



UK Health
Security
Agency

निश्चित रूप से कोरोनावायरस (कोविड-19) संक्रमण है ऐसे सभी लोगों के उन संपर्कों के लिए दिशा-निर्देश जो उस व्यक्ति के साथ एक ही घर में नहीं रहते हैं

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहते हैं जिसमें कोरोनावायरस (कोविड-19) के लक्षण दिखाई दे रहे हैं या जिसके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है तो आपको ध्यान पर रहें: संदिग्ध या निश्चित कोविड-19 वाले घर-परिवारों के लिए दिशा-निर्देश का पालन करना चाहिए।

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के क्लोज कॉन्टैक्ट (निकट संपर्क) हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है लेकिन आप उस व्यक्ति के साथ नहीं रहते हैं, तो निम्नलिखित दिशा-निर्देश का पालन करें।

1. क्या परिवर्तित हुआ है

एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आने वाले लोगों को दी जाने वाली सलाह बदल गई है। उन्हें अब एक अनुवर्ती पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने की

आवश्यकता नहीं है, और उन्हें अविलम्ब घर पर रहना चाहिए और सेल्फ-आइसोलेट करना चाहिए।

एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आने वाले लोगों को केवल तभी अनुवर्ती पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाना चाहिए अगर:

- वे [टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट पेमेंट](#) क्लेम करना चाहते हैं
- उन्हें कोई स्वास्थ्य समस्या है जिसका यह मतलब है कि नए कोविड-19 के इलाज शायद उनके लिए मुनासिब हों
- वे रिसर्च या सर्वेलांस कार्यक्रमों के एक हिस्से के तौर पर एलएफडी (LFD) टेस्ट करवा रहे हैं और कार्यक्रम उन्हें ऐसा करने को कहता है

2. यह दिशा-निर्देश किसके लिए है

कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है ऐसे लोगों के संपर्कों के लिए यह दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं। उन संपर्कों को खुद अगले 10 दिनों में कोविड-19 होने और दूसरों के बीच इस वायरस को फैलाने का जोखिम है, [भली ही उनमें कोई लक्षण ना हों](#)।

यह दिशा-निर्देश उन संपर्कों के लिए है जो उस व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में नहीं रहते हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है।

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहते हैं जिसमें कोविड-19 के [लक्षण](#) दिखाई दे रहे हैं या जिसके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है तो आपको, [घर पर रहें: संदिग्ध या निश्चित कोविड-19 वाले घर-परिवारों के लिए दिशा-निर्देश](#) का पालन करना चाहिए।

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

3. कोविड-19 के 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 पीसीआर (PCR) 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।

4. संपर्क (कॉन्टैक्ट) से हमारा क्या मतलब है

संपर्क एक ऐसा व्यक्ति है जो किसी ऐसे व्यक्ति के निकट था जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है। टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आने वाले व्यक्ति के लक्षण शुरू होने से 2 दो दिन पहले (या, अगर उनमें कोई लक्षण नहीं हैं तो उनके पॉजिटिव टेस्ट के लिए जाने की तारीख से 2 दिन पहले) से लेकर 10 दिन बाद तक किसी भी समय में आप एक संपर्क हो सकते हैं - यदि इसी समय के दौरान वे दूसरों के बीच इस संक्रमण को फैला सकते हैं। इस निर्धारित करने के लिए जोखिम का आकलन किया जा सकता है, लेकिन संपर्क निम्नानुसार हो सकता है:

- कोई भी ऐसा व्यक्ति जो उसी घर-परिवार में रहता है जिसमें किसी अन्य व्यक्ति में कोविड-19 के लक्षण हैं या जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है
- कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसका कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आने वाले किसी व्यक्ति के साथ निम्नलिखित किसी एक रूप में संपर्क हुआ है:
 - आमने सामने संपर्क जिसके अंतर्गत किसी का उन पर खांसना या एक मीटर की दूरी में आमने सामने किसी के साथ बातचीत करना शामिल है
 - आमने-सामने संपर्क के बिना एक मिनट या उससे अधिक लंबे समय के लिए एक मीटर की दूरी के भीतर होना
 - 15 मिनट से अधिक समय के लिए किसी के 2 मीटर की दूरी में होना (या तो एक एकल संपर्क, या दिन भर में कई संपर्कों का कुल योग)

एक व्यक्ति को तब भी एक निकट संपर्क (क्लोज कॉन्टैक्ट) माना जा सकता है अगर उन्होंने ऐसे किसी व्यक्ति के साथ एक ही वाहन या विमान में यात्रा की है जिसका बाद में कोविड-19 का टेस्ट पॉजिटिव आया है।

अगर आपको एक संपर्क के तौर पर पहचाना गया है, तो कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी यह आकलित किया गया है कि आपको कोविड-19 होने का जोखिम है। आपको एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस के द्वारा टेक्स्ट संदेश, ईमेल या फोन या एनएचएस कोविड-19 एप के ज़रिए सूचित किया जाएगा और आपको इस दस्तावेज में उल्लिखित सभी दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है ऐसे किसी व्यक्ति के साथ पर्सपेक्स (या समतुल्य) क्रॉस के ज़रिए बातचीत करने को आम तौर पर संपर्क नहीं माना जाता है, बशर्ते इसके अलावा कोई और संपर्क न हुआ है, जैसे कि वह जिन्हें ऊपर सूचीबद्ध किया गया है।

5. कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है ऐसे किसी व्यक्ति के संपर्क होने पर आपको क्या करना चाहिए

अगर आपको एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस के द्वारा सूचित किया जाए कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिनके कोविड-19 का एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) परिणाम पॉजिटिव आया है, तो कानूनन आपको घर पर रहने और सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत है यदि न आप निम्नलिखित स्थितियों में से एक को पूरा करते हैं:

- 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 आपके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं है तो, [सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है ऐसे संपर्कों](#) के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश 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।

आपको शायद एनएचएस टेस्ट एंड टेस के द्वारा भी सूचित किया जा सकता है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिनके कोविड-19 एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है। इस परिस्थिति में आपको एप में प्रदान की गई सलाह का पालन करना चाहिए।

6. वह संपर्क जिनके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी है

अगर आपको एनएचएस टेस्ट एंड टेस के द्वारा सूचित किया जाए कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिनके कोविड-19 एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) परिणाम पॉजिटिव आया है, और आपकी उम्र 18 साल से अधिक है और आपको सभी टीके नहीं लगे हैं, तो आपके लिए कानूनन 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।

सेल्फ-आइसोलेशन का मतलब है कि आपको घर पर रहना होगा और आप घर छोड़कर बाहर नहीं जा सकते हैं। काम, स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएं और सार्वजनिक परिवहन या टैक्सियों का उपयोग न करें। इस दिशा-निर्देश के अनुवर्ती हिस्से में अधिक जानकारी उपलब्ध है जो बताती है कि आप कैसे सेल्फ-आइसोलेट कर सकते हैं। बाहर न जाएं, यहाँ तक कि खाना या कोई अन्य ज़रूरी सामान के लिए भी नहीं, सिवाय कुछ विशिष्ट परिस्थितियों में। कोई भी व्यायाम आपके अपने घर के भीतर, बगीचे या प्राइवेट बाहरी स्थान में किया जाना चाहिए।

किराने की खरीदारी, अन्य खरीदारी या दवाई लाने या कुत्ते को बहार चलाने लेकर जाने के लिए अपने दोस्तों या रिश्तेदारों से मदद मांगें। आप अपनी खरीदारी को ऑनलाइन भी ऑर्डर कर सकते हैं और दवाइयों को फोन पर या ऑनलाइन ऑर्डर

कर सकते हैं। 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।

6.1 मुझे कितने समय के लिए सेल्फ-आइसोलेट करने की जरूरत है

अगर आपके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी है, तो आपकी आइसोलेशन की अवधि में वह तारीख शामिल है जिस पर आपका आखिरी बार उस व्यक्ति से संपर्क हुआ था जिसके कोविड-19 एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है, और उसके बाद के अगले पूरे 10 दिन भी इसमें शामिल हैं। इसका यह मतलब है कि, उदाहरण के तौर पर, अगर महीने की 15 तारीख को किसी भी समय आपका उनसे शेष संपर्क हुआ था तो आपकी आइसोलेशन की अवधि 25 तारीख को 23:59 घंटे पर समाप्त होगी।

6.2 अपनी आइसोलेशन अवधि के दौरान अपना पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें

संपर्क के तौर पर सेल्फ-आइसोलेट करने के दौरान आपको जितनी जल्दी हो सके 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। अगर आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है तो यह एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस की मदद करेगा ताकि वे जल्द ही उन लोगों से संपर्क करे जो शायद आपसे इस वायरस द्वारा संक्रमित हुए हैं। उन्हें सलाह दी जाएगी कि वे दूसरे लोगों की रक्षा कैसे कर सकते हैं।

अगर आपकी 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 अपनी पूर्ण आइसोलेशन अवधि के दौरान घर पर रहें।

अगर आपके परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आता है तो, कोविड-19 का परीक्षण पॉजिटिव आने वाले लोगों को प्रदान की जाने वाली [घर पर रहने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करें और एक और आइसोलेशन अवधि शुरू करें। यह नई आइसोलेशन की अवधि आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट लेने के दिन से शुरू होती है, चाहे आप अपनी मूल 10 दिनों की आइसोलेशन अवधि के किसी भी पड़ाव पर क्यों न हों। इसका यह

मतलब है कि आपकी कुल 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 पीसीआर (PCR) 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। आपको केवल तभी पीसीआर (PCR) टेस्ट करना चाहिए अगर आप में कोविड-19 के कोई भी [मुख्य लक्षण](#) शुरू हों।

6.3 आपके सेल्फ-आइसोलेट करने के दौरान आपके घर-परिवार के लिए विचार

सभी टीके न लगने के कारण अगर आपके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी हो और आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क हैं जिसके साथ आप नहीं रहते हैं, तो आपके घर-परिवार को आपके साथ सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है। आपके घर-परिवार के लोगों को अधिक सावधानी बरतते हुए [किस प्रकार सुरक्षित रहें और कोविड-19 के संचरण को रोकने में मदद करें](#) के विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देश का पालन करना चाहिए। यह बहुत ज़रूरी है कि आपके स्वस्थ महसूस करने के बावजूद भी उन्हें इस सलाह का पालन करना चाहिए, क्योंकि कोविड-19 का पॉजिटिव टेस्ट आने वाले व्यक्ति के साथ आपके शेष संपर्क के बाद लक्षणों को दिखाई देने में 10 दिन तक का समय लग सकता है, और खुद आप में लक्षण न होने के बावजूद भी आप संक्रमण को फैला सकते हैं।

अगर आप या आपके साथ रहने वाले लोग शैक्षिक अक्षमता, ऑटिज्म या गंभीर मानसिक बीमारियों के जैसी समस्याएं के साथ जीवन जी रहे हैं तो इन सभी उपायों का पालन कर पाना शायद संभव ना हो। कृपया अपनी सर्वाधिक क्षमतानुसार इन दिशा-निर्देशों का पालन करते रहें, 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।

लंबे समय तक घर पर रहना कुछ लोगों के लिए कठिन, निराशाजनक और एकाकी हो सकता है। आपके मानसिक स्वास्थ्य और सलामती की देखभाल करने के लिए मदद के रूप में [एवरी माइंड मैटर्स \(Every Mind Matters\)](#) नामक वेबसाइट में जानकारी और टिप्पणियां प्रदान की गई हैं।

अगर आपको कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क के रूप में पहचाना गया है और आपको [एनएचएस कोविड-19 एप](#) द्वारा सेल्फ-आइसोलेट करने को कहा गया है या [एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस](#) ने आपको ऐसा करने की सलाह दी है तो [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 आप शायद इस भुगतान के लिए योग्य हो सकते हैं।

एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस से सेल्फ-आइसोलेट करने की सूचना मिलने के बाद अगर आप घर पर रह कर सेल्फ-आइसोलेट नहीं करते हैं तो आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है।

6.4 आपकी आइसोलेशन अवधि के दौरान अगर आप में कोविड-19 के मुख्य लक्षणों में से कोई भी शुरू हों तो आपको क्या करना चाहिए

कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति का संपर्क होना या आपका नाते अगर आपके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी हो और आपकी आइसोलेशन की अवधि के दौरान आप में कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण शुरू हों तो घर पर रहें और [पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने का बंदोबस्त करें](#) ।

आपके लक्षण शुरू होने के बाद जितनी जल्दी हो सके, आपको और आपके घर-परिवार में सभी को [घर पर रहें: संभवतः या निश्चित रूप से कोरोनावायरस \(कोविड-19\) है ऐसे घर-परिवारों के लिए दिशा-निर्देश](#) का पालन करना चाहिए। अगर आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको और आपके घर-परिवार के लोगों को घर पर रहने के दिशा-निर्देशों का पालन करना जारी रखना चाहिए।

अगर आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम नेगेटिव है तो आपको उसके बावजूद भी पूरे 10 दिनों के सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि को पूरा करना होगा,

क्योंकि आप में अब भी कोविड-19 उत्पन्न हो सकता है। इस दिशा-निर्देश का पालन करना जारी रखें।

अगर आपकी आइसोलेशन अवधि के दौरान आपके साथ रहने वाले किसी व्यक्ति में कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण शुरू होते हैं तो उन्हें सेल्फ-आइसोलेट करना होगा और पीसीआर (PCR) टेस्ट करवाना होगा। आपको और आपके घर-परिवार के लोगों को [घर पर रहने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना जारी रखना चाहिए।

6.5 आपके आइसोलेशन की अवधि समाप्त होने के बाद लक्षणों का उत्पन्न होना

अगर आपके 10 दिनों की आइसोलेशन अवधि के समाप्त होने के बाद आप में कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण शुरू होते हैं तो घर पर रहें और [पीसीआर \(PCR\) टेस्ट करवाने का ब्योबस्त करें](#)। अगर आपके पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है तो आपको [घर पर रहने के दिशा-निर्देशों](#) का पालन करना चाहिए। आपको एक नई सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू करनी होगी। यह आपके लक्षणों के शुरू होने के समय से आरंभ होता है।

7. वह संपर्क जिनके लिए कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं है

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है तो आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है अगर आपको अपने सभी टीके लग चुके हैं या आपकी उम्र 18 से कम 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 इसे फैला सकते हैं, भले ही खुद आप में कोई भी लक्षण ना हों।

अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आए हैं जिसे कोविड-19 है तो आपको खुद संक्रमित होने का अधिक उच्च जोखिम है। अगर आपके लिए कानूनन सेल्फ-

आइसोलेट करना ज़रूरी नहीं है, तो आपको अगले 7 दिनों तक रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट करने की दृढ़तापूर्वक सलाह दी जाती है।

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 ना 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 आपको कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क के तौर पर पहचाना जाता है, लेकिन आपको कानूनन सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है, तो आपको दृढ़तापूर्वक यह सलाह दी जाती है कि:

- 7 दिनों के लिए रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट करें, या पॉजिटिव कोविड-19 टेस्ट वाले व्यक्ति के साथ आपके शेष संपर्क के समय से 10 दिनों के लिए टेस्ट करें, अगर यह पहले हो
- दिन में पहली बार घर से निकलने से पहले यह टेस्ट करें

अगर आपको एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस द्वारा सूचित किया गया है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिसके कोविड-19 का टेस्ट पॉजिटिव आया है लेकिन वे आपको इस व्यक्ति के साथ आपके संपर्क की तारीख नहीं बता सके हैं, तो आपको 7 दिनों के लिए रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट करना चाहिए।

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 आपको [घर पर रहने के दिशानिर्देशों](#) का पालन करना चाहिए। पॉजिटिव टेस्ट को लेने की तारीख से शुरू करते हुए आपको एक नई सेल्फ-आइसोलेशन की अवधि शुरू करनी चाहिए।

अगर आपके 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 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

कोविड-19 का पाँजिटिव टेस्ट आने वाले व्यक्ति के साथ आपके सबसे हाल ही के संपर्क के बाद अगले 10 दिनों के लिए इस सलाह का पालन करें।

अगर आप स्वास्थ्य या सोशल केयर कर्मी हैं जिसे एक क्लोज 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 है 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।

अगर किसी भी समय आप में कोविड-19 के कोई भी मुख्य [लक्षण](#) उत्पन्न हों तो यह मामूली होने के बावजूद भी आपको 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।

7.1 मुझे लगता है कि मैं किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आया हूँ जिसका कोविड-19 टेस्ट पाँजिटिव आया है, लेकिन मुझे न तो

सूचित किया गया है ना ही सेल्फ-आइसोलेट करने की सलाह दी गई है। मुझे क्या करना चाहिए?

जिन संपर्कों को सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत है उन्हें आम तौर पर एनएचएस कोविड-19 एप सहित, एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस के द्वारा सूचित किया जाएगा और तदनुसार सलाह दी जाएगी। अगर आपका यह मानना है कि आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क हैं लेकिन आपको एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस द्वारा अब तक सूचित नहीं किया गया है तो आपको ध्यानपूर्वक [किस प्रकार से सुरक्षित रहें और कोविड-19 के संचरण को रोकें](#) नामक विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए। इन परिस्थितियों में आप 7 दिनों के लिए रोज़ाना एलएफडी (LFD) टेस्ट करना या पॉजिटिव कोविड-19 टेस्ट वाले व्यक्ति के साथ आपके शेष संपर्क के समय से 10 दिनों तक टेस्ट करने का बंदोबस्त कर सकते हैं, अगर यह पहले हो, भले ही आप में लक्षण ना हों। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपको शायद संक्रमित होने का अधिक उच्च जोखिम हो सकता है।

7.2 मुझे ऐसा लगता है कि मैं किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में आया हूँ जिसका कोविड-19 के लिए टेस्ट किया जा रहा है, लेकिन उन्हें अभी तक टेस्ट का परिणाम नहीं मिला है। मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपका यह मानना है कि आप कोविड-19 से संक्रमित किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिन्हें उनके टेस्ट का परिणाम अभी तक नहीं मिला है, आपको [किस प्रकार सुरक्षित रहें और कोविड-19 के संचरण को रोकें](#) विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करना चाहिए। इस समय, आपको सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत नहीं है।

जिन संपर्कों को सेल्फ-आइसोलेट करने की ज़रूरत है उन्हें आम तौर पर एनएचएस कोविड-19 एप सहित, एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस के द्वारा सूचित किया जाएगा और तदनुसार सलाह दी जाएगी। अगर आपका यह मानना है कि आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क हैं लेकिन आपको एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस द्वारा अब तक सूचित नहीं किया गया है तो उन्हें उनके टेस्ट का परिणाम न मिलने तक आपको [किस प्रकार से सुरक्षित रहें और कोविड-19 के संचरण को रोकें](#) नामक विषय पर प्रदान किए गए दिशा-निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करना चाहिए।

अगर आप चिंतित हैं कि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं, या आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिसे कोविड-19 के लक्षण हैं तो आपको [घर पर रहें: संभाव्य या निश्चित कोविड-19 वाले घर परिवारों के लिए दिशा-निर्देश](#) का पालन करना चाहिए।

7.3 अच्छे हाथ और श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करें और अपने घर में ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखें

सभी को अच्छे हाथ और श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करना चाहिए।

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 उष्ण हाथ लगाने से पहले। अपने हाथों को अक्सर धोएं और अपने चेहरे को न छूने की कोशिश करें।

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।

घर के भीतरी जगहों में ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखें, खास तौर पर साझे आवासीय क्षेत्रों में। हवा की आवाजाही बढ़ाने के लिए आप निम्नलिखित कर सकते हैं:

- जितना हो सके खिड़कियों को खुला रखें
- दरवाजों को खुला रखें
- सुनिश्चित करें कि कोई भी वेंट खुले हैं और हवा की आवाजाही किसी भी प्रकार से अवरुद्ध नहीं है
- 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

[जर्मडिफेंस](#) से आप अपने घर में कोविड-19 से उत्पन्न होने वाले जोखिमों को कम करने के बारे में सलाह प्राप्त कर सकते हैं।

7.4 वित्तीय या अन्य व्यावहारिक 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 कोई भी मुख्य [लक्षण](#) हैं, या आपके एलएफडी (LFD) या पीसीआर (PCR) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है, या आपको बताया गया है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क हैं जिसके कोविड-19 टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है, तो दूसरों के बीच संक्रमण को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए सेल्फ-आइसोलेशन सबसे अच्छा तरीका है। अगर आपको आइसोलेट करने को कहा जाए, तो आपको तुरंत ऐसा करना चाहिए। [पता करें कि अगर आप कोविड-19 से ग्रस्त होते हैं तो आपके लिए कौनसी सहायता उपलब्ध है](#) ।

अगर आप कर सकते हैं 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 चैरिटीयाँ 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।

पता लगाने की कोशिश करें कि आपके प्रतिवेश या स्थानीय समुदाय में कोई वालंटियर सिस्टम है जो आपकी ज़रूरत चीज़ों को या आपको सहायता प्रदान करने में आपकी मदद कर सकता है अपने दोस्तों या परिवार से कहें कि वे आपके किसी भी ज़रूरत की चीज़ को आपके घर तक पहुँचाएँ या आप ऑनलाइन या फ़ोन पर चीज़ों को ऑर्डर कर सकते हैं, लेकिन सुनिश्चित करें कि इन चीज़ों को आपके घर के बाहर रखा जाए जहाँ से आप इन्हें घर के अंदर ला सकते हैं।

मदद की ज़रूरत 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 डिलिवर 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 कम्प्यूनिटी सेवाएं उपलब्ध हो सकती हैं, जिनके ज़रिए 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 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 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 पुराने जगार 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 अलाउंस
 - आय-आधारित जॉबसीकर्स अलाउंस
 - इनकम सपोर्ट
 - पेंशन क्रेडिट या हाउसिंग बेनिफिट

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

8. खानाबदोश जीवनशैली जीने वाले लोगों के लिए स्थानीय अधिकारियों से 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 उद्योगों से अपशिष्ट का निपटान किया जाना चाहिए। स्थानीय प्राधिकारियों के लिए घरों, कचरे और पुनर्चक्रण (रीसाक्लिंग) 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 कूज कर रहे हैं तो लंगर डालने या रुकने से पहले अपने स्थान को दर्ज कर लें, खासतौर 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।