

మీరు కొవిడ్-19 సోకిన వారైవరికైనా ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే అవకాశం ఉంటే ఏం చేయాలి

ఏప్రిల్ 20, 2022 మార్పుల సారాంశం

- ప్రయాణంపై Centers for Disease Control and Prevention (CDC, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రెవెన్షన్), Department of Health (DOH, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్) ఐసోలేషన్ మరియు క్వారంటైన్ కాలిక్యులేటర్ టూల్‌కు లింక్‌కు సాంకేతిక మార్పులు.

జనవరి 26, 2022 మార్పుల సారాంశం

- సాధారణ ప్రజానీకం కొరకు [CDC ఐసోలేషన్ మరియు క్వారంటైన్ మార్గదర్శకాలకు](#) అనుగుణంగా క్వారంటైన్ మార్గదర్శకం అప్‌డేట్ చేయబడింది.
- [జనసమ్మర్థంగా ఉండే ప్రదేశాలు](#) కొరకు క్వారంటైన్ మార్గదర్శనం అప్‌డేట్ చేయబడింది.

ఉపోద్ఘాతం

మీరు కొవిడ్-19కు ఎక్స్‌పోజ్ అయివుంటే, లేదా ఎక్స్‌పోజ్ అయివుండవచ్చని భావిస్తుంటే, ఆ వైరస్ మీ ఇంటిలోని, సమాజంలోని ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించడానికి మీరు సహాయపడగలుగుతారు. దయచేసి దిగువ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి దయచేసి నిర్దిష్ట సెటింగ్‌ల కొరకు అదనపు మార్గదర్శకాలను ఇక్కడ గమనించండి:

- K-12 స్కూల్స్‌లోని విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది విధిగా [K-12 ఆవశ్యకతలను](#) పాటించాలి.
- హెల్త్ కేర్ సదుపాయంలో ఉండే లేదా పనిచేసే వ్యక్తుల కొరకు CDC [SARS-CoV-2 సంక్రామ్యత ఉన్న లేదా SARS-CoV-2కు ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే ఆరోగ్యసంరక్షణ వ్యక్తుల నిర్వహణ కొరకు మధ్యంతర మార్గదర్శనం](#) (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే) మరియు CDC [కరోనావైరస్ వ్యాధి 2019 \(కొవిడ్-19\) మహమ్మారి సమయంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యక్తుల కొరకు మధ్యంతర సంక్రామ్య నిరోధక మరియు నియంత్రణ సిఫారసులు](#) అనుసరించండి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే).
- మీరు కరెక్షన్స్ లేదా డిటెన్షన్ ఫెసిలిటీ, హోమ్‌లెస్ పెల్లర్, లేదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్‌లో ఉన్నట్లయితే, [దయచేసి జనసమ్మర్థంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండే లేదా పనిచేసే వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం](#) కింద మార్గదర్శకాన్ని పాటించండి.

స్థానిక ఆరోగ్య సంస్థలు ఈ సిఫారసును సడలించడానికి లేదా విస్తరించడానికి, వ్యాప్తిని నియంత్రించడం, మరియు ఆ ప్రదేశంలో అమల్లో ఉన్న నియంత్రణ చర్యలు వంటివాటిని పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ద్వారా తన విచక్షణను ఉపయోగించవచ్చు.

నేను కొవిడ్-19 పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలిిన వారొకరితో సన్నిహిత సంబంధంలో ఉన్నాను కానీ నేను జబ్బుపడలేదు. నేను ఏం చేయాలి?

మీరు దిగువ సందర్భాల్లో క్వారంటైన్‌లో ఉండాలిని [అవసరం లేదు](#):

- మీ వయస్సు మరియు ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా, బూస్టర్లు మరియు అదనపు మోతాదులతో సహా, మీ కొవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్‌లపై [అప్ టూ డేట్‌గా](#) ఉన్నారు.

- మీరు మీ ప్రైవేట్ సీరిస్ పూర్తి చేసి, మీ బూస్టర్ కొరకు మీరు ఇంకా అర్హత పొందనట్లయితే, మీరు క్వారంటైన్ చేయాల్సిన అవసరం లేకపోవడానికి మీరు కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తికి ఎక్స్‌ప్లోజర్ కావడానికి కనీసం 2 వారాల ముందు మీ ప్రాథమిక సిరీస్‌లో తుది డోస్‌ని పొంది ఉండాలి.
- గత 90 రోజుల్లో [వైరల్ టెస్ట్](#) తో కొవిడ్-19తో పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడ్డారు మరియు రికవరీ అయ్యారు.

మీరు క్వారంటైన్‌లో ఉండాలన్న అవసరం లేకపోయినా, మీరు దిగువ చర్యలు చేపట్టాలి:

- కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత కనీసం 5 రోజుల తరువాత కొవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. మీకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే [మీకు కొవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి\(wa.gov\)](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి.
 - మీరు గత 90 రోజుల్లో [వైరల్ టెస్ట్](#) తో కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, రికవరీ అయితే, కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీరు క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయిన తరువాత కనీసం 5 రోజులకు టెస్ట్ చేయించుకోవడానికి యాంటీజెన్ టెస్ట్ (PCR టెస్ట్ కాదు).
- కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీరు చివరిగా కాంటాక్ట్ అయిన తేదీ తరువాత 10 రోజులపాటు ఇంటి వద్ద మరియు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించండి; 5వ రోజునాడు కొవిడ్-19 కొరకు మీరు నెగిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడినప్పటికీ, మాస్క్ ధరించండి.
- కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు రోగలక్షణాల కొరకు గమనించండి.
- రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందితే, [టెస్ట్ చేయించుకోండి](#) మరియు [నేను కొవిడ్-19కు పాజిటివ్ అయిన వ్యక్తికి క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌ని మరియు నేను ఇప్పుడు అస్వస్థతగా ఉన్నాను కింద ఇవ్వబడ్డ దశలను అనుసరించండి. నేను ఏం చేయాలి?](#)

మీకు దిగువ పేర్కొన్నవి చోటు చేసుకున్నట్లయితే [ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్‌లో](#) ఉండండి:

- వ్యాక్సిన్ వేయించుకోకపోవడం లేదా కొవిడ్-19 ప్రైవేట్ వ్యాక్సిన్ సీరిస్‌ని పూర్తి చేయకపోవడం; లేదా
- మీరు వయస్సు మరియు ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా, బూస్టర్లు మరియు అదనపు మోతాదులతో సహా, నీది కొవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్‌లపై [అప్ టూ డేట్‌గా](#) లేరు.

ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్‌కు అదనంగా:

- కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ అయిన అనంతరం కనీసం 5 రోజుల తరువాత [వైరల్ టెస్ట్](#) తో కొవిడ్-19 పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మీకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే [మీకు కొవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి\(wa.gov\)](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి.
- మీరు చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు రోగలక్షణాల కొరకు గమనించండి.
 - ఏవైనా [కొవిడ్-19 రోగలక్షణాలు](#) ఉన్నట్లయితే, [టెస్ట్ చేయించుకోండి](#) (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే) మరియు [నేను కొవిడ్-19కు పాజిటివ్ అయిన వ్యక్తికి క్లోజ్ కాంటాక్ట్‌ని మరియు నేను ఇప్పుడు అస్వస్థతగా ఉన్నాను కింద ఇవ్వబడ్డ దశలను అనుసరించండి. నేను ఏం చేయాలి?](#)

మీరు ఎంతకాలం క్వారంటైన్‌లో ఉండాలి?

మీరు ఇంటి వద్ద లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించగలిగితే :

మీరు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించగలిగితే, కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 5 రోజులపాటు ఇంటి వద్ద క్వారంటైన్‌లో ఉండాలి, దాని తరువాత అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు (రోజు 10 వరకు) ఇంటి వద్ద లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు

దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు స్థిరంగా మాస్క్ ఉపయోగించాలి. క్వారంటైన్ సమయంలో, సాధ్యమైతే, ఇంటి వద్ద మీరు ఇతరులకు దగ్గరగా ఉండేటప్పుడు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ని ధరించండి. స్థిరంగా మాస్క్ ధరించడం అంటే, ఇంటిలోపల మరియు బయట ఇతర వ్యక్తులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించడం మరియు ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు మాస్క్ ధరించలేని నిద్రపోవడం, తినడం లేదా ఈడడం వంటి కార్యకలాపాలు చేపట్టవద్దు. 5 రోజుల అదనపు మాస్కింగ్ సమయంలో వాటికి బదులుగా ఎలాంటి మాస్క్ ప్రత్యామ్నాయాలు (ఉదా. వస్త్రంతో చేసిన ఫేస్ పీల్లింగ్)ని ఉపయోగించలేరు.

- మీరు నెగిటివ్ గా టెస్ట్ చేయబడి లేదా కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ తేదీ తరువాత కనీసం 5 రోజులకు టెస్ట్ చేయించుకోలేకపోతే, మీకు ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేనంతవరకు మీరు క్వారంటైన్ ని విడిచిపెట్టవచ్చు, కానీ 10వ రోజు వరకు ఇంటి వద్ద మరియు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ని ధరించడం కొనసాగించాలి.
- ప్రయాణంపై సమాచారం కొరకు [ప్రయాణం | CDC](#) ని చూడండి.
- కొవిడ్-19 ఉన్న ఎవరితోనైనా మీరు క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయిన తేదీ తరువాత 10 రోజుల వరకు మీరు మాస్క్ ధరించకుండా ఉండలేని ప్రదేశాలు అయిన రెస్టారెంట్లు మరియు జిమ్లు వంటివాటికి వెళ్లవద్దు, ఇంటి వద్ద మరియు పని ప్రాంతంలో ఇతరులతో కలిసి తినవద్దు.
- మీరు కొవిడ్-19 తో ఎవరితోనైనా మీరు క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయిన తరువాత పూర్తిగా 10 రోజులపాటు సాధ్యమైతే, మీరు నివసించే వ్యక్తుల నుంచి, మరిముఖ్యంగా, కొవిడ్-19 వల్ల తీవ్ర అస్వస్థతకు గురికాగల [అధిక ప్రమాదం](#) ఉండే వ్యక్తులు, అదేవిధంగా మీ ఇంటికి వెలుపల ఇతరుల నుంచి కూడా దూరంగా ఉండాలి.
- మీరు కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తికి ఎక్స్పోజ్ అయిన తేదీ తరువాత కనీసం 10 రోజులపాటు, [రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న లేదా తీవ్రమైన వ్యాధి కొరకు అధిక ప్రమాదం ఉండే వ్యక్తులను](#), పరిహారించండి, హెల్త్ కేర్ సదుపాయాలు (నర్సింగ్ హోమ్లతో సహా) మరియు ఇతర రిస్క్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు.
- పని స్వభావం వల్ల (ఉదా, గోదాములు, ప్యాక్టరీలు, మరియు పుడ్ల ప్యాకేజింగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ చేసే సదుపాయాలు) సామాజిక దూరం పాటించడం సాధ్యం కాని జనసమ్మర్థమైన వర్క్ సైట్లలో పనిచేసే వ్యక్తులు, కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు పని నుంచి క్వారంటైన్ లో ఉండాలి (దూరంగా ఉండాలి), కానీ వారు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించగలిగితే, స్వల్పకాలిక హోమ్ క్వారంటైన్ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించవచ్చు.
- తాత్కాలిక వర్కర్ హాసింగ్ లో నివసించే వ్యక్తులు, కొవిడ్-19 తో ఉన్న వ్యక్తులతో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు క్వారంటైన్ లో ఉండాలి.
- వాణిజ్య మ్యూరిటీమ్ సెటింగ్ (ఉదా, వాణిజ్య సీపుడ్ వెసల్స్, కార్గో షిప్లు, క్రాసీ షిప్లు)లో పనిచేసే వ్యక్తులు కొవిడ్-19 తో ఉన్న వ్యక్తితో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు క్వారంటైన్ లో ఉండాలి. ఈ సెటింగ్ లో క్వారంటైన్ లో పనిచేయడంపై సమాచారం కొరకు [CDC మార్గదర్శనం](#) చూడండి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే).

మీరు ఇంటి వద్ద లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించలేకపోతే:

మీరు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించలేకపోతే, కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత **10 రోజులపాటు** క్వారంటైన్ లో ఉండాలి. ప్రయాణంపై సమాచారం కొరకు [ప్రయాణం | CDC](#) ని చూడండి.

నిర్దిష్ట జనసమ్మర్థమైన ప్రాంతంలో ఉండే లేదా పనిచేసే వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం:

కరెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, డిటెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, హోమ్ లెస్ షెల్టర్లు, మరియు ట్రాన్సిషనల్ హాసింగ్ లో ఉండే లేదా పనిచేసే వ్యక్తులు వ్యాక్సినేషన్ లేదా బూస్టర్ స్థితి లేదా గత 90 రోజుల్లో కొవిడ్-19 సంక్రామ్యత నుంచి రికవరీ అయ్యారు అనే దానితో సంబంధం లేకుండా క్వారంటైన్ లో ఉండాలి.

- ఈ సెట్టింగ్లో నివసించే వ్యక్తులు కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు క్వారంటైన్లో ఉండాలి, కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత కనీసం 5 రోజుల తరువాత వారు టెస్ట్ చేయించుకోవాలి.
- ఈ సెట్టింగ్లో పనిచేసే, అయితే అక్కడ నివసించని వ్యక్తులు కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో వారి చివరి కాంటాక్ట్ తరువాత 10 రోజులపాటు వారి పనిస్థానానికి వెళ్లరాదు, అయితే వారు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరిస్తారా లేదా అనే దాని ఆధారంగా వారు హోమ్ క్వారంటైన్ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించవచ్చు.

కీలకంగా సిబ్బంది కొరతగా ఉండే కాలాల్లో కరెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, డిటెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, హోమ్ లెస్ పెట్టర్లు, మరియు ట్రాన్స్మిషన్ హాసింగ్ లు కార్యకలాపాలు కొనసాగేలా దృవీకరించడానికి సిబ్బంది కొరకు క్వారంటైన్ పీరియడ్ని తగ్గించాలని పరిగణించవచ్చు. ఈ సెట్టింగ్లో స్వల్పకాలిక క్వారంటైన్కు సంబంధించిన నిర్ణయాలు స్థానిక వైద్య న్యాయపరిధిని సంప్రదించి తీసుకోవాలి.

నేను కొవిడ్-19కు ఎక్స్పోజ్ అయినట్లయితే ఏమి చేయాలి?

కొవిడ్-19కు కారణమయ్యే వైరస్ వివిధ పరిమాణాల్లోని ఏరోసోల్లైజ్డ్ కణాల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది, క్లోజ్ కాంటాక్ట్ ద్వారా సంక్రమించే వాటిని చేర్చడానికి, ఉదా. 6 అడుగుల్లోపు, అదేవిధంగా గాలిలో వేలాడుతూ మరియు తదుపరి మరిముఖ్యంగా వెంటిలేషన్ సక్రమంగా లేని ఇండోర్ సెట్టింగ్లో ఉండగలిగినవి. కొవిడ్-19తో ఉన్న వ్యక్తులు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడానికి రెండు రోజుల ముందు (లేదా రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే వారి పాజిటివ్ టెస్ట్ అయిన తేదీకి 2 రోజుల ముందు) లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందిన 10 రోజుల తరువాత (లేదా లక్షణాలు లేనట్లయితే వారి పాజిటివ్ టెస్ట్ అయిన తేదీ తరువాత 10 రోజులు) వరకు వైరస్ వ్యాప్తి చెందవచ్చు. కొవిడ్-19తో ఉన్న వ్యక్తి ఐసోలేషన్ కాలం 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉంటే, వారు వారి ఐసోలేషన్ కాలం ముగిసే వరకు అంటువ్యాధిని సంక్రమింప చేయగలుగుతారు.

కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తి 5 రోజులపాటు ఐసోలేషన్లో దాని తరువాత 5వ రోజువారి రోగలక్షణాలు మెరుగు కావడం వల్ల ఐసోలేషన్కు బయట తరువాత 5 రోజులపాటు స్థిరమైన మాస్క్ని ధరిస్తే, వారు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించినంత కాలం, రోజు 6-10 వరకు ఎక్స్పోజ్ అయిన వ్యక్తులు క్లోజ్ కాంటాక్ట్లుగా పరిగణించబడరు. బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ని ధరించకపోతే, రోజు 6-10 వరకు ఎక్స్పోజ్ అయ్యే వ్యక్తులు క్లోజ్ కాంటాక్ట్లుగా పరిగణించబడతారు.

క్లోజ్ కాంటాక్ట్ కావడం అంటే సాధారణంగా మీరు కొవిడ్-19తో ఉన్న వ్యక్తి నుంచి 24 గంటల కాలంలో కనీసం 6 అడుగుల లోపున దూరంలో మొత్తం మీద 15 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం ఉండటం. కొంత మందికి తాము ఎక్స్పోజ్ అయ్యామని తెలియకుండానే కొవిడ్-19 వస్తోంది. కొవిడ్-19 ఉన్న ఎవరైనా మీతో ఇటీవల క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయినట్లుగా పబ్లిక్ హెల్త్కు చెబితే, పబ్లిక్ హెల్త్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనడం కొరకు మిమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు.

నేను నా క్వారంటైన్ కాలాన్ని ఎలా లెక్కించాలి?

కొవిడ్-19 తో ఉన్న వ్యక్తికి వారి అంటువ్యాధి కాలంలో మీరు ఎక్స్పోజ్ అయ్యే తేదీ 0వ రోజు. కొవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీ చివరి క్లోజ్ కాంటాక్ట్ తరువాత మొదటి పూర్తి రోజు రోజు 1.

సాయం కొరకు DOH ఐసోలేషన్ మరియు క్వారంటైన్ కాలిక్యులేటర్ చూడండి.

క్వారంటైన్ కొరకు ఏమి చేయాలి

- రోగలక్షణాలను మానిటర్ చేయడం. మీ లక్షణాలు విషమిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీకు వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడి, 911కు కాల్ చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడితే, మీకు కొవిడ్-19 లక్షణాలు ఉన్నాయని పంపించే సిబ్బందికి చెప్పండి. సాధ్యమైతే, అత్యవసర సేవల సిబ్బంది రావడానికి ముందే ముఖానికి ముసుగును వేసుకోండి.

- సాధ్యమైనంత వరకు కుటుంబసభ్యులు మరియు పెంపుడు జంతువులతో సహా, ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండండి. విడి రూమ్ లో ఉండాలి మరియు సాధ్యమైతే విడి బాత్ రూమ్ ఉండాలి. మీరు కుటుంబ సభ్యుడు లేదా జంతువును జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సినట్లయితే, ఫేస్ కవరింగ్ ని ధరించండి, వారు లేదా దానితో మీరు ఇంటరాక్ట్ కావడానికి ముందు, తరువాత మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి. లింక్ చేసిన సైటు వద్ద [కొవిడ్-19 మరియు జంతువులు](#) గురించి మరింత సమాచారం ఉంది.
- ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు, మరియు హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ఆఫీసులోనికి ప్రవేశించడానికి ముందు [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించండి. మీరు ఫేస్ కవరింగ్ ని ధరించలేకపోతే, మీ ఇంటిలోని వ్యక్తులు మీతో అదే రూమ్ లో ఉండరాదు, లేదా వారు మీ రూమ్ లోనికి విధిగా ప్రవేశించాల్సి వస్తే, వారు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్ ని ధరించాలి.
- సాధ్యమైతే, [ఇంటి వద్ద వెంటిలేషన్ ని మెరుగుపరిచేందుకు](#) చర్యలను తీసుకోండి.
- వంటకాలు, తాగడానికి వాడే గ్లాసులు, కప్పులు, తినే పాత్రలు, తువ్వార్లు లేదా పరుపులు సహా వ్యక్తిగత వస్తువులను ఇతరులతో లేదా పెంపుడు జంతువులతో పంచుకోవద్దు.

ప్రజారోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

కొవిడ్-19 ఉన్న ఎవరైనా ఇటీవల మీతో క్లౌజ్ కాంటాక్ట్ అయినట్లుగా పబ్లిక్ హెల్త్ కు తెలియజేసినట్లయితే, పబ్లిక్ హెల్త్ నుంచి మీరు టెక్స్ట్ లేదా ఫోన్ కాల్ ని అందుకోవచ్చు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీరు ఏమి చేయాలి, మీకు ఎలాంటి మద్దతు లభిస్తుంది అనే విషయాలను మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడతారు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీ పేరును వారికి ఇచ్చిన వారు ఎవరో చెప్పరు.

నేను కొవిడ్-19 పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలితే వారొకరితో సన్నిహిత సంబంధంలో ఉన్నాను, ఇప్పుడు నేను జబ్బుపడ్డాను. నేను ఏం చేయాలి?

మీరు కొవిడ్-19 కు ఎక్స్ పోజ్ అయి, [రోగలక్షణాలు](#) అభివృద్ధి చెందితే (తేలికపాటి లక్షణాలైనా సరే), మీరు ఇంటిలోనే ఉండాలి మరియు ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండాలి, వ్యాక్సినేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా [వైరల్ టెస్ట్](#) తో కొవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. పరీక్షను చేయించుకోవడం కోసం మీకు ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను అందించేవారిని కాంటాక్ట్ చేయండి. వారికి మీరు కొవిడ్-19 సోకిన వారొకరికి ఎక్స్ పోజ్ అయ్యారని చెప్పండి.

- యాంటిజెన్ టెస్ట్ ద్వారా మీకు నెగిటివ్ గా టెస్ట్ చేయబడింది, మీ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ ధృవీకరణ టెస్ట్ ని సిఫారసు చేయవచ్చు.
- మీరు [సెల్ఫ్-టెస్ట్](#) (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే) ఉపయోగిస్తుంటే, మీ సెల్ఫ్-టెస్ట్ ప్రొడక్ట్ లోని సూచనలను పాటించండి.

మీ ఇంటి లోపల లేదా వెలుపల ఇతర వ్యక్తులతో ఉండేటప్పుడు మీరు విధిగా [బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్](#) ధరించాలి. మీరు చుట్టుపక్కల ఉన్నట్లయితే మీ ఇంటిలోని ఇతర వ్యక్తులు వారు విధిగా మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్ ని ధరించాలి. మీ రోగలక్షణాలు క్షీణించినా లేదా కొత్త రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందినట్లయితే, వైద్యసంరక్షణ ప్రదాతను సంప్రదించండి.

ఎవరికైనా హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్ లేనట్లయితే: చాలా ప్రదేశాల్లో ఇమిగ్రేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా, ఉచిత లేదా తక్కువ ఖర్చు టెస్టింగ్ లు ఉన్నాయి. [Department of Health టెస్టింగ్ FAQ](#) చూడండి లేదా [WA State కొవిడ్-19 సమాచారం హాట్ లైన్](#) కు కాల్ చేయండి.

మీరు క్లౌజ్ కాంటాక్ట్ మరియు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందితే, టెస్ట్ చేయించుకోని, తగిన మార్గదర్శకాన్ని పాటించండి:

రోగలక్షణాలు ప్రారంభమైన తరువాత టెస్ట్ ఫలితం	క్లౌజ్ కాంటాక్ట్ ఎవరంటే: <ul style="list-style-type: none"> • వయస్సు మరియు ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా, బూస్టర్లు మరియు అదనపు మోతాదులతో సహా, కొవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్లపై తాజా సమాచారం పొందండి. 	క్లౌజ్ కాంటాక్ట్ ఎవరంటే: <ul style="list-style-type: none"> • వ్యాక్సిన్ వేయించుకోకపోవడం లేదా పైమరీ వ్యాక్సిన్ సీరిస్ ని పూర్తి చేయకపోవడం. • వయస్సు మరియు ఆరోగ్య స్థితి ఆధారంగా, బూస్టర్లు మరియు అదనపు మోతాదులతో
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> గత 90 రోజుల్లో వైరల్ టెస్ట్ తో కోవిడ్-19తో పాజిటివ్గా టెస్ట్ చేయబడ్డారు మరియు రికవరీ అయ్యారు. 	సహా, కోవిడ్-19 వ్యాక్సినేషన్లపై అప్ టూ డేట్స్ లేరు.
పాజిటివ్ లేదా టెస్ట్ చేయించుకోలేదు	మీకు కోవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి(wa.gov) .లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి. మీరు టెస్ట్ చేయించుకోవటానికే, పాజిటివ్గా టెస్ట్ చేయబడ్డ వ్యక్తుల వల్ల అదే ఐసోలేషన్ మరియు మాస్క్ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి.	మీకు కోవిడ్-19 కొరకు టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే ఏమి చేయాలి(wa.gov) .లోని మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి. మీరు టెస్ట్ చేయించుకోవటానికే, పాజిటివ్గా టెస్ట్ చేయబడ్డ వ్యక్తుల వల్ల అదే ఐసోలేషన్ మరియు మాస్క్ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి.
నెగిటివ్	<p>దిగువ పేర్కొన్న కాలం ఇంటి వద్దనే ఉండండి:</p> <ul style="list-style-type: none"> జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు ఉపయోగించకుండా గడిచిన 24 గంటల్లోపు మీకు ఎలాంటి జ్వరం రాలేదు, మరియు మీ రోగలక్షణాలు గణనీయంగా మెరుగయ్యాయి. <p>మీరు జనసమ్మర్థంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంటున్నా లేదా పనిచేస్తున్నా, మాస్క్ ధరించడం, టెస్టింగ్, మరియు క్వారంటైన్ కు సంబంధించి పై మార్గదర్శకాన్ని పునరుద్ధరించాలి (కోవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్గా టెస్ట్ చేయబడ్డ వ్యక్తితో క్లబ్ కాంటాక్ట్ గా ఉన్నా, అయితే నాకు అస్వస్థతగా లేదు. నేను ఏమి చేయాలి? సెక్షన్ చూడండి).</p>	క్వారంటైన్ పునరుద్ధరించండి (కోవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్గా టెస్ట్ చేయబడ్డవారికి నేను క్లబ్ కాంటాక్ట్ ని, అయితే నాకు అస్వస్థతగా లేదు. నేను ఏమి చేయాలి? సెక్షన్ చూడండి).

ఐసోలేషన్, క్వారంటైన్ల మధ్య తేడా ఏమిటి?

- మీకు కోవిడ్-19 లక్షణాలు ఉండి, పరీక్ష ఫలితాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు లేదా కోవిడ్-19 పాజిటివ్ అని తేలికప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో అదే ఏకాంతవాసం. ఐసోలేషన్ అంటే, అస్వస్థతను వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి సిఫారసు చేసిన [కాలవ్యవధి](#) కొరకు ఇంటి వద్దనే ఉండటం మరియు ఇతరులకు దూరంగా ఉండటం అని అర్థం.
- మీరు కోవిడ్-19కు ఎక్స్పోజ్ అయినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో అదే క్వారంటైన్. క్వారంటైన్ అంటే మీకు సంక్రమించినప్పుడు మరియు అంటువ్యాధిగా ఉన్నప్పుడు మీరు [సిఫారసు చేసిన కాలానికి](#) మీరు ఇంటి వద్దనే మరియు ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండటం అని అర్థం. తరువాత మీకు కోవిడ్-19 పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలితే లేదా కోవిడ్-19 లక్షణాలు పెంపొందితే క్వారంటైన్ ఏకాంతవాసంగా మారుతుంది.

కోవిడ్-19కు సంబంధించిన మరింత సమాచారం, మరిన్ని వనరులు

[వాషింగ్టన్లో ప్రస్తుత కోవిడ్-19 పరిస్థితి](#), [గవర్నర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రకటనలు](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే), [రోగలక్షణాలు](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే), [ఇది ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుంది](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే), మరియు [వ్యక్తులు ఎలా మరియు ఎప్పుడు టెస్ట్ చేయించుకోవాలి](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) అప్ డేట్ లను పొందండి. మరింత సమాచారం కొరకు మా [తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు](#) చూడండి (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే).

ఒక వ్యక్తి జాతి/తెగ లేదా జాతీయత అనేవి వాటికవిగా కోవిడ్-19 వలన వారికి ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగించవు. అయితే, శ్వేతతర వర్ణాలవారు కోవిడ్-19 వలన అసమ నిష్పత్తిలో ప్రభావితం అవుతున్నట్టు డేటా తెలుపుతున్నది. ఇందుకు జాత్యాధిక్యత, ప్రత్యేకించి, వ్యవస్థీకృత జాత్యాధిక్యత ఫలితాలు కారణం. వీటివలన కొన్ని బృందాలకు తమను తాము, తమ సామాజిక బృందాలను కాపాడుకునే

అవకాశాలు స్వల్పంగా ఉంటున్నాయి. [అపోహలు అస్వస్థతకు విరుద్ధంగా పోరాడటానికి సాయపడవు](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే). పుకార్లు మరియు తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి ఇతరులతో ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని పంచుకోండి.

- [WA స్టేట్ Department of Health 2019 నోవల్ కరోనావైరస్ ప్రబలడం \(కొవిడ్-19\)](#)
- [WA State కరోనా వైరస్ ప్రతిస్పందన \(కొవిడ్-19\)](#)
- [మీ స్థానిక హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ లేదా డిస్ట్రిక్ట్ కనుగొనండి](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే)
- [CDC కరోనా వైరస్ \(కొవిడ్-19\)](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే)
- [అపోహలు తగ్గించే వనరులు](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే)

మరిన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయా? మా కొవిడ్-19 సమాచార హాట్‌లైన్‌కు కాల్ చేయండి: **1-800-525-0127**

సోమవారం – 6 a.m. నుంచి 10 p.m., మంగళవారం – ఆదివారం మరియు [ప్రభుత్వ సెలవు దినాల్లో](#), 6 a.m. నుంచి 6 p.m. దుబాషీ సర్వీసుల కొరకు, వారు సమాధానం ఇచ్చినప్పుడు # ప్రెస్ చేయండి మరియు మీ భాషను పేర్కొనండి. మీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన, కొవిడ్-19 పరీక్ష లేదా పరీక్ష ఫలితాల గురించిన ప్రశ్నల కోసం, దయచేసి ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను అందించేవారిని సంప్రదించండి.

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127కు కాల్ చేయండి. బధిరులు లేదా వినటం కష్టంగా ఉండే వినియోగదారులు, దయచేసి 711 ([Washington Relay](#)) కు కాల్ చేయాలి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ చేయాలి.