

టెస్ట్లో మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే ఏం చేయాలి

అక్టోబర్ 24, 2022 మార్పుల సారాంశం

- COVID-19 చికిత్స గురించిన తాజా సమాచారం
- ఐసోలేషన్ను ఎప్పుడు ముగించాలి, మీ మాస్క్ను ఎప్పుడు తీసేయాలి అని నిర్ణయించడం కోసం యాంటిజెన్ పరీక్షను ఉపయోగించడం గురించిన సమాచారం జోడించబడింది
- రోగలక్షణాలు మళ్ళీ కనిపిస్తే ఏం చేయాలనే దానిపై మార్గదర్శనం జోడించబడింది
- ఒక వ్యక్తి ఎప్పుడు ఇతరులకు వ్యాధి సంక్రమించజేసే అవకాశం ఉందనే దాని గురించిన తాజా సమాచారం
- మీరు COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయి ఉండవచ్చునని ఇతరులకు తెలియజేయడం గురించిన మార్గదర్శనం జోడించబడింది

ఉపోద్ఘాతం

మీకు చేసిన COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలితే, COVID-19 ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందకుండా ఆపడానికి మీరు సాయపడగలరు. చికిత్స, ఐసోలేషన్, మరియు మాస్క్ ధారణకు సంబంధించి దయచేసి క్రింది మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి. COVID-19 పాజిటివ్ వచ్చిన వ్యక్తుల కోసం WA State Department of Health (వాషింగ్టన్ స్టేట్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్) ఇచ్చిన మార్గదర్శకం కన్నా మరింత కఠినంగా స్థానిక ఆరోగ్య అధికారి పరిధి, పనిస్థలం, వ్యాపారం లేదా పాఠశాల విధానాలు ఉంటే వాటిని కూడా దయచేసి పాటించండి.

- ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రంలో నివసించే, పనిచేసే, లేదా సందర్శించే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో SARS-CoV-2 ఇన్ఫెక్షన్ నివారణ, నియంత్రణ కోసం మధ్యంతర సిఫార్సులు](#) లోని (ఇంగ్లీషు మాత్రమే) మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించాలి.
- రద్దీగా ఉండే పని ప్రదేశంలో, తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్, వాణిజ్య సముద్ర రంగ కేంద్రం, కరెక్షన్ లేదా డిటిస్సన్ ఫెసిలిటీ, హోమ్లేస్ షెల్టర్, లేదా ట్రాన్సిషన్ లో హౌసింగ్లో మీరు పనిచేస్తుంటే లేదా అక్కడ నివసిస్తుంటే, [మీరు ఇలాంటి ఏదైనా జనసమ్మర్గ ప్రదేశాల్లో నివస్తుంటే లేదా పనిచేస్తుంటే](#) లోని మార్గదర్శకాన్ని దయచేసి పాటించండి.

మీకు చికిత్స అవసరమా లేదా అనేది నిర్ణయించుకోండి

పరీక్షలో మీకు పాజిటివ్ వస్తే, మరియు మీ వయస్సు లేదా దీర్ఘకాలిక వైద్యపరమైన పరిస్థితుల కారణంగా మీరు COVID-19 వల్ల తీవ్రమైన అస్వస్థతకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటే, మీరు ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన లేదా వ్యాధితో మరణించే అవకాశాలు తగ్గించగల చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. COVID-19 చికిత్స కోసం ఉపయోగించే ఔషధాలు తప్పనిసరిగా ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్ రాసి ఇచ్చినవై ఉండాలి, అవి బాగా పనిచేయాలంటే, వ్యాధి నిర్ధారించిన తర్వాత ఏల్లెనంత త్వరగా వాటిని తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. ప్రస్తుతం మీలో లక్షణాలు స్వల్పంగానే ఉన్నప్పటికీ, మీరు చికిత్సకు అర్హులైతే, కాదో నిర్ధారించడం కోసం వెంటనే మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్ను సంప్రదించండి. మీకు మరియు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్కు ఉపయోగపడే కొన్ని [COVID-19 చికిత్సా విధానాలు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) గురించిన, చికిత్సను ఎలా పొందవచ్చు అనే దాని గురించిన మరింత సమాచారం కోసం DOH వెబ్సైట్ని సందర్శించండి.

ఇంటి వద్ద ఐసోలేషన్లో ఉండాలి

పరీక్షలో COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలినవాళ్లు లేదా COVID-19 రోగలక్షణాలు ఉన్నవాళ్లు మరియు పరీక్షా ఫలితాల కోసం నిరీక్షిస్తున్నవాళ్లు వైద్య సంరక్షణ పొందడం కోసం తప్ప, మిగిలిన సమయాల్లో ఇతరులకు దూరంగా ఇంట్లో ఐసోలేషన్లో ఉండాలి. COVID-19 నోకినవాళ్లు దానిని ఇతరులకు సంక్రమించజేయగలరు. ఇంట్లోనే ఐసోలేషన్లో ఉండడం వల్ల, ఇతరులు జబ్బుపకుండా ఉండగలుగుతారు. మీ వ్యాక్సినేషన్ స్థితితో సంబంధం లేకుండా మీరు తప్పనిసరిగా ఐసోలేషన్లో ఉండాలి. వ్యాక్సినేషన్ చేయించుకున్న వ్యక్తికి COVID-19 వస్తే, వారు దానిని ఇతరులకు సంక్రమించజేయగలరు. అయితే, COVID-19 కోసం వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నారని కాబట్టి, వారు ఆసుపత్రిలో చేరడం లేదా COVID-19 కారణంగా మరణించే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. మీ కోసం

షాపింగ్ చేయమని ఇతరులను కోరండి లేదా కిరాణా డెలివరీ సేవను ఉపయోగించండి. మీరు ఇంట్లో ఐసోలేషన్లో ఉన్నప్పుడు, మీకు ఆహారం లేదా ఇతర మద్దతు అవసరమైతే, [Care Connect Washington \(కేర్ కనెక్ట్ వాషింగ్టన్\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) అందుబాటులో ఉంటుంది. COVID-19 ఇన్ఫర్మేషన్ హాట్లైన్ 1-800-525-0127 కి కాల్ చేసి, # నొక్కండి, లేదా మీ [Care Connect](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) హాట్లైన్ సంప్రదించండి. భాషాపరమైన సహాయం అందుబాటులో ఉంది. ప్రయాణం చేయకండి. పని ప్రదేశానికి, పాఠశాలకు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రానికి లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్లకండి, లేదా ప్రజా రవాణా, రైడ్షిరింగ్ లేదా టాక్సీలు ఉపయోగించకండి. ఐసోలేషన్ సమయంలో:

- ఇతరులకు దూరంగా ఒక ప్రత్యేక గదిలో ఉండడంతో పాటు వీలైతే వేరుగా ఉన్న బాత్‌రూమ్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా, ఇంట్లోని సభ్యులు మరియు పెంపుడు జంతువులతో సహా, ఇంట్లోని ఇతరుల నుండి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండండి. [COVID-19 మరియు జంతువులు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) గురించిన మరింత సమాచారం Centers For Disease Control and Prevention (CDC, వ్యాధి నివారణా నిరోధక కేంద్రాలు) వద్ద ఉంది.
- ఇంట్లో లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో, మీరు ఇతరుల మధ్యలో ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు [అధిక నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్](#) ధరించండి (అన్ని భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది).
- సాధ్యమైనతే, ఇంట్లో [వెంటిలేషన్](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) మెరుగుపడడానికి చర్యలు తీసుకోండి.
- కప్పులు, టవళ్లు, మరియు పాత్రలు లాంటి వ్యక్తిగత గృహోపకరణాలను ఇతరులతో పంచుకోకండి.
- మీ లక్షణాలను గమనిస్తూ ఉండండి. మీకు ఏదైనా [అత్యవసర హెచ్చరిక సంకేతం](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) (శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లాంటిది) కనిపిస్తే, వెంటనే అత్యవసర వైద్య సహాయం తీసుకోండి.
- మీకు రోటీన్ మెడికల్ అయింటిమెంట్ (అత్యవసర సంరక్షణ కోసం కానిది) ఉంటే, మీరు వెళ్లే ముందే కాల్ చేసి, మీకు COVID-19 ఉందని లేదా COVID-19 కోసం పరీక్ష చేయించుకున్నారని మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్‌తో చెప్పండి.

నేను ఎంతకాలం ఐసోలేషన్లో ఉండాలి మరియు మాస్క్ ధరించాలి?

మీకు పరీక్షలో COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే, మీ నుండి ఇతరులకు COVID-19 సంక్రమించకుండా ఉండడం కోసం, కనీసం 5 రోజుల పాటు ఇంట్లోనే ఉంటూ ఇంట్లోని ఇతరులకు వేరుగా ఉండండి.

ఐసోలేషన్‌ను ముగించడం

మీరు ఎంతకాలం ఐసోలేషన్లో ఉండాలనేది అనేక అంశాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అవి:

- చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాస్క్‌ని మీరు ధరించగలరా,
- 5 రోజుల ఐసోలేషన్ తర్వాత, 6-10 రోజుల్లో మీకు చేసిన COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వస్తూనే ఉండా,
- COVID-19 వల్ల మీరు తీవ్రమైన అస్వస్థతకు గురయ్యారా లేదంటే, మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉండా, మరియు
- మీరు జనసమ్మర్గ ప్రదేశాల్లో ఉంటున్నారా లేదా పనిచేస్తున్నారా.

మీకు పరీక్షల్లో COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలి [లక్షణాలు](#) (కొన్ని అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) కూడా ఉంటే:

మీకు మొదటిసారిగా రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత కనీసం 5 రోజులు ఐసోలేషన్లో ఉండండి. దిగువ పేర్కొన్న సందర్భాల్లో మీరు 5 పూర్తి రోజుల తర్వాత ఐసోలేషన్‌ని విడిచిపెట్టవచ్చు:

- మీరు ఐసోలేషన్ ప్రారంభించిన 5 రోజుల తర్వాత మీ లక్షణాల్లో మెరుగుదల కనిపిస్తోంది, మరియు
- జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధం ఉపయోగించనప్పటికీ, 24 గంటలుగా మీకు ఎలాంటి జ్వరం రాలేదు

మీకు పరీక్షల్లో COVID-19 పాజిటివ్ అని వచ్చింది కానీ, మీలో ఎలాంటి [లక్షణాలు](#) లేవు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది): మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలిన తర్వాత నుండి కనీసం 5 రోజులు ఐసోలేషన్లో ఉండండి. మీలో ఎలాంటి రోగలక్షణాలు కనిపించకపోతే, 5 పూర్తి రోజుల తర్వాత మీరు ఐసోలేషన్‌ను వదిలేయవచ్చు.

పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వచ్చిన తర్వాత, మీలో రోగలక్షణాలు కనిపిస్తే, మీరు మీ 5-రోజుల ఐసోలేషన్‌ను మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. మీలో రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఐసోలేషన్ ముగించడానికి పై సిఫారసులను పాటించండి.

మీరు ఎప్పుడు ఐసోలేషన్‌ను వదిలేకారన దానితో సంబంధం లేకుండా, మీలో రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత (లేదా పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వచ్చినా, లక్షణాలేవీ కనిపించకపోతే), 10 రోజులపాటు క్రింది చర్యలను తీసుకోండి:

- మీ 5-రోజుల ఐసోలేషన్ సమయం ముగిసిన తర్వాత, కనీసం మరో 5 రోజులపాటు (6వ రోజు నుండి 10వ రోజు వరకు) ఇంట్లో, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరుల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మరియు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్ ధరించండి.
- [రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న లేదా తీవ్రమైన వ్యాధి నోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వాళ్ళకు](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) దూరంగా ఉండండి, అలాగే ఆరోగ్య సంరక్షణా కేంద్రాలకు (నర్సింగ్ హోమ్లతో సహా) మరియు ఇతర హై-రిస్క్ ప్రదేశాలకు వెళ్ళకండి.
- మీరు మాస్క్ ధరించడానికి వీలుకాని ప్రదేశాల్లోన రెస్పిరేటర్లు, కొన్ని జిమ్లు లాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్ళకండి, ఇంటి వద్ద, పని ప్రదేశంలో ఇతరులతో కలిసి బోంచేయడాన్ని నివారించండి.
- లక్షణాలు తిరగబడితే లేదా తీవ్రంగా మారితే, మీరు మీ ఐసోలేషన్ కాలాన్ని మళ్ళీ 0 రోజు నుండి ప్రారంభించాలి.
- ప్రయాణం గురించిన సమాచారం కోసం [ప్రయాణం | CDC](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) చూడండి.

మీ ఐసోలేషన్ కాలాన్ని ఎలా తగ్గించాలి:

మీకు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీ రోగలక్షణాలు కనిపించిన మొదటి రోజు 0 రోజు. 1వ రోజు మీ రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత మొదటి పూర్తిరోజు.

మీలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోతే, మీరు పరీక్ష చేయించుకున్న తేదీ మీ 0 రోజు అవుతుంది. 1వ రోజు మీ పాజిటివ్ టెస్ట్ కోసం నమూనా సేకరించిన తర్వాత మొదటి పూర్తిరోజు.

సహాయం కోసం, DOH [ఐసోలేషన్ మరియు క్వారంటైన్ క్యాలిక్యులేటర్](#) (అన్ని భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) టూల్ చూడండి.

మీ మాస్క్‌ని తీసివేయడం

5 రోజుల ఐసోలేషన్ తర్వాత కూడా, మీరు వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే స్థితిలోనే ఉండవచ్చు. మీ 5-రోజుల ఐసోలేషన్ సమయం ముగిసిన తర్వాత, కనీసం మరో 5 రోజులపాటు (6వ రోజు నుండి 10వ రోజు వరకు) ఇంట్లో, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఇతరుల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు [చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మరియు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్](#) (అన్ని భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) ధరిస్తూ ఉండండి. ప్రత్యామ్నాయంగా, మీ మాస్క్‌ని ఎప్పుడు తీసేయాలో నిర్ణయించడం కోసం యాంటిజెన్ పరీక్షను ఉపయోగించడం గురించి ఆలోచించండి (క్రింద చూడండి). [చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాస్క్‌ని ధరించడం మీకు సాధ్యం కాకపోతే, పూర్తిగా 10 రోజుల పాటు మీరు ఐసోలేషన్‌ను కొనసాగించాలి.](#)

స్థిరంగా మాస్క్‌ని ధరించడం అంటే, మీరు ఇంట్లో లేదా ఇంటి బయట ఇతరుల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు [చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మరియు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్](#) (అన్ని భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి)ను ధరించడం. మాస్క్ ధరించడానికి వీలుకాని పనులను అంటే నిర్దేశించడం, తినడం లేదా ఈత కొట్టడం లాంటి పనులను మీరు ఇతరులతో కలిసి చేయకూడదు. చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మరియు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ ఇచ్చేంత రక్షణ మాస్క్ ప్రత్యామ్నాయాలు (బట్టతో చేసే ఫేస్ షీల్డ్ లాంటివి) ఇవ్వవు. చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మాస్క్‌ని మీరు ధరించలేకపోతే, మీరు తప్పనిసరిగా 10 రోజులు ఐసోలేషన్‌లో ఉండాలి.

ఐసోలేషన్‌ను ఎప్పుడు ముగించాలి, మీ మాస్క్‌ని ఎప్పుడు తీసేయాలి అని నిర్ణయించడానికి యాంటిజెన్ పరీక్షను ఉపయోగించడం

మీకు [యాంటిజెన్ పరీక్ష](#) (కొన్ని అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) అందుబాటులో ఉంటే, 6వ రోజు కంటే ముందుగా కాకుండా, ఆ తర్వాత, మీరు ఐసోలేషన్‌ను విరమించుకోవాలనుకున్నప్పుడు, ఆ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా, మీ ద్వారా ఇతరులకు ఇన్ఫెక్షన్ నోకే ప్రమాదాన్ని మరింత తగ్గించవచ్చు. జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధాలేవి ఉపయోగించనప్పటికీ, మీకు 24 గంటలుగా జ్వరం లేకుండా ఉండడంతో పాటు మీలోని ఇతర రోగలక్షణాలు మెరుగుపడినప్పుడే పరీక్షించడం మొదలుపెట్టండి. మీరు కోలుకున్న తర్వాత కూడా రుచి లేదా వాసన తెలియకపోవడమనేది కొన్ని వారాలు లేదా నెలల పాటు కొనసాగవచ్చు. అయితే, ఆ కారణాలనుబట్టి ఐసోలేషన్‌ను ముగించడాన్ని ఆలస్యం చేయాల్సిన అవసరంలేదు.

- మీకు పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వస్తే, మీరు ఇప్పటికీ వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే అవకాశం ఉంది. ఐసోలేషన్‌లో ఉంటూ మాస్క్ ధరించడాన్ని మీరు కొనసాగించాలి మరియు మళ్ళీ పరీక్షించడానికి 24-48 గంటలు వేచి ఉండాలి.
- 24-48 గంటల వ్యవధిలో నిర్వహించిన రెండు వరుస టెస్టుల్లో మీకు నెగటివ్ వచ్చినప్పుడు మాత్రమే, మీరు 10వ రోజుకి ముందు ఐసోలేషన్‌ను ముగించి, మాస్క్ ధరించడం మానేయవచ్చు.

10 రోజుల పాటు పదే పదే చేసిన పరీక్షల్లో మీకు పాజిటివ్ అనే ఫలితామే వస్తే, రెండు వరుస యాంటిజెన్ పరీక్షల్లో నెగటివ్ వచ్చే వరకు మీరు మాస్క్ ధరిస్తూ ఉండాలి మరియు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న లేదా తీవ్రమైన వ్యాధికి గురియ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ ఉన్న వాళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి.

మీరు COVID-19 వల్ల తీవ్రమైన అస్వస్థతకు గురైతే లేదా బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉంటే:

COVID-19 వల్ల తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురైనవారు (ఆసుపత్రిలో చేరినవారు లేదా ఇంటిన్సివ్ కేర్ లేదా వెంటిలేషన్ మద్దతు అవసరమైన వారితో సహా) మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థలు బలహీనంగా ఉన్నవారు (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) కనీసం 10 రోజుల నుండి 20 రోజుల వరకు ఐసోలేషన్లో ఉండాలి. వారు ఎప్పుడు ఇతరుల మధ్యకు వెళ్లవద్దో నిర్ధారించడం కోసం, వారికి వైరల్ టెస్ట్ (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) కూడా చేయాల్సి రావచ్చు. ఇతరులను మీరు ఎప్పుడు కలవడం మొదలుపెట్టవద్దో తెలుసుకోవడానికి మీ హాల్ కేర్ ప్రొవైడర్ని సంప్రదించండి. మీరు ఏయే చికిత్సలు, ఔషధాలు పొందడానికి అర్హులో తెలుసుకోవడానికి పైన పేర్కొన్న చికిత్సా విధానాలు చూడండి.

మీరు జన సమ్మర్దం ఉండే ఈ దిగువ పేర్కొన్న పరిస్థితుల్లో ఉంటున్నా లేదా పనిచేస్తున్నా:

జన సమ్మర్దం ఉండే ప్రదేశాల్లో జీవించే లేదా పనిచేసేవారు దిగువన వివరించిన ఐసోలేషన్ సిఫారసులను అనుసరించాలి.

- కరెక్షనల్ లేదా డిటిన్షన్ ఫెసిలిటీ
- హోమ్లేస్ పెల్టర్ లేదా ట్రాన్సిషన్ ల్ హౌసింగ్
- వాణిజ్య సముద్రరంగ కేంద్రాలు (ఉదా, వాణిజ్య సీపుడ్ పడవలు, కార్గో షిప్లు, క్రూస్ షిప్లు)
- పని స్వభావం కారణంగా సామాజిక దూరం సాధ్యం కాని రద్దీగా ఉండే పని స్థలాలు. ఉదాహరణకు, గోదాములు, ప్యాక్టరీలు మరియు ఘడ్ ప్యాకేజింగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ సదుపాయాలు
- తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్

మీకు COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలి, రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీకు మొదటిగా రోగలక్షణాలు కనిపించినప్పటి నుండి **10 రోజులు** గడిచిన తరువాత మీరు ప్రజలు గుంపుగా ఉండే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండడం మానేయాలంటే:

- మీకు జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధం ఉపయోగించకుండానే 24 గంటలపాటు ఎలాంటి జ్వరం ఉండకూడదు, మరియు
- మీ రోగ లక్షణాలు మెరుగవ్వాలి.

మీకు COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చినప్పటికీ, ఎలాంటి రోగలక్షణాలు లేకపోతే, COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలినప్పటి నుండి **10 రోజులు** గడిచిన తర్వాత, మీలో ఎలాంటి రోగలక్షణాలు కనిపించకపోతే, జనం మధ్యలోకి వెళ్లకుండా ఐసోలేషన్లో ఉండడాన్ని మీరు విరమించవచ్చు. పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చిన తర్వాత, మీలో లక్షణాలు కనిపిస్తే, ఇలాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్లకుండా, 10 రోజులు ఐసోలేషన్లో ఉండడాన్ని మళ్లీ ప్రారంభించాలి. మీలో రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే ఐసోలేషన్ ముగించడానికి పై సిఫారసులను పాటించండి.

మీకు రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీలో రోగలక్షణాలు కనిపించిన మొదటి రోజు 0 రోజు. 1వ రోజు మీ రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత మొదటి పూర్తిరోజు. మీలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకపోతే, మీరు పరీక్ష చేయించుకున్న తేదీ మీ 0 రోజు అవుతుంది. 1వ రోజు మీ పాజిటివ్ టెస్ట్ కోసం నమూనా సేకరించిన తర్వాత మొదటి పూర్తిరోజు.

జనం గుంపుగా ఉండే ప్రదేశాల్లో మీరు పనిచేస్తున్నప్పటికీ, అలాంటి ప్రదేశాల్లో నివసించకపోతే, పూర్తిగా 10 రోజుల పాటు పనిస్థలానికి వెళ్లకండి మరియు పైన పేర్కొన్న తగ్గించబడిన హోమ్ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాన్ని పాటించండి.

సిబ్బంది కొరత తీవ్రంగా ఉండే కాలాలు, కరెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, డిటిన్షన్ ఫెసిలిటీస్, హోమ్లేస్ పెల్టర్లు, ట్రాన్సిషన్ ల్ హౌసింగ్, మరియు కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాల పనిప్రాంతాల్లో కార్యకలాపాలు కొనసాగేలా చూసుకోవడానికి సిబ్బంది ఐసోలేషన్ కాలాన్ని తగ్గించడం గురించి ఆలోచించవచ్చు. ఈ ప్రాంతాల్లో ఐసోలేషన్ను తగ్గించడం లాంటి నిర్ణయాలు స్థానిక ఆరోగ్య అధికార పరిధులను సంప్రదించి తీసుకోవాలి.

నాలో రోగలక్షణాలు మళ్లీ కనిపిస్తే ఏం చేయాలి?

మీరు ఐసోలేషన్ ముగించినప్పటికీ, మీలో COVID-19 రోగలక్షణాలు తిరగబెట్టడం లేదా మరింత తీవ్రం కావడం జరిగితే, 0 రోజు నుండి మళ్లీ మీ ఐసోలేషన్ను ప్రారంభించి పైన పేర్కొన్న నేను ఎంతకాలం ఐసోలేషన్లో ఉండాలి మరియు మాస్క్ ధరించాలి? లోని నిర్దేశాలను పాటించండి. మీ లక్షణాల గురించి లేదా మీ ఐసోలేషన్ను ఎప్పుడు ముగించాలనే దాని గురించి మీకు ఏవైనా ప్రశ్నలు ఉంటే, ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్తో మాట్లాడండి.

నేను ఇతరులకు వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే, వాళ్లు ఎక్స్పోజ్ అయ్యేలా చేసే అవకాశం ఎప్పుడు ఉంటుంది?

COVID-19 సోకినవాళ్లు రోగలక్షణాలు కనిపించడానికి 2 రోజుల ముందు (లేదా రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే వారు పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలిన తేదీకి 2 రోజుల ముందు) నుండి రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత 10 రోజుల (లేదా రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే వారు పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలిన 10 రోజుల తర్వాత) వరకు వైరస్ వ్యాప్తి చేయవచ్చు. COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ వచ్చిన ఒక వ్యక్తి కనీసం 5 రోజులు ఐసోలేషన్లో ఉన్న తర్వాత, మెరుగైన ఆరోగ్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడు 24-48 గంటల వ్యత్యాసంతో నిర్వహించిన 2 వరుస COVID-19 యాంటిజెన్ పరీక్షల్లో నెగటివ్ వస్తే, అలాంటివారు ఇకపై వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే వారిగా పరిగణించబడరు. ఒక వ్యక్తి ఐసోలేషన్ వ్యవధి 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉంటే (ఉదా., వారు తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురికావడం లేదా వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండడం కారణంగా), వారు తమ ఐసోలేషన్ వ్యవధి ముగిసే సమయం వరకు కూడా వ్యాధిని సంక్రమింపజేసేవారిగానే ఉంటారు.

మీ వల్ల COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయి ఉండొచ్చని ఇతరులకు తెలియజేయండి

వాళ్లు COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయ్యుండవచ్చని మీ సన్నిహిత కాంటాక్టులకు చెప్పండి మరియు [COVID-19 సోకిన ఎవరికైనా మీరు ఎక్స్పోజ్ అయ్యుంటే ఏం చేయాలి](#) ని (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) వారికి పంపండి. సాధారణంగా, క్లౌడ్ కాంటాక్ట్ అంటే, COVID-19 సోకిన ఎవరితోనైనా ఒక వ్యక్తి 24 గంటల వ్యవధిలో 6 అడుగులు (2 మీటర్లు) కంటే తక్కువ దూరంలో మొత్తం కలిపి కనీసం 15 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సమయం గడపడం. అయితే, ఎక్స్పోజర్‌కు గురయ్యే ప్రమాదాన్ని పెంచే పరిస్థితుల్లో, అంటే, ఇరుకైన ప్రదేశాల్లో, వెంటిలేషన్ సరిగా లేని ప్రదేశాల్లో లేదా వ్యక్తులు అరుస్తూ లేదా పాటలు పాడడం లాంటి కార్యకలాపాలు నిర్వహించే ప్రాంతాల్లో మీరు ఉన్నట్లయితే, ఇతరులు మీ నుండి 6 అడుగులు (2 మీటర్లు) కంటే ఎక్కువ దూరంలో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వారికి ఇన్ఫెక్షన్‌ను సంక్రమింపజేసే ప్రమాదం ఉంటుంది. మీరు సంక్రమింపజేసే స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, మీరు పని ప్రదేశంలో ఉన్నట్లయితే, మీ సహోద్యోగులకు తెలియజేసేలా మీ యజమానికి దాని గురించి చెప్పండి. COVID-19 సోకిన వ్యక్తి గురించిన గోప్యతను కొనసాగిస్తూ, COVID-19కి ఎక్స్పోజ్ అయిన ఉద్యోగులకు దాని గురించి తెలియజేసే బాధ్యత యజమానులకు ఉంది.

మీరు [WA Notify \(వాషింగ్టన్ ఎక్స్పోజర్ నోటిఫికేషన్\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) ఉపయోగిస్తుంటే, మరియు COVID-19 పరీక్షలో మీకు పాజిటివ్ అని తేలితే, మీరు WA Notifyని ఉపయోగించి మీ వల్ల వారు ఎక్స్పోజ్ అయ్యుండవచ్చని ఇతర యూజర్లను గోప్యంగా హెచ్చరించవచ్చు. అలా ఎక్స్పోజ్ అయిన అవకాశమున్న యాప్ వినియోగదారులు తమను తాము అలాగే తమ చుట్టూ ఉన్న వారిని రక్షించుకోవడం కోసం జాగ్రత్తలు తీసుకోగలుగుతారు. స్వీయ పరీక్షలో మీరు పాజిటివ్ అని తేలినా, ల్యాబ్ లేదా ప్రొవైడర్-ఆధారిత టెస్టింగ్ సర్వీస్ ద్వారా మీరు COVID-19 టెస్ట్ చేయించుకున్నప్పటికీ DOH నుండి ధృవీకరణ కోడ్ టెక్స్ట్ మెసేజ్‌ని మీరు అందుకోకపోయినా, WA Notify ద్వారా మీరు ధృవీకరణ కోడ్ కోసం అభ్యర్థించవచ్చు. మీరు WA Notifyని ఉపయోగించినప్పుడు, మీ వ్యక్తిగత లేదా మిమ్మల్ని గుర్తించే సమాచారం ఏదీ సేకరించబడదు లేదా పంచుకోబడదు. ధృవీకరణ కోడ్‌ని అభ్యర్థించడానికి:

1. మీ మొబైల్ పరికరం (Android లేదా iPhone) ఉపయోగించి, QR కోడ్‌ని స్కాన్ చేయండి లేదా [ధృవీకరణ కోడ్ కోసం అభ్యర్థించండి](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే):



2. WA Notify ఉపయోగించే మీ పరికరం ఫోన్ నెంబరును, COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలిన తేదీని నమోదు చేయండి.
3. "Continue" (కొనసాగండి) ఎంచుకోండి.

మీరు WA Notifyలో ధృవీకరణ కోడ్ కోసం అభ్యర్థించలేకపోతే, మీరు స్టేట్ COVID-19 హాట్‌లైన్, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేసి, తరువాత # నొక్కండి, మీరు WA Notify యూజర్ అని హాట్‌లైన్ సిబ్బందికి తెలియజేయండి. ఎక్స్పోజ్ అయ్యుండవచ్చని ఇతర WA Notify యూజర్లను అలర్ట్ చేయడానికి ఉపయోగించగల ధృవీకరణ లింక్‌ని హాట్‌లైన్ సిబ్బంది మీకు ఇవ్వగలరు.

దయచేసి, మరింత సమాచారం కోసం [“సెల్ఫ్-టెస్ట్ ద్వారా మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే, ఇతరులకు ఆ విషయాన్ని ఎలా తెలియజేయాలి”](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) సెక్షన్‌ని [WANotify.org](#) లో (కొన్ని అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) చూడండి. WA Notifyని మీ ఫోన్‌లో ఎలా యాడ్ చేయాలనే దానితో సహా, దాని గురించిన మరింత సమాచారం తెలుసుకోవాలనుకుంటే, [WANotify.org](#) ని (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది) సందర్శించండి.

ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

మీకు COVID-19 పాజిటివ్ ఉందని పరీక్షలో తేలితే, సాధారణంగా షోన్ ద్వారా ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థ నుంచి ఇంటర్వ్యూ చేసే ఒక వ్యక్తి మిమ్మల్ని సంప్రదించవచ్చు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీరు ఏమి చేయాలి, మీకు ఎలాంటి మద్దతు అందుబాటులో ఉంది లాంటి విషయాలు మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడతారు. మీరు ఇటీవల సన్నిహితంగా ఉన్న వ్యక్తుల పేర్లు, వాళ్ళ కాంటాక్ట్ సమాచారం ఇవ్వమని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి అడుగుతారు. ఎక్స్‌పోజర్‌కు గురైనట్లు వాళ్ళకు తెలియజేయడానికి అలా అడుగుతారు. ఎక్స్‌పోజ్‌కు గురైన అవకాశం ఉన్న వాళ్ళకు తెలియజేయడానికి వారు ఈ సమాచారాన్ని అడుగుతారు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీ సన్నిహిత కాంటాక్టులకు మీ పేరును చెప్పరు.

సొంతగా చేసుకున్న పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలితే

మరింత సమాచారం కోసం, దయచేసి [మధ్యతర SARS-CoV-2 సెల్ఫ్ టెస్టింగ్ గైడ్‌న్స్](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) చూడండి.

ఐసోలేషన్‌కు, క్వారంటైన్‌లకు మధ్య తేడా ఏమిటి?

- మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉండి, పరీక్ష ఫలితాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు లేదా COVID-19 పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలినప్పుడు మీరు చేసేది **ఐసోలేషన్**. ఐసోలేషన్ అంటే, అనారోగ్యాన్ని వ్యాప్తి చేయకుండా ఉండడానికి సిఫారసు చేసిన [కాలవ్యవధి](#) లో (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) ఇతరులకు దూరంగా ఇంటి వద్దనే ఉండడం.
- క్వారంటైన్ అంటే, మీరు COVID-19కి ఎక్స్‌పోజ్ అయిన తర్వాత మీకు ఆ వ్యాధి నోకి, అది ఇతరులకు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంటే, మీరు ఇంట్లోనే ఇతరులకు దూరంగా ఉండడం. మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని ఆ తర్వాత పరీక్షలో తేలితే లేదా COVID-19 రోగలక్షణాలు కనిపిస్తే క్వారంటైన్ ఐసోలేషన్‌గా మారుతుంది.

మానసిక మరియు ప్రవర్తన సంబంధిత ఆరోగ్య వనరులు

దయచేసి, DOH [బిహెవియరల్ హెల్త్ రిసోర్సెస్ అండ్ రికమండేషన్స్](#) (ఇంగ్లీష్ 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 వ్యాపిస్తుంది](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది), [ప్రజలు ఎలా మరియు ఎప్పుడు పరీక్ష 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](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) చూడండి.

ఒక వ్యక్తి జాతి/తెగ లేదా జాతీయత 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 రక్షించుకునే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయి. [అనారోగ్యం మీద పోరాటానికి అపోహ సాయపడదు](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే). పుకార్లు, తప్పుడు సమాచారం వ్యాపించకుండా ఉండడానికి ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని మాత్రమే షేర్ చేయండి.

- [WA స్టేట్ Department of Health 2019 నావల్ కరోనా వైరస్ ఔట్‌బ్రేక్ \(COVID-19\)](#) (కొన్ని అదనపు భాషల్లో అందుబాటులో ఉంది)
- [WA స్టేట్ కరోనా వైరస్ రెసోన్స్ \(COVID-19\)](#) (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](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) ఉద. 6 గం. నుండి సాయ. 6 గం. వరకు.

ఇంటర్నెట్‌షన్ సేవల కోసం, # నొక్కండి, 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 వినికీడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 ([Washington Relay](#)) కు (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.