



HM Government

NHS

Test and Trace

آپ اپنا نمونہ فراہم کرنے سے پہلے اس گائیڈ کو بغور پڑھیں۔

# COVID-19 کی ٹیسٹنگ کے لیے لعاب کا نمونہ فراہم کرنے کے لیے آپ کا قدم بہ قدم رہنما



ٹیسٹ بیکار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اپنا نمونہ لینے سے کم  
از کم 1 گھنٹہ پہلے سے کچھ کھانے یا پینے سے پرہیز کریں۔

1  
گھنٹہ



یہ رہنما لعاب کا نمونہ اکٹھا کرنے کی کٹ استعمال کر کے COVID-19 کے مدنظر خود اپنا یا دوسرے  
فرد کا ٹیسٹ کرنے کا طریقہ بتاتا ہے۔ یہ آپ کو بتاتا ہے کہ اپنا نمونہ کیسے لیا جائے، لیباریٹری میں  
بھجنے کے لیے اپنا نمونہ کیسے بحفاظت پیک کیا جائے اور آپ کو نتائج کس طرح موصول ہوں گے۔

متبادل زبان کے ورژن اور ویڈیو مظاہرے یہاں دستیاب ہیں:

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

# آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے

## اس گائیڈ کے مشمولات

صفحہ	عنوان	سیکشن
3	یہ ٹیسٹ کس کے لیے موزوں ہے	1
4	کٹ کے مشمولات کی پڑتال کریں	2
5	اپنے لعاب کا نمونہ کیسے لیں	3
9	اپنا نمونہ رجسٹر کریں	4
10	اپنے نتائج حاصل کرنا	5
11	مدد اور رابطے کی تفصیلات	6

## متوقع استعمال

لعاب کا نمونہ اکٹھا کرنے کی یہ کٹ COVID-19 کے مدنظر انسانی لعاب اکٹھا کرنے کے لیے ہے۔ نمونے کا ٹیسٹ LAMP (لوپ میڈینیٹڈ آنسو تھرمل امپلیفیکیشن) ٹیکنالوجی استعمال کر کے لیبارٹری میں کیا جاتا ہے۔

# 1. یہ ٹیسٹ کس کے لیے موزوں ہے

LAMP لعاب کا ٹیسٹ ان لوگوں کے لیے ہے جن میں COVID-19 کی علامات نہیں ہیں (لا علامتی ہیں)۔  
یہ ان کے لیے مناسب ہے:

## 18+ سال کی عمر کے بالغان

اگر ضرورت ہو تو اعانت لے کر، خود سے نمونہ لیں۔



## 12 - 17 سال کی عمر کے جوان

اگر ضرورت ہو تو بالغ کی نگرانی کے ساتھ خود سے نمونہ لیں۔



## 11 سال سے کم عمر کے بچے

نمونہ بالغ کی نگرانی کے ساتھ فراہم کیا جانا چاہیے۔



انتباہ

بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ کٹ میں چھوٹے پرزے ہوتے ہیں جو گلے میں اٹک جانے کا خطرہ پیش کر سکتے ہیں۔

## 2. کٹ کے مشمولات کی پڑتال کریں

آپ کی ٹیسٹ کٹ میں درج ذیل اشیاء ہونی چاہئیں:

انتباہ

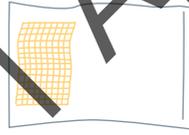
لیک پروف بیگ سے جاذب پیڈ کو نہ چھوئیں اور نہ ہی ہٹائیں۔



فاضل ٹیسٹ کٹ  
کا بار کوڈ



لیک کے ساتھ  
پلاسٹک ٹیوب



لیک پروف بیگ  
مع جاذب پیڈ



پولی گرپ بیگ

آپ کو درج ذیل کی بھی ضرورت ہوگی:

- آپ کا لعاب اکٹھا کرنے کے لیے ایک صاف چھوٹا چمچہ
- صابن، گرم پانی، اور تولیہ، یا ہینڈ سینیٹائزر

مشورہ

اگر کوئی چیز خراب، ٹوٹی ہوئی یا غائب ہو تو، کیا کریں

اگر آپ کو کوئی چیز خراب شدہ، ٹوٹی ہوئی یا غائب نظر آتی ہے تو، براہ کرم ٹیسٹ کٹ استعمال نہ کریں۔ آپ کسٹمر کنٹیکٹ سنٹر کو کال کر کے فیڈ بیک دے سکتے ہیں۔ لائنیں روزانہ، 7 بجے صبح سے 11 بجے رات تک کھلی رہتی ہیں۔

کال کریں: 119 (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مفت)۔ ہم 200 زبانوں نیز برطانوی اشاراتی زبان میں تعاون پیش کرتے ہیں۔

### 3. اپنے لعاب کا نمونہ کیسے لیں



1  
گھنٹہ

اپنا نمونہ لینے سے ایک گھنٹہ پہلے:

- کچھ نہ پیئیں (پانی سمیت)
- کچھ نہ کھائیں
- اپنے دانتوں پر برش یا فلیس نہ کریں یا ماؤتھ واش استعمال نہ کریں

1  
اپنے ہاتھوں کو صابن اور گرم پانی سے  
20 سیکنڈ تک دھوئیں، پھر انہیں کھنگالیں  
اور سمجھائیں، یا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔

20  
سیکنڈ



2  
ایک سطح کو صاف اور خشک کریں اور  
پھر اس پر ٹیسٹ کٹ کی اشیاء رکھیں۔



3 ٹیوب کا ڈھکن کھولیں۔  
آپ کو ہر ٹیسٹ کے لیے صرف ایک  
ٹیوب جمع کرانی ہوگی۔



4 ٹیسٹ کے لیے کافی لعاب تیار کرنے میں آپ  
کی مدد کے لیے، تصور کریں کہ آپ کھا رہے  
ہیں اور اپنے منہ کو یوں حرکت دیں گویا آپ  
چبا رہے ہیں۔ اپنی من پسند غذاؤں کے بارے  
میں سوچنے سے بھی لعاب بنانے میں مدد مل  
سکتی ہے۔



5 اپنے سر کو آگے کی طرف جھکانیں تاکہ  
آپ کے لعاب کو آپ کے منہ کے اگلے  
حصے میں جمع ہونے میں سہولت ملے۔



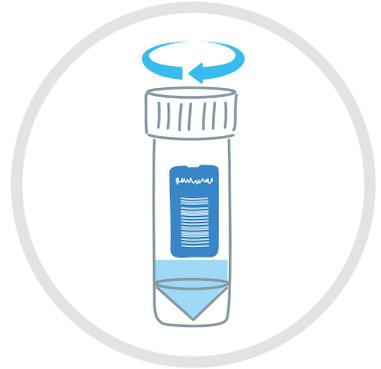
6 اپنا لعاب ایک صاف چھوٹے چمچے پر خارج کریں۔ ہمیں 2 ملی لیٹر لعاب درکار ہوتا ہے جو لگ بھگ آدھا چھوٹا چمچے ہوتا ہے۔ اگر آپ کو اپنے چمچے پر خون یا غذا نظر آ رہی ہو تو وہ نمونہ استعمال نہ کریں، اپنے چمچے کو دھوئیں اور دوسرا نمونہ لیں۔



7 لعاب کو فراہم کردہ ٹیوب میں احتیاط سے انڈیلیں۔ ٹیوب لازماً 2 ملی لیٹر کے نشان تک بھر جائے۔



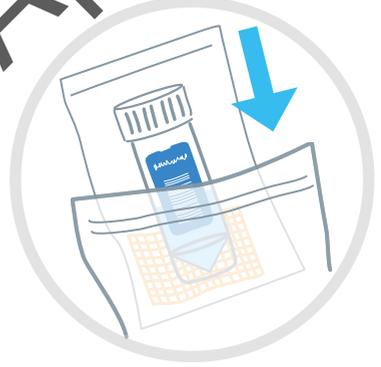
8 ڈھکن واپس ٹیوب پر کس کر اس کے صحیح سے فٹ ہو جانے کو یقینی بنائیں۔



9 ٹیوب کو لیک پروف تھیلے میں جاذب پیڈ کے ساتھ رکھیں۔ گروپ سیل کو بند کریں، تاکہ اندر کوئی ہوا نہ رہ جائے۔ جاذب پیڈ کو نہ چھوئیں اور اسے نہ ہٹائیں۔



10 جاذب پیڈ کے ساتھ لیک پروف تھیلے اور آپ کے نمونے پر مشتمل ٹیوب کو پولی گروپ والے تھیلے میں رکھیں۔ گروپ سیل کو بند کریں، تاکہ اندر کوئی ہوا نہ رہ جائے۔



11 اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں، پھر انہیں کھنگالیں اور سکھائیں۔

20  
سیکنڈ



اہم

آپ اپنا نمونہ لے لینے کے بعد، کمرے کے درجہ حرارت (15-25°C) پر براہ راست دھوپ اور حرارت سے دور رکھیں۔ اپنا نمونہ فریج یا فریزر میں نہ رکھیں۔

## 4. اپنا نمونہ رجسٹر کریں

اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے آپ کو ہر نمونہ رجسٹر کرنا ہوتا ہے۔ اگر آپ خود سے رجسٹر کر رہے ہیں تو، [gov.uk/register-your-test](https://gov.uk/register-your-test) پر آن لائن ہوں۔ آپ کو اپنی ٹیسٹ کٹ کا بارکوڈ نمبر درکار ہوگا۔

اگر آپ کی تنظیم آپ کے لیے یہ نمونہ رجسٹر کر رہی ہے تو، وہ آپ سے ایک فاضل ٹیسٹ کٹ کا بارکوڈ طلب کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کا جوڑا آپ کے نمونے سے لگائے گا۔ فاضل ٹیسٹ کٹ کا بارکوڈ نمونہ والے تھیلے میں نہ رکھیں۔

اگر آپ کی رسائی موبائل نمبر یا ای میل پتہ تک نہیں ہے تو، اپنا نمونہ رجسٹر کرنے کے لیے آپ کو 119 پر کال کرنی ہوتی ہے۔ آپ کو منفرد ٹیسٹ کٹ کا بارکوڈ نمبر درکار ہوگا۔



### مشورہ

بارکوڈ نمبر کی تصویر لیں یا اسے تحریر کر لیں۔ اگر آپ مدد کے لیے 119 پر کال کرتے ہیں تو آپ کو اس کی ضرورت ہوگی۔

### اپنا نمونہ لوٹائیں

13

اپنے نمونے پر مشتمل تھیلے کو لے کر اپنی تنظیم کے LAMP کے ڈراپ آف کے مقام پر جائیں۔

نمونہ لینے سے 4 گھنٹے کے اندر اسے واپس کر دیا جائے۔ ایک کوریئر آپ کے ڈراپ آف مقام سے آپ کا نمونہ لے گا اور اسے ٹیسٹ کے لیے لیباریٹری لے جائے گا۔



### اہم

اگر آپ اپنا نمونہ لینے سے 4 گھنٹے کے اندر اسے واپس نہیں بھیجتے ہیں تو وہ باطل ہو سکتا ہے۔

## 5. اپنے نتائج حاصل کرنا

ٹیسٹ کے نتائج 1 تا 2 دن کے اندر NHS کی جانب سے متنی پیغام یا ای میل کے ذریعے بھیجے جائیں گے۔ اگر آپ کے پاس ای میل یا موبائل ٹیلیفون نہیں ہے تو آپ کو چاہیے کہ 119 پر کال کر کے اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کریں۔

### اپنے نتائج کو سمجھنا

#### اگر COVID-19 کے مدنظر آپ کی جانچ منفی ہے

منفی نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ اس بات کا کافی زیادہ امکان نہیں ہے کہ ٹیسٹ کے وقت آپ کو COVID-19 تھا۔ آپ کو اب بھی مستقبل میں وائرس ہو سکتا ہے۔ آپ کو چاہیے کہ حکومت کے رہنما خطوط اور مشورے پر عمل کرتے رہیں۔

#### اگر COVID-19 کے مدنظر آپ کی جانچ مثبت ہے

مثبت نتیجے کا مطلب یہ ہے کہ اس بات کا کافی زیادہ امکان ہے کہ ٹیسٹ کے وقت آپ کو COVID-19 تھا۔ آپ کو چاہیے کہ علیحدگی کے بارے میں حکومت کے موجودہ رہنما خطوط پر عمل کریں۔ براہ کرم نوٹ کر لیں کہ آپ کے لیے NHS کی معرفت COVID-19 کی دوسری ٹیسٹ کا انتظام کرنا آپ کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر آپ کا کوئی دیگر سوال یا تشویش ہو تو آپ 119 پر کال کر سکتے ہیں۔

#### باطل یا غیر نتیجہ جاتی ٹیسٹ کا نتیجہ

باطل نتیجہ کا مطلب یہ ہے کہ لیباریٹری کے لیے آپ کے نمونے پر کارروائی کرنا ممکن نہیں تھا۔ اس کی وجہ عموماً یہ ہوتی ہے:

- ٹیسٹ کرنے کے لیے کافی مقدار میں لعاب نہیں تھا
- نمونہ غذا یا مشروب سے آلودہ تھا
- نمونہ درست ٹیوب میں نہیں بھیجا گیا تھا

آپ کو چاہیے کہ اپنے نمونے کی جمع آوری کے اگلے دن تک انتظار کریں اور نیا نمونہ لیں۔

## 6. مدد اور رابطے کی تفصیلات

لعاب کے نمونے کی جمع آوری اور LAMP ٹیسٹنگ کے لیے اس پر جائیں:  
[www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test](http://www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test)

### رابطہ اور تعاون

اگر آپ کا کوئی دیگر سوال یا تشویش ہو یا اگر آپ کو اضافی تعاون درکار ہو تو آپ 119 پر (موبائل اور لینڈ لائنوں سے مہلت) کال کر سکتے ہیں۔ لائنیں ہر روز 7 بجے صبح تا 11 بجے رات کھلی رہتی ہیں۔ 119، 200 زبانوں میں تعاون فراہم کرتا ہے۔

**اگر آپ کو فکر لاحق ہو تو مدد حاصل کرنے میں تاخیر مت کریں۔**

**اپنے وجدان پر بھروسہ کریں۔**

اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہوں یا COVID-19 کی زد میں آئے ہوں تو، براہ کرم NHS کی رہنمائی پر عمل کریں: [nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19](http://nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19)

اگر آپ کو COVID-19 کی علامات ہوں، اور آپ کی کیفیت بگڑ جائے، یا سات دنوں کے بعد آپ کی طبیعت بہتر نہ ہو تو، NHS 111 کی آن لائن کورونا وائرس سروس کا استعمال کریں [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)

اگر آپ کی رسائی انٹرنیٹ تک نہیں ہے تو NHS 111 کو کال کریں۔

طبی ایمرجنسی کے لیے 999 ڈائل کریں۔

آپ بچوں میں COVID-19 کی علامات کے بارے میں مزید مشورہ اس پر حاصل کر سکتے ہیں:

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



HM Government

NHS

Test and Trace

# COVID-19 کا پھیلاؤ روکنے میں مدد کرنے کا شکریہ

اس ڈیوائس کی سپلائی کی طرف NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس پروگرام کے تحت ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر (DHSC) کی تعیناتی کے حصے کے بطور اجازت ہے۔

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



دوبارہ استعمال  
مت کریں



مینوفیکچر  
کی تاریخ



احتیاط



درجہ حرارت کی حد



ان ویرو  
ڈائجسٹیک  
میڈیکل ڈیوائس



مینوفیکچر



اس تاریخ تک  
استعمال کریں



لاٹ نمبر



اگر پیکج خراب  
شدہ ہو تو استعمال  
مت کریں



خشک رکھیں



ہدایات برائے  
استعمال سے  
رجوع کریں



دھوپ سے  
دور رکھیں



یوکے مطابقت  
پذیری کی  
تشخیص کی گئی



حیاتیاتی مادہ کا  
زمرہ B

