

कोरोनावायरस (कोविड-19) मार्गदर्शन

अंग्रेज़ी /HINDI

यह सलाह एनएचएस स्वास्थ्य सलाह और जानकारी पर आधारित है और यह सलाह यूके में सभी के लिए है, चाहे वह किसी भी देश का हो।

Version 5 01.06.2020

विषय- सूची

कोरोनावायरस (कोविड-19) मार्गदर्शन

कोरोनावायरस से किसको ज़्यादा खतरा है

यदि आप उच्च जोखिम पर हों तो आपको खुद को कैसे बचाना चाहिए

संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले घरों के लिए अलगाव मार्गदर्शन

अलगाव मार्गदर्शन का कब तक पालन करना चाहिए?

मुझे एनएचएस 111 से संपर्क कब करना चाहिए?

मुझे एनएचएस 111 से कैसे संपर्क करना चाहिए?

यदि मैं अपनी आप्रवासन स्थिति को लेकर चिंतित हूँ तो क्या होगा?

कोरोनावायरस को फैलने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

कोरोनावायरस (कोविड19) मार्गदर्शन

कोविड-19 एक नई बीमारी है जो आपके फेफड़ों और वायुमार्गों को प्रभावित कर सकती है। यह कोरोनावायरस कहे जाने वाले एक वायरस से होती है।

कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में मदद करने के लिए सभी को यथासंभव घरों में रहना चाहिए।

इसमें सभी उम्र के लोग शामिल हैं – भले ही आपको कोई लक्षण या स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं न हों।

आप घर से निकल सकते हैं:

- उन दुकानों पर जाने के लिए जिन्हें खुला रखने की अनुमति है - भोजन और दवा जैसी चीजें लेने के लिए, और ऑनलाइन या फोन पर ऑर्डर किए गए सामानों को इकट्ठा करने के लिए
- व्यायाम करने के लिए (या, यदि आप इंग्लैंड में हैं, तो बाहर समय बिताने के लिए) - यह सुनिश्चित करते हुए कि आप अपने घर के बाहर किसी से भी 2 मीटर दूर हैं
- किसी भी चिकित्सा आवश्यकता के लिए, रक्त दान करने, चोट या बीमारी से बचने, नुकसान के जोखिम से बचने, या देखभाल प्रदान करने या किसी कमजोर व्यक्ति की मदद करने के लिए
- काम पर जाने या वहाँ से आने के लिए – लेकिन केवल तभी जब आप घर से काम नहीं कर सकते

यदि आपको:

- तेज़ बुखार हो – आपकी छाती या पीठ छूने में गर्म महसूस हो
- कोई नई, लगातार खाँसी आ रही हो – जिसका मतलब है कि आपको बार-बार खाँसी आ रही हो
- स्वाद या गंध की अपनी सामान्य चेतना (सूँघने की शक्ति का नाश) का नुकसान, या उसमें परिवर्तन हो - यदि आप किसी भी चीज़ की गंध या स्वाद नहीं ले सकते हैं, या चीज़ों की गंध या स्वाद सामान्य से भिन्न होती है

आपको घर पर रहना चाहिए और [संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले परिवारों के लिए बनाए गए अलगाव मार्गदर्शन](#) का पालन करना चाहिए।

सार्वजनिक रूप से सभा करना प्रतिबंधित है:

- यदि आप इंग्लैंड और उत्तरी आयरलैंड में रहते हैं, तो आपको अलग-अलग घरों के 6 लोगों के समूह में मिलने की अनुमति होगी।
- यदि आप वेल्स में रहते हैं, तो दो परिवारों के सदस्य स्थानीय रूप से मिल सकते हैं (5 मील के भीतर)
- यदि आप स्कॉटलैंड में रहते हैं, तो दो परिवारों के सदस्य तब तक मिल सकते हैं जब तक कि आपका समूह 8 से अधिक लोगों का न हो।
- ये सभाएँ केवल बाहर या निजी उद्यानों में होनी चाहिए, जबकि अभी भी सामाजिक भेद को बनाए रखते हुए और 2 मीटर को अलग रखा गया है।

आपके लिए इस मार्गदर्शन का पालन करना महत्वपूर्ण है, और यदि आप ऐसा नहीं करते तो आपके ऊपर जुर्माना लग सकता है।

जन स्वास्थ्य साधनों को कार्यान्वित करने के साथ-साथ कमजोर लोगों को खाद्य पदार्थ और अन्य ज़रूरी वस्तुएं मुहैया कराना सुनिश्चित करने में पुलिस, आप्रवासन (इमीग्रेशन) अधिकारी, और सेना भूमिका अदा कर सकती है।

कोरोनावायरस के कारण, आप्रवासन जमानत की शर्त के रूप में रिपोर्टिंग की आवश्यकता को अस्थायी रूप से निलंबित कर दिया गया है। आपकी अगली रिपोर्टिंग तारीख के विवरण के साथ आपको एक एसएमएस टेक्स्ट संदेश प्राप्त होगा। शरणार्थी सिस्टम में बदलावों की अधिक जानकारी के लिए, यहाँ क्लिक करें:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

कोरोनावायरस से किसको ज़्यादा खतरा है

कोरोनावायरस किसी को भी गंभीर रूप से बीमार कर सकता है, लेकिन कुछ लोगों को ज़्यादा जोखिम है।

जैसे, कोरोनावायरस से आपको अधिक जोखिम हो सकता है यदि:



आपका अंग
प्रत्यारोपण हुआ हो



आप विशिष्ट प्रकार के
कैंसर उपचार ले रहे हों



आपको रक्त या बोन मैरो
(अस्थि मज्जा) का कैंसर
हो, जैसे ल्यूकेमिया



आपको फेफड़े की गंभीर
समस्या हो, जैसे सिस्टिक
फाइब्रोसिस या गंभीर
अस्थमा



आपको ऐसी कोई समस्या हो
जिससे आपको संक्रमण होने का
खतरा अधिक हो



आप ऐसी दवा ले रहे हों जो आपके
प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को
कमजोर करती हो



आप गर्भवती हों और हृदय की
गंभीर समस्या से ग्रस्त हों

यदि आपको लगता है कि आप इनमें से किसी एक उच्च जोखिम श्रेणी में आते हैं और आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से **रविवार 29 मार्च 2020** तक कोई पत्र प्राप्त नहीं हुआ है या आपके जीपी (चिकित्सक) ने आपसे संपर्क नहीं किया है, तो आपको अपने जीपी (चिकित्सक) या अस्पताल चिकित्सक से अपनी चिंताओं की चर्चा करनी चाहिए। यदि आपका कोई जीपी नहीं है, तो सहायता के लिए DOTW यूके से संपर्क करें: **0808 1647 686** (कॉल करने के लिए यह नंबर निःशुल्क है) या ईमेल clinic@doctorsoftheworld.org.uk

यदि आप उच्च जोखिम पर हों तो आपको खुद को कैसे बचाना चाहिए

यदि आपको COVID-19 के लक्षण विकसित हुए हैं जैसे कि कोई नई, लगातार खाँसी या बुखार, तो एनएचएस 111 ऑनलाइन कोरोनावायरस सेवा का उपयोग करके नैदानिक सलाह लें या एनएचएस 111 पर कॉल करें।

आपको लक्षण मिलते ही ऐसा करें।

यदि आपको कोरोनावायरस से गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा अधिक को, तो आपको इससे बचने के लिए कुछ अतिरिक्त चीज़ें करनी चाहिए।

इनमें ये शामिल हैं:

- घर से बाहर न निकलना – आपको शॉपिंग करने, दवा लेने के लिए बाहर नहीं निकलना चाहिए
 - यदि आप इंग्लैंड और उत्तरी आयरलैंड में रहते हैं, तो आप अपने घर के सदस्यों के साथ समय बिता सकते हैं, या यदि आप अकेले रहते हैं, तो दूसरे घर के एक व्यक्ति के साथ - दूसरों से 2 मीटर दूर
 - यदि आप वेल्स में रहते हैं, तो आप दूसरों से अलग 2 मीटर व्यायाम करने के लिए बाहर जा सकते हैं
- किसी भी सभा में शामिल न होना (निजी स्थानों पर दोस्तों और परिवार के साथ होने समेत)
- जितना संभव हो अपने घर में अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर (3 कदम) दूर रहना चाहिए
- ऐसे किसी भी व्यक्ति से बचें जो अस्वस्थ हो या जिसमें कोरोनावायरस के लक्षण हों

अपने दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों को कहें कि आपके लिए शॉपिंग कर दें और दवा ले आएँ। उन्हें यह सब आपके दरवाज़े के बाहर रख देना चाहिए।

यदि आपको खाद्य सामग्री जैसी ज़रूरी आपूर्तियों की डिलिवरी में सहायता चाहिए, तो आप कोरोनावायरस सहायता प्राप्त करने के लिए यहाँ रजिस्टर कर सकते हैं:

- यदि आप इंग्लैंड में रहते हैं: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- यदि आप उत्तरी आयरलैंड में रहते हैं: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- यदि आप स्कॉटलैंड में रहते हैं, तो 0800 111 4000 पर कॉल करें
- यदि आप वेल्स में रहते हैं, तो आपके पत्र में संपर्क विवरण होने चाहिए

यदि आपको कोरोनावायरस संक्रमण का खतरा अधिक हो, तो GOV.UK पर जाकर खुद को बचाने की पूरी सलाह पढ़ें: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

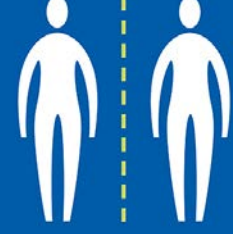
संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले घरों के लिए अलगाव मार्गदर्शन



काम पर, स्कूल, जीपी सर्जरी, फार्मसी या अस्पताल न जाएं



अलग-अलग सुविधाएं प्रयोग करें, और प्रयोग के बीच उसे साफ करते रहें



दूसरे लोगों के घनिष्ठ संपर्क में आने से बचें



खाद्य पदार्थ और दवाएं अपने पास डिलिवर करवाएं



आगंतुकों को न बुलाएं



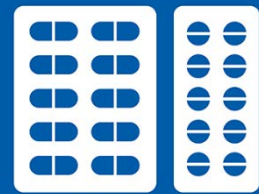
यदि संभव हो तो अकेले सोएं



नियमित रूप से अपने हाथ धोएं



ढेर सारा पानी पीएं



अपने लक्षणों में आराम के लिए पैरासीटामॉल लें

जैसे ही लक्षण हों (आप पहले 5 दिनों में परीक्षण करवा लें): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> आपको एक पाठ संदेश के रूप में परीक्षा परिणाम प्राप्त करने के लिए अपने संपर्क विवरण देने और एक कार्यात्मक मोबाइल फोन रखने की आवश्यकता होगी। अधिक जानकारी प्राप्त करें। <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

अलगाव मार्गदर्शन का कब तक पालन करना चाहिए?

- जिसे भी लक्षण हों उसे घर पर रहना चाहिए और कम से कम 7 दिनों के लिए अलग रहना चाहिए।
- यदि आप अन्य लोगों के साथ रहते हों, तो आपको घर पर रहना चाहिए और कम से कम 14 दिनों के लिए अलग हो जाना चाहिए, ताकि संक्रमण घर से बाहर न फैले।
- लेकिन, यदि आपके घर में किसी को लक्षण होते हैं, तो लक्षण शुरू होने वाले दिन से 7 दिनों तक उन्हें घर पर रहना चाहिए और अलग रहना चाहिए। चाहे इसका मतलब 14 दिनों से अधिक दिनों तक घर पर रुकना ही क्यों न हो।
- यदि आप किसी ऐसे के साथ रहते हैं जो 70 साल या इससे अधिक उम्र का हो, जिसे लंबी बीमारी हो, गर्भवती हो या प्रतिरोधी तंत्र कमजोर हो, तो 14 दिनों तक उनके रहने के लिए कोई अन्य जगह ढूँढें।
- यदि आपको घर पर एकसाथ रहना पड़े, तो जितना संभव हो सके, एक दूसरे से दूर रहने का प्रयास करें।

मुझे एनएचएस 111 से संपर्क कब करना चाहिए?

- आप इतने बीमार हों कि जो चीज़ें आप सामान्य तौर पर करते हैं जैसे कि टीवी देखना, अपना फोन प्रयोग करना, पढ़ना या बिस्तर से बाहर निकलना, यह सब भी न कर पाएं
- आपको लगे कि आप घर पर अपने लक्षणों से नहीं निपट सकते
- आपकी हालत बदतर होती चली जाए
- आपके लक्षण 7 दिनों के बाद भी बेहतर न हों

मुझे एनएचएस 111 से कैसे संपर्क करना चाहिए?

आगे क्या करना है, यह पता लगाने के लिए आप एनएचएस 111 ऑनलाइन कोरोनावायरस सेवा (<https://111.nhs.uk/covid-19>) का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आप ऑनलाइन सेवाएं एक्सेस नहीं कर पा रहे हैं तो आप 111 पर कॉल कर सकते हैं (कॉल करने के लिए यह नंबर निःशुल्क है)। आप अपनी भाषा के दुभाषिए की मांग कर सकते हैं।

यदि मैं अपनी आप्रवासन स्थिति को लेकर चिंतित हूँ तो क्या होगा?

बिना अनुमति के यूके में रहने वाले किसी भी व्यक्ति समेत, इंग्लैंड के विदेशी मुलाकातियों से निम्नलिखित के लिए शुल्क नहीं लिया जाएगा:

- कोरोनावायरस के लिए परीक्षण (भले ही परीक्षण से पता चलता है कि आपको कोरोनावायरस नहीं है)
- कोरोनावायरस के लिए उपचार - यदि आप उपचार शुरू करते हैं और परीक्षण से पता चलता है कि आपको कोरोनावायरस नहीं है, तो परीक्षण के परिणाम प्राप्त करने के बाद आपसे किसी भी उपचार के लिए शुल्क लिया जा सकता है

यदि आप कोरोनावायरस के लिए केवल परीक्षण या उपचार करवा रहे हैं, तो किसी भी आप्रवासन जांच की आवश्यकता नहीं है।

कोरोनावायरस को फैलने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- सुनिश्चित करें कि आप साबुन और पानी से, कम से कम 20 सेकंड तक, बारंबार हाथ धोएं
- सतर्क और सुरक्षित रहने के बारे में सलाह का पालन करें
- यदि आप कर सकते हैं, तो बंद स्थानों में चेहरा ढंकने के लिए कवर का उपयोग करें, जहां उन लोगों से 2 मीटर की भौतिक दूरी बनाए रखना मुश्किल है, जिनके साथ आप नहीं रहते हैं, जैसे कि सार्वजनिक परिवहन और छोटी दुकानें

अधिक जानकारी के लिए:

- एनएचएस मार्गदर्शन <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- डब्ल्यूएचओ मार्गदर्शन: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>