

## कोरोनावायरस (कोविड19) मार्गदर्शन

### हिंदी/Hindi

कोविड-19 एक नई बीमारी है जो आपके फेफड़ों और वायुमार्गों को प्रभावित कर सकती है। यह कोरोनावायरस कहे जाने वाले एक वायरस से होती है।

कोरोनावायरस को फैलने से रोकने में मदद करने के लिए सभी को घरों में रहना चाहिए।

इसमें सभी उम्र के लोग शामिल हैं – भले ही आपको कोई लक्षण या स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याएं न हों।

आप घर से केवल तभी निकल सकते हैं जब:

- आपको ज़रूरी सामान खरीदना हो – केवल तभी जब आपको सचमुच ज़रूरत हो
- किसी दिन में एक प्रकार का व्यायाम करना हो – जैसे दौड़ना, चलना या साइकिल चलाना, अकेले या जिनके साथ आप रहते हों उनके साथ
- कोई चिकित्सीय ज़रूरत हो – जैसे फ़ार्मसी जाना हो या किसी कमज़ोर व्यक्ति को ज़रूरी सामान देना हो
- काम पर जाना या वहाँ से आना हो – लेकिन तभी जब यह बहुत ज़रूरी हो

यदि आपको:

- तेज़ बुखार हो – आपकी छाती या पीठ छूने में गर्म महसूस हो
- कोई नई, लगातार खाँसी आ रही हो – जिसका मतलब है कि आपको बार-बार खाँसी आ रही हो

आपको घर पर रहना चाहिए और संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले परिवारों के लिए बनाए गए अलगाव मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।

सार्वजनिक तौर पर दो से अधिक लोगों का जनसमूह – धार्मिक जनसमूह सहित (अंत्येष्टि को छोड़कर) – प्रतिबंधित है। आपके लिए इस मार्गदर्शन का पालन करना महत्वपूर्ण है, और यदि आप ऐसा नहीं करते तो आपके का जुर्माना लग सकता है।

जन स्वास्थ्य साधनों को कार्यान्वित करने के साथ-साथ कमज़ोर लोगों को खाद्य पदार्थ और अन्य ज़रूरी वस्तुएं मुहैया कराना सुनिश्चित करने में पुलिस, आप्रवासन (इमीग्रेशन) अधिकारी, और सेना भूमिका अदा कर सकती है।

कोरोनावायरस के कारण, इमीग्रेशन बेल (जमानत) के तहत रिपोर्ट करने की शर्त को अस्थायी रूप से स्थगित किया जाता है।

आपकी अगली रिपोर्टिंग तारीख के विवरण के साथ आपको एक एसएमएस टेक्स्ट संदेश प्राप्त होगा। शरणार्थी सिस्टम में बदलावों की अधिक जानकारी के लिए, यहाँ देखें: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

कोरोनावायरस से किसको ज़्यादा खतरा है

कोरोनावायरस किसी को भी गंभीर रूप से बीमार कर सकता है, लेकिन कुछ लोगों को ज्यादा जोखिम है।

जैसे, कोरोनावायरस से आपको अधिक जोखिम हो सकता है यदि:

- आपका अंग प्रत्यारोपण हुआ हो
- आप विशिष्ट प्रकार के कैंसर उपचार ले रहे हों
- आपको रक्त या बोन मैरो (अस्थि मज्जा) का कैंसर हो, जैसे ल्यूकेमिया
- आपको फेफड़े की गंभीर समस्या हो, जैसे सिस्टिक फाइब्रोसिस या गंभीर अस्थमा
- आपको ऐसी कोई समस्या हो जिससे आपको संक्रमण होने का खतरा अधिक हो
- आप ऐसी दवा ले रहे हों जो आपके प्रतिरोधी तंत्र (इम्यून सिस्टम) को कमजोर करती हो
- आप गर्भवती हों और हृदय की गंभीर समस्या से ग्रस्त हों

यदि आपको लगता है कि आप इनमें से किसी एक उच्च जोखिम श्रेणी में आते हैं और आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से रविवार 29 मार्च 2020 तक कोई पत्र प्राप्त नहीं हुआ है या आपके जीपी (चिकित्सक) ने आपसे संपर्क नहीं किया है, तो आपको अपने जीपी (चिकित्सक) या अस्पताल चिकित्सक से अपनी चिंताओं की चर्चा करनी चाहिए। यदि आपका कोई जीपी नहीं है, तो सहायता के लिए DOTW यूके से संपर्क करें: **0808 1647 686** (कॉल करने के लिए यह नंबर निःशुल्क है) या ईमेल [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## यदि आप उच्च जोखिम पर हों तो आपको खुद को कैसे बचाना चाहिए

यदि आपको कोरोनावायरस से गंभीर रूप से बीमार होने का खतरा अधिक को, तो आपको इससे बचने के लिए कुछ अतिरिक्त चीजें करनी चाहिए।

इनमें ये शामिल हैं:

- घर से बाहर न निकलना – आपको शॉपिंग करने, दवा लेने या व्यायाम करने के लिए बाहर नहीं निकलना चाहिए
- जितना संभव हो अपने घर में अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर (3 कदम) दूर रहना चाहिए

अपने दोस्तों, परिवार या पड़ोसियों को कहें कि आपके लिए शॉपिंग कर दें और दवा ले आएं। उन्हें यह सब आपके दरवाजे के बाहर रख देना चाहिए।

यदि आपको खाद्य सामग्री जैसी ज़रूरी आपूर्तियों की डिलिवरी में सहायता चाहिए, तो आप **कोरोनावायरस सहायता प्राप्त करने के लिए रजिस्टर कर सकते हैं**।

आपको अपना पत्र मिलने वाले दिन से कम से कम 12 सप्ताह तक की अवधि के लिए हर समय घर पर रहने और किसी भी आमने-सामने के संपर्क से बचे रहने की पुरजोर सलाह दी जाती है।

**यदि आपको कोरोनावायरस संक्रमण का खतरा अधिक हो, तो GOV.UK पर जाकर खुद को बचाने की पूरी सलाह पढ़ें।**

**[अलगाव मार्गदर्शन संभावित कोरोनावायरस संक्रमण वाले परिवारों के लिए](#)**



काम पर, स्कूल, जीपी सर्जरी, फार्मैसी  
या अस्पताल न जाएं



अलग-अलग सुविधाएं प्रयोग करें, और  
प्रयोग के बीच उसे साफ करते रहें



दूसरे लोगों के घनिष्ट संपर्क में आने से  
बचें



खाद्य पदार्थ और दवाएं अपने पास  
डिलिवर करवाएं



आगंतुकों को न बुलाएं



यदि संभव हो तो अकेले सोएं



नियमित रूप से अपने हाथ धोएं



ढेर सारा पानी पीएं



अपने लक्षणों में आराम के लिए  
पैरासीटामॉल लें

अधिक जानकारी के लिए देखें: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## अलगाव मार्गदर्शन का कब तक पालन करना चाहिए?

- जिसे भी लक्षण हों उसे घर पर रहना चाहिए और कम से कम 7 दिनों के लिए अलग रहना चाहिए।
- यदि आप अन्य लोगों के साथ रहते हों, तो आपको घर पर रहना चाहिए और कम से कम 14 दिनों के लिए अलग हो जाना चाहिए, ताकि संक्रमण घर से बाहर न फैले।
- लेकिन, यदि आपके घर में किसी को लक्षण होते हैं, तो लक्षण शुरू होने वाले दिन से 7 दिनों तक उन्हें घर पर रहना चाहिए और अलग रहना चाहिए। चाहे इसका मतलब 14 दिनों से अधिक दिनों तक घर पर रुकना ही क्यों न हो।
- यदि आप किसी ऐसे के साथ रहते हैं जो 70 साल या इससे अधिक उम्र का हो, जिसे लंबी बीमारी हो, गर्भवती हो या प्रतिरोधी तंत्र कमजोर हो, तो 14 दिनों तक उनके रहने के लिए कोई अन्य जगह ढूँढें।
- यदि आपको घर पर एकसाथ रहना पड़े, तो जितना संभव हो सके, एक दूसरे से दूर रहने का प्रयास करें।

## मुझे एनएचएस 111 से संपर्क कब करना चाहिए?

- आप इतने बीमार हों कि जो चीज़ें आप सामान्य तौर पर करते हैं जैसे कि टीवी देखना, अपना फोन प्रयोग करना, पढ़ना या बिस्तर से बाहर निकलना, यह सब भी न कर पाएं
- आपको लगे कि आप घर पर अपने लक्षणों से नहीं निपट सकते
- आपकी हालत बदतर होती चली जाए
- आपके लक्षण 7 दिनों के बाद भी बेहतर न हों

## मुझे एनएचएस 111 से कैसे संपर्क करना चाहिए?

आगे क्या करना है, यह पता लगाने के लिए आप [एनएचएस 111 ऑनलाइन कोरोनावायरस सेवा](#) का प्रयोग कर सकते हैं। यदि आप ऑनलाइन सेवाएं एक्सेस नहीं कर पा रहे हैं तो आप 111 पर कॉल कर सकते हैं (कॉल करने के लिए यह नंबर निःशुल्क है)। आप अपनी भाषा के दुभाषिए की मांग कर सकते हैं।

## यदि मैं अपनी आप्रवासन स्थिति को लेकर चिंतित हूँ तो क्या होगा?

चाहे यूके में आपकी आप्रवासन स्थिति कुछ भी हो, सभी एनएचएस सेवाएं सभी के लिए मुफ्त हैं। इसमें कोरोनावायरस की जाँच और उपचार शामिल है, चाहे परिणाम नकारात्मक ही क्यों न हो। एनएचएस अस्पतालों को सलाह दी गई है कि कोरोनावायरस की जाँच या उपचार प्राप्त करने के लिए आप्रवासन जाँच की आवश्यकता नहीं है।

## कोरोनावायरस को फैलने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- सुनिश्चित करें कि आप साबुन और पानी से, कम से कम 20 सेकंड तक, बारंबार हाथ धोएं
- घर पर रहने की सलाह का पालन करें

यह सलाह एनएचएस स्वास्थ्य सलाह और जानकारी पर आधारित है और यह सलाह यूके में सभी के लिए है, चाहे वह किसी भी देश का हो। अधिक जानकारी के लिए:

- एनएचएस मार्गदर्शन: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
  - डब्ल्यूएचओ मार्गदर्शन: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- संस्करण 3 [24.03.2020]