

## టెస్ట్లో మీకు COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలితే ఏం చేయాలి

### ఏప్రిల్ 12, 2023 మార్పుల సారాంశం

- [వ్యక్తులు గుంపులుగా ఉండే నిర్దిష్ట ప్రదేశాల్లో ఐసోలేషన్](#) గురించి వివరణాత్మక సమాచారం
- ఆరోగ్య సంరక్షణ సెటింగ్ మార్గదర్శనం కోసం అప్డేట్ చేయబడిన లింక్

### 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 అధికార పరిధి, పనిస్థలం, వ్యాపారం లేదా పాఠశాల విధానాలు ఉంటే వాటిని కూడా దయచేసి పాటించండి.

- ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రంలో నివసించే, పనిచేసే, లేదా సందర్శించే వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా [ఆరోగ్య సంరక్షణ కేంద్రాల్లో COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ నిరోధం](#)లోని మార్గదర్శకాన్ని తప్పక అనుసరించాలి (ఇంగ్లీషు మాత్రమే).
- రద్దీగా ఉండే పని ప్రదేశంలో, తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్, వాణిజ్య సముద్ర రంగ కేంద్రం, కరెక్షన్ లేదా డిటెన్షన్ ఫెసిలిటీ, హోమ్ లెస్ పెల్లర్, లేదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్లో మీరు పనిచేస్తుంటే లేదా అక్కడ నివసిస్తుంటే, [మీరు ఇలాంటి ఏదైనా జనసమ్మర్థ 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 ఏలైనంత త్వరగా వాటిని తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. ప్రస్తుతం మీలో లక్షణాలు స్వల్పంగానే ఉన్నప్పటికీ, మీరు చికిత్సకు అర్హులో, కాదో నిర్ధారించడం కోసం వెంటనే మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్ను సంప్రదించండి. మీకు మరియు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రొవైడర్కు ఉపయోగపడే కొన్ని [COVID-19 చికిత్సా విధానాలు](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) 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 సోకినవాళ్లు దానిని ఇతరులకు సంక్రమింపజేయగలరు. 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 సంక్రమింపజేయగలరు. అయితే, COVID-19 కోసం వ్యాక్సినేషన్ చేయించుకున్నారూ 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 \(కేర్ కనెక్ట్ వాషింగ్టన్\)](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) అందుబాటులో ఉంటుంది. COVID-19 ఇన్ఫర్మేషన్ హాట్లైన్ 1-800-525-0127 కి కాల్ చేసి, # నొక్కండి, లేదా మీ [Care Connect](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) హాట్లైన్ సంప్రదించండి. భాషాపరమైన సహాయం అందుబాటులో ఉంది. ప్రయాణం చేయకండి. పని ప్రదేశానికి, పాఠశాలకు, పిల్లల సంరక్షణ కేంద్రానికి లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్లకండి, లేదా ప్రజా రవాణా, రైడ్షేరింగ్ లేదా టాక్సీలు ఉపయోగించకండి. ఐసోలేషన్ సమయంలో:

- ఇతరులకు దూరంగా ఒక ప్రత్యేక గదిలో ఉండడంతో పాటు వీలైతే వేరుగా ఉన్న బాత్‌రూమ్‌ను ఉపయోగించడం ద్వారా, ఇంట్లోని సబ్బులు మరియు పెంపుడు జంతువులతో సహా, ఇంట్లోని ఇతరుల నుండి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండండి. [COVID-19 మరియు జంతువులు](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) గురించిన మరింత సమాచారం Centers For Disease Control and Prevention (CDC, వ్యాధి నివారణా నిరోధక కేంద్రాలు) వద్ద ఉంది.
- ఇంట్లో లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో, మీరు ఇతరుల మధ్యలో ఉండాలి వచ్చినప్పుడు [అధిక నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్](#) ధరించండి (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి).
- సాధ్యమైనతే, ఇంట్లో [వెంటిలేషన్](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) మెరుగుపడడానికి చర్యలు తీసుకోండి.
- కప్పులు, టవళ్లు, మరియు పాత్రలు లాంటి వ్యక్తిగత గృహోపకరణాలను ఇతరులతో పంచుకోకండి.
- మీ లక్షణాలను గమనిస్తూ ఉండండి. మీకు ఏదైనా [అత్యవసర వైద్య సంకేతం](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) (శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లాంటిది) కనిపిస్తే, వెంటనే అత్యవసర వైద్య సహాయం తీసుకోండి.
- మీకు రోటీన్ మెడికల్ అపాయింట్‌మెంట్ (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 ఉందా,
- COVID-19 వల్ల మీరు తీవ్రమైన అస్వస్థతకు గురయ్యారా లేదంటే, మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉందా, మరియు
- మీరు జనసమ్మర్ష ప్రదేశాల్లో ఉంటున్నారా లేదా పనిచేస్తున్నారా.

మీకు పరీక్షలో COVID-19 పాజిటివ్ అని తేలి [లక్షణాలు](#) (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 పరీక్షలో COVID-19 పాజిటివ్ అని వచ్చింది కానీ, మీలో ఎలాంటి [లక్షణాలు](#) లేవు (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి): 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 వదిలేశారనే 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 ఉన్నవాళ్ళకు](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) దూరంగా ఉండండి, అలాగే ఆరోగ్య సంరక్షణా కేంద్రాలకు (నర్సింగ్ హోమ్లతో సహా) మరియు ఇతర హై-రిస్క్ ప్రదేశాలకు వెళ్ళకండి.
- మీరు మాస్క్ ధరించడానికి వీలుకాని ప్రదేశాలైన రెస్టారెంట్లు, కొన్ని జిమలు లాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్ళకండి, ఇంటి వద్ద, పని ప్రదేశంలో ఇతరులతో కలిసి భోదేయడాన్ని నివారించండి.
- లక్షణాలు మళ్ళీ కనిపిస్తే లేదా తీవ్రంగా మారితే, మీరు మీ ఐసోలేషన్ కాలాన్ని మళ్ళీ 0 రోజు నుండి ప్రారంభించాలి.
- ప్రయాణం గురించిన సమాచారం కోసం [ప్రయాణం | CDC](#) చూడండి.

### మీ ఐసోలేషన్ కాలాన్ని ఎలా లెక్కించాలి:

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](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) 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](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) 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 ఐసోలేషన్ ను కొనసాగించాలి.](#)

స్థిరంగా మాస్క్ని ధరించడం అంటే, మీరు ఇంట్లో లేదా ఇంటి బయట ఇతరుల మధ్యలో ఉన్నప్పుడు [చక్కగా-ఫిట్ అయ్యే మరియు అధిక-నాణ్యత కలిగిన మాస్క్ లేదా రెస్పిరేటర్](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) ను ధరించడం. మాస్క్ ధరించడానికి వీలుకాని సమయాలను అంటే నిర్ణయించడం, తినడం లేదా ఈత కొట్టడం లాంటి సమయాలను 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.

### ఐసోలేషన్ ను ఎప్పుడు ముగించాలి, మీ మాస్క్ని ఎప్పుడు తీసేయాలి అని నిర్ణయించడానికి యాంటిజెన్ పరీక్షను ఉపయోగించడం

మీకు [యాంటిజెన్ పరీక్ష](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) అందుబాటులో ఉంటే, 6వ రోజు కంటే ముందుగా కాకుండా, ఆ తర్వాత, మీరు ఐసోలేషన్ ను విరమించుకోవాలనుకున్నప్పుడు, ఆ పరీక్ష చేయించుకోవడం ద్వారా, మీ ద్వారా ఇతరులకు ఇన్ఫెక్షన్ నోకే ప్రమాదాన్ని మరింత తగ్గించవచ్చు. జ్వరాన్ని తగ్గించే ఔషధాలేవీ 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 ఐసోలేషన్ ను 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 (వెంట వెంటనే చేసే) టెస్టుల్లో మీకు నెగెటివ్ వచ్చినప్పుడు మాత్రమే, మీరు 10వ రోజుకి ముందు ఐసోలేషన్ ను ముగించి, మాస్క్ ధరించడం మానేయవచ్చు.

10 రోజుల పాటు పదే పదే చేసిన పరీక్షల్లో మీకు పాజిటివ్ అనే ఫలితామే వస్తే, రెండు వరుస యాంటిజెన్ పరీక్షల్లో నెగెటివ్ వచ్చే వరకు మీరు మాస్క్ ధరిస్తూ ఉండాలి మరియు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న లేదా తీవ్రమైన వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ ఉన్నవాళ్ళకు 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](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) కనీసం 10 రోజుల నుండి 20 రోజుల వరకు ఐసోలేషన్లో ఉండాలి. వారు ఎప్పుడు ఇతరుల మధ్యకు వెళ్లవద్దో నిర్ధారించడం కోసం, వారికి [వైరల్ టెస్ట్](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) కూడా చేయాల్సి రావచ్చు. ఇతరులను మీరు ఎప్పుడు కలవడం మొదలుపెట్టవద్దో తెలుసుకోవడానికి మీ హెల్త్ 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. మీరు పని చేస్తున్నప్పటికీ, ఈ జనసమర్ద ప్రదేశాలు దేనిలోనూ మీరు నివసించకపోతే, పని ప్రదేశం నుండి ఎంతకాలం దూరంగా ఉండాలనే దాని కోసం ఈ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకం అనుసరించండి; ఇతర కార్యకలాపాల కోసం పైన పేర్కొన్న సంక్షిప్త హోమ్ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాన్ని మీరు అనుసరించవచ్చు.

- కరెక్షనల్ లేదా డిటిన్స్ ఫెసిలిటీ
- హోమ్ లెస్ షెల్టర్ లేదా ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్
- వాణిజ్య సముద్రరంగ కేంద్రాలు (ఉదా, వాణిజ్య సీఫుడ్ పడవలు, కార్గో షిప్లు, క్రూస్ షిప్లు)
- పని స్వభావం కారణంగా సామాజిక దూరం సాధ్యం కాని రద్దీగా ఉండే పని స్థలాలు. ఉదాహరణకు, గోదాములు, ప్యాక్టరీలు మరియు ఫుడ్ ప్యాకేజింగ్ మరియు మాంసం ప్రాసెసింగ్ సదుపాయాలు
- తాత్కాలిక వర్కర్ హౌసింగ్

మీకు COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలి, రోగలక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, మీకు మొదటిగా రోగలక్షణాలు కనిపించినప్పటి నుంచి 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.

మీరు మీ మాస్క్ తీసివేయవద్దో లేదో తెలుసుకోవడం కోసం యాంటిజెన్ పరీక్ష ఉపయోగించవచ్చు మరియు 10 రోజుల కంటే ముందే ఐసోలేషన్ ముగించవచ్చు. 6వ రోజు కంటే ముందు నుండి పరీక్షించడం ప్రారంభించండి మరియు మీరు జ్వరం తగ్గించే ఔషధాలు ఉపయోగించనప్పటికీ, మీకు 24 గంటల పాటు జ్వరం లేకుండా ఉంటే మరియు మీ ఇతర లక్షణాలు మెరుగుపడిన పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పరీక్ష చేయించుకోవడం ప్రారంభించండి. రుచి లేదా వాసన కోల్పోయిన పరిస్థితి మెరుగుపడడం అనేది మీ రికవరీ తర్వాత వారాలు లేదా నెలల పాటు కొనసాగవచ్చు మరియు ఈ కారణంగా, ఐసోలేషన్ ముగింపును ఆలస్యం చేయకూడదు.

- మీకు పరీక్షలో పాజిటివ్ వస్తే, మీరు ఇంకా వ్యాధిని సంక్రమించుకోవడానికి స్థిటిలోనే ఉండవచ్చునని అర్థం. కాబట్టి, మీరు ఐసోలేట్ కావడం మరియు మాస్క్ ధరించడం కొనసాగించాలి మరియు మళ్లీ పరీక్షించుకోవడం కోసం మీరు 24-48 గంటలు వేచి ఉండాలి.
- 24-48 గంటల వ్యవధిలో చేసిన రెండు వరుస (వెంట వెంటనే చేసిన) టెస్టుల్లో మీకు నెగటివ్ వస్తే, మీరు ఐసోలేషన్ ముగించవచ్చు మరియు 10వ రోజు కంటే ముందే మాస్క్ ధరించడం మానేయవచ్చు. అంటే, 6 మరియు రోజుల్లో మీకు చేసిన టెస్టుల్లో మీకు నెగటివ్ వస్తే, మీరు ఐసోలేషన్ నుండి బయటకు వచ్చేసి, 7వ రోజు నుండి మీరు మాస్క్ ధరించడం ఆపేయవచ్చు.

10 రోజుల తర్వాత చేసిన పరీక్షలోనూ మీకు పాజిటివ్ వస్తే, రెండు వరుస యాంటిబయోసెస్ పరీక్షల్లోనూ మీకు నెగటివ్ ఫలితాలు వచ్చే వరకు మీరు మాస్క్ ధరించడం కొనసాగించాలి మరియు రోగనిరోధక శక్తి లేని లేదా తీవ్రమైన వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు దగ్గరగా వెళ్లడం నివారించాలి.

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

సిబ్బంది కొరత తీవ్రంగా ఉండే కాలాలు, కరెక్షన్ ఫెసిలిటీస్, డిటెన్షన్ ఫెసిలిటీస్, హోమ్ లెస్ పెల్డర్లు, ట్రాన్సిషనల్ హౌసింగ్, మరియు కీలకమైన మౌలిక సదుపాయాల పనిప్రాంతాల్లో కార్యకలాపాలు కొనసాగేలా చూసుకోవడానికి సిబ్బంది ఐసోలేషన్ కాలాన్ని తగ్గించడం గురించి ఆలోచించవచ్చు. ఈ ప్రాంతాల్లో ఐసోలేషన్ను తగ్గించడం లాంటి నిర్ణయాలు స్థానిక ఆరోగ్య అధికారి పరిధులను సంప్రదించి తీసుకోవాలి.

### నాలో రోగలక్షణాలు మళ్ళీ కనిపిస్తే ఏం చేయాలి?

మీరు ఐసోలేషన్ ముగించినప్పటికీ, మీలో COVID-19 రోగలక్షణాలు మళ్ళీ రావడం లేదా మరింత తీవ్రం కావడం జరిగితే, 0 రోజు నుండి మళ్ళీ 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 ప్రొవైడర్ తో 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 తేలితే తేదీకి 2 రోజుల ముందు) నుండి రోగలక్షణాలు కనిపించిన తర్వాత 10 రోజుల (లేదా రోగలక్షణాలు లేనట్లయితే వారు పాజిటివ్ అని పరీక్షలో తేలితే 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 యాంటిబయోసెస్ 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 (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) వారికి పంపండి. సాధారణంగా, క్లోజ్ 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, ఎక్స్పోజర్ కు 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.

### ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థ వారి ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

మీకు COVID-19 పాజిటివ్ ఉందని పరీక్షలో తేలతే, 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, వాళ్ల కాంటాక్ట్ సమాచారం ఇవ్వమని ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తి అడుగుతారు. ఎక్స్పోజర్ కు గురైనట్లు వాళ్లకు తెలియజేయడానికి అలా అడుగుతారు. ఎక్స్పోజ్ కు గురైన అవకాశం ఉన్నవాళ్లకు తెలియజేయడానికి వారు ఈ సమాచారాన్ని అడుగుతారు. ఇంటర్వ్యూ చేసేవారు మీ సన్నిహిత కాంటాక్టులకు మీ పేరును చెప్పరు.

## సొంతగా చేసుకున్న పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలితే

మరింత సమాచారం కోసం, దయచేసి [మధ్యంతర SARS-CoV-2 సెల్స్ టెస్టింగ్ గైడ్‌లైన్స్](#) (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 సోకి, 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 [బిహెచ్ఎంఐఐ హెల్త్ రిసోర్సెస్ అండ్ రికమండేషన్స్](#) (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) వెబ్‌సైట్‌ని సందర్శించండి.

## COVID-19కు సంబంధించిన మరింత సమాచారం మరియు వనరులు

ప్రస్తుతం [వాషింగ్టన్‌లో COVID-19 పరిస్థితి](#) (ఇంగ్లీషు మాత్రమే), [రోగలక్షణాలు](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి), [ఇది ఎలా వ్యాపిస్తుంది](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి), [ప్రజలు ఎలా మరియు ఎప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవాలి](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి), మరియు [వ్యాక్సిన్లను ఎక్కడ కనుగొనాలి](#) (అదనపు భాషలు అందుబాటులో ఉన్నాయి) 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 పేర్ చేయండి.

- [WA స్టేట్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ COVID-19 ప్రతిస్పందన](#)
- [మీ స్థానిక ఆరోగ్య శాఖ లేదా డిస్ట్రిక్ట్ కనుగొనండి](#)
- [CDC కరోనా వైరస్ \(COVID-19\)](#)

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.

ఇంటర్‌ప్రెటిషన్ 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. బదిలీలైన లేదా వినికెడి లేపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 ([Washington Relay](#)) కు (ఇంగ్లీష్ మాత్రమే) కాల్ చేయండి లేదా [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) కు ఇమెయిల్ పంపండి.