Washington State Department of Health

జూలై 06, 2020న నవీకరించబడింది

మీరు COVID-19 తో బాధపడుతున్న వారి చుట్టూ లేకున్నప్పటికీ మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉంటే ఏమి చేయాలి

నేను COVID-19 కలిగి ఉండవచ్చా?

COVID-19 యొక్క సాధారణ లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవటం కష్టంగా ఉండటం. ఇతర లక్షణాలు చలి, కండరాల నొప్పి, తలనొప్పి, గొంతు నొప్పి మరియు రుచి లేదా వాసన కోల్పోవడం వంటివి ఉండవచ్చు. మీకు ఈ లక్షణాలు ఉంటే మీకు COVID-19 ఉండవచ్చు.

నేను COVID-19 కోసం పరీక్ష చేయించుకోవాలా?

అవును. మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉంటే, లేదా మీరు COVID-19 ధృవీకరించిన వారికి దగ్గరలో ఉన్నట్లైతే, పరీక్షించుకోవడానికి మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి.

ప్రజా ఆరోగ్య ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొనండి

మీకు COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ వస్తే, సాధారణంగా ఎవరైనా ప్రజా ఆరోగ్యం నుండి ఫోన్ ద్వారా మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తారు. ఏమి చేయాలో మరియు ఏ మద్దతు అందుబాటులో ఉందో అర్థం చేసుకోవడానికి ఇంటర్వ్యూ చేసే వారు మీకు సహాయం చేస్తారు. వారు ఇటీవల మీకు సన్నిహితంగా ఉన్న వ్యక్తుల పేర్లు మరియు వారి సంప్రదింపు సమాచారాన్ని అడుగుతారు. వారు ఈ సమాచారం కోసం అడుగుతారు, అందువల్ల వారి సమాచారం బహిర్గతం చేయబడిందని వారికి తెలియజేయవచ్చు. వారు మీ సన్నిహిత పరిచయాల వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు మీ పేరును తెలియజేయరు.

నా అనారోగ్యం నా కుటుంబానికి మరియు సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులకు వ్యాపించకుండా ఉండటానికి నేను ఏమి చేయాలి?

- **వైద్య సంరక్షణ పొందడమే కాకుండా ఇంట్లో ఉండండి.**
  - పని, పాఠశాల లేదా బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్లవద్దు. ప్రజా రవాణా, రైడ్-షేరింగ్ లేదా టాక్సీలను ఉపయోగించడం మానుకోండి.
- **మీ ఇంటిలోని ఇతర వ్యక్తులు మరియు జంతువుల నుండి మీ అంతట మీరు దూరంగా ఉండండి.**
  - సాధ్యమైనంతవరకు, ఒక నిర్దిష్ట గదిలో ఉండండి మరియు ఇతర వ్యక్తుల నుండి దూరంగా ఉండండి.
  - అందుబాటులో ఉంటే వేరుగా ఉండే బాత్రూమ్ ను ఉపయోగించండి.
  - మీరు ఇతరుల చుట్టూ ఉన్నప్పుడు గుడ్డ ముఖం కవరింగ్ ను ధరించండి. మీరు ముఖం కవరింగ్ ధరించలేకపోతే, ఇతర వ్యక్తులు మీ గదిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు ముఖం కవరింగ్ ధరించాలి.
  - అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు పెంపుడు జంతువులు మరియు ఇతర జంతువులతో సంబంధాన్ని పరిమితం చేసుకోండి. సాధ్యమైతే, మీ జంతువుల కోసం మీ ఇంటి సంరక్షణ కోసం మరొక సభ్యుడిని ఉండనివ్వండి. మీరు మీ పెంపుడు జంతువును తప్పనిసరిగా చూసుకుంటే, మీరు పెంపుడు జంతువులతో ముట్టుకోవడానికి ముందు మరియు తరువాత చేతులు కడుక్కోండి

మరియు వీలైతే ముఖం కవరింగ్ ధరించండి. మరింత సమాచారం కోసం COVID-19 మరియు జంతువులు ను చూడండి.

  - వంటకాలు, తాగే గ్లాసులు, కప్పులు, పాత్రలు, తువ్వాళ్లు లేదా పరుపులతో సహా అన్నిటినీ వ్యక్తులు లేదా పెంపుడు జంతువులతో వ్యక్తిగత వస్తువులను పంచుకోకూడదు.

- **తరచుగా మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోండి.** సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను కనీసం 20 సెకన్ల పాటు కడుక్కోవాలి. సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేకపోతే, కనీసం 60% ఆల్కహాల్ ఉన్న ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్‌ను వాడండి. కడుక్కోని చేతులతో మీ ముఖాన్ని తాకడం మానేయండి.
- **మీ దగ్గు మరియు తుమ్ములను టిష్యులతో కవర్ చేసుకోండి**. ఉపయోగించిన టిస్యూలను పారేయండి, ఆపై మీ చేతులను కడుక్కోండి.
- కౌంటర్లు, టాబ్లెట్‌లు, డోర్క్నోబ్‌లు, బాత్రూమ్ ఫిక్సర్లు, మరుగుదొడ్లు, ఫోన్లు, కీబోర్డులు, టాబ్లెట్‌లు మరియు పడక పక్కన ఉండే టేబుళ్లతో సహా **ప్రతిరోజూ "ఎక్కువగా-ముట్టుకునే" ఉపరితలాలను శుభ్రపరచండి**. ఇంటి శుభ్రపరిచే స్ప్రేని ఉపయోగించండి లేదా తుడవడం మరియు లేబుల్‌లోని సూచనలను అనుసరించండి.

మీ లక్షణాలను పర్యవేక్షించుకోండి

మీ లక్షణాలు తీవ్రమైతే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందండి. మీరు సంరక్షణ పొందే ముందు, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతకి కాల్ చేయండి మరియు మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉన్నాయని వారికి తెలియజేయండి. మీరు ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయంలోకి ప్రవేశించే ముందు వెయిటింగ్ రూమ్ మరియు పరీక్షా గదులలో ఇతర వ్యక్తులకు సూక్ష్మజీవుల వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి ముఖం కవరింగ్ ను పెట్టుకోండి.

మీకు మెడికల్ ఎమర్జెన్సీ ఉంటే మరియు 911 కు కాల్ చేయండి, తీసుకువెళ్లే సిబ్బందికి మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉన్నాయని చెప్పండి. వీలైతే, అత్యవసర వైద్య సేవలు రాకముందే ముఖం కవరింగ్ ని పెట్టుకోండి.

నేను ఎంతకాలం ఒంటరిగా ఉండటం అవసరం?

1. మీరు COVID-19 ను ధృవీకరించినబడిన లేదా అనుమానించినట్లయితే మరియు **లక్షణాలు ఉంటే**, మీరు మీ ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండటం ఎప్పుడు ఆపవచ్చు అంటే:
   - జ్వరం తగ్గించే మందులను వాడకపోయినా కనీసం 24 గంటలుగా మీకు జ్వరం లేకుండా ఉన్నప్పుడు **మరియు**
   - మీ లక్షణాలు తగ్గినప్పుడు, **మరియు**
   - మీ లక్షణాలు మొదట కనిపించినప్పటి నుండి కనీసం 10 రోజులు గడిచిపోయినప్పుడు.

2. మీకు COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వస్తే, కానీ **మీకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోతే**, మీరు మీ ఇంట్లో ఒంటరిగా ఉండటం ఎప్పుడు ఆపవచ్చు అంటే:
   - మీ మొదటి సానుకూల COVID-19 పరీక్ష తేదీ నుండి కనీసం 10 రోజులు గడిచిపోయేంత వరకు, **మరియు**
   - మీకు తదుపరి అనారోగ్యంగా లేనప్పుడు.

ఈ పత్రాన్ని మరొక రూపంలో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. చెవిటి వారు లేదా సరిగ్గా వినపడని కస్టమర్లు, దయచేసి 711 (వాషింగ్టన్ రిలే) కు కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ చేయండి.

COVID-19 ఉన్నట్లు లేదా అనుమానించబడిన వ్యక్తుల కోసం మరింత మార్గదర్శకత్వం అందుబాటులో ఉంది.

ఒంటరిగా ఉండటం మరియు దిగ్బంధం మధ్య తేడా ఏమిటి?

- మీకు COVID-19 లక్షణాలు ఉంటే, లేదా COVID-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ వస్తే మీరు చేసేది **ఒంటరిగా ఉండటం**. విడిగా ఉండటం అంటే మీరు సిఫార్సు చేసిన వ్యవధిలో ఇంటి నుండి మరియు ఇతరులకు (ఇంటి సభ్యులతో సహా) అనారోగ్యం వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి కొంతకాలం దూరంగా ఉండండి.
- మీరు COVID-19 కి గురైనట్లయితే మీరు ఉండేది **దిగ్బంధం**. దిగ్బంధం అంటే మీకు సోకిన మరియు అంటుకొన్న సందర్భంలో సిఫార్సు చేసిన కాలం వరకు మీరు ఇంట్లోనే మరియు ఇతరుల నుండి దూరంగా ఉండాలి. మీరు తరువాత COVID-19 కు పాజిటివ్ పరీక్షించినట్లయితే లేదా COVID-19 లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే దిగ్బంధం ఒంటరిగా ఉండటంగా మారుతుంది.

మరింత COVID-19 సమాచారం మరియు వనరులు

వాషింగ్టన్ లో ప్రస్తుత COVID-19 పరిస్థితి గురించి, Governor Inslee యొక్క ప్రకటనలు, లక్షణాలు,ఇది ఎలా వ్యాపిస్తుందనే సమాచారం మరియు ఎలా మరియు ఎప్పుడు ప్రజలు పరీక్షించబడాలి అని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ ఉండండి. మరింత సమాచారం కోసం మా యొక్క తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలను చూడండి.

COVID-19 ప్రమాదం జాతికి, మానవజాతి లేదా జాతీయతతో అనుసంధానించబడలేదు. అనారోగ్యంతో పోరాడటానికి స్టిగ్మా సహాయం చేయదు. పుకార్లు మరియు తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి ఖచ్చితమైన సమాచారాన్ని ఇతరులతో పంచుకోండి.

COVID-19 గురించి ప్రశ్నలు ఉన్నాయా? 1-800-525-0127 ద్వారా మా హాట్‌లైన్‌కు కాల్ చేసి **# నొక్కండి**. వ్యాఖ్యానం సేవల కోసం కాల్‌కు సమాధానం వచ్చినప్పుడు, మీ భాష చెప్పండి. **హాట్ లైన్ గంటలు**: ఉదయం 6 a.m. నుండి రాత్రి 10 p.m. సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు మరియు వారాంతాల్లో ఉదయం 8 a.m. నుండి సాయంత్రం 6 p.m. వరకు. మీ ఆరోగ్యం, COVID-19 పరీక్ష లేదా పరీక్ష ఫలితాల గురించి ప్రశ్నలను అడగటానికి, మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతని సంప్రదించండి.

ఈ పత్రాన్ని మరొక రూపంలో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. చెవిటి వారు లేదా సరిగ్గా వినపడని కస్టమర్లు, దయచేసి 711 (వాషింగ్టన్ రిలే) కు కాల్ చేయండి లేదా civil.rights@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ చేయండి.