Updated January 26, 2022 Telugu
DOH 420-308

మీరు కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడితే

జనవరి 26, 2022 మార్పుల సారాంశం

- సాధారణ ప్రజానీకం కొరకు Centers for Disease Control and Prevention (CDC, సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్) ఐసోలేషన్ మరియు క్వారంటైన్ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకం అప్‌డేట్ చేయబడింది.
- మీరు సెల్ఫ్ టెస్ట్‌తో పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడితే ఏమి చేయాలి పై సమాచారం జోడించబడింది.

ఉపోద్ఘాతం

కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేసినట్లయితే, కొవిడ్-19 ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందకుండా ఆపడానికి మీరు సాయపడగలరు. దయచేసి దిగువ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి

- K-12 స్కూల్స్‌లోని విద్యార్థులు మరియు సిబ్బంది విధిగా K-12 ఆవశ్యకతలను పాటించాలి.
- హెల్త్ కేర్ సదుపాయంలో ఉండే లేదా పనిచేసే వ్యక్తుల కొరకు CDC యొక్క SARS-CoV-2 సంక్రామ్యత ఉన్న లేదా SARS-CoV-2కు ఎక్స్‌పోజ్ కాగల ఆరోగ్యసంరక్షణ వ్యక్తుల నిర్వహణ కొరకు మధ్యంతర మార్గదర్శనం మరియు CDC యొక్క కరోనావైరస్ వ్యాధి 2019 (కొవిడ్-19) మహమ్మారి సమయంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యక్తుల కొరకు మధ్యంతర సంక్రామ్య నిరోధక మరియు నియంత్రణ సిఫారసులు అనుసరించండి.

ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌లో ఉండటం

కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడ్డ వ్యక్తులు లేదా కొవిడ్-19 రోగలక్షణాలు ఉండి, టెస్ట్ ఫలితాల కొరకు ఎదురుచూసేవారు, ఇంటికి వెళ్లి, ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి. **మీ వ్యాక్సినేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా మీరు ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి.** పనికి, పాఠశాలకు లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు. ప్రజా రవాణాను, రైడ్ షేరింగ్, లేదా టాక్సీలను ఉపయోగించడాన్ని నివారించండి. మీ కోసం షాపింగ్ చేయమని ఇతరులను కోరండి లేదా కిరాణా డెలివరీ సేవను ఉపయోగించండి.

ఇతర వ్యక్తుల నుంచి దూరంగా ఒక ప్రత్యేక గదిలో ఉండటం, సాధ్యమైతే విడిగా బాత్‌రూమ్‌ని ఉపయోగించడం ద్వారా ఇంటి వద్ద సాధ్యమైనంత వరకు ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండండి. మీరు ఇతరులతో ఉండాల్సిన సందర్భాల్లో బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించండి.

వైద్యం సేవల కోసం తప్ప, మీరు ఇంట్లోనే ఉండాలి. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లడానికి ముందు కాల్ చేయండి మీకు ఆరోగ్య సేవలను అందించేవారికి మీకు కోవిడ్-19 ఉందని లేదా కోవిడ్-19 అని అంచనా వేస్తున్నామని వారికి చెప్పండి. ప్రజారోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

నేను ఎంత కాలం పాటూ ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి?

మీరు ఎంతకాలం ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలనేది, మీరు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరిస్తున్నారా; మీరు కొవిడ్-19తో తీవ్రంగా అస్వస్థతకు గురయ్యారా లేదా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్నదా; మరియు మీరు జనసమ్మర్ధంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉంటున్నారా లేదా పనిచేస్తున్నారా అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. దయచేసి దిగువ మీకు వర్తించే సెక్షన్‌ని చూడండి.

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

మీకు కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి మరియు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీకు ముందుగా రోగలక్షణాలు కనిపించిన తరువాత కనీసం **5** రోజులపాటు ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి. మీ 5 రోజుల ఐసోలేషన్ పీరియడ్ లెక్కించడానికి దిగువన చూడండి. దిగువ పేర్కొన్న సందర్భాల్లో మీరు 5 పూర్తి రోజుల తరువాత ఐసోలేషన్‌ని విడిచిపెట్టవచ్చు:

- మీ ఐసోలేషన్ ప్రారంభమైన తరువాత 5 రోజులకు మీ రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి, మరియు
- మీకు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధం ఉపయోగించకుండానే 24 గంటలపాటు ఎలాంటి జ్వరం లేదు, మరియు
- అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు మీరు ఇంటి వద్ద బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉండేటప్పుడు స్థిరంగా ఒక బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించడం కొనసాగిస్తున్నారు.

మీకు జ్వరం రావడం కొనసాగినా లేదా 5 రోజుల ఐసోలేషన్ తరువాత మీ ఇతర రోగలక్షణాలు మెరుగుపడనట్లయితే, మీరు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు ఉపయోగించకుండా 24 గంటలపాటు మీకు జ్వరం లేకుండా ఉండేంత వరకు, మీ ఇతర రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యేంత వరకు మీ ఐసోలేషన్‌ని ముగించడానికి వేచి ఉండండి.

మీరు కొవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే, మీరు కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడిన తరువాత కనీసం 5 రోజులపాటు ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి. మీ 5 రోజుల ఐసోలేషన్ పీరియడ్ లెక్కించడానికి దిగువన చూడండి. దిగువ పేర్కొన్న సందర్భాల్లో మీరు 5 పూర్తి రోజుల తరువాత ఐసోలేషన్‌ని విడిచిపెట్టవచ్చు:

- మీకు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందనట్లయితే, మరియు
- అదనంగా మరో 5 రోజులపాటు మీరు ఇంటి వద్ద బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరులకు దగ్గరగా ఉండేటప్పుడు స్థిరంగా ఒక బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించడం కొనసాగిస్తున్నారు.

మీరు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడిన తరువాత, రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందితే, మీ 5 రోజుల ఐసోలేషన్ వెంటనే ప్రారంభం అవుతుంది. మీరు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఐసోలేషన్ ముగించడానికి పై సిఫారసులను అనుసరించండి.

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 ఈదడం వంటి కార్యకలాపాలు చేపట్టవద్దు. 5 రోజుల అదనపు మాస్కింగ్ సమయంలో వాటికి బదులుగా ఎలాంటి మాస్క్ ప్రత్యామ్నాయాలు (ఉదా. వస్త్రంతో చేసిన ఫేస్ షీల్డింగ్)ని ఉపయోగించలేరు.

ఒక వ్యక్తికి టెస్ట్‌కు యాక్సెస్ ఉన్నా లేదా టెస్ట్ చేయించుకోవాలని కోరుకున్నా, 5 రోజుల ఐసోలేషన్ పీరియడ్ ముగిసిన తరువాత, యాంటీజెన్ టెస్ట్[1] ఉపయోగించడం అత్యుత్తమ విధానం. జ్వరం తగ్గించే ఔషధాలను ఉపయోగించకుండా 24 గంటలపాటు జ్వరం లేకపోవడం, మీ ఇతర లక్షణాలు మెరుగైతేనే టెస్ట్ శాంపిల్ సేకరించండి (కోలుకున్న తరువాత రుచి మరియు వాసన కోల్పోవడం వారాలు లేదా నెలల పాటు కొనసాగవచ్చు, దీని కోసం ఐసోలేషన్‌ని ముగించడాన్ని ఆలస్యం చేయాల్సిన అవసరం లేదు). మీ టెస్ట్ ఫలితం పాజిటివ్ అయితే, మీరు 10వ రోజువరకు ఐసోలేషన్‌లో ఉండటం కొనసాగించాలి. మీ టెస్ట్ ఫలితం నెగిటివ్ అయితే, మీరు ఐసోలేషన్‌ని ముగించవచ్చు, అయితే, 10వ రోజు వరకు ఇంటిలోని ఇతరులు చుట్టూ లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉన్నప్పుడు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించడం కొనసాగించాలి. మాస్కింగ్ మరియు ప్రయాణ పరిమితుల కొరకు అదనపు సిఫారసులను అనుసరించండి.

[1] *చిట్టీ లేకుండా కొనుగోలు చేసే యాంటీజెన్ టెస్ట్‌ల లేబులింగ్ లో పేర్కొన్న విధంగా (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే): నెగిటివ్ ఫలితాలను సంభావ్యంగా పరిగణించాలి. నెగిటివ్ ఫలితాలతో SARS-CoV-2 సంక్రామ్యత లేదని తోసిపుచ్చరాదు, సంక్రామ్య నియంత్రణ చర్యలతో సహా, చికిత్స లేదా రోగి నిర్వహణ నిర్ణయాల కొరకు ఏకైక ఆధారంగా ఉపయోగించరాదు. ఫలితాలను మెరుగుపరచడానికి, టెస్ట్‌ల మధ్య కనీసం 24 గంటలు ఉండేలా మరియు 48 గంటలు మించకుండా మూడు రోజులు కాలంలో రెండుసార్లు ఉపయోగించాలి.*

మీకు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందిన తరువాత 10 రోజులకు అదనపు మార్గదర్శకాలు ఇవిగో (లేదా టెస్ట్ పాజిటివ్ కావడం, మీకు ఎన్నడూ రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందనట్లయితే):

- పూర్తిగా 10 రోజులపాటు, రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న లేదా తీవ్రమైన వ్యాధి కొరకు అధిక ప్రమాదం ఉండే వ్యక్తులను పరిహరించండి, హెల్త్ కేర్ సదుపాయాలు (నర్సింగ్ హోమ్‌లతో సహా) మరియు ఇతర రిస్క్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు.
- పూర్తిగా 10 రోజులపాటు, ప్రయాణం చేయవద్దు.
- పూర్తిగా 10 రోజులపాటు, మీరు మాస్క్ ధరించకుండా ఉండలేని ప్రదేశాలు అయిన రెస్టారెంట్‌లు మరియు జిమ్‌లు వంటి కొన్ని ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు, ఇంటి వద్ద పని ప్రాంతంలో ఇతరులతో కలిసి తినడాన్ని పరిహరించండి.

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

మీకు కొవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీకు మొదటిగా రోగలక్షణాలు కనిపించినప్పటి నుంచి **10 రోజుల** గడిచిన తరువాత మీ ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌ని మీరు ముగించవచ్చు:

- మీకు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధం ఉపయోగించకుండానే 24 గంటలపాటు ఎలాంటి జ్వరం లేదు, **మరియు**
- మీ రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి

మీకు జ్వరం రావడం కొనసాగినా లేదా 10 రోజులు ఐసోలేషన్ తరువాత మీ ఇతర రోగలక్షణాలు మెరుగుపడనట్లయితే, మీరు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు ఉపయోగించకుండా 24 గంటలపాటు మీకు జ్వరం లేకుండా ఉండేంత వరకు మరియు మీ ఇతర రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యేంత వరకు మీ ఐసోలేషన్‌ని ముగించడానికి వేచి ఉండండి.

మీకు కొవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి మరియు రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే, దిగువ సందర్భాల్లో కొవిడ్-19 కొరకు మీరు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడినప్పటి నుంచి **10 రోజుల** గడిచిన తరువాత మీ ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్‌ని మీరు ముగించవచ్చు:

- మీకు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందలేదు.

మీరు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడిన తరువాత, రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందినట్లయితే, మీ 10 రోజులఐసోలేషన్ వెంటనే ప్రారంభం అవుతుంది. మీరు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఐసోలేషన్ ముగించడానికి పై సిఫారసులను అనుసరించండి.

మీకు కొవిడ్-19కు సంబంధించి తీవ్రమైన అస్వస్థత ఉన్నట్లయితే లేదా రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే:

కొవిడ్-19తో తీవ్రంగా అస్వస్థతకు గురైన వ్యక్తులు (ఆసుపత్రిలో చేరిన లేదా ఇంటెన్సివ్ కేర్ లేదా వెంటిలేషన్ సపోర్ట్ అవసరం కావడంతో సహా) మరియు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు ఇంటి వద్ద ఎక్కువ కాలం ఐసోలేషన్‌లో ఉండాల్సి రావొచ్చు. వారు ఇతరులతో కలిసి ఉండవచ్చు అని నిర్ధారించడానికి. వారికి వైరల్ టెస్ట్ కూడా అవసరం కావొచ్చు. కొవిడ్-19తో తీవ్రంగా అస్వస్థతకు గురైన వ్యక్తుల కొరకు మరియు బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ తో ఉండే వ్యక్తుల కొరకు CDC కనీసం 10 నుంచి 20 రోజుల ఐసోలేషన్ పీరియడ్‌ని సిఫారసు చేస్తోంది. ఇతరులతోపాటుగా మీరు ఎప్పుడు ఉండటం కొనసాగించవచ్చు అనే దాని గురించి మీ హెల్త్ కేర్ ప్రొవైడర్‌ని సంప్రదించండి.

మీరు ఈ దిగువ పేర్కొన్న ఏదైనా చోట ఉంటున్నా లేదా పనిచేస్తున్నా:

దిగువ జనసమ్మర్ధంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో జీవించే లేదా పనిచేసే వ్యక్తులు దిగువ వివరించినట్లుగా ఐసోలేషన్ సిఫారసులను అనుసరించండి.

- కరెక్షనల్ లేదా డిటెన్షన్ ఫెసిలిటీ
- హోమ్‌లెస్ షెల్టర్ లేదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్
- వాణిజ్య మ్యారిటైమ్ సెట్టింగ్ (ఉదా, వాణిజ్య సీఫుడ్ వెసల్స్, కార్గో షిప్‌లు, క్రూసీ షిప్‌లు)
- గోదాములు, ఫ్యాక్టరీలు మరియు ఫుడ్ ప్యాకేజింగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ సదుపాయాలు వంటి పని స్వభావం కారణంగా సామాజిక దూరం సాధ్యం కాని రద్దీగా ఉండే వర్క్ సెట్టింగ్
- తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్

మీకు కొవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీకు మొదటిగా రోగలక్షణాలు కనిపించినప్పటి నుంచి **10 రోజుల** గడిచిన తరువాత మీ జనసమ్మర్ధంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఐసోలేషన్‌ని మీరు ముగించవచ్చు:

- మీకు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధం ఉపయోగించకుండానే 24 గంటలపాటు ఎలాంటి జ్వరం లేదు, మరియు
- మీ రోగలక్షణాలు మెరుగయ్యాయి

మీరు జనసమ్మర్ధంగా ఉండే ప్రదేశంలో పనిచేసినప్పటికీ, అక్కడ నివసించనట్లయితే, పూర్తిగా 10 రోజులపాటు పనిప్రాంతానికి వెళ్లవద్దు, కానీ మీరు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించగలరా లేదా అనే ఆధారంగా పైన స్వల్పకాలిక గృహ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాన్ని పాటించవచ్చు.

మీకు కొవిడ్-19 కొరకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడి, రోగలక్షణాలు లేకపోతే, దిగువ సందర్భాల్లో కొవిడ్-19 కొరకు మీరు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడినప్పటి నుంచి **10 రోజుల** గడిచిన తరువాత మీరు జనసమ్మర్ధంగా ఉండే సెట్టింగ్‌ల్లో ఐసోలేషన్‌ని మీరు ముగించవచ్చు:

- మీకు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందలేదు.

మీకు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడిన తరువాత, రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందితే, ఈ సెట్టింగ్ నుంచి మీ 10 రోజుల ఐసోలేషన్ వెంటనే ప్రారంభం అవుతుంది. మీరు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఐసోలేషన్ ముగించడానికి పై సిఫారసులను అనుసరించండి. మీరు జనసమ్మర్ధంగా ఉండే ప్రదేశంలో పనిచేసినప్పటికీ, అక్కడ నివసించనట్లయితే, పూర్తిగా 10 రోజులపాటు పనిప్రాంతానికి వెళ్లవద్దు, కానీ మీరు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించగలరా లేదా అనే ఆధారంగా పైన స్వల్పకాలిక గృహ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాన్ని పాటించవచ్చు.

కీలకంగా సిబ్బంది కొరతగా ఉండే కాలాలు, కరెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, డిటెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, హోమ్‌లెస్ షెల్టర్‌లు, ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్, మరియు కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాల పనిప్రాంతాల్లో కార్యకలాపాలు కొనసాగేలా ధృవీకరించడానికి సిబ్బంది కొరకు ఐసోలేషన్ పీరియడ్‌ని తగ్గించాలని పరిగణించవచ్చు. ఈ సెట్టింగ్‌ల్లో స్వల్పకాలిక ఐసోలేషన్‌కు సంబంధించిన నిర్ణయాలు స్థానిక వైద్య న్యాయపరిధిని సంప్రదించి తీసుకోవాలి.

నేను సంభావ్యంగా అంటువ్యాధిని కలిగి ఉండి, ఇతరులకు ఎక్స్‌పోజ్ చేయగలిగితే ఏమిటి?

కొవిడ్-19తో ఉన్న వ్యక్తులు రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడానికి రెండు రోజుల ముందు (లేదా రోగలక్షణాలు లేకపోతే 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-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.

నా 5 రోజులు లేదా 10 రోజుల ఐసోలేషన్ పీరియడ్‌ని ఏవిధంగా లెక్కించవచ్చు?

మీకు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, రోజు 0 మీ రోగలక్షణాల మొదటి రోజు. రోజు 1 మీ రోగలక్షణాలు అభివృద్ధి చెందిన తరువాత మొదటి పూర్తిరోజు.

మీకు ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే, రోజు 0 మీ పాజిటివ్ వైరల్ టెస్ట్ రోజు (మీరు టెస్ట్ చేయబడే రోజు) రోజు 1 మీ పాజిటివ్ టెస్ట్ కొరకు నమూనా సేకరించిన తరువాత మొదటి పూర్తిరోజు.

ఐసోలేషన్ సమయంలో ఏమి చేయాలి

- **రోగలక్షణాలను మానిటర్ చేయడం.** మీ లక్షణాలు విషమిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. మీకు వైద్యపరమైన అత్యవసర పరిస్థితి ఏర్పడి, 911కు కాల్ చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడితే, మీకు కోవిడ్-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 రూమ్‌లో ఉండాలి మరియు సాధ్యమైతే విడి బాత్‌రూమ్ ఉంచాలి. మీరు కుటుంబ సభ్యుడు లేదా జంతువును జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సినట్లయితే, ఫేస్ కవరింగ్‌ని ధరించండి, మీరు వారితో ఇంటరాక్ట్ కావడానికి ముందు, తరువాత మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి. లింక్ చేసిన సైటు వద్ద కొవిడ్-19 మరియు జంతువులు గురించి మరింత సమాచారం ఉంది.
- ఇతరులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు, మరియు హెల్త్‌కేర్ ప్రొవైడర్ ఆఫీసులోనికి ప్రవేశించడానికి ముందు **బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ ధరించండి**. మీరు ఫేస్ కవరింగ్‌ని ధరించలేకపోతే, మీ ఇంటిలోని వ్యక్తులు మీతో అదే రూమ్‌లో ఉండరాదు, లేదా వారు మీ రూమ్‌లోనికి విధిగా ప్రవేశించాల్సి వస్తే, వారు బాగా ఫిట్ అయ్యే మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్‌ని ధరించాలి.
- సాధ్యమైతే**, ఇంటి వద్ద వెంటిలేషన్‌ని మెరుగుపరిచేందుకు చర్యలను తీసుకోండి.**
- వంటకాలు, తాగడానికే వాడే గ్లాసులు, కప్పులు, తినే పాత్రలు, తువ్వాళ్లు లేదా పరుపులు సహా **వ్యక్తిగత వస్తువులను ఇతరులతో లేదా పెంపుడు జంతువులతో పంచుకోవద్దు.**

ప్రజారోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

మీరు కొవిడ్-19కు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ అయితే, సాధారణంగా ఫోన్ ద్వారా పబ్లిక్ హెల్త్ నుంచి ఒక ఇంటర్వ్యూవర్ మిమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు. ఇంటర్ వ్యూ చేసేవారు మీరు ఏమి చేయాలి, మీకు ఎలాంటి మద్దతు లభిస్తుంది అనే విషయాలను మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడతారు. ఇతరులు ఎక్స్‌పోజ్ అయినట్లుగా తెలియజేయడానికి మీ ఇటీవల క్లోజ్ కాంటాక్ట్ అయిన వ్యక్తుల పేర్లు మరియు సంప్రదించే సమాచారం ఇవ్వమని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి అడుగుతారు. వారు కూడా ఎక్స్‌పోజ్ అయివుండవచ్చని వారికి నోటిపై చేయడం కోసం వారు ఈ సమాచారాన్ని అడుగుతారు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీ సన్నిహిత కాంటాక్ట్‌లతో మీ పేరును చెప్పరు.

సెల్ఫ్ టెస్ట్ ఉపయోగించి మీరు పాజిటివ్‌గా టెస్ట్ చేయబడితే

మరింత సమాచారం కొరకు, దయచేసి మధ్యంతర SARS-CoV-2 సెల్ఫ్ టెస్టింగ్ గైడెన్స్ (wa.gov) ని చూడండి.

ఏకాంతవాసం, క్వారంటైన్‌ల మధ్య తేడా ఏమిటి?

- మీకు కోవిడ్-19 లక్షణాలు ఉండి, పరీక్ష ఫలితాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు లేదా కోవిడ్-19 పాజిటివ్ అని తేలినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో అదే **ఏకాంతవాసం**. ఏకాంతవాసం అంటే మీ అనారోగ్యం వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించడం కోసం మీరు ఇంటిలోనే ఉండి, సిఫారసు చేసిన కాల వ్యవధిపాటూ ఇతరులకు (ఇంటి సభ్యులతో సహా) దూరంగా ఉండడం.
- మీరు కోవిడ్-19కు ఎక్స్‌పోజ్ అయినప్పుడు మీరు ఏమి చేయాలో అదే క్వారంటైన్. క్వారంటైన్ అంటే, మీకు ఒకవేళ వ్యాధి సోకివుంటే, అది ఇతరులకు సోకవచ్చు కాబట్టి మీరు ఇంటిలోనే ఉండి, సిఫారసు చేసిన కాల వ్యవధిపాటూ ఇతరులకు దూరంగా ఉండడం. తరువాత మీకు కోవిడ్-19 పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలితే లేదా కోవిడ్-19 లక్షణాలు పెంపొందితే **క్వారంటైన్** ఏకాంతవాసంగా మారుతుంది.

కోవిడ్-19కు సంబంధించిన మరింత సమాచారం, మరిన్ని వనరులు

ఎవరికైనా డాక్టర్‌లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను అందించేవారు లేకపోతే: ఇమ్మిగ్రేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా చాలా లొకేషన్‌లలో ఉచితంగా లేదా తక్కువ వ్యయంతో పరీక్షలు చేసే సదుపాయం ఉంటుంది. Department of Health (డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్) టెస్టింగ్ FAQ చూడండి లేదా WA State కొవిడ్-19 సమాచారం హాట్‌లైన్ కు కాల్ చేయండి. 1-800-525-0127 ను డయల్ చేసి, ఆ తర్వాత #ను నొక్కండి. భాషాపరమైన సహాయం అందుబాటులో ఉంది.

Washington లో ప్రస్తుత కొవిడ్-19 పరిస్థితి, గవర్నర్ Inslee ప్రకటనలు, రోగ లక్షణాలు (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే), ఇది ఏవిధంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే), మరియు వ్యక్తులు ఎలా మరియు ఎప్పుడు టెస్ట్ చేయించుకోవాలి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే)పై తాజా అప్డేట్లను పొందండి. మరింత సమాచారం కొరకు మా తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు చూడండి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే).

ఒక వ్యక్తి జాతి/తెగ లేదా జాతీయత అనేవి వాటికవిగా కోవిడ్-19 వలన వారికి ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని కలిగించవు. అయితే, శ్వేతేతర 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 (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే). పుకార్లు, తప్పుడు సమాచారం వ్యాపించకుండా చేయడం కోసం ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని మాత్రమే షేర్ చేయండి.

- WA State Department of Health 2019 నోవెల్ కరోనావైరస్ వ్యాప్తి (కరోనా-19) (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే)
- WA State కరోనా వైరస్ ప్రతిస్పందన (కొవిడ్-19)
- మీ స్థానిక హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్ లేదా డిస్ట్రిక్ట్‌ని కనుగొనండి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే)
- CDC కరోనావైరస్ (కొవిడ్-19)
- అపోహలు తగ్గించే వనరులు (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే)

కొవిడ్-19 గురించి మరిన్ని ప్రశ్నలున్నాయా? మా హాట్‌లైన్‌కు కాల్ చేయండి: **1-800-525-0127,** సోమవారం – శుక్రవారం, 6 a.m. నుంచి 10 p.m., ఇంకా ప్రశ్నలు ఉన్నాయా? మా కోవిడ్-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, కోవిడ్-19 పరీక్ష లేదా పరీక్ష ఫలితాల గురించిన ప్రశ్నల కోసం, దయచేసి ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలను అందించేవారిని కాంటాక్ట్ చేయండి.

ఈ డాక్యుమెంట్‌ను మరో ఫార్మాట్‌లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. చెముడు లేదా వినికిడి సమస్య ఉండే ఖాతాదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay)కు కాల్ చేయండి (ఇంగ్లిష్ మాత్రమే) లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.