

English	Hindi
<p>Coronavirus (COVID-19)</p> <p>Most people no longer need to take a coronavirus test. You should stay at home if unwell. Testing is still available to specific groups.</p> <p>Coronavirus, and other respiratory infections such as flu, can spread easily and cause serious illness in some people.</p> <p>Vaccinations are very effective at preventing serious illness from coronavirus. But there's still a chance you might catch coronavirus, or another respiratory infection, and pass it on to other people.</p>	<p>कोरोनावायरस (कोविड-19)</p> <p>अधिकांश लोगों को कोरोनावायरस टेस्ट करवाने की जरूरत नहीं है। यदि आप अस्वस्थ हों तो आपको घर पर रहना चाहिए। विशिष्ट समूहों के लिए टेस्टिंग अभी भी उपलब्ध है।</p> <p>कोरोनावायरस तथा फ्लू जैसे अन्य श्वसन संक्रमण आसानी से फैल सकते हैं और कुछ लोगों में इनके कारण गंभीर बीमारी हो सकती है। टीके, कोरोनावायरस से गंभीर बीमारी की रोकथाम करने में काफी प्रभावी हैं। परंतु फिर भी ऐसी सम्भावना रहती है कि आपको कोरोनावायरस या कोई अन्य श्वसन संक्रमण हो सकता है, जिसे आप दूसरे लोगों तक फैला सकते हैं।</p>
<p>Symptoms</p> <p>Stay at home and avoid contact with other people if you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and you:</p>	<p>लक्षण</p>

<ul style="list-style-type: none"> • have a high temperature or • do not feel well enough to go to work or carry out normal activities <p>Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.</p> <p>Symptoms of coronavirus include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • continuous cough • high temperature, fever or chills • loss of, or change in, your normal sense of taste or smell • shortness of breath • unexplained tiredness, lack of energy • muscle aches or pains that are not due to exercise • not wanting to eat or not feeling hungry • headache that's unusual or longer lasting than usual • sore throat, stuffy or runny nose • diarrhoea • feeling sick or being sick 	<p>यदि आपको कोई श्वसन संक्रमण, जैसे कि कोरोनावायरस, तथा साथ में निम्नलिखित समस्या हो तो आपको घर पर रहना चाहिए और दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचना चाहिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आपके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक हो अथवा • आप काम पर जाने या सामान्य गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं महसूस कर रहे हैं <p>ऐसा तब तक जारी रखें, जब तक कि आपके शरीर का तापमान सामान्य ना हो जाए (यदि अधिक था तो) या जब तक आप स्वस्थ ना महसूस करने लगें।</p> <p>कोरोनावायरस के लक्षणों में ये चीजें शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • लगातार खांसी • उच्च तापमान, ज्वर या कंपकंपी • आपकी सूंघने या स्वाद की सामान्य क्षमता में कमी या बदलाव • सांस लेने में कठिनाई • अकारण थकान, ऊर्जा की कमी • मांसपेशियों में पीड़ा, जो व्यायाम के कारण नहीं है • खाने की इच्छा ना होना या भूख ना महसूस होना • असामान्य सिरदर्द या सामान्य से अधिक समय तक सिरदर्द बने रहना
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • गला खराब, बंद नाक या नाक बहना • दस्त • जी मिचलाना या उल्टी आना
<p>How to help your symptoms</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • drink fluids like water to keep yourself hydrated • get plenty of rest • wear loose, comfortable clothing – don't try to make yourself too cold • take over-the-counter medications like paracetamol – always follow the manufacturer's instructions <p>Antibiotics will not relieve your symptoms or speed up your recovery.</p> <p>You might continue to have a cough or feel tired after your other symptoms have improved. This does not mean that you're still infectious.</p>	<p>अपने लक्षणों से राहत पाने के लिए क्या करें</p> <p>निम्न काम करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • पर्याप्त मात्रा में पानी या अन्य तरल पेय पियें, ताकि आप हाइड्रेटेड रहें • भरपूर आराम करें • ढीले, आरामदायक कपड़े पहनें – स्वयं को अधिक ठंड लगने देने का प्रयास ना करें • पैरासिटामॉल जैसी ओवर-दि-काउंटर दवाएं लें – हमेशा निर्माता के निर्देशों का पालन करें <p>एंटीबायोटिक्स आपके लक्षणों में राहत नहीं पहुंचाएंगे ना ही आपको जल्दी ठीक करेंगे।</p> <p>आपके अन्य लक्षणों में सुधार होने के बाद भी आपको खांसी या थकान महसूस होने की समस्या बनी रह सकती है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप अभी भी संक्रामक हैं।</p>
Speak to your GP if:	निम्न स्थितियों में अपने GP से बात करें:

<ul style="list-style-type: none"> • your symptoms worsen • you're concerned about your symptoms • you have symptoms that you can no longer manage at home • you're worried about your child, especially if they're under 2 years <p>If your GP is closed, phone 111. In an emergency phone 999.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • आपके लक्षण और भी बिगड़ गए हों • आप अपने लक्षणों के प्रति चिंतित हों • आपको ऐसे लक्षण हैं, जो अब आप घर पर नियंत्रित नहीं कर सकते हैं • आप अपने बच्चे को लेकर चिंतित हैं, विशेष रूप से यदि उनकी आयु 2 वर्ष से कम है <p>यदि आपके GP का क्लीनिक बंद है, तो 111 पर फोन करें। किसी आपातस्थिति में 999 पर फोन करें।</p>
<p>People at higher risk of becoming seriously unwell from a respiratory infection, including coronavirus</p> <p>People who are at higher risk from coronavirus and other respiratory infections include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • older people • those who are pregnant • those who are unvaccinated • people of any age whose immune system means they're at higher risk of serious illness • people of any age with certain long-term conditions 	<p>किसी श्वसन संक्रमण समेत कोरोनावायरस के कारण गंभीर रूप से अस्वस्थ हो सकने के अधिक जोखिम वाले लोग</p> <p>जिन लोगों को, कोरोनावायरस और अन्य श्वास के संक्रमण के कारण गंभीर रूप से अस्वस्थ होने का अधिक जोखिम है, उनमें निम्न शामिल हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • बुजुर्ग लोग • गर्भवती महिलाएं • जिन लोगों ने टीका नहीं लगवाया है • किसी भी किसी भी आयु के लोग जिन्हें प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) संबंधी कोई समस्या है, जिन्हें गंभीर बीमारी का अधिक जोखिम है

<p>The risk of becoming seriously unwell from coronavirus and other respiratory infections is very low for most children and young people.</p> <p>Some children aged under 2 years, especially those with a heart condition or born prematurely, are at increased risk of hospitalisation from respiratory syncytial virus (RSV).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • किसी भी आयु के लोग जिन्हें कोई विशेष दीर्घ-कालिक स्वास्थ्य समस्याएं हैं <p>अधिकांश बच्चों एवं किशोरों को कोरोनावायरस तथा अन्य श्वसन संक्रमण के कारण गंभीर रूप से अस्वस्थ होने का जोखिम बहुत ही कम है।</p> <p>2 वर्ष से कम आयु के कुछ बच्चे, विशेष रूप से ऐसे बच्चे जिन्हें कोई हृदय समस्या है या समयपूर्व जन्मे हैं, उन्हें रेस्पायरेटरी सिंसाइटियल वायरस (RSV) के कारण अस्पताल में भर्ती कराए जाने का अधिक जोखिम है।</p>
<h2>Testing</h2> <p>Most people in Scotland no longer need to test for coronavirus.</p> <p>You can still access testing if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you work in NHS health or social care settings • you have a health condition which means you're eligible for new coronavirus treatments • you're going into hospital for surgery or a procedure • you're visiting a hospital or care home • you're an unpaid carer • you're applying for the self-isolation support grant 	<h2>टेस्टिंग</h2> <p>स्कॉटलैण्ड में अधिकांश लोगों को अब कोरोनावायरस की जांच करवाने की जरूरत नहीं है।</p> <p>फिर भी आप निम्न स्थितियों में जांच करवा सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • आप NHS हेल्थ या सोशल केयर में काम करते हैं • आपको कोई ऐसी स्वास्थ्य समस्या है, जिसके कारण आप नए कोरोनावायरस उपचार के लिए पात्र हैं • आप सर्जरी या किसी अन्य प्रोसीजर के लिए अस्पताल जा रहे हैं • आप कोई अस्पताल या केयर होम में विजिट करने जा रहे हैं • आप एक अनपेड देखभालकर्ता हैं

<p>An unpaid carer is someone providing face-to-face care to someone due to a disability, long-term health condition or old age.</p> <p>If you're a health and social care worker, you should access testing through your organisation.</p> <p>If you're going into hospital, you should access testing through that service.</p> <p>Anyone else who is eligible for testing can order tests online or by phoning 119.</p> <p>If you have received a positive test result and have been self-isolating, you do not need to continue with any further testing unless you have been advised to do so by a health professional.</p> <p>You do not need to have a negative test result to end self-isolation, follow the stay at home advice.</p> <p>Order tests online if you're eligible</p>	<ul style="list-style-type: none"> आप स्व-एकांतवास सहायता अनुदान (Self-isolation Support Grant) के लिए आवेदन कर रहे हैं <p>एक अनपेड देखभालकर्ता वह व्यक्ति होता है, जो किसी शारीरिक अक्षमता, दीर्घकालिक स्वस्थ समस्या या वृद्धावस्था के कारण किसी व्यक्ति को फेस-टू-फेस देखभाल प्रदान करता है।</p> <p>यदि आप स्वास्थ्य तथा सामाजिक देखभाल कर्मी हैं, तो आपको अपने संगठन के माध्यम से जांच करवानी चाहिए।</p> <p>यदि आप अस्पताल जा रहे हैं, तो आपको उस सेवा के माध्यम से जांच करवानी चाहिए।</p> <p>कोई अन्य व्यक्ति जो जांच के लिए पात्र है, वह जांच के लिए ऑनलाइन ऑर्डर कर सकता है या 119 पर फोन करके ऑर्डर कर सकता है।</p> <p>यदि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव आया है और आप स्व-एकांतवास कर रहे हैं, तो आपको आगे कोई टेस्ट करवाने की जरूरत नहीं है, बशर्ते कि आपके हेल्थ प्रोफेशनल ने आपको कोई टेस्ट करवाने के लिए न कहा हो।</p> <p>स्व-एकांतवास समाप्त करने के लिए आपका टेस्ट परिणाम निगेटिव आने की जरूरत नहीं है, घर पर रहने संबंधी परामर्श का पालन करें।</p> <p>यदि आप पात्र हों तो टेस्ट ऑनलाइन आर्डर करें</p>
--	---

Stay at home advice

There are things you can do to reduce the spread of infection if you have symptoms, have tested positive, or are a close contact.

If you aren't eligible for testing and you have symptoms of a respiratory infection such as coronavirus and have a high temperature or do not feel well enough to go to work or carry out normal activities, stay at home and avoid contact with other people. Do this until you no longer have a high temperature (if you had one) or until you feel better.

If you have a positive coronavirus test result, stay at home and avoid contact with other people for 5 days after the day you took your test, or from the day your symptoms started (whichever was earlier). You should count the day after you took the test as day 1.

If a child or young person aged 18 or under has a positive coronavirus test result, they should stay at home and avoid contact with other people for 3 days after the day they took the test or from the day their symptoms started (whichever was earliest), if they can. Children and young people tend to be infectious for less time than adults.

घर पर रहने संबंधी परामर्श

यदि आपको संक्रमण है, आप या कोई करीबी संपर्क टेस्ट में पॉजिटिव आए हैं, तो संक्रमण फैलने को कम करने के लिए उचित कदम उठा सकते हैं।

यदि आप टेस्ट करवाने के लिए पात्र नहीं हैं और आपको किसी श्वसन संक्रमण, जैसे कि कोरोनावायरस, के लक्षण हैं, तथा साथ ही आपके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक है या तथा आपके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक है अथवा आप काम पर जाने या सामान्य गतिविधियों को करने के लिए पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं महसूस कर रहे हैं, तो कृपया घर पर रहें तथा दूसरे लोगों से सम्पर्क करने से बचें। ऐसा तब तक जारी रखें, जब तक कि आपके शरीर का तापमान सामान्य ना हो जाए (यदि अधिक था तो) या जब तक आप स्वस्थ ना महसूस करने लगें।

यदि कोरोनावायरस जांच में आपको पॉजिटिव पाया गया है, तो घर पर रहें तथा जिस दिन आपने जांच करवायी थी उसके बाद से या लक्षण आरंभ होने वाले दिन (जो भी पहले हो) से 5 दिनों तक दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें। आपको टेस्ट करवाने के बाद वाले दिन को दिन 1 के रूप में गिनना चाहिए।

यदि किसी बच्चे अथवा 18 वर्ष या कम आयु के किसी किशोर को कोरोनावायरस जांच में पॉजिटिव पाया गया है, तो उन्हें घर पर रहना चाहिए तथा जिस दिन उन्होंने जांच करवायी थी उसके बाद से या लक्षण आरंभ होने वाले दिन (जो भी पहले हो) से 3 दिनों तक दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचना चाहिए, यदि

	सम्भव हो तो। वयस्कों की तुलना में बच्चे एवं किशोर कम समय के लिए संक्रामक होते हैं।
<p>If you've had a positive test result, and have completed 5 days of self-isolation</p> <p>Although many people will no longer be infectious to others after 5 days, some people may be infectious to other people for up to 10 days from the start of their infection.</p> <p>If you have a high temperature or still feel unwell after the 5 days, you should follow this advice until you feel well enough to resume normal activities and you no longer have a high temperature (if you had one).</p> <p>You should avoid meeting people at higher risk of becoming seriously unwell from coronavirus, especially those whose immune system means that they are at higher risk of serious illness from coronavirus for 10 days after the day you took your test.</p>	<p>यदि आपके टेस्ट का परिणाम पॉजिटिव रहा है, और आपने 5 दिनों का स्व-एकांतवास पूरा कर लिया है</p> <p>हालांकि अधिकांश लोग 5 दिनों बाद दूसरों के लिए संक्रामक नहीं रह जाएंगे, वहीं कुछ लोग अपना संक्रमण आरंभ होने से 10 दिनों तक दूसरे लोगों के लिए संक्रामक रह सकते हैं।</p> <p>यदि 5 दिनों के बाद भी आपके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक है अथवा अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो जब तक आप पर्याप्त रूप से स्वस्थ नहीं हो जाते कि अपनी सामान्य गतिविधियों को जारी कर सकें, तथा जब तक आपके शरीर का तापमान सामान्य न हो जाए (यदि सामान्य से अधिक था तो), तब तक आपको इस परामर्श का पालन करना चाहिए।</p> <p>आपको ऐसे लोगों से मिलने से बचना चाहिए जिन्हें कोरोनावायरस के कारण गम्भीर रूप से अस्वस्थ होने का अधिक जोखिम हो, विशेष रूप से ऐसे लोग जिनका प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर होने के कारण वे कोरोनावायरस से गम्भीर बीमारी के अधिक जोखिम पर होते हैं, आपको टेस्ट करवाने वाले दिन से अगले 10 दिनों तक ऐसा करना चाहिए।</p>
How to reduce the spread of infection	संक्रमण फैलाव को कैसे कम करें

Do:

- work from home if you can – if you can't, talk to your employer about your options
- if you've been asked to attend a medical or dental appointment in person, tell them about your symptoms or positive test
- ask friends, family or neighbours to get food and other essentials for you, if you wish
- keep your distance from the people you live with if you can
- ventilate rooms you have been in by opening windows and leaving them open for at least 10 minutes after you have left the room
- wear a well-fitting face covering made with multiple layers or a surgical face mask if you do leave home or in shared areas in your home, especially if you live with someone with a weakened immune system
- regularly clean frequently touched surfaces, such as door handles and remote controls, and shared areas such as kitchens and bathrooms
- if you do leave home, exercise outdoors in places where you will not have close contact with other people
- cover your mouth and nose when you cough or sneeze

निम्न काम करें:

- यदि सम्भव हो तो घर से काम करें – यदि नहीं तो अपने विकल्पों के बारे में अपने नियोक्त से बात करें
- यदि किसी मेडिकल या डेंटल एप्वाइंटमेंट में आपको वहां जा कर अटेंड करने के लिए कहा गया है, तो उन्हें अपने लक्षणों या पॉजिटिव टेस्ट के बारे में बताएं
- यदि आप चाहें, तो अपने लिए अन्य जरूरी वस्तुएं प्राप्त करने के लिए अपने मित्रों, परिवार या पड़ोसियों से कहें
- जिन लोगों के साथ आप रहते हैं उनसे दूरी बनाकर रखें, यदि सम्भव हो तो
- जिस कमरे में आप रहे हैं, वहां से बाहर जाते समय उसे हवादार करने के लिए कम से कम 10 मिनट तक खिड़कियों को खुली रखें
- यदि आप घर से बाहर जाएं या अपने घर के साझा स्थानों पर जाएं, तो मल्टीपल लेयर वाली एक सही फिटिंग की फेस कवरींग पहनें या सर्जिकल फेस मास्क पहनें, विशेष रूप से यदि आप किसी कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र वाले व्यक्ति के साथ रहते हैं
- नियमित रूप से स्पर्श की जाने वाली सतहों जैसे कि दरवाजे का हैंडल तथा रिमोट कंट्रोल, तथा साझा स्थानों जैसे कि रसोई तथा बाथरूम को नियमित रूप से साफ करें

- wash your hands regularly with soap and water for 20 seconds or use hand sanitiser after coughing, sneezing, blowing your nose, and before you eat or handle food
- tell people you have recently been in contact with that you're feeling unwell or have tested positive so they can be aware of symptoms
- tell anyone who needs to come into your home that you have symptoms or have tested positive so they can protect themselves

Dont:

- do not have close contact with anyone who is at higher risk, especially individuals with a weakened immune system, if you can avoid it
- do not go to crowded places or anywhere that is enclosed or poorly ventilated if you do leave home
- do not touch your face with unwashed hands, if you can avoid it

- यदि आप घर से बाहर जाएं, घर के बाहर ऐसे स्थानों पर व्यायाम करें जहां आप दूसरे लोगों के करीब संपर्क में नहीं आएंगे
- खांसते या छींकते समय अपने मुंह एवं नाक को ढक कर रखें
- खांसने, छींकने, नाक साफ करने के बाद तथा किसी खाद्य पदार्थ को खाने या हाथ लगाने से पहले अपने हाथों को लगातार 20 सेकेंड तक पानी और साबुन या हैंड सैनिटाइजर से साफ करें
- यदि आप अस्वस्थ महसूस करें या आपका टेस्ट पॉजिटिव रहा है, तो आप हाल फिलहाल में जिन लोगों के संपर्क में रहे हैं उन्हें बता दें ताकि वे लक्षणों के प्रति सचेत रहें
- यदि आपके घर पर किसी को आना हो, तो तो उन्हें अपने लक्षणों अथवा पॉजिटिव पाए जाने के बारे में बता दें, ताकि वे अपनी सुरक्षा कर सकें

निम्न काम न करें:

- यदि सम्भव रहे तो, अधिक जोखिम वाले किसी भी व्यक्ति के करीब संपर्क में न आएँ, विशेष रूप से जिन लोगों का प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) कमजोर है
- घर से बाहर जाने की स्थिति में आप किसी भीड़भाड़ वाले स्थान या किसी बंद स्थान या किसी अपर्याप्त वायु निकासी वाले स्थान पर न जाएं
- यदि सम्भव रहे तो बिना धुले हुए हाथों से अपने चेहरे को स्पर्श न करें

<p>Children and young people aged 18 and under</p> <p>Respiratory infections are common in children and young people, particularly during the winter months. Symptoms can be caused by several respiratory infections including the common cold, coronavirus and RSV.</p> <p>For most children and young people, these illnesses will not be serious. They'll soon recover following rest and plenty of fluids.</p> <p>Very few children and young people with respiratory infections become seriously unwell.</p>	<p>बच्चे तथा 18 वर्ष या उससे कम आयु के किशोर</p> <p>बच्चों एवं किशोरों में श्वसन संक्रमण आम होते हैं, विशेष रूप से सर्दी के महीनों के दौरान। ये लक्षण विभिन्न श्वसन संक्रमणों समेत सामान्य सर्दी, कोरोनावायरस तथा RSV के कारण हो सकते हैं।</p> <p>अधिकांश बच्चों तथा किशोरों में ये बीमारियां गंभीर नहीं होंगी। पर्याप्त मात्रा में जल एवं तरल पदार्थ पीने तथा आराम करने के बाद शीघ्र ही वे ठीक हो जाएंगे।</p> <p>श्वसन संक्रमण की समस्या वाले बहुत ही कम बच्चे एवं किशोर गंभीर रूप से अस्वस्थ होते हैं।</p>
<p>When to stay at home</p> <p>Children and young people with mild symptoms who are otherwise well, can continue to attend their education setting. Mild symptoms include a runny nose, sore throat, or slight cough.</p> <p>Children and young people who are unwell and have a high temperature should stay at home and avoid contact with other people, where they can. They can go back to school, college or childcare, and resume normal activities when they no longer have a high temperature and they're well enough to attend.</p> <p>It's not recommended that children and young people are tested for coronavirus unless advised to by a healthcare professional.</p>	<p>कब घर पर रहना है</p> <p>ऐसे बच्चे तथा किशोर जिन्हें मामूली लक्षण के अलावा कोई अन्य समस्या नहीं है, वे अपने स्कूल जाना जारी रख सकते हैं। मामूली लक्षणों में शामिल है नाक बहना, गला खराब, या हल्की खांसी।</p> <p>ऐसे बच्चे तथा किशोर जो अस्वस्थ हैं तथा जिनके शरीर का तापमान सामान्य से अधिक है, उन्हें यथा संभव घर पर रहना चाहिए तथा दूसरे लोगों से संपर्क करने से बचना चाहिए। जब उनके शरीर का तापमान सामान्य हो जाए तथा वे पर्याप्त रूप से स्वस्थ हो जाएं, तो वे वापस स्कूल, कॉलेज या चाइल्डकेयर जा सकते हैं, तथा अपनी सामान्य गतिविधियां जारी रख सकते हैं।</p>

<p>Children and young people who usually go to school, college or childcare and who live with someone who has a positive coronavirus test result should continue to attend as normal.</p>	<p>बच्चों एवं किशोरों की कोरोनावायरस जांच करवाने का सुझाव नहीं दिया जाता है, जब तक कि किसी हेल्थकेयर प्रोफेशनल ने इसका परामर्श ना दिया हो।</p> <p>ऐसे बच्चे एवं किशोर जो स्कूल, कॉलेज या चाइल्डकेयर जाते हैं, तथा किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिन्हें कोरोनावायरस की जांच में पॉजिटिव पाया गया है, उन बच्चों एवं किशोरों को सामान्य रूप से स्कूल आदि अटेंड करना चाहिए।</p>
<p>Further support</p> <p>Testing helpline</p> <p>If you're eligible for free NHS tests and you cannot place an order online, phone 119. The helpline is free from mobiles and landlines. It's open every day from 7am to 11pm. They have a translation service. SignVideo (a free online British Sign Language interpreter service) is also available.</p> <p>Self-isolation grant</p> <p>Support is available if you're a low-income worker and need financial support to isolate or stay at home as advised.</p> <p>Read about the self-isolation support grant</p>	<p>और अधिक सहायता</p> <p>टेस्टिंग हेल्पलाइन</p> <p>यदि आप निःशुल्क NHS जांच के लिए पात्र हैं, तथा आप ऑनलाइन ऑर्डर नहीं दे सकते हैं, तो 119 पर फोन करें। यह हेल्पलाइन मोबाइल एवं लैंडलाइन से निःशुल्क है। यदि प्रतिदिन प्रातः 7 से लेकर रात्रि 11 तक खुली रहती है। उनके पास एक अनुवाद सेवा है। SignVideo (एक निःशुल्क ऑनलाइन ब्रिटिश साइन लैंग्वेज इंटरप्रेटर सेवा) भी उपलब्ध है।</p> <p>स्व-एकांतवास अनुदान (Self-isolation Support Grant)</p> <p>यदि आप एक निम्न-आय कामगार हैं तथा परामर्श दिए गए के अनुसार स्व-एकांतवास करने या घर पर रहने के लिए आपको वित्तीय सहायता चाहिए, तो आपके लिए सहायता उपलब्ध है।</p>

	स्व-एकांतवास सहायता अनुदान (Self-isolation Support Grant) के बारे में पढ़ें
For more information about coronavirus (COVID-19) in Hindi go to www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi/	कोरोनावायरस (कोविड-19) के बारे में [हिन्दी] में अधिक जानकारी के लिए www.nhsinform.scot/translations/languages/hindi/ पर जाएं
15 July 2022	15 जुलाई 2022