

# COVID-19 కు గురైన వ్యక్తుల కొరకు సమాచారం

## నేను COVID-19కు గురయ్యానా అని నేను ఎలా తెలుసుకోగలను?

సంఘంలో COVID-19 సర్వసాధారణం. COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తులు రోగలక్షణాలను పరిశీలించడానికి ముందు 2 రోజుల నుంచి లేదా వారు పాజిటివ్ గా పరిశీలించడానికి 2 రోజుల ముందు నుంచి గడిపిన వ్యక్తులకు COVID-19 ఉన్నట్లుగా చెప్పమని మేం కోరుతున్నాం.

మీరు COVID-19 తో ఒక వ్యక్తితో సంప్రదింపులు జరిపినట్లుగా ఎవరైనా మీకు చెప్పినట్లయితే, మీ ప్రమాదాన్ని మరియు మిమ్మల్ని, మీ కుటుంబాన్ని మరియు మీ కమ్యూనిటీని సంరక్షించుకోవడం కొరకు మీరు ఏమి చేయగలరో అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ సలహాను ఉపయోగించండి.

## ఎవరు సంక్రామ్యతకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది?

COVID-19తో సంక్రామ్యత ప్రమాదం పెరుగుతుంది:

- COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీరు ఎంత సమయం గడుపుతారు మరియు వారితో మీరు ఎంత సన్నిహితంగా సంభాషించారు అనే దానితో
- ఇంటిలోపల ఉన్నప్పుడు (మీరు ఆరుబయట ఉన్నట్లయితే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది)
- మీరు మాస్క్ ధరించనప్పుడు (మీరు ఉన్న వ్యక్తి కూడా మాస్క్ ధరిస్తే ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది).

వ్యాక్సినేషన్ COVID-19 పొందే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, అయితే ఈ సంరక్షణ కాలక్రమేణా తగ్గుతుంది మరియు ఒమిరాన్ వంటి COVID-19 యొక్క కొన్ని వేరియంట్ లకు విరుద్ధంగా తక్కువ ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బూస్టర్ మోతాదులు ఓమ్ైక్రాన్ వేరియంట్ తో సహా ఈ రక్షణను పెంచడానికి గణనీయంగా సహాయపడతాయి. తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో వ్యాక్సినేషన్ కూడా ముఖ్యం. ప్రతి ఒక్కరూ అర్హత పొందిన వెంటనే వారి బూస్టర్ పొందాలి.

మీ COVID-19 వ్యాక్సినేషన్ బుక్ చేయడానికి దయచేసి ఈ క్రింది విజిట్ ని సందర్శించండి [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 వ్యాక్సిన్ క్లినిక్ ఫైండర్).

## నేను ఎంతకాలం ప్రమాదంలో ఉన్నాను?

COVID-19తో ఉన్న వ్యక్తికి బహిర్గతమైన తరువాత, మీరు 14 రోజుల్లోగా దానిని పొందే ప్రమాదం ఉంది. COVID-19 అభివృద్ధి చేసే చాలా మంది వ్యక్తులు మొదటి 7 రోజుల్లో దీనిని పొందుతారు మరియు అందువల్ల మీరు అత్యధిక రిస్క్ లో ఉన్నప్పుడు ఇది జరుగుతుంది. అయితే, 7 వ రోజు నుంచి 14 వ రోజు మధ్య సుమారు 25% కేసులు COVID-19 అభివృద్ధి చెందుతాయి.

## COVID-19 ఉన్న వ్యక్తికి నేను బహిర్గతం అయితే నేను ఏమి చేయాలి?

COVID-19 ని పొందే ప్రమాదం, COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో మీకు ఉన్న కాంటాక్ట్ రకం ఆధారంగా ఉంటుంది. మీ టెస్టింగ్ మరియు ఐసోలేషన్ ఆవశ్యకతల గురించి ఆలోచించేటప్పుడు, మీరు నివసించే లేదా పనిచేసే నిస్సహాయ వ్యక్తులకు మీరు సంక్రమించే ప్రమాదంతో సహా మీ పరిస్థితుల గురించి ఆలోచించండి.

COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తి యొక్క బహిర్గతం అయ్యే వ్యక్తులు అందరూ కూడా [symptoms](#) (లక్షణాలు) కొరకు జాగ్రత్తగా చూడాలి. ఒకవేళ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, వెంటనే టెస్ట్ చేయండి. తరువాత ఏమి చేయాలనే దానిపై మరింత సమాచారం కొరకు దిగువ టేబుల్ చూడండి.

## నా చట్టపరమైన ఆవశ్యకతలు ఏమిటి?

ఒకవేళ మీరు COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో నివసిస్తున్నట్లయితే, అప్పుడు మీరు విధిగా అనుసరించాలి [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ సెల్ఫ్ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాలు) మరియు 7 రోజుల పాటు స్వీయ ఐసోలేట్ చేయండి. ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ ద్వారా దీనిని చేయమని మీకు నోటిఫై చేయబడినట్లయితే, మీరు ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యూ హెల్త్ సెల్ఫ్ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాలను 7 రోజుల పాటు విధిగా పాటించాలి.

ఒకవేళ మీరు మీ ఇంటి వెలుపల COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తికి బహిర్గతమైనట్లయితే, దయచేసి దిగువ టేబుల్ ఉపయోగించి మీ రిస్క్ ని మదింపు చేయండి. COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తితో మీ పరిచయం యొక్క స్వభావాన్ని మరియు మీ స్వంత వ్యక్తిగత పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోండి, మీరు నివసించే లేదా పనిచేసే వ్యక్తులకు మీరు సంక్రమించే ప్రమాదం, మరిముఖ్యంగా వారికి మరింత సంభావ్యత కలిగించే పరిస్థితులు ఉన్నట్లయితే (ఉదాహరణకు, దీర్ఘకాలిక అస్వస్థత లేదా కీమోథెరపీపై).

### అధిక మరియు తక్కువ రిస్క్ బహిర్గతం కావడానికి కొన్ని ఉదాహరణలు ఏమిటి?

COVID-19 యొక్క మీ ప్రమాదాన్ని మదింపు చేయడం కొరకు ఈ టేబుల్ ఉపయోగించండి, మరియు ఏమి చేయాలి, ఒకవేళ మీరు COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తిని సంప్రదించారని మీకు చెప్పినట్లయితే

మీ గురించి	ప్రమాదం COVID-19	నేను ఏమి చేయాలి?
<p>నేను COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో నివసిస్తున్నాను (నేను ఇంటి పరిచయం)</p>	<p>మిక్కిలి</p>	<p><b>అన్ని ఇంటి పరిచయాలు కూడా అవసరం:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• మీ ఇంటిలో మొదటి కోవిడ్ పాజిటివ్ వ్యక్తి పరీక్ష చేసిన సమయం నుంచి 7 రోజుల పాటు స్వీయ ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాన్ని అనుసరించండి మరియు స్వీయ ఐసోలేషన్ ని అనుసరించండి.</li> <li>• సాధ్యమైనంత త్వరగా మరియు రోజు 6 న మళ్ళీ వేగవంతమైన యాంటీజెన్ టెస్ట్ (RAT) కలిగి ఉండాలి. ఒకవేళ మీకు లక్షణాలు అభివృద్ధి అయితే అదనపు RAT కలిగి ఉండాలి.</li> <li>• ఒకవేళ మీకు లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే మరియు అవి <a href="#">at risk of severe disease</a>* (తీవ్రమైన వ్యాధి ప్రమాదం) COVID-19 నుంచి, దయచేసి PCR పరీక్ష ను కలిగి ఉండండి, ఎందుకంటే ఇది మరింత ఖచ్చితమైనది మరియు చికిత్స కొరకు మీరు వేగంగా మదింపు చేయవచ్చు. అన్ని పరీక్షలు ప్రతికూలంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు 7 రోజుల తరువాత ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టవచ్చు.</li> <li>• COVID-19 అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం బహిర్గతం అయిన తరువాత 14 రోజులపాటు ఎక్కువగా ఉంటుంది, అందువల్ల, ఒంటరిగా విడిచిపెట్టిన తరువాత 7 రోజులపాటు మీరు వీటిని చేయాలి:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- అధిక రిస్క్ సెటింగ్ లను పరిహారించండి (ఆరోగ్య సంరక్షణ, వృద్ధాప్య సంరక్షణ, చైకల్య సంరక్షణ, దిద్దుబాటు సదుపాయాలు)</li> <li>- ఇండోర్ నాన్ రెసిడెన్షియల్ సెటింగ్ ల్లో మాస్క్ ధరించండి</li> <li>- లక్షణాలను పర్యవేక్షించండి మరియు మీరు లక్షణాలను అభివృద్ధి చేస్తే వెంటనే PCR పరీక్షను పొందండి</li> <li>- రద్దీగా ఉండే వేదికలను పరిహారించండి మరియు సాధ్యమైనంత వరకు ఇంటి నుంచి పనిచేయండి.</li> </ul> </li> <li>• మీ ఇంటి లోని మరో వ్యక్తి మీ ఐసోలేషన్ పీరియడ్ ముగిసిన 14 రోజుల్లో పాజిటివ్ గా ఉన్నట్లయితే మీరు ఐసోలేషన్ ని పునరావృతం చేయాల్సిన అవసరం లేదు.</li> <li>• మీ ఇంటిలోని మరో వ్యక్తి మీ ఐసోలేషన్ పీరియడ్ ముగిసిన 14 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం తరువాత COVID-19 కొరకు పాజిటివ్ గా టెస్ట్ చేసినట్లయితే, మీరు మళ్ళీ ఐసోలేట్ చేయాల్సి ఉంటుంది మరియు COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తుల ఇంటి కాంటాక్ట్ ల కొరకు ఆదేశాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది.</li> </ul> <p>మీరు ఎప్పుడైనా సానుకూల ఫలితాన్ని పొందితే, మీరు మీ ఒంటరితనాన్ని కొనసాగించాలి మరియు అనుసరించాలి <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> (COVID-19కు పాజిటివ్ టెస్టింగ్ మరియు ఇంటి వద్ద COVID-19ని సురక్షితంగా నిర్వహించడం) సలహా. మరింత సమాచారం కొరకు, చూడండి <a href="#">Get tested for COVID-19</a> (COVID-19 కొరకు టెస్ట్ చేయించండి).</p>

మీ గురించి	ప్రమాదం COVID-19	నేను ఏమి చేయాలి?
నేను COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో చాలా కాలం గడిపాను (ఉదా: నేను వారి ఇంట్లో రాత్రంతా ఉన్నాను లేదా సాయంత్రం ఇంటిలోపల గడిపాను) లేదా COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో నేను సన్నిహితంగా సంభాషించాను మరియు మేము ముసుగులు ధరించలేదు (ఉదా. మేము కలిసి చాలా దూరం ప్రయాణించాము, లేదా ఇప్పుడు సానుకూలంగా ఉన్న పిల్లలను చూసుకున్నాను.)	మిక్కిలి	<p>మీరు చివరిసారిగా COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తితో పరిచయం ఉన్న 7 రోజుల పాటు స్వీయ ఐసోలేషన్ అనేది ఇతరులను సంరక్షించడానికి అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గం.</p> <p>సాధ్యమైనంత త్వరగా మరియు రోజు 6 నాడు వేగంగా యాంటీజెన్ టెస్ట్ (RAT) చేయండి. ఒకవేళ మీకు లక్షణాలు అభివృద్ధి అయితే అదనపు RAT కలిగి ఉండాలి (లేదా మీరు అయితే PCR పరీక్ష <a href="#">at risk of severe disease*</a>). అన్ని పరీక్షలు ప్రతికూలంగా ఉన్నట్లయితే, మీరు 7 రోజుల తరువాత ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టవచ్చు. ఐసోలేషన్ విడిచిపెట్టిన తరువాత మరో 7 రోజుల పాటు, దిగువ సిఫారసులను పాటించడం ద్వారా COVID-19 వ్యాప్తిచెందకుండా నిరోధించడానికి మీరు సహాయపడవచ్చు. <a href="#">How can we all help slow the spread of COVID-19?</a> (COVID-19 వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి మనమందరం ఎలా సహాయపడగలం?)</p> <p>ఒకవేళ మీరు పాజిటివ్ ఫలితాన్ని పొందినట్లయితే, మీ పాజిటివ్ టెస్ట్ తీసుకున్న తరువాత 7 రోజుల పాటు మీరు ఐసోలేట్ చేయాలి మరియు దిగువ పేర్కొన్న వాటిని అనుసరించాలి. <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> సలహా.</p> <p>మరింత సమాచారం కొరకు, చూడండి <a href="#">Get tested for COVID-19</a>.</p>
నేను COVID-19 ఉన్న వ్యక్తితో కొంత సమయం గడిపాను (ఉదా: మేము కలిసి విందు చేసాము లేదా పబ్, క్లబ్ లేదా ఇతర సామాజిక కార్యక్రమంలో కలుసుకున్నాము.)	మాదిరి	<p>సాధ్యమైనంత త్వరగా మీకు వేగవంతమైన యాంటీజెన్ టెస్ట్ చేయాలని మరియు రాపిడ్ యాంటీజెన్ టెస్టింగ్ కొరకు సలహాను పాటించాలని సిఫారసు చేయబడింది. <a href="#">Getting tested for COVID-19 factsheet</a> (COVID-19 ఫ్యాక్ట్ షీట్ కొరకు టెస్ట్ చేయించుకోవడం).</p> <p>ఒకవేళ మీ పరీక్ష నెగిటివ్ గా ఉన్నట్లయితే మరియు మీకు ఎలాంటి లక్షణాలు లేనట్లయితే, మీరు ఐసోలేట్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు. రోజు 6 నాడు మీరు రెండో రాపిడ్ యాంటీజెన్ టెస్ట్ చేయాలి. ఒకవేళ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే వెంటనే వేగంగా యాంటీజెన్ టెస్ట్ చేయండి (లేదా ఒకవేళ మీరు ఉన్నట్లయితే PCR టెస్ట్ చేయండి <a href="#">at risk of severe disease*</a>).</p>
నేను COVID-19 తో ఉన్న వ్యక్తితో క్లుప్తంగా లేదా దూరానికి వెళ్లాను (ఉదా. నేను షాపింగ్ మానేశాను, లేదా మేము ఆరుబయట వాకింగ్ కు వెళ్ళాము), లేదా నాకు కేస్ అలర్ట్ వచ్చింది Service NSW App.	చవక	<p>లక్షణాల కొరకు మానిటర్ చేయండి.</p> <p>ఒకవేళ లక్షణాలు కనిపించినట్లయితే, వెంటనే వేగంగా యాంటీజెన్ టెస్ట్ (RAT) చేయండి. మీ RAT ప్రతికూలంగా ఉంటే, స్వీయ-ఐసోలేట్ మరియు 24 గంటల్లో మరొక RAT చేయండి లేదా మీరు మీ ఫలితం కోసం వేచి ఉన్నప్పుడు PCR పరీక్ష మరియు స్వీయ-ఐసోలేట్ను పొందండి. ఒకవేళ మీ రెండో టెస్ట్ నెగిటివ్ గా ఉన్నట్లయితే, మీ లక్షణాలు పోయేంత వరకు ఒంటరిగా ఉండండి. ఒకవేళ మీరు సానుకూల ఫలితాన్ని పొందినట్లయితే, మీరు మీ ఐసోలేషన్ ని కొనసాగించాలి మరియు దిగువ పేర్కొన్నవాటిని అనుసరించాలి. <a href="#">Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home</a> సలహా</p> <p>ఒకవేళ మీకు లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే మరియు అవి <a href="#">at risk of severe disease*</a>, PCR పరీక్ష చేయించుకోండి.</p>

\* తీవ్రమైన వ్యాధి యొక్క అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల్లో గర్భిణీ స్త్రీలు, ఆదిమ వాసులు మరియు టోరెస్ జలసంధి ద్వీప ప్రజలు (ముఖ్యంగా అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు), పసిఫిక్ ద్వీపవాసులు, టీకాలు వేయని వ్యక్తులు (16 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ) మరియు రోగనిరోధక శక్తి అణచివేయబడిన వ్యక్తులు ఉన్నారు.

ఒకవేళ మీరు టెస్ట్ చేయించుకోవాల్సి వస్తే మరియు వేగవంతమైన యాంటీజెన్ టెస్ట్ ని యాక్సెస్ చేసుకోలేకపోయినట్లయితే, మీరు టెస్ట్ ని పొందవచ్చు [testing clinic](#) (టెస్టింగ్ క్లినిక్). పనిప్రాంతం ఆధారిత ఎక్స్ పోజర్ ల కొరకు అదనపు సమాచారం కొరకు రిఫర్ చేయండి [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (ఎన్ ఎస్ డబ్ల్యు ప్రభుత్వం - COVID-19 కొరకు పాజిటివ్ టెస్ట్ చేసే వర్కర్ తో వ్యాపారాలకొరకు గైడ్లైన్స్).

## COVID-19 వ్యాప్తిని తగ్గించడానికి మనమందరం ఎలా సహాయపడగలం?

COVID-19 వ్యాప్తిని మందగించడంలో సహాయపడటానికి మనమందరం తీసుకోగల సరళమైన చర్యలు ఉన్నాయి.

- మీకు అస్వస్థతగా ఉంటే ఎక్కడికీ వెళ్లవద్దు. మీరు ప్రతికూల ఫలితాన్ని పొందే వరకు వెంటనే పరీక్షించండి మరియు ఐసోలేట్ చేయండి.
- ఒకవేళ మీరు ఒక మాదిరి లేదా అధిక ఎక్స్ పోజర్ కేటగిరీలో ఉన్నట్లయితే, హై రిస్క్ సెట్టింగ్ లను సందర్శించవద్దు (ఆరోగ్య సంరక్షణ, వృద్ధాప్య సంరక్షణ, వైకల్య సంరక్షణ, దిద్దుబాటు సదుపాయాలు); ఒకవేళ మీరు తక్కువ ఎక్స్ పోజర్ కేటగిరీలో ఉన్నట్లయితే మరియు మీరు ఈ సెట్టింగ్ ల్లో ఒకదానిని సందర్శించాల్సి వస్తే, ముందస్తుగా వేగంగా యాంటీజెన్ టెస్ట్ చేయమని మరియు సందర్శించేటప్పుడు మాస్క్ ధరించమని మేం మిమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తాం.
- సాధ్యమైనంత వరకు ఇతర వ్యక్తుల నుంచి 1.5 మీటర్ల దూరంలో ఉండండి మరియు జనసమూహాలను పరిహారించండి
- మాస్క్ ధరించండి
- హ్యాండ్ శానిటైజర్ లేదా సబ్బు మరియు 20 సెకండ్ల పాటు నీటిని రన్ నింగ్ చేయడం ద్వారా మీ చేతులను రెగ్యులర్ గా శుభ్రం చేసుకోండి.
- పరిమిత సంఖ్యలతో సామాజిక సమావేశాలను ఆరుబయట నిర్వహించండి
- ఇవి అందుబాటులో ఉన్న QR కోడ్లను ఉపయోగించి వేదికలకు చెక్ ఇన్ చేయండి.

## నేను స్వీయ ఒంటరితనంలో ఉన్నప్పుడు అందుబాటులో ఉన్న మద్దతులపై నేను ఎక్కడ సలహాను కనుగొనగలను?

అందుబాటులో ఉన్న మద్దతులపై తదుపరి సమాచారం కొరకు, [Self-Isolation Guideline](#) (స్వీయ-ఐసోలేషన్ మార్గదర్శకాలు).

### మీ భాషలో సహాయం

ఒకవేళ మీకు సేవలను అనువదించడం లేదా భాష్యం చెప్పడం అవసరం అయితే, 1800 020 080 పై నేషనల్ కరోనావైరస్ హాట్ లైన్ కు ఫోన్ చేయండి (మరియు ఆప్షన్ 8 ఎంచుకోండి). ఈ సర్వీస్ ఉచితం మరియు గోప్యమైనది.