NHS
Test and Trace

HM Government

COVID-19 کی از خود ٹیسٹنگ کے لیے آپ کا قدم بہ قدم رہنما

ٹیسٹ شروع کرنے سے پہلے اس پورے رہنما کو احتیاط سے پڑھیں۔

یہ رہنما وضاحت کے ساتھ بتاتا ہے کہ کورونا وائرس (COVID-19) کے مدنظر کس طرح خود کا یا دوسرے فرد کا ٹیسٹ کیا جائے، اور NHS کو نتائج کی رپورٹ کی جائے۔

www.gov.uk/covid19-self-test-help پر مزید مدد بشمول متبادل زبانوں میں اس کا مظاہرہ کرنے والی ویڈیوز اور ہدایات حاصل کریں۔

اس ٹیسٹ کے بارے میں

کورونا وائرس (COVID-19) میں مبتلا بہت سارے لوگوں کو معمولی علامات ہوتی ہیں، یا کوئی علامات نہیں بھی ہوتی ہیں، لیکن پھر بھی وہ وائرس پھیلا سکتے ہیں۔ باقاعدہ از خود ٹیسٹنگ کی مدد سے ہم پھیلاؤ کو کم کر سکتے ہیں اور اپنی فیملیز اور کمیونٹیز میں سب سے مصیبت زدہ فرد کا تحفظ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

محکمہ صحت و سماجی نگہداشت (DHSC) کا COVID-19 کا از خود ٹیسٹ (ریپڈ اینٹیجین ٹیسٹ) قابل ترسیل کورونا وائرس (COVID-19) کی جانچ کے لیے ایک سویب ٹیسٹ ہے۔

> آپ کو کتنی بار ٹیسٹ کرنا چاہیے یہ آپ کے حالات اور موجودہ ملکی یا مقامی رہنما خطوط پر انحصار کرتے ہوئے مختلف ہو سکتا ہے۔

یہ ٹیسٹ درج ذیل لوگوں کے لیے مناسب ہے:

+18 سال کی عمر کے بالغان:

اگر ضرورت ہو تو اعانت لے کر، خود سے ٹیسٹ کریں اور رپورٹ کریں۔

17 – 12 سال کی عمر کے جوان:

بالغ فرد کی نگرانی میں خود سے ٹیسٹ کریں اور رپورٹ کریں۔ بالغ فرد بھی ضروری ہونے پر ٹیسٹ کر سکتا ہے۔

12 سال سے کم عمر کے بچے:

12 سال سے کم عمر کے بچوں کا ٹیسٹ کسی بالغ فرد کو کرنا چاہیے۔ **اگر آپ بچے کا ٹیسٹ کرنے میں پُراعتماد محسوس نہیں کرتے ہیں تو یہ ٹیسٹ نہ کریں۔** اگر بچہ کوئی درد محسوس کرتا ہے تو ٹیسٹ جاری نہ رکھیں۔

بچے کا ٹیسٹ کیسے کریں اس پر مزید تجاویز کے لیے براہ کرم صفحہ 11 دیکھیں۔

کورونا وائرس (COVID-19) رہنمائی اور مدد

اگر آپ کو کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات ہوں یا کورونا وائرس (COVID-19) کی زد میں آئے ہوں تو، براہ کرم آن لائن NHS کی رہنمائی سے رجوع کریں:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

اگر آپ کو کورونا وائرس (COVID-19) کی علامات ہوں اور آپ کی کیفیت بگڑ جائے، یا 7 دنوں کے بعد آپ کی طبیعت بہتر نہ ہو تو، **111** NHS آن لائن کورونا وائرس سروس **www.111.nhs.uk** استعمال کریں۔ اگر آپ کی رسائی انٹرنیٹ تک نہ ہو تو، **111** NHS کو کال کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لیے **999** ڈائل کریں۔

اگر آپ کو فکر لاحق ہو تو مدد حاصل کرنے میں تاخیر مت کریں۔ اپنے وجدان پر بھروسہ کریں۔

عمومی رہنمائی اور انتباہات

ہر فرد کے لیے علیحدہ ٹیسٹ کٹ استعمال کریں۔ ٹیسٹ کٹ میں موجود سارے آئٹم صرف ایک بار استعمال ہو سکتے ہیں۔ آئٹم کو دوبارہ استعمال مت کریں۔ آپ کو ہر فرد کے نتیجے کی رپورٹ کرنی ہوگی۔

اگر آپ کو اپنے ہاتھوں یا بینائی میں مسائل درپیش ہوں تو آپ کو سویب لینے اور ٹیسٹنگ کی کارروائی میں اپنی اعانت کے لیے کسی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ نے ناک چھدوایا ہے تو دوسرے نتھنے سے سویب لیں۔ اگر آپ نے دونوں طرف چھدوایا ہے تو سویب لینے سے پہلے ایک طرف سے نتھنی ہٹا دیں۔

اگر پچھلے 24 گھنٹے کے اندر آپ کی ناک سے خون بہا ہو تو دوسرے نتھنے سے سویب لیں یا 24 گھنٹے انتظار کریں۔

ٹیسٹ بیکار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹیسٹ کرنے سے پہلے کم از کم 30 منٹ تک نہ کھائیں یا پیئیں۔

یہ کٹس صرف انسانی استعمال کے لیے بنائے گئے ہیں۔

ان ہدایات پر احتیاط سے عمل کر کے، آپ ایک معتبر نتیجہ حاصل ہونے کو یقینی بنائیں گے۔

اگر کوئی ایسی وجہ ہے کہ آپ حلق سے سویب نہیں لے سکتے ہیں، مثلا آپ نے ٹریکیوسٹومی کروا لی ہے تو، اس کی جگہ پر دونوں نتھنوں سے سویب لیں۔

آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے

بہت ضروری ہے کہ آپ ہدایات کو پڑھیں اور درست ترتیب میں اقدامات پر عمل کریں۔ **ہر ٹیسٹ ترتیب دینے میں لگ بھگ 15 منٹ لگیں گے اور نتائج مزید 30 منٹ کے بعد تیار ہوں گے۔**

1	اپنے ٹیسٹ کی جگہ تیار کریں اور اپنے ٹیسٹ کٹ کے مشمولات کی پڑتال کریں	صفحہ 6
2	اپنا ٹیسٹ ترتیب دیں	صفحہ 8
3	اپنے سویب کا نمونہ لیں	صفحہ 10
4	سویب کے نمونے پر کارروائی کریں	صفحہ 12
5	اپنا نتیجہ پڑھیں	صفحہ 14
6	اپنے نتیجے کی رپورٹ کریں	صفحہ 15
7	اپنا ٹیسٹ کٹ بحفاظت تلف کریں	صفحہ 17

ٹیسٹ کٹ کو کمرے کے درجۂ حرارت پر یا ٹھنڈی خشک جگہ (2°C تا 30°C) میں رکھیں۔ براہ راست دھوپ میں مت رکھیں اور فرج یا فریزر میں اسٹور مت کریں۔

کٹ کو کمرے کے درجۂ حرارت (15°C تا 30°C) پر استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کٹ کو ٹھنڈی جگہ (15°C سے کم) پر اسٹور کیا گیا ہو تو استعمال کرنے سے پہلے اسے 30 منٹ تک کمرے کے نارمل درجۂ حرارت پر رکھیں۔

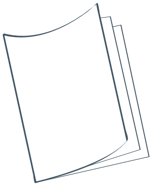
ٹیسٹ کٹ کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

1. اپنے ٹیسٹ کی جگہ تیار کریں اور اپنے ٹیسٹ کٹ کے مشمولات کی پڑتال کریں

ٹیسٹ بیکار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ٹیسٹ کرنے سے پہلے کم از کم **30** منٹ تک نہ کھائیں یا پیئیں۔

آپ کو ضرورت ہوگی**:** ایک گھڑی **(**یا گھنٹہ**)**، ٹشو، آئینہ اور ہینڈ سینیٹائزر یا صابن اور گنگنے پانی کی۔

1



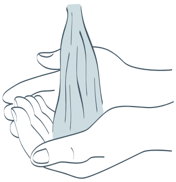
اس ہدایاتی رہنما کو بغور پڑھیں۔

اس پتے پر آن لائن ویڈیو دیکھ کر سویب ٹیسٹ لینے کا طریقہ دیکھیں:
www.gov.uk/covid19-self-test-help

2

ٹیسٹ شروع کرنے سے عین قبل ایک چپٹی سطح کو صاف کریں، اس کی صفائی کریں اور اسے خشک کریں۔

3

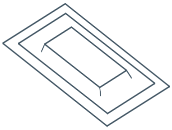


صابن اور گنگنا پانی، یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر کے، 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ یہ اس لیے ہے کہ آپ ٹیسٹ کٹ کو گندہ نہ کر دیں۔ اب اپنے ہاتھوں کو سکھائیں۔

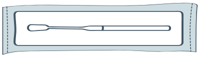
اگر ایک سے زیادہ ٹیسٹ کر رہے ہیں تو، ہر ٹیسٹ کے بیچ میں ایک بار پھر سطح کو صاف کریں اور اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

4

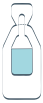
اپنے ٹیسٹ کٹ کے مشمولات کی پڑتال کریں۔ یقینی بنائیں کہ کوئی بھی چیز خراب یا ٹوٹی ہوئی نہیں ہے۔



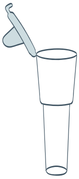
☐ **مہر بند پیکیجنگ میں ٹیسٹ والی پٹی**



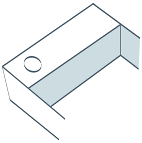
☐ **مہر بند ریپر کے اندر سویب**



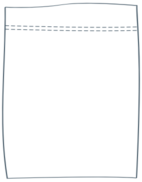
☐ **استخراجی بفر ساشے (پڑیا)**



☐ **استخراجی ٹیوب**



☐ **استخراجی ٹیوب ہولڈر**
(باکس کے ساتھ منسلک ہے)



☐ **پلاسٹک کا فضلہ والا بیگ**

⚠ **اگر مہر بند پیکیجنگ خراب ہو گئی ہو تو ٹیسٹ اسٹرپ استعمال مت کریں۔**

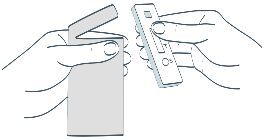
کوئی چیز خراب ہے، ٹوٹی ہوئی ہے یا غائب ہے؟ اگر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ کٹ میں کوئی چیز خراب ہے، ٹوٹی ہوئی ہے، غائب ہے یا اسے استعمال کرنا مشکل ہے **تو اسے استعمال مت کریں۔** اگر آپ اس پر فیڈ بیک فراہم کرنا چاہتے ہوں تو، براہ کرم کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر کو کال کریں۔ لائنیں روزانہ، 7 بجے صبح سے 11 بجے رات تک کھلی رہتی ہیں۔

- انگلینڈ، ویلز، شمالی آئر لینڈ: **119** (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مفت)
- اسکاٹ لینڈ: **0300 303 2713** (آپ کے معیاری نیٹ ورک کی شرح سے چارج کیا جاتا ہے)

اگر یہ کٹ استعمال کرنے سے آپ کو ضرر پہنچا ہے یا آپ میں ردعمل ظاہر ہوا ہے تو، کورونا وائرس یلو کارڈ رپورٹنگ سائٹ پر اس کی رپورٹ کریں: **https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

2. اپنا ٹیسٹ ترتیب دیں

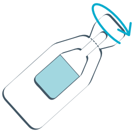
5



ٹیسٹ اسٹرپ کو مہر بند پیکیجنگ سے باہر نکالیں اور صاف کردہ چپٹی سطح پر اسے رکھیں۔ کھل جانے پر، **30** منٹ کے اندر ٹیسٹ شروع کر دیں۔

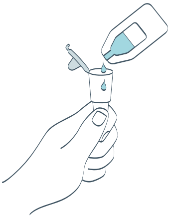
خشک کرنے والی اندرونی تھیلی اور پیکیجنگ کو اپنے گھریلو کچرے میں محفوظ طریقے سے ضائع کریں۔

6



پڑیا کو کھولنے کے لیے احتیاط سے موڑیں یا اسنیپ کریں۔ اسے اپنے چہرے سے دور رکھ کر کھولیں اور دھیان رکھیں کہ ذرا بھی مائع باہر نہ چھلکے۔

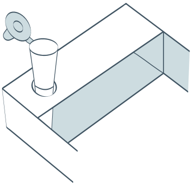
7



استخراجی ٹیوب کو کھولیں اور بفر ساشے کا سارا مائع آرام سے ٹیوب میں نچوڑیں۔ ساشے کو ٹیوب کے ساتھ ٹچ ہونے سے بچائیں۔

استخراجی بفر ساشے کو فراہم کردہ پلاسٹک کے فضلے والے بیگ میں رکھیں۔

8



مائع چھلکنے سے بچنے کے لیے بھری ہوئی ٹیوب کو استخراجی ٹیوب ہولڈر (باکس کے اندر منسلک) میں ڈالیں۔

آپ ٹیوب کو پکڑنے کے لیے چھوٹا کپ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

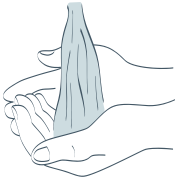
9

ٹشو میں آہستگی سے اپنی ناک صاف کریں اور اسے بند کوڑے دان میں پھینک دیں۔ اگر آپ کسی بچے کا ٹیسٹ کر رہے ہیں تو ان کی ناک صاف کرنے میں ان کی مدد کریں۔ یہ اس لیے ہے کہ آپ زائد بلغم سے چھٹکارا پا جائیں۔

10

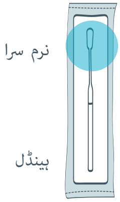
صابن اور گنگنا پانی استعمال کر کے دوبارہ 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں (یا سینیٹائزر استعمال کریں)۔

اگر آپ یہ ٹیسٹ دوسرے فرد پر انجام دے رہے ہیں تو، آپ دونوں کو چاہیے کہ اپنے ہاتھوں کو دوبارہ دھوئیں یا سینیٹائز کریں۔



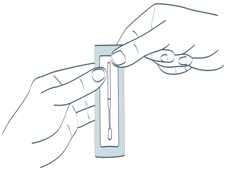
11

اپنے سامنے مہر بند ریپر میں سویب کو تلاش کریں۔ سویب کے نرم، فیبرک والے سرے کی پہچان کریں۔



12

سویب پیکیجنگ کو صرف اسی وقت کھینچ کر کھولیں جب آپ استعمال کرنے کے لیے تیار ہوں اور سویب کو آرام سے باہر نکالیں۔ آپ اسے حلق اور ناک دونوں کے لیے استعمال کریں گے۔



سویب کے نرم، فیبرک والے سرے کو اپنے ہاتھوں سے کبھی مت چھوئیں۔

3. اپنے سویب کا نمونہ لیں

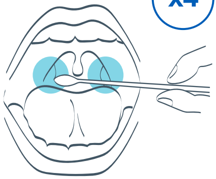
سویب کے فیبرک والے سرے سے زبان، دانت، گالوں، مسوڑھوں یا کسی دیگر سطح کو ٹچ مت کریں۔ اگر یہ کسی اور چیز سے ٹچ ہوتا ہے تو آپ کا نمونہ ضائع ہوسکتا ہے۔

فیبرک اسٹرپ کو اپنے ہاتھوں سے کبھی مت چھوئیں۔

نمونہ لینے سے زبان بندی اور معمولی تکلیف ہو سکتی ہے، لیکن اس سے گزند نہیں پہنچنا چاہیے۔

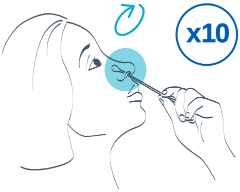
اگر 12 سال سے کم عمر کے بچے کا، یا جس فرد کو اعانت درکار ہو اس کا ٹیسٹ کر رہے ہیں تو، صفحہ 11 پر درج مراحل پر عمل کریں۔

13



سویب کو اپنی انگلیوں کے بیچ پکڑ کر، اپنا منہ چوڑائی میں کھولیں اور سویب کے فیبرک والے سرے کو دونوں ٹونسل کے اوپر (یا جہاں پر وہ ہوں گے وہاں پر) رگڑیں۔ ہر سمت میں 4 مرتبہ ٹھوس رگڑ کے ساتھ یہ کام کریں۔ (اس کام میں اپنی مدد کے لیے ٹارچ یا آئینہ استعمال کریں)۔ سویب کو اپنے حلق کی پشت سے احتیاط سے ہٹائیں۔

14



وہی سویب آرام سے 1 نتھنے میں ڈالیں یہاں تک کہ آپ کو تھوڑی سی مزاحمت محسوس ہو (آپ کی ناک کے اوپر لگ بھگ 2.5 سینٹی میٹر)۔

سویب کو مضبوطی سے نتھنے کے اندرونی حصے کے گرد، 10 مکمل دائرے بناتے ہوئے گھمائیں۔

یہ تکلیف دہ محسوس ہوسکتا ہے۔ اگر آپ تیز مزاحمت یا درد محسوس کریں تو سویب کو گہرائی تک مت داخل کریں۔

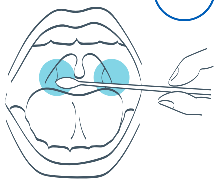
بچے کا ٹیسٹ کرنا

12 سال سے کم عمر کے بچوں کا ٹیسٹ کسی بالغ فرد کو کرنا چاہیے۔ تیاری اور بچے کا ٹیسٹ کرنے کے طریقے سے متعلق ذیل کی رہنمائی پر عمل کریں۔ آپ ایک نمائشی ویڈیو **www.gov.uk/covid19-self-test-help** پر دیکھ سکتے ہیں۔

بچے کو ٹیسٹ کٹ دکھائیں اور اس سے بات کریں کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو، انہیں کسی کی گود میں بٹھائیں یا کسی سے ان کے ہاتھوں کو پکڑوائیں۔

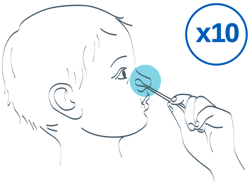
بچے سے کہیں کہ ایک ٹشو میں اپنی ناک اور بلغم کو صاف کریں۔ ٹشو کو ایک بند کچرے دان میں پھینک دیں۔ بچے سے ان کی پوری کوشش کی حد تک، جتنی دیر تک ان سے ہو سکے، جس دوران آپ ان کے ٹونسلس سے (یا اگر ٹونسلس کو ہٹا دیا گیا ہے تو جہاں وہ ہوں گے وہاں سے) سویب لینے کے دوران، چوڑا منہ کھولنے اور 'آہ' بولنے کو کہیں (اس سے ٹونسل کو دیکھنا زیادہ آسان ہو جائے گا)۔

13



سویب کو اپنے ہاتھ میں پکڑیں، بچے سے اپنا منہ چوڑائی میں کھولنے کے لیے کہیں اور ان کا سر پیچھے جھکائیں۔ سویب کے فیبرک والے سرے کو دونوں ٹونسل (یا وہ جہاں پر ہوں گے) پر آہستہ سے رگڑیں ٹھوس رگڑ کے ساتھ یہ کام ہر سمت میں 4 مرتبہ کریں۔ سویب کو احتیاط سے ہٹائیں۔

14



اسی سویب کے فیبرک والے سرے کو آرام سے ان کے نتھنوں میں سے **1** میں ڈالیں یہاں تک کہ آپ کو کچھ مزاحمت محسوس ہو۔ **سویب کو مضبوطی سے نتھنے کے اندرونی حصے کے گرد، 10 مکمل دائرے بناتے ہوئے گھمائیں اور آہستگی سے اسے ہٹائیں۔**

اگر آپ ٹونسل سے سویب نہیں لیتے ہیں تو، دونوں نتھنوں سے، ہر نتھنے میں 10 مکمل دائرے بنا کر سویب لیں۔

آپ بچوں میں COVID-19 کے بارے میں مزید مشورہ اس پر حاصل کر سکتے ہیں:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

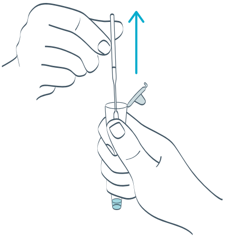
4. سویب کے نمونے پر کارروائی کریں

15

استخراجی ٹیوب لیں اور سویب کے فیبرک والے سرے کو استخراجی ٹیوب کے اندر ڈالیں تاکہ یہ مائع کے اندر ہو۔

سرے کو استخراجی ٹیوب کے کنارے سے زور سے دبائیں، جبکہ اسے 15 سیکنڈ تک استخراجی ٹیوب کے گرد گھماتے رہیں۔ یہ آپ کا نمونہ مائع میں منتقل کرنے کے لیے ہے۔

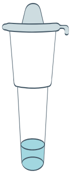
16



جب آپ اسے نکالیں تو استخراجی ٹیوب کو سویب کے ساتھ بھینچیں۔ یقینی بنائیں کہ سویب کے نرم سرے سے تمام مائع کو نکال لیا گیا ہے۔

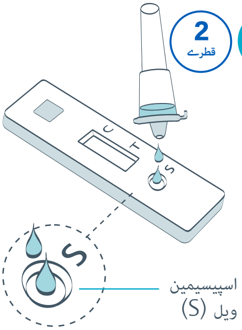
سویب کو فراہم کردہ پلاسٹک کے فضلہ والے بیگ میں رکھیں۔

17



کسی رساؤ سے بچنے کے لیے ڈھکن کو استخراجی ٹیوب کے اوپر مضبوطی سے دبائیں۔

18

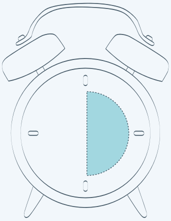


استخراجی ٹیوب کو آرام سے بھینچ کر مائع کے 2 قطرے ٹیسٹ اسٹرپ پر اسپیسیمین ویل (S) کے اوپر ڈالیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ ہوا کا بلبلہ نہیں بلکہ، مائع ٹپکا رہے ہیں۔

استخراجی ٹیوب کو سویب کے ساتھ ہی پلاسٹک کے فضلہ والے بیگ میں رکھیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ ٹیسٹ اسٹرپ کو سپاٹ اور برابر سطح پر رکھتے ہیں۔ ٹیسٹ کے دوران اسٹرپ کو نہ ہلائیں۔

19



وقت چیک کریں اور اگر آپ کے پاس ٹائمر ہو تو اسے سیٹ کریں۔ اپنا نتیجہ پڑھنے سے قبل 30 منٹ انتظار کریں۔

اپنا نتیجہ آپ کے پڑھ پانے سے قبل پورے 30 منٹ تیاری کے وقت کا انتظار کرنا کافی اہم ہے۔

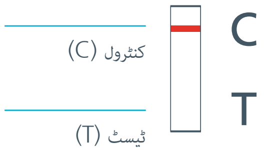
مثبت نتیجہ 20 منٹ کے بعد کبھی بھی ظاہر ہو سکتا ہے، مگر منفی نتیجہ ریکارڈ کرنے کے لیے آپ کو پورے 30 منٹ تک انتظار کرنا ضروری ہے کیونکہ ٹیسٹ لائن (T) ظاہر ہونے میں اتنا وقت لگ سکتا ہے۔

اگلے صفحہ پر اپنے نتیجے کو پڑھنے اور اس کی رپورٹ کرنے کا طریقہ معلوم کریں۔

5. اپنا نتیجہ پڑھیں

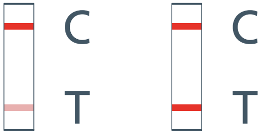
آپ کو لگ بھگ **4** منٹ کے بعد کنٹرول لائن **(C)** ظاہر ہوتی ہوئی نظر آئے گی۔ آپ کا نتیجہ تیار ہونے سے پہلے **30** منٹ تک آپ کو انتظار کرنا لازم ہے۔

> ⚠ ٹیسٹ کو **30** منٹ سے زیادہ دیر تک تیار ہونے کے لیے مت چھوڑیں کیونکہ اس سے نتیجہ غلط ہو جائے گا۔



منفی نتیجہ

C کے آگے ایک لائن دکھاتی ہے کہ نتیجہ منفی ہے۔



مثبت نتیجہ

دو لائنیں، ایک C سے آگے اور ایک T سے آگے، حتی کہ دھندلی لائنیں بھی، بتاتی ہیں کہ ٹیسٹ مثبت ہے۔ آپ پر اس ٹیسٹ کے نتیجے کی رپورٹ NHS کو کرنا لازم ہے، براہ کرم یہ کام کرنے کے طریقے سے متعلق رہنمائی کے لیے صفحہ **15** دیکھیں۔

> ⚠ اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے تو، آپ اور آپ کے گھرانے پر حکومت کے رہنما خطوط پر عمل کرتے ہوئے خود کو آئسولیٹ کرنا لازم ہے۔

غلط نتیجہ

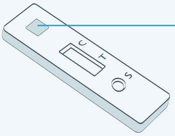
کوئی لائن نہیں یا T کے آگے ایک لائن کا مطلب ہے کہ ٹیسٹ خراب ہے۔

> اپنے نتائج کی رپورٹ کریں تاکہ آپ قابل عمل رہنمائی حاصل کر سکیں **(صفحہ 15 دیکھیں)**۔

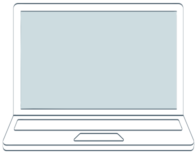
6. اپنے نتیجے کی رپورٹ کریں

آپ کو اپنے نتائج کی رپورٹ **NHS** کو کرنا لازم ہے۔

اپنے نتائج کی رپورٹ کریں تاکہ NHS وائرس کے پھیلاؤ پر نگاہ رکھ سکے، پورے یوکے کی کمیونٹیز کا تعاون کر سکے، وائرس سے لڑ سکے اور زندگیاں بچا سکے۔ نتائج اور آئندہ آپ کو جو کچھ کرنا ہے اس بارے میں بھی آپ مزید پتہ کر سکتے ہیں۔

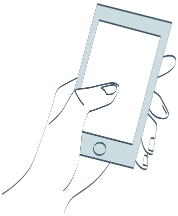


آپ کو اپنے نتیجے کی رپورٹ کرنے کے لیے ٹیسٹ اسٹرپ پر درج QR کوڈ، یا اس کے نیچے موجود ID نمبر درکار ہوتا ہے۔



آن لائن رپورٹ کریں (جلد سے جلد)

ملاحظہ کریں: **www.gov.uk/report-covid19-result**



یا بذریعہ ٹیلیفون رپورٹ کریں

لائنیں روزانہ، 7 بجے صبح سے 11 بجے رات تک کھلی رہتی ہیں۔

انگلینڈ، ویلز اور شمالی آئر لینڈ: **119** (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مفت)

اسکاٹ لینڈ: **0300 303 2713**
(آپ کے معیاری نیٹ ورک کی شرح سے چارج کیا جاتا ہے)

آپ کے نتائج کا کیا مطلب ہے

مثبت نتیجہ

اگر آپ کو **مثبت نتیجہ** ملتا ہے تو، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ فی الحال کورونا وائرس سے متاثر ہیں اور دوسروں کو متاثر کرنے کا خطرہ ہے۔ اپنے نتائج کی رپورٹ کرتے وقت، آپ کو اختیار کرنے لائق اگلے مراحل کے بارے میں مزید معلومات فراہم کی جائیں گی۔

براہ کرم نوٹ کر لیں، آپ کے نتائج کی نشاندہی متنی پیغام کے ذریعے جو آپ کو موصول ہوگا، اس پر LFD (لیٹرل فلو ڈیوائس) نتیجے کے بطور کی جائے گی۔

آپ پر، جس کے ساتھ آپ رہتے ہیں اس پر، اور آپ کے امدادی دائرے میں شامل کسی پر بھی موجودہ ملکی اور مقامی رہنمائی کے مطابق خود کو آئسولیٹ کرنا لازم ہے، جو www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/ پر مل سکتی ہے

منفی نتیجہ

اگر آپ کو **منفی نتیجہ** ملتا ہے تو، اس امر کا امکان ہے کہ ٹیسٹ کیے جانے کے وقت آپ متعدی نہیں تھے۔ تاہم، ٹیسٹ کا منفی نتیجہ اس بات کی ضمانت نہیں ہے کہ آپ میں کورونا وائرس نہیں ہے۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی ہے تو، آپ پر **لازم** ہے کہ ملکی اور مقامی اصولوں اور رہنما خطوط پر عمل کرتے رہیں، جس میں باقاعدگی سے ہاتھ دھونا، سماجی دوری بنانا اور ضرورت پڑنے پر فیس کورنگز پہننا شامل ہے۔

اگر آپ میں زیادہ درجۂ حرارت، نئی، مسلسل کھانسی یا ذائقے یا بو کے آپ کے شعور کا فقدان یا اس میں تبدیلی کی علامات پیدا ہوتی ہیں تو آپ اور آپ کے گھرانے پر خود کو آئسولیٹ کرنا اور **www.gov.uk/get-coronavirus-test** پر یا کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر کو کال کر کے دوسرا ٹیسٹ کروانا لازم ہے۔ لائنیں روزانہ 7 بجے صبح سے 11 بجے رات تک کھلی رہتی ہیں۔

- انگلینڈ، ویلز، شمالی آئر لینڈ: **119** (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مفت)
- اسکاٹ لینڈ: **0300 303 2713** (آپ کے معیاری نیٹ ورک کی شرح سے چارج کیا جاتا ہے)

باطل نتیجہ

اگر آپ کو **باطل نتیجہ** ملتا ہے تو، اس کا مطلب یہ ہے کہ ٹیسٹ صحیح سے نہیں ہوا ہے۔ آپ کو دوسرا ٹیسٹ کرنے کی ضرورت ہے۔ نئی ٹیسٹ کٹ استعمال کریں، لیکن پہلی والی کٹ سے کوئی بھی چیز دوبارہ استعمال مت کریں۔

اگر آپ کے پاس دوسرا ٹیسٹ دستیاب نہیں ہے تو، آپ NHS COVID-19 ایپ کے ذریعے، یا **www.gov.uk/get-coronavirus-test** ملاحظہ کر کے یا کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر کو کال کر کے ایک مختلف قسم کا ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ لائنیں روزانہ 7 بجے صبح سے 11 بجے رات تک کھلی رہتی ہیں۔

- انگلینڈ، ویلز، شمالی آئر لینڈ: **119** (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مفت)
- اسکاٹ لینڈ: **0300 303 2713** (آپ کے معیاری نیٹ ورک کی شرح سے چارج کیا جاتا ہے)

ٹیسٹ کی کارکردگی

اگر کسی کو اعلی درجے کا کورونا وائرس (COVID-19) ہے تو ٹیسٹ سے مثبت نتیجہ ملنے کا زیادہ امکان ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ اس سے ایسے فرد کا پتہ لگنے کا سب سے زیادہ امکان ہے جو فی الحال متعدی ہیں اور جنہیں فوری طور پر خود کو آئسولیٹ کرنے کی ضرورت ہے۔

7. اپنا ٹیسٹ کٹ بحفاظت تلف کریں

آپ کا ٹیسٹ مکمل ہو جانے پر، **استعمال شدہ کٹ کا تمام مواد فراہم کردہ فضلہ والے بیگ میں ڈالیں۔** اپنے عمومی گھریلو کچرے میں ڈالیں۔

اپنے ٹیسٹ کے نتائج کا ایک نوٹ بنائیں

یہ آپ کے اپنے ریکارڈ کے لیے ہے۔ آپ پر اب بھی NHS کو اپنے نتیجے کی رپورٹ کرنا لازم ہے (معلومات کے لیے صفحہ 15 دیکھیں)۔

ٹیسٹ کون کرتا ہے	تاریخ	وقت	ٹیسٹ کا نتیجہ

آپ کی کٹ درج ذیل سامان پر مشتمل ہے

آئٹم	3-پیک	7-پیک
استعمال کے لیے ہدایات (یہ دستاویز)	1	1
استخراجی ٹیوب ہولڈر	1	1
مہر بند پیکیجنگ میں ٹیسٹ اسٹرپس	3	7
استخراجی بفر ساشے (پڑیا)	3	7
استخراجی ٹیوب	3	7
مہر بند ریپر کے اندر سویب	3	7
فضلہ والے بیگ	3	7

اس ڈیوائس کی سپلائی کی صرف NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس پروگرام کے تحت DHSC کی تعیناتی کے حصے کے بطور اجازت ہے۔

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

DHSC سے معاہدے کے تحت تیار کردہ بذریعہ: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

علامات کا اشاریہ

2°C – 30°C: 2 - 30°C پر اسٹور کریں	STERILE EO: ایتھلین آکسائیڈ کا استعمال کر کے جراثیم سے پاک کیا ہوا	مینوفیکچرر	پیکیج خراب ہونے پر پروڈکٹ استعمال مت کریں
LOT: لاٹ نمبر	اختتامی تاریخ	IVD: In vitro ڈائگنوسٹک میڈیکل ڈیوائس	
دھوپ سے دور رکھیں	مینوفیکچر کی تاریخ	دوبارہ استعمال مت کریں	انتباہ، براہ کرم ہدایت سے رجوع کریں
خشک رکھیں	ہدایات برائے استعمال سے رجوع کریں		

اس دستاویز میں درج تمام معلومات اور تصاویر 15 جنوری 2021 تک درست ہیں۔

ورژن 1.3.1