Norfolk County Council | Public Health England | NHS

अगस्त 2020

प्रिय निवासी

कोरोना वायरस अभी भी हमारे बीच है और हम सभी को खुद की सुरक्षा, अन्यों की सुरक्षा और नॉरफोक की सुरक्षा के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए।

सबसे पहले, हम इस अवसर का उपयोग हमारी कम्युनिटी को सुरक्षित करने में भूमिका निभाने के लिए 'आपको धन्यवाद' कहने के लिए करना चाहेंगे। पिछले चार महीनों में, नॉरफोक के निवासियों ने कोरोना वायरस को फैलने से रोकने में सहायता के लिए बड़ी कोशिशें की हैं। घर पर रहना और सामाजिक दूरी रखना आसान नहीं है और हम आपकी कोशिशों के लिए आभारी हैं।

यह दुखद है कि नॉरफोक के बहुत से निवासियों की इस वायरस से जान गई है, और अगर आपने अपने परिवार के सदस्यों या दोस्तों को खोया है तो हमारी संवेदनाएं आपके साथ हैं।

'लॉकडाउन' में छूट मिलने के साथ, हमें यह याद रखना चाहिए कि कोरोना वायरस अभी भी हमारे बीच है।

यह महत्वपूर्ण है कि हम खुद को और अन्यों को संक्रमण से सुरक्षित रखते रहें और इसे और फैलने से रोकने के लिए मिलकर कार्य करें।

NHS और पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड के साथ मिलकर हमने यहां दी गई पुस्तिका तैयार की है। खुद की ओर अन्यों की सुरक्षा कैसे करनी है, और नॉरफोक में कोरोना वायरस को फैलने से कैसे रोकना है इस बारे में यह जानकारी से भरी है। **कृपया इस पुस्तिका को ध्यान से पढ़ें और बाद में जानकारी लेने के लिए इसे एक सुरक्षित स्थान पर रखें।**

हमारी कम्युनिटीज को सुरक्षित रखना

हम सभी के लिए सुरक्षित रहने का सबसे अच्छा तरीका उन सभी चीजों को करना जारी रखने का है जो हम वायरस को फैलने से रोकने के लिए अभी तक कर रहे हैं – अपने हाथों को साबुन और पानी से नियमित तौर पर धोना, अन्यों से सुरक्षित दूरी रखना और भीड़ से बचना, खांसी और छींक आने पर टिश्यू/कोहनी से इसे रोकना, और जहां उचित हो चेहरे को ढकना।

लक्षणों वाला प्रत्येक व्यक्ति एक टेस्ट करा सकता है

हम लॉकडाउन से तभी सुरक्षित होकर बाहर आ सकते हैं अगर हमें यह पता होगा कि नॉरफोक में वायरस कहां है।

अगर आपके या आपके परिवार के एक सदस्य में इन लक्षणों में से कोई हैं – अधिक तापमान, लगातार खांसी, गंध/स्वाद का पता न चलना – यह महत्वपूर्ण है कि आप घर पर आइसोलेट हो जाएं और तुरंत एक टेस्ट करवाएं।

टेस्ट को बुक करने के लिए 119 पर कॉल करें या विजिट करें www.nhs.uk/coronavirus

अगर आपको आइसोलेट होने की जरूरत है तो क्या करना होगा इस बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया अपनी पुस्तिका

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

कृपया इसे पलटें

Norfolk County Council | Public Health England | NHS

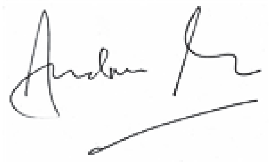
देखें। अगर घर पर आइसोलेट होने के दौरान आपका सहायता चाहिए, तो कृपया 0344 800 8020 पर कॉल करें।

हमें उम्मीद है कि यह पत्र स्पष्ट कर देगा कि वायरस को फैलने से रोकने के लिए हम सभी कैसे सहायता कर सकते हैं। हम आपको आश्वासन दे सकते हैं कि नॉरफोक आउटब्रेक कंट्रोल टीम आपको सुरक्षित रखने के लिए अन्य संगठनों के साथ मेहनत से कार्य कर रही है। वे स्थिति की निगरानी करेंगे जिससे, जहां मामले हैं, हम कोरोना वायरस को फैलने से रोक सकते हैं।

अभी तक, हमने एक देश के तौर पर अच्छा प्रदर्शन किया है, तो चलिए हमारी कम्युनिटीज, हमारे परिवारों और हमारे दोस्तों को सुरक्षित और स्वस्थ रखने के लिए एक साथ मिलकर कार्य करना जारी रखें।

नॉरफोक को सुरक्षित रखने के लिए आपका एक बार फिर से धन्यवाद।

डा. S.J. लुइस स्मिथ, MB, ChB, PhD, FFPH
डायरेक्टर ऑफ पब्लिक हेल्थ
नॉरफोक काउंटी काउंसिल



Cllr एंड्रयू प्रॉक्टर
लीडर ऑफ नॉरफोक काउंटी काउंसिल
चेयर ऑफ द नॉरफोक कोविड-19 एंगेजमेंट बोर्ड

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।

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