

सुरक्षित रहना और दूसरों की रक्षा करना

COVID-19 महामारी खत्म नहीं हुई है और हम

अभी को नियमों और दिशानिर्देशों का पालन करने और मातृशाला करने की आवश्यकता है।

कुछ नियम अभी भी लागू

हैं जैसे-

- चेहरे को ढकने के लिए फेस मास्क पहनना
- जब आप पब, कैफे और रेस्तरां जैसी जगहों पर जाते हैं तो अपना संपर्क विवरण प्रदान करना
- अंतरराष्ट्रीय यात्रा

सुरक्षित रहने और दूसरों की सुरक्षा के लिए आपको यह भी करना चाहिए:

- जब आपको प्रदान किया जाए तब टीका लगवाएं
- बाहर मिलें और दूसरों से दूरी बना कर रखें
- अपने हाथों और सतहों को बार-बार साफ करें
- परीक्षण करवाएं और आपको लक्षण होने पर घर पर रहें
- यदि आपमें लक्षण नहीं हैं तो नियमित परीक्षण करें
- प्रोटेक्ट स्कॉटलैंड और चेक-इन स्कॉटलैंड एप्स का उपयोग करें
- घर से काम करें, या यदि आप कर सकते हैं तो घर और कार्यालय दोनों जगह से थोड़ा-थोड़ा काम करें

अधिक जानकारी और सलाह

टीकाकरण (टीका प्रमाणपत्रों सहित)

- सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक जो हम खुद को और दूसरों को COVID-19 से बचाने के लिए कर सकते हैं वह है टीका लगवाना।
- यदि आपने अभी तक अपना टीका नहीं लगवाया है तो आप NHS इन्फॉर्म वेबसाइट से पता लगा सकते हैं कि:
 - www.nhsinform.scot/vaccineregistration पर जाकर टीके के लिए रजिस्टर कैसे करें, गा
 - www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics पर जाकर पता लगा सकते हैं कि आपका नज़दीकी टीकाकरण केंद्र कहां है।

कोरोनावायरस टीके के प्रमाणपत्र

कुछ स्थानों और कार्यक्रमों में प्रवेश पाने के लिए कोरोनावायरस टीके के प्रमाणपत्र (या पासपोर्ट) की आवश्यकता होती है।

आप NHS स्कॉटलैंड कोविड स्टेटस एप डाउनलोड कर सकते हैं या आप

www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status पर जाकर

NHS इन्फॉर्मवेबसाइट से अपने टीके की

स्थिति का एक कागज़ी रिकॉर्ड प्राप्त कर

सकते हैं।

चेहरे को ढकने के लिए फेस मास्क

कानून के अनुसार, आपको इनडोर सार्वजनिक स्थानों पर फेस मास्क (तब के सिवाय जब छूट हो)

अवश्य पहनना चाहिए। इसमें ये शामिल हैं:

- दुकानें
- बार और कैफे जैसे स्थान
- पर्यटकों के आकर्षण
- सार्वजनिक परिवहन

आपको यह भी सलाह दी जाती है कि बाहर खुले में भीड़-भाड़ वाली जगहों पर फेस मास्क पहने रखें।

12 साल से कम उम्र के बच्चों को फेस मास्क पहनना अनिवार्य नहीं है - लेकिन अपने 12 वें जन्मदिन से पहले माध्यमिक स्कूल में जाने वाले किसी भी बच्चे को स्कूल में 12 साल और उससे अधिक उम्र के बच्चों के समान नियमों का पालन करने की सलाह दी जाती है।

आपको टीका लगाया गया हो तब भी आप वायरस से संक्रमित हो सकते हैं और दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं। फेस मास्क पहनने से COVID-19 के प्रसार को कम करने में मदद मिलती है।

लोगों से मिलना और शारीरिक दूरी रखना

घर और सार्वजनिक स्थानों पर आप कितने लोगों या गृहस्थियों से मिल सकते हैं, उसकी कोई सीमा नहीं है, और अब आपको दूसरों से 2 मीटर दूर रहने की आवश्यकता नहीं है।

लेकिन अपने जोखिम को कम करने के लिए:

- उन लोगों से सुरक्षित दूरी बनाए रखें जो आपकी गृहस्थी के नहीं हैं, विशेष रूप से घर के अंदर (इनडोर) - जितनी अधिक दूरी, उतनी ही अधिक सुरक्षा
- यदि संभव हो तो बाहर (आउटडोर) मिलें, क्योंकि यह घर के अंदर मिलने से ज्यादा सुरक्षित है
- भीड़भाड़ वाली जगहों से बचें
- अगर आप अंदर मिलते हैं तो खिड़कियां खोलें - जितनी अधिक ताज़ा हवा आप अंदर आने देंगे उतनी ही अधिक सुरक्षा होगी

हाथों और श्वसन से जुड़ी उचित स्वच्छता और सतह की सफाई बनाए रखें

COVID-19 फैलने के जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए आपको चाहिए कि:

- नियमित रूप से अपने हाथ धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें
- सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें, उदाहरण के तौर पर रेस्तरां को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि टेबल को एक से दूसरे ग्राहक के बीच अच्छी तरह से साफ़ और सैनिटाइज़ किया जाए
- खासते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को एक टिशू या आपकी कोहनी से ढकें यह तब विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप उच्च जोखिम में हैं और/या अभी तक आपका पूर्ण टीकाकरण नहीं हुआ है।

उचित वेंटिलेशन

ताज़ा हवा COVID-19 के कणों को फैलने से रोकने में मदद करती है।

हमारे घरों, स्कूलों, व्यवसायों और कार्यस्थलों में भरपूर ताज़ा हवा आने देना उन मुख्य चीज़ों में से एक है जो हम COVID-19 के प्रसार को कम करने के लिए कर सकते हैं।

याद रखें:

- यदि संभव हो तो बाहर (आउटडोर) मिलें
- अगर अंदर (इनडोर) मिलें तो खिड़कियां या दरवाज़े खोल दें
- कारों, बसों और ट्रेनों में यात्रा करते समय जहां संभव हो खिड़कियां खोल दें

परीक्षण करवाना और अपने आपको अलग (सेल्फ आइसोलेट) रखना

परीक्षण करवाना

अगर आपको लगता है कि आप में COVID-19 के लक्षण हैं तो आपको तुरंत खुद को दूसरों से अलग (आइसोलेट) कर लेना चाहिए और परीक्षण करवाना चाहिए। यदि आप में लक्षण नहीं हैं, तो नियमित परीक्षण करवाना उचित है क्योंकि COVID-19 वाले हर तीन में से एक व्यक्ति में कोई लक्षण नहीं होते हैं। आप अपने घर पर ही निःशुल्क परीक्षण करवाने की व्यवस्था कर सकते हैं।

अपने आपको अलग (सेल्फ आइसोलेट) रखना

यदि आपका टीकाकरण पूरी तरह से हो गया है, तो पॉज़िटिव मामलों के निकट संपर्कों के लिए अपने आपको अलग रखने (सेल्फ आइसोलेट) के संबंध में सलाह में परिवर्तन किया गया है।

आपको अपने आपको अलग रखने की आवश्यकता नहीं है यदि:

- आप में COVID-19 के कोई लक्षण नहीं हैं और
- आप एक पॉज़िटिव मामले के निकट संपर्क में आए हैं आपको यह बताए जाने के बाद आपका पीसीआर परीक्षण परिणाम निगेटिव आया है।

पीसीआर परीक्षण परिणाम की प्रतीक्षा करने के दौरान अपने आपको अलग रखना अनिवार्य है। यदि किसी भी चरण पर लक्षण विकसित होते हैं, तो आपको तुरंत अपने आपको अलग कर लेना चाहिए और एक पीसीआर परीक्षण बुक करना चाहिए।

यदि आपका पूरी तरह से टीकाकरण नहीं हुआ है, तो आपको किसी ऐसे व्यक्ति जिसका परीक्षण पॉज़िटिव आया हो उसके निकट संपर्क में आने पर 10 दिनों के लिए अपने आपको अलग (सेल्फ आइसोलेट) कर लेना चाहिए और यदि आप में लक्षण विकसित होते हैं तो पीसीआर परीक्षण बुक करें।

संपर्क अनुरेखण (कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग) (टेस्ट एंड प्रोटेक्ट)

टेस्ट एंड प्रोटेक्ट नामक हमारा संपर्क अनुरेखण (कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग) सिस्टम, पुष्टि किए गए COVID-19 वाले लोगों के संपर्कों का पता लगाता है और यदि आवश्यक हो, तो उन्हें अपने आपको अलग (सेल्फ आइसोलेट) करने की सलाह देता है।

यदि आपके पास स्मार्टफोन है तो आपको सलाह दी जाती है कि प्रोटेक्ट स्कॉटलैंड एप का उपयोग करते रहें या उसे डाउनलोड करें और सुनिश्चित करें कि वह सक्रिय।

यदि आप किसी ऐसे अन्य एप उपयोगकर्ता के निकट संपर्क में आए हैं, जिसका कोरोनावायरस परीक्षण पॉज़िटिव आया है और आपको अपने आपको अलग करने की आवश्यकता हो सकती है, तो एप आपको सूचित करेगा।

खाना, पीना और बाहर जाना (आतिथ्य)

पब, कैफे, रेस्तरां और नाइट क्लब सहित सभी आतिथ्य स्थल खुल सकते हैं।

जब आप उपर्युक्त स्थानों पर जाते हैं, तो आपको अपना संपर्क विवरण प्रदान करना होगा या चेक इन स्कॉटलैंड एप का उपयोग करना होगा।

आपको चेहरे को ढकने के लिए इनडोर फेस मास्क पहनना अनिवार्य है, तब के सिवाय जब आप:

- खा या पी रहे हैं (बैठे या खड़े रहते हुए)
- नाच रहे हैं (उदाहरण के तौर पर, एक नाइट क्लब में)

व्यवसायों को आतिथ्य क्षेत्र के मार्गदर्शन का पालन करना अनिवार्य है। यह कर्मचारियों और ग्राहकों के लिए जोखिम को कम करने के बारे में सलाह प्रदान करता है, उदाहरण के तौर पर निम्नलिखित के द्वारा:

- टेबल या टेकअवे सेवा प्रदान करना
- कतारों को प्रबंधित करने के लिए कदम उठाना

काम पर जाना

आपके नियोक्ता की यह जिम्मेदारी है कि वह नियमित रूप से जोखिम का आकलन करे और कार्यस्थल पर COVID-19 को रोकने के लिए कदम उठाए।

जो लोग घर से काम कर रहे हैं वे धीरे-धीरे कार्यालयों और अन्य कार्यस्थलों पर लौटना शुरू कर सकते हैं।

नियोक्ताओं को प्रोत्साहित किया जा रहा है कि वे वायरस को नियंत्रण में रखने में मदद करने के लिए, स्टाफ और यूनियन के साथ चर्चा करते हुए स्थिति के अनुरूप कामकाज के विकल्पों पर नज़र डालें।

कर्मचारियों को निम्नलिखित तरीकों से समर्थन देकर यह हो सकता है:

- घर और कार्यालय दोनों जगह से थोड़ा-थोड़ा काम करने के द्वारा

कुछ अन्य चीज़ें हैं जो नियोक्ता मदद करने के लिए कर सकते हैं, जैसे विभाजित कार्यालय समयों की पद्धति शुरू करना।

जब तक आप अन्य लोगों से ¹ मीटर की दूरी पर नहीं हो सकते हैं, तब तक आपको कार्यस्थलों के इनडोर साझा क्षेत्रों, जैसे कैंटीन और कॉरिडोर में फेस मास्क पहने रहना अनिवार्य है।

यात्रा और पर्यटन

सार्वजनिक परिवहन में आपको फेस मास्क पहने रहना अनिवार्य है (तब के सिवाय जब छूट हो)।

यदि आप किसी स्कॉटिश द्वीप की यात्रा कर रहे हैं तो आपको यात्रा करने से पहले एक COVID-19 परीक्षण करवाने की सलाह दी जाती है।

अंतरराष्ट्रीय यात्रा

विदेश से वायरस के नए प्रकारों को लाने के जोखिम को कम करने में मदद करने के लिए यात्रा पर कुछ नियंत्रण अभी भी बने हुए हैं।

यदि आप विदेश यात्रा करने की योजना बना रहे हैं तो आपको यह अवश्य जांचना चाहिए:

- आप जिस देश के क्षेत्र में यात्रा कर रहे हैं उसके नियम
- क्या आप जिस देश की यात्रा कर रहे हैं वह रेड लिस्ट में है
- स्कॉटलैंड वापस आने पर आपको क्या करना होगा

पूजा के स्थान

पूजा के स्थान पर उपस्थित होने वाले लोगों की संख्या पर कोई सीमा नहीं है।

आपको इन स्थानों में फेस मास्क पहनना होगा।

गायकवृंद (क्वाइअर) और बैंड बिना फेस मास्क पहने परफॉर्म कर सकते हैं (लेकिन केवल 1 मीटर की दूरी के साथ या अन्य कलाकारों/दर्शकों के बीच एक पार्टिशन के साथ) लेकिन अगर आप एक समूह के हिस्से के रूप में गा रहे हैं तो आपको फेस मास्क पहनना चाहिए।

शादियां, सिविल पार्टनरशिप, अंत्येष्टि (फ्यूनरल) और जीवन की अन्य मुख्य

घटनाएं संख्याएं

शादियों, सिविल पार्टनरशिप और अंत्येष्टि (फ्यूनरल) में शामिल होने वाले लोगों की संख्या पर कोई सीमा नहीं है। यह जीवन की अन्य मुख्य घटनाओं जैसे नामकरण, वर्षगांठ समारोह, बार मिट्जवा और बैट मिट्जवा के मामले में भी लागू है।

चेहरे को ढकने के लिए फेस मास्क

समारोह/सेवा

निम्नलिखित को छोड़कर, शादियों, सिविल पार्टनरशिप और अंत्येष्टि के समारोह/सेवा के दौरान सभी को (तब के सिवाय जब छूट हो) फेस मास्क पहनना अनिवार्य है:

- समारोह या सेवा संचालित करने वाला या स्तुति प्रदान करने वाला व्यक्ति
- वर-वधू

आप इन परिस्थितियों में केवल तब फेस मास्क हटा सकते हैं यदि आप अन्य लोगों से 1 मीटर दूर रह सकते हैं या स्क्रीन या पार्टिशन की मदद से अलग हो जाते हैं।

यदि विवाह करने वाले या सिविल पार्टनरशिप करने वाले जोड़े में से किसी एक के साथ कोई अतिथि या कई अतिथि गलियारे में साथ-साथ चल रहे हैं तो उसे और अतिथि (या अतिथियों), दोनों में से किसी को भी समारोह के इस भाग में फेस मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है। आप धार्मिक अनुष्ठान के हिस्से के रूप में खाने या पीने के लिए या कभी कभार पानी पीने के लिए अपना फेस मास्क अस्थायी रूप से हटा सकते हैं। लेकिन आपको जितनी जल्दी हो सके अपने फेस मास्क को वापस पहन लेना चाहिए और इसे पूरे समारोह या सेवा के लिए उतारकर नहीं रखना चाहिए।

स्वागत समारोह (रिसेप्शन) और अंत्येष्टि (फ्युनरल) से पहले का रतजगा

सभी को शादियों के स्वागत समारोहों (रिसेप्शन), अंत्येष्टि से पहले के रतजगों और आतिथ्य स्थलों में आयोजित अन्य कार्यक्रमों में फेस मास्क पहनना अनिवार्य है, लेकिन इसे हटा सकते हैं यदि आप:

- खा या पी रहे हैं (बैठे या खड़े रहते हुए)
- नाच रहे हैं (शादी के रिसेप्शन और पार्टियों के दौरान)

इवेंट्स और परफॉर्मंस

म्यूजिक कॉन्सर्ट और लाइव स्पोर्ट जैसे कार्यक्रम आयोजित हो सकते हैं, लेकिन 18 वर्ष से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति, जो किसी बड़े कार्यक्रम में - या देर रात के आयोजन स्थल पर जाना चाहता है - उसे यह प्रमाण दिखाना होगा कि उसका पूरी तरह से टीकाकरण हो चुका है, या यह प्रमाण दिखाना होगा कि उन्हें इस दूरी का पता है। यह देखना चाहिए कि उन्हें यथासंभव सुरक्षित कैसे बनाया जाए, इसमें बाहरी स्थान (आउटडोर स्पेस) का उपयोग करना और लोगों को दूसरों से सुरक्षित दूरी बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करना शामिल है।

चेहरे को ढकने के लिए फेस मास्क

कलाकार, संगीतकार और गायकवृंद (क्वाइअर) सदस्यों जैसे परफॉर्मर

कलाकारों, संगीतकारों और गायकवृंद (क्वाइअर) के सदस्यों जैसे कलाकारों को घर के अंदर (इनडोर)

रिहर्सल या परफॉर्म करते समय फेस मास्क पहनना अनिवार्य है। वे इसे हटा सकते हैं यदि:

- वे अन्य लोगों से 1 मीटर की दूरी रखते हैं, या
- उनके और दूसरों के बीच एक पार्टीशन है, या
- फेस मास्क पहनना संभव नहीं है क्योंकि इससे परफॉर्मंस या रिहर्सल पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा - लेकिन परफॉर्मंस को दर्शकों से 1 मीटर दूर रहना अनिवार्य है

किसी सार्वजनिक सभा के सामने प्रस्तुति देना, उसे संबोधित करना, भाषण देना या पैनल का

सदस्य होना

जो लोग प्रस्तुति दे रहे हैं, सार्वजनिक सभा को संबोधित कर रहे हैं, भाषण दे रहे हैं या एक पैनल सदस्य हैं (उदाहरण के तौर पर एक सम्मेलन में) उनको इनडोर में

फेस मास्क पहनना अनिवार्य है। वे इसे हटा सकते हैं यदि:

- वे अन्य लोगों से 1 मीटर की दूरी रखते हैं, या
- उनके और दूसरों के बीच एक पार्टीशन है

परफॉर्मंस को दूरी बनाना या पार्टीशन का उपयोग करना संभव नहीं होने की दशा में अपना फेस मास्क उतारने की अनुमति देने वाली छूट प्रस्तोताओं पर लागू नहीं होती है।

अस्पताल, डॉक्टर सर्जरी और डेंटिस्ट

जब आप अस्पतालों, डॉक्टरों द्वारा सर्जरी और डेंटिस्ट जैसे NHS स्वास्थ्य स्थानों में जाते हैं, तब भी आपको जहाँ संभव हो दूसरों से दूरी बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए और जो भी संकेत या सिफारिशें लागू हों उनका पालन करना चाहिए।

इन स्थानों पर हमारा शारीरिक दूरी की सिफारिश करना जारी रखने का कारण यह है कि आप ऐसे लोगों के संपर्क में आने की अधिक संभावना रखते हैं जो COVID-19 के परिणामस्वरूप बीमार पड़ने के प्रति अधिक संवेदनशील हैं। सुरक्षित दूरी बनाए रखने से वायरस के प्रसार को नियंत्रित करने और उच्च जोखिम वाले लोगों की रक्षा करने में मदद मिलती है।

सार्वजनिक इमारतें और सेवाएं (पुस्तकालय, स्पोर्ट्स और कॉम्यूनिटी सेंटर

सहित)

कुछ सेवाएं और सुविधाएं अभी भी महामारी से पहले की तुलना में अलग तरह से काम कर रही हो सकती हैं; उदाहरण के तौर पर कम घंटों के लिए और बुकिंग सिस्टम के द्वारा।

यह देखने के लिए कि क्या कोई प्रतिबंध अभी भी लागू है, आपको उनका उपयोग करने से पहले उन सेवाओं से पूछ लेना चाहिए।

अधिक जानकारी और मार्गदर्शन

यदि आप अपने लिए या अपने किसी जानकार व्यक्तित्व के लिए कुछ अतिरिक्त सहायता की तलाश कर रहे हैं, तो वे संगठन जो मदद और सलाह देने में सक्षम हो सकते हैं उनकी सूची [रेडी स्कॉटलैंड](#) की वेबसाइट [ready.scot/coronavirus/get-help](https://www.ready.scot/coronavirus/get-help) पर उपलब्ध है।

भविष्य की योजनाएं

हमें उम्मीद है कि 2022 की शुरुआत तक कुछ एहतियाती उपाय करना आवश्यक हो सकता है। ऐसा सर्दियों में NHS पर बढ़ने वाले दबाव को प्रबंधित करने में मदद के लिए है। हालांकि यह सुनिश्चित करने के लिए कि किसी उपाय की अभी भी आवश्यकता है, हम नियमित रूप से स्थिति की समीक्षा करेंगे।