कोरोनावायरस (कोविड-19) के प्रसार को कैसे रोकें

खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखें

यह दिशा-निर्देश सभी के लिए हैं ताकि इनकी मदद से खुद कोरोनावायरस (कोविड-19) की चपेट में आने और दूसरों के बीच उसे फैलाने का जोखिम कम हो। इन चरणों का पालन करके, आप खुद को, अपने प्रियजनों और अपने समुदाय के लोगों की रक्षा करने में मदद करेंगे।

बिना किसी लक्षण के कोविड -19 का होना संभव है। खुद में बहुत ही हल्के लक्षण या कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं।

कोविड -19 को फैलाने का मुख्य तरीका है संक्रमित व्यक्ति के साथ निकट संपर्क होना। जब कोविड -19 वाले कोई व्यक्ति सांस लेता है, बोलता है, खांसता है या छींकता है, तो वे कणों (बूंदों और एरोसोल) को छोड़ते हैं जिसमें वायरस होता है जो कोविड -19 का कारण बनता है। इन कणों को किसी अन्य व्यक्ति द्वारा साँस में लिया जा सकता है।

COVID-19कोविड -19 से सतह और सामान भी दूषित हो सकते हैं, जब संक्रमित लोग खाँसी या उनके पास छींकते हैं या यदि वे उन्हें छूते हैं।

यदि आपको कोविड -19 है, तो एक जोखिम है कि आप वायरस को फर्नीचर, बेंच या दरवाज़े के हैंडल जैसी सतह पर फैलाएंगे, भले ही आप उन्हें सीधे स्पर्श न करें। उस सतह को छूने वाला अगला व्यक्ति तब संक्रमित हो सकता है।

अगर आप दूसरे लोगों से दूर रहने की भी कोशिश करें तो इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि आप वायरस के संपर्क में नहीं आएंगे। अच्छा महसूस करने के बावजूद भी इन दिशा-निर्देशों में उल्लिखित सभी चरणों का अनुसरण करने से आप कोविड-19 के प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं। यह ख़ास तौर पर जरूरी है अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जो चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल है ।

Withdrawn 21 July 2021

अपनी दूरी बना कर रखें

दूसरे मौजूद रह चुके हैं ऐसे स्थानों पर जाने से पहले या आप जिनके साथ नहीं रहते हैं उन लोगों से मिलने से पहले आपको कोविड-19 की चपेट में आने, या उसे फैलाने के जोखिम के बारे में गौर करना चाहिए। हालांकि कोई भी परिस्थिति संपूर्ण रूप से जोखिम रहित नहीं है, फिर भी कोविड-19 को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए और अपने परिवार एवं दोस्तों से मिलने को अधिक सुरक्षित बनाने के लिए आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

- ऐसे सभी लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बना कर रखें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं या जो आपके सपोर्ट बबल में नहीं हैं
- आप कितने लोगों के निकट संपर्क में आते हैं और कितनी देर के लिए आते हैं उसे कम करने की कोशिश करें
- भीड़-भाड़ वाली जगहों में बिताए गए समय को कम करने की कोशिश करें जहाँ शायद सामाजिक दूरी को बनाए रखना कठिन हो सकता है
- उन लोगों के प्रत्यक्ष संपर्क और आमने-सामने संपर्क में आने से बचें जिनके साथ आप नहीं रहते हैं
- क्लीनर या फिर आवश्यक या जरूरी काम करने वाले ट्रेड्सपर्सन के जैसे काम के उद्देश्य से आपके घर में आने वाले किसी भी व्यक्ति से कम से कम 2 मीटर की दूरी बना कर रखें

Withdrawn 21 July 2021

अगर आप दोस्तों और परिवार से मिल रहे हैं, तो खुद में अच्छा महसूस करने के बावजूद भी आपको सावधानी बरतनी चाहिए। खुद में बहुत ही हल्के लक्षण या कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं।

याद रखें कि कुछ लोग दूसरों की तुलना में अधिक आसानी से कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं और उनके लिए कोई भी निकट संपर्क अधिक जोखिमपूर्ण है। उदाहरण के तौर पर, जो लोग चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल हैं या जिन्हें अब तक टीका नहीं लगा है।

दोस्तों और परिवार से मिलने के विषय पर अधिक दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।

सुरक्षित दूरी बनाए रखना क्यों जरूरी है

क्जकोविड-19 मुख्य रूप से उन लोगों के बीच फैलता है जो एक दूसरे के निकट संपर्क में हैं (2 मीटर के भीतर)। अधिक लंबे समय तक निकट संपर्क में रहने से

जोखिम बढ़ जाता है, लेकिन एक अल्प कालिक संपर्क से भी कोविड-19 फैल सकता है।

आप जितना दूसरे लोगों से दूर रहेंगे, और उनके निकट संपर्क में कम समय बिताएंगे उतना ही आपके कोविड-19 की चपेट में आने और दूसरों के बीच उसे फैलाने की संभावना कम हो जाएगी। गले मिलने के सहित, निकट संपर्क के कारण कोविड-19 के फैलने का जोखिम बढ़ जाता है।

अच्छी स्वच्छता बरकरार रखने की मूल बातें याद रखें

आप चाहे कहीं भी हों या कुछ भी कर रहे हों, अच्छी स्वच्छता के मूल नियमों का पालन करने से आप खुद को और दूसरों को कोविड-19 से सुरक्षित रखने में मदद करेंगे। यह निम्नानुसार हैं:

- अपने हाथों को धोना
- अपने आस-पास के परिवेश को साफ रखना
- खांसने और छींकने के समय अपना नाक और मुँह ढकना

अपने हाथ धोएं

दिन भर नियमित रूप से अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें। खांसने, छींकने और नाक साफ़ करने एवं खाना खाने या उसे हाथ लगाने से पहले आपको अपने हाथों को धोना चाहिए। कई अन्य लोगों के द्वारा स्पर्श की गई सतहों के संपर्क में आने पर अपने हाथों को धोएं, जैसे कि हैंडल, हैंडरेल, और लाइट की स्विचों को छूने के बाद या फिर रसोईघर और शौचालय के जैसे सहभाजित क्षेत्रों का उपयोग करने के बाद। अगर आपके लिए घर को छोड़कर बाहर जाना ज़रूरी हो तो वापस लौटने के तुरंत बाद आपको अपने हाथों को धोना चाहिए।

जहाँ संभव हो, अपनी आँखों, नाक और मुँह को छूने से बचें। अगर आपको अपने चेहरे को हाथ लगाने की ज़रूरत हो (उदाहरण के तौर पर अपना फेस कवरिंग पहनने या उसे उतारने के लिए), तो उसके पहले और उसके बाद अपने हाथों को धोएं या सैनिटाइज करें।

Withdrawn 21 July 2021

हाथों को धोना क्यों ज़रूरी है

अपनी हाथों से हम कई सतहों को छूते हैं और वे वयारसों से दूषित हो सकते हैं। दूषित होने के बाद, हाथों पर मौजूद वायरस आपकी आँखों, नाक या मुँह में स्थानांतरित हो सकते हैं। वहाँ से फिर, वायरस आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं और आपको संक्रमित कर सकते हैं।

अगर आप कोविड-19 से संक्रमित हों, तो आप अपने नाक और मुँह से (खांसने या बात करने के समय) वायरस को अपने हाथों पर फैला सकते हैं जो फिर आपके द्वारा स्पर्श की जाने वाली सतहों को संक्रमित कर सकते हैं।

अपने हाथों को धोने या सैनिटाइज करने से उन पर मौजूद वायरस और अन्य रोगाणु हट जाते हैं, इसलिए अगर आप अपने चेहरे को हाथ लगाते हैं तो आपके संक्रमित होने की संभावना कम हो जाती है। अपने हाथों को साफ करने के लिए साबुन और पानी का उपयोग करना सबसे प्रभावी तरीका है, ख़ास तौर पर अगर स्पष्ट रूप से नज़र आ रहा हो कि वे गंदे हैं। अगर साबुन और पानी उपलब्ध ना हो तो हैंड सैनिटाइजर का उपयोग किया जा सकता है।

अपने आस-पास के परिवेश को साफ रखना

सतहों को अक्सर साफ करें। अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों पर ख़ास ध्यान दें, जैसे कि हैंडल, लाइट की स्विच, काम की सतह और इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस।

सभी कठोर सतह, फ़र्श, कुर्सियों, दरवाजों के हैंडल एवं सैनिटेरी फिटिंग्स के लिए डिस्पिजेबल कपड़ों, पेपर रोल या डिस्पोजेबल मॉप हेड का उपयोग करें - 'एक स्थान, एक वाइप, एक दिशा' पद्धति के अनुसार सोचें। किन्हीं भी कपड़ों, पेपर रोल या मॉप हेड्स की निष्पत्ति आपके साधारण घरेलू कचड़े के साथ की जा सकती है।

आपके घर में साफ-सफाई करने के समय साधारण घरेलू डिटर्जेंट का उपयोग करने में कोई आपत्ति नहीं है। [आपके घर-परिवार के बाहर साफ-सफाई और कचड़े के निपटान](#) के बारे में जानकारी उपलब्ध है।

आपके आस-पास के परिवेश को साफ करना क्यों जरूरी है

कोविड-19, छोटे-छोटे ड्रॉपलेट, एयरोसॉल और प्रत्यक्ष संपर्क के ज़रिए फैलता है। जब संक्रमित लोग सतहों को स्पर्श करते हैं या उनके पास खांसते, बात करते या सांस लेते हैं तो सतह एवं चीजें कोविड-19 से संक्रमित हो सकते हैं।

Withdrawn 21 July 2021

अगर कोई दूसरा व्यक्ति इस सतह को स्पर्श करता है और फिर अपनी आंखों, नाक और मुँह को हाथ लगाता है तो सतह पर मौजूद वायरसों के कारण वह संक्रमित हो सकता है। सतहों को साफ करने से उन पर मौजूद दूषण का परिमाण कम हो जाएगा और इसलिए संक्रमण के फैलने की संभावना भी कम हो जाएगी।

आप जितनी साफ-सफाई बना कर रखेंगे उतनी ही इस बात की संभावना बढ़ जाएगी कि आपके या किसी अन्य व्यक्ति के स्पर्श करने से पहले आप संक्रमित सतह से वायरस को हटा देंगे।

खांसने और छींकने के समय अपना नाक और मुँह को ढकना

खांसने या छींकने के समय डिस्पोजेबल टिशू का उपयोग करके अपने मुंह और नाक को ढकें।

अगर आपके पास टिशू नहीं है तो अपनी कोहनी के भीतर खांसें या छींकें, अपने हाथों में नहीं।

टिशुओं को कूड़ेदान की थैली में फेंक दें और तुरंत अपने हाथ धोएं।

खांसने और छींकने के समय अपने नाक और मुँह को ढकना क्यों जरूरी है

जब कोई व्यक्ति खांसता और छींकता है तो उसके द्वारा रिलीज किए गए ड्रॉपलेट और एयरोसोल की संख्या, जिस दूरी में वह फैलते हैं और हवा में उनके मौजूद रहने का समय बढ़ जाता है।

अगर कोई संक्रमित व्यक्ति बिना अपने नाक और मुँह को ढके खांसता या छींकता है तो उनके आस-पास मौजूद लोगों के बीच संक्रमण के फैलने का जोखिम उल्लेखनीय रूप से बढ़ जाता है।

अपने नाक और मुँह को ढक कर, आप वायरस युक्त ड्रॉपलेट एवं एयरोसोल के प्रसार को कम करेंगे।

जर्मडिफ़ेंस से आप अपने घर में कोविड-19 से उत्पन्न होने वाले जोखिमों को कम करने के बारे में सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

फेस कवरिंग पहनना

ऐसे कुछ जगह हैं जहाँ कानूनन आपके लिए फेस कवरिंग पहनना ज़रूरी है

Withdrawn 21 July 2021

साथ ही, आपको ऐसे किसी भीतरी (इनडोर) जगह में भी फेस कवरिंग पहनना चाहिए जहाँ शायद सामाजिक दूरी बना कर रखना कठिन हो और जहाँ आप उन लोगों के संपर्क में आएंगे जिनसे आप सामान्य तौर पर नहीं मिलते हैं।

हर परिस्थिति में या शायद छूट; दी गई हो ऐसे कुछ लोगों के लिए शायद फेस कवरिंग पहनना संभव ना हो; इसलिए कृपया इस प्रकार की परिस्थितियों के बारे में सचेत रहें और उन्हें उचित मान दें।

फेस कवरिंग पहनना क्यों जरूरी है

जब कोई संक्रमित व्यक्ति सांस लेता, बोलता, खांसता या छींकता है तो उनके नाक और मुँह से हवा में निकले ड्रॉपलेट एवं एयरोसोल के ज़रिए कोविड-19 फैलता है।

सबसे श्रेष्ठ उपलब्ध वैज्ञानिक प्रमाण यह कहते हैं, कि सही तरह से उपयोग किए जाने पर, फेस कवरिंग पहनने से कोविड-19 ड्रॉपलेट का प्रसार कम होता है, जिसके द्वारा फिर दूसरे लोगों को सुरक्षित रहने में मदद मिलती है। फेस कवरिंग पहनने से शायद उन लोगों में से प्रसार कम हो सकता है जो किन्हीं भी लक्षणों का अनुभव नहीं कर रहे हैं क्योंकि उनके बात करने और सांस लेने के समय रिलीज़ किए जाने वाले वायरस का परिमाण कम होता है।

पहनने वाले के बदले फेस कवरिंग मुख्य रूप से दूसरों को कोविड-19 से सुरक्षित रखने के लिए अभिप्रेत हैं और यह सामाजिक दूरी बना कर रखने एवं नियमित रूप से हाथ धोने का विकल्प नहीं है।

ताजी हवा को अंदर आने दें (हवा की आवाजाही)

सुनिश्चित करें कि वेंट खोल कर एवं दरवाजों और खिड़कियों को खुला रख कर आप अपने घर में ताजी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखें, भले ही आप उन्हें अल्प समय के लिए खुला रख रहे हों। अगर आपके पास एक्सट्रैक्टर फैन है (उदाहरण के तौर पर आपके गुसलखाने या रसोईघर में) तो किसी के द्वारा उस कमरे का उपयोग किए जाने के बाद दरवाजे को बंद रखकर उसे सामान्य से अधिक लंबे समय तक चलने दें।

अगर परिवार में कोई सेल्फ-आइसोलेट कर रहा है तो परिवार के दूसरे लोगों के बीच संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए उनके कमरे की खिड़की को खुला रखें और दरवाजे को बंद कर दें। अगर आपके घर में क्लीनर या ट्रेड्सपर्सन के जैसा

Withdrawn 21 July 2021

कोई व्यक्ति काम कर रहा है तो उनके काम करके जाने के बाद अल्प समय के लिए खिड़कियों को पूरी तरह से खुला रखें।

अगर आपको शोर-गुल, सुरक्षा या हीटिंग की लागत के बारे में चिंता है तो अल्प समय के लिए भी खिड़कियों को खुला छोड़ने से भी वायरस के फैलने के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। गर्म कपड़े या अतिरिक्त लेयर पहने से आपको गर्म महसूस करने में मदद मिल सकती है। आप शायद अपने कमरे का लेआउट बदल सकें ताकि आप खुली खिड़कियों या दरवाजों से अंदर आने वाली ठंडी हवा के बहुत पास ना बैठें।

ताजी हवा की आवाजाही बना कर रखना क्यों जरूरी है

जब कोविड-19 से संक्रमित कोई व्यक्ति खांसता, बात करता या सांस लेता है तो वे ड्रॉपलेट या एयरोसोल रिलीज करते हैं जिसे कोई अन्य व्यक्ति अपनी सांस के साथ अंदर खींच सकता है। हालांकि बड़े ड्रॉपलेट जल्द ही ज़मीन पर गिर जाते हैं, फिर भी कोविड-19 पैदा करने वाले वायरस युक्त छोटे ड्रॉपलेट एवं एयरोसोल घर के भीतर कुछ समय तक हवा में मौजूद रह सकते हैं, ख़ास तौर पर अगर घर के भीतर (इनडोर) हवा की आवाजाही ना हो।

Withdrawn 21 July 2021

हवा की आवाजाही एक तरीका है जिसके ज़रिए इस शेयर्ड वायु को बाहर की ताज़ी हवा से बदला जा सकता है। एक जगह पर जितनी हवा की आवाजाही बनी रहेगी उतनी ही सांस लेने के लिए ताज़ी हवा मौजूद होगी, और किसी व्यक्ति के द्वारा संक्रमित कणों को अपने सांस के साथ अंदर खींचने की संभावना भी कम हो जाएगी।

अगर आप में लक्षण दिखाई दे रहे हों तो टेस्ट करवाएं

टेस्ट कैसे करवाएं

कोविड-19 के सबसे महत्वपूर्ण लक्षणों निम्नानुसार हैं:

- नई, लगातार चलने वाली खांसी
- उच्च तापमान
- आपके सामान्य स्वाद के एहसास या गंध की भावना को खोना या उसमें किसी प्रकार का परिवर्तन होना (एनोस्मिया)

अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो मुफ़्त एनएचएस टेस्ट करवाएं पर क्लिक करें या एक मुफ़्त कोविड-19 टेस्ट बुक करने के लिए एनएचएस 119 को कॉल करें।

कोविड-19 का टीका लगवाने या पहले आपको कोविड-19 होने के बावजूद भी आपको टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए।

टेस्ट करवाना क्यों ज़रूरी है

यह जानना ज़रूरी है कि आपको कोविड-19 है या नहीं ताकि आप घर पर रहें, सेल्फ-आइसोलेट करें और अन्य लोगों को संक्रमित ना करें।

टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आने का यह मतलब है कि कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग द्वारा उन लोगों को पहचाना जा सकता है जिन्हें शायद आपने इस बीच संक्रमित किया है (उन लोगों से संपर्क करके जिनसे आप इस बीच शायद संपर्क में आए हैं) और उन्हें सेल्फ-आइसोलेट करने की सलाह दी जा सकती है। यह कोविड-19 के प्रसार को रोकने का एक महत्वपूर्ण कदम है।

हमें सटीक रूप से नहीं पता कि कोविड-19 संक्रमण होने के बाद या टीका लगने से इस बीमारी के प्रति प्रतिरोध क्षमता कितने समय तक चलती है इसलिए यह बहुत जरूरी है कि लक्षण है ऐसे किसी भी व्यक्ति को टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए।

अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हैं या आपके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है तो सेल्फ-आइसोलेट करें

Withdrawn 21 July 2021

तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करें अगर:

- अगर आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई दें तो आपको टेस्ट का बंदोबस्त करने और अपने टेस्ट के नतीजो को प्राप्त करने का इंतजार करने के दौरान घर पर सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए
- आपके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आता है

आपकी आइसोलेशन अवधि में वह दिन शामिल है जब से आपके लक्षण शुरू हुए थे (या अगर आपमें लक्षण नहीं दिखाई दे रहे हैं तो आपका परीक्षण करवाने का दिन) और अगले पूरे 10 दिन शामिल हैं।

सेल्फ-आइसोलेशन का यह मतलब है कि आपको अवश्य ही हर समय घर पर रहना चाहिए और आपको किन्हीं भी अन्य लोगों के संपर्क में नहीं आना चाहिए, सिवाय

बहुत ही सीमित परिस्थितियों के, उदाहरण के तौर पर चिकित्सीय सहायता के लिए। आपको शायद दूसरों को आपके लिए खरीदारी करने के लिए कहना पड़े, और अगर आप मौजूदा समय में किसी दुर्बल व्यक्ति की सहायता करते हैं तो आपको उनके लिए वैकल्पिक योजनाएं बनानी होंगीं। अपने घर या बगीचे में विजिटरों को आमंत्रित ना करें।
जिन लोगों में लक्षण हैं या जिनके कोरोनावायरस टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आया है और जो चिकित्सीय दृष्टिकोण से अत्यंत दुर्बल या 70 साल की उम्र से अधिक वयस्क किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं उनके लिए अतिरिक्त दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।

सेल्फ-आइसोलेट करना क्यों जरूरी है

अगर आपको सेल्फ-आइसोलेट करने का निर्देश दिया जाए तो इसका कारण यह है कि इस बात का उच्च जोखिम है कि आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं, भले ही आप खुद में अच्छा महसूस कर रहे हों और आप में कोई भी लक्षण ना हों। अतः यह अत्यंत जरूरी है कि आप इन दिशा-निर्देशों का पालन करें और सेल्फ-आइसोलेशन की संपूर्ण अवधि को पूरा करें।

अगर आपके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आता है तो आपको तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए और अगर पूरे 10 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेशन में रहना चाहिए क्योंकि इस अवधि के दौरान दूसरों के बीच इस वायरस के फैलने की सर्वाधिक संभावना है (संक्रामक अवधि)।

अगर आप किसी के साथ रहते हैं या अगर आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के कॉन्टैक्ट हैं तो सेल्फ-आइसोलेट करें

Withdrawn 21 July 2021

तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करें अगर:

- आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आया है या जिसे लक्षण है और जो अपने टेस्ट के नतीजे को प्राप्त करने का इंतजार कर रहा है - आपकी आइसोलेशन की अवधि में वह दिन शामिल है जब आपके परिवार में प्रथम व्यक्ति के लक्षण शुरू हुए (या अगर उनमें लक्षण नहीं थे तो जिस दिन पर उनका टेस्ट लिया गया था), और अगले पूरे 10 दिन इस अवधि में शामिल हैं
- आप किसी ऐसे व्यक्ति के कॉन्टैक्ट हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आया है और जो आपके घर-परिवार का हिस्सा नहीं है - आपके

आइसोलेशन की अवधि उस दुन से शुरू होती है जिस दिन आप आखिरी बार उनके संपर्क में आए थे और इसके अगले 10 पूरे दिन इस अवधि में शामिल हैं

सेल्फ-आइसोलेशन का मतलब है कि आपको हर समय घर पर रहना होगा और आप घर छोड़कर बाहर नहीं जा सकते हैं, सिवाय बहुत ही सीमित परिस्थितियों में, उदाहरण के तौर पर चिकित्सीय सहायता लेने के लिए। अपने घर या बगीचे में विजिटरों को आमंत्रित ना करें।
सेल्फ-आइसोलेट करने वाले लोगों के लिए सेल्फ-आइसोलेशन एवं उपलब्ध सहायता के बारे में अतिरिक्त दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं।

अगर आप कोरोनावायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं या ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क हैं तो सेल्फ-आइसोलेट करना क्यों जरूरी है

अगर आप किसी के कॉन्टैक्ट हैं (अगर आप हाल ही में किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का नतीजा पॉज़िटिव आया है या जिसमें लक्षण हैं) तो आपको अवश्य ही उस व्यक्ति के साथ अपने संपर्क के बाद के पूरे 10 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए।

आपको अवश्य ही 10 दिनों के लिए सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए क्योंकि संक्रमण के संपर्क में आने के बाद संक्रमण को विकसित होने में इतना समय लग सकता है (इनक्यूबेशन अवधि)।

अगर आपको सेल्फ-आइसोलेट करने का निर्देश दिया जाए तो इसका कारण यह है कि इस बात का उच्च जोखिम है कि खुद आप में कोविड-19 उत्पन्न होगा या आप दूसरों में इसे फैला सकते हैं, भले ही आप खुद में अच्छा महसूस कर रहे हों और आप में कोई भी लक्षण ना हों। अतः यह अत्यंत जरूरी है कि आप इन दिशा-निर्देशों का पालन करें और सेल्फ-आइसोलेशन की संपूर्ण अवधि को पूरा करें।

टीकाकरण

कोविड-19 से बीमार पड़ने का सर्वाधिक जोखिम है ऐसे लोगों को एनएचएस वर्तमान में कोविड-19 के टीके प्रदान कर रहा है।

Withdrawn 21 July 2021

यह दिखाया गया है कि टीकों से बीमारी के गंभीर रूप लेने की संभावना कम होती है, लेकिन हमें अभी तक यह नहीं पता है कि क्या इनसे कोविड-19 का प्रसार रुकता है।

आपको टीका लगने के बावजूद भी आप दूसरों में कोविड-19 फैला सकते हैं।

अपने दोस्तों, परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने में मदद करने हेतु, अपना टीका लगने के बावजूद भी आपको उक्त सलाह का पालन करना जारी रखना चाहिए।

Withdrawn 21 July 2021