NHS
Test and Trace

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ।

Orient Gene ਰੈਪਿਡ Covid-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਸਿਰਫ Orient Gene ਰੈਪਿਡ Covid-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ (GCCOV-502a-H7OGE) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ।

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

ਵਿਕਲਪਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ, ਵੈਲਸ਼ ਸਮੇਤ, ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ - **gov.uk/covid19-self-test-help**

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

15 ਮਿੰਟ ਸੈਟ-ਅੱਪ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮਗਰੀ

ਭਾਗ	ਸਿਰਲੇਖ	ਪੰਨਾ
1	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ	6
	ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ	7
2	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ	8
3	ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ	10
	ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ	11
4	ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ	12
5	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ	14
6	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ	15
7	ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ	16
8	ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	17
9	ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ	17
	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ	18

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਹੈ.

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।

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਖ਼ਾਨੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਮ ਸੇਧ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ

- ਜੇ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।
- ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰਬੜ ਲੇਟੈਕਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਮ-ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਬੜ ਲੇਟੈਕਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿੱਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਨ। ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿੱਟ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਿੱਸੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈਬਾਂ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬਾਂ ਨੂੰ **ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ**।
- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਟ ਬਾਕਸਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ **ਨਾ ਮਿਲਾਓ**। ਸਿਰਫ ਇਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਿੱਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤੋ।
- ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਦੀ **ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ** ਜੇ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਸਫਾਈ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਬਲੀਚ) ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਲਤ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ **ਨਾ** ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਲਤ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ **ਨਾ** ਸੁੱਟੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ

- ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ (2°C ਤੋਂ 30°C) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (15°C ਤੋਂ 30°C) 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿੱਟ 15°C ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਰੈਪਿਡ COVID-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੈ, ਇੱਕ ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਹੈ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

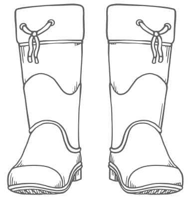
ਸਲਾਹ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ/ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS **111** ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ: **111.nhs.uk** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

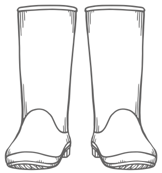
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ



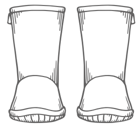
18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

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। ਜੇ 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 ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ।

- ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

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

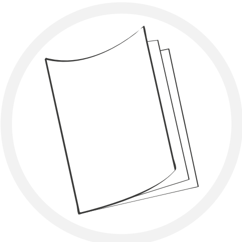
ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ

ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਵੋ: **gov.uk/covid19-self-test-help**

1. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਘੜੀ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਘੜੀ
- ਟਿਸ਼ੂ
- ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਸਤ੍ਹਾ ਕਲੀਨਰ
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ



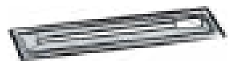
1 ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: **gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help**

2 ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੈ।

3 ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੈ।

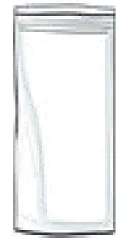
ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

4 ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:



ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸਵੈਬ (x7)

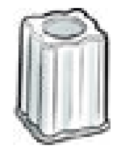
ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (x7)



ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ (x7)
ਕਚਰੇ ਲਈ ਬੈਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ

ਬਫਰ ਦੇ ਨਾਲ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ (x7)

ਨੋਜ਼ਲ ਕੈਪ (x7)



ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ (x1 ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ) (ਸੁੱਟੋ ਨਾ)

ਸਲਾਹ

ਜੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)।
ਅਸੀਂ 200 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

2. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ

5 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੀਲਿੰਗ ਫਿਲਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੀ ਸੀਲ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੱਟੋ। ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਫਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

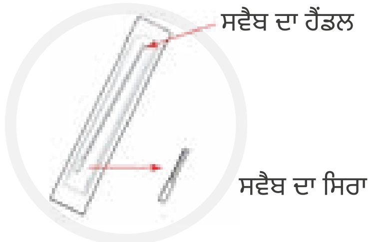
ਚਿਤਾਵਨੀ

ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਫਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘੋਲ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

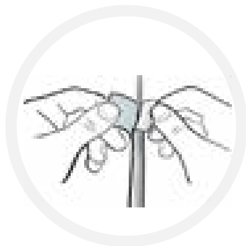
6 ਬਫਰ ਵਾਲੀ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

7 **ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਨੂੰ** ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ **ਸੁਣਕੋ** ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ/ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

8 **ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ**, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ** 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਧੋਵੋ**। ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ/ਨਿਰਭਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨੱਕ ਸੁਣਕਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ** 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



9 ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਸਵੈਬ ਲੱਭੋ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।



10 ਸਵੈਬ ਦੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

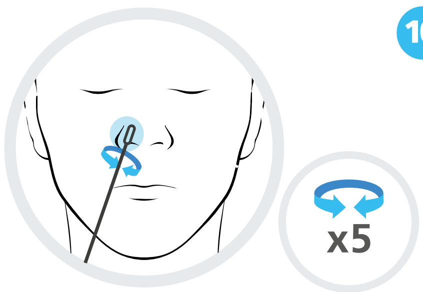
3. ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿੰਨ੍ਹੇ ਗਏ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਹਿਣਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

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

ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

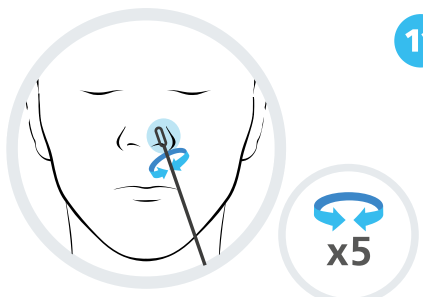


10 **ਪਹਿਲੀ ਨਾਸ**

ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈ.ਮੀ.) ਰੱਖੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਨਾਸ ਦੇ 2.5 ਸੈ.ਮੀ. ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਨਾਲ** ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤਕ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



11 **ਦੂਜੀ ਨਾਸ**

ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈ.ਮੀ.) ਰੱਖੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਦੇ 2.5 ਸੈ.ਮੀ. ਅੰਦਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਨਾਲ** ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

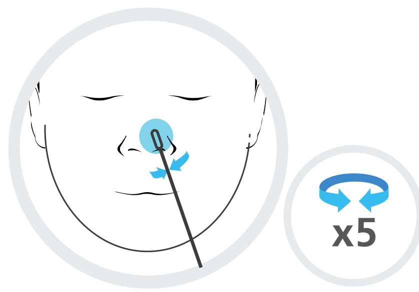
ਚਿਤਾਵਨੀ

ਜੇ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਡੈਮੋ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:
gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help

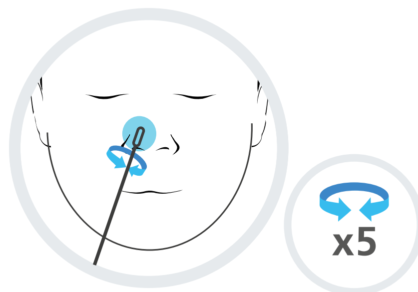
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਕਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਇਕ ਬੰਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।



10 **ਪਹਿਲੀ ਨਾਸ**

ਜਿਸ ਬੱਚੇ/ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਰੱਖੋ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਨਾਲ** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤਕ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।



11 **ਦੂਜੀ ਨਾਸ**

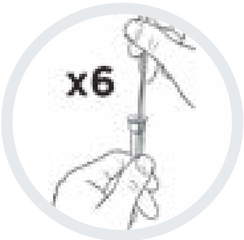
ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਿਸ ਬੱਚੇ/ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਰੱਖੋ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹਰਕਤ ਨਾਲ** ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਜੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਲੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ



12 ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਅਤੇ **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਵਾਰ** ਟਿਊਬ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾਓ।

13 ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ, **ਟਾਈਮਰ ਸੈਟ ਕਰੋ** ਅਤੇ **1 ਮਿੰਟ** ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ।

14 ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

15 ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਸਲਾਹ

ਇਕੱਲੇ ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਚਰੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

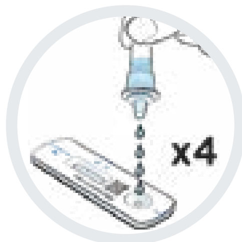
16 ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੀਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਨੋਜ਼ਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ **ਧੱਕ** ਦਿਓ।

ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

17 ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਊਚ 'ਤੇ **ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ (EXP) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ**। ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਊਚ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਸਮਤਲ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਕੋਈ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਜੋ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਊਚ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਦਰਲੇ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ/ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



18 ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ **ਨਰਮੀ ਨਾਲ** ਦਬਾ ਕੇ ਤਰਲ ਦੀਆਂ **4 ਬੂੰਦਾਂ** ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ 'ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਖੂਹ (**S** ਨਾਲ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ) ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਸਲਾਹ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸੇਟ ਨੂੰ **ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਲੈਵਲ ਸਤ੍ਹਾ** 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ। ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੂੰਦਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ।

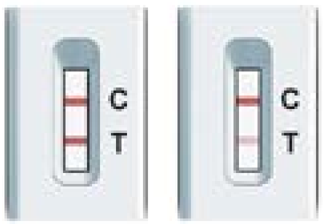
19 **ਟਾਈਮਰ ਸੈਟ ਕਰੋ।**
ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ Orient Gene ਰੈਪਿਡ Covid-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ: GCCOV-502a-H7OGE ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

5. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਟੈਸਟ ਨੂੰ 20 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

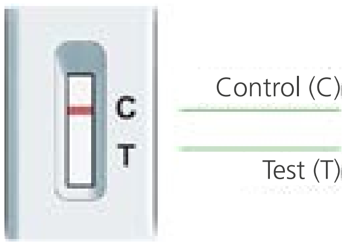


ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (C) ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (T) ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ, ਇੱਕ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ T ਦੇ ਅੱਗੇ, ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਫਿੱਕੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ।

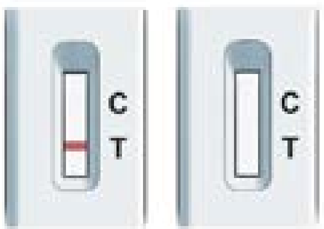
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**



ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (C) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (T) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

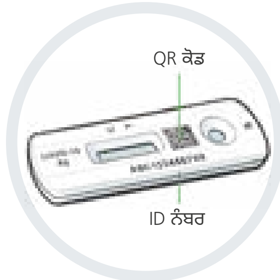


ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

6. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ, ਨੈਗੇਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ।

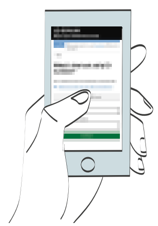
ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓਗੇ ਕਿ NHS ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਰਹੇ।

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

ਆਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ: **gov.uk/report-covid19-result**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: **covidtest.scot**



ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)

7. ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/self-isolation-and-treatment/

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 ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 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 ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਟੈਸਟ ਇੱਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: gov.uk/get-coronavirus-test ਜਾਂ **119** 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਲਓ। ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪੜਾਅ 1 ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ: gov.uk/get-coronavirus-test 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ **119** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

8 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।

9 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, ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਸਲਾਹ

ਇਕੱਲੇ ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਚਰੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ Orient Gene ਰੈਪਿਡ Covid-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ: GCCOV-502a-H7OGE ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ
ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ 17

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ

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

ਦੇਖੋ: **gov.uk/report-covid19-result**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: **covidtest.scot**

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ QR ਕੋਡ / ID ਨੰਬਰ	ਕਿਸ ਨੇ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਸੀ	ਮਿਤੀ	ਸਮਾਂ	ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ

ਚੀਜ਼ਾਂ	**7-ਪੈਕ**
ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼)	1
ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਸਵੈਬ	7
ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਊਚ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ	7
ਬਫਰ ਦੇ ਨਾਲ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ	7
ਨੋਜ਼ਲ ਦਾ ਢੱਕਣ	7
ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ	7
ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ	1
QC ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ	1
	x

ਇਸ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਿਰਫ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ (DHSC) ਤੈਨਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

CE 0123

Zhejiang Orient Gene Biotech Co., Ltd
ਪਤਾ: 3787#, East Yangguang Avenue, Dipu Street,
Anji 313300, Huzhou, Zhejiang, China (ਚੀਨ)
ਫੋਨ: +86-572-5226111 ਫੈਕਸ: +86-572-5226222
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.orientgene.com
quality@orientgene.com

UK RP SENSUS GROUP LTD
ਪਤਾ: The Barn, Tednambury Farm, Tednambury, Spellbrook,
Herts, CM23 4BD United Kingdom (ਯੁਨਾਇਟੇਡ ਕਿੰਗਡਮ)

EC REP Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)
ਪਤਾ: Eiestrasse 80, 20537 Hamburg, Germany (ਜਰਮਨੀ)

ਸਵੈਬ ਜਾਣਕਾਰੀ:
Jiangsu ChangFeng Medical Industry Co., LTD
ਪਤਾ: Touqiao Town, Guangling DISTRICT,
Yangzhou, Jiangsu 225109 China (ਚੀਨ)

CE 0197

EC REP Llins Service & Consulting GmbH
Obere Seegasse 34/2, 69124 Heidelberg, Germany (ਜਰਮਨੀ)
ਈਮੇਲ: info@llins-service.com

ਵਰਤੇ ਗਏ ਚਿੰਨ੍ਹ

- 2°C – 30°C: 2 – 30°C 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
- STERILE EO: ਇਥਾਈਲੀਨ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਨਿਰਮਾਤਾ
- ਜਦੋਂ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- LOT: ਲੋਟ ਨੰਬਰ
- ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ
- IVD: ਇਨਵੀਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ
- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ
- ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ
- ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਚੇਤਾਵਨੀ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ
- ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
- ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ
- Σ 7: ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (7)
- UK RP: ਯੂਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ
- LATEX: ਲੇਟੈਕਸ ਮੁਕਤ
- REF: ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ
- ਮੁੜ ਤੋਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰੋ
- EC REP: ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਧਿਕਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ

ਸੰਸਕਰਨ B22088-03 ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਾਰੀਖ 2021/10/04

REF GCCOV-502a-H7OGE

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਸਿਰਫ Orient Gene ਰੈਪਿਡ Covid-19 (ਐਂਟੀਜੇਨ) ਸਵੈ-ਟੈਸਟ: GCCOV-502a-H7OGE ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ