

**यदि आपको NHS परीक्षण और ट्रेस या NHS COVID-19 ऐप द्वारा आत्म-पृथक करने के लिए कहा गया है**  
यह सलाह उन लोगों के लिए है जिन्हें एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस या एनएचएस COVID-19 ऐप द्वारा घर पर रहने (सेल्फ आइसोलेशन) के लिए कहा गया है।

जानकारी:

इसके बारे में अलग सलाह है:

कब आत्म-पृथक होना है और क्या करना है यदि एनएचएस टेस्ट और ट्रेस या एनएचएस COVID-19 ऐप द्वारा आपसे संपर्क नहीं किया गया है

यदि आप COVID-19 के लिए सकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो NHS को आपके करीबी संपर्कों को सचेत करने में मदद करना

### **तुरंत आत्म-पृथक**

यदि आपको NHS टेस्ट और ट्रेस या NHS COVID-19 ऐप द्वारा आत्म-पृथक करने के लिए कहा गया है:

- तुरंत सेल्फ आइसोलेशन
- किसी भी कारण से अपना घर न छोड़ें - यदि आपको भोजन या दवा की आवश्यकता है, तो इसे ऑनलाइन या फोन द्वारा ऑर्डर करें, या दोस्तों और परिवार को इसे अपने घर पर छोड़ने के लिए कहें।
- मित्रों और परिवार सहित आपके घर में आगंतुक न हों - केवल आवश्यक देखभाल के अलावा
- जितना हो सके किसी के साथ संपर्क से बचने की कोशिश करें
- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं और आपके सपोर्ट बबल में किसी भी व्यक्ति को लक्षण नहीं होने पर आत्म-पृथक होने की आवश्यकता नहीं है

आपकी आत्म-अलगाव अवधि में वह दिन शामिल है जब आप उस व्यक्ति के संपर्क में थे जिसने सकारात्मक परीक्षण किया था और अगले पूरे 10 दिन।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं, जो COVID-19 से अधिक जोखिम में है, तो अपने दोस्तों या परिवार के साथ रहने की व्यवस्था करने का प्रयास करें, जबकि आप आत्म-पृथक हैं।

अगर आपको एक ही घर में एक साथ रहना है, तो पढ़ें कि आप जिन लोगों के साथ रहते हैं, उनमें COVID-19 फैलने से कैसे बचें ।

### **अगर आपको COVID-19 के लक्षण मिलते हैं**

यदि आपको COVID-19 के कोई लक्षण मिलते हैं (एक उच्च तापमान, एक नई, लगातार खांसी या गंध या स्वाद की आपकी भावना में कमी या परिवर्तन) एक पीसीआर परीक्षण (एक प्रयोगशाला में भेजा गया परीक्षण) प्राप्त करें तुम आत्म-पृथक हो।

आप जिस किसी के साथ रहते हैं, उसे तब तक सेल्फ आइसोलेशन में रहना चाहिए, जब तक कि आपका परीक्षण और परिणाम प्राप्त नहीं हो जाता

यह जांचने के लिए पीसीआर परीक्षण करवाएं कि क्या आपके पास GOV.UK पर COVID-19 है

## जब आप अपना परीक्षा परिणाम प्राप्त करें तो क्या करें?

यदि आप नकारात्मक परीक्षण करते हैं:

बाकी 10 दिनों के लिए खुद को अलग-थलग रखें - परीक्षण के बाद भी आपको लक्षण मिल सकते हैं

आप जिस किसी के साथ भी रहते हैं, यदि उनमें लक्षण नहीं हैं तो वे स्वयं को अलग-थलग करना बंद कर सकते हैं

यदि आप सकारात्मक परीक्षण करते हैं:

- टी आपके लक्षण शुरू होने के 10 दिन बाद से फिर से शुरू होता है - इसका मतलब यह होगा कि आप कुल मिलाकर 10 दिनों से अधिक समय तक आत्म-पृथक हैं
- जिस किसी के साथ आप रहते हैं उसे 10 दिनों के लिए आत्म-पृथक होना चाहिए, आपके लक्षण शुरू होने के दिन से गिनते हुए

इस बारे में और पढ़ें कि कब तक आत्म-अलगाव करना है ।

## यदि आपको COVID-19 के लक्षण नहीं मिलते हैं

अगर आपको सेल्फ आइसोलेशन के दौरान COVID-19 के कोई लक्षण नहीं मिलते हैं:

- वाई कहां स्वयं को अलग करने को रोकने के 10 दिनों के बाद कर सकते हैं
- आपको परीक्षण करने की आवश्यकता नहीं है

## आपसे कैसे संपर्क किया जाएगा

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं, जिसे COVID-19 है और आपको आत्म-पृथक होने की आवश्यकता है, तो आपको निम्न हो सकता है:

- एनएचएस टेस्ट और ट्रेस से एक ईमेल, टेक्स्ट या फोन कॉल - टेक्स्ट संदेश एनएचस्ट्रेसिंग से आएंगे और कॉल 0300 0135 000 से आएंगे
- एक एन एच एस COVID -19 एप्लिकेशन से n चेतावनी

18 साल से कम उम्र के बच्चों से जहां भी संभव हो फोन द्वारा संपर्क किया जाएगा और कॉल जारी रखने के लिए उनके माता-पिता या अभिभावक की अनुमति मांगी जाएगी।

आपको <https://contact-tracing.phe.gov.uk> पर NHS टेस्ट और ट्रेस कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग वेबसाइट में साइन इन करने के लिए कहा जाएगा ।

यदि आप संपर्क अनुरेखण वेबसाइट का उपयोग नहीं कर सकते हैं, तो वे आपको कॉल करेंगे।

## महत्वपूर्ण

एनएचएस टेस्ट और ट्रेस नहीं होगा:

- बैंक विवरण या भुगतान के लिए एक स्क
- सोशल मीडिया जैसे किसी अन्य खाते के विवरण के लिए एक स्क
- A आपको फोन पर पासवर्ड या पिन नंबर सेट करने के लिए कहता है
- ए आपको प्रीमियम दर नंबर पर कॉल करने के लिए कहता है, जैसे कि 09 या 087 . से शुरू होने वाले नंबर

### सामान्य स्वास्थ्य

- ✓ अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं - ऐसा कम से कम 20 सेकंड के लिए करें
- ✓ काम से घर आने पर हमेशा हाथ धोएं
- ✓ यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- ✓ खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को एक ऊतक या अपनी आस्तीन (अपने हाथों से नहीं) से ढकें
- ✓ बिन में ऊतकों को सीधे रखें और बाद में अपने हाथ धो लें
- ✓ अस्पताल में जाने के लिए आवश्यक दवाइयों की सूची सहित, एक अस्पताल बैग तैयार करें
- ✓ हर समय घर पर रहें - भोजन खरीदने, दवाई लेने या व्यायाम करने के लिए अपने घर से बाहर न निकलें
- ✓ हो जाओ भोजन और दवा वितरित करने और अपने दरवाजे के बाहर छोड़ दिया - मदद करने के लिए दोस्तों और परिवार के पूछने या प्राप्त करने के लिए रजिस्टर कोरोना GOV.UK पर समर्थन करता है, तो आपको इसकी आवश्यकता साझा कमरों में जितना संभव हो उतना कम समय बिताएं, उदाहरण के लिए, रसोई और बैठने के क्षेत्र
- ✓ जितना संभव हो अपने घर में अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर (3 कदम) दूर रहें
- ✓ हाथ तौलिये और चाय तौलिए सहित अलग तौलिये का उपयोग करें
- ✓ सुनिश्चित करें कि आपके घर में आने वाला कोई भी व्यक्ति 20 सेकंड के लिए साबुन और पानी से अपने हाथ धोता है
- ✓ अपने नियमित रूप से सफाई उत्पादों का उपयोग करके स्वच्छ वस्तुओं और सतहों को आप अक्सर छूते हैं (जैसे कि दरवाजे के हैंडल, केटल्स और फोन)
- ✓ कटलरी, व्यंजन और पैन को अच्छी तरह से साफ करें
- ✓ प्रत्येक बार जब आप इसका उपयोग करते हैं, तो एक साझा बाथरूम को साफ करें, उदाहरण के लिए आपके द्वारा छुआ गई सतहों को पोंछकर

### निम्नलिखित में से कोई भी मत करो

- ✗ अगर आपके हाथ साफ नहीं हैं तो अपनी आंखों, नाक और मुंह को न छुएं
- ✗ काम पर मत जाओ
- ✗ जब तक वे आवश्यक देखभाल प्रदान नहीं करते हैं, तब तक दोस्तों और परिवार सहित आपके घर में आगंतुक न हों
- ✗ अपने डॉक्टर से बात किए बिना किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को लेना बंद न करें

### समर्थन के लिए पंजीकरण करें

यदि आपको बताया गया है कि आपको कोरोनावायरस से उच्च जोखिम है, तो आप सहायता के लिए पंजीकरण कर सकते हैं, जैसे कि आपके घर में भोजन पहुंचाना।

यह एक अच्छा विचार है, भले ही आपको अभी समर्थन की आवश्यकता न हो।

आप या तो यह कर सकते हैं;

- GOV.UK पर कोरोनावायरस समर्थन के लिए पंजीकरण करें
- रजिस्टर करने के लिए 0800 028 8327 पर कॉल करें

रजिस्टर करने के लिए आपको अपना एनएचएस नंबर चाहिए होगा। आपको यह पत्र आपके द्वारा प्राप्त किए गए पत्र पर मिल सकता है जो आपको बता सकता है कि आप उच्च जोखिम में हैं, या किसी भी नुस्खे पर।

अगर आपको घर पर रहना है, लेकिन काम करने के लिए पर्याप्त स्वागत योग्य है, तो अपने नियोक्ता से पूछें कि क्या आप घर से काम कर सकते हैं। यदि आप घर से काम कर सकते हैं, तो आपको एक अलगाव नोटिस की आवश्यकता नहीं होगी। आप इस सेवा का उपयोग किसी और के लिए भी कर सकते हैं।

## कोरोनवीरस के लिए परीक्षण

एनएचएस 111 में एक ऑनलाइन कोरोनावायरस सेवा है जो आपको बता सकती है कि क्या आपको चिकित्सा सहायता की आवश्यकता है और आपको क्या करने की सलाह है।

यदि इस सेवा का उपयोग करें;

- आपको लगता है कि आपके पास कोरोनावायरस है
- आप हाल ही में कोरोनावायरस के एक उच्च जोखिम वाले देश या क्षेत्र में गए हैं , अधिक जानकारी के लिए कोरोनावायरस सलाह दुश्मन यात्रा की वेबसाइट पर जाएं
- आप कोरोनावायरस वाले किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में हैं

रोगी जो महसूस करते हैं कि उनके पास कोरोनावायरस हो सकता है या किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आया हो सकता है, एनएचएस 111 ने उपरोक्त के आधार पर रोगी को सूचित करने के लिए कोरोनावायरस पृष्ठ बनाए हैं।

इन्हें <https://111.nhs.uk/service/covid-19> पर एक्सेस किया जा सकता है।

## संसाधन

- कोरोनावायरस - स्व अलगाव - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- सहायता और सलाह के लिए एनएचएस 111 कोरोनावायरस सेवा - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- कोरोनावायरस और यूके में स्थिति - <https://111.nhs.uk/covid-19>
- एनएचएस कोरोनावायरस अवलोकन - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- सामान्य प्रश्न और उत्तर - <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>