

- सरकार ने कोरोनावायरस के टेस्ट को हर ऐसे व्यक्ति के लिए खोल दिया है जिसको निम्न में से कोई भी कोरोनावायरस लक्षण हैं:
 1. नई लगातार खांसी
 2. तेज़ बुखार
 3. सामान्य रूप से गंध या स्वाद की हानि या इसमें बदलाव
- यह टेस्ट आपको बताएगा कि आपको वायरस है या नहीं, लेकिन यह केवल तभी प्रभावी होगा जब आप इसे अपने लक्षणों के प्रकट होने के पांच दिनों के भीतर करवाते हैं, इसलिए जैसे ही आपके लक्षण दिखाई दें, कृपया अपना टेस्ट बुक करवाएं।
- यदि कोरोनावायरस के लिए आपका टेस्ट पॉज़िटिव आता है, तो एनएचएस टेस्ट एंड ट्रेस सर्विस आपको संपर्क करेगी जो आपसे इस बारे में जानकारी मांगेगी:
 1. आपके परिवार के सदस्य
 2. वे लोग जिनके साथ आप सीधे संपर्क में हैं
 3. वे लोग जो 15 से अधिक मिनट के लिए आपसे दो मीटर की दूरी पर थे
- **यह पता लगाने के लिए कि टेस्ट की बुकिंग कैसे करवानी है, और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए कृपया इस वेबसाइट www.redbridge.gov.uk पर जाएं और होम पेज पर दी गई सर्च बार में टेस्ट/परीक्षण शब्द की सर्च करें।**
- टेस्ट करवाना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि टेस्ट एंड ट्रेस सर्विस कोरोनावायरस की पहचान करने, इसको फैलने से रोकने और नियंत्रित करने में मदद करेगी, वायरस के फैलाव को घटाएगी, और जिंदगियों को बचाएगी।

प्रमाणों से पता चलता है कि विशेष रूप से हमारे काले और एशियाई जातीय समुदायों को कोरोनावायरस का खतरा है, और इनकी सफेद ब्रिटिश पृष्ठभूमि के लोगों की तुलना में Covid-19 के साथ मरने की संभावना दोगुनी है।

हमारे समुदायों और निवासियों को सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए, सरकारी सलाह का पालन करना जारी रखना महत्वपूर्ण है जो इस प्रकार है:

- जितना हो सके घर पर रहें
- घर से काम करें यदि आप कर सकते हैं
- अन्य लोगों के साथ संपर्क सीमित करें
- बाहर जाने पर दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी रखें
- अपने हाथ नियमित रूप से धोएं

हालाँकि अब आप अपने घर के बाहर, बाहर के छह लोगों से मिल सकते हैं, फिर भी यह सुरक्षित रूप से करना महत्वपूर्ण है, इसलिए आपको निम्नलिखित करना होगा:

- जब आप बाहर हों तो स्वच्छता संबंधी सावधानी बरतें
- वापस घर के अंदर जाते ही अपने हाथों को धोएं
- हर समय अपने घर के बाहर हर किसी से कम से कम दो मीटर की दूरी बनाए रखें
- जब हाथ धोने की कोई सुविधा न हो तो अपने साथ हैंड सैनिटाइज़र ले जाएँ