कोविड-19 टेस्ट एंड ट्रेस
बार बार पूछे गए प्रश्न

मैं ठीक अनुभव नही कर रहा हूँ, मुझे नहीं पता कि यदि यह कोविड-19 है।

यदि आप यह सोंचते हैं कि आपको कोविड-19 के लक्षण हो सकते हैं, तो आपको तुरन्त NHS 111 online coronavirus service (अपने लक्षण यहाँ चेक करें) से सलाह लेनी चाहिए है।

मेरे लक्षणों को चेक करवाने के पश्चात, मैं सोंचता / सोंचती हुँ कि शायद मुझे कोविड-19 है, मैं क्या करूँ?

आपको तुरन्त स्वंय-अलग हो जाना चाहिए है तथा अपने आप का टेस्ट करवाने का प्रबन्ध करना चाहिए है https://www.nhs.uk/ conditions/coronavirus-covid-19/testing-for-coronavirus/ पर यदि आपकी इन्टरनेट तक पहुँच नही है तो 119 पर काल करें।

जब तक मैं अपने टेस्ट/टेस्ट के परिणामों की प्रतीक्षा कर रहा/रही हुँ मुझे क्या करना चाहिए है?

जब तक आप अपने टेस्ट होने की प्रतीक्षा कर रहे/रही हैं तथा आपको अपने टेस्ट का परिणाम पता चले आपको सबसे अलग रहना चाहिए है। जबसे आपको लक्षण होना प्रारम्भ हों आपके घर में रहने वाले जनों को 14 दिनों तक अलग रहना चाहिए है (जैसा कि अध्ययन दिखाता है कि जनों को बिना किसी लक्षण के दो सप्ताह पहले से कोविड-19 हो सकता है) आपको लोगों को बताना चाहिए है कि पिछले 48 घन्टों में आप जिन लोगों के साथ निकट सम्पर्क में रहे हैं कि आपको कोरोनावायरस हो सकता है।

कोविड-19 के टेस्ट के परिणाम नकारात्मक हैं

यदि टेस्ट नकारात्मक वापस आता है, तो आपको तथा आपके दूसरे घरवालों को आगे और स्वंय-अलग रहने की आवश्यकता नहीं है।

कोविड-19 के टेस्ट के परिणाम सकारात्मक हैं

यदि आपके वायरस टेस्ट के लिए सकारात्मक परिणाम हैं जिस दिन से आपके लक्षण दिखना आरम्भ हुए हैं उस दिन से **कम से कम 7 दिनों** तक स्वंय-अलग रहना होगा ।

आपके घर के और सदस्यों को 14 दिन तक स्वंय-अलग रहना होगा जिस दिन से उनके प्रथम लक्षण दिखाई दिए। देखें more information here on how long you need to self-isolate.अधिक सूचना कि कितने समय तक स्वंय-अलग रहना होगा।

आगे क्या होता है?

कोविड-19 का टेस्ट सकारात्मक आने के 24 घन्टों के अन्दर आपको NHS Test and Trace की ओर से एक सावधान करने का टेक्स्ट या ई-मेल मिले गा। प्रत्येक जन को जिसका किसी ऐसे के साथ सीधे सम्पर्क हुआ है जिसको कोविड-19 हो सकता है, उसका अनुरेखण करना वायरस को फैलने से बचाने का एक आवश्यक भाग है।

उस टेक्स्ट अथवा ई-मेल में यह निर्देश होंगे कि किसी ऐसे व्यक्तियों का जिनके के साथ हाल में आपका निकट सम्पर्क हुआ है उनका विवरण आप कैसे शेयर कर सकते हैं। इनमें आपके परिवार जन या और दूसरे लोग आते हैं जिनके साथ आप रहते हैं, साथ ही वह लोग जिनके साथ आपका 2 मीटर के फ़ासले के अन्दर, 15 मिन्ट से अधिक समय के लिए सीधे सम्पर्क हुआ है। आपको उन्हें यह भी बताने की आवश्यकता है कि हाल में आप किन किन स्थानों पर गए हैं।

जो सूचना आप प्रदान करें गें वह एक सुरक्षित वेबसाइट व्दारा दी जाएगी।

यदि आपकी इन्टरनेट तक पहुँच नही है तो आपको 25,000 में से एक सम्पर्क अनुरेखण करने वाले के व्दारा काल किया जाएगा। यह सेवा केवल एक नम्बर प्रयोग करे गी जो कि 0300 013 5000 है।

सम्पर्क अनुरेखण टीम आपकी प्रदान की हुई सूचना उन लोगों को सावधान करने के लिए प्रयोग करें गे जिनको सबसे

अधिक वायरस पकड़ने का खतरा है और उनको स्वंय-अलग होना है। आपके सकारात्मक होने के कारण जिस किसी से भी सम्पर्क किया जाएगा उनमें से किसी को भी आपकी पहचान नहीं बताई जाएगी तथा यह भी नहीं बताया जाएगा कि आपक टेस्ट सकारात्मक आया है।

मैं ठीक महसूस करता हूँ, परन्तु, NHS Test and Trace की ओर से मुझे बताया गया है कि मेरा किसी ऐसे से सम्पर्क हुआ है जिसको कोविड-19 है।

टेस्टिंग तथा ट्रेसिंग (टेस्ट तथा अनुरेखण) कोविड-19 को फैलने से मुक़ाबला करने की कुँजी है। यदि आपको यह बताया गया है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के सम्पर्क में रहे हैं जिसको कोरोनावायरस है तो आपको जिस दिन से आपका आख़री बार उसके साथ सम्पर्क हुआ था तब से 14 दिनों के लिए स्वयं-अलग (घर में ही टिकें) होने की आवश्यकता है।

किसी भी कारण से घर से बाहर न जाएं - यदि आपको भोजन तथा औषधियाँ चाहिए हैं, तो या तो उनका आर्डर ऑनलाइन करें या फ़ोन पर,
या किसी मित्र या संबंधी से पूछें कि वह आपके घर पर ड्राप कर दें।

क्या मेरे घर के अतिरिक्त सदस्यों को भी स्वंय-अलग होना है?

यदि आपके कोई लक्षण नहीं हैं तो जिनके साथ आप रहते हैं उनको स्वंय-अलग होने की आवश्यकता नहीं है।

परन्तु यदि आप किसी ऐसे के साथ रहते हैं जिसको कोरोनावायरस का अधिक ख़तरा है, तो इसका प्रबन्ध करें कि वह जब तक आप स्वंय-अलग रह रहे हैं तब तक वह किसी और मित्र या संबन्धी के साथ रहें, यदि यह संभव नहीं है तो (advice on how to avoid spreading coronavirus to people you live with at NHS online ऑनलाइन पर सलाह पता करें कि आप जिन लोगों के साथ रहते हैं उन लोगों में कोरोनावायरस को फैलने से कैसे बचाएं।)

यदि बाद में आप यह महसूस करते हैं कि शायद आपको कोरोनावायरस के लक्षण हो रहे हैं, तो आप को तुरन्त NHS 111 online coronavirus service (यहाँ अपने लक्षण चेक करें) पर सलाह लेनी चाहिए है।

क्या मुझे केवल एकबार ही स्वंय-अलग होना है?

यह ज़रूरी नहीं है। यह देखते हुए कि कितने विभिन्न लोगों को इस संसर्ग में कोविड-19 का ख़तरा हुआ है, आपसे पूछा जा सकता है कि
एक अवसर से अधिक स्वंय-अलग हों।

यदि मैं स्वंय-अलग हुआ, तो मैं काम करने योग्य नहीं रहूँगा, क्या सहायता उपलब्ध है?

यदि आप कोविड-19 के कारणवश स्वंय-अलग हो रहे हैं (चाहे आपको या घर का किसी सदस्य को कोरोनावायरस है, अथवा आपको यह सलाह दी गई है कि आप किसी के सम्पर्क में आए जिसको कोरोनावायरस है) आप Statutory Sick Pay (£95.85 प्रति सप्ताह, 28 सप्ताह तक) का दावा कर सकते हैं।

यदि आप Statutory Sick Pay पाने के योग्य नहीं हैं– उदाहरणतय, यदि आप सेल्फ़-इम्पलाएड हैं या आपका वेतन £118 per week से कम है – और आपको स्वंय-अलग होने की सलाह दी गई है तो आप Universal Credit का दावा कर सकते हैं।

यदि आप सेल्फ़-इम्पलाएड हैं, हो सकता है कि आपकी लोकल-अथारिटी आपके व्यापार की उनके हार्डशिप फ़ंड के व्दारा सहायता करने योग्य हों। अधिक जानकारी के लिए अपनी काउन्सिल से सम्पर्क करें।

स्वंय-अलग रहने वालों के लिए तथा व्यापारों के लिए वित्तीय सहायता की विस्तरित जानकारी HM Treasury website here पर उपलब्ध है।

लंदन टेस्ट एंड ट्रेस कम्युनिटी इंगेज्मेन्ट ग्रुप

June 2020

KEEP LONDON SAFE

Lewisham

NHS Test and Trace