు లేకపోతే, పరీక్షలో వారికి పాజిటివ్ అని తేలితే తేదీ తర్వాత 10 రోజుల వరకు) ఇతరులకు వైరస్ ను వ్యాప్తి చేయగలరు. COVID-19 సోకిన వ్యక్తి వినోలేషన్ కాలవ్యవధి 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉంటే (ఉదా., వారు తీవ్రంగా జబ్బుపడడం లేదా వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం కారణంగా), వారు వారి వినోలేషన్ కాలవ్యవధి ముగిసే వరకు కూడా వ్యాధిని సంక్రమింప చేయగలుగుతారు. COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వచ్చిన వ్యక్తి కనీసం 5 రోజుల వినోలేషన్ తర్వాత, ఒంట్లో బాగుండి 24-48 గంటల వ్యవధిలో నిర్వహించిన రెండు వరుస COVID-19 పరీక్షల్లోనూ నెగటివ్ వస్తే, వారు ఇక వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే వారుగా పరిగణించబడరు.

సాధారణంగా క్లోజ్ కాంటాక్ట్ గా ఉండడం అంటే 24 గంటల వ్యవధిలో మీరు COVID-19 సోకిన వ్యక్తి కనీసం 6 అడుగుల (2 మీటర్ల) దూరం లోపల ఉంటూ మొత్తం కలిపి కనీసం 15 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం గడపడం. అయితే, ఎక్స్పోజర్ కు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే పరిస్థితుల్లో అంటే ఇరుకైన ప్రదేశాల్లో, వెంటిలేషన్ సరిగా లేని ప్రదేశాల్లో లేదా వ్యక్తులు అరుస్తూ ఉండడం లేదా పాటలు పాడడం లాంటి కార్యకలాపాలు నిర్వహించే లాంటి ప్రాంతాల్లో మీరు ఉన్నట్లయితే, COVID-19 సోకిన వ్యక్తి ఎవరైనా మీకు 6 అడుగుల (2 మీటర్ల) కంటే ఎక్కువ దూరంలో ఉన్నా, మీరు ఎక్స్పోజ్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కొంత మందికి తాము ఎక్స్పోజ్ అయ్యామని తెలియకుండానే COVID-19 సోకుతంది.

ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

COVID-19 సోకిన ఎవరైనా ఇటీవల మీతో క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయినట్లుగా ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థకు తెలియజేస్తే, ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థ మీకు టెక్స్ట్ పంపించవచ్చు లేదా ఫోన్ కాల్ చేయవచ్చు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీరు ఏమి చేయాలి, మీకు ఎలాంటి మద్దతు అందుబాటులో ఉంది లాంటి విషయాలు అర్థమయ్యేలా సహాయపడతారు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీ పేరును వారికి ఎవరు ఇచ్చారో చెప్పరు.

COVID-19 టెస్టులో పాజిటివ్ వచ్చిన ఒకరితో నేను సన్నిహితంగా ఉండడం వల్ల నాకు ఇప్పుడు ఆరోగ్యం బాగాలేదు. నేను ఏం చేయాలి?

మీరు COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ కావడంతో పాటు మీలో రోగలక్షణాలు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) (తేలికపాటి లక్షణాలైనప్పటికీ) కనిపిస్తుంటే, మీరు ఇంట్లోనే ఉంటూ ఇతరులకు దూరంగా ఉండాలి, మీ వ్యాక్సినేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా, వైరల్ టెస్ట్ (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)తో COVID-19 పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

- యాంటిబెన్ టెస్టులో మీకు నెగటివ్ వస్తే:
 - జ్వరం తగ్గించే ఔషధం తీసుకోకుండా గడిచిన 24 గంటల్లో మీకు జ్వరం రానంతవరకు మరియు మీ రోగలక్షణాలు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) చెప్పుకోదగ్గ స్థాయిలో మెరుగయ్యే వరకు మీరు ఇంట్లోనే ఉండాలి.
 - మీలో రోగలక్షణాలు కనిపించిన కనీసం ఐదు రోజుల తర్వాత, ప్రతి 24-48 గంటలకు ఒకసారి పరీక్షించుకోండి. మీలో రోగలక్షణాలు కనిపించిన కనీసం ఐదు రోజుల తర్వాత చేసిన పరీక్షలో మీకు నెగటివ్ వచ్చినప్పటికీ, COVID-19 గురించిన ఆందోళన అలాగే ఉంటే, యాంటిబెన్ టెస్ట్ ఉపయోగించి మీరు మరోసారి పరీక్షించుకోవచ్చు, ల్యాబ్ రేటర్ మాలిక్యులార్-బేస్డ్ టెస్టు చేయించుకోవడం గురించి ఆలోచించవచ్చు, లేదా మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్ కు కాలి చేయవచ్చు.
- మీకు చేసిన పరీక్షలో నెగటివ్ రావడంతో పాటు మీలో రోగలక్షణాలు కూడా తగ్గిపోతే, COVID-19 పాజిటివ్ వచ్చిన ఒకరితో నేను సన్నిహితంగా ఉన్నాను కానీ నేను జబ్బుపడలేదు. నేను ఏం చేయాలి?లోని మార్గదర్శనాన్ని కొనసాగించండి.

- పరిశీలనలో మీకు పాజిటివ్ వస్తే, [టిస్ట్లో మీరు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే \(wa.gov\)](#)లోని మార్గదర్శనాన్ని పాటించండి. (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) మీరు పరిశీలన చేయించుకోకపోతే, పాజిటివ్ అని పరిశీలన పాటించే ఐసోలేషన్ మరియు మాస్క్ మార్గదర్శనాన్నే అనుసరించండి.
- మీరు స్వీయ-పరిశీలన ఉపయోగిస్తుంటే, మార్గదర్శనం కోసం [మధ్యంతర SARS-CoV-2 సెల్స్ టెస్టింగ్ గైడ్‌లైన్స్ \(wa.gov\)](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) చూడండి.

మీరు ఇంటి లోపల లేదా బయట వేరేవాళ్ల మధ్యలో ఉండాలి వచ్చినప్పుడు [అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) ధరించండి. మీరు ఇంటివాళ్లకని ఇతర వ్యక్తులతో మీరు ఉండాలివస్తే వారు విధిగా మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటరీని ధరించాలి. మీ రోగలక్షణాలు క్షీణించినా లేదా కొత్త రోగలక్షణాలు కనిపించినా, ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రోవైడర్‌ను సంప్రదించండి.

ఎవరికైనా ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రోవైడర్ లేనట్లయితే: దాని ప్రదేశాల్లో ఇమిగిలిన స్థితిలో సంబంధం లేకుండా, ఉచిత లేదా తక్కువ ఖర్చు టెస్టింగ్‌లు ఉన్నాయి. [Department of Health \(డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్\) టెస్టింగ్ గురించి తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) చూడండి లేదా [WA స్టేట్ COVID-19 సమాచార హాట్‌లైన్](#) కు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) కాల్ చేయండి.

ఐసోలేషన్, క్వారంటైన్‌ల మధ్య తేడా ఏమిటి?

- మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉండి, పరిశీలన ఫలితాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు లేదా COVID-19 పాజిటివ్ అని పరిశీలన పొందినప్పుడు మీరు చేసేది **ఐసోలేషన్**. ఐసోలేషన్ అంటే, అనారోగ్యాన్ని వ్యాప్తి చేయకుండా ఉండడానికి సిఫారసు చేసిన [కాలవ్యవధి](#) లో ఇతరులకు దూరంగా ఇంటి వద్దనే ఉండడం.
- **క్వారంటైన్** అంటే, మీరు COVID-19కి ఎక్స్‌పోజ్ అయినప్పుడు, మీకు ఆ వ్యాధి సోకి, అది ఇతరులకు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంటే, మీరు ఇంట్లోనే ఇతరులకు దూరంగా ఉండడం. మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని పరిశీలన పొందితే లేదా COVID-19 రోగలక్షణాలు కనిపిస్తే క్వారంటైన్ ఐసోలేషన్‌గా మారుతుంది.

మానసిక మరియు ప్రవర్తన సంబంధిత ఆరోగ్య వనరులు

దయచేసి, DOH [బిహెచ్ఎంఐల్ హెల్త్ రిసోర్సెస్ అండ్ రికమండేషన్స్](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) వెబ్‌సైట్‌ని సందర్శించండి.

COVID-19కు సంబంధించిన మరింత సమాచారం, వనరులు

ప్రస్తుతం [వాషింగ్టన్‌లో COVID-19 పరిస్థితి](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే), [గవర్నర్ Inslee ప్రకటనలు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), [రోగలక్షణాలు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), [ఇది ఎలా వ్యాప్తిస్తుంది](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), [ప్రజలు ఎలా మరియు ఎప్పుడు పరిశీలన చేయించుకోవాలి](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), మరియు [వ్యాక్సిన్లను ఎక్కడ కనుగొనాలి](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) గురించి అప్-టూ-డేట్‌గా ఉండండి. మరింత సమాచారం కోసం, మా [తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే) చూడండి.

ఒక వ్యక్తి జాతి/తెగ లేదా జాతివల్ల అనే వాటివల్ల ఒక వ్యక్తికి COVID-19 సంబంధిత ప్రమాదాలు పెరగవు. అయినప్పటికీ, వేరే వర్గాల వారిమీద అసమానతల కారణంగా COVID-19 ప్రభావం పడుతున్నట్లు డేటా సూచిస్తోంది. జాత్యహంకారం, ప్రత్యేకించి, వ్యవస్థీకృత జాత్యహంకారం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీనివల్ల, కొన్ని వర్గాల వారు తమను తాము అలాగే తమ సమాజాలను రక్షించుకోవడానికి తక్కువ అవకాశాలు దొరకుతున్నాయి. [అనారోగ్యం మీద పోరాటానికి అపోహ సాయపడడు](#) (ఇంగ్లీషులో మాత్రమే). పుకార్లు, తప్పుడు సమాచారం వ్యాపించకుండా చేయడం కోసం ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని మాత్రమే పేర్ చేయండి.

- [WA స్టేట్ Department of Health 2019 నావల్ కరోనా వైరస్ ఔట్‌బ్రేక్ \(COVID-19\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- [WA స్టేట్ కరోనా వైరస్ రెస్పాన్స్ \(COVID-19\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- [మీ స్థానిక హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ లేదా డిస్ట్రిక్టును కనుగొనండి](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- [CDC కరోనా వైరస్ \(COVID-19\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)

వేరే ప్రశ్నలు ఉన్నాయా? మా COVID-19 సమాచారం హాట్‌లైన్ **1-800-525-0127** కి కాల్ చేయండి. హాట్‌లైన్ పని గంటలు:

- సోమవారం ఉద. 6 గం. నుండి రాత్రి 10 గం. వరకు.
- మంగళవారం నుండి ఆదివారం వరకు ఉద. 6 గం. నుండి సాయ. 6 గం. వరకు.
- [పాటించే రాష్ట్ర సెలవు రోజులు](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) ఉద. 6 గం. నుండి సాయ. 6 గం. వరకు.

ఇంటర్నెట్‌షిప్ సేవల కోసం, # నోక్కండి, వాళ్లు సమాధానమిచ్చినప్పుడు మీ భాషను చెప్పండి. మీ సొంత ఆరోగ్యం లేదా పరీక్షా ఫలితాల గురించిన ప్రశ్నల కోసం, దయచేసి ఒక ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్‌ని సంప్రదించండి.

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినీకిడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 ([Washington Relay](#)) కు (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.