Latest update: 21/08/20

Charity 1067406

कोरोनावायरस

Reference: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information/

COVID-19 INFOGRAPHICS

यदि आपमें लक्षण हों तो क्या करें?

खुद को अलग कर लें: कम से कम **10** दिनों तक अपने घर पर रहें

आपके घर में किसी और को या आपसे निकट संपर्क रखने वाले किसी व्यक्ति को खुद को **10** दिनों के लिए अलग कर लेना चाहिए

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 कमज़ोर हो, तो **10** दिनों तक उनके रहने के लिए कोई अन्य जगह ढूंढें

लक्षण होने के शुरूआती पाँच दिनों के अंदर कोरोनावायरस की जाँच कराएं

परीक्षण बुक कराने

www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test **पर जाएं**

यदि आपके पास ऑनलाइन अक्सेस न हो

तो इंग्लैंड, वेल्स एवं उत्तरी आयरलैंड में 119 पर या स्कॉटलैंड में 0800 028 2816 पर कॉल करें

आपको अपना संपर्क विवरण देने की तथा परीक्षण का परिणाम टेक्स्ट मेसेज के रूप में प्राप्त करने के लिए एक क्रियाशील मोबाइल फ़ोन रखने की ज़रूरत होगी।

संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले घरों के लिए अलगाव मार्गदर्शन

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

दूसरे लोगों के घनिष्ट संपर्क में आने से बचें

आगंतुकों संबंधी मार्गदर्शन का पालन करें

नियमित रूप से अपने हाथ धोएं

खाद्य पदार्थ और दवाएं अपने पास डिलिवर करवाएं

अपने लक्षणों में आराम के लिए पैरासीटामॉल लें

ढेर सारा पानी पीएं

यदि संभव हो तो अकेले सोएं

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

एनएचएस 111 से कब संपर्क करें?

कॉल करने के लिए यह नंबर निःशुल्क है

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

आप सभी प्रश्नों का उत्तर बार-बार "हां " में देकर अपनी भाषा में कोई दुभाषिया प्राप्त कर सकते हैं