



इस पर्ची को सुरक्षित रखें
ताकि आवश्यकता पड़ने पर आप इसे पढ़ सकें



Public Health
Northamptonshire

कोरोना वायरस

निवासियों के लिए महत्वपूर्ण जानकारी

इस क्षेत्र में COVID-19 (कोरोना वायरस) के मामले बहुत बढ़ रहे हैं जिससे आपको और आपके समुदाय को खतरा है !

हमें स्थानीय लॉकडाउन से बचने के लिए मिलकर काम करने की आवश्यकता है। हम सभी नीचे बताये गए उपायों का सख्ती से पालन करने की आवश्यकता है:

- जहाँ भी संभव हो सामाजिक संपर्क कम से कम कर दें।
- यदि बाहर जाना ही पड़े, तो दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाये रखें।
- दुकानों में जाते समय, दूसरों से 2 मीटर से कम की दूरी हो जाये तो चेहरे को हमेशा ढँक कर रखें।
- हर बार अपने हाथों को 20 सेकंड तक नियमित और अच्छी तरह से धोएं।
- यदि आपको कोरोनावायरस के लक्षण हैं, तो कृपया मार्गदर्शन ओवरलीफ़ का पालन करें।

#NorthantsTogether

कोविड-19 लक्षणों में शामिल हैं:

- उच्च तापमान
- नई तरह की, निरंतर खांसी
- गंध या स्वाद की आपकी क्षमता में कमी या परिवर्तन

यदि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं:

- काम पर ना जाएं। या तो घर से काम करें या बीमार की रिपोर्ट करें, आत्म-अलगाव करें और एक परीक्षण प्राप्त करें
- घर पे रहें, स्वयं को अलग-थलग रखें और टेस्ट करवाएं
- यहां तक कि यदि आपको सिर्फ हल्के कोविड-19 लक्षण भी हों तो टेस्ट करवा लें
- यदि आपको NHS टेस्ट और ट्रेस सेवा ने संपर्क किया है और सबसे अलग-थलग रहने के लिए कहा गया है, तो 14 दिनों के लिए घर पर ही रहें

टेस्ट करवाने के लिए, या तो:

- ऑनलाइन [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) पर बुक करें
- 119 पर काल करें
- होम टेस्टिंग किट आर्डर भी की जा सकती है, उपलब्ध होने पर मिलेगी



ताज़ी स्थानीय सलाह के लिए विजिट करें

www.northamptonshire.gov.uk

सोशल मीडिया पर हैं? स्थानीय NHS, पुलिस, जिला और बोरो काउंसिल तथा अन्य स्थानीय संगठनों से जानकारी और सलाह के लिए सर्व करें #NorthantsTogether

- अन्य प्रारूपों और भाषाओं में जानकारी
- स्वास्थ्य सलाह
- कमजोर लोगों के लिए सहायता