



UK Health  
Security  
Agency

# घर पर रहें: संभवतः या निश्चित रूप से कोरोनावायरस (कोविड-19) है ऐसे घर परिवारों के लिए दिशा-निर्देश

## 1. क्या परिवर्तित हुआ है

कोरोनावायरस (कोविड-19) से संक्रमित लोगों के लिए सेल्फ-आइसोलेशन संबंधी सलाह बदल गई है। अगर लगातार दिनों में आपके 2 नेगेटिव एलएफडी (LFD) टेस्ट आते हैं तो अब पूरे 5 दिनों के बाद सेल्फ-आइसोलेशन समाप्त करना संभव है। पहला एलएफडी (LFD) टेस्ट आपके लक्षण शुरू होने (या अगर आपको लक्षण नहीं थे तो आपका टेस्ट कराया गया दिन) के पाँचवे दिन से पहले नहीं लिया जाना चाहिए। एक दिन के अंतराल में जिन लोगों के 2 नेगेटिव एलएफडी (LFD) टेस्ट नहीं आते हैं उनके लिए अब भी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि पूरे 10 दिन है।

## 2. यह दिशा-निर्देश किसके लिए हैं

यह दिशा-निर्देश निम्नलिखित के लिए हैं:

- वह लोग जिन्हें [लक्षण](#) हैं जो शायद कोविड-19 के कारण उत्पन्न हुए हैं, इसमें वह लोग भी शामिल हैं जो कोविड-19 परीक्षण के परिणाम का इंतज़ार कर रहे हैं
- वह लोग जिनके कोविड-19 एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है (चाहे उनमें लक्षण हों या ना हों)

- वह लोग जो उसी घर-परिवार में रह रहे हैं जहाँ किसी व्यक्ति में कोविड-19 के लक्षण हैं, या उस घर-परिवार में कोई ऐसा व्यक्ति है जिसके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट द्वारा पॉजिटिव कोविड-19 का परिणाम आया है

इन दिशा-निर्देशों में घर-परिवार का मतलब निम्नानुसार है:

- एक व्यक्ति जो अकेला रह रहा है
- लोगों का समूह (जो शायद एक दूसरे से संबंधित हों या ना हों) जो एक ही पते पर रह रहे हैं और जो आपस में खाना पकाने की सुविधाओं को, बाथरूम या शौचालयों को अथवा आवासीय क्षेत्रों को साझा करते हैं - इसमें शायद बोरिंग स्कूलों में या आवासीय हॉल में रहने वाले छात्र शामिल हों जो इस प्रकार की सुविधाओं को साझा करते हैं
- लोगों का समूह हो खानाबदोश जीवनशैली जीते हैं, उदाहरण के तौर पर वह लोग जो ट्रेवेलर साइट्स में, वाहनों में या कनाल बोट्स में रहते हैं

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है लेकिन मौजूदा समय में आप उनके साथ एक ही घर-परिवार में नहीं रहते हैं तो अलग दिशा-निर्देशों का पालन करें।

अगर आप विदेश से इंग्लैंड आए हैं तो भी आपको शायद सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत हो सकती है, लेकिन आपको कोविड-19 के दौरान किसी अन्य देश से इंग्लैंड में यात्रा करने के विषय पर पदान किए गए अलग दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

यह दिशा-निर्देश इंग्लैंड में लागू होते हैं।

### 3. लक्षण

कोविड-19 के सबसे मुख्य लक्षणों में हाल ही में शुरू हुए कोई भी निम्नलिखित लक्षण शामिल 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)

ज्यादातर लोगों के लिए, कोविड-19 एक मामूली बीमारी होगी। लेकिन, अगर आप में ऊपर सूचीबद्ध लक्षणों में से कोई भी लक्षण हों, तो आपको मामूली लक्षण होने के बावजूद भी आपको घर पर रहना चाहिए और [टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए](#)। अगर आपने इस बीच एक एलएफडी (LFD) टेस्ट करवाया है और उसका परिणाम पॉजिटिव था तो आपको पीसीआर (PCR) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है।

ऐसे कई और लक्षण हैं जो कोविड-19 से जुड़े हुए हैं। यह लक्षण किसी अन्य कारण की वजह से भी उत्पन्न हो सकते हैं और अपने अपा में यह एक पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने का कारण नहीं हैं। अगर आप अपने लक्षणों को बारे में चिंतित हैं, तो चिकित्सीय सलाह लें।

अगर आपको कोविड-19 टीके का एक या एकाधिक डोज मिला है और आपको कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं या आपका एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट पॉजिटिव आया है तो आपको इन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको टीके लगने के बावजूद भी कोविड-19 होना और दूसरों के बीच उसे फैलाना संभव है।

## 4. कोविड-19 के परीक्षण

किसी को कोविड-19 है या नहीं यह पता लगाने के लिए वर्तमान में 2 मुख्य प्रकार के परीक्षण का उपयोग किया जा रहा है:

- पॉलिमरेज चेन रिएक्शन (पीसीआर) परीक्षण
- लेटरल फ्लो डिवाइस (LFD) एंटीजेन टेस्ट - रैपिड लेटरल फ्लो टेस्ट के नाम से भी ज्ञात

### 4.1 पीसीआर टेस्ट

पीसीआर परीक्षण के द्वारा वायरस के आरएनए (राइबोन्यूक्लिक एसिड, आनुवंशिक सामग्री) का पता लगाया जाता है। परिणाम मिलने में थोड़ा समय लगता है क्योंकि आम तौर पर पीसीआर (PCR) टेस्ट को लेबोरेटरी में प्रोसेस किया जाता है।

पीसीआर (PCR) टेस्ट उन लोगों में कोविड-19 संक्रमण का निदान करने का सबसे अच्छा तरीका है जिनमें लक्षण हैं और जिन्हें इलाज की ज़रूरत पड़ सकती है। अगर आपको कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं, तो आपको [पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना होगा](#)।

## 4.2 एलएफडी (LFD) टेस्ट

एलएफडी परीक्षण कोरोनावायरस में मौजूद प्रोटीनों का पता लगाता है और एक गर्भावस्था परीक्षण की भांति काम करता है। यह भरोसेमंद, आसान और त्वरित उपयोग वाले टेस्ट हैं और यह उन लोगों को बहुत अच्छी तरह से पहचान सकते हैं जिनमें कोरोनावायरस के उच्च स्तर हैं और जिनके दूसरों के बीच इस संक्रमण को फैलाने की सर्वाधिक संभावना है। जब संक्रमण के दर उच्च हों, तो इस बात की काफ़ी संभावना है कि एलएफडी (LFD) टेस्ट का पॉजिटिव परिणाम आने वाले लोगों को वाकई कोविड-19 है।

लोगों के द्वारा घर पर (खुद रिपोर्ट किए गए टेस्ट) एलएफडी (LFD) टेस्ट किए जा सकते हैं या फिर इन्हें किसी प्रशिक्षित ऑपरेटर की देखरेख में किया जा सकता है जो इस टेस्ट को प्रोसेस करता है, पढ़ता है और परिणाम को रिपोर्ट करता है (सहायताप्राप्त टेस्ट)। एलएफडी (LFD) टेस्ट को मुख्य रूप से उन लोगों के लिए उपयोग किया जाता है जिनमें कोविड-19 के लक्षण नहीं हैं। अगर आप एलएफडी (LFD) टेस्ट करते हैं और उसका परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको परिणाम को रिपोर्ट करना चाहिए और इन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

आपको अनुवर्ती पीसीआर (PCR) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है, यदि न:

- आप [टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट](#) क्लेम करना चाहते हैं - टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट क्लेम करने के लिए, आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट या सहायताप्राप्त एलएफडी (LFD) टेस्ट के ज़रिए कोविड-19 का पॉजिटिव परिणाम आना आवश्यक है।
- आपको किसी स्वास्थ्य समस्या के कारण एनएचएस से [ईमल या चिट्ठी](#) मिली है जिसका यह मतलब है कि आप नए कोविड-19 इलाजों के लिए शायद योग्य हो सकते हैं - अगर यह आप पर लागू होता है और अपा में कोविड-19 के कोई भी लक्षण उत्पन्न होते हैं, तो आपको इस उद्देश्य हेतु भेजे गए पीसीआर (PCR) टेस्ट किट का उपयोग करना चाहिए; अगर आपको पीसीआर (PCR) टेस्ट किट नहीं मिली है तो आप [पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने की व्यवस्था कर सकते हैं](#)
- आप रिसर्च या सर्वेलांस कार्यक्रमों के एक हिस्से के तौर पर एलएफडी (LFD) टेस्ट करवा रहे हैं, और कार्यक्रम आपको एक अनुवर्ती पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने को कहता है
- आपके [इंग्लैंड आने के बाद](#) दिन 2 पर एलएफडी (LFD) टेस्ट का पॉजिटिव परिणाम आता है

अगर आपके एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो अगले चंद्र दिनों में आप में लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं। अगर आप में कोविड-19 के कोई भी [मुख्य लक्षण](#) उत्पन्न हों और आप चिंतित हैं, या आपके लक्षण बिगड़ रहे हैं, तो 111 से संपर्क करें या अपने जीपी से बात करें। आपात स्थिति में 999 डायल करें।

## 5. अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हैं या एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का पॉजिटिव परिणाम आया है

अगर आप में कोविड-19 के मुख्य लक्षणों में से कोई भी दिखाई दें, तो घर पर रहें और तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करें।

अगर आपके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है लेकिन आप में [कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण](#) नहीं हैं, तो घर पर रहें और परिणाम मिलते ही सेल्फ-आइसोलेट करें। कोविड-19 टीके के एक या एकाधिक डोज मिलने के बावजूद भी आपको ऐसा करना चाहिए।

आपके घर-परिवार में दूसरे लोगों को भी सावधान सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत हो सकती है। [आपके घर-परिवार के अन्य सदस्यों को क्या करने की ज़रूरत है](#) उसकी जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया निम्नलिखित खंड देखें।

### 5.1 अगर आपको कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण है तो पीसीआर (PCR) टेस्ट ऑर्डर करें

अगर आपको कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं, तो आप [ऑनलाइन पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने की व्यवस्था कर सकते हैं](#) या फिर टेस्ट करवाने के लिए 119 को भी कॉल कर सकते हैं। अगर आपने इस बीच एक एलएफडी (LFD) टेस्ट करवाया है और उसका परिणाम पॉजिटिव था तो आपको पीसीआर (PCR) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है।

होम टेस्ट किट प्राप्त करने, टेस्ट साइट के अपॉइंटमेंट या परीक्षण के परिणाम को प्राप्त करने का इंतज़ार करने के दौरान आपको घर पर रहना चाहिए। आप कुछ विशिष्ट परिस्थितियों में अपने घर से बाहर जा सकते हैं, लेकिन काम, स्कूल या

सार्वजनिक क्षेत्रों में ना जाएं और सार्वजनिक परिवहन या टैक्सियों का उपयोग न करें। उन परिस्थितियों के देखें जिनमें [आप अपने घर से बाहर जा सकते हैं](#) ।

अगर टेस्ट साइट पर पहुँचने के लिए आपको अपने घर से बाहर जाने की ज़रूरत है, तो आपको एकाधिक परतों से बना और अच्छी तरह से फिट बैठने वाला फेस कवरींग पहनना चाहिए, आप जिनके साथ नहीं रहते हैं उनसे कम से कम 2 मीटर की दूरी बना कर रखनी चाहिए, और टेस्ट करवाने के तुरंत बाद घर वापस लौट आना चाहिए।

## 5.2 घर पर रहें और सेल्फ-आइसोलेट करें

अगर आप में कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं, या आपके एलएफडी या पीसीआर टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है तो घर पर रहें और सेल्फ आइसोलेट करें। सेल्फ-आइसोलेशन से आपके द्वारा दूसरों में संक्रमण फैलाने का जोखिम कम होता है और यह आपके परिवार, दोस्तों और विस्तृत समुदाय की रक्षा करने में मदद करेगा।

आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि, आपके लक्षणों के शुरू होने के तुरंत बाद से ही शुरू होती है, अथवा, अगर आप में लक्षण दिखाई नहीं दे रहे हैं तो आपके पॉजिटिव एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट में से जिस भी टेस्ट को पहले किया गया था उस समय से यह अवधि शुरू होती है। आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि में आपके लक्षणों के शुरू होने का दिन (या अगर आप में लक्षण नहीं हैं तो वह दिन जब आपका टेस्ट लिया गया था) और अगले पूरे 10 दिन। आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि का निर्धारित समय से पहले समाप्त करना संभव हो सकता है (नीचे देखें)।

इसका यह मतलब है कि, उदाहरण के तौर पर, अगर महीने की 15 तारीख को किसी भी समय आपके लक्षण शुरू हुए हों (या अगर आपमें कोई लक्षण नहीं हैं लेकिन आपका पहला पॉजिटिव कोविड-19 परीक्षण 15 तारीख को लिया गया था), तो आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि उस महीने की 25 तारीख को 23:59 घंटे पर समाप्त होगी।

पूरे 10 दिनों के बाद आप अपने सामान्य नित्य कार्यों पर वापस लौट सकते हैं और सेल्फ-आइसोलेट करना बंद कर सकते हैं अगर आपके लक्षण चले गए हों, या आपमें केवल खांसी या एनोस्मिया जैसे लक्षण हों, जो कई सप्ताहों तक चल सकते हैं। अगर 10 दिनों के बाद भी आपकी तापमात्रा उच्च हो या अन्यथा आपकी तबीयत ठीक न लगे, तो घर पर रहें और चिकित्सीय सलाह लें।

आप शायद पूरे 10 दिनों से पहले भी शायद अपनी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि को समाप्त कर सकें। आप अपने लक्षणों के शुरू होने के दिन (या अगर आप में लक्षण नहीं थे तो आपका टेस्ट करवाने का दिन) से 5 दिन बाद एक एलएफडी (LFD) टेस्ट करवा सकते हैं, और फिर उसके अगले दिन एक और एलएफडी (LFD) टेस्ट कर सकते हैं। अगर यह दोनों टेस्ट नेगेटिव आएँ, और आपको तेज़ बुखार नहीं है तो आप अपने दूसरे नेगेटिव टेस्ट परिणाम के बाद अपना सेल्फ-आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं।

प्रत्येक टेस्ट के बाद [अपने एलएफडी \(LFD\) टेस्ट के परिणामों को रिपोर्ट करें](#)।

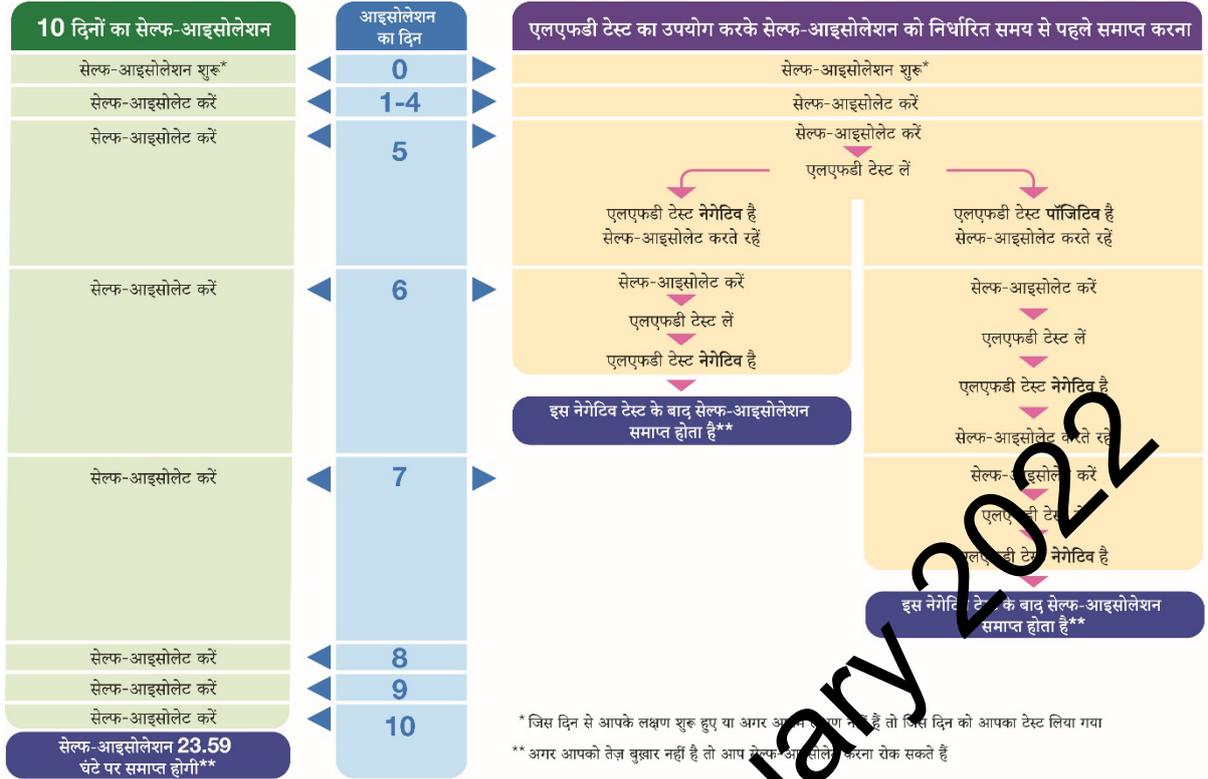
आपको अपनी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के पाँचवे दिन से पहले एक एलएफडी (LFD) टेस्ट नहीं लेना चाहिए और आपको लगातार दिनों में 2 नेगेटिव एलएफडी (LFD) टेस्ट मिलने पर ही अपना सेल्फ-आइसोलेशन समाप्त करना चाहिए। 2 लगातार नेगेटिव टेस्ट के परिणाम आने के बाद आपको टेस्टिंग बंद करनी चाहिए।

यह दिशा-निर्देश उन बच्चों और युवा लोगों पर भी लागू हैं जो आम तौर पर एक शैक्षिक या चाइल्डकेयर सेटिंग में जाते हैं।

पॉजिटिव टेस्ट परिणाम आने के बाद अगले 10 दिनों के लिए आप अपने डोमेस्टिक या ट्रैवल एनएचएस कोविड पास में से किसी का उपयोग नहीं कर सकेंगे।

अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हैं या आपके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है तो अपने सेल्फ-आइसोलेशन को समाप्त करने के उदाहरण

Withdrawn February 2022



इसका यह मतलब है कि, उदाहरण के तौर पर, अगर महीने की 15 तारीख को किसी भी समय आपके लक्षण शुरू हुए हों (या अगर आपमें कोई लक्षण नहीं हैं लेकिन आपका पहला पॉजिटिव कोविड-19 परीक्षण 15 तारीख को लिया गया था), तो आप उस महीने की 20 तारीख से रोजाना एलएफडी (LFD) टेस्ट ले सकते हैं। अगर 20 और 21 तारीख को आपके एलएफडी (LFD) टेस्ट के परिणाम नेगेटिव हैं, और आपको तेज़ बुखार नहीं है, तो आप नेगेटिव टेस्ट परिणाम के बाद महीने की 21 तारीख पर अपनी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि को समाप्त कर सकते हैं।

अगर आपके दोनों एलएफडी (LFD) टेस्ट के परिणाम नेगेटिव हैं, तो यह संभव है कि टेस्ट लिए जाने के समय आप संक्रामक नहीं थे। दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने के जोखिम को और भी कम करने के लिए, अगर आप पूरे 10 दिनों से पहले अपनी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि को समाप्त करते हैं तो आपको दृढ़तापूर्वक निम्नानुसार सलाह दी जाती है:

- आपके घर-परिवार से बाहर अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क सीमित करें, खास तौर पर भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में
- अगर संभव हो तो घर से काम करें
- भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में और जहाँ आप अन्य लोगों के निकट संपर्क में हों वहाँ फेस कवरींग पहनें

- ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ संपर्क सीमित करें जिसे कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है
- [किस प्रकार सुरक्षित रहें और संचरण को रोकने में मदद करें के विषय पर दिए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करें

आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू होने के बाद से अगले पूरे 10 दिनों के लिए आपको इस सलाह का पालन करना चाहिए।

आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के 10वें दिन के बाद आपको और एलएफडी (LFD) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है और इस दिन के बाद आप सेल्फ-आइसोलेट करना भी बंद कर सकते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के 10वें दिन के बाद आपके संक्रामक होने की संभावना नहीं है। अगर आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के 10वें दिन पर भी आपके एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको इस दिन के बाद और एलएफडी (LFD) टेस्ट लेने की ज़रूरत नहीं है और आपको एक अनुवर्ती पीसीआर (PCR) टेस्ट की भी ज़रूरत नहीं है। अगर आप चिंतित हैं तो आप अपनी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के शुरू होने के बाद से अगले 14 दिनों तक शायद अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क को सीमित करने का चयन कर सकते हैं। खास तौर पर उन लोगों के साथ जिन्हें गंभीर बीमारी का वर्धित जोखिम है।

[स्वास्थ्य और सोशल केयर परिवेश में काम करने वाले लोगों के लिए अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) हैं ।

अगर आप एक पॉजिटिव टेस्ट की वजह से सेल्फ-आइसोलेट कर रहे हैं लेकिन आप में लक्षण नहीं हैं, और आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि के दौरान आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तो आपको एक नई सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू करने की ज़रूरत नहीं है।

अपने सेल्फ-आइसोलेशन की पहली अवधि को पूरा करने के बाद अगर किसी समय आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई दें तो आपको और आपके घर-परिवार को फिर से इन दिशा-निर्देशों में उल्लिखित चरणों का पालन करना चाहिए।

कोविड-19 से संक्रमित ज्यादातर लोगों में यह एक मामूली बीमारी होगी। अगर आपकी बीमारी या आपके घर-परिवार में किसी की बीमारी बिगड़ रही है तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें।

अपने घर-परिवार के अन्य सदस्यों से जितना हो सके उतना दूर रहें। जहाँ संभव हो, दूसरों के उपस्थित रहने के समय रसोई घर और अन्य आवासीय क्षेत्रों के जैसे साझे क्षेत्रों का उपयोग न करें और अपने भोजनों को अपने कमरे में वापस ले जाकर खाएं। अपने घर के भीतर साझे क्षेत्रों में समय बिताने के दौरान एक [फेस कवरिंग](#) या सर्जिकल मास्क पहनें।

अपने घर के भीतर, बगीचे या प्राइवेट बाहरी स्थान में व्यायाम करें। अपने घर-परिवार में [संक्रमण के प्रसार को कम करने](#) के लिए प्रदान की गई सामान्य सलाह का पालन करें।

कुछ लोगों के लिए शायद खुद को अपने घर-परिवार के दूसरे लोगों से अलग रखना कठिन हो सकता है। अगर आप बच्चों के साथ रह रहे हैं या आप पर किसी की देखभाल करने की जिम्मेदारियाँ हैं तो यहाँ उल्लिखित सभी उपायों का पालन करना संभव नहीं होगा लेकिन इन परिस्थितियों में जितना आपके लिए संभव हो उतना इन दिशा-निर्देशों का पालन करने की कोशिश करें।

अगर आप टेक्स्ट, ईमेल या फोन के द्वारा [एनएचएस हेल्प एंड ट्रेस](#) सेवा की वेबसाइट में लॉगिन करने का अनुरोध प्राप्त करते हैं तो आपको ऐसा करना चाहिए। आपसे पूछा जाएगा कि आपके लक्षण कब से शुरू हुए हैं। आपको यह जानकारी प्रदान करनी चाहिए क्योंकि इसका उपयोग करके पहचाना जाएगा कि संक्रामक रहने के दौरान आप किन लोगों के संपर्क में आए हैं।

आपको पूछा जाएगा कि हाल ही में आप किन लोगों के संपर्क में आए हैं ताकि उन्हें सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधी सलाह दी जा सके। उन्हें आपकी पहचान नहीं बताई जाएगी। यह बहुत जरूरी है कि आप यह जानकारी प्रदान करें, क्योंकि आपके घर-परिवार, दोस्तों और विस्तृत समुदाय को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए इसकी एक महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

### 5.3 आपके घर-परिवार में आने वाले मुलाकाती

अगर आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, या आपके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है तो अपने दोस्तों और घर-परिवार के सहित किन्हीं भी सामाजिक विजिटर्स को न आमंत्रित करें या ना ही उन्हें आपके घर के भीतर आने दें। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना चाहते हैं जो आपके घर-परिवार का हिस्सा नहीं है तो फोन, ईमेल या सोशल मीडिया का उपयोग करें।

अगर आप या आपके घर-परिवार का कोई सदस्य आपके घर में जरूरी देखभाल प्राप्त करते हैं तो केयररों को आपके घर पर आते रहना चाहिए और संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए उन्हें [घर पर देखभाल प्रदान करने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

घर के भीतर सभी अनावश्यक सेवाओं और मरम्मत के कार्यों को सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि पूरी होने तक स्थगित किया जाना चाहिए। डिलीवरी ड्राइवरों को आपके घर के अंदर नहीं आना चाहिए, इसलिए उन्हें बताना निश्चित करें कि वह सामान को उठाने के लिए घर के बाहर छोड़ दें।

## 5.4 आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देने के कारण परीक्षण करवाने के बाद अगर आपके कोविड-19 पीसीआर परीक्षण का परिणाम नेगेटिव हो

अगर आपके पीसीआर परीक्षण का परिणाम नेगेटिव है तो किन उसके बावजूद आप में लक्षण हैं तो आपको शायद सर्दी, फ्लू या पेट की बीमारियों के जैसी कोई अन्य वायरल बीमारी हो सकती है। तबीयत बेहतर न बनने तक आपको घर पर रहना चाहिए और अगर आपको [दस्त या उल्टियां](#) हुई हैं तो आपको कम से कम 2 और दिनों के लिए घर पर रहना चाहिए। अगर आप अपने लक्षणों को बारे में चिंतित हैं, तो चिकित्सीय सलाह लें।

आप सेल्फ-आइसोलेट करना बंद कर सकते हैं यदि न [एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस](#) ने आपको सलाह दी है कि आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत है। आपके लक्षणों के कारण आपके घर-परिवार में आइसोलेट करने वाले कोई भी अन्य लोग अब सेल्फ-आइसोलेट करना बंद कर सकते हैं।

## 5.5 अगर पॉजिटिव एलएफडी टेस्ट परिणाम के बाद आपके फॉलो-अप पीसीआर टेस्ट का परिणाम नेगेटिव आता है

एलएफडी (LFD) टेस्ट को मुख्य रूप से उन लोगों के लिए उपयोग किया जाता है जिनमें कोविड-19 के लक्षण नहीं हैं। अगर आप एलएफडी (LFD) टेस्ट करते हैं और उसका परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको फॉलो-अप पीसीआर (PCR) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है, यदि न [खास कारणों की वजह से आपको ऐसा करने की सलाह दी गई हो](#)।

अगर आप इनमें से किन्हीं भी कारणों की वजह से एक फ़ॉलो-अप पीसीआर टेस्ट करते हैं और उसका परिणाम नेगेटिव आता है, तो आपको और सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है। संक्रमण के दर उच्च रहने के दौरान अब भी आपके संक्रमित होने की संभावना है, और आपको निम्नलिखित सलाह दी जाती है:

- आपके घर-परिवार से बाहर अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क सीमित करें, खास तौर पर भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में
- अगर संभव हो तो घर से काम करें
- भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में और जहाँ आप अन्य लोगों के निकट संपर्क में हों वहाँ फेस कवरेज पहनें
- ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ संपर्क सीमित करें जिसे कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है
- [किस प्रकार सुरक्षित रहें और संचरण को रोकने में मदद करें के विषय पर दिए गए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करें

आपके पॉजिटिव एलएफडी टेस्ट परिणाम से ठीक पहले पूरे 10 दिनों तक आपको इस सलाह का पालन करना चाहिए।

अगर आप में कोविड-19 के कोई भी [मुख्य लक्षण](#) शुरू हों तो आपको सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए और फिर से इन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

## 5.6 आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि समाप्त होने के बाद परीक्षण करवाना

अगर आपको पहले कोविड-19 हुआ है, तो आप में शायद इस बीमारी के प्रति कुछ हद तक प्रतिरोधक क्षमता विकसित हुई है। लेकिन, इस बात की गारंटी नहीं दी जा सकती है कि सभी में यह रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होगी, या वह कितने लंबे समय तक चलेगी। यह भी संभव है कि सक्रिय कोविड-19 संक्रमण के कुछ समय बाद तक पीसीआर टेस्ट पॉजिटिव रह सकते हैं।

अगर आपको पहले कोविड-19 टेस्ट का पॉजिटिव परिणाम मिला है, तो आपको इस परिणाम के 90 दिनों में एक और पीसीआर टेस्ट न करवाने की सलाह दी जाती है, यदि न:

- आप में कोविड-19 के कोई नए मुख्य लक्षण दिखाई दें

- यूके में आने या बाहर यात्रा करने के लिए आपको एक पीसीआर टेस्ट करवाने की ज़रूरत है
- [पॉजिटिव एलएफडी टेस्ट परिणाम के बाद आपको फॉलो अप पीसीआर टेस्ट करवाने की सलाह दी गई है](#)

अगर एक पूर्व पॉजिटिव टेस्ट परिणाम के 90 दिनों के भीतर आपको एक पॉजिटिव पीसीआर टेस्ट परिणाम मिलता है तो आपको फिर से घर पर रहना चाहिए, सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए और इन दिशा-निर्देशों में उल्लिखित चरणों का पालन करना चाहिए।

अगर आपके पॉजिटिव कोविड-19 पीसीआर परीक्षण से 90 दिनों से अधिक समय बीत चुका है, और आपमें कोविड-19 के नए लक्षण दिखाई दे रहे हों या आपके पीसीआर परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है, तो इन दिशा-निर्देशों में उल्लिखित चरणों का दोबारा पालन करें।

## 6. अगर आप उसी घर-परिवार में रहते हैं जहाँ किसी व्यक्ति को कोविड-19 है

[अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है लेकिन मौजूदा समय में आप उनके साथ एक ही घर-परिवार में नहीं रहते हैं तो अलग दिशा-निर्देशों का पालन करें।](#)

कोविड-19 के मुख्य लक्षण हैं ऐसे किसी भी व्यक्ति को घर पर रहना चाहिए और तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए। उन्हें एक पीसीआर टेस्ट ऑर्डर करना चाहिए यदि न उन्होंने इस बात एक एलएफडी (LFD) टेस्ट लिया है और उसका परिणाम पॉजिटिव था।

अगर कुछ आश में कोविड-19 के लक्षण नहीं हैं और आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहते हैं, तो आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत है यदि न आप इनमें से किन्हीं भी शर्तों को पूरा करते हों:

- आपको सभी टीके लग चुके हैं - सभी टीकों के लगने का मतलब है कि आपको फ़ाइजर बायोएनटेक (Pfizer BioNTech), एस्ट्राज़ेनेका (AstraZeneca) या स्पाइकवैक्स (Spikevax) (पहले मॉडर्ना के नाम से ज्ञात) जैसे [अनुमोदित](#)

[टीकों](#) के 2 डोज लग चुके हैं; अगर आपको एकल डोज जैनसेन (Janssen) टीके का एक डोज मिला है तो भी आपके टीकाकरण को पूर्ण माना जाएगा।

- आपकी उम्र 18 साल से कम है
- अपने किसी अनुमोदित कोविड-19 टीका परीक्षण में हिस्सा लिया है या वर्तमान समय में उसका हिस्सा हैं
- चिकित्सीय कारणों की वजह से आप टीका नहीं लगवा सकते हैं

अगर आप इन 4 शर्तों में से किन्हीं को पूरा करते हैं (और इस वजह से आपके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं है) तो [जिन कॉन्टैक्ट को कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है](#) नामक विषय पर आगे प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करें।

अगर आपकी उम्र 18 साल है तो 18 साल और 6 महीने की उम्र तक आपको 18 साल से कम उम्र वाले लोगों के जैसा ही समझा जाएगा, ताकि आपको सभी टीकों को लगाने का समय मिले।

## 6.1 घर-परिवार में वह संपर्क जिनके लिए सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी है

अगर आपको एनएचएस टेस्ट एंड टेस द्वारा सूचित किया गया है कि चूंकि आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही परिवार में रहते हैं, और आपकी उम्र 18 साल से अधिक है और आपको अपने सभी टीके नहीं लगे हैं, इसलिए कानूनन आपके लिए सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी है। यह आप पर लागू नहीं होगा अगर आपने किसी अनुमोदित कोविड-19 टीका परीक्षण में हिस्सा लिया है या वर्तमान समय में उसका हिस्सा हैं या अगर आप चिकित्सीय कारणों की वजह से टीका नहीं लगवा पा रहे हैं। काम, स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्रों में ना जाएं और सार्वजनिक परिवहन या टैक्सियों का उपयोग न करें।

आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि में वह दिन शामिल है जब आपके घर-परिवार के पहले व्यक्ति में [लक्षण](#) शुरू हुए थे (या जिस दिन पर उनका परीक्षण लिया गया था अगर उनमें कोई लक्षण न दिखाई दे रहे हों) और इसके बाद के अगले 10 पूरे दिन भी शामिल हैं। इसका यह मतलब है कि, उदाहरण के तौर पर, अगर आपकी 10 दिनों की सेल्फ-आइसोलेशन अवधि, महीने की 15 तारीख से शुरू होती है तो आपकी सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि 25 तारीख को 23:59 घंटे पर समाप्त होगी।

[टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट स्कीम](#) के तहत आपके पास शायद अपने स्थानीय प्राधिकरण से £500 का भुगतान प्राप्त करने का अधिकार हो सकता है। सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा गया है ऐसे किसी बच्चे के माता-पिता या अभिभावक होने के नाते भी शायद आपके पास इस भुगतान को प्राप्त करने का अधिकार हो सकता है।

सेल्फ-आइसोलेशन का अनुपालन न करने से जुर्माना लगाया जा सकता है, जो £1,000 से शुरू होता है। माता-पिताओं और अभिभावकों पर यह कानूनी दायित्व है कि वे सुनिश्चित करें कि 18 साल की उम्र से कम का कोई भी व्यक्ति सेल्फ-आइसोलेट करे अगर उनके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आता है और एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस सिस्टम उनसे संपर्क करके उन्हें सेल्फ-आइसोलेट करने के लिए कहता है।

### 6.1.1 पीसीआर (PCR) टेस्ट करें

सेल्फ-आइसोलेट करने के दौरान जितनी जल्दी संभव हो आपको एक एकल पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने की सलाह दी जाती है। आपको यह पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाना चाहिए क्योंकि आपको संक्रमित होने का उच्च जोखिम है। पीसीआर टेस्ट के परिणाम, एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस की उन लोगों से संपर्क करने में मदद करेगा जो शायद आपके ज़रिए इस वायरस से इस बीच संक्रमित हुए हों और उन्हें आगे क्या करना है इस बारे में सलाह दी जाएगी।

अगर आपकी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के दौरान आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको उसके बावजूद अपना सेल्फ-आइसोलेशन जारी रखना चाहिए क्योंकि आप अब भी संक्रामक हो सकते हैं और दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं। दूसरों को जोखिम में डालने से बचने के लिए पूरे 10 दिनों के लिए घर पर रहें।

अगर आपका पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो, [कोविड-19 से संक्रमित लोगों को प्रदान की जाने वाली घर पर रहने की सलाह](#) का पालन करें। आपको एक नई सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू करनी होगी, चाहे आप अपनी मूल 10 दिनों की सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के किसी भी पड़ाव पर क्यों न हों। इसका यह मतलब है कि आपकी कुल सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि 10 दिनों से अधिक लंबी हो सकती है।

अगर आपके कोविड-19 परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है, तो आप में शायद इस बीमारी के प्रति कुछ हद तक प्रतिरोधक क्षमता विकसित हुई है। लेकिन, इस

बात की गारंटी नहीं दी जा सकती है कि सभी में यह रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होगी, या वह कितने लंबे समय तक चलेगी। कोविड-19 संक्रमण के बाद कुछ समय तक पीसीआर परीक्षणों का पॉजिटिव रहना संभव है।

अगर पिछले 90 दिनों में इससे पहले आपके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है और आपको कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क के रूप में पहचाना गया है तो आपको पीसीआर टेस्ट नहीं करवाना चाहिए यदि न आप में कोविड-19 के मुख्य लक्षणों में से कोई उत्पन्न हों।

### 6.1.2 अगर कॉन्टैक्ट के तौर पर सेल्फ-आइसोलेट करने के दौरान आप में लक्षण दिखाई देते हैं

अगर आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर परिवार में रहते हैं और सेल्फ-आइसोलेट करने के दौरान आप में कोविड-19 के मुख्य लक्षणों में से कोई दिखाई दें तो आपको [कोविड-19 पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने की व्यवस्था करनी चाहिए](#)। अगर आपके टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आता है तो [कोविड-19 से संक्रमित लोगों को प्रदान की जाने वाली घर पर रहने का सलाह](#) का पालन करें। आपको एक नई सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू करनी होगी। यह आपके लक्षणों के शुरू होने के समय से आरंभ होता है, चाहे आप अपनी मूल 10 दिनों की सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के किसी भी पड़ाव पर क्यों न हों। इसका यह मतलब है कि आपकी कुल सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि 10 दिनों से अधिक लंबी हो सकती है।

अगर इस पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है, तो आपको उसके बावजूद अपना सेल्फ-आइसोलेशन जारी रखना चाहिए क्योंकि आप अब भी संक्रामक हो सकते हैं और दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं। दूसरों को जोखिम में डालने से बचने के लिए पूरे 10 दिनों के लिए घर पर रहें।

अगर इस अवधि के दौरान घर-परिवार के अन्य सदस्यों में लक्षण दिखाई देने लगते हैं तो आपको 10 दिनों से अधिक लंबे समय के लिए आइसोलेट करने की जरूरत नहीं है।

### 6.2 घर-परिवार में वह संपर्क जिनके लिए सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं है

अगर आप उसी घर-परिवार में रहते हैं जहाँ किसी व्यक्ति को कोविड-19 है तो आपको खुद संक्रमित होने का काफ़ी वर्धित जोखिम है।

अगर आपको सभी टीके लग चुके हैं या आपकी उम्र 18 साल से कम है, और आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रह रहे हैं, तो आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है। आपको तब भी कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है अगर आपने किसी अनुमोदित कोविड-19 टीका परीक्षण में हिस्सा लिया है या वर्तमान समय में उसका हिस्सा हैं या अगर आप चिकित्सीय कारणों की वजह से टीका नहीं लगवा पा रहे हैं।

कोविड-19 के टीके कोविड-19 की चपेट में आने पर आपके गंभीर रूप से बीमार होने के जोखिम को कम करते हैं। अगर आपको कोविड-19 के विरुद्ध टीके लगे हैं तो उसके बावजूद भी आप इस संक्रमण की चपेट में आकर दूसरों के बीच इस फैला सकते हैं, भले ही खुद आप में कोई भी लक्षण ना हों।

एलएफडी (LFD) टेस्ट बहुत अच्छी तरह से उन लोगों को पहचान सकते हैं जिनमें कोरोनावायरस के उच्च स्तर हैं और जिनके दूसरों के बीच इस संक्रमण को फैलाने की सर्वाधिक संभावना है, भले ही खुद आप में लक्षण न हों। अतः आपको उस अवधि के दौरान रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट करवाने की दृढ़तापूर्वक सलाह दी जाती है जिस दौरान आपको खुद संक्रमित होने का सर्वाधिक जोखिम है।

अगर आपकी उम्र 5 साल और उससे अधिक है और आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहते हैं और आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की आवश्यकता नहीं है, तो आपको दृढ़तापूर्वक यह सलाह दी जाती है:

- 7 दिनों के लिए रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट लें, या कोविड-19 से संक्रमित परिवार के सदस्य की सेल्फ-आइसोलेशन अवधि शुरू होने के 10 दिन तक टेस्ट करें, अगर यह पहले हो
- दिन में पहली बार अपने घर से बाहर निकलने से पहले रोज़ाना यह एलएफडी (LFD) टेस्ट करें
- प्रत्येक टेस्ट के बाद [अपने एलएफडी \(LFD\) टेस्ट के परिणामों को रिपोर्ट करें](#) - पॉजिटिव एलएफडी टेस्ट के परिणाम को रिपोर्ट करने का यह मतलब है कि एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस आपके संपर्कों से संपर्क कर सकता है और उन्हें आगे क्या करना चाहिए उसकी सलाह दे सकता है; नेगेटिव एलएफडी (LFD) टेस्ट के परिणाम को रिपोर्ट करने से हमें कोविड-19 के प्रसार को समझने में मदद मिल सकती है

अगर आप एलएफडी (LFD) टेस्ट करते हैं और उसका परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए ताकि आप दूसरों के बीच इस संक्रमण को फैलाने से रोक सकें और [कोविड-19 से संक्रमित लोगों को दी गई सलाह का पालन करना चाहिए](#)। आपको फॉलो-अप पीसीआर (PCR) टेस्ट करने की ज़रूरत नहीं है, यदि ना [खास कारणों की वजह से आपको ऐसा करने की सलाह दी गई हो](#)।

अगर आपके दैनिक एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम नेगेटिव है, तो यह संभव है कि टेस्ट को लेने के समय आप संक्रामक नहीं थे। दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने के जोखिम को और भी कम करने के लिए, आपके दृढ़तापूर्वक निम्नानुसार सलाह दी जाती है:

- आपके घर-परिवार से बाहर अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क सीमित करें, खास तौर पर भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में
- अगर संभव हो तो घर से काम करें
- भीड़-भाड़ वाली, बंद या हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है ऐसे स्थानों में और जहाँ आप अन्य लोगों के निकट संपर्क में कौन-कौन से फेस कवरींग पहनें
- ऐसे किसी भी व्यक्ति के साथ संपर्क सीमित करें जिसे कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है
- [किस प्रकार सुरक्षित रहें और संचरण को रोकने में मदद करें के विषय पर दिए गए दिशा-निर्देशों का पालन करें](#)

अगर आप रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट ना ले सकें तो दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए आपको अब भी दृढ़तापूर्वक इस सलाह का पालन करने की सलाह दी जाती है।

इस सलाह का सब तक पालन करें जब तक कोविड-19 से संक्रमित आपके परिवार का सदस्य अपनी सेल्फ-आइसोलेशन अवधि के अंत तक नहीं पहुँच जाता।

अगर आप स्वास्थ्य या सोशल केयर कर्मी हैं जिसे पारिवारिक कॉन्टैक्ट (निकट संपर्क) के तौर पर पहचाना गया है और आपको सेल्फ-आइसोलेशन से छूट प्राप्त है तो इन परिदृश्यों में कोविड-19 के संचरण के जोखिम को कम करने के लिए [अतिरिक्त दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं](#) जिनका आपको पालन करना चाहिए।

आम तौर पर किसी शैक्षिक या चाइल्डकेयर सेटिंग में आने वाले बच्चे और 18 साल की उम्र से छोटे युवा लोगों को एक क्लोज कॉन्टैक्ट के तौर पर पहचाने जाने के बावजूद भी सामान्य रूप से उपस्थित रहना जारी रखना चाहिए।

5 साल की उम्र से छोटे बच्चों के लिए नियमित रूप से एलएफडी (LFD) टेस्ट करने की सलाह नहीं दी जाती है। अगर वे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे कोविड-19 है और उनके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं हो तो आपको किसी भी ऐसे व्यक्ति के साथ उनके संपर्क को सीमित करना चाहिए जिसे कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है और जितनी जल्दी हो सके उनका पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने की व्यवस्था करनी चाहिए।

अगर किसी भी समय आप में [लक्षण](#) उत्पन्न हों तो यह मामूली होने के बावजूद भी आपको घर पर रहना चाहिए और तुरंत सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए, [पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करना चाहिए](#) और [कोविड-19 के लक्षण वाले लोगों के लिए दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए।

## 7. आपके घर-परिवार में कोविड-19 के प्रसार को रोकना

### 7.1 कोविड-19 कैसे फैलता है

कोविड-19, छोटे-छोटे ड्रॉपलेट्स, एयरोसॉल और प्रत्यक्ष संपर्क के ज़रिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच फैलता है। सतह और चीजें भी कोविड-19 से दूषित हो सकती हैं जब संक्रमित लोग उन पर खांसते या छींकते हैं या उन्हें स्पर्श करते हैं। संक्रमण के फैलने का सर्वाधिक जोखिम तब होता है हव लोग एक दूसरे के नजदीक होते हैं, खास तौर पर इनडोर जगहों में जहाँ ताजी हवा का आना-जाना कुछ खास अच्छा नहीं है और तब जब लोग एक ही कमरे में एक दूसरे के साथ लंबा समय बिताते हैं।

अपनी दूरी बना कर रखना, अपने हाथों को धोना और अच्छी श्वसन स्वच्छता का पालन करना (उचित रूप से टिशू का उपयोग और निस्तारण करना), सतहों को साफ़ रखना और इनडोर जगहों में [अच्छी तरह से हवा की आवाजाही बना कर रखना](#) ही कोविड-19 के प्रसार को कम करने के सबसे महत्वपूर्ण तरीके हैं।

कोविड-19 से संक्रमित लोग उनके लक्षणों के शुरू होने के लगभग 2 दिन पहले से लेकर 10 दिन बाद तक दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। मामूली लक्षण या फिर

कोई भी लक्षण दिखाई न देने के बावजूद भी वे दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं, और इसी वजह से उन्हें अवश्य ही घर पर रहना चाहिए।

कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के घर-परिवार में रहने वाले लोगों को कोविड-19 होने का अधिक उच्च जोखिम है। अपने आप में स्वस्थ अनुभव करने के बावजूद भी वे दूसरों के बीच इस बीमारी को फैला सकते हैं।

## 7.2 अगर आपको कोविड-19 है तो आप किस प्रकार से घर-परिवार में दूसरों के साथ अपने संपर्क को सीमित कर सकते हैं

रसोई घर, गुसलखाना और बैठने के क्षेत्रों के जैसे साझे स्थानों में जितना हो सके कम समय व्यतीत करें। दूसरों के उपस्थित रहने के समय रसोई घर और अन्य आवासीय क्षेत्रों के जैसे साझे क्षेत्रों का उपयोग न करें और अपने भोजनों को अपने कमरे में वापस ले जाकर खाएं। कड़े तौर पर सामाजिक दूरी बरकरार रखें।

आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उन्हें कहें कि आपकी मदद करने के लिए वे आपके भोजनों को आपके दरवाजे तक ले आएँ, साफ़-सफाई में आपकी मदद करें और आपको अकेला रहने दें।

जहाँ संभव हो बाकी के घर-परिवार से अलग गुसलखाने का उपयोग करें। अगर एक अलग गुसलखाना उपलब्ध ना हो तो, काशिश करें कि आप सबके बाद अंत में सुविधाओं का उपयोग करें, और उपयोग करने के बाद आपने साधारण सफाई उत्पादों का उपयोग करके गुसलखाने को साफ़ करें। गुसलखाने को नियमित रूप से साफ़ किया जाना चाहिए।

नहाने या शावर लेने के बाद खुद को पोंछने और अपने हाथों को सुखाने के लिए, दोनों ही परिस्थितियों में आपको अपने घर-परिवार के बाकी सदस्यों से अलग तौलिये उपयोग करने चाहिए। बाहर की ओर खिड़की को खोल कर अपने कमरे में हवा की आवाजाही सुनिश्चित करें।

दूसरों के बीच इस संक्रमण के फैलने के जोखिम को कम करने के अपने घर के भीतर साझे क्षेत्रों में समय बिताने के दौरान एकाधिक परत वाले और अच्छे से फिट बैठने वाले [फेस कवरिंग](#) या सर्जिकल मास्क का उपयोग करें। सही तरह से उपयोग किए जाने पर, वे शायद कोविड-19 के संचरण को कम करके दूसरों को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं लेकिन इसे घर-परिवार के अन्य सदस्यों के साथ आपके संपर्क को सीमित करने के एवज के तौर पर उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

विशेषज्ञ नैदानिक सलाह और कोविड-19 टीकाकरण कार्यक्रम के सफल कार्यान्वयन के साथ, पहले चिकित्सीय रूप से अत्यंत दुर्बल माने जाने वाले लोगों को अब फिर से शील्ड करने की सलाह नहीं दी जा रही है। कुछ लोगों को अब भी कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी का उच्च जोखिम है, और उनके स्वास्थ्य पेशेवर ने शायद उन्हें अतिरिक्त एहतियात बरतने की सलाह दी होगी। अगर परिवार में किसी को इस प्रकार के अहतियातों को बरतने की सलाह दी गई है, जैसे कि दूसरों से दूरी बना कर रखना, तो ऐसा करने के लिए उन्हें समर्थित किया जाना चाहिए।

## 7.3 आपके घर-परिवार में कोविड-19 के प्रसार को कम करने के लिए आप जो चीज़ें कर सकते हैं

[जर्म डिफेंस \(GermDefence\)](#) एक ऐसी वेबसाइट है जो आपको उन तरीकों को पहचानने में मदद कर सकती है जिनके ज़रिए आप खुद को और अपने घर-परिवार में दूसरों को कोविड-19 से सुरक्षित रख सकते हैं। यह आपको घर में कोविड-19 और अन्य वायरसों के संचरण के जोखिमों को कम करने के लिए वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणित सलाह प्रदान करता है।

जर्म डिफेंस (GermDefence) का उपयोग करना आसान है और केवल 10 मिनटों में यह आपको बता सकता है कि आपको कौन-कौनसे कदम उठाने चाहिए और खुद की रक्षा करने के लिए यह आपको एक प्लान बनाने में भी मदद करता है। [जर्म डिफेंस \(GermDefence\)](#) कई विभिन्न भाषाओं में भी उपलब्ध है।

अपने घर-परिवार में संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए सभी को निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए। [घर-परिवार के सदस्यों के बीच संक्रमण को कम करने के लिए कृपया संलग्न सूची दिशा-निर्देश देखें।](#)

### 7.3.1 अपने हाथ धोएं

कोविड-19 से संक्रमित होने या दूसरों के बीच इसे फैलाने के जोखिम को कम करने का यह एक महत्वपूर्ण उपाय है। साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को धोएं या हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें, खास तौर पर खांसने, छींकने और नाक साफ़ करने एवं खाना खाने या उसे हाथ लगाने से पहले। अपने हाथों को अक्सर धोएं और अपने चेहरे को न छूने की कोशिश करें।

### 7.3.2 खांसियों और छींकों को ढकें

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।

टिशूओं को कूड़ेदान की थैली में फेंक दें और तुरंत अपने हाथ धोएं। अगर आपका कोई केयरर है तो आपके छींकने या खांसने के बाद उन्हें डिस्पोजेबल टिशू का उपयोग करके किसी भी बलगम या कफ को पोंछना चाहिए और फिर उन्हें अपने हाथों को धोना चाहिए या सैनिटाइज करना चाहिए।

### 7.3.3 संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए अपने घर को साफ रखें

अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ करें, जैसे कि दरवाजों के हैंडल और रिमोट कंट्रोल, और रसोई घर एवं गुसलखाने के जैसे साझे क्षेत्र।

अपने घर को साफ करने के लिए डिटर्जेंट और ब्लीच के जैसे सामान्य घरेलू साफ-सफ़ाई के उत्पादों का उपयोग करें क्योंकि सतहों से वायरस को दूर करने के लिए यह बहुत ही प्रभावी हैं। अपने सामान्य गुसलखाने की साफ-सफ़ाई के उत्पादों का उपयोग करते हुए, साझे गुसलखानों को प्रत्येक बार उपयोग किए जाने के बाद साफ करें, खास तौर पर जिन सतहों को आपने स्पर्श किया है।

साफ-सफ़ाई के कपड़ों को अग्र टिशू एवं डिस्पोजेबल फेस करवरिंग के जैसे निजी अपशिष्ट को डिस्पोजेबल कूड़े की थैलियों में रखा जाना चाहिए। इन थैलियों को एक और थैली में रखा जाना चाहिए और आपके सामान्य बाहरी घर के कूड़े दान में फेंकने से पहले इन्हें कम से कम 2 घंटों के लिए अलग रखना चाहिए। अन्य घर के कचरे को सामान्य रूप से फेंका जा सकता है।

अपने बर्तनों और छुरी, कांटे, चम्मच आदि को साफ करने और सुखाने के लिए एक डिशवॉशर का उपयोग करें। अगर यह संभव न हो तो बर्तन धोने के लिक्विड और गर्म पानी का उपयोग करके उन्हें हाथों से धोएं और एक अलग छोटे तौलिये का उपयोग करके उन्हें पूरी तरह से सुखाएं।

### 7.3.4 लॉन्डी

हवा के ज़रिए वायरस के फैलने की संभावना को कम करने के लिए, गंदी लॉन्डी को न झाड़ें। चीजों को उत्पादक के निर्देशानुसार धोएं। सारी गंदी लॉन्डी को एक ही साथ धोया जा सकता है। अगर आपके पास वॉशिंग मशीन नहीं है तो, अपने सेल्फ-

आइसोलेशन के पूरे होने के बाद और 72 घंटों तक इंतजार करें और फिर आप उस लॉन्ड्री को एक सार्वजनिक लॉन्ड्रेट में ले जा सकते हैं।

तौलियों को साझा ना करें, इसमें हाथ पोंछने के तौलिये और बर्तन आदि साफ़ करने के तौलिये शामिल हैं।

### 7.3.5 इनडोर क्षेत्रों में हवा की आवाजाही बरकरार रखें

अगर 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 थोड़ा सा खुला रखें और दरवाजे को बंद कर दें। अगर सेल्फ-आइसोलेट करने वाले व्यक्ति के घर के किन्हीं भी साझे क्षेत्रों का उपयोग करने की ज़रूरत है, जैसे कि अन्य लोगों की उपस्थिति में रसोई या अन्य आवासीय क्षेत्र तो इन जगहों में ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखें, उदाहरण के तौर पर सेल्फ-आइसोलेट करने वाले व्यक्ति के उस साझे क्षेत्र में उपस्थित रहने के दौरान और उनके वहाँ से जाने के बाद अल्प समयावधि के लिए खिड़कियों को खुला रखें।

उपयोग के बाद दरवाजे को बंद करके एक्सट्रैक्टर फैन (उदाहरण के तौर पर गुसलखानों में) को सामान्य से अधिक लंबे समय तक चला कर रखें।

## 7.4 पालतू पशुओं की देखभाल करना

यूके में कोविड-19 मनुष्यों के बीच फैलता है। बहुत ही सीमित प्रमाण है कि संक्रमित मनुष्यों के निकट संपर्क में आने के बाद पालतू पशु सहित कुछ जानवर, SARS-CoV-2 (कोविड-19 पैदा करने वाला वायरस) से संक्रमित हो सकते हैं।

कोविड-19 से संक्रमित या लक्षणों के कारण सेल्फ-आइसोलेट करने वाले पालतू पशुओं के मालिकों को अपने पालतू पशुओं से सीमित संपर्क रखना चाहिए और अपने पालतू पशु के संपर्क में आने से पहले और उसके बाद उन्हें अपने हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।

## 8. अपने स्वास्थ्य और सलामती का ध्यान रखना

### 8.1 घर पर रहने के दौरान अपने मानसिक और शारीरिक सलामती का ध्यान रखना

लंबे समय तक घर पर रहना और सेल्फ-आइसोलेट करना कुछ लोगों के लिए कठिन, निराशाजनक और एकाकी हो सकता है और आप या आपके घर-परिवार के अन्य सदस्यों का मन शायद उदास लगे। यह खास तौर पर चुनौतीपूर्ण हो सकता है अगर आपके पास काफ़ी जगह या बगीचे तक पहुँच ना हो।

अपने शरीर के साथ-साथ अपने मन का ध्यान रखने की बात याद रखें और अगर जरूरत हो तो सहायता लें।

आपके मानसिक स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल करने के लिए [एवरी माइंड मैटर्स](#) कुछ सरल टिप्पणियाँ और सलाह प्रदान करता है जिसमें घर पर रहने वाले लोगों के लिए सलाह प्रदान करने वाला एक कोविड-19 हब शामिल है।

वे जो कर रहे हैं वह क्यों इतना जरूरी है यह खुद को याद दिलाना कुछ लोगों को सहायक लगता है। घर पर रह कर, आप अपने दोस्तों और परिवार को, आपके समुदाय में अन्य लोगों को और एनएचएस को सुरक्षित रखने में मदद कर रहे हैं।

घर में रहने को अधिक आसान बनाने के लिए आप निम्नलिखित चीजें कर सकते हैं:

- फ़ोन या सोशल मीडिया के ज़रिए अपने दोस्तों और परिवार के साथ संपर्क में रहें
- याद रखें कि शारीरिक व्यायाम आपकी सलामती के लिए अच्छा हो सकता है। ऐसे ऑनलाइन क्लास या कोर्स की खोज करें जो आपके अपने घर पर हल्का व्यायाम करने में मदद कर सकते हैं
- आगे की योजना बनाएं और सोचें कि पूरी अवधि के दौरान घर पर रहने के लिए आपको किन चीजों की जरूरत होगी
- घर पर रहने के दौरान अपने जरूरत की चीजों तक पहुँच प्राप्त करने के लिए अपने नियोजता, दोस्तों और परिवार से मदद मांगें
- सोचें और योजना बनाएं कि इस अवधि के दौरान आपको जिन खाद्य पदार्थों और दवाइयों के जैसी अन्य चीजों की जरूरत पड़ सकती है उन्हें आप कैसे प्राप्त करेंगे
- पता लगाने की कोशिश करें कि आपके प्रतिवेश या स्थानीय समुदाय में कोई वालंटियर सिस्टम है जो आपकी जरूरत चीजों को या आपको सहायता प्रदान करने में आपकी मदद कर सकता है
- अपने दोस्तों या परिवार से कहें कि वे आपके किसी भी जरूरत की चीज को आपके घर तक पहुँचाएं या आप ऑनलाइन या फ़ोन पर चीजों को ऑर्डर कर सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि इन चीजों को आपके घर के बाहर रखा जाए जहाँ से आप इन्हें घर के अंदर ला सकते हैं

- सोचें कि घर पर रहने के दौरान आप कौनसी चीजें कर सकते हैं जैसे कि खाना पकाना, पढ़ना, ऑनलाइन शिक्षण और फिल्में देखना
- कुछ लोगों को पूरे 10 दिनों की योजना बनाना सहायक लगता है। अगर, उदाहरण के तौर पर, आपके परिवार में किसी की तबीयत अधिक बिगड़ जाए तो आप क्या करेंगे, उसके लिए पहले से योजना बनाना आपको सहायक लग सकता है

अगर आप को किसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी संकट, आपात स्थिति या ब्रेकडाउन के लिए मदद की जरूरत है तो तुरंत चिकित्सीय सलाह और आकलन का अनुरोध करें। कोविड-19 महामारी के चलते भी, वयस्कों और बच्चों के लिए हर समय जरूरी मानसिक स्वास्थ्य सहायता उपलब्ध है। एक नए सेवा फाइंडर में अपना डाक कोड या आवासीय नगर का नाम डाल कर अपना [स्थानीय एनएचएस हेल्पलाइन](#) खोजें।

## 8.2 अगर आपको चिकित्सीय सलाह की जरूरत है

कोविड-19 सहित सभी स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित लोगों की मदद करने के लिए स्वास्थ्य और देखभाल की सेवाएं खुली हैं। कोविड-19 से संक्रमित ज्यादातर लोग एक मामूली बीमारी का अनुभव करेंगे जिसे घर पर संभाला जा सकता है। [घर पर कोविड-19 के लक्षणों को संभालने](#) के बारे में अधिक जानें।

घर पर रहने के दौरान सभी नित्य चिकित्सीय और दंत अपॉइंटमेंट को रद्द कर दिया जाना चाहिए। अगर आप चिंतित हैं या आपको इस समय के दौरान आने के लिए कहा गया है तो पहले अपने चिकित्सीय संपर्क (उदाहरण के तौर पर, आपका जीपी या दंत चिकित्सक, स्थानीय अस्पताल या आउटपैशेंट सेवा) के साथ इसके बारे में बात करें।

अगर आपकी बीमारी या आपके घर-परिवार में किसी की बीमारी बिगड़ रही है तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें। अगर यह एक आपात स्थिति नहीं है तो [एनएचएस 111 ऑनलाइन](#) कोविड-19 सेवा से या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एनएचएस 111 से संपर्क करें। अगर आपके पास इंटरनेट तक पहुँच नहीं है, तो एनएचएस 111 को कॉल करें।

अगर यह एक चिकित्सीय आपात स्थिति है और आपको एक एम्बुलेंस को बुलाने की जरूरत है तो, 999 डायल करें। अगर हो तो, कॉल हैंडलर या ऑपरेटर को सूचित करें कि आपको या आपके घर-परिवार में किसी को कोविड-19 या उसके लक्षण हैं।

## 9. वित्तीय या अन्य व्यावहारिक सहायता

## 9.1 वित्तीय सहायता

सर्वाधिक महत्वपूर्ण उपायों में से सेल्फ-आइसोलेशन एक उपाय है जिसे हम कर सकते हैं ताकि हम वायरस के प्रसार को रोकने में मदद कर सकें और हमारे दोस्तों और परिवार, हमारे समुदाय और एनएचएस की रक्षा कर सकें। अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हैं, आपके परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है, या आपको बताया गया है कि आप किसी पॉजिटिव केस के संपर्क हैं तो सेल्फ-आइसोलेशन वह एक मात्र तरीका है जो गारंटी करेगा कि आप दूसरों के बीच कोविड-19 नहीं फैलाएंगे। अगर आपको सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा जाए तो आपको अक्टूबर-मार्च 2022 ऐसा करना चाहिए [पता करें कि अगर आप कोविड-19 से ग्रस्त होते हैं तो आपके लिए कौनसी सहायता उपलब्ध है](#)।

अगर आप कर सकें तो अपने दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों से कहें कि वे बाहर जाकर आपके लिए खाना और अन्य ज़रूरी चीज़ें ले आएँ। अगर आपके पास आपकी मदद करने के लिए अन्य लोग नहीं हैं तो ऐसी चैरिटीयों या सामुदायिक समूह हो सकते हैं जो आपके क्षेत्र में मदद कर सकते हैं या आपकी स्थानीय दुकानें, बाज़ार और थोक व्यापारी शायद एक डिलीवरी सेवा (फोन से या ईमेल द्वारा) प्रदान कर सकें।

मदद की जरूरत है ऐसे सभी लोगों की सहायता करने के लिए एनएचएस वालंटियर रेस्पॉन्डर्स प्रोग्राम अब भी उपलब्ध है। वालंटियर आपके लिए खरीदारी, दवाई और अन्य ज़रूरी चीज़ें कलेक्ट और डिलीवर कर सकते हैं और वे नियमित मैत्रिपूर्ण फोन कॉल भी प्रदान कर सकते हैं। खुद को रेफर करने के लिए आप सप्ताह के सातों दिन सुबह के 8 बजे से लेकर रात के 8 बजे तक 0808 196 3646 नंबर पर कॉल कर सकते हैं या अधिक जानकारी के लिए [एनएचएस वालंटियर रिस्पॉन्डर्स](#) देख सकते हैं। आपके स्थानीय क्षेत्र में शायद अन्य स्वैच्छिक या कम्यूनिटी सेवाएं उपलब्ध हो सकती हैं, जिनके द्वारा आप सहायता तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं।

अगर आप कोविड-19 के कारण काम नहीं कर सकते हैं, तो [एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट स्कीम](#) द्वारा प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों को देख कर पता करें कि आपके लिए कौनसी सहायता उपलब्ध है। अगर आपको घर पर रहने और सेल्फ-आइसोलेट करने की जरूरत हो तो आप शायद [एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट योजना](#) के तहत एक एकल £500 का भुगतान प्राप्त करने के हकदार हो सकते हैं। सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा गया है ऐसे किसी बच्चे के माता-पिता या अभिभावक होने के नाते भी शायद आपके पास इस सपोर्ट भुगतान को प्राप्त करने

का अधिकार हो सकता है। आप ऑनलाइन या [एनएचएस कोविड-19 एप](#) के द्वारा एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट के लिए आवेदन कर सकते हैं।

अगर आप इंग्लैंड में रहते हैं और आपके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है, एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस ने आपको सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा है, या एनएचएस कोविड-19 एप ने आपको सेल्फ-आइसोलेट करने की सलाह दी है तो आप शायद इस भुगतान के लिए योग्य हो सकते हैं।

साथ ही आपको सभी निम्नलिखित मानदंडों को भी पूरा करना होगा:

- आप नियोजित या स्वरोजगार हैं
- आपके लिए घर से काम करना संभव नहीं है और इसके परिणामस्वरूप आपको अपनी आय नहीं मिलेगी
- आप निम्नलिखित बेनिफिट में से कम से कम एक क्लेम कर रहे हैं:
  - यूनिवर्सल क्रेडिट
  - वर्किंग टैक्स क्रेडिट
  - आय-संबंधित एम्प्लॉयमेंट और सपोर्ट पैकेज
  - आय-आधारित जॉबसीकर्स अलाउंस
  - इनकम सपोर्ट
  - पेंशन क्रेडिट या हाउसिंग बेंचमार्क बेनिफिट

आपके लिए उपलब्ध मदद और सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए [अपने स्थानीय प्राधिकरण की वेबसाइट](#) देखें।

## 9.2 खानाबदोश जीवनशैली जीने वाले लोगों के लिए अतिरिक्त सहायता

ट्रैवलर साइट में रहने वाले, या किसी वाहन या किसी कनाल बोट में रहने वाले लोगों को अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत हो सकती है।

अगर आपको अतिरिक्त सहायता की ज़रूरत है तो अपने साइट प्रबंधक या स्थानीय जिप्सी एंड लायजन टीम को सूचित करें। अगर आप किसी नदी या कनाल (नहर) पर रह रहे हैं तो पता करें कि आप जिस जलमार्ग पर रहते हैं उसका प्रबंधन करने वाले संगठन द्वारा क्या सलाह प्रदान की जा रही है, क्योंकि प्रत्येक के लिए यह भिन्न होती

है। अधिक संपर्कों के बीच वायरस के संचरण को रोकने के लिए जितना हो सके फ़ोन से बातचीत करें।

सेल्फ-आइसोलेशन में मदद करने के लिए अगर आपके पास पानी, स्वच्छता और अपशिष्ट निपटान जैसी मूल सुविधाओं तक पहुँच की कमी है तो सहायता के लिए अपने स्थानीय प्राधिकारी से संपर्क करें। वे शायद आपको अतिरिक्त सेवाएं प्रदान कर सकें या आपके लिए वैकल्पिक रुकने की जगहें उपलब्ध करवा सकें।

[अनाधिकृत डेरों](#) या अनाधिकृत डिवेलपमेंट के विरुद्ध विद्यमान कानून अभी भी लागू होते हैं।

अब भी अधिकृत और वैध उपायों से अपशिष्ट का निपटान किया जाना चाहिए। स्थानीय प्राधिकारियों के लिए घरेलू कचरे और पुनर्चक्रण (रीसाइक्लिंग) केंद्रों को दोबारा खोलने या खुला रखने के बारे में दिशा-निर्देश उपलब्ध हैं। अगर आपको अधिक सलाह की ज़रूरत हो तो कृपया अपने स्थानीय प्राधिकारी से संपर्क करें।

अगर आप ग्रामीण या एकांत क्षेत्रों में रुक रहे हैं या कूड़ा कर रहे हैं तो लंगर डालने या रुकने से पहले अपने स्थान को दर्ज कर लें। साथ ही तौर पर अगर आप बीमार महसूस कर रहे हैं। अगर कोई चिकित्सीय आपात स्थिति हो और आपको ज़रूरत हो कि सेवाएं आप तक आएँ तो आप [what3words](#) एप का भी उपयोग कर सकते हैं।

### 9.3 अगर आप संतान को अपना दूध पिला रही हैं

अगर आप में कोविड-19 के लक्षण हैं, आपके परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है या आप अपने घर परिसर में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रह रही हैं जिसे कोविड-19 है तो आपको शायद चिंता हो कि संतान को अपना दूध पिलाने से शायद आप अपने शिशु को संक्रमण को फैला सकती हैं।

अपने दूध के ज़रिए या निकट संपर्क में आने के कारण वायरस के संचरण के संभाव्य जोखिमों की तुलना में संतान को अपना दूध पिलाने के लाभ कई गुना अधिक हैं, लेकिन, यह एक व्यक्तिगत निर्णय होगा। अपनी मिडवाइफ़, हेल्थ विजिटर या जीपी से टेलीफोन पर बात करें।

वर्तमान में ऐसा कोई प्रमाण नहीं है जो यह सुझाव दे कि माँ के दूध के ज़रिए कोविड-19 वायरस का संचरण हो सकता है। लेकिन, शिशु को कोविड-19 संक्रमण ठीक उसी तरह से हो सकता है जैसे किसी भी व्यक्ति को आपके निकट संपर्क में आने से हो सकता है। वर्तमान में उपलब्ध प्रमाण यह बताते हैं कि वयस्कों की तुलना में

कोविड-19 से संक्रमित बच्चों में इस बीमारी के कई गुना कम तीव्र लक्षण उत्पन्न होते हैं। अगर आप या आपके परिवार का कोई सदस्य फार्मुला या एक्सप्रेस किया हुआ दूध पिला रहे हैं, तो प्रत्येक उपयोग से पहले उपकरण को ध्यानपूर्वक जीवाणुरहित करें। आपको किसी और के साथ बोतलों को या ब्रेस्ट पम्प को साझा नहीं करना चाहिए।

## 9.4 शैक्षिक अक्षमताओं, ऑटिज्म या गंभीर मानसिक बीमारियों वाले लोग

अगर आप या आपके साथ रहने वाले लोगों में शैक्षिक अक्षमताएं, ऑटिज्म या गंभीर मानसिक बीमारियों के जैसी समस्याएं हैं तो यह सारे उपाय संभव नहीं होंगे। अपनी सर्वाधिक क्षमतानुसार इन दिशा-निर्देशों का पालन करें, और खुद को एवं आपके करीबी लोगों को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखने की कोशिश करें, आदर्श रूप से किन्हीं भी मौजूदा देखभाल योजनाओं के अनुरूप।

इन दिशा-निर्देशों का [सहज पठनीय](#) संस्करण भी उपलब्ध है।

Withdrawn February 2022