

कोरोना वाइरस (कोविड-19) के बारे में सलाह

(16 मार्च 2020 को दी गई नई जानकारी)

अब हम कोविड-19 पर काम करने में इस के फैलने की रफ़्तार को कम करने की पध्ति पर काम कर रहे हैं। इस से ऐसा करने में तबदीलियां आई हैं कि हम इस की पहचान कैसे करें और अपनी सिहत का ध्यान कैसे रखें:

अब आप को सलाह दी जाती है कि यदि आप के घर में किसी को भी ये शिकायतें हैं तो आप के सभी घर वालों को अपने घर (बाकी लोगों से दूर) में रहना चाहिए:

कोई नई और लगातार खांसी आना

या

बहुत तेज़ बुखार (37.8 डिग्री सेंटीग्रेड या इस से अधिक) होना

आप के घर के सभी लोगों को ये निशानियां दिखाई देने के बाद 14 दिनों के लिए घर पे (दूसरे लोगों से दूर) रहना चाहिए।

चाहे आप के घर में किसी को भी कोई निशानी दिखाई नहीं देती तो भी आप को सलाह दी जाती है कि आप:

- किसी के साथ गैर ज़रूरी मेल मिलाप न करें और न ही बिना ज़रूरी काम से बाहर जाएं।
- घर से काम करें।
- पबों, क्लबों, थीएटरों, फुटबाल मैचों में जाने से गुरेज़ करें।
- अगर ज़रूरी हो तो ऐन ऐच ऐस सेवाओं का प्रयोग करें। 111.nhs.uk से सलाह मिल सकती है।

इसे फैलने से रोकने में मदद करें

- अपने हाथों को साबुन और गर्म पानी से दिन में कई बार कम से कम 20 सैकंडों तक मल मल कर धोएं
- जहां भी हो सके दूसरे लोगों से 2 मीटर दूर रहें
- अपने आस पास की सतहों को साफ़ करते रहें

यदि आप को बीमारी के लक्षण महसूस हों तो याद रखें:

- आप के सभी घर वालों को घर पे रहना चाहिए और दूसरों के समीप नहीं जाना चाहिए
- डाक्टर की सरजरी, फ़ारमेसी या हस्पताल न जाएं
- और जानकारी के लिए ऐन ऐच ऐस [111](https://111.nhs.uk) ऑनलाईन कोरोना वाइरस सरविस पर जाएं:
<https://111.nhs.uk/covid-19>

