



HM Government

NHS

Test and Trace

कोरोनावायरस जाँच और खोज

आपको क्या जानने की आवश्यकता है

क्या आपको
लक्षण हैं?



एकांतवास
में जाएं



जाँच
करवाएं



सही कदम
उठाएं



जाँच कराने को अलावा किसी काम के लिए घर से बाहर न
निकलें

जाँच कैसे कराएं इसके बारे में जानने के लिए nhs.uk/coronavirus पर जाएं या
119 पर कॉल करें

अपनी भूमिका निभाएं। अपने मित्रों और परिवार को बचाएं

सजग रहें

वायरस को फैलने से रोकें

जीवन बचाएं

अगर आपको लक्षण हों तो जाँच करवाना

चाहे उम्र कितनी भी हो, जिसे भी कोरोनावायरस के लक्षण होते हैं वह जाँच करवा सकता है।

तेज़ बुखार, कोई नई, लगातार खांसी या सूँघने या चखने की क्षमता में हानि या बदलाव होने के पाँच दिनों के भीतर जाँच की बुकिंग करवाएं

अगर आपको लक्षण हैं या आप कोरोनावायरस के लिए पॉज़िटिव पाए जाते हैं, तो आपको कम से कम 10 दिनों के लिए घर पर एकांतवास में रहना होगा। घर के बाकी सदस्यों को भी 14 दिनों तक घर पर रहना चाहिए।

अगर आपके सपोर्ट दायरे में किसी को लक्षण हैं या वे कोरोनावायरस के लिए पॉज़िटिव पाए जाते हैं, तो आपको भी 14 दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए।

अगर आप एकांतवास में है तो आपको घर से नहीं निकलना चाहिए:

- काम पर, स्कूल या सार्वजनिक स्थलों पर न जाएं
- शॉपिंग या दवाएं लेने न जाएं – इन्हें ऑनलाइन ऑर्डर करें या किसी को घर ले आने के लिए कहें
- आवश्यक देखभाल प्रदान करने वाले लोगों को छोड़कर – दोस्तों या पारिवारिक सदस्यों सहित, घर पर आगंतुकों को न बुलाएं

अपने मित्रों और परिवार को बचाने के लिए सही कदम उठाएं

अगर आप या आपके परिवार में कोई कोरोनावायरस पॉज़िटिव पाया जाता है तो आपसे NHS जाँच और खोज टीम संपर्क करेगी। आपसे यह पूछा जाएगा कि आप कहाँ गए थे और किसके संपर्क में आए थे। सभी को सुरक्षित रखने के लिए यह ज़रूरी है कि आप सही जानकारी प्रदान करें।

वायरस के फैलाव को रोकने के लिए आपके घनिष्ठ संपर्कों को घर पर एकांतवास में जाने के लिए कहा जाएगा। अगर आपको घनिष्ठ संपर्क के तौर पर पहचाना जाता है तो आपको 14 दिनों तक घर पर रहना होगा।

इसमें हम सब एकसाथ हैं। सही कदम उठा कर आप अपने मित्रों और परिवार की रक्षा करने में सहायता कर रहे हैं और हालात अधिक तेजी से सामान्य हो सकते हैं।