

COVID-19 కు పాజిటివ్ టెస్టింగ్ మరియు ఇంటి వద్ద COVID-19 ని సురక్షితంగా నిర్వహించడం

ఒకవేళ మీరు వేగవంతమైన యాంటిజెన్ టెస్ట్ తో పాజిటివ్ టెస్ట్ చేసినట్లయితే, మీరు విధిగా:

1. [Service NSW website \(సర్వీస్ ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ వెబ్ సైట్\)](#) లో మీ పాజిటివ్ టెస్ట్ రిజిస్టర్ చేసుకోండి, తద్వారా మీ COVID-19 రిస్క్ ఆధారంగా మీరు ముఖ్యమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ మద్దతు మరియు సలహాకు లింక్ చేయబడతారు. ఒకవేళ మీరు లేదా మీ కుటుంబంలో ఎవరైనా ఆన్ లైన్ లో రిజిస్టర్ చేసుకోలేకపోతే, దయచేసి 13 77 88 నాడు సర్వీస్ ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూకు కాల్ చేయండి.

మీరు తప్పక: మీరు PCR లేదా వేగవంతమైన యాంటిజెన్ పరీక్షతో పాజిటివ్ గా పరీక్షించినట్లయితే,

- 7 రోజుల పాటు వెంటనే ఐసోలేట్ చేయండి. మీ కుటుంబం కూడా 7 రోజుల పాటు ఒంటరిగా ఉండాలి. ఒకవేళ మీకు గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం, దగ్గు లేదా 7 రోజుల తరువాత శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, మీ లక్షణాలు పరిష్కరించబడ 24 గంటల వరకు దయచేసి ఒంటరిగా ఉండండి.
- మీకు లక్షణాలు కనిపించడానికి ముందు 2 రోజుల నుంచి లేదా మీరు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేయడానికి 2 రోజుల ముందు నుంచి మీరు ఎవరితో గడిపారో వ్యక్తులకు చెప్పండి (ఏది ముందు వచ్చినప్పటికీ) మీకు COVID-19 ఉన్నట్లుగా చెప్పండి. దీనిలో మీ సామాజిక పరిచయాలు, పనిప్రాంతం మరియు/లేదా స్కూలు ఉంటాయి.
- మీ లక్షణాలను మానిటర్ చేయండి. ఒకవేళ మీకు ఆందోళన ఉన్నట్లయితే, 1800 960 933 నాడు NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ COVID-19 కేర్ ఎట్ హోమ్ సపోర్ట్ లైన్) లేదా National Coronavirus Helpline (నేషనల్ కరోనావైరస్ హెల్ప్ లైన్) కు 1800 020 080 కు కాల్ చేయాలి. ఒకవేళ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే 000 కు కాల్ చేయండి.

నా COVID-19 ఏవిధంగా నిర్వహించబడుతుంది?

మీరు మీ పాజిటివ్ RAT ఫలితాన్ని ఆన్ లైన్ లేదా ఫోన్ ద్వారా రిజిస్టర్ చేసుకున్నప్పుడు, మీకు తీవ్రమైన వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి మాకు సహాయపడే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వమని మిమ్మల్ని అడుగుతారు. ఒకవేళ మీకు పాజిటివ్ PCR ఫలితం ఉన్నట్లయితే, టెక్స్ట్ సందేశం ద్వారా ఇలాంటి ప్రశ్నలకు మీకు లింక్ పంపబడుతుంది. దయచేసి ఈ ప్రశ్నలకు వీలైనంత త్వరగా సమాధానం ఇవ్వండి.

స్వీయ ఒంటరితనం మరియు ఇంటి వద్ద మీ అనారోగ్యాన్ని ఎలా చూసుకోవాలో కూడా మీకు సలహా పంపబడుతుంది. ఒకవేళ మీకు తీవ్రమైన వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నట్లయితే, NSW Health మిమ్మల్ని మరికొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతాయి. COVID-19 కొరకు యాంటీవైరల్ లేదా ఇతర ముందస్తు చికిత్సకు మీరు అర్హులైతే అని చెక్ చేయడం కొరకు ఇది. మీరు మీ GP లేదా GP ప్రాక్టీస్ పేరును అందించాల్సి ఉంటుంది, తద్వారా NSW Health యొక్క క్లినికల్ టీమ్ లు మీ సంరక్షణ గురించి వారిని సంప్రదించవచ్చు.

ఒకవేళ మీకు 65 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లయితే, రెండు మోతాదుల్లో COVID-19 వ్యాక్సిన్ ఉన్నట్లయితే, ఎలాంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య పరిస్థితులతో బాధపడవద్దు మరియు గర్భవతి కానట్లయితే, మీరు ఇంటి వద్ద మిమ్మల్ని మీరు సురక్షితంగా చూసుకోవచ్చు. COVID-19 తో ఉన్న చాలా మందికి స్వల్ప అస్వస్థత ఉంటుంది మరియు కొన్ని రోజుల్లో కోలుకుంటారు, కొంతమందికి ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. మీ అస్వస్థత సమయంలో ఎప్పుడైనా సంరక్షణ లేదా సలహా కొరకు మీరు NSW Health ని చేరుకోవచ్చు.

చాలా లక్షణాలను దీనితో నిర్వహించవచ్చు:

- బెడ్ రెస్ట్
- రెగ్యులర్ పారాసెటమాల్ మరియు ఇబుప్రోఫెన్ నొప్పి మరియు జ్వరాల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది
- గొంతు నొప్పి కిస్టెంజ్
- రెగ్యులర్ సిప్ ల నీటితో హైడ్రేట్ గా ఉంచడం.

మీకు సిఫారసు చేయబడ్డ ఏవైనా ఔషధాలను యథావిధిగా తీసుకోవడం కొనసాగించండి. ఒకవేళ మీ ప్రస్తుత ఔషధం లేదా చికిత్స తీసుకోవడం కొనసాగించడం గురించి మీకు స్పష్టంగా తెలియనట్లయితే, లేదా మీ ఆరోగ్యం గురించి ఏవైనా ఆందోళనలు ఉన్నట్లయితే, మీ వైద్యుడికి కాల్ చేయండి.

దయచేసి మీ జిపిని సంప్రదించండి లేదా కాల్ చేయండి **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line మీద 1800 960 933** మీరు తీవ్రమైన వ్యాధి యొక్క అధిక ప్రమాదం గా భావించినట్లయితే. తీవ్రమైన వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో ఇవి ఉంటాయి:

- గర్భిణీ స్త్రీలు (చూడండి [What if I am pregnant and have COVID-19? \(నేను గర్భవతిని మరియు COVID-19 కలిగి ఉంటే?\)](#))
- ఆదిమవాసులు మరియు టోరెస్ జలసంధి ద్వీపవాసులు (ముఖ్యంగా అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు)
- పసిఫిక్ ద్వీపవాసులు
- వ్యాక్సిన్ తీసుకోబడలేదు (16 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ)
- ఇమ్యూనోసప్రెసిడ్

వృద్ధాప్యం అనేది తీవ్రమైన అస్వస్థతకు ప్రమాద కారకం, ప్రత్యేకించి గణనీయమైన అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితులతో కలిపినప్పుడు. COVID-19 నుంచి తీవ్రమైన వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తులకు సమర్థవంతమైన చికిత్సలు లభ్యం అవుతాయి.

మీ లక్షణాలను మానిటర్ చేయండి

ప్రతిరోజూ మూడుసార్లు (ఉదయం, మధ్యాహ్నం మరియు రాత్రి) ఈ ప్రశ్నలను మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

ప్రశ్న	సమాధానం లేదు	అవును అని సమాధానం ఇవ్వండి
నేను తినడం మరియు తాగడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నానా?	మామూలుగా తినడం మరియు తాగడం కొనసాగించండి.	తరచుగా నీరు, హైడ్రాలైట్ లేదా గ్యాస్ట్రోలైట్ తీసుకోండి. ఒకవేళ మీరు మెరుగుపడనట్లయితే, 1800 960 933 లేదా మీ జిపికి కాల్ చేయండి.
నేను సాధారణం కంటే చాలా తక్కువ మూత్రాన్ని పాస్ చేస్తున్నాను?	హైడ్రేట్ గా కొనసాగండి.	ఎక్కువ నీరు, హైడ్రాలైట్ లేదా గ్యాస్ట్రోలైట్ త్రాగండి. ఒకవేళ మీరు మెరుగుపడనట్లయితే, 1800 960 933 లేదా మీ జిపికి కాల్ చేయండి.

ప్రశ్న	సమాధానం లేదు	అవును అని సమాధానం ఇవ్వండి
గది చుట్టూ నడుస్తున్నప్పుడు నాకు కొంచెం మగత లేదా తేలికపాటి తల అనిపిందా?	ఇంటి వద్ద COVID-19 నిర్వహించడం కొరకు NSW HEALTH సలహాను పాటించడం కొనసాగించండి.	ఎక్కువ నీరు, హైడ్రలైట్ లేదా గ్యాస్ట్రోలైట్ త్రాగండి. ఒకవేళ మీరు మెరుగుపడనట్లయితే, 1800 960 933 లేదా మీ జిపికి కాలి చేయండి.
నాకు తీవ్రంగా మగతగా, మగతగా లేదా గందరగోళంగా అనిపిందా?	ఇంటి వద్ద COVID-19 నిర్వహించడం కొరకు NSW HEALTH సలహాను పాటించడం కొనసాగించండి.	ట్రీపుల్ జీరోకు కాలి చేయండి (000) వెంటనే అంబులెన్స్ సిబ్బందికి మీకు COVID-19 ఉందని చెప్పండి.
నేను శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నానా లేదా ఛాతీ ఒత్తిడి లేదా నొప్పి 10 నిమిషాలకంటే ఎక్కువ కాలం ఉన్నట్లుగా భావిస్తున్నారా?	ఇంటి వద్ద COVID-19 నిర్వహించడం కొరకు NSW HEALTH సలహాను పాటించడం కొనసాగించండి.	ట్రీపుల్ జీరోకు కాలి చేయండి (000) వెంటనే అంబులెన్స్ సిబ్బందికి మీకు COVID-19 ఉందని చెప్పండి.
నేను నిలబడినప్పుడు నేను మూర్ఛపోవచ్చని నేను భావిస్తున్నానా?	ఇంటి వద్ద COVID-19 నిర్వహించడం కొరకు NSW HEALTH సలహాను పాటించడం కొనసాగించండి.	ట్రీపుల్ జీరోకు కాలి చేయండి (000) వెంటనే అంబులెన్స్ సిబ్బందికి మీకు COVID-19 ఉందని చెప్పండి.

ఒకవేళ మీకు ఇతర క్లినికల్ సపోర్ట్ అవసరం అయితే లేదా ఐసోలేషన్ సమయంలో అత్యవసరం కాని ఆరోగ్య సంబంధిత ప్రశ్నలు ఉన్నట్లయితే, **1800 960 933 నాడు ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ COVID-19 కేర్ ఎట్ హోమ్ సపోర్ట్ లైన్ కు కాలి చేయండి.**

నేను ఏమి చేయాలి?

మీరు మరియు మీ ఇంటి కాంటాక్ట్ లు ఇంటి వద్ద ఐసోలేట్ చేయాలి

మీరు పూర్తిగా వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నప్పటికీ, మీరు పరీక్షించిన తేదీ నుంచి 7 రోజుల పాటు ఇంటి వద్ద స్వీయ ఐసోలేట్ చేయాలి. స్వీయ ఒంటరితనం అంటే మీ ఇల్లు లేదా వసతిలో ఉండటం మరియు ఇతరుల నుండి వేరుగా ఉండటం. స్వీయ ఐసోలేషన్ ఎలా స్వీయ ఐసోలేట్ చేయాలి మరియు మీకు అవసరమైనప్పుడు మీకు ఎలాంటి మద్దతులు లభ్యం అవుతాయి అనే దానిపై మరింత సమాచారం కొరకు [Self-Isolation Guideline \(స్వీయ-ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకం\)](#) దయచేసి చూడండి.

మీకు COVID-19 ఉందని మీరు నివసిస్తున్న వ్యక్తులకు చెప్పాలి. మీ ఇంటి కాంటాక్ట్ లు కూడా 7 రోజుల పాటు స్వీయ ఐసోలేట్ చేయాలి, మరియు సాధ్యమైనంత త్వరగా వేగంగా యాంటీజెన్ టెస్ట్ (RAT) కలిగి ఉండాలి ([Information for people exposed to COVID-19 చూడండి \(COVID-19 కు బహిర్గతమైన వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం\)](#) మరియు [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 కొరకు టెస్ట్ చేయించుకోండి\)](#)).

ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ ఐసోలేషన్ సపోర్ట్ లైన్, 1800 943 553పై స్వీయ ఐసోలేషన్ సమయంలో ఆచరణాత్మక సాయం కొరకు లభ్యం అవుతుంది.

మీరు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేసిన మీ సామాజిక పరిచయాలను చెప్పండి.

COVID-19 కు పాజిటివ్ గా టెస్టింగ్ చేయడం అంటే మీరు COVID-19 ని ఇతరులకు వ్యాప్తి చేసి ఉండవచ్చు. మీకు లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందడానికి రెండు రోజుల ముందు లేదా మీకు లక్షణాలు లేనట్లయితే పాజిటివ్ గా పరీక్షించడానికి రెండు రోజుల ముందు నుంచి మీరు సంక్రామ్యత కు గురయ్యే ఉంటారు.

మీరు పాజిటివ్ గా పరీక్షించిన సంక్రామ్యతతో మీరు గడిపిన ఏదైనా సామాజిక పరిచయాలను మీరు చెప్పాలి. దీనిలో మీరు సామాజికంగా కలుసుకున్న స్నేహితులు మరియు మీరు విందు చేసిన స్నేహితులు, పబ్, క్లబ్ లేదా సామాజిక కార్యక్రమంలో మీరు కలుసుకున్న వ్యక్తులు, మీ ఇంటిని సందర్శించిన స్నేహితులు లేదా కుటుంబం వంటి ఇతర వ్యక్తులు ఉంటారు.

వాటి యొక్క రిస్క్ మరియు తదుపరి దశలను ఉపయోగించి మదింపు చేయడం కొరకు మీ కాంటాక్ట్ లకు చెప్పండి. [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 కు గురైన వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం\)](#) మరియు వేగవంతమైన యాంటీజెన్ టెస్ట్ పొందడం.

మీరు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేసిన మీ పనిప్రాంతం లేదా ఎడ్యుకేషనల్ ఫెసిలిటీకి చెప్పండి.

సంక్రామ్యత ఉన్నప్పుడు మీరు ఆన్ సైట్ లో ఉన్నట్లయితే, మీరు COVID-19 కొరకు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేయబడ్డారని మీ వర్క్ మేనేజర్ లేదా ఎడ్యుకేషన్ ఫెసిలిటీ హెడ్/సంబంధిత స్టాఫ్ మెంబర్ కు కూడా మీరు విధిగా చెప్పాలి.

మీ పరీక్ష తేదీ, మీకు అస్వస్థత గా ఉన్న తేదీ (ఒకవేళ మీకు లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే), మరియు సంక్రామ్యత ఉన్నప్పుడు మీరు పని/స్కూలులో ఉన్న రోజులను వారికి చెప్పండి. మీ తోటి వర్కర్ లు లేదా విద్యార్థులకు రిస్క్ మదింపు చేయడం కొరకు వారు ఈ సమాచారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. మీ పనిప్రాంతం లేదా స్కూలు వారు COVID-19 కు బహిర్గతం చేయబడ్డారని మరియు వారు ఎటువంటి చర్య తీసుకోవాలో వారికి తెలియజేయవచ్చు.

మీరు ఫోన్ లేదా టెక్స్ ద్వారా మీ మేనేజర్ కు చెప్పవచ్చు లేదా మీ కొరకు వారికి చెప్పమని వర్క్ ఫ్రెండ్ ని అడగవచ్చు. ఒకవేళ మీరు ఒక విద్యా సదుపాయానికి హాజరైనట్లయితే, మీరు హాజరయ్యే క్యాంపస్ కొరకు మీరు ప్రధాన ఫోన్ నెంబరుకు కాల్ చేయవచ్చు.

నేను గర్భవతిని మరియు COVID-19 కలిగి ఉంటే ఏమిటి?

14 వారాలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు COVID-19 నుంచి సంక్లిష్టతలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఒకవేళ మీరు COVID-19 కు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేసినట్లయితే మరియు మీరు 14 వారాల కంటే ఎక్కువ గర్భవతి అయితే, మీరు మీ ప్రసూతి సంరక్షణ ప్రదాతకు చెప్పడం ముఖ్యం. ఇది మీ జిపి, మిడ్ వైఫ్, ప్రసూతి వైద్యుడు లేదా స్థానిక ప్రసూతి సేవ కావచ్చు.

చాలా మంది గర్భిణీ స్త్రీలు COVID-19 ఉన్నప్పుడు సురక్షితంగా ఇంట్లో ఉండగలుగుతారు. ఈ సమయంలో, ఇది ఎంతో ముఖ్యమైనది:

- మీరు సాధారణ జలుబు లేదా ఫ్లూతో ఉన్నట్లుగా ద్రవాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉండాలి. ఒకవేళ మీకు అస్వస్థతగా ఉన్నట్లయితే, లక్షణాలకు సహాయపడటానికి పారాసెటమాల్ కూడా తీసుకోవచ్చు. మీరు గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు తీసుకోవడానికి ఇబుప్రోఫెన్ సిఫారసు చేయబడదు. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం కొరకు క్రమం తప్పకుండా సమీకరించడం ముఖ్యం.
- మీ బిడ్డ కదలికలపై నిశితంగా దృష్టి సారించడం ముఖ్యం. **మీ బిడ్డ కదలికలు మారినా** లేదా మీరు అనుభవించినా వెంటనే మీ ప్రసూతి సంరక్షణ ప్రదాతకు కాల్ చేయండి:
 - యోని రక్తస్రావం
 - పొత్తికడుపు నొప్పి
 - నిరంతరం స్పష్టమైన నీటి యోని విడుదల

- 37 వారాల ముందు ఎప్పుడైనా సంకోచాలు
- నిరంతర జ్వరం
- తలనొప్పి
- అకస్మాత్తుగా మీ ముఖం మరియు చేతులు వాపు
- మీరు శ్రమలో ఉన్నారు
- మీ గర్భధారణ గురించి ఏవైనా తీవ్రమైన ఆందోళనలు ఉన్నాయి.
- ఒకవేళ మీకు శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, ఛాతీ ఒత్తిడి లేదా నొప్పి అభివృద్ధి చెందినట్లయితే, తీవ్రమైన తలనొప్పి లేదా మగత ఉన్నట్లయితే, మీరు వెంటనే 000కు కాల్ చేయాలి. మీకు COVID-19 ఉందని మరియు గర్భవతి అని మీరు వారికి చెప్పేలా చూసుకోండి.
- COVID-19 నుంచి కోలుకున్న తరువాత, మీ రెగ్యులర్ గర్భధారణ సంరక్షణను కొనసాగించడం ముఖ్యం. మీరు స్వీయ ఐసోలేషన్ సమయంలో గర్భధారణ సంరక్షణ అపాయింట్ మెంట్ మిస్ అయినట్లయితే, సాధ్యమైనంత త్వరగా రీషెడ్యూల్ చేయండి.

COVID-19 తో బిడ్డ లేదా బిడ్డను నేను ఏవిధంగా నిర్వహించగలను?

COVID-19 కొరకు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేసే చాలా మంది పిల్లలను వ్యాక్సిన్ ఇవ్వనప్పటికీ, వారి సాధారణ ఇంటి సంరక్షకులు ఇంటి వద్ద సురక్షితంగా చూసుకోవచ్చు. కోవిడ్ పాజిటివ్ వ్యక్తులు తమ ఇంటిలోని మిగిలిన ప్రాంతాల నుంచి వీలైనంత వరకు విడిపోవాలి. COVID పాజిటివ్ వ్యక్తి నుంచి దూరంగా ఉంచలేని ఇంటి కాంటాక్ట్ లు, ఐసోలేషన్ నుంచి విడుదల అయ్యేంత వరకు వారితో స్వీయ ఐసోలేట్ చేయాలి మరియు టెస్టింగ్ ఆవశ్యకతలను పాటించాలి [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19కు గురైన వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం\)](#). ఇంటి వద్ద COVID-19 తో మీ బిడ్డను సంరక్షించేటప్పుడు:

- మీ బిడ్డకు తగిన దుస్తులు ధరించండి, తద్వారా వారు సౌకర్యవంతంగా ఉంటారు - చెమట పట్టడం లేదా వణకకపోవడం
- మీ బిడ్డకు తాగడానికి పుష్కలంగా ద్రవాలు ఇవ్వండి. వారు ఎక్కువగా తాగినట్లు అనిపించకపోవచ్చు, అందువల్ల మీ సాయం మరియు ప్రోత్సాహం అవసరం అవుతుంది.
- మీరు తల్లిపాలు ఇస్తున్నట్లయితే లేదా మీ బిడ్డకు ఫార్ములా ఫీడింగ్ చేస్తున్నట్లయితే, మరింత తరచుగా ఫీడ్ లు కోరుకోవచ్చు. మీకు మరియు/లేదా మీ బిడ్డకు COVID-19 ఉన్నట్లయితే తల్లిపాలు ఇవ్వడం సురక్షితం.
- విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి వారిని ప్రోత్సహించండి మరియు దానిని అతిగా చేయవద్దు
- పారాసిటమాల్ లేదా ఇబుప్రోఫెన్ ఉపయోగించండి, మీ బిడ్డ నొప్పితో ఉన్నట్లుగా లేదా జ్వరంతో అసౌకర్యంగా ఉన్నట్లుగా మీరు భావించినట్లయితే మాత్రమే. లేబుల్ పై సూచనలను పాటించండి, మరియు 24 గంటల వ్యవధిలో సిఫారసు చేయబడ్డ దానికంటే ఎక్కువ ఔషధాలను ఇవ్వవద్దు, ఎందుకంటే ఇది పిల్లలకు హానికరం కావచ్చు.
- మీ బిడ్డ అస్వస్థత మరింత క్షీణించిన సందర్భాల కొరకు చూడండి.

మీ బిడ్డ పరిస్థితిని మానిటర్ చేయండి మరియు మీ జిపికి కాల్ చేయండి లేదా **NSW Health COVID-19 Care వద్ద Home Support Line మీద 1800 960 933 (ఉదయం 8:30 నుంచి రాత్రి 8:30 వరకు) లేదా National Coronavirus Helpline మీరు గమనించినట్లయితే 1800 020 080 (24/7)**

- నిరంతర జ్వరం (>39°సి) ఇది చికిత్సకు ప్రతిస్పందించదు
- తేలికపాటి శ్వాస ఆడకపోవడం
- సాధారణంగా తాగే దానిలో సగం కంటే తక్కువ తాగడం
- సాధారణ వాల్యూమ్ లో సగం కంటే తక్కువ మూత్ర అవుట్ పుట్, మరియు మూత్రం ముదురు రంగులో ఉంటుంది.
- మోడరేట్ వాంతులు లేదా డయేరియా
- నిలబడడం లేదా నడవడం సాధ్యం కాదు.

ఒకవేళ మీ బిడ్డ తీవ్రంగా అస్వస్థతగా ఉన్నట్లుగా, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉండటం, తీవ్రంగా డీహైడ్రేట్ కావడం లేదా మూర్ఛపోవడం వంటి ఆందోళన ఉన్నట్లయితే, దయచేసి వెంటనే ట్రిపుల్ జీరో (000)కు కాల్ చేయండి మరియు మీ బిడ్డకు COVID-19 ఉన్నట్లుగా ఆపరేటర్ కు సమాచారం అందించండి.

నేను ఎప్పుడు స్వీయ-ఒంటరితనాన్ని విడిచిపెట్టగలను

రోజు 7 లో మీకు ఎలాంటి లక్షణాలు లేనట్లయితే

మీరు పరీక్షించిన రోజు నుండి 7 రోజుల పాటు మీరు స్వీయ-ఐసోలేట్ చేయాలి. మీకు గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం, దగ్గు లేదా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా లేనట్లయితే మీరు 7 రోజుల తరువాత మాత్రమే స్వీయ ఒంటరితనాన్ని విడిచిపెట్టవచ్చు. ఒకవేళ మీకు పిసిఆర్ టెస్ట్ జరిగినట్లయితే లేదా మీరు మీ పాజిటివ్ రాపిడ్ యాంటీజెన్ టెస్ట్ ని రిజిస్టర్ చేసుకున్నట్లయితే, 7 రోజుల తరువాత మీరు ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యు హెల్త్ నుంచి ఎన్ ఎమ్ ఎస్ అందుకుంటారు, అయితే మీరు టెస్ట్ చేయబడ్డ 7 రోజుల తరువాత ఈ ఎస్ఎమ్ఎస్ స్వీయ ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టేంత వరకు మీరు వేచి ఉండాలి అవసరం లేదు. ఉదాహరణకు, మంగళవారం ఉదయం 10 గంటలకు మీకు పరీక్షలు చేయబడినట్లయితే, ఈ లక్షణాలు ఏవీ లేనట్లయితే, దిగువ మంగళవారం ఉదయం 10 గంటలకు మీరు ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టవచ్చు. ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యులో స్వీయ-ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టడానికి ముందు మీరు పరీక్షించాల్సిన అవసరం లేదు.

ఇతర వ్యక్తులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు లేదా మాట్లాడటప్పుడు మాస్క్ ధరించండి మరియు తదుపరి 3 రోజుల పాటు అధిక రిస్క్ సెటింగ్ లు (ఆరోగ్య సంరక్షణ, వృద్ధాప్య సంరక్షణ, వైకల్య సంరక్షణ లేదా దిద్దుబాటు సదుపాయాలు) సందర్శించడాన్ని పరిహరించండి. ఈ సెటింగ్ లో ఒకదానిలో మీరు పనిచేసినట్లయితే, తిరిగి రావడానికి ముందు మీ యజమానితో మాట్లాడండి. ఒకవేళ మీకు తీవ్రంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నట్లయితే (మీరు ట్రాన్స్ ప్లాంట్ గ్రహీత లేదా కీమోథెరపీ పొందుతున్నారు వంటివి) మీరు ఈ అదనపు జాగ్రత్తలను తదుపరి 4 రోజులు (ఐసోలేషన్ నుంచి విడుదలైన తరువాత మొత్తం 7 రోజులు) తీసుకోవాలి.

రోజు 7 లో మీకు లక్షణాలు ఉంటే

మీరు ఒంటరిగా ఉన్న చివరి 24 గంటల్లో మీకు గొంతు నొప్పి, ముక్కు కారడం, దగ్గు లేదా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, మీ లక్షణాలు పరిష్కరించబడిన 24 గంటల వరకు దయచేసి ఒంటరిగా ఉండండి. ఒకవేళ మీకు ఆందోళన ఉన్నట్లయితే, మీ జిపికి కాల్ చేయండి.

ఇతర వ్యక్తులకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు లేదా మాట్లాడటప్పుడు మాస్క్ ధరించండి మరియు మీరు ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టిన తరువాత తదుపరి 3 రోజుల పాటు అధిక రిస్క్ సెటింగ్ లు (ఆరోగ్య సంరక్షణ, వృద్ధాప్య సంరక్షణ, వైకల్య సంరక్షణ లేదా దిద్దుబాటు సదుపాయాలు) సందర్శించడాన్ని పరిహరించండి. ఈ సెటింగ్ లో ఒకదానిలో మీరు పనిచేసినట్లయితే, తిరిగి రావడానికి ముందు మీ యజమానితో మాట్లాడండి. ఒకవేళ మీకు తీవ్రంగా బలహీనమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఉన్నట్లయితే (మీరు ట్రాన్స్ ప్లాంట్ గ్రహీత లేదా కీమోథెరపీ పొందుతున్నారు వంటివి) మీరు ఈ అదనపు జాగ్రత్తలను తదుపరి 4 రోజులు (ఐసోలేషన్ నుంచి విడుదలైన తరువాత మొత్తం 7 రోజులు) తీసుకోవాలి.

ఒకవేళ మీకు 7 రోజుల తరువాత ఇతర లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే (ఉదా: జ్వరం, తలనొప్పి) మెరుగుపడనట్లయితే, మీరు ఐసోలేషన్ ని విడిచిపెట్టవచ్చు, అయితే మీరు మీ జిపిని సంప్రదించాలి.

ఒకవేళ మీరు క్లినికల్ టీమ్ సంరక్షణలో ఉన్నట్లయితే, మీరు ఐసోలేషన్ నుంచి ఎప్పుడు విడుదల అవుతారో మీ టీమ్ మీకు తెలియజేస్తుంది.

స్వీయ ఒంటరితనం నుంచి నేను విడుదలైన తరువాత నేను ఇంకా టెస్టింగ్ చేయాల్సి ఉందా?

నిత్యకృత్యం కోవిడ్-19 టెస్టింగ్ (పనిప్రాంతం మరియు పాఠశాల సర్వైవలెన్స్ టెస్టింగ్ వంటివి) మీరు స్వీయ ఐసోలేషన్ నుంచి విడుదల చేసిన తరువాత 8 వారాలపాటు సిఫారసు చేయబడదు. మీ మేనేజర్ తో చెక్ చేయండి.

నేను మళ్ళీ COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తికి బహిర్గతం అయితే ఏమిటి?

COVID-19 నుంచి కోలుకున్న వ్యక్తులకు మీరు విడుదలైన 8 వారాల్లో మళ్ళీ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే చాలా మందికి కొంత రోగనిరోధక శక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది (వ్యాధితో పోరాడే సామర్థ్యం).

మీరు విడుదలైన 8 వారాల్లోగా COVID-19 తో ఎవరినైనా సంప్రదించినట్లయితే, మీరు సాధారణంగా స్వీయ-ఐసోలేట్ లేదా పరీక్ష పొందాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు విడుదలైన 8 వారాల కంటే ఎక్కువ సమయంలో COVID-19 తో ఎవరినైనా సంప్రదించినట్లయితే, మీరు స్వీయ-ఐసోలేట్, టెస్ట్ మరియు సలహాను పాటించాల్సి ఉంటుంది [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19 కు గురైన వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం\)](#) మరియు [Get tested for COVID-19 \(COVID-19 కొరకు టెస్ట్ చేయించండి\)](#) ఫ్యాక్ట్ షీట్లు.

నేను ఎంత త్వరగా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి?

వ్యాక్సినేషన్ నుంచి తాత్కాలిక మినహాయింపు మీ మెడికల్ క్లియరెన్స్ నోటీస్ తేదీ నుంచి ఆరు వారాలపాటు వర్తిస్తుంది. ఈ మినహాయింపు ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూలో మాత్రమే చెల్లుబాటు అవుతుంది. ఒకవేళ మీరు మరో న్యాయపరిధిలో ఉపాధి, పాఠశాల విద్య లేదా ఇతర కార్యకలాపాల కొరకు వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలి వస్తే, దయచేసి ఆ రాష్ట్రం లేదా భూభాగంలో వర్తించే నిబంధనలను తనిఖీ చేయండి.

ఒకవేళ మీరు బూస్టర్ వ్యాక్సినేషన్ కు అర్హత కలిగి ఉన్నట్లయితే, ధృవీకరించబడ్డ సంక్రామ్యత తరువాత మీరు పూర్తిగా కోలుకున్న తరువాత, చాలా మందికి ఇది సంక్రామ్యత ప్రారంభమైన 4-6 వారాల తరువాత పొందవచ్చు. తదుపరి సమాచారం కొరకు, [COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(COVID-19 వ్యాక్సిన్ లు: తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు\)](#) మరియు [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ బూస్టర్ వ్యాక్సినేషన్: తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు\)](#).

నేను స్వీయ ఒంటరితనంలో ఉన్నప్పుడు ఏ మద్దతు లభ్యం అవుతుంది?

మానసిక ఆరోగ్య మద్దతు

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSW [mental wellbeing resources \(మానసిక స్వస్థత వనరులు\)](#)

గృహ హింస మద్దతు

- జాతీయ లైంగిక దాడి మరియు గృహ హింస హెల్ప్ లైన్ 1800 RESPECT (1800 737 732)

NSW Health తో భాగస్వామ్యం కలిగి ఉంది [Sonder](#) ఇది బహుభాషా చాట్ మరియు ఫోన్ యాక్సెస్ తో వ్యక్తిగత స్వస్థత సేవను అందిస్తుంది, ఇది మానసిక ఆరోగ్యం, వైద్య మరియు స్వస్థత మద్దతు సేవల శ్రేణికి ఫోన్ యాక్సెస్ చేస్తుంది.

మీ భాషలో సహాయం

ఒకవేళ మీకు వ్యాఖ్యాత అవసరం అయితే, దయచేసి [అనువాదం మరియు భాష్యం చెప్పే సేవను సంప్రదించండి \(TIS జాతీయ\) 131 450 న](#). ఈ సర్వీస్ ఉచితం మరియు గోప్యమైనది.