

अप्रैल 2020

यह चुनौतीपूर्ण समय है – स्कॉटलैंड में हम में से बहुतों के लिए अब तक सामना किया गया शायद सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण समय। हालांकि, हम इसमें एक साथ हैं और हम इसका सामना साथ मिलकर करेंगे।

मैंने इसे कम करके नहीं आंका है कि यह कितना मुश्किल रहा है या रहने वाला है। लॉकडाउन से उत्पन्न होने वाले घर, स्कूल, काम और सामाजिक जीवन में व्यवधान से, व्यवसायों और नागरिकों के लिए आर्थिक दबाव, बीमारी की चिंता और दिल के दर्द और, कुछ के लिए दुखद रूप से शोक तक। COVID-19 का प्रभाव हम में से हर एक तक पहुंचता है।

फिर भी, साथ मिलकर हमारे पास संकट से निकलने की शक्ति है। क्योंकि वायरस के प्रसार को रोकने में मदद करने में सभी की एक भूमिका है: आवश्यक कर्मी और स्वयंसेवी स्कॉलैंड को गतिशील रख रहे हैं; वे जो NHS में हैं और सामाजिक सेवा में हैं, हमारी देखभाल कर रहे हैं; यहां तक कि जो घर पर हैं वे दिशानिर्देशों का पालन करके और घर पर रह कर अपनी भूमिका निभा सकते हैं।

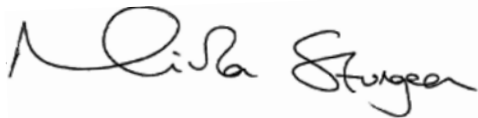
मुझे पता है जैसे जैसे समय गुजरेगा ये प्रतिबंध निराशाजनक बन सकते हैं। हम सबको मित्रों और परिवार को देखने, या तट पर या गांव की तरफ जाने की याद आती है। हालांकि, ये उपाय वायरस के प्रसार को मात देने के लिए आवश्यक हैं। उनका पालन करें और आप हमारे सबसे कमजोर लोगों की देखभाल करने, हमारी NHS की रक्षा करने और जीवन बचाने के लिए हमारे सामूहिक प्रयास का हिस्सा हैं। यह वास्तव में इतना ही महत्वपूर्ण है। यह हमेशा के लिए नहीं है – जैसे ही ऐसा करना सुरक्षित होगा, प्रतिबंध उठा लिए जाएंगे। इस पत्र के पीछे आप इस बारे में उपयोगी स्पष्टीकरण पा सकते हैं कि अगर आप या आपके घर में किसी को लक्षण हैं तो क्या करना है।

मैं यह भी समझती हूँ कि यह संकट अन्य तरीकों से भी अपना असर डाल रहा है। इसलिए, कोई भी जो अपनी मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य के लिए चिंतित हैं, कठिन परिस्थितियों में सुरक्षित रह रहे हैं, आर्थिक चिंताओं का सामना कर रहे हैं या वे जो सुरक्षित रूप से स्वयंसेवा करना चाहते हैं, उनके लिए – इस समय व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के लिए जरूरी सहायता और सलाह प्रदान करने के लिए हम कड़ी मेहनत कर रहे हैं। संलग्न पुस्तिका में अधिक जानें।

हम इससे निकल जाएंगे। वह समय आएगा जब सामान्यता लौटेगी: दुकानें और व्यवसाय फिर से खुलेंगे; हम मित्रों और परिवार से मुक्त होकर मिलेंगे; हम दिए गए योगदानों पर विचार करेंगे; हम चले गए लोगों का उचित तरह से शोक मनाएंगे। ठीक अभी, हालांकि, जब मैं यह पत्र लिख रहा हूँ, एक देश के रूप में हमारा ध्यान दृढ़ बने रहने पर है – और मुझे विश्वास है हम ऐसा करेंगे।

पूरे स्कॉटलैंड में जब भी जरूरत पड़ी है लोगों ने हमेशा दृढ़ निश्चय, चरित्र और सहानुभूति का प्रदर्शन किया है। एक बार फिर से उसी भावना में आकर, नियमों का पालन करते हुए और एक दूसरे का ध्यान रखते हुए हम इससे मजबूत होकर निकलेंगे।

भवदीय,



Nicola Sturgeon
स्कॉटलैंड के प्रथम मंत्री

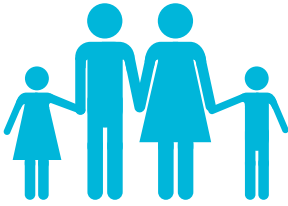
क्या करें अगर आपके या आपके घर में किसी के लक्षण हैं



अगर आपके लक्षण हैं और अकेले रहते हैं

अगर आपके कोरोना वायरस के लक्षण शुरू हुए हैं, भले ही हल्के वाले हैं, आपको उस समय से 7 दिन तक घर से बाहर नहीं निकलना है।

7 दिनों का पृथक्करण



अगर आपको लक्षण हैं और आप दूसरों के साथ रहते हैं

अगर आपके घर में किसी के लक्षण हैं, तो वायरस के प्रसार को रोकने के लिए घर के बाकी लोग 14 दिन तक घर से बाहर नहीं निकलेंगे। अगर लक्षण वाले लोग 7 दिन बाद बेहतर अनुभव करते हैं और उनको नहीं है, तो वे सामाजिक दूरी के उपाय पर लौट सकते हैं। परिवार के अन्य सदस्य जिनको लक्षण नहीं थे उनको पूरे 14 दिन तक पृथक्करण में रहना होगा।

14 दिनों का घर में पृथक्करण

अगर आपको 14-दिन की अवधि के दौरान लक्षण विकसित होते हैं

इसकी संभावना होती है कि एक ही घर में रहने वाले लोग एक दूसरे को संक्रमित कर सकते हैं। अगर लक्षण वाले लोगों को 7 दिन क बाद बेहतर अनुभव होता है और उनको बुखार नहीं है, तो वे सामाजिक दूरी के उपाय पर लौट सकते हैं। परिवार के उन सभी सदस्यों को जिनके लक्षण नहीं हैं, उनको पूरे 14 दिन तक पृथक्करण में रहना होगा।



7 दिनों का पृथक्करण

भले ही 14 दिन की अवधि में आपके लक्षण देरी से विकसित होते हैं

अगर घर में किसी सदस्य को 14-दिन की पृथक्करण अवधि में देरी से लक्षण विकसित होते हैं, (जैसे दिवस 13 या 14), तो उस व्यक्ति को 7 दिन तक घर नहीं छोड़ना होगा। यह दूसरों के लिए 14-दिन की अवधि का विस्तार नहीं करता है।



7 दिनों का पृथक्करण

कोरोना वायरस

घर पर रहें
की रक्षा
करें NHS
जीवन बचाएं

अगर आपके लक्षण बदतर होते हैं या 7 दिनों में सुधार नहीं होता है तो 111 पर फोन करें। सामाजिक दूरी और पृथक्करण सलाह पर नवीनतम मार्गदर्शन के लिए यहां जाएं nhsinform.scot/coronavirus