NHS
Test and Trace

नर्सरियों, विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों के माता-पिता

नियमित रैपिड Covid-19 टेस्टिंग संबंधी गाइड

अब माता-पिता, उनके परिवार के सदस्यों तथा दायरे के लिए नियमित रैपिड टेस्टिंग उपलब्ध है।

नियमित रैपिड टेस्टिंग यह पता लगाने का एक त्वरित तथा आसान तरीका है कि आपको कोरोनावायरस है अथवा नहीं तथा यह आपके प्रियजनों एवं समुदाय की रक्षा करने में सहायक है। **यह मुफ़्त है तथा इसमें लगभग 30 मिनट लगते हैं।**

नियमित रैपिड टेस्टिंग क्यों शुरू करें?

Covid-19 वाले **3 व्यक्तियों में से लगभग 1** व्यक्ति में इसके कोई लक्षण नहीं होते तथा हो सकता है वह इसे अनजाने में फैला रहा हो।

अब नर्सरी, विद्यालयी बच्चों तथा महाविद्यालयी विद्यार्थियों के माता-पिता के लिए नियमित रैपिड टेस्टिंग उपलब्ध है। उनके पारिवारिक सदस्यों, बच्चों की देखभाल करने वालों स्थानों एवं सहायता दायरे के लिए भी ये टेस्टिंग उपलब्ध हैं।

देश भर में बिना लक्षणों वाले व्यक्तियों के लिए नियमित टेस्टिंग पहले से ही की जा रही है। जिन हजारों व्यक्तियों को यह पता नहीं था कि उनमें वायरस था, वे इस बीमारी के प्रसार को रोकने संबंधी कार्रवाई करने में सक्षम रहे।

जैसे-जैसे लॉकडाउन संबंधी प्रतिबंध कम होंगे, **वैक्सीन के साथ-साथ हाथों, चेहरे, दूरी संबंधी मार्गदर्शन तथा सामाजिक दूरी बनाए रखने संबंधी उपायों का पालन करने के अतिरिक्त; हर सप्ताह दो बार टेस्टिंग की नियमित आदत** की सामान्य स्थिति बहाल करने में महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

स्कूल के स्टाफ तथा विद्यार्थियों के लिए नियमित टेस्टिंग

नर्सरी, प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में **सारे स्टाफ के लिए** नियमित रैपिड टेस्टिंग पहले से ही **उपलब्ध है**।

11 वर्ष अथवा इससे अधिक आयु के माध्यमिक विद्यालयी एवं महाविद्यालयी विद्यार्थी अपने-अपने विद्यालय अथवा महाविद्यालय के माध्यम से सीधे रैपिड टेस्टिंग का प्रयोग करना जारी रखेंगे। तथा हम उन्हें परीक्षण करने के लिए प्रोत्साहित करना जारी रखेंगे।

वापस आने पर विद्यालय में टेस्टिंग करते समय शुरू में उनका पर्यवेक्षण किया जाएगा तथा फिर उनके विद्यालय अथवा महाविद्यालयों द्वारा दी गई टेस्टिंग किट के साथ वे अपने-अपने घरों में स्वयं का परीक्षण करना जारी रखेंगे।

नर्सरी एवं प्राथमिक विद्यालयी बच्चों को टेस्टिंग करने के लिए नहीं कहा जा रहा है क्योंकि सबूत दर्शाते रहे हैं कि बच्चों तथा युवाओं को Covid-19 से कम खतरा है तथा उनके गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना नहीं है।

इससे आपको क्या फायदा है?

नियमित रैपिड टेस्टिंग में भाग लेकर आप अपनी तथा अपने प्रियजनों की रक्षा करेंगे। तथा और सामान्य जीवन की ओर लौटने में हमारी सभी की सहायता करेंगे।

यह कैसे काम करता है?

यह बिलकुल सरल स्वैब परीक्षण है जिसे आप किसी लेटरल फ्लो डिवाइस (LFD) का प्रयोग करके अपने घर, विद्यालय, कार्यस्थल अथवा परीक्षण स्थल पर कर सकते हैं। यह पता लगाने में लगभग 30 मिनट ही लगते हैं कि आप वायरस से ग्रस्त हैं अथवा नहीं।

जब किसी को Covid-19 हों, तो यह परीक्षण उसमें मौजूद वायरल प्रोटीन का पता लगाता है। पब्लिक हेल्थ इंग्लैंड एवं ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी द्वारा की गई शोध से पता चलता है कि वे अधिकांश लोगों को बीमारी के सर्वाधिक संक्रामक चरण में उठाते हैं। वायरस वाले 3 व्यक्तियों में से लगभग 1 व्यक्ति में इसके कोई लक्षण दिखाई नहीं देते - हो सकता है वे इसे अनजाने में फैला रहे हों।

सप्ताह में दो बार परीक्षण होना चाहिए, प्रत्येक तीन से पांच दिनों पर, आदर्श रूप से सुबह। क्यों न इसे अपनी सुबह की दिनचर्या में शामिल करें?

यदि आपका परीक्षण नकारात्मक पाया जाता है, तो आप काम पर जाना जारी रख सकते हैं। आपको अभी भी दूसरे सभी सरकारी दिशानिर्देशों का सख्ती से पालन करना चाहिए तथा सभी अनावश्यक संपर्क से बचना चाहिए। यदि आप, आपका घरेलू दायरा परीक्षण में सकारात्मक पाए जाते हैं, तो आप सब तुरंत स्वयं को अलग-थलग कर लें। तथा फिर जिस व्यक्ति का परीक्षण सकारात्मक पाया गया हो, उसे पुष्टिकारी PCR परीक्षण भी लेना चाहिए तथा नवीनतम सरकारी मार्गदर्शन का पालन करना चाहिए।

अधिक जानकारी के लिए देखें
gov.uk/guidance/understanding-lateral-flow-antigen-testing-for-people-without-symptoms

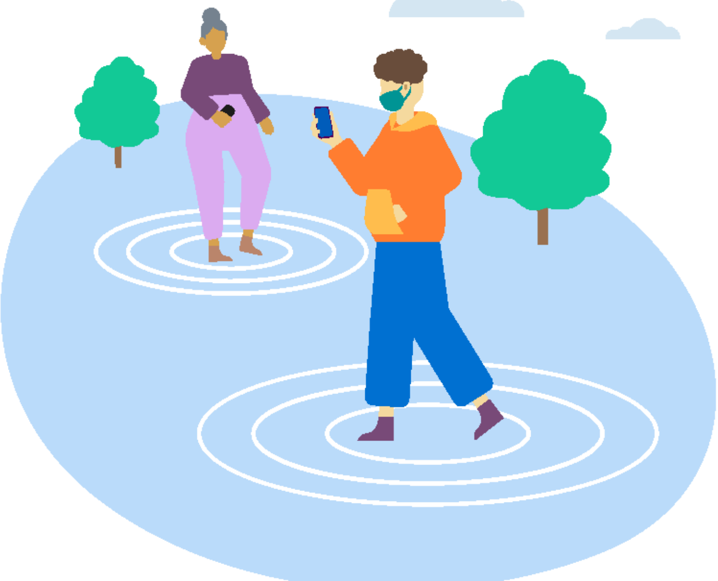
रैपिड लेटरल फ्लो टेस्टिंग के लिए YouTube परिचय

अपने परीक्षण की सूचना देना

भले ही आपका परिणाम नकारात्मक अथवा शून्य ही क्यों न हो, आपको **अपने परिणामों की सूचना तुरंत ऑनलाइन देनी** चाहिए। इसे यहां करना आसान है: **gov.uk/report-covid19-result**

टेलीफोन के माध्यम से 119 (मोबाइल तथा लैंडलाइन से मुफ्त) **पर कॉल करके** भी परिणामों की सूचना दी जा सकती है। **लाइनें प्रतिदिन, सुबह 7 बजे से 11 बजे रात तक खुली रहती हैं।**

यदि आपका परीक्षण सकारात्मक आया हो, तो आप यह देखने के लिए भी जांच कर सकते हैं कि आप £500 के टेस्ट एंड ट्रेस सपोर्ट भुगतान के पात्र हैं अथवा नहीं।



मैं कहां से परीक्षण करवा सकता हूँ?

यदि आप परिवार में माता-पिता अथवा वयस्क सदस्य, बच्चे की देखभाल करने वाले स्थान अथवा सपोर्ट दायरा हों, तो आप निम्नलिखित में से कोई काम कर सकते हैं:

1. कार्यस्थल पर सहायता प्राप्त परीक्षण लें, यदि वह उपलब्ध हो।
2. परीक्षण कराने के लिए किसी परीक्षण स्थल पर जाएं (जहां आप यह देख पाएंगे कि परीक्षण कैसे किया जाता है) अथवा घर पर करने के लिए परीक्षण का विकल्प चुनें।
3. घर पर करने के लिए ऑनलाइन परीक्षण का आर्डर दें।

यह पता लगाने के लिए कि मुफ्त रैपिड कोविड-19 टेस्ट कैसे प्राप्त करें, देखें **gov.uk/coronavirus-school-household-testing**

नियमित रैपिड टेस्टिंग उन व्यक्तियों के लिए है, जिनमें कोरोनावायरस के लक्षण नहीं होते। यदि आपमें इसके लक्षण हों, तो आपको इसके जरिए बुकिंग जारी रखनी चाहिए **nhs.uk/coronavirus**