

कोरोना वायरस (COVID-19)

अपनी, दूसरों की और NHS की मदद करने में सहायता के लिए यह महत्वपूर्ण जानकारी पढ़ें।
ऐसा करने से लोगों का जीवन बचाया जा सकेगा।

इस पुस्तिका में निम्न बातें समझायी गई हैं:

- खुद की और दूसरों की सुरक्षा करें
- अतिरिक्त मदद और सलाह
- सहायता
- उपयोगी संपर्क

Hindi version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government



कोरोना वायरस

**घर पर रहें
की रक्षा
करें NHS
जीवन बचाएं**



खुद की और दूसरों की सुरक्षा करें

कोरोना वायरस कैसे फैलता है?

वायरस अपने आप नहीं फैलता – यह मनुष्य के माध्यम से फैलता है। किसी व्यक्ति के फेफड़े से नन्हीं बूंदों के द्वारा इसका प्रसार होता है। यह हवा के माध्यम से, या सतह से दूसरों में जा सकता है।

मैं खुद की और दूसरों की कैसे रक्षा कर सकता हूँ?

दुर्भाग्य से, लोगों के बीच कोई भी निकट संपर्क इसे फैलाने का जोखिम पैदा करता है। इसलिए हर किसी को सामाजिक दूरी और घर पर रहने के दिशानिर्देशों का पालन करना ही चाहिए। आप निम्न निर्देशों का पालन अवश्य करें:

- केवल भोजन, स्वास्थ्य के कारणों या कार्य के लिए बाहर जाएं (लेकिन केवल तभी जब आप घर से कार्य नहीं कर सकते)
- एक दिन में केवल एक तरह का आउटडोर व्यायाम करें उदाहरण के लिए दौड़, वॉक या साइकल अकेले या अपने घर के सदस्यों के साथ
- अगर आप बाहर जाते हैं तो हर समय अन्य लोगों से 2 मीटर (6 फुट) दूर रहें
- घर आते ही जल्दी से जल्दी अपने हाथ धोएं।

आप किसी से नहीं मिल सकते, यहां तक कि अपने मित्रों या परिवार से भी।

यदि आपके शरीर में ऐसे लक्षण हैं जो कोरोना वायरस के हो सकते हैं, तो 7 दिन तक अपना घर न छोड़ें। अगर आप घर में किसी और के साथ हैं जिसे लक्षण हैं, तो 14 दिन तक घर से बाहर न निकलें अगर आप लक्षण मुक्त रहते हैं। यदि उन 14 दिनों में आपके लक्षण दिखाई देने लगते हैं, तो जिस दिन लक्षण शुरू हुए उससे 7 दिन तक आपको घर नहीं छोड़ना है। घर में आपके अकेले (आइसोलेट) रहने से हमें वायरस को आपके परिवार, मित्रों, व्यापक समुदाय और सबसे कमजोर लोगों तक फैलने से बचाने और नियंत्रित करने में सहायता मिलेगी।

नवीनतम दिशानिर्देशों के लिए यहां जाएं www.nhsinform.scot/coronavirus। अगर आप ऑनलाइन नहीं जा सकते, तो आप **0800 028 2816** पर (सुबह 8-रात्रि 10) फोन भी कर सकते हैं।



अतिरिक्त मदद और सलाह

मुझे 111 या 999 को कब फोन करना चाहिए?

आप NHS 24 को **111** पर फोन कर सकते हैं अगर आपके कोरोना वायरस के लक्षण हैं जो बदतर हो गए हैं या उनमें सात दिन बाद भी सुधार नहीं हुआ है। जीवन को खतरे वाली आपातस्थिति में, **999** पर फोन करें और कहें कि आपको कोरोना वायरस के लक्षण हैं।

अगर आप या आपके घर में किसी को तत्काल स्वास्थ्य समस्या है, तो यह जरूरी है कि आप तुरन्त ही अपने GP प्रैक्टिस से तत्काल चिकित्सा सहायता लें, या **सामान्य कार्य घंटों के पश्चात सहायता के लिए 111 पर फोन करें**। किसी आपातस्थिति के लिए **999** पर फोन करें।

यदि मुझे NHS से यह पत्र मिलता है कि मुझे गंभीर रोगों का उच्च जोखिम है, तो ऐसे में क्या होगा?

आपको अपनी सुरक्षा करने के लिए 12 सप्ताह तक घर पर रहना होगा। कृपया आपके पत्र में दिए गए बचाव दिशानिर्देशों का पालन करें और इस समय के दौरान टेक्स्ट सेवा के लिए साइन अप करें।

भोजन और दवाओं के वितरण की व्यवस्था के लिए आपके स्थानीय प्राधिकरण की एक समर्पित हेल्पलाइन है, और अन्य सहायता सेवाओं के लिए साइनपोस्ट है। संपर्क विवरण यहां पाएँ **www.gov.scot/covid-shielding-contacts**।

मैं 70 वर्ष या अधिक का हूँ, 28 सप्ताह या अधिक की गर्भवती हूँ, या चिकित्सा कारणों से वार्षिक रूप से फ्लू जैब प्राप्त करती हूँ।

अगर आप इनमें से किसी समूह में हैं तो आपको कोरोना वायरस से गंभीर बीमारी का बढ़ा हुआ जोखिम है और आपको सख्ती से सामाजिक दूरी के उपायों का पालन करना चाहिए। आप केवल भोजन, स्वास्थ्य के कारणों से, व्यायाम या काम (लेकिन केवल तभी जब आप घर से काम नहीं कर सकते) के लिए ही घर से बाहर जाएं।

अगर आप वृद्ध हैं और जानकारी, सलाह और मित्रता तलाश रहे हैं, तो Age Scotland फ्री हेल्पलाइन को **0800 12 44 222** पर (सोम-शुक्र, सुबह 9-शाम 5) फोन करें। अगर परिवार और मित्र भी किसी वृद्ध के लिए चिंतित हैं तो वे भी फोन कर सकते हैं।



सहायता

मैं खुद अपनी देखभाल कैसे कर सकता हूँ?

अगर आप बेचैनी, निराशा या भाव विह्वलता अनुभव करते हैं तो आप उसमें अकेले नहीं हैं।

जहाँ अपने आप को बेहतर अनुभव करने कुछ तरीके दिए गए हैं:

- बातचीत के लिए किसी मित्र को फोन करें
- कोई ऐसी गतिविधि करें जो कुछ देर के लिए आपका दिमाग समाचारों से दूर ले जाए।
- कुछ व्यायाम करें (आप दिन में एक बार बाहर जा सकते हैं *, लेकिन हर समय दूसरों से 2 मीटर दूर रहना याद रखें)
- NHS inform सलाह और तनाव, चिंता और अवसाद से निपटने में मदद के लिए ऑनलाइन साधनों की एक शृंखला यहां प्रदान करता है www.nhsinform.scot

पुस्तिका के पीछे उन संगठनों की एक सूची है जो अतिरिक्त सहायता की पेशकश करते हैं

www.readyscotland.org

मैं लोगों की देखभाल कैसे कर सकता हूँ?

घर रह कर, दूसरों की और NHS की रक्षा कर रहे हैं। हालांकि, अगर आप फिट और अच्छे हैं तब भी आप दूसरों की मदद कर सकते हैं। चाहे यह व्यावहारिक या भावनात्मक सहायता हो, बहुत से तरीके हैं जिनसे आप मदद के लिए स्वयंसेवा कर सकते हैं। सुरक्षित रूप से कैसे मदद करें और स्वयंसेवा करने के लिए कैसे साइनअप करें इस पर नवीनतम जानकारी के लिए यहां जाएं www.readyscotland.org

*जब तक आपको NHS Scotland से आपको अपना घर छोड़ कर नहीं जाने की सलाह के साथ पत्र नहीं मिल जाता है या व्यक्तिगत या घर में लक्षणों के कारण आत्म-पृथक्करण नहीं कर रहे हैं।

उपयोगी संपर्क



National Assistance Helpline – राष्ट्रीय सहायता हेल्पलाइन

घर में रहना कोरोना वायरस के प्रसार को रोकता है, और कुछ को अतिरिक्त मदद की जरूरत होती है।

अगर आपकी उम्र 70 वर्ष या उससे अधिक है या चिकित्सा कारणों से फ्लू का टीका ले रहे हैं, आपके पास इंटरनेट की कोई एक्सेस नहीं है, और भोजन या दवा जैसी जरूरी आपूर्तियां लाने के लिए आपके पास कोई नहीं है, तो हमने सिर्फ आपके लिए एक हेल्पलाइन बनाई है।

फोन करें: 0800 111 4000
(सोमवार से शुक्रवार को कार्यालय खुले रहने के दौरान)

कृपया याद रखें यह हेल्पलाइन उनकी मदद करने के लिए समर्पित है जो अपना घर नहीं छोड़ सकते और जो ऑनलाइन मदद प्राप्त नहीं कर सकते।

स्वास्थ्य

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(सुबह 8 –रात 10 हर दिन)

केवल सामान्य जानकारी के लिए

अगर लक्षण बदतर हो जाते हैं या 7 दिन बाद भी बुखार चल रहा है तो सलाह के लिए 111 पर NHS 24 को फोन करें।

बचाव (Shielding) की स्थानीय सहायता

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

चिंतित या अवसादग्रस्त अनुभव कर रहे हैं?

NHS inform:

www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

111 पर फोन करें

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for
Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland हेल्पलाइन:

116 123 / jo@samaritans.org

गर्भवती महिलाओं के लिए सलाह

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby या अगर चिंतित हैं तो अपनी मिडवाइफ से संपर्क करें।

सरल-पठनीय कोरोना वायरस दिशानिर्देश

www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus

हेल्पलाइन: 0141 248 3733

समाज कल्याण और आर्थिक मदद

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

बिजली के बिलों की चिंता?

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

उपभोक्ता मुद्दे

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

रोजगार अधिकार सलाह

www.acas.org.uk
हेल्पलाइन: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

व्यावसायिक सहायता के लिए

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
हेल्पलाइन: 0300 303 0660

आपके समुदाय में स्वयंसेवा करना और मदद करना

www.readyscotland.org

माता-पिता के लिए सलाह

www.parentclub.scot/coronavirus
Parentline Scotland:
0800 028 2233
The Money Talk Team:
0800 085 7145

बच्चों के लिए जानकारी

www.young.scot/coronavirus

वृद्ध लोगों के लिए जानकारी

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

मतिभ्रम वाले लोगों के देखभालकर्ता

हेल्पलाइन: 0808 808 3000

Autism Advice Line

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (घरेलू हिंसा हेल्पलाइन)

www.safer.scot
हेल्पलाइन: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (बलात्कार संकट स्कॉटलैंड हेल्पलाइन)

www.rapecrisisscotland.org.uk
हेल्पलाइन: 08088 01 03 02



पुस्तिका का सुलभ प्रारूप

अगर आप इस पुस्तिका को किसी अन्य भाषा या प्रारूप में चाहते हैं, जैसे ऑडियो संस्करण, तो कृपया यहां जाएं

www.gov.scot/covid-stay-safe