



HM Government

NHS

Test and Trace

તમે તમારો નમૂનો પૂરો પાડો તે પહેલાં આ માર્ગદર્શિકા ધ્યાનથી વાંચો.

# COVID-19 ટેસ્ટિંગ માટે લાળનો નમૂનો પૂરો પાડવા માટેની તમારી સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ માર્ગદર્શિકા



કલાક

ટેસ્ટ બગડી જવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારો નમૂનો લેતાં પહેલાં  
ઓછામાં ઓછા 1 કલાક માટે ખાવાનું કે પીવાનું ટાળો.

લાળના નમૂનાના એકત્રીકરણની કિટનો ઉપયોગ કરીને COVID-19 માટે તમારો પોતાનો અથવા  
અન્ય વ્યક્તિનો ટેસ્ટ કેવી રીતે કરવો તે આ માર્ગદર્શિકા સમજાવે છે. તે તમને કહે છે કે કઈ રીતે  
તમારો નમૂનો લેવો, કઈ રીતે પ્રયોગશાળા ખાતે પરિવહન માટે તમારા નમૂનાને સુરક્ષિત રીતે પેકેજ  
કર્મ કરવો અને તમે તમારાં પરિણામો કેવી રીતે મેળવશો.

ભાષાનાં વૈકલ્પિક સંસ્કરણો અને વિડીયો નિદર્શનો આ લિંક પર ઉપલબ્ધ છે:

[www.gov.uk/covid-19-saliva-test](http://www.gov.uk/covid-19-saliva-test)

# તમારે શું કરવાનું છે

## આ માર્ગદર્શિકાની વિષયવસ્તુ

વિભાગ	શીર્ષક	પાના
1	આ ટેસ્ટ કોના માટે યોગ્ય છે	3
2	કિટની સામગ્રી ચકાસો	4
3	તમારી લાળનો નમૂનો કેવી રીતે લેશો	5
4	તમારા નમૂનાને રજિસ્ટર કરો	9
5	તમારાં પરિણામો મેળવવાં	10
6	સહાયતા અને સંપર્કની વિગતો	11

## અભિપ્રેત ઉપયોગ

COVID-19 માટે ટેસ્ટ કરવા માટે માણસની લાળ એકત્ર કરવા માટે આ લાળના નમૂનાની એકત્રીકરણ કિટ છે. LAMP (લૂપ-મીડિએટેડ આઇસોથર્મલ એમ્પ્લિફિકેશન) ટેકનોલોજિનો ઉપયોગ કરીને આ નમૂના પર પ્રયોગશાળામાં ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે.

# 1. આ ટેસ્ટ કોના માટે યોગ્ય છે

LAMP સલાઇવા ટેસ્ટ એ એવા લોકો માટે છે જેઓને COVID-19નાં લક્ષણો ન હોય (અલક્ષણાત્મક). તે આ લોકો માટે યોગ્ય છે:



## 18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના પુખ્ત લોકો

જાતે નમૂનો લેવો, જરૂર જણાય તો સહાયતા સાથે.



## 12થી 17 વર્ષના કિશોરો

જાતે નમૂનો લેવો, જરૂર જણાય તો પુખ્ત વ્યક્તિના નિરીક્ષણ સાથે.



## 11 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોને

નમૂનો પુખ્ત વ્યક્તિના નિરીક્ષણ સાથે પૂરો પાડવાનો રહેશે.



### ચેતવણી

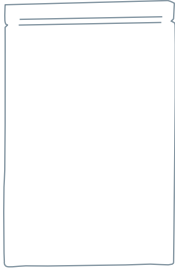
બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખો. આ કિટમાં એવા નાના ભાગો છે જે રુંધામણનું જોખમ ઊભું કરી શકે છે.

## 2. કિટની સામગ્રી ચકાસો

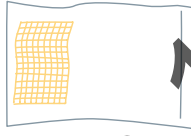
તમારી ટેસ્ટ કિટમાં તમારી પાસે નીચેની વસ્તુઓ હોવી જોઈએ:

### ⚠ ચેતવણી

લીકપૂફ બેગમાંથી શોષક પેડને અડશો નહિ કે દૂર કરશો નહિ.



પોલિપ્રોપિલેન બેગ



લીકપૂફ બેગ શોષક પેડ સાથે



ઢાંકણ સાથે પ્લાસ્ટિકની નળી



સ્પેર ટેસ્ટ કિટ બારકોડ

### તમારે આની પણ જરૂર પડશે:

- તમારી લાળ એકત્ર કરવા માટે એક ચોખ્ખી ચમચી
- સાબુ, ગરમ પાણી અને ટુવાલ અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝર

### અલાહ

**કશુંક નુકસાન પામ્યું હોય, તૂટી ગયું હોય કે ગુમ થયું હોય તો શું કરવું**

જો તમને કંઈ પણ નુકસાન પામેલું, તૂટેલું કે ખૂટતું જણાય તો કૃપા કરીને આ ટેસ્ટ કિટનો ઉપયોગ કરશો નહિ. તમે અમારા ગ્રાહક સંપર્ક કેન્દ્રને કોલ કરીને અભિપ્રાય આપી શકો છો. દરરોજ સવારે 7થી રાત્રે 11 વાગ્યા સુધી લાઇનો ખુલ્લી રહે છે.

કોલ કરો: **119** (મોબાઇલ અને લેન્ડલાઇનમાંથી મફત). અમે 200 ભાષાઓમાં તેમજ બ્રિટિશ સાઇન લેન્ગ્વિજમાં પણ સહાયતા આપીએ છીએ.

# 3. તમારી લાજનો નમૂનો કેવી રીતે લેશો

## અગત્યનું

તમારો નમૂનો લેવાના એક કલાક પહેલાં:

- કંઈ પીશો નહિ (પાણી સહિત)
- કંઈ ખાશો નહિ
- તમારા દાંતને બ્રશ કે ફ્લોસ કરશો નહિ અથવા માઉથવોશનો ઉપયોગ કરશો નહિ

1  
કલાક



1

20 સેકન્ડ માટે સાબુ અને ગરમ પાણી વડે તમારો હાથ ધુઓ, ત્યારબાદ તેમને પાણીથી ધોઈને કોરા કરો અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

20  
સેકન્ડ



2

સપાટીને ચોખ્ખી અને કોરી કરો અને ત્યારબાદ તેના પર ટેસ્ટ કિટની સામગ્રી મૂકો.



- 3 ટ્યૂબના ઢાંકણને ખોલો. તમારે પ્રત્યેક ટેસ્ટ માટે માત્ર એક જ ટ્યૂબ સુપરત કરવાની થશે.



- 4 ટેસ્ટ માટે તમને પૂરતી લાળ બનાવવામાં મદદ મળે તે માટે કલ્પના કરો કે તમે ખાઈ રહ્યા છો અને તમે ચાવી રહ્યા છો તે રીતે તમારું મોં હલાવો. તમારા પ્રિય ખોરાક વિશે વિચારવાથી પણ લાળ બનાવવામાં મદદ મળી શકે છે.



- 5 તમારા મોંના આગળના ભાગમાં તમારી લાળ એકત્ર થઈ શકે તે માટે તમારા માથાને આગળ તરફ નમાવો.



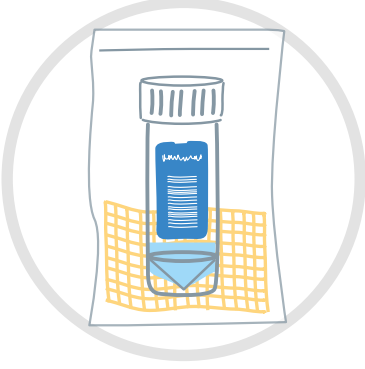
- 6 તમારી લાળ ચોખ્ખી ચમચીમાં પડવા દો. આપણને 2 મિલિ લાળની જરૂર છે જે લગભગ અડધી ચમચી બરાબર છે. જો તમને તમારી ચમચીમાં લોહી અથવા ખોરાક દેખાય તો આ નમૂનાનો ઉપયોગ કરશો નહિ, તમારી ચમચી ધોઈ લો અને બીજો નમૂનો લો.



- 7 લાળને કાળજીપૂર્વક આપેલી ટ્યૂબમાં રેડો. ટ્યૂબ 2 મિલિના માર્કર સુધી ભરાવી જોઈએ.



- 8 ટ્યૂબ પરનું ઢાંકણ ફરીથી વાસી દો અને ખાતરી કરો કે તે ચુસ્ત રીતે બંધબેસતું હોય.



- 9 શોષક પેડની સાથે લીકપ્રૂફ બેગની અંદર ટ્યૂબ મૂકો. ગ્રિપ સીલ બંધ કરો, જેથી અંદર કોઈ હવા ભરાયેલી ન રહે. શોષક પેડને અડશો નહિ અને તેને દૂર કરશો નહિ.



- 10 શોષક પેડ અને તમારો નમૂનો ધરાવતી ટ્યૂબ સાથેની લીકપ્રૂફ બેગને પોલિગ્રિપ બેગમાં મૂકો. ગ્રિપ સીલ બંધ કરો, જેથી અંદર કોઈ હવા ભરાયેલી ન રહે.



20  
સેકંડ

- 11 20 સેકંડ માટે સાબુ અને પાણી વડે તમારા હાથ ધુઓ, ત્યારબાદ તેમને પાણીથી ઘોઈને કોરા કરો.

### અગત્યનું

તમે પોતાનો નમૂનો લીધા બાદ તેને સીધા સૂર્યપ્રકાશ અને ગરમીથી દૂર ઓરડાના તાપમાને (15-25°C) રાખો. તમારો નમૂનો ફ્રિજ અથવા ફ્રીઝરમાં મૂકશો નહિ.



## 4. તમારા નમૂનાને રજિસ્ટર કરો

**12** તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ મેળવવા માટે તમારે પ્રત્યેક નમૂનાને રજિસ્ટર કરવાની જરૂર પડશે. જો તમે પોતાનું રજિસ્ટ્રેશન કરી રહ્યા હો તો આ લિંક પર ઓનલાઇન જાઓ [gov.uk/register-your-test](https://gov.uk/register-your-test). તમને તમારી ટેસ્ટ કિટના બારકોડ નંબરની જરૂર પડશે.

જો તમારી સંસ્થા તમારા માટે આ નમૂનાને રજિસ્ટર કરી રહી હોય તો તેઓ તમને સ્વેચ્છાતઃ ટેસ્ટ કિટ બારકોડ માટે પૂછી શકે છે. તેનાથી તમારા નમૂના સાથે તમને મેચ કરી શકાશે. સ્વેચ્છાતઃ ટેસ્ટ કિટ બારકોડને નમૂનાની બેગમાં મૂકશો નહિ.



જો તમારી પાસે મોબાઇલ નંબર કે ઇમેઇલ એડ્રેસ ન હોય તો તમારે તમારા નમૂનાને રજિસ્ટર કરવા માટે 119 પર કોલ કરવાની જરૂર પડશે. તમને અનોખા ટેસ્ટ કિટ બારકોડ નંબરની જરૂર પડશે.

### સલાહ

એક ફોટો લો અથવા બારકોડ નંબર લખી લો. જો તમે સહાયતા માટે 119 પર કોલ કરો તો તમને તેની જરૂર પડશે.

### 13 તમારો નમૂનો પરત કરો

તમારો નમૂનો ધરાવતી બેગ સંસ્થાના LAMP ડ્રોપ-ઓફ લોકેશન પર લઈ જાઓ.

નમૂનો લીધાના 4 કલાકની અંદર પરત કરવો જોઈએ. તમારા ડ્રોપ-ઓફ લોકેશન પરથી કૂરિયર તમારો નમૂનો એકત્ર કરશે અને ટેસ્ટ માટે લેબોરેટરીમાં લઈ જશે.

### અગત્યનું

જો તમે પોતાનો નમૂનો લેવાના 4 કલાકની અંદર પરત ન કરો તે નકામો થઈ શકે છે.

# 5. તમારાં પરિણામો મેળવવાં

NHS દ્વારા 1થી 2 દિવસની અંદર ટેસ્ટ મેસેજ અથવા ઇમેલ દ્વારા ટેસ્ટનાં પરિણામો મોકલવામાં આવશે. જો તમારું કોઈ ઇમેલ ન હોય અથવા તમારી પાસે મોબાઇલ ટેલિફોન ન હોય તો તમારું પોતાના ટેસ્ટનાં પરિણામો મેળવવા માટે **119** પર કૉલ કરવો જોઈએ.

## તમારાં પરિણામો સમજવાં

- ⊖ જો તમારો COVID-19 માટેનો ટેસ્ટ નેગેટિવ આવે તો**  
નેગેટિવ પરિણામનો અર્થ એ છે કે ટેસ્ટના સમયે તમને COVID-19 હોવાની સંભાવના ઘણી ઓછી છે. તમને હજીયે ભવિષ્યમાં વાઇરસનો ચેપ લાગી શકે છે. તમારે સરકારી નિર્દેશો અને સલાહનું પાલન કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ.
- ⊕ જો તમારો COVID-19 માટેનો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે તો**  
પોઝિટિવ પરિણામનો અર્થ એ છે કે ટેસ્ટ જ્યારે કરવામાં આવ્યો હતો ત્યારે તમને COVID-19 હોવાની સંભાવના ઘણી વધારે છે. તમારે આઇસોલેશન વિશે હાલના સરકારી નિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઈએ. કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે NHS દ્વારા અન્ય COVID-19 ટેસ્ટની તમે ગોઠવણ કરો તે તમારા માટે જરૂરી નથી. જો તમને અન્ય કોઈ પણ પ્રશ્નો કે ચિંતાઓ હોય તો તમે **119** પર સંપર્ક કરી શકો છો.
- ⊘ નકામું અથવા નિર્કર્મ વિનાનું ટેસ્ટ પરિણામ**  
નકામા પરિણામનો અર્થ એ છે કે તમારા નમૂના પર પ્રક્રિયા કરવી લેબોરેટરી માટે શક્ય ન હતું. આ સામાન્યપણે આ કારણો થાય છે:
  - ટેસ્ટમાં ખૂરતી લાગ ન હતી
  - નમૂનો ખોરાક અથવા પીણા વડે પ્રદૂષિત થયો હતો
  - નમૂનો યોગ્ય ટ્યૂબમાં મોકલવામાં આવ્યો ન હતોતમારે તમારા નમૂનાના એકત્રીકરણના પછીના દિવસ માટે રાહ જોવી જોઈએ અને નવો નમૂનો લેવો જોઈએ.

# 6. સહાયતા અને સંપર્કની વિગતો

લાળના નમૂના એકત્રીકરણ વિશે અને LAMP ટેસ્ટિંગ વિશે વધુ વાંચવા માટે આ લિંક પર જાઓ:  
[www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test](http://www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test)

## સંપર્ક અને સહાયતા

જો તમને અન્ય કોઈ પણ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય અથવા તમને વધુ સહાયતાની જરૂર હોય તો તમે **119** (મોબાઇલ અને લેન્ડલાઇનથી મફત) પર કોલ કરી શકો છો. દરરોજ સવારે 7થી રાત્રે 11 વાગ્યા સુધી લાઇનો ખુલ્લી રહે છે. 119 નંબર 200 ભાષાઓમાં સહાયતા પૂરી પાડે છે.

**જો તમને ચિંતા થતી હોય તો મદદ મેળવવામાં મોડું કરશો નહિ.  
તમારી અંતઃસ્ફુરણનો વિશ્વાસ કરો.**

જો તમને COVID-19નાં લક્ષણો હોય અથવા COVID-19નો સંપર્ક લાગ્યો હોય તો કૃપા કરીને NHSના નિર્દેશોનું પાલન કરો: [nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19](http://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19)

જો તમને COVID-19નાં લક્ષણો હોય અને તમારી સ્થિતિ વધુ ખરાબ થાય તો અથવા તમને સાત દિવસો બાદ સ્થિતિમાં સુધારો ન જણાય તો NHS 111 ઓનલાઇન કોરોનાવાઇરસ સેવાનો ઉપયોગ કરો [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)

જો તમારી પાસે ઇન્ટરનેટની સુવિધા ન હોય તો કોલ કરો **NHS 111**.

તબીબી કટોકટી માટે કોલ કરો **999**.

બાળકોમાં COVID-19નાં લક્ષણો વિશે તમે વધુ સલાહ આ લિંક પર મેળવી શકો છો:

[nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/](http://nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/)



HM Government



Test and Trace

# COVID-19નો ફેલાવો અટકાવવામાં મદદ કરવા માટે તમારો આભાર

NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસ પ્રોગ્રામ હેઠળ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેર (DHSC) ડિપ્લોયમેન્ટના ભાગરૂપે જ આ સાધનનો સપ્લાય કરવાની પરવાનગી છે.



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



તાપમાન મર્યાદા



ચેતવણી



ઉત્પાદનની તારીખ



ફરીથી ઉપયોગ  
કરશો નહિ



લોટ ક્રમોંક



આ તારીખ  
સુધીમાં ઉપયોગ  
કરવો જોઈએ



ઉત્પાદક



કાયની અંદરનું  
નિદાનાત્મક  
તબીબી સાધન



સૂર્યપ્રકાશથી દૂર  
રાખો



ઉપયોગ માટે  
સૂચનાઓ જુઓ



કોરું રાખો



પેકેજને નુકસાન થયું  
હોય તો ઉપયોગ  
કરશો નહિ



જૈવિક પદાર્થ  
વર્ગ B



UK કન્ફર્મિટિ માટે  
મૂલ્યાંકન કરાયું

BIOLOGICAL SUBSTANCE  
CATEGORY B