

# आपके 10 दिनों को पूरा करने के लिए 10 तरीके

सुरक्षित रूप से सेल्फ़-आइसोलेट करने के लिए जांचसूची

## सेल्फ़-आइसोलेट कर रहे लोगों के लिए सहायता

जब आप संक्रमित होते हैं उस समय खुद को दूसरे लोगों से दूर रखना, कोरोनावायरस को रोकने का सबसे कारगर तरीका है।

यदि आपको सेल्फ़-आइसोलेट करने के लिए कहा जाता है, तो इसे तुरंत और पूरे 10 दिनों के लिए करना महत्वपूर्ण है। आपको किसी भी कारण से घर से बाहर नहीं जाना चाहिए।

यदि आपको इसे करना मुश्किल लगता है तो आप अकेले नहीं हैं। पहले से योजना बनाना, यहाँ तक कि आपको सेल्फ़-आइसोलेट करने के लिए कहे जाने से भी पहले, चीजों को और आसान बना सकता है।

सेल्फ़-आइसोलेट करने में अधिक सहायता और मदद के लिए कृपया यहाँ जाएँ [oldham.gov.uk/coronavirus](https://oldham.gov.uk/coronavirus) या इस नंबर पर फ़ोन करें **0161 770 7007**.



### 1. अपने 10 दिनों के बारे में जानें

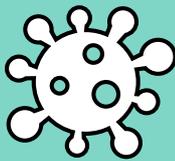
तुरंत पूरे 10 दिनों के लिए अन्य लोगों से दूर, घर पर रहें। NHS कोविड-19 एप का उपयोग करते हुए अपने 10 दिन गिनें।



इस समय के दौरान आपको अपने साथ रहने वाले लोगों को किसी भी तरह का इन्फेक्शन फैलने की संभावनाओं को कम करने की भी कोशिश करनी होगी।

### 2. अपने कार्यस्थल पर बताएँ

अपने नियोक्ता से घर से काम करने या किसी सिक लीव या विशेष छुट्टी के विकल्पों के बारे में पूछें।



यदि आप स्व-नियोजित हैं तो आपके सहित आप अन्यथा संभवतः स्टैचुटोरी सिक पे, £500 के एक टेस्ट एण्ड ट्रेस सपोर्ट भुगतान या अन्य वित्तीय सहायता प्राप्त करने के लिए योग्य हो सकते हैं।

### 3. अपने पैसे की योजना बनाएँ

देखें कि क्या आपके पास अपनी ज़रूरत का सामान खरीदने और अपने किराये एवं बिलों का भुगतान करने के लिए पैसे हैं। यदि नहीं हैं तो कंपनियों को कॉल करके अपनी स्थिति के बारे में समझाएँ।



### 4. भोजन, दवाइयों और ज़रूरी चीजों का प्रबंध करें

दोस्तों और परिवार से आपकी ज़रूरत की कोई भी चीजें सुरक्षित रूप से छोड़ जाने के लिए कहें। कई दुकानें और फार्मेशियाँ डिलीवरी में भी सहायता कर सकती हैं।



आपका स्थानिक कम्युनिटी हब भी सहायता कर सकता है – **07860 022 876** पर एसएमएस के ज़रिए।

## #अपना योगदान दें

सेल्फ़-आइसोलेट करें। यदि ऐसा करने के लिए कहा जाता है तो, तुरंत और पूरे 10 दिनों के लिए।

सेल्फ़-आइसोलेट करने में अधिक सहायता और मदद के लिए कृपया यहाँ जाएँ [oldham.gov.uk/coronavirus](https://oldham.gov.uk/coronavirus) या इस नंबर पर फ़ोन करें **0161 770 7007**.

# #अपना योगदान दें

सेल्फ़-आइसोलेट करें। यदि ऐसा करने के लिए कहा जाता है तो, तुरंत और पूरे 10 दिनों के लिए।

सेल्फ़-आइसोलेट करने में अधिक सहायता और मदद के लिए कृपया यहाँ जाएँ [oldham.gov.uk/coronavirus](https://oldham.gov.uk/coronavirus) या इस नंबर पर फ़ोन करें **0161 770 7007**.

## 5. अपने बच्चों की शिक्षा को जारी रखें

यदि आपके घर में किसी को कोरोनावायरस या इस के लक्षण हैं, तो आपके साथ रहने वाले बच्चों को भी सेल्फ़-आइसोलेट अवश्य करना चाहिए। घर पर करने के लिए काम या डिलिवर किए जाने वाले किसी भी मुफ्त स्कूल भोजन के लिए उनके स्कूल के साथ संपर्क करें।



यदि केवल आप सेल्फ़-आइसोलेट कर रहे हैं, तो आपके बच्चों को सामान्य रूप से स्कूल जाना चाहिए – लेकिन आपको स्कूल से घर लाने ले जाने के काम के लिए किसी और से कहने की आवश्यकता होगी।

## 6. किसी भी ऐसे व्यक्ति के लिए देखभाल प्राप्त करें जो आप पर निर्भर है

यदि आप देखभालकर्ता हैं, तो जब आप सेल्फ़-आइसोलेट कर रहे हों तो दोस्तों या परिवार को देखभाल प्रदान करने के लिए कहें।



यदि कोई भी व्यक्ति सुरक्षित रूप से यह जिम्मा नहीं ले सकता है तो, कोई स्थानिक परस्पर सहायता ग्रुप मदद कर सकता है।

## 7. अपनी मानसिक सेहत की सुरक्षा करें

एक रूटीन बनाएँ, व्यस्त रहें, सक्रिय रहें, और ऑनलाइन या फ़ोन द्वारा दोस्तों से बातचीत करें। मौन, गुप्त, 24/7 मानसिक सेहत सहायता के लिए, **85258 पर SHOUT** टेक्स्ट करें।



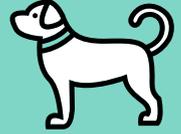
## 8. घर पर सक्रिय रहें

सक्रिय रहने से आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत को बढ़ावा मिलेगा। घर से बाहर निकले बगैर दिन में 30 मिनट का समय निकालें।



## 9. अपने पालतू जानवरों की देखभाल करें

देखें कि क्या आपके पास पालतू जानवरों के लिए प्रयाप्त भोजन और सामग्री है। ज़रूरत हो तो, जब तक आप सेल्फ़-आइसोलेट कर रहे हैं तब तक किसी और व्यक्ति से आपके जानवर(जानवरों) का ध्यान रखने के लिए कहें। अपने कुत्ते को घुमाने के लिए आपको घर से बाहर नहीं जाना चाहिए।



## 10. आपको और कोई भी सहायता की ज़रूरत हो तो प्राप्त करें

जब तक आप सेल्फ़-आइसोलेट कर रहे हैं आपके स्थानिक कम्युनिटी हब के साथ-साथ, NHS वालंटियर रिस्पॉन्डर्स भी रोज़मर्रा के कार्यों में आपकी सहायता कर सकते हैं।



अधिक जानकारी के लिए अथवा अपने या अपने किसी जानकार के लिए सहायता का प्रबंध करने के लिए **0808 196 3646** पर कॉल करें (सुबह 8 बजे से रात 8 बजे, हफ़्ते के 7 दिन)।

## टिप्पणियाँ