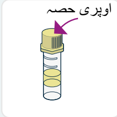
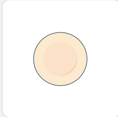
ہدایات

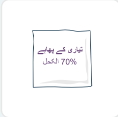
ہماری ہدایات کی ویڈیو دیکھیں
www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

آپ کی کٹ میں کیا ہے؟

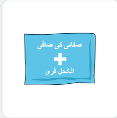


نمونہ لینے کی ٹیوب


پلاسٹر ×2
جراثیم سے پاک

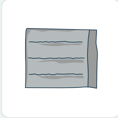


الکحل وائپ



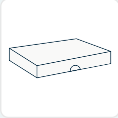
صفائی کی صافی
جراثیم سے پاک

لینسیٹ ×3
جراثیم سے پاک


پری-پیڈ لفافہ

ٹیوب لیبل
(واپسی کے فارم پر)

صاف پلاسٹک کا تھیلا


گتے کا باکس

واپسی کا فارم

شروع کرنے سے پہلے گرم پانی کا ایک پیالہ اور ایک صاف ٹیشو لیں۔

2021 آخری نظرثانی دسمبر – V3.0p

تیاری کریں اور ترتیب دیں

شروع کرنے سے پہلے، یقینی بنائیں کہ آپ...

✓ **ان ہدایات کو پوری طرح پڑھ لیں**

✓ دیکھ لیں کہ اپنی جانچ کس طرح کریں
اس پر جائیں www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

✓ خوب پانی پیئیں
ہائیڈریٹیڈ (آبیدہ) ہونا وہ سب سے اچھا کام ہے جو آپ تیاری کرنے کے لیے کر سکتے ہیں — اپنی جانچ سے کم از کم 30 منٹ پہلے 2 گلاس پانی پیئیں۔

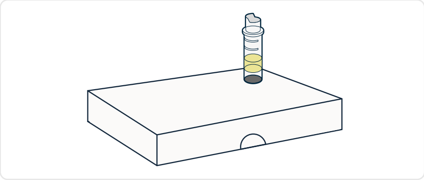
✓ کافی حد تک وقت رکھیں
تیاری کرنے، ترتیب دینے، اور اپنا نمونہ جمع کرنے کے لیے خود کو تقریبا 30 منٹ دیں — خاص طور پر اگر آپ اسے پہلی بار کر رہے ہیں۔

✓ کچھ ہلکی ورزش کریں
ایک منٹ تک اپنا بازو گھمائیں اور اپنی مٹھی بند رکھیں۔ یا کچھ جمپنگ جیکس کریں (اگر یہ محفوظ ہو اور آپ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف نہ محسوس کریں)۔ اس سے آپ کے خون کو حرکت کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر آپ کو یہ جانچ مکمل کرنے میں مدد درکار ہو تو برائے مہربانی موزوں مدد طلب کریں۔

1. تیاری کریں

1. شروع کرنے سے پہلے دیکھیں کہ کٹ **آپ کے نام پر ارسال کی گئی ہے۔**
2. اپنی کٹ ایک نچلی ٹیبل پر رکھیں۔
3. اپنے ریکارڈ کے لیے، **ٹیسٹ کٹ آئی ڈی کا ایک نوٹ رکھیں** جو واپسی کے فارم پر مل سکتی ہے۔
4. ایک صاف ٹیشو اور گرم پانی کا ایک پیالہ لیں۔
5. اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں اور ایک صاف تولیہ سے خشک کریں۔



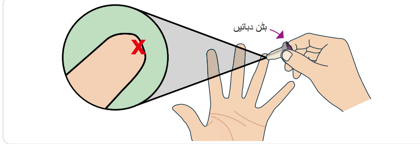
2. ترتیب دیں

1. ٹیوب سے ڈھکن ہٹائیں۔
2. **گتے کے باکس کے اوپری حصہ** میں دیے گئے سلاٹ کا استعمال کرتے ہوئے ٹیوب کو سیدھا کھڑا کریں۔
3. پلاسٹر تیار کریں تاکہ یہ آپ کی انگلی پر حرکت کرنے کے لیے تیار ہو۔

3. خون کو بہنے دیں

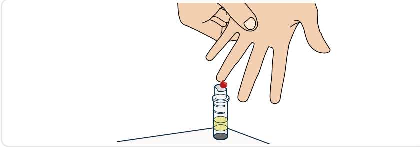
1. اپنا **پورا ہاتھ گرم پانی کے پیالے میں** 2 منٹ تک ڈالیں (تقریبا نہانے کے پانی کا درجۂ حرارت)۔ پھر اپنا ہاتھ ایک صاف ٹیشو سے خشک کریں۔
2. پوری کارروائی کے لیے کھڑے ہو جائیں (لیکن اگر آپ غشی محسوس کریں تو بیٹھ جائیں۔ اور اگر آپ کسی کے ساتھ رہتے ہیں تو ان سے مدد طلب کریں)۔ خون کو رواں رکھنے کے لیے آپ کا ہاتھ آپ کی کہنی سے نیچے ہونا ضروری ہے۔

اپنا نمونہ جمع کریں



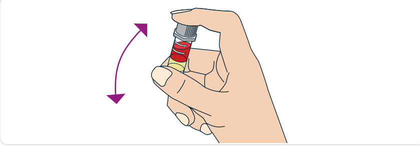
1. لینسیٹ استعمال کریں

1. الکحل وائپ سے اپنی انگلی صاف کریں — ہم آپ کے غیر غالب ہاتھ میں رنگ فنگر کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں۔
2. لینسیٹ کے نچلے حصہ میں لگے حفاظتی سرے کو ہٹانے کے لیے: **سرے کو موڑیں (ایک مکمل گھماؤ)** اور پھر **اسے پوری طرح باہر نکالیں۔**
3. اپنے ہاتھ کی ہتھیلی اوپر رکھتے ہوئے سخت سطح پر رکھیں (جیسے ٹیبل کا اوپری حصہ)۔
4. لینسیٹ کو اپنی انگلی کے سرے کے بیرونی مرکز پر دبائیں۔
5. جامنی رنگ کے بٹن پر **مضبوطی سے دبائیں یہاں تک کہ آپ ایک کلک کی آواز سن لیں۔** آپ ہر لینسیٹ صرف ایک بار استعمال کر سکتے ہیں۔



2. ٹیوب کو بھریں

1. خون کے پہلے قطرے کو ایک صاف ٹیشو سے صاف کریں۔
2. ہر 3 تا 4 سیکنڈ میں نیچے کی طرف حرکت دیتے ہوئے **اپنے ہاتھ کی مضبوطی سے مالش کریں۔** اپنی ہتھیلی سے شروع کریں اور اپنی انگلی کے نچلے حصہ تک لے جائیں۔ **لیکن سوراخ کرنے کی جگہ کو نہ دبائیں** ورنہ اس سے آپ کا نمونہ خراب ہو سکتا ہے۔
3. اگر خون بہنا بند ہو جاتا ہے تو خون کے بہاؤ کو تحریک دینے کی خاطر سوراخ کی ہوئی انگلی کو صاف کرنے کے لیے دباؤ کا استعمال کریں۔ اگر یہ کام نہیں کرتا ہے، اور **اسے 2 منٹ سے زیادہ ہو چکا ہے تو اپنے ہاتھ کو دوبارہ گرم کریں** اور ایک نئے لینسیٹ کا استعمال کرتے ہوئے دوسری انگلی میں سوراخ کریں۔



3. ٹیوب کو ملائیں

ٹیوب کو **600 لائن** تک بھریں۔ اگر آپ صرف 400 لائن تک بھرتے ہیں تو بھی ٹھیک ہے۔ ٹیوب میں ڈھکن لگائیں۔ اسے **کلک کی آواز آنے تک** دبائیں رکھیں۔

1. دھیرے دھیرے **کم از کم 10 بار ٹیوب کو الٹا کریں۔** یقینی بنائیں کہ خون ٹیوب کے کناروں کو چھو جائے۔
2. اگر خون ملائے جانے پر ٹھوس ہو جاتا ہے تو پریشان نہ ہوں۔ ایسا ہونے کا امکان ہے۔
3. خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے انگلی پر دباؤ ڈالیں، صفائی کی صافی سے صاف کریں اور ایک پلاسٹر لگائیں۔
4. خون کے کسی بھی چھلکاؤ کو فورا صاف کریں اور ارد گرد کی جگہ کو جراثیم سے پاک کریں۔

لیبل اور پوسٹ

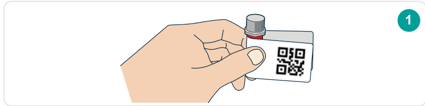
1 واپسی فارم سے **اپنی ٹیوب کا لیبل نکالیں** اور **اپنی ٹیوب کے گرد لپیٹیں۔** یقینی بنائیں کہ پرنٹ کیا ہوا کوڈ نظر آتا ہو۔ یقینی بنائیں کہ پرنٹ کیا ہوا کوڈ نظر آتا ہو۔

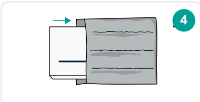
2. 95 kPa Specimen transport (95 کیلوپاسکل اسپیسمین ٹرانسپورٹ) کا لیبل لگا ہوا صاف پلاسٹک کا تھیلا لیں۔ **ٹیوب اور استعمال شدہ اور غیر استعمال شدہ دونوں لینسیٹ سلاٹ میں ڈالیں** — جو زرد اسٹیکر کے مابین پایا جاتا ہے۔ تھیلے کے اوپری حصہ کو ہموار رکھنے کے ساتھ، **اسٹیکر کو نکالیں اور فلیپ کو** چپکنے والے پچھلے حصہ پر **تہ کر دیں۔** مرکزی حصہ سے باہر تک دباتے ہوئے **اچھی طرح مہربند کر دیں۔**

3 **اپنے واپسی فارم پر تاریخ اور وقت** بھریں۔ فارم اور صاف پلاسٹک کے تھیلے کو (جس میں ٹیوب ہے) اس باکس میں ڈال دیں جس میں آپ کی کٹ آئی تھی اور بند کر دیں۔

4 **باکس کو پری-پیڈ لفافہ میں ڈال دیں۔**

5. **اپنے نمونے کو** NHS کے لوگو کے ساتھ **ترجیحی پوسٹ باکس (priority postbox) میں پوسٹ کر دیں۔** اس پر اپنا قریب ترین ترجیحی پوسٹ باکس پائیں *www.royalmail.com/services-near-you*۔ اگر آپ حفاظت کے ساتھ کسی ترجیحی پوسٹ باکس تک پہنچنے سے قاصر ہیں تو اپنے مقامی پوسٹ باکس کا استعمال کریں۔





علامات

	دھوپ سے دور رکھیں		استعمال کے لیے ہدایات سے رجوع کریں
	بارش سے دور رکھیں	CE	یورپین ہم آہنگی
	دوبارہ استعمال نہ کریں		صانع
25°C	درجۂ حرارت کی حد 25ºC	LOT	بیچ کوڈ
IVD	ان وٹرو تشخیصی طبی آلہ		اختتام میعاد کی تاریخ
STERILE	جراثیم سے پاک		

- یہ ایک ان وٹرو تشخیصی طبی آلہ ہے۔
- صرف وہی آلہ استعمال کریں جو آپ کی کٹ میں فراہم کیا گیا ہے۔
- یہ جانچ اور اس پر لیبل لگانے کا عمل اس شخص کے ذریعہ انجام دیا جانا چاہیے جس نے اس جانچ کا حکم دیا ہے۔
- **اگر آپ نے لمفی غدود (مثلا ماسٹیکٹومی) کو ہٹانے کے لیے آپریشن کرایا ہے تو اس طرف اپنی انگلی میں سوراخ کرنے سے پرہیز کریں۔**
- انفیکشن کی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کے زخم کی جگہ سرخ، گرم یا سوجن زدہ ہو جاتی ہے تو طبی صلاح لیں۔
- یہ کٹ 18 سال اور اس سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے ہے۔
- 10 منٹ تک مضبوط دباؤ ڈالیں اور اگر خون کا بہاؤ بند نہیں ہوتا ہے تو اپنا ہاتھ اوپر اٹھا لیں۔ اگر یہ کام نہیں کرتا ہے تو طبی صلاح لیں۔
- اگر آپ غشی محسوس کریں تو لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگیں اوپر اٹھا لیں۔ اگر آپ مسلسل ٹھیک نہیں محسوس کرتے ہیں تو طبی صلاح لیں۔
- اگر آپ دافع انجماد دوا لیتے ہیں تو زیادہ خون بہنے کا خطرہ زیادہ ہے۔
- کٹ کو بچوں، جانوروں، دھوپ، آگ اور تمباکو نوشی سے دور رکھیں۔
- اگر باہر کا درجۂ حرارت 25ºC سے زیادہ ہو تو اپنا نمونہ پوسٹ نہ کریں۔
- اس کا امکان کم ہی ہے، لیکن پیچیدگیوں کا تھوڑا خطرہ پایا جاتا ہے — جس میں شامل ہیں داغ پڑنا، ہیماٹوما (خون کا جمع ہونا)، انگلی میں حس کا نہ ہونا (اعصابی نقصان)، اور جلد کے خلیات کی قبل از وقت موت (نیکروسس)۔
- اگر آپ کی انگلی گرم ہو، سرخ ہو یا اس میں سوجن ہو تو اس کا استعمال نہ کریں۔
- اپنی چھوٹی انگلی کا استعمال نہ کریں اور جہاں ممکن ہو اپنے انگوٹھے سے گریز کریں۔
- لینسیٹ صرف ایک بار استعمال کے لیے بنائے گئے ہیں، برائے مہربانی لینسیٹ کو دوبارہ استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں۔

کافی حد تک خون نہیں مل پاتا؟

مدد کے لیے **www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample** پر جائیں۔
اگر آپ کو جزوی نمونہ ٹھکانے لگانے کی ضرورت ہے تو اسے پیک کرنے کے لیے انہیں ہدایات کا استعمال کریں جنہیں آپ عام نمونہ (بشمول لفافہ) کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ پھر ان سب کو گھر کے کچرے میں ٹھکانے لگا دیں۔