

घर में रहते हुए COVID-19 से ठीक होना



अपने आपको, अपने परिवार को और अपने
समुदाय को कैसे सुरक्षित रखें

यदि आप या आपके परिवार को कोई चिंता है तो हेल्थलाइन को
0800 687 647 पर चौबीसों घंटे (24/7) मुफ्त कॉल करें।



कम से कम 14 दिनों तक घर में रहें।



आपको अपने मकान से बाहर केवल तभी निकलना चाहिए जब आपको चिकित्सा सहायता
की आवश्यकता हो, और आगंतुकों को अपने घर में नहीं आने देना चाहिए।



आपके साथ रहने वाले अन्य लोगों को भी घर में ही रहना चाहिए, भले ही उनका पूर्ण
टीकाकरण हो गया हो।



भोजन और अन्य जरूरी चीजें लाने के लिए बाहर मत जाएं। यदि आपको मदद चाहिए तो
अपनी हेल्थ टीम को सूचित करें। 0800 687 647 से संपर्क करें।



यदि आप या आपका परिवार ठीक नहीं महसूस कर रहा है तो आपकी हेल्थ टीम के आपकी
जाँच के लिए आने पर उन्हें बताएं, या आप उन्हें 0800 687 647 पर फोन कर सकते हैं।



यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने समुदाय के स्वास्थ्य प्रदाता से रोजाना बात करें। 09 306
8470 से आने वाली कॉलों का उत्तर दें।



एक स्वास्थ्य अधिकारी आपके लक्षणों की अंतिम जाँच करने के बाद आकलन करेगा कि
आप कब अलग-थलग रहना समाप्त कर सकते हैं और अपने सामान्य जीवन में लौट
सकते हैं।



यदि आपको तुरंत चिकित्सीय मदद चाहिए या सांस लेने में कठिनाई हो रही है
तो तत्काल 111 पर कॉल करें। जब आप फोन करें तो उन्हें बताएं कि आपको
COVID-19 है।