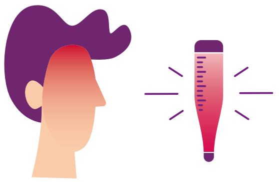
टेस्ट एंड प्रोटेक्ट: एक चरणबद्ध मार्गदर्शिका

स्कॉटलैण्ड में कोरोनावायरस से निपटने के लिए इन चरणों का पालन किया जाना बहुत जरूरी है

1



लक्षणों को पहचानें

यदि आपको लगातार खांसी आ रही है, बुखार है, अथवा आपके स्वाद एवं सूंघने की क्षमता में कमी या बदलाव आ गया है तो इसका अर्थ है कि आपको तुरन्त ही घरेलू अलगाव (हाउसहोल्ड आइसोलेशन) शुरू कर देना चाहिए।

2

तुरन्त एक टेस्ट का अनुरोध करें

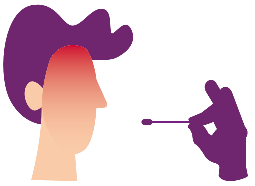
जल्द से जल्द टेस्ट करवाना महत्वपूर्ण है। **NHSinform.scot/test-and-protect** पर जाएं अथवा यदि आप ऑनलाइन नहीं हो सकते हैं तो **0800 028 2816** पर कॉल करें।

3

अलग रखा जाना

लक्षण आरम्भ होने की तिथि से 7 दिनों तक के लिए दूसरों से अलग रहें (आइसोलेट करें), यदि बुखार जारी रहता है तो और भी अधिक समय तक, तथा बुखार समाप्त होने के बाद 48 घंटों तक। आप जिन लोगों के साथ रहते हैं, उन्हें 14 दिनों तक दूसरों से अलग रखा जाना (आइसोलेट करना) चाहिए।

4



टेस्ट करवाएं

दूसरों से अलग रहने के दौरान आपको घर से बाहर केवल टेस्ट कराने के लिए ही जाना चाहिए। ऐसा करने के बहुत से तरीके हैं।

5

परिणाम प्राप्त करें

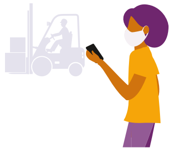
वे 48 घंटों के अंदर आपके पास होने चाहिए।

6

विवरण प्रदान करें

यदि आपको कोरोनावायरस है, तो NHS कॉन्टैक्ट ट्रेसर्स आपसे सम्पर्क करेंगे और गोपनीय रूप से पूछेंगे कि हाल ही में आपका किसके साथ करीबी सम्पर्क रहा है। यदि आपको वायरस नहीं है, तो आप और आपके घर के सदस्य दूसरों से अलग रहने को रोक सकते हैं।

7



NHS सम्पर्क को सूचित करेगा

यदि आपको कोरोनावायरस है, तो NHS ऐसे लोगों से सम्पर्क करेगा जिनके साथ आपका करीबी सम्पर्क रहा है। आपका नाम साझा नहीं किया जाएगा, जबतक कि आप अनुमति ना दें। समस्त डेटा बिना किसी जोखिम में और सुरक्षित ढंग से रखा जाएगा।

8

करीबी सम्पर्कों को अलग रखा जाना

उनसे कहा जाएगा कि अन्तिम बार उन्होंने जब आपसे सम्पर्क किया था, उस दिन से 14 दिनों तक के लिए वे दूसरों से अलग रहें।

9

करीबी सम्पर्क का घर

यदि करीबी सम्पर्क को कोई लक्षण नहीं है, तो उसके घर में दूसरे लोगों को अलग रहने की आवश्यकता नहीं है। यदि करीबी सम्पर्क में लक्षण विकसित होते हैं, तो उन्हें इस मार्गदर्शिका का पालन करना चाहिए, चरण 1 से शुरुआत करते हुए।

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।

वर्तमान स्वास्थ्य परामर्श तथा टेस्ट एंड प्रोटेक्ट (Test & Protect) के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया **NHSinform.scot/test-and-protect** देखें

NHS SCOTLAND टेस्ट एंड प्रोटेक्ट