

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो क्या करें

20 अप्रैल, 2022 के बदलावों का सारांश

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) के यात्रा संबंधी मार्गदर्शन, Department of Health (DOH, स्वास्थ्य विभाग) का एकांतवास और क्वारंटीन कैलकुलेटर टूल और साथ ही Care Connect Washington की जानकारी के लिंक में तकनीकी परिवर्तन।

26 जनवरी, 2022 के बदलावों का सारांश

- [CDC के एकांतवास और क्वारंटीन मार्गदर्शन](#) के साथ संरेखित करने के लिए आम जनता के लिए नवीनतम एकांतवास मार्गदर्शन।
- इस बारे में अतिरिक्त जानकारी जोड़ी गई कि [यदि आपका सेल्फ़-टेस्ट पॉज़िटिव आता है तो क्या करें](#)।

परिचय

यदि आपका COVID-19 परीक्षण पॉज़िटिव आता है, तो आप दूसरों में COVID-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। कृपया नीचे दिए गए मार्गदर्शन का पालन करें।

- K-12 स्कूलों के छात्रों और कर्मचारियों को [K-12 की शर्तों](#) का पालन करना चाहिए।
- जो लोग किसी स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा में रह रहे हैं या काम कर रहे हैं, उन्हें CDC के मार्गदर्शनों का पालन करना चाहिए। इसमें [कोरोनावायरस \(SARS-CoV-2\) से संक्रमित या कोरोनावायरस \(SARS-CoV-2\) के जोखिम वाले स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के प्रबंधन के लिए अंतरिम मार्गदर्शन](#) (केवल अंग्रेज़ी में) और [कोरोनावायरस रोग 2019 \(COVID-19\) महामारी के दौरान स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों के लिए CDC के अंतरिम संक्रमण रोकथाम और नियंत्रण के सुझाव](#) (केवल अंग्रेज़ी में) शामिल हैं।

घर पर एकांतवास में रहें

जिनका COVID-19 का परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया है या जिनमें COVID-19 के लक्षण हैं और वे परीक्षण के परिणामों का इंतज़ार कर रहे हैं उन्हें अपने घर पर एकांतवास में रहना चाहिए। **आपको अपने टीकाकरण की स्थिति की परवाह किए बिना एकांतवास में रहना चाहिए।** काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थानों पर न जाएं। सार्वजनिक परिवहन, राइड-शेयरिंग, या टैक्सी का इस्तेमाल करने से बचें। दूसरों से आपकी खरीदारी करने के लिए कहें या फिर किराने की डिलीवरी सेवा का इस्तेमाल करें। घर पर एकांतवास के दौरान अगर आपको भोजन या फिर किसी दूसरी सहायता की जरूरत है, तो [Care Connect Washington](#) आपकी मदद के लिए उपलब्ध है। COVID-19 सूचना हॉटलाइन को 1-800-525-0127 पर कॉल करके # दबाएँ। दुभाषिया सहायता उपलब्ध है।

जहाँ तक संभव हो, एक निश्चित कमरे में रहते हुए घर के दूसरे लोगों से दूरी बनाएं और यदि एक अलग बाथरूम उपलब्ध हो, तो उसका उपयोग करें। यदि आपको दूसरों के आस-पास रहना हो, तो [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहनें।

चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करने के लिए बाहर निकलने के अलावा आपको घर पर ही रहना चाहिए। डॉक्टर के पास जाने से पहले उन्हें कॉल करें। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं कि आप COVID-19 से संक्रमित हैं या COVID-19 के संभावित संक्रमण के लिए आपका परीक्षण किया जा रहा है।

मुझे कब तक एकांतवास में रहने की जरूरत है?

आपको कब तक एकांतवास में रहना चाहिए यह इन बातों पर निर्भर करता है कि क्या आप एक अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन सकते हैं या नहीं; क्या आप COVID-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं या आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है; और साथ ही क्या आप किसी सामूहिक जगह में रहते या काम करते हैं। कृपया नीचे दी गई जानकारी का वह अनुभाग देखें जो आप पर लागू होता है।

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहन सकते हैं:

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया है और आपमें लक्षण मौजूद थे, तो पहली बार लक्षण नजर आने के बाद कम से कम **5 दिनों** तक एकांतवास में रहें। नीचे दिए गए [अपने 5 दिन के एकांतवास की अवधि की गणना करें](#) को देखें। आप पूरे 5 दिनों के बाद एकांतवास से बाहर आ सकते हैं यदि:

- एकांतवास शुरू करने के 5 दिनों के बाद आपके लक्षणों में सुधार हो रहा है, **और**
- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, **और**
- यदि आप अतिरिक्त 5 दिनों के लिए घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) लगातार पहनना जारी रखते हैं।

यदि 5 दिनों के एकांतवास के बाद भी आपको लगातार बुखार आ रहा है या आपके अन्य लक्षणों में कोई सुधार नहीं हुआ है, तो जब आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार न आए और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार न हो तब तक अपने एकांतवास के खत्म होने की प्रतीक्षा करें।

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया है, परंतु आपमें कोई लक्षण मौजूद नहीं थे, तो आप COVID-19 पॉज़िटिव होने के बाद कम से कम **5 दिनों** तक एकांतवास में रहें। नीचे दिए गए [अपने 5 दिन के एकांतवास की अवधि की गणना करें](#) को देखें। आप पूरे 5 दिनों के बाद एकांतवास से बाहर आ सकते हैं, यदि:

- आपमें कोई लक्षण विकसित नहीं हुए हैं, **और**
- आप अतिरिक्त 5 दिनों तक घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) लगातार पहनना जारी रखते हैं।

यदि आपका परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने के बाद आप में लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको 5 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपमें लक्षण मौजूद थे तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दिए गए सुझावों का पालन करें।

लगातार मास्क का उपयोग करने का अर्थ है जब भी आप घर के अंदर या बाहर दूसरों के बीच रहते हैं तब [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहने रखते हैं और आप दूसरों के बीच किसी ऐसी गतिविधि में शामिल नहीं होते हैं जहाँ आप मास्क नहीं पहन सकते, जैसे कि सोने, खाने या तैरने के दौरान। मास्क न पहनने के विकल्पों (उदाहरण: कपड़े वाला फ़ेस शील्ड) का उपयोग मास्क पहनने वाले अतिरिक्त 5 दिनों के दौरान किया जा सकता है।

यदि आपके पास एंटीजन परीक्षण है, तो आप एकांतवास के 5वें दिन अपना परीक्षण करवा कर दूसरों को संक्रमित करने के खतरे को और कम कर सकते हैं। परीक्षण के लिए सैंपल तभी लें जब आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना पिछले 24 घंटों तक बुखार न आया हो और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार हो (स्वाद और सूंघने की क्षमता की कमी आपके ठीक होने के बाद, हफ्तों या महीनों तक बनी रह सकती है और इस कारण एकांतवास की समाप्ति में देरी करने की आवश्यकता नहीं है)। यदि आपका परीक्षण परिणाम निगेटिव है, तो आप 5 दिन के बाद अपना एकांतवास समाप्त कर सकते हैं, लेकिन दूसरों के आसपास रहते समय अतिरिक्त 5 दिनों तक मास्क पहनना जारी रखें। यदि आपका परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है तो आपको पहली बार लक्षण दिखने के 10 दिन बाद तक एकांतवास में रहना जारी रखना चाहिए (या फिर यदि आपमें कभी कोई लक्षण विकसित नहीं हुए तो COVID-19 के परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने के 10 दिन बीत जाने तक)।

लक्षण विकसित होने के बाद के 10 दिनों के लिए यहाँ अतिरिक्त मार्गदर्शन दिया गया है (या यदि आप में कभी लक्षण विकसित नहीं हुए हैं, पर परीक्षण पॉज़िटिव आया है):

- पूरे 10 दिनों के लिए, उन लोगों से दूरी बनाए रखें [जिनकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है या जिन्हें गंभीर बीमारी का खतरा है](#) और जो स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं (नर्सिंग होम सहित) तक नहीं जा सकते और अन्य उच्च जोखिम वाली स्थितियों में हैं।
- पूरे 10 दिनों के लिए, ऐसे स्थानों पर न जाएं जहां आप मास्क नहीं पहन सकते हैं, जैसे कि रेस्तरां और कुछ जिम, और साथ ही घर पर और कार्यस्थल पर दूसरों के साथ खाने-पीने से बचें।
- यात्रा से जुड़ी जानकारी के लिए [यात्रा | CDC](#) देखें।

यदि आप घर में और सार्वजनिक स्थानों पर दूसरों के बीच रहते समय अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क **नहीं पहन सकते हैं**:

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया और आपमें लक्षण मौजूद थे, तो पहली बार लक्षण नज़र आने के **10 दिन** बीत जाने के बाद, आप अपने घरेलू एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, **और**
- आपके लक्षणों में काफी सुधार हुआ है।

यदि 10 दिनों के एकांतवास के बाद भी आपको लगातार बुखार आ रहा है या आपके अन्य लक्षणों में कोई सुधार नहीं हुआ है, तो जब तक आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार न आए और साथ ही आपके बाकी लक्षणों में भी सुधार न हो तब तक अपने एकांतवास के पूरा होने का इंतज़ार करें।

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया, लेकिन आप में कोई लक्षण मौजूद नहीं थे, तो आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने वाले दिन से **10 दिनों** के बाद, आप अपने घरेलू एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आप में लक्षण विकसित नहीं हुए हैं।

यदि आपका परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने के बाद लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको 10 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपमें लक्षण मौजूद थे, तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दिए गए सुझावों का पालन करें।

घर पर एकांतवास के दौरान अगर आपको भोजन या फिर किसी दूसरी सहायता की ज़रूरत है, तो [Care Connect Washington](#) आपकी मदद के लिए उपलब्ध है। COVID-19 सूचना हॉटलाइन को 1-800-525-0127 पर कॉल करके # दबाएँ। दुभाषिया सहायता उपलब्ध है।

यदि आप COVID-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं या आपकी प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है:

जो लोग COVID-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार हैं (उन लोगों सहित जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया था या जिन्हें गहन देखभाल या वेंटिलेशन सपोर्ट की आवश्यकता थी) और वे लोग जिनकी [प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है](#), उन्हें शायद लंबे समय तक घर में एकांतवास में रहने की आवश्यकता पड़ सकती है। यह निर्धारित करने के लिए कि वे दूसरों के बीच कब रह सकते हैं, उन्हें [वायरल परीक्षण](#) करवाने की भी आवश्यकता हो सकती है। CDC उन लोगों के लिए कम से कम 10 दिन या फिर 20 दिनों तक के एकांतवास की अवधि की सिफारिश करता है, जो COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार थे और साथ ही उनके लिए भी जिनकी [प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है](#)। आप दूसरे लोगों के बीच फिर से रहना कब शुरू कर सकते हैं इस बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें।

यदि आप इनमें से किसी सामूहिक स्थान पर रहते या काम करते हैं:

जो लोग निम्नलिखित सामूहिक स्थान में रहते या काम करते हैं, उन्हें नीचे बताए गए एकांतवास से जुड़े सुझावों का पालन करना चाहिए।

- सुधार गृह या कैदखाना
- बेघरों के आश्रय या परिवर्तनशील आवास (रैन बसेरे)
- वाणिज्यिक समुद्री स्थान (जैसे, वाणिज्यिक समुद्री भोजन वाले जहाज, मालवाहक जहाज, क्रूज जहाज)
- भीड़-भाड़ वाले कार्यस्थल जहाँ काम के स्वरूप के कारण शारीरिक दूरी रखना संभव न हो, जैसे कि गोदाम, कारखाने, फूड पैकेजिंग और मांस प्रसंस्करण सुविधाएं।
- अस्थायी कर्मचारी आवास

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया है और आप में लक्षण थे, तो पहली बार लक्षण नज़र आने वाले दिन से **10 दिनों** के बाद, आप अपने सामूहिक स्थान से एकांतवास को समाप्त कर सकते हैं यदि:

- आपको बुखार कम करने वाली दवा लिए बिना 24 घंटों तक बुखार नहीं आया है, **और**
- आपके लक्षणों में सुधार हुआ है

अगर आप किसी सामूहिक स्थान पर काम करते हैं पर वहाँ रहते नहीं हैं, तो पूरे 10 दिन के लिए अपने कार्य स्थल पर न जाएं, लेकिन आप [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं या नहीं, इसके लिए ऊपर दिए गए कम अवधि के घरेलू एकांतवास से जुड़े मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आया है, लेकिन आप में कोई लक्षण नहीं थे, तो आपके कोविड-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने वाले दिन से **10 दिनों** के बाद, आप अपने सामूहिक स्थान से एकांतवास को छोड़ सकते हैं यदि:

- आप में लक्षण विकसित नहीं हुए हैं।

यदि परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आने के बाद आप में लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको इस स्थान से 10 दिन का एकांतवास फिर से शुरू करना चाहिए। यदि आपमें लक्षण मौजूद थे तो एकांतवास को समाप्त करने के लिए ऊपर दिए गए सुझावों का पालन करें। अगर आप किसी सामूहिक स्थान पर काम करते हैं पर वहाँ रहते नहीं हैं, तो पूरे 10 दिन के लिए अपने कार्य स्थल पर न जाएं, लेकिन आप [अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क](#) पहन सकते हैं या नहीं, इसके लिए ऊपर दिए गए कम अवधि के घरेलू एकांतवास से जुड़े मार्गदर्शन का पालन कर सकते हैं।

कर्मचारियों की भारी कमी के दौरान, सुधार गृह, कैदखाना, बेघर आश्रय, रैन बसेरे और महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे वाले कार्यस्थानों पर कामकाज की निरंतरता को सुनिश्चित करने के लिए कर्मचारियों के लिए एकांतवास अवधि को घटाने पर विचार किया जा सकता है। इन स्थानों में एकांतवास की अवधि को घटाने का निर्णय, स्थानीय स्वास्थ्य क्षेत्राधिकार के साथ परामर्श करने के बाद ही लिया जाना चाहिए।

मैं कब संभावित रूप से संक्रामक हो सकता/सकती हूँ और दूसरों को मुझसे संक्रमण हो सकता है?

COVID-19 से संक्रमित लोग लक्षण विकसित होने के दो दिन पहले (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉज़िटिव आने की तारीख से 2 दिन पहले) से शुरू होकर लक्षण विकसित होने के 10 दिन बाद तक (या यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका परीक्षण पॉज़िटिव आने की तारीख के 10 दिन बाद तक) अन्य लोगों में वायरस फैला सकते हैं। यदि COVID-19 से संक्रमित व्यक्ति के एकांतवास की अवधि 10 दिनों से अधिक होती है तो वे अपने एकांतवास की अवधि के अंत तक संक्रामक होते हैं।

यदि COVID-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति 5 दिनों से एकांतवास में है और लक्षणों में सुधार या ठीक होने के कारण 5 दिन के एकांतवास खत्म हो गया हो और साथ ही वह लगातार 5 दिनों तक मास्क पहनता है, तो संक्रमित व्यक्ति के 6-10 दिनों के दौरान संपर्क में आने वालों को निकट संपर्क नहीं माना जाएगा। पर ऐसा तभी माना जाएगा यदि वह [अच्छी तरह से फिट होने](#)

[वाला मास्क](#) पहन रहा हो। यदि संक्रमित व्यक्ति ने अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहना है, तो 6-10 दिनों के दौरान उसके संपर्क में आने वाले व्यक्तियों को निकट संपर्क माना जाएगा।

मैं अपने 5-दिन या 10-दिन के एकांतवास की अवधि की गणना कैसे सकता/सकती हूँ?

यदि आपमें लक्षण दिख रहे हैं, तो दिन 0 आपके लक्षणों का पहला दिन है। लक्षणों के विकसित होने के बाद वाला पूरा दिन, पहला दिन माना जाएगा।

यदि आपको कोई लक्षण नहीं है, तो दिन 0 आपकी वायरल परीक्षण पॉज़िटिव होने की तारीख है (जिस तारीख पर आपका परीक्षण किया गया था)। दिन 1, आपके पॉज़िटिव परीक्षण का सैपल एकत्र किए जाने के बाद का पूरा दिन, पहला दिन माना जाएगा।

सहायता के लिए DOH का [एकांतवास और क्वारंटीन कैलकुलेटर](#) टूल देखें।

एकांतवास के दौरान क्या करें

- **अपने लक्षणों की निगरानी करें।** यदि आपके लक्षण बिगड़ने लगते हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। यदि आपको तुरंत चिकित्सा सहायता चाहिए और 911 पर कॉल करने की ज़रूरत है, तो डिस्पैच स्टाफ को बताएँ कि आप में COVID-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो आपातकालीन सेवाओं के आने से पहले चेहरे को ढक लें।
- जहाँ तक संभव हो, घर के सदस्यों और पालतू जानवरों सहित **दूसरों से अलग** रहें। एक अलग कमरे में रहें, और यदि संभव हो तो एक अलग बाथरूम का इस्तेमाल करें। यदि आपको परिवार के किसी सदस्य अथवा किसी जानवर की देखभाल करनी ही है, तो चेहरे को ढक कर रखें और उनसे संपर्क करने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोएं। लिंक की गई साइट पर [COVID-19 और जानवरों](#) के बारे में अधिक जानकारी दी गई है।
- दूसरों के आसपास होने पर और स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के कार्यालय में प्रवेश करने से पहले **अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क पहनें**। यदि आप अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क नहीं पहन सकते हैं, तो आपके घर के लोगों को आपके साथ उसी कमरे में नहीं होना चाहिए; या यदि उन्हें आपके कमरे में प्रवेश करना पड़ता है तो उन्हें अच्छी तरह से फिट होने वाला मास्क या रेस्पिरैटर पहनना चाहिए।
- यदि संभव हो तो, **घर का वेंटिलेशन सुधारने की कोशिश करें**।
- **किसी के साथ भी व्यक्तिगत वस्तुओं को साझा न करें**। इसमें, अपने घर में लोगों या पालतू जानवरों के साथ खाना, पीने के ग्लास, कप, खाने के बर्तन, तौलिए या बिस्तर जैसी चीज़ें साझा न करना शामिल हैं।

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य इंटरव्यू में भाग लें

यदि आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव आता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य से कोई इंटरव्यू लेने वाला आपसे संपर्क कर सकता है। ऐसा सामान्यतः फ़ोन द्वारा होता है। इंटरव्यू लेने वाला आपको यह समझने में मदद करेगा कि आगे क्या करना है और आपके लिए कौन सी सहायता उपलब्ध है। इंटरव्यू लेने वाला उन लोगों के नाम और संपर्क की जानकारी मांगेगा जिनके साथ आपने हाल ही में संपर्क किया है, ताकि उन्हें संभावित जोखिम की सूचना दी जा सके। वे यह जानकारी को इसलिए मांगते हैं, ताकि वे संपर्क में आए लोगों को सूचित कर सकें। इंटरव्यू लेने वाला आपके निकट संपर्कों के साथ आपके नाम को साझा नहीं करेगा।

यदि आपने सेल्फ़-टेस्ट का इस्तेमाल किया है और पॉज़िटिव आए हैं

कृपया अधिक जानकारी के लिए [अंतरिम SARS-CoV-2 सेल्फ़-टेस्ट के लिए निर्देश \(wa.gov\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में) देखें।

एकांतवास और क्वारंटीन के बीच क्या अंतर है?

- यदि आप में COVID-19 के लक्षण हैं और आप परीक्षण के परिणाम की प्रतीक्षा कर रहे हैं या आपका COVID-19 परीक्षण परिणाम पॉज़िटिव है, तो आपको **एकांतवास** में रहना चाहिए। एकांतवास का मतलब है कि आप घर

में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं (घर के सदस्यों सहित) ताकि बीमारी का प्रसार न हो सके।

- **क्वार्ंटीन में** आप तब रहते हैं, जब आप COVID-19 के संपर्क में आते हैं। यदि आप संक्रमित हैं और संक्रमण फैला सकते हैं, तो आप घर में अनुशंसित [समयावधि](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के लिए दूसरों से अलग रहते हैं। इसे क्वार्ंटीन कहते हैं। क्वार्ंटीन, एकांतवास में तब बदल जाता है यदि आप बाद में COVID-19 के लिए पॉज़िटिव पाए जाते हैं या आप में COVID-19 के लक्षण विकसित होते हैं।

COVID-19 से जुड़ी अधिक जानकारी और संसाधन

यदि किसी के पास डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सुविधा नहीं है: कई स्थानों पर अप्रवासन की स्थिति के बावजूद, निः शुल्क या कम-लागत वाला परीक्षण किया जाता है। [Department of Health के परीक्षण संबंधी अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) देखें या [वाशिंगटन राज्य की COVID-19 जानकारी हॉटलाइन](#) पर कॉल करें।

वाशिंगटन में COVID-19 की वर्तमान परिस्थिति, गवर्नर Inslee की घोषणाएं (केवल अंग्रेज़ी में), [लक्षण](#) (केवल अंग्रेज़ी में), [यह कैसे फैलता है](#)- (केवल अंग्रेज़ी में), और [लोगों को कब और कैसे परीक्षण करवाना चाहिए](#) (केवल अंग्रेज़ी में) के बारे में पूरी जानकारी रखें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले सवाल](#) (केवल अंग्रेज़ी में) देखें।

किसी व्यक्ति की नस्ल/जातीयता या राष्ट्रीयता 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। यह नस्लवाद के परिणामस्वरूप है और विशेष रूप से संरचनात्मक नस्लवाद के कारण, जिसकी वजह से 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) अफवाहों और गलत सूचनाओं को फैलने से रोकने के लिए केवल सटीक जानकारी साझा करें।

- [वाशिंगटन राज्य Department of Health 2019 नोवल कोरोनावायरस की महामारी \(COVID-19\)](#)
- [वाशिंगटन राज्य कोरोनावायरस प्रतिक्रिया \(COVID-19\)](#)
- [अपना स्थानीय स्वास्थ्य विभाग या जिला खोजें](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [CDC कोरोनावायरस \(COVID-19\)](#) (केवल अंग्रेज़ी में)
- [लांछन कम करने से जुड़े संसाधन](#) (केवल अंग्रेज़ी में)

कोई और प्रश्न हैं? हमारी COVID-19 सूचना हॉटलाइन पर कॉल करें: **1-800-525-0127**

सोमवार – सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक, मंगलवार – रविवार और [राजकीय अवकाशों](#) के दिन, सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक। दुभाषिया सेवाओं के लिए, उनके जवाब देने पर **# दबाएं** और **अपनी भाषा में बोलें**। अपने स्वास्थ्य, COVID-19 परीक्षण, या परीक्षण परिणाम 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](#)) पर कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।