



UK Health
Security
Agency

COVID-19: कोविड-19 (COVID-19) से संक्रमित लोग और उनके संपर्क

यह दिशा निर्देश 24 फरवरी 2022 से प्रभावी हुए हैं और 1 अप्रैल 2022 को इन्हें अपडेट किया जाएगा।

1. यह दिशा-निर्देश किसके लिए हैं

कोरोनावायरस (कोविड-19) से संक्रमित लोगों के लिए अब सेल्फ-आइसोलेट करना कानूनन ज़रूरी नहीं है, लेकिन अगर आप में कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं या आपके टेस्ट का नतीजा पॉजिटिव आता है, तो सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह यह है कि आप घर पर रहें और दूसरे लोगों के संपर्क में न आने की कोशिश करें।

निम्नलिखित सलाह इन लोगों के लिए है:

- वह लोग जिनमें कोविड-19 के कोई भी मुख्य लक्षण हैं
- वह लोग जिनके कोविड-19 लेटरल फ्लो टेस्ट (एलएफडी) (LFD) या पॉलीमरेज़ चेन रिऐक्शन (पीसीआर) (PCR) परीक्षण का परिणाम पॉजिटिव आया है
- वह लोग जो किसी ऐसे व्यक्ति के साथ एक ही परिवार में रहते हैं, या फिर किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हैं जिसे कोविड-19 है

यह दिशा-निर्देश उन बच्चों और युवा लोगों पर भी लागू होते हैं जो आम तौर पर एक शैक्षिक या चाइल्डकेयर सेटिंग में जाते हैं, और [इन परिवेशों के लिए अतिरिक्त दिशा-](#)

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

यह दिशा-निर्देश इंग्लैंड में लागू होते हैं।

2. कोविड-19 के लक्षणों को जानें

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)

अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हों तो आपको [एक पीसीआर टेस्ट ऑर्डर करना चाहिए](#)। टेस्ट का नतीजा प्राप्त करने का इंतज़ार करने के दौरान आपको घर पर रहने और दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचने की सलाह दी जाती है। उन लोगों के लिए [अतिरिक्त दिशा-निर्देश](#) उपलब्ध हैं जिन्हें एनएचएस द्वारा सूचित किया गया है कि उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का सबसे उच्च जोखिम है और जो शायद नए कोविड-19 उपचारों के लिए योग्य हो सकते हैं।

कोविड-19 से संबंधित अन्य लक्षणों में शामिल है सांस फूलना, थकान, भूख की कमी, मांसपेशियों में दर्द, गले में खराश, सरदर्द, बंद या बहती नाक, दस्त, मतली और उल्टी। इनमें से किन्हीं भी कारणों की कोई और वजह भी हो सकती है। अगर आपको अपने लक्षणों के बारे में चिंता हो रही है या उनकी हालत बिगड़ रही है तो 111 से संपर्क करें या अपने जीपी से बात करें। आपात स्थिति में 999 डायल करें।

कोविड-19 से संक्रमित ज्यादातर बच्चों और युवा लोगों को हल्की बीमारी होगी या फिर उनमें कोई भी लक्षण उत्पन्न नहीं होंगे। स्पर्शोन्मुख बच्चों की तुलना में लक्षण दिखाई दे रहे हैं ऐसे बच्चों के ज़रिए इस वायरस के दूसरे लोगों में फैलने की ज़्यादा संभावना है।

सभी टीकों के लगने के बावजूद भी कोविड-19 की चपेट में आना और उसे फैलाना संभव है। ज्यादातर लोगों के लिए, कोविड-19 एक मामूली बीमारी होगी, खास तौर पर अगर उन्हें उनके सभी टीके लगे हों। लेकिन, कोविड-19 अब भी एक गंभीर

संक्रमण हो सकता है और [कुछ लोगों के लिए गंभीर रूप से बीमार होने का जोखिम उच्च है](#) ।

कुछ परिस्थितियों में, कोविड-19 के कारण ऐसे लक्षण उत्पन्न हो सकते हैं जो संक्रमण के जाने के बाद कई हफ्तों या महीनों तक चलते रहते हैं। मामूली बीमारी होने के बावजूद भी कुछ लोगों को दीर्घ-कालिक समस्याएं हो सकती हैं।

3. अगर आपको कोविड-19 हो तो आपको क्या करना चाहिए

कोविड-19 संक्रमण को दूसरों के बीच फैलाने के जोखिम को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है घर पर रहना और दूसरों के संपर्क से बचना।

जब कोविड -19 वाले कोई व्यक्ति सांस लेता है, बोलता है, खांसता है या छींकता है, तो वे छोटे कणों (बूंदों और एरोसोल) को छोड़ते हैं जिसमें वायरस होता है जो कोविड -19 का कारण बनता है। यह कण आँख, नाक या मुँह के संपर्क में आ सकते हैं या कोई अन्य व्यक्ति इसे अपनी सांस के साथ अंदर खींच सकता है। यह कण सतहों पर भी गिर सकते हैं और स्पर्श के ज़रिए यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के बीच फैल सकते हैं।

कुछ विशिष्ट जगहों में या गाना गाने या ज़ोरदार व्यायाम करने के जैसी कुछ गतिविधियों के दौरान कोविड-19 का चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम उच्च हो सकता है। सामान्य तौर पर कोविड-19 की चपेट में आने या उसे फैलाने का जोखिम सबसे उच्च तब होता है जब आप शारीरिक रूप से किसी संक्रमित व्यक्ति के नज़दीक होते हैं। लेकिन, किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में न आने पर भी संक्रमित होना संभव है, खास तौर पर अगर आप एक भीड़-भाड़ वाली, घिरी हुई जगह में हो जहाँ ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि संक्राणक कण कुछ समय के लिए हवा में मौजूद रह सकते हैं।

3.1 वह लोग जिन्हें कोविड-19 से संक्रमित होने पर गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है

कोविड-19 से कोई भी व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार पड़ सकता है लेकिन कुछ लोगों के लिए जोखिम अधिक उच्च होता है। इनमें से ज़्यादातर लोगों के लिए, टीकाकरण से यह जोखिम काफ़ी हद तक कम होता है। बच्चों और युवा लोगों के लिए कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने का जोखिम बहुत ही कम है।

जिन लोगों को कोविड-19 के कारण अधिक जोखिम है, उनमें यह शामिल हैं:

- वृद्ध लोग
- गर्भवती महिलाएं
- वह लोग जिन्हें टीके नहीं लगे हैं
- किसी भी उम्र के लोग [जिनका इम्यून सिस्टम बेहद कमजोर है](#)
- किसी भी उम्र के लोग जिन्हें [कुछ दीर्घ-कालिक समस्याएं हैं](#)

आपको हमेशा यह पता नहीं होगा कि अपने घर-परिवार से बाहर आप जिन लोगों के संपर्क में आते हैं उनमें से किसी को गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है या नहीं। यह शायद अनजान लोग हो सकते हैं (उदाहरण के तौर पर, सार्वजनिक परिवहन में आप जिन लोगों के पास बैठते हैं) या फिर वह लोग जिनके साथ आपका नियमित तौर पर संपर्क होता है (उदाहरण के तौर पर दोस्त और काम पर सहयोगी)। इसका यह मतलब है कि दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए इन दिशा-निर्देशों में दी गई सलाह का पालन करना बेहद ज़रूरी है।

3.2 अगर आपको कोविड-19 है तो घर पर रहें और दूसरों के संपर्क से बचें

अगर आपको कोविड-19 है तो आप अपने लक्षणों के शुरू होने के लगभग 2 दिन पहले से लेकर 10 दिन बाद तक दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। आपको मामूली लक्षण या फिर कोई भी लक्षण न होने के बावजूद भी आप दूसरों के बीच संक्रमण को फैला सकते हैं।

अगर आपको कोविड-19 है तो आपको घर पर रहना चाहिए और दूसरों के संपर्क से बचना चाहिए। अगर आपके एलएफडी (LFD) टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आता है, तो आपको इस सलाह का पालन करना चाहिए, भले ही आप में कोई लक्षण न दिखाई दे रहे हों।

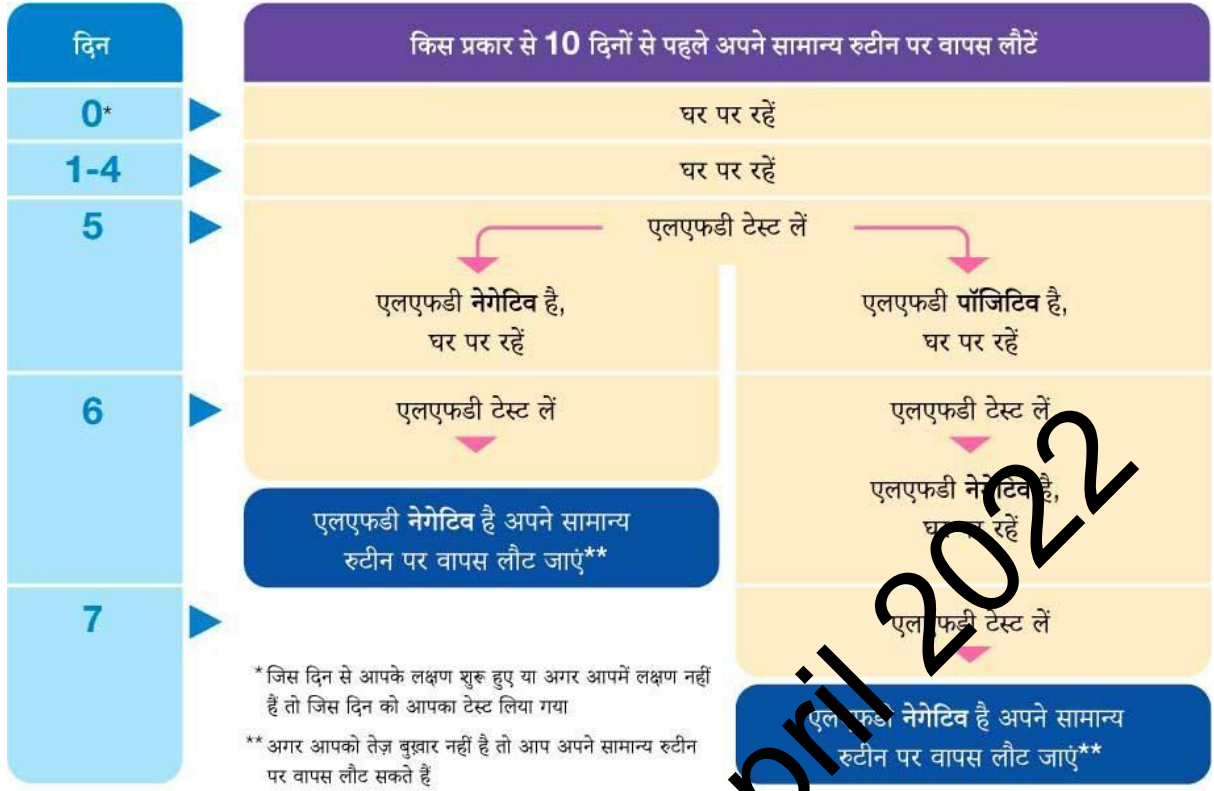
आपको निम्नलिखित करना चाहिए:

- काम पर न जाएं। अगर आपके लिए घर से काम करना संभव ना हो, तो आपको अपने नियोक्ता के साथ बात करनी चाहिए कि आपके लिए कौन-कौनसे विकल्प उपलब्ध हैं। आप शायद [स्टेच्युररी सिक पे](#) के लिए योग्य हो सकते हैं

- दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों या [वालांटियरों](#) से कहें कि वे आपके लिए खाना और अन्य ज़रूरी चीज़ें ले आएँ
- दोस्तों और घर-परिवार के सहित किन्हीं भी सामाजिक विजिटरों को आपके घर के भीतर न आने दें
- उन सभी गैर-ज़रूरी सेवाओं और मरम्मत के कामों को मुलतवी कर दें जिनके लिए आपके घर में आना ज़रूरी है
- रूटीन चिकित्सीय और दंत अपॉइंटमेंटों को रद्द कर दें। अगर आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं या आपको इस समय के दौरान एक अपॉइंटमेंट के लिए आने के लिए कहा गया है तो अपने चिकित्सीय संपर्क के साथ इसके बारे में बात करें और उन्हें अपने लक्षणों या टेस्ट के परिणाम के बारे में सूचित करें
- अगर संभव हो तो आप जिन लोगों के निकट संपर्क में आएँ हैं उन्हें अपने पॉजिटिव टेस्ट परिणाम के बारे में सूचित करें ताकि वे इन दिशा-निर्देशों का पालन कर सकें

बहुत सारे लोग 5 दिनों के बाद दूसरों के लिए संक्रामक नहीं होंगे। आप अपने लक्षणों के शुरू होने के बाद के दिन (या अगर आप में लक्षण नहीं थे तो आपका टेस्ट करवाने का दिन) से 5 दिन बाद एक एलएफडी (LFD) टेस्ट करने का चयन कर 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 आपके अब भी संक्रामक होने का जोखिम काफी कम है, और आप सुरक्षित रूप से अपने सामान्य रूटीन पर वापस लौट सकते हैं। प्रत्येक टेस्ट के बाद [अपने एलएफडी \(LFD\) टेस्ट के परिणामों को रिपोर्ट करें](#)।

किस प्रकार से 10 दिनों से पहले अपने सामान्य रूटीन पर वापस लौटें



अगर दिन 5 पर आपके एलएफडी टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव है, तो आप 2 लगातार नेगेटिव टेस्ट परिणाम न आने तक एलएफडी टेस्ट लेना जारी रख सकते हैं।

कोविड-19 से संक्रमित बच्चों और युवा लोगों को संक्रामक रहने के दौरान अपने शैक्षिक परिवेश में उपस्थित नहीं रहना चाहिए। उन्हें उनके लक्षणों के शुरू होने के बाद के दिन (या अगर उसमें लक्षण नहीं थे तो उनका टेस्ट करवाने का दिन) से 5 दिन बाद एक एलएफडी (LFD) टेस्ट करने का चयन कर सकते हैं, और फिर उसके अगले दिन एक और कर सकते हैं। अगर दोनों टेस्ट के नतीजे नेगेटिव आते हैं, तो वे अपने साधारण शैक्षिक परिवेश में वापस लौट सकते हैं, बशर्ते ऐसा करने के लिए वे अपने अंतर्गत स्वस्थ महसूस करें और उन्हें बुखार ना हो। उन्हें अपने शैक्षिक परिवेश के दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

आपके लक्षण शुरू होने (या अगर आपको लक्षण नहीं थे तो आपका टेस्ट करवाने का दिन) के दस दिनों तक ऐसे लोगों से मिलने से बचें जिन्हें कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है, खास तौर पर जिनके इम्यून सिस्टम बेहद कमज़ोर हैं।

आपके संक्रामक रहने के दौरान आपके घर-परिवार में दूसरों के बीच कोविड-19 को फैलाने का उच्च जोखिम है। प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए आप कुछ सरल चीज़ें कर सकते हैं:

- आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उनसे अपनी दूरी बना कर रखें और रसोई घर और बैठने के क्षेत्रों के जैसे साझे स्थानों में जितना हो सके कम समय व्यतीत करें। यह खास तौर पर ज़रूरी है अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिन्हें उनके टीके नहीं लगे हैं या फिर जिन्हें कोविड-19 के कारण गंभीर रूप से बीमार पड़ने का अधिक उच्च जोखिम है, खास तौर पर जिनके [इम्यून सिस्टम बेहद कमज़ोर](#) हैं
- अगर आपके लिए साझे स्थानों में समय बिताना ज़रूरी हो तो एक अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला [फेस कवरींग](#) या फिर सर्जिकल मास्क पहनें। कमरे में ताज़ी हवा की अच्छी आवाजाही बना कर रखने के लिए खिड़कियों को खुला रखें और आपके कमरे से जाने के बाद कम से कम 10 मिनटों के लिए उन्हें खुला छोड़ दें। उपयोग के बाद दरवाजे को बंद करके एक्सट्रैक्टर फैन को सामान्य से अधिक लंबे समय तक चला कर रखें
- खांसने या छींकने के समय डिस्पोजेबल टिशू का उपयोग करके अपने मुंह और नाक को ढकें। टिशुओं को कूड़ेदान की थैली में फेंक दें और तरंत अपने हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें
- साबुन और पानी का उपयोग करके 20 सेकंड के लिए अक्सर अपने हाथों को धोएं या खांसने, छींकने और नाक साफ़ करने एवं खाना खाने या उसे हाथ लगाने से पहले हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें। अपने चेहरे को न छूने की कोशिश करें
- अगर आपके लिए संभव हो, तो बाकी के घर-परिवार से अलग गुसलखाने का उपयोग करें। अगर ऐसा कर पाना संभव ना हो, तो सभी के बाद गुसलखाने का उपयोग करने की कोशिश करें
- अक्सर स्पर्श की जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें, जैसे कि दरवाजों के हैंडल और रिमोट कंट्रोल, और रसोई घर एवं गुसलखाने के जैसे साझे क्षेत्र

[जर्म डिफेंस \(GermDefence\)](#) एक उपयोगी 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 आपके घर में कोविड-19 और अन्य वायरसों के संचरण के जोखिमों को कम करने के लिए वैज्ञानिक तौर पर प्रमाणित सलाह प्रदान करता है।

3.3 अगर आपको अपने घर से बाहर जाने की ज़रूरत हो

कोविड-19 संक्रमण को दूसरों के बीच फैलाने के जोखिम को कम करने का सबसे प्रभावी तरीका है घर पर रहना और दूसरों के संपर्क से बचना। हम यह समझते हैं कि ऐसा कर पाना शायद हमेशा संभव ना हो, लेकिन आपको जितना हो सके उतना इन दिशा-निर्देशों का पालन करना चाहिए।

अगर आपको कोविड-19 है और आपके संक्रामक रहने के दौरान आपको अपने घर से बाहर जाने की ज़रूरत पड़े, तो दूसरों के बीच इस संक्रमण को फैलाने के जोखिम को कम करने के लिए आपको निम्नलिखित कदम उठाने चाहिए:

- अच्छी तरह से फिट बैठने वाला और एकाधिक परतों वाला [फेस कवरेज](#) या फिर सर्जिकल मास्क पहनें
- ऐसे लोगों के निकट संपर्क में आने से बचें जिनके बारे में आपको पता है कि कोविड-19 से संक्रमित होने पर उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का उच्च जोखिम है, खास तौर पर वह लोग [जिनका इम्यून सिस्टम बेहद कमज़ोर है](#)
- भीड़-भाड़ वाली जगहों में जानें से बचें। अगर आपको सार्वजनिक परिवहन लेने की ज़रूरत हो तो व्यस्त समयों से बचें, उदाहरण के तौर पर, ऑफ-पीक सेवाओं का उपयोग करके
- बड़े सामाजिक समारोह और इवेंट्स से बचें, या फिर किसी भी ऐसी जगह में न जाने की कोशिश करें जहाँ लचीली हवा की अच्छी आवाजाही नहीं है या फिर जहाँ बहुत भीड़-भाड़ है या फिर जो चारों ओर से घिरा हुआ है
- जितना संभव हो अपने घर-परिवार से बाहर अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क सीमित करें। बाहर मिलें और उनसे कम से कम 2 मीटर की दूरी बना कर रखने की कोशिश करें
- बाहर ऐसी जगहों में व्यायाम करें जहाँ आप दूसरे लोगों के संपर्क में नहीं आएं
- अपने हाथ और श्वसन स्वच्छता के बारे में खास तौर पर सचेत रहें

4. कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति का निकट संपर्क होने पर आपको क्या करना चाहिए

कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ एक ही घर-परिवार में रहने वाले लोगों को संक्रमित होने का सबसे अधिक जोखिम है क्योंकि उन्हीं का संभवतः उस व्यक्ति से सबसे लंबा निकट संपर्क होगा। उन लोगों को भी उच्च जोखिम है जो कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के [संक्रमित रहने के दौरान](#) उनके घर पर रात भर रुके हों।

अगर आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ रहते हैं, या फिर उनके घर में रात भर रुके हैं, तो आपको निम्नलिखित सलाह दी जाती है:

- कोविड-19 से संक्रमित व्यक्ति के साथ संपर्क को कम रखें
- अगर संभव हो तो घर से काम करें
- ऐसे लोगों के संपर्क में आने से बचें जिनके बारे में आपको पता है कि कोविड-19 से संक्रमित होने पर उन्हें गंभीर रूप से बीमार पड़ने का उच्च जोखिम है, खास तौर पर वह लोग जिनका इम्यून सिस्टम बेहद कमज़ोर 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
- 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 एकाधिक परतों से बना और अच्छी तरह से फिट आने वाला फेस कवरींग या सर्जिकल मास्क पहनें
- कोविड-19 के मुख्य लक्षणों के प्रति विशेष ध्यान दें। अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हों तो, एक पीसीआर टेस्ट ऑर्डर करें। अपने टेस्ट का नतीजा प्राप्त करने का इंतज़ार करने के दौरान आपको घर पर रहने और दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचने की सलाह दी जाती है।

आप जिस व्यक्ति के साथ रहते हैं या रुके थे उनके लक्षणों के शुरू होने (या अगर उनमें लक्षण नहीं हैं तो उनका टेस्ट किए जाने का दिन) के दिन के बाद अगले 10 दिनों तक इस सलाह का पालन करें।

किसी शैक्षिक या चाइल्ड केयर सेटिंग में आने वाले और कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के साथ रहने वाले बच्चों और युवा लोगों को सामान्य रूप से अपने सेटिंग में उपस्थित रहना जारी रखना चाहिए।

अगर आप कोविड-19 से संक्रमित किसी व्यक्ति के संपर्क में हैं लेकिन आप उनके साथ नहीं रहते हैं या रात भर उनके घर पर नहीं रुके थे तो आपके संक्रमित होने का जोखिम कम है। कोरोनावायरस: किस प्रकार सुरक्षित रहें और संचरण को रोकने में मदद करें के विषय पर दिए गए दिशा-निर्देशों का ध्यानपूर्वक पालन करें।

5. घर पर रहने के दौरान सलामती और व्यावहारिक सहायता

घर पर रहना और दूसरे लोगों के संपर्क में न आना कुछ लोगों के लिए कठिन, निराशाजनक और एकाकी हो सकता है। 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 सुझाव और सलाह प्रदान करता है।

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 जरूरी चीजें 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 रेस्पॉन्डर्स देख सकते हैं। आपके स्थानीय क्षेत्र में शायद अन्य स्वैच्छिक या कम्यूनिटी सेवाएं उपलब्ध हो सकती हैं, जिनके ज़रिए आप सहायता तक पहुँच प्राप्त कर सकते हैं।

Withdrawn 1 April 2022