HM Government

NHS Test and Trace

COVID-19 ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ NHS ਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

www.gov.uk/covid19-self-test-help 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡੈਮੋ ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਬਦਲੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸ਼ੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ (DHSC) ਦਾ COVID-19 ਸਵੈ-ਟੈਸਟ (ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ) ਫੈਲਣਯੋਗ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਹੈ।

> **ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੌਮੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।**

ਇਹ ਟੈਸਟ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ:

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ:	ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।
12 – 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ:	ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ:	12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ।** ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ। **ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 11 ਦੇਖੋ।**

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਸੇਧ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ NHS ਦੀ ਸੇਧ ਦੇਖੋ: **www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS **111** ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ **www.111.nhs.uk** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਆਮ ਸੇਧ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ। ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਓ।

ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗਲੇ ਦਾ ਸਵੈਬ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਿਓਸਟੋਮੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਦੋਹਾਂ ਨਾਸਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। **ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।**

1	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 6
2	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 8
3	ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ	ਪੰਨਾ 10
4	ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 12
5	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ	ਪੰਨਾ 14
6	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ	ਪੰਨਾ 15
7	ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 17

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ (2°C ਤੋਂ 30°C) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (15°C ਤੋਂ 30°C) 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ (15°C ਤੋਂ ਘੱਟ) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

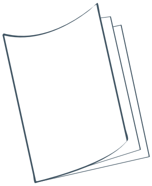
ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

1. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

⚠ **ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਓ।**

⚠ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ: ਇੱਕ ਘੜੀ, ਟਿਸ਼ੂ, ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ।**

1



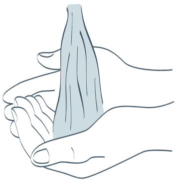
ਇਸ ਹਿਦਾਇਤ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਕੇ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:
www.gov.uk/covid19-self-test-help

2

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤਹ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।

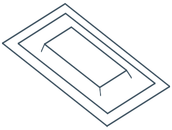
3



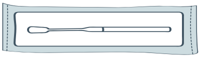
ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।

ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

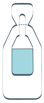
4 ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੁਝ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਜਾਂ ਟੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।



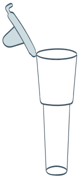
☐ **ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ**



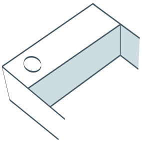
☐ **ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ**



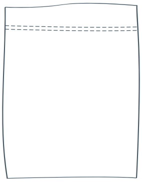
☐ **ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਬਫਰ ਪਾਉਚ**



☐ **ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ**



☐ **ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ** (ਬਾਕਸ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ)



☐ **ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਕੂੜੇ ਦਾ ਬੈਗ**

⚠ **ਜੇ ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।**

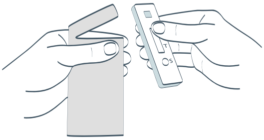
ਕੀ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ, ਗਾਇਬ ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, **ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)
- ਸਕੌਟਲੈਂਡ: **0300 303 2713** (ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ ਤੇ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਇਸ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਯੈਲੋ ਕਾਰਡ ਰਿਪੋਰਟਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ: **https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

2. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ

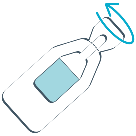
5



ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਸਮਤਲ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣ 'ਤੇ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

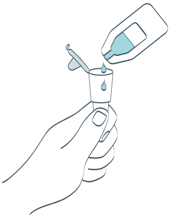
> **ਅੰਦਰਲੇ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।**

6



ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੋੜ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ।

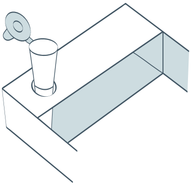
7



ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਬਫਰ ਪਾਊਚ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਬਫਰ ਪਾਊਚ ਰੱਖੋ।

8



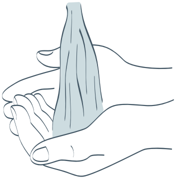
ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਬਾਹਰ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭਰੀ ਹੋਈ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ (ਬਾਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੁੜਿਆ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

9

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਇਕ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।

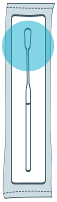
10



ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ (ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

11

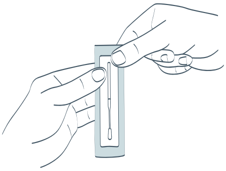


ਨਰਮ ਸਿਰਾ

ਹੈਂਡਲ

ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈਬ ਲੱਭੋ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

12



ਸਵੈਬ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛਿੱਲ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗਲ਼ੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਗੇ।

! ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।

3. ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ

ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜੀਭ, ਦੰਦਾਂ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।

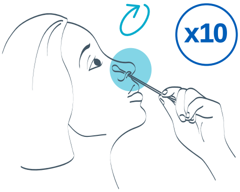
ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਮਾਮੂਲੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

13

ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੜ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਗਲ ਕੰਡਿਆਂ (ਟੌਨਸਿਲਸ) (ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣਗੇ) 'ਤੇ ਰਗੜੋ। ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰੋ (ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਰਚ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ।

14



ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ 1 ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ)।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ।

ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਪਾਓ।

ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **www.gov.uk/covid19-self-test-help** 'ਤੇ ਡੈਮੋ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

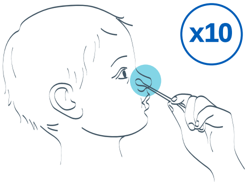
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਅਤੇ ਖੰਘ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਚੌੜਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਉਹ ਕਰ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ 'ਆਹਹ' ਬੋਲਣ (ਇਸ ਨਾਲ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ) ਲਈ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ (ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

13

ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ (ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਉਹ ਹੋਣਗੇ) 'ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ। ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰੋ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ।

14



ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਦੀ 1 ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। **ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਟਾ ਦਿਓ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

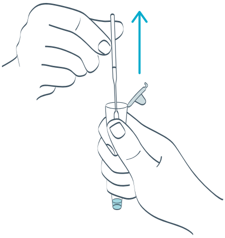
4. ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ

15

ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਅਤੇ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਲਈ ਹੈ।

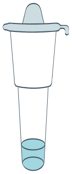
16



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਾਲ ਚੂੰਡੀ ਵਾਂਗ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਕੱਢ ਲਿਆ ਹੈ।

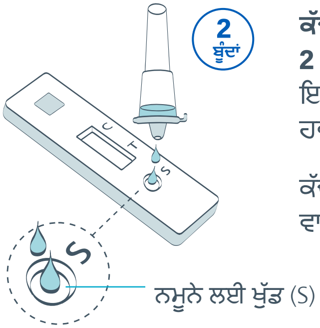
ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

17



ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੀਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾ ਦਿਓ।

18

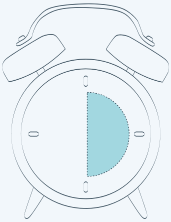


ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਤਰਲ ਦੀਆਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੀ ਖੂੰਡ (S) ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ।

ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ।

19



ਸਮਾਂ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਾਈਮਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰੇ 30 ਮਿੰਟ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ (T) ਦੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

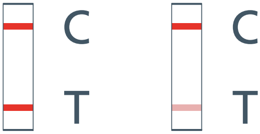
5. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਲਗਭਗ 4 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਟੈਸਟ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

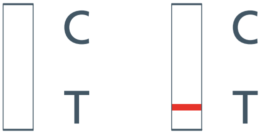
C ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ।



ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ, ਇੱਕ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ T ਦੇ ਅੱਗੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫਿੱਕੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **ਪੰਨਾ 15** ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

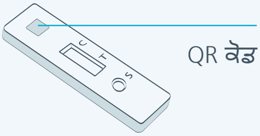
ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂ T ਦੇ ਅੱਗੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਹੈ।

ਉਹ ਸੇਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਪੰਨਾ 15 ਦੇਖੋ)।

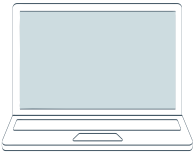
6. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ NHS ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕੇ, ਯੂਕੇ ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕੇ, ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

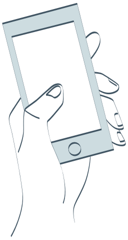


ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ 'ਤੇ QR ਕੋਡ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ID ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ)

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
www.gov.uk/report-covid19-result



ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਅਤੇ ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ: **119**
(ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)

ਸਕੌਟਲੈਂਡ: **0300 303 2713**
(ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਣਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ ਤੇ ਖਰਚਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ **ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ** ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਇੱਕ LFD (ਲੈਟਰਲ ਫਲੋ ਡਿਵਾਈਸ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਧ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ **ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ** ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ** ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **www.gov.uk/get-coronavirus-test** 'ਤੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)
- ਸਕੋਟਲੈਂਡ: **0300 303 2713** (ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ ਤੇ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ **ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ** ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ **www.gov.uk/get-coronavirus-test** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼, ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)
- ਸਕੌਟਲੈਂਡ: **0300 303 2713** (ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ ਤੇ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

7. ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, **ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਕਚਰੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।** ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 15 ਵੇਖੋ)।

ਕਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ	ਮਿਤੀ	ਸਮਾਂ	ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ

ਚੀਜ਼ਾਂ	3-ਪੈਕ	7-ਪੈਕ
ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼)	1	1
ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ	1	1
ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀਆਂ	3	7
ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਬਫਰ ਪਾਊਚ	3	7
ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ	3	7
ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ	3	7
ਕਚਰੇ ਲਈ ਬੈਗ	3	7

ਇਸ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਿਰਫ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ DHSC ਤੈਨਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

ਨਿਰਮਾਤਾ: Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU.

ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ DHSC ਨੂੰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤਹਿਤ ਨਿਰਮਿਤ: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

- 30°C 2°C — 2 – 30°C 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- LOT — ਲੋਟ ਨੰਬਰ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
- STERILE EO — ਇਥਾਈਲੀਨ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ
- ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
- ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ
- ਨਿਰਮਾਤਾ
- IVD — ਇਨਵੀਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ
- ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਚੇਤਾਵਨੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 15 ਜਨਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਨ।
ਸੰਸਕਰਣ 1.3.1