

COVID-19 માટે પરીક્ષણ કર્યા પછી લેવાનાં પગલાં

તમારા પરીક્ષણના નમૂના એકત્રિત કરવામાં આવ્યા છે અને તમને સક્રિય COVID-19 ચેપ છે કે કેમ તે નિર્ધારિત કરવા માટે લેબ પર પ્રક્રિયા કરવામાં આવશે. તમે પરીક્ષણ સ્થળ છોડતા પહેલાં, પરીક્ષણ કરનાર સ્ટાફ સાથે પુષ્ટિ કરો કે તમે તમારા પરિણામો કેવી રીતે મેળવશો. આગળ, તમારા સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ રાખવા અને બીજામાં રોગ ફેલાવવાનું ટાળવા માટે નીચેના પગલાં લો.

જ્યારે હું મારા પરિણામોની રાહ જોતો હોઉં ત્યારે મારે શું કરવું જોઈએ?

- જ્યારે તમે તમારા પરિણામોની રાહ જુઓ ત્યારે વાયરસ ફેલાવવાનું ટાળવા માટે તમારી જાતને અન્ય લોકોથી દૂર રાખો. જો તમને લક્ષણો ન હોય છતાં પણ તમે બીમાર હોવ તો બીજાને ચેપ લગાવી શકો છો.
- સ્વસ્થ ટેવોનું પાલન કરો.
 - તમારા મોને ઢાંકી દો, અથવા તમારી કોણી અથવા ટીસ્યુ પેપરમાં ઉધરસ કે છીંક ખાવ.
 - વારંવાર ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ઘોઈ લો અથવા જો સાબુ અને પાણી ન મળે તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ વાપરો.
 - તમારા ફોન સહિતની ચીજો અને સપાટીઓને નિયમિત રૂપે સાફ અને જંતુમુક્ત કરો.
- તમારા લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરો.
 - દિવસમાં બે વાર તમારું તાપમાન તપાસો.
 - તાવ, ઉધરસ અને શ્વસનના અન્ય લક્ષણોની દૈનિક નોંધ રાખો.
 - જો તમારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થાય છે, તો તબીબી સારવાર મેળવો.
- જો તમારે ઘરેથી નીકળવું જ પડે, જેમ કે તબીબી સારવાર લેવી, રક્ષણાત્મક રીતે ચહેરો ઢાંકવો અને બીજાથી ઓછામાં ઓછા 6 ફૂટ દૂર રહો.



જો મારું પરીક્ષણ સકારાત્મક આવે છે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- જ્યાં સુધી તમે આ ત્રણ માપદંડને પૂર્ણ ન કરો ત્યાં સુધી, તમારા ઘરના કોઈપણ સાથે સંપર્કને મર્યાદિત રાખીને, ઘરે સ્વયંને અલગ રાખીને રહેવાનું ચાલુ રાખો: સ્વસ્થ ટેવોનું પાલન કરો.
 - તમારા લક્ષણો પ્રથમ દેખાયાને ઓછામાં ઓછા 10 દિવસ વીતી ગયા છે (અથવા જો તમને ક્યારેય લક્ષણો ન આવે તો તમારા પરીક્ષણ થયા પછી 10 દિવસ વીતી ગયા છે) AND
 - ટાયલેનોલ અથવા ઇબુપ્રોફેન AND જેવી તાવ-ઘટાડતી દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા વિના તમે ઓછામાં ઓછા 3 દિવસથી તાવ મુક્ત છો.
 - ઉધરસ જેવા તમારા શ્વસન લક્ષણોમાં સુધારો થયો છે
- કામ પર ન જશો. તમારા હકારાત્મક પરીક્ષણ પરિણામ વિષે તમારા રોજગારના સ્થળને સૂચિત કરો.
- જો તમારા લક્ષણો વધુ બગડે તો તબીબી સારવાર લેવી. ગંભીર એવો છાતીમાં દુખાવો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, પહેલી વખત મૂંઝવણ, જાગવાની અસમર્થતા અથવા સતત જાગતાં રહેવા અથવા બ્લૂ જેવા દેખાતાં હોઠ કે ચહેરો જેવા ગંભીર લક્ષણો થતાં ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ.

જો મારું પરીક્ષણ નેગેટિવ આવે તો મારે શું કરવું?

- યાદ રાખો, કે એક નેગેટિવ પરીક્ષણનો અર્થ તમને આવનારા સમયમાં COVID-19 ચેપ નહીં લાગે તેવો નથી.
- જો તમને ક્વોરંટાઇન થવા માટેની સલાહ અપાયેલ હોય તો, તમારું પરીક્ષણ નેગેટિવ આવે તો પણ તમારે ક્વોરંટાઇન સમય પૂરો કરવો જ જોઈએ.
- તમારી માંદગી પરનું જોખમ સતત ઘટાડવાનું ચાલુ રાખો
 - સામાજિક અંતરનું પાલન કરો
 - માસ્ક પહેરો
 - તમારાં હાથ વારંવાર ધોવો

વધુ માહિતી માટે scdhec.gov/COVID19 ની મુલાકાત લો