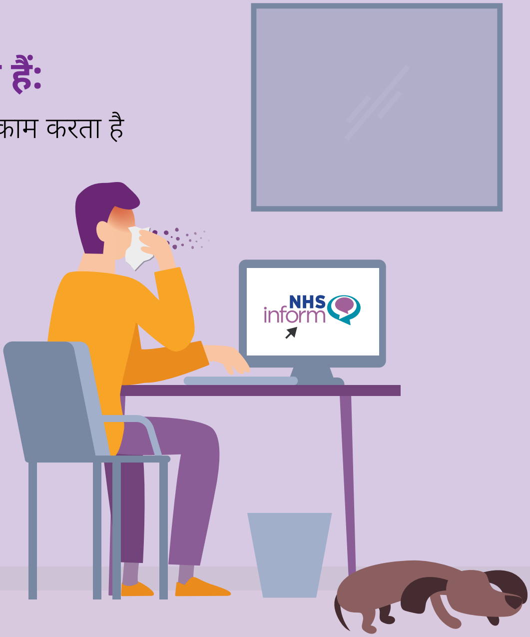
# टेस्ट एंड प्रोटेक्ट

## कोरोनावायरस का सामना करने के लिए हमारा अगला चरण

कृपया इसे पढ़ें और समझें कि इसका आपके लिए क्या अर्थ है, और आप कैसे स्वयं को, अपने प्रियजनों को और अपने समुदाय को सुरक्षित रखने में सहायता कर सकते हैं।

## इस लीफलेट में निम्न बातें शामिल हैं:

- टेस्ट एंड प्रोटेक्ट (Test & Protect) कैसे काम करता है
- आपको क्या करना चाहिए
- कैसे योजना बनाएं
- सहायता
- डेटा संरक्षण एवं धोखाधड़ी




Hindi version: Test & Protect

डिलीवरीकर्ता:

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

Public Health Scotland

NHS SCOTLAND

NHS 24

COSLA

# टेस्ट एंड प्रोटेक्ट (Test & Protect) क्या है?

NHS Scotland की टेस्ट एंड प्रोटेक्ट (Test & Protect) सेवा कोरोनावायरस से निपटने के लिए अगला चरण है। इसमें ऐसे व्यक्तियों की पहचान की जाती है जिनमें वायरस है, और ऐसे व्यक्तियों का हाल ही में जिन लोगों के साथ करीबी सम्पर्क रहा है, ताकि संक्रमण की शृंखला तोड़ी जा सके और वायरस के फैलाव को रोका जा सके। इसे कारगर बनाने के लिए हमें आपकी सहायता चाहिए।

## यदि मुझे कोरोनावायरस के लक्षण हों, तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको लगातार खांसी आ रही है, उच्च तापमान है, अथवा आपके स्वाद एवं सूंघने की क्षमता में कमी या बदलाव आ गया है तो स्वयं को दूसरों से अलग रखें और तुरन्त ही एक कोरोनावायरस टेस्ट का अनुरोध करें। यह अनुरोध आप ऑनलाइन कर सकते हैं, इसके लिए इस लिंक पर जाएं **NHSinform.scot/test-and-protect** अथवा आप यदि आप ऑनलाइन नहीं हो सकते हैं तो कृपया इस फोन नम्बर **0800 028 2816** पर कॉल करें।

यदि आपके अंदर लक्षण विकसित होते हैं तो तुरन्त ही स्वयं को दूसरों से अलग रखें और 7 दिनों तक घर के अन्दर ही रहें। आपके घर में दूसरे लोगों में भी यदि लक्षण विकसित हो जाते हैं, तो उन्हें 14 दिनों तक घर के अंदर ही रहना चाहिए।

यदि लक्षण बिगड़ते हैं अथवा 7 दिनों से अधिक समय तक बने रहते हैं तो **111** पर कॉल करें। यदि आपको 7 से अधिक दिनों तक बुखार बना रहता है, तो बुखार समाप्त होने के बाद 48 घंटे तक दूसरों से अलग रहना जारी रखें।

## मेरा टेस्ट कैसे होगा?

इसके कई तरीके हैं, इसमें ड्राइव-थ्रू अथवा पोस्ट द्वारा शामिल हैं। जब आप टेस्ट का अनुरोध करने के लिए ऑनलाइन जाएंगे अथवा कॉल करेंगे तो आपको आपके विकल्पों के बारे में समझाया जाएगा।

## यदि मेरे टेस्ट में पाया जाता है कि मुझे कोरोनावायरस है, तो क्या होगा?

NHS Scotland आपसे कहेगा कि कृपया ऐसे लोगों के बारे में बताएं जिनके साथ आप हाल ही में करीबी सम्पर्क में हैं। वे उन लोगों को बताएंगे कि वे खतरे में हो सकते हैं, और वे उनसे अनुरोध करेंगे कि वे 14 दिनों तक घर पर ही रहें, और यदि उपयुक्त होगा तो उन्हें एक टेस्ट का प्रस्ताव देंगे। यह काम गोपनीय तरीके से किया जाएगा।

**NHSinform.scot/test-and-protect**

## यदि मेरे टेस्ट में पाया जाता है कि मुझे कोरोनावायरस नहीं है, तो क्या होगा?

आप और आपके घर के सदस्य स्वयं को दूसरों से अलग रखने को तुरन्त रोक सकते हैं।

## करीबी सम्पर्क क्या है?

कोई ऐसा व्यक्ति, जो कोरोनावायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के निकट रहा है तथा संक्रमित हो सकता है। करीबी सम्पर्कों में कोई लक्षण दिखने से 48 घंटे पहले अथवा लक्षण दिखने के बाद किसी भी समय पर वे संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में मौजूद रह सकते हैं। किसी के निकट होने का अर्थ है:

- उनसे 1 मीटर (लगभग 3 फीट) की दूरी के अंदर होना, कितने भी समय के लिए (आमने-सामने सम्पर्क)
- उनसे 2 मीटर (लगभग 6 फीट) की दूरी के अंदर होना, 15 मिनट या अधिक समय के लिए।

सम्पर्क जितना करीबी और अधिक समय तक के लिए होगा, जोखिम उतना ही अधिक होगा।

## मैं यह कैसे पता लगाऊं कि क्या मैं कोरोनावायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के करीबी सम्पर्क में रहा हूं?

NHS Scotland कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग टीम का कोई कर्मचारी सम्पर्क करेगा।

## क्या मुझे बताया जाएगा कि वह कौन था?

नहीं, उस व्यक्ति का नाम केवल तभी बताया जा सकता है जब उस व्यक्ति ने यह सूचना साझा करने के लिए NHS Scotland सुस्पष्ट अनुमति दी होगी।

## यदि मेरी पहचान एक करीबी सम्पर्क के रूप में की जाती है, तो मुझे क्या करना होगा?

आपसे कहा जाएगा कि आप 14 दिनों के लिए स्वयं को दूसरों से अलग रखें, चाहे आपको लक्षण हों या ना हों। ऐसा इसलिए है क्यों लक्षण विकसित होने में समय लग सकता है, और इस दौरान आपके अंदर कोई लक्षण ना दिखने के बावजूद आप दूसरे लोगों तक वायरस फैला सकते हैं। यदि आपके अंदर लक्षण विकसित होते हैं तो आपको एक टेस्ट का अनुरोध करना चाहिए।

## क्या मेरे घर में दूसरे लोगों को भी स्वयं को दूसरों से अलग रखना चाहिए?

यदि आपके अंदर कोई लक्षण नहीं है और आप एकमात्र व्यक्ति हैं जिसकी पहचान एक करीबी सम्पर्क के रूप में की गई है जो कि कोरोनावायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के करीबी सम्पर्क में रहा है, तो आपके घर के दूसरे लोगों से स्वयं को दूसरों से अलग रखने के लिए नहीं कहा जाएगा, जबतक कि उन्हें लक्षण ना हों। हालांकि आपको स्वयं को उनसे अलग रखने का यथासंभव प्रयास करना चाहिए। यदि आपके अंदर लक्षण विकसित होते हैं, तो आपके घर के बाकी लोगों को भी दूसरों से अलग रहना चाहिए।

## मैं स्वयं को घर के दूसरे लोगों से कैसे अलग रखूं?

यदि सम्भव हो तो आप निम्न कार्य कर सकते हैं:

- आप जिनके साथ भी रहते हैं, उनसे कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें
- एक दूसरे कमरे में रहें, सुनिश्चित करें कि उस कमरे में पर्याप्त वायु-संचार हो
- एक अलग बिस्तर पर अकेले सोएं
- साझा स्थानों जैसे कि बैठक, रसोई या बाथरूम में कम से कम जाएं
- रसोई में जब दूसरे लोग हों तो वहां ना जाएं
- अपने हाथ धुलने के बाद उन्हें सुखाने के लिए अलग तौलिए का प्रयोग करें
- घर में रसोई, बाथरूम तथा अन्य सतहों की प्रतिदिन सफाई करें

## एक योजना बनाएं

**यदि आपको तुरन्त ही स्वयं को दूसरों से अलग रहने के लिए कहा जाए, तो ऐसी स्थिति में आपके पास एक योजना का होना अच्छा विचार होगा। इसमें निम्नलिखित बातें शामिल होनी चाहिए:**

- [ ] दवाओं एवं अन्य जरूरी वस्तुओं का पर्याप्त स्टॉक रखें (कृपया जरूरत से अधिक सामान ना खरीदें)
- [ ] स्वयं को दूसरों से अलग रखने के दौरान आपकी सहायता कर सकने वाले किसी व्यक्ति का सम्पर्क विवरण रखें, जैसे कि फूड शॉपिंग वाले का
- [ ] यदि सम्भव हो तो ऑनलाइन फूड शॉपिंग खाता सेटअप करें
- [ ] जिन लोगों को आप सामान्य तौर पर देखभाल या सहायता प्रदान करते हैं, जैसे कि परिजन या मित्र उनके लिए एक वैकल्पिक योजना बनाएं
- [ ] **NHSinform.scot/coronavirus** एवं **readyscotland.org/coronavirus** पर उपलब्ध सूचना एवं सहायता को अच्छी तरह से समझें

कोरोनावायरस के लिए साफ-सफाई परामर्श हमेशा लागू किया जाना चाहिए:

- हाथ को 20 सेकेंड तक साबुन से धोएं अथवा न्यूनतम 60% एल्कोहल युक्त हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह पर एक डिस्पोजेबल टिश्यू रखें और उसे कूड़ेदान में डालें अथवा अपनी कोहनी को मुंह पर रखें
- अपने चेहरे को स्पर्श करने से बचें

## काम एवं नियोक्ताओं के साथ यह कैसे काम करता है?

यदि आपको कोरोनावायरस के लक्षण हों, तो आपके नियोक्ता को आपको तुरन्त ही यह अनुमति देनी चाहिए कि आप घर पर स्वयं को दूसरों से अलग रखें (सेल्फ-आइसोलेट करें)। जबतक आपका टेस्ट करके यह ना कहा जाए कि आप घर से बाहर जाने के लिए सुरक्षित हैं, तबतक आपके नियोक्ता को आपसे काम पर आने के लिए नहीं कहना चाहिए।

यदि आप इसलिए स्वयं को दूसरों से अलग रखते हैं क्योंकि NHS Scotland ने आपको बताया है कि आप कोरोनावायरस से संक्रमित किसी व्यक्ति के करीबी सम्पर्क में रहे हैं, तो ऐसे में जब तक आप स्वस्थ हैं तब तक आपके नियोक्ता आपसे घर से काम करने (जहां सम्भव हो) करने के लिए कह सकते हैं।

स्वयं को दूसरों से अलग रखने वाले कर्मचारी इस अवधि के दौरान प्रत्येक दिन सांविधिक अस्वस्थता वेतन (Statutory Sick Pay) के हकदार हैं, बशर्ते कि वे पात्रता की शर्तों पर खरे उतरें तथा घर से काम ना कर रहे हों।

## यदि मुझे सहायता चाहिए हो तो क्या होगा?

बहुत से लोग करीबी परिजनों, मित्रों या पड़ोसियों की सहायता से स्वयं को दूसरों से अलग रखने में सक्षम होंगे। परन्तु यदि आपके पास यह सहायता नहीं है, तो सहायता उपलब्ध है ताकि आप घर पर रह सकें।

आप अतिरिक्त सहायता पाने से सम्बन्धित सूचना **readyscotland.org/coronavirus** पर प्राप्त कर सकते हैं।

यदि आपके पास सामुदायिक अथवा पारिवारिक सहायता नहीं है तथा आपको जरूरी सहायता चाहिए, तो आपको National Assistance Helpline को **0800 111 4000** पर कॉल करना चाहिए (सोम–शुक्र सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक) अथवा **0800 111 4114** पर टेक्स्टफोन द्वारा सम्पर्क करना चाहिए। यह हेल्पलाइन उन लोगों के लिए है, जो अपने घर से बाहर नहीं जा सकते हैं अथवा उन्हें जो सहायता चाहिए वे उसे कहीं और नहीं पा सकते हैं।

यदि कोरोनावायरस के कारण आपका व्यवसाय प्रभावित हुआ है तथा आपको सहायता चाहिए, तो कृपया **findbusinesssupport.gov.scot** पर जाएं।

## लीफलेट के अन्य फॉर्मेट

अगर आप इस लीफलेट को किसी अन्य भाषा या फॉर्मेट में चाहते हैं, (जैसे ऑडियो संस्करण), तो कृपया **gov.scot/test-and-protect** पर जाएं।

## डेटा संरक्षण

यदि आपके कोरोनावायरस टेस्ट में आपको पाज़िटिव पाया जाता है, तो ऐसे में आपके सम्पर्क में आने वाले लोग जो कि संक्रमित हो सकते हैं उनका पता लगाने एवं आपकी सहायता करने के लिए कॉन्टैक्ट ट्रेसिंग के दौरान एकत्रित डेटा बहुत ही महत्वपूर्ण है।

कानूनी नियमों के अनुसार NHS द्वारा एकत्रित किए जाने वाले समस्त डेटा को संरक्षित रखना, तथा डेटा संरक्षण नियमों जैसे कि यूनाइटेड किंगडम डेटा संरक्षण अधिनियम (UK Data Protection Act)/GDPR का अनुपालन करना अनिवार्य है। यदि टेस्ट में आपको पाज़िटिव पाया गया है, तो आप जिन लोगों के सम्पर्क में रहे हैं, उन्हें आपका नाम नहीं बताया जाएगा, जबतक कि आप इसके लिए सहमत ना हों।

एकत्रित सूचना, जिससे आपकी पहचान नहीं होती है, उसे यह समझने में सहायता के लिए भी प्रयोग किया जाएगा कि कहां पर प्रकोप बढ़ रहा है और यह सूचना दूसरे संगठनों के साथ साझा की जाएगी, जैसे कि स्थानीय प्राधिकरण, ताकि वायरस को नियंत्रित रखने में सहायता की जा सके।

कोरोनावायरस से सभी लोगों की सुरक्षा करने में सहायता के लिए आपके डेटा का हम किस तरह से प्रयोग करते हैं, इस बारे में एक गोपनीय सूचना **informationgovernance.scot.nhs.uk** पर शीर्ष **COVID-19 मेनू में उपलब्ध है।**

## धोखेबाजी एवं धोखाधड़ी करने वालों से बचना

धोखेबाजी से बचने के बारे में परामर्श के लिए इसे देखें **gov.scot/test-and-protect**