Norfolk County Council | Public Health England | NHS

# कोरोना वायरस को फैलने से रोकने में सहायता करें

## खुद को और अन्यों को सुरक्षित रखने के लिए आपकी गाइड

**कृपया इस पुस्तिको को एक सुरक्षित स्थान पर रखें**

**कोरोना वायरस बहुत आसानी से व्यक्ति से व्यक्ति में फैल सकता है। संक्रमणों को फैलने से रोकने और लोकल लॉकडाउन की जरूरत से बचने का सबसे अच्छा तरीका लक्षणों का पता चलते ही खुद को आइसोलेट करना और एक टेस्ट करवाना है।**

**लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:**

- अधिक तापमान
- लगातार खांसी
- गंध / स्वाद में बदलाव या उनका पता न चलना

**खुद को सुरक्षित करें। अन्यों को सुरक्षित करें। नॉरफोक को सुरक्षित करें।**

**NHS** लॉकडाउन से हमारे धीरे-धीरे बाहर आने पर संक्रमण के फैलने की किसी आशंका को रोकने के लिए **टेस्ट और ट्रेस** सिस्टम जरूरी है। **यह तभी कारगर होगा जब प्रत्येक व्यक्ति अपनी कोशिश करेगा।**

# क्या करना है अगर आपको लक्षण हैं तो

## 1. घर पर आइसोलेट होने की शुरुआत करें

(आपके परिवार के सदस्यों को भी आइसोलेट होने की जरूरत होगी)

### इस सलाह को याद रखें

**अगर आप आइसोलेट हो रहे हैं, तो आपको यह नहीं करना चाहिए:**

- किसी भी कारण से घर से बाहर निकलना (अगर आपको एक टेस्ट की जरूरत है तो उसके लिए जाने को छोड़कर)
- आपके घर पर किसी विजिटर का आना
- पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करना
- टॉवेल, कपड़ों, टूथब्रश या रेजर को साझा करना

**अगर आपके पास फूड, या दवाइयों की कमी है या आपको खुद आइसोलेट होने पर सहायता चाहिए तो सहायता उपलब्ध है। कृपया 0344 800 8020 पर कॉल करें**

## 2. एक टेस्ट बुक करें

# NHS.uk/coronavirus

## या 119 पर कॉल करें

एक टेस्ट करवाना आसान है, लक्षणों वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह मुफ्त है। आपको एक ड्राइव-थ्रू टेस्ट सेंटर जाने के लिए बुक करने या एक होम टेस्टिंग किट ऑर्डर करने की जरूरत है। इसमें अधिक समय नहीं लगता और आपको 48 घंटों के अंदर रिजल्ट मिल जाना चाहिए। आपके रिजल्ट का इंतजार करने तक पूरे परिवार को आइसोलेट होने की जरूरत है।

### पॉजिटिव रिजल्ट

- आप 10 दिनों के लिए आइसोलेट रहेंगे
- परिवार 14 दिनों के लिए आइसोलेट रहेगा
- अगर परिवार में किसी अन्य व्यक्ति में लक्षण दिखते हैं तो उन्हें एक टेस्ट बुक करवाना चाहिए

### नेगेटिव रिजल्ट

जब तक आप और आपके घर / बबल में लक्षणों
वाला प्रत्येक व्यक्ति भी टेस्ट नेगेटिव आने पर स्वस्थ महसूस करता है तो आपको आइसोलेट होने की जरूरत नहीं है।

**खुद को सुरक्षित करें। अन्यों को सुरक्षित करें। नॉरफोक को सुरक्षित करें।**

# क्या करना है अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसका टेस्ट पॉजिटिव है तो

## 1. आपको इसकी ओर से अलर्ट किया जाएगा NHS टेस्ट एंड ट्रेस

## 2. निकट संपर्क के बाद 14 दिनों के लिए आपको आइसोलेट होना

◀ याद रखने के लिए सलाह भाग का पालन करें

## 3. अगर आपको लक्षण दखिते हैं तो एक टेस्ट बुक करें NHS.uk/coronavirus या 119 पर कॉल करें

आपके रजिल्ट का इंतजार करने तक परविार आइसोलेट होगा। एक टेस्ट करवाना आसान है, लक्षणों वाले प्रत्येक वयक्त‍ि के लिए यह मुफ्त है। आपको एक ड्राइव-थ्रू टेस्ट सेंटर जाने के लिए बुक करने या एक होम टेस्टगि कटि ऑर्डर करने की जरूरत है। इसमें अधकि समय नहीं लगता और आपको 48 घंटों के अंदर रजिल्ट मलि जाना चाहिए।

### पॉजिटिव रिजल्ट

- आप 10 दिनों के लिए आइसोलेट रहेंगे
- परिवार 14 दिनों के लिए आइसोलेट रहेगा
- अगर परिवार में किसी अन्य व्यक्ति में लक्षण दिखते हैं तो उन्हें एक टेस्ट बुक करवाना चाहिए

### नेगेटिव रिजल्ट

जब तक आप और आपके घर / बबल में लक्षणों वाला प्रत्येक व्यक्ति भी टेस्ट नेगेटिव आने पर स्वस्थ महसूस करता है तो आपको आइसोलेट होने की जरूरत नहीं है।

**खुद को सुरक्षित करें। अन्यों को सुरक्षित करें। नॉरफोक को सुरक्षित करें।**

# चलिए खुद को सुरक्षित रखते रहें

**अपने हाथों को साफ करें**

**सतहों / छूने के स्थानों को साफ रखें**

**यहां उचित हो अपनी नाक और मुंह को ढकें**

**छींक और खांसी को रोकने के लिए टिश्यू का इस्तेमाल करें**

**हाथ-से-चेहरे का संपर्क कम रखें**

**बाहर जाने पर हैंड सैनिटाइजर और टिश्यू अपने साथ रखें**

**अन्यों से अपनी दूरी रखें**

**अगर हमें लक्षण हैं या ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसका टेस्ट पॉजिटिव है तो आइसोलेट हो जाएं**

**अधिक जानकारी के लिए:**
**norfolk.gov.uk/coronavirus**

**याद रखें: लक्षणों वाला कोई व्यक्ति 119 पर कॉल कर एक टेस्ट बुक कर सकता है**

IN TRAN®
communication for all

अगर आपको यह दस्तावेज बड़े प्रिंट में, ऑडियो में, ब्रेल में, एक वैकल्पिक फॉर्मेट या एक अन्य भाषा में चाहिए, कृपया कस्टमर सर्विसेज से 0344 800 8020 पर संपर्क करें या, टेक्स्ट रिले के लिए, कॉल करें 18001 0344 800 8020 (टेक्स्ट फोन) और हम आपकी सहायता करने की पूरी कोशिश करेंगे।

Jei norėtumėte šį dokumentą gauti dideliu šriftu, garso įrašu, Brailio raštu, kitu formatu ar kita kalba, susisiekite su klientų aptarnavimo centru tel. 0344 800 8020, arba teksto atpasakojimo numeriu 18001 0344 800 8020 (tekstinis telefonas) ir mes pasistengsime jums padėti.

Aby otrzymać ten dokument wydrukowany większą czcionką, alfabetem Braille'a, w innym formacie, audio lub w innym języku, prosimy o kontakt z Działem Obsługi Klienta pod numerem 0344 800 8020 lub numerem telefonu 18001 0344 800 8020, a my dołożymy wszelkich starań, aby pomóc ty.

Se precisar deste documento com carateres grandes, em áudio, Braille, num formato alternativo ou noutro idioma, contacte por favor o Serviço de Apoio ao Cliente através do 0344 800 8020 ou, para Transmissão em Texto, ligue para o 18001 0344 800 8020 (telefone de texto) e faremos o nosso melhor para o/a ajudar.

Если вам необходимо распечатать этот документ крупным шрифтом, шрифтом Брайля, а также если этот документ нужен вам в аудио-формате, альтернативном формате или на другом языке, обратитесь в центр обслуживания клиентов по телефону 0344 800 8020 или службу для людей с ограниченными возможностями по номеру 18001 0344 800 8020 (текстофон), и мы сделаем все возможное, чтобы вам помочь.

إذا كنت بحاجة إلى الحصول على هذا المستند مطبوعًا بحروف كبيرة، أو مسجلًا بالصوت، أو مطبوعًا بطريقة برايل، أو بصيغة بديلة أو بلغة أخرى، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء على 0344 800 8020، أو لاستخدام الخدمة الهاتفية النصية "Text Relay"، اتصل على 18001 0344 800 8020 (هاتف نصي) وسنبذل أفضل ما في وسعنا لمساعدتك.

**खुद को सुरक्षित करें। अन्यों को सुरक्षित करें। नॉरफोक को सुरक्षित करें।**