

दिशा-निर्देश

दोस्तों और परिवार से मिलना (कोविड-19)

मित्रों और परिवार से सुरक्षित मिलने की सलाह।

इनके द्वारा:

[कैबिनेट ऑफिस](#)

प्रकाशित

10 मई 2021

जिस पर लागू होता है:

इंग्लैंड

विषय-वस्तु

कैसे कोविड -19 फैला है

दोस्तों और परिवार से मिलने पर जोखिम कम करना

चरण 3

इस पृष्ठ को मुद्रित करें

इंग्लैंड में कोविड -19 का प्रसार जारी है और चिंताजनक नए वेरिएंट की पहचान जारी है।

आपको उन लोगों से मिलने से पहले खुद को और दूसरों को कोविड -19 को पकड़ने या फैलने के जोखिम के बारे में सोचना चाहिए, जिनके साथ आप नहीं रहते हैं। जबकि कोई भी स्थिति जोखिम-रहित नहीं है, तब आप परिवार और दोस्तों को सुरक्षित रखने के लिए कदम उठा सकते हैं। टीके कोविड -19 को होने के और उसके फैलने के, और गंभीर बीमारी को कम करते हैं (लेकिन खत्म नहीं करता है)। इन चरणों का पालन करके, आप अपने, अपने प्रियजनों और अपने समुदाय के लोगों की रक्षा करने में मदद कर सकते हैं।

कैसे कोविड -19 फैला है

बिना किसी लक्षण के कोविड -19 का होना संभव है। आप दूसरों में कोविड -19 फैला सकते हैं भले ही आपके पास केवल हल्के लक्षण हों या कोई लक्षण न हो। कोविड -19 वाले लगभग 3 लोगों में से 1 में इसके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं, इसलिए बिना जाने-समझे वायरस को दूसरों में 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।

कोविड -19 से तलों 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 तलों पर फैलाएंगे, भले ही आप उन्हें सीधे स्पर्श न करें। उस तल को छूने वाला अगला व्यक्ति तब संक्रमित हो सकता है।

मित्रों और परिवार से मिलते समय जोखिमों को न्यूनतम करना

कोविड -19 लक्षणों वाला कोई भी व्यक्ति, हालांकि हल्का या सकारात्मक परीक्षण परिणाम हों, उन्हें घर पर रहना चाहिए और तुरंत सेल्फ-आइसोलेट होना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप संक्रमण को दूसरों पर पारित कर सकते हैं। यदि आप एनएचएस टेस्ट और ट्रेस द्वारा एक अधिसूचना के बाद सेल्फ-आइसोलेट नहीं करते हैं तो आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है। पूर्ण आइसोलेशन की अवधि के लिए [घर पर रहें](#) और आगंतुकों को अपने घर या बगीचे में आमंत्रित न करें। यदि आप में कोविड -19 के लक्षण हैं, तो एक [पीसीआर परीक्षण](#) करने की व्यवस्था करें यदि आपके पास पहले से ही एक नहीं है तो।

वर्तमान में, आप छह लोगों या एक अन्य घर के बाहर मिल सकते हैं (एक घर में एक लिंकड समर्थन बुलबुला शामिल है)। चरण 3 से - 17 मई को - आप सड़क पर 30 लोगों से मिलने में सक्षम होंगे, और छह लोगों या एक अन्य घर के अंदर तक मिल सकेंगे। [कुछ छूटें हैं](#)। आपको अपने स्वयं के समूह के बाहर किसी के साथ बातचीत नहीं करनी चाहिए (30 लोगों को बाहर सड़क पर या छह लोगों को घर के अंदर) ।

सरकारी मार्गदर्शन रहता है कि आप को, जो अपने घर में या बुलबुला समर्थन में नहीं है उनसे जहां संभव हो 2 मीटर के दुरी रखना चाहिए, या कहीं अतिरिक्त सावधानियों के साथ 1 मीटर पे रहे (जैसे चेहरा कवरींग पहने हुए) यदि आप 2 मीटर के दुरी नहीं रख सकते हैं । जैसा कि हम रोडमैप को आगे बढ़ाते हैं और टीकाकरण अधिक आबादी की रक्षा करता है, इसलिए सरकारी नियमों से जोर व्यक्तिगत उत्तरदायित्व में बदल जाएगा । तो बजाय आपको किसी को भी आप के साथ नहीं रहते है उनसे दूर 2m रहने के लिए निर्देश देने की, आपको सावधानी बरतने और जोखिम पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा ।

चरण 3

17 मई से अगर आप दोस्तों और परिवार से मिल रहे हैं तो आप उनसे दूरी बनाए रखने के बारे में व्यक्तिगत विकल्प बना सकते हैं, लेकिन फिर भी आपको सतर्क रहना चाहिए । यह सलाह उन सभी पर लागू होती है, जिनमें वे लोग शामिल हैं जो [चिकित्सकीय रूप से बेहद असुरक्षित](#) हैं और गर्भवती महिलाओं के लिए, केयार होम के निवासियों के अलावा जहां अलग मार्गदर्शन लागू होता है ।

कोविड -19 मुख्य रूप से उन लोगों के बीच फैलता है जो निकट संपर्क में हैं (2 मीटर के भीतर)। जब आप अन्य लोगों से अधिक दूरी बनाए रख सकते हैं, और आप उनके साथ निकट संपर्क में कम समय बिताते हैं, तो कम संभावना है कि आप कोविड -19 को पकड़ सकते हैं और इसे दूसरों को पारित कर सकते हैं। आलिंगन सहित, निकट संपर्क के कारण कोविड -19 के प्रसार का खतरा बढ़ जाता है ।

ऐसे कार्य हैं जो आप कोविड -19 के प्रसार की संभावना को कम करने और आपको और आपके प्रियजनों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए ले सकते हैं। इसमें शामिल हैं:

- **बाहर मिलो**-जब लोग बाहर है और शारीरिक रूप से एक दूसरे से दूर है, तब जो वायरस कोविड -19 का कारण बनता है उसको धारण किये हुये कणों उड़ जाते है जिससे यह कम संभावना होता है कि वे किसी अन्य व्यक्ति द्वारा सांस में ली जाएगी।
- **यदि आप अंदर मिलते हैं, तो सुनिश्चित करें कि घर अच्छी तरह से हवादार है। खिड़कियां और दरवाजे खोलें**, या बहुत सारी ताजी हवा आने के लिए अन्य कार्रवाई करें। एक कमरे में ताजा हवा लाना और पुराने बासी हवा है जिसमें वायरस कणों हो सकता है उसको हटाने से, कोविड -19 फैलने की संभावना कम कर देता है । अंदर जितनी ताजी हवा लाई जाएगी, उतनी ही जल्दी किसी भी हवाई वायरस को कमरे से हटा दिया जाएगा।

- **टीका लें जब भी यह आपके लिए उपलब्ध हो, और दूसरों को भी प्रोत्साहित करें।** टीके कोविड -19 को पकड़ने और इसे पारित करने की संभावना को, और गंभीर बीमारी को कम करता है (लेकिन खत्म नहीं करता है) । विचार करें कि क्या आपको और आपके प्रियजनों को टीका लगवाना चाहिए और क्या निकट संपर्क में रहने से पहले टीका कार्यकर होने के लिए पर्याप्त समय था।
- **याद रखें कि कुछ लोग कोविड -19 से गंभीर रूप से बीमार होने के लिए दूसरों की तुलना में अधिक असुरक्षित हैं ।** कोविड -19 से जोखिम और इसलिए करीबी संपर्क, दूसरों की तुलना में कुछ लोगों के लिए अधिक से अधिक समस्या है, उदाहरण के लिए, क्योंकि वे चिकित्सकीय रूपसे बेहद कमजोर, गर्भवती या बुढ़े हैं । उदाहरण के लिए, आप इस समय किसी बुजुर्ग रिश्तेदार के साथ घनिष्ठ संपर्क में नहीं रहना को चुन सकते हैं, खासकर यदि आप में से एक या दोनों को टीका नहीं लगाया जाता है।
- **आप कितने लोगों के साथ निकट संपर्क में हैं, और कितने समय के लिए मिल रहे हैं उसे कम करें।** जितने अधिक लोगों के साथ आप निकट संपर्क में है-विशेष रूप से अगर वे विभिन्न घरों से है-उतना ही उच्च कोविड -19 आप को पकड़ने या यह पारित होने की संभावना है । करीबी संपर्क की लंबी अवधि संचरण के जोखिम को बढ़ाती है, लेकिन याद रखें कि संक्षिप्त संपर्क से भी कोविड -19 फैल सकता है और निकट संपर्क की पूरी तरह से सुरक्षित अवधि के रूप में ऐसी कोई चीज नहीं है।
- **सप्ताह में दो बार परीक्षण करें,** भले ही आपके पास लक्षण न हों। कोरोनावायरस वाले 3 लोगों में लगभग 1 व्यक्ति लक्षण नहीं दिखाते हैं, इसलिए बिना जाने वायरस को दूसरों में फैला सकते हैं। नियमित रूप से परीक्षण करने से जोखिम को कम करने में मदद मिलेगी, विशेष रूप से अपने घर के बाहर के लोगों से मिलने से पहले। आप 30 मिनट में परिणाम देने वाले अपने और अपने प्रियजनों के लिए [मुफ्त होम टेस्ट ऑर्डर कर](#) सकते हैं।

- वायरस के कणों को दूर करने के लिए नियमित रूप से हाथ धोएं और तलों को साफ करें।

आपको हमेशा अन्य लोगों के लिए जगह बनानी चाहिए ताकि वे चाहें तो अपनी दूरी बनाए रखें।

याद रखें कि आपको छह (या दो घरों) के घर के अंदर, या 30 के अपने समूह के बाहर किसी के साथ बातचीत करने की अनुमति नहीं है, जब तक एक छूट लागू नहीं होता है।

कुछ स्थानों में, विशिष्ट मार्गदर्शन होगा जिसे आपको दोस्तों और परिवार के साथ होने पर भी पालन करने की आवश्यकता होगी। यह ऐसे कर्मचारियों और जनता के अन्य सदस्यों के रूप में अन्य लोगों के लिए कोविड -19 के प्रसार के जोखिम को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है। आपको हमेशा उस प्रतिवेश से जुड़े मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए जिसमें आप हैं (उदाहरण के लिए शिक्षा, स्वास्थ्य या देखभाल के प्रतिवेश में)।

सामाजिक दूरी सम्बंधित आवश्यकताओं सहित, कोविड -सुरक्षित नियम कार्यस्थल में, और व्यवसायों और सार्वजनिक स्थानों में लागू करने के लिए जारी है। यह मार्गदर्शन उन लोगों की संख्या की गणना करने के लिए साइट के मालिक की जिम्मेदारी को प्रभावित नहीं करता है जिन्हें सामाजिक दूरी के साथ समायोजित किया जा सकता है।