



Stay Safe

पाँजजिवि सिट के बाद घर पर रहना क्यों बहुत रूरी है

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि किडि-19 टेस्ट में पाँककिट आने लिले, या लकषर् लिले लोग, और उनो परररि री सदस्य घर पर रहे। घर पर रहने से परररि, दोसो, सारे समुदाय, और कशिश रूप से बहुत मीरि स्वास्थ्य लिले लोगो मीयरस री प्रसार री रोनि में मदद कमलेगी।

यकद आप टेस्ट में किडि-19 पाँककिट है, या आपमें इसो लकषर् है, तो आपी अपने लकषरो री शुरुआत री बाद मि से मि 10 कदनों री किले घर पर ही रहना चाकहए (देखे सेल्फ-आइसोलेशन री से समाप्त री)।

इससे आपो देवारा दू सरो री सोकरकमत रिने री रिखखम मि हो यिेगा। यकद आप टेस्ट में किडि-19 पाँककिट है या आपमें इसो लकषर् है, तो आपी घर री अन्य सदस्यो री साथ कतिना हो सो सोपणि से बचना चाकहए।

आपो घर री अन्य सदस्य, कनिमें री लकषर् नहीं है, उनहे घर पर रहना चाकहए और 14 कदनों री किले घर से बाहर नहीं कनलिना चाकहए। आपी भोनि या अन्य आशिय री खरीदने री किले भी बाहर नहीं निना चाकहए, और अपने घर री भीतर री व्यायाम अशिय रिना चाकहए। यह 14-कदन री अकि उस कदन से शुरु होती है बि आपो घर री पहला वयख बीमार हो गया था या यकद उनो लकषर् नहीं थे तो कसि कदन से उनो टेस्ट कलया गया था। इस कलो में सेल्फ-आइसोलेशन री से समाप्त री बारे में अकी निरि है।

14 कदनों री किले घर पर रहने से सोक्रमर आपो आस-पास और समुदायो में फै लने री सोभानि बहुत नगण्य हो गिेगी।

#NorthantsTogether

जतिना हय सके अपने घर के अन्य सदस्यों के सोंपकक से बच

यकद आप में किकडि-19 किलक्षर है, तो कतिना सोंभहो अपने परररि किलसरे सदस्यों में सोंक्रमर किलप्रसार किलमि रिना महत्वपूर्ण है।

अगर सोंभहो तो अपने घर किलअन्य लोगों से अलग, आपकिल अक्छे हकिलदर मिरे मेंरहना चाकहए, कसिमें अलकिल खखडकिल भी हो ताकसिमय आने पर इसे खोला किलसों किलदरकिल बोंद रखें।

यकद सोंभहो तो घर किलबाकिल कहसों से अदिक अलग बाथरूम किलउपयोग किलरि। यकद आप इन सुकिलकिलओं किलसाझा किलरिंते है, तो कनयकमत रूप से सफाई किलआशियता होगी। यकद अलकिल बाथरूम उपलब्ध नहीं है, तो किलने या सनान किलकिलए बाथरूम किलरोटेशन कनयम बनानेपर किलचिार किलरि। बाथरूम किलअक्छी तरह से साफ किलरिने से पहले, आपकिल सुकिलकिलओं किलउपयोग किलरिना चाकहए। आपकिल घर किलअन्य सदस्यों से अलग तौकलयेकिल उपयोग किलरिना चाकहए, सनान किलबाद खुद किलसुखाने किलकिलए और हाथ किलपोंछने किलकिलए भी अलग-अलग तौकलया होना चाकहए।

आपकिल साझा सथानों किलउपयोग किलरिने से बचना चाकहए किलसे किलरिसोई में किलई उपखसथत हो तो। भोनि किलअपने मिरे में किलकिलपस ले किलरि ही खाएँ। अपने उपयोग किलए गए किलरारि और किलडिलरी किलसाफ किलरिने और सुखाने किलकिलए किलकिलडशकिलशिर (यकद उपलब्ध हो) किलउपयोग किलरि। यकद यह सोंभकिलनी है, तो किलडकिलटि और गमण पानी किलउपयोग किलरिं उन्हें किलले और अलकिल छोटे तौकलये किलउपयोग किलरिं उन्हें अक्छी तरह से सूखा लें।



For more of the latest local advice visit
www.northamptonshire.gov.uk