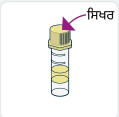
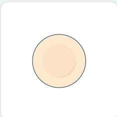
ਹਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਡੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ
www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?



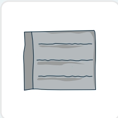
ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ


ਪਲਾਸਟਰ ×2
ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ

ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ

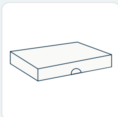
ਕਲੀਜ਼ਿੰਗ ਵਾਈਪ
ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ

ਲੈਂਸੈਟ ×3
ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ


ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ

ਟਿਊਬ ਲੇਬਲ
(ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ)

ਪਾਰਦਰਸ਼ਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ


ਗੱਤੇ ਦਾ ਡੱਬਾ

ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਲਵੋ

V3.0p - ਆਖਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦਸੰਬਰ 2021

ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਟ ਅਪ ਕਰੋ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ...

✓ **ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ**

✓ ਵੇਖ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample 'ਤੇ ਜਾਓ।

✓ ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ **ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ** - ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

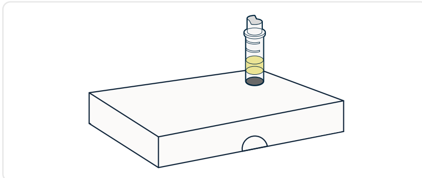
✓ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸੈਟ ਅਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ - ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੈ।

✓ ਕੋਈ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ। ਜਾਂ ਕੁਝ ਜੰਪਿੰਗ ਜੈਕ ਕਰੋ (ਜੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਗਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਚਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

1. ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

1. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੱਟ ਤੇ **ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ** ਹੈ।
2. ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ, **ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਆਈਡੀ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ** ਜੋ ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਟੋਰਾ ਲਵੋ।
5. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।



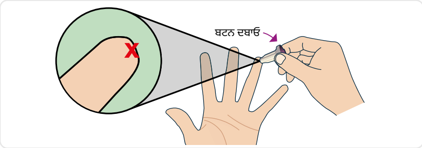
2. ਸੈੱਟ ਅਪ ਕਰੋ

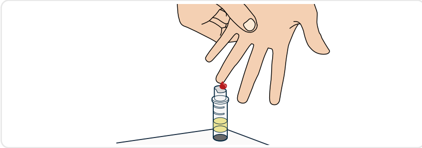
1. ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਕੈਪ ਹਟਾਓ।
2. **ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ** ਸਲਾਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ।
3. ਪਲਾਸਟਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਚਿਪਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

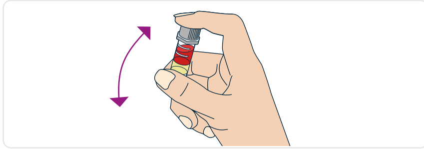
3. ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦਿਓ

1. **ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ** (ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਿਹਾ) ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
2. ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ (ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੈਠੋ -ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ)। ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੀ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ







1. ਲੈਂਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

1. ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ — ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੱਥ 'ਤੇ ਰਿੰਗ ਫਿੰਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
2. ਲੈਂਸੈਟ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟਿਪ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ: **ਟਿਪ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ (ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਮੋੜ)** ਅਤੇ ਫਿਰ **ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ** ਕੱਢੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਖਤ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ (ਜਿਵੇਂ ਟੇਬਲ ਦੇ ਉੱਤੇ)।
4. ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਲੈਂਸੈਟ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।
5. ਜਾਮਨੀ ਰੰਗ ਦੇ **ਬਟਨ** ਨੂੰ **ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ** ਜਦੋਂ ਤੱਕ **ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਲਿਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ।** ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਲੈਂਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਭਰੋ

1. ਖੂਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
2. ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ** ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ **ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ**। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਓ। ਪਰ **ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ** ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਈ ਲਾਈ ਹੋਈ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਦਬਾਓ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਤੇ **2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਲੈਂਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੂਜੀ ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੂਈ ਲਾਓ।

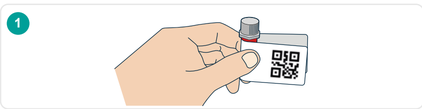
3. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ

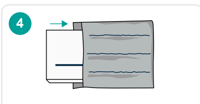
ਟਿਊਬ ਨੂੰ **600 ਲਾਈਨ** ਤੇ ਭਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 400 ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਭਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਕੈਪ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦਬਾਓ **ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕਲਿਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ**।

1. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ **ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਵਾਰ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉਲਟਾਓ**। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੂਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਮਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਖੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ, ਕਲੀਜਿੰਗ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਲਗਾਓ।
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਛਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਪੋਸਟ

1. ਰਿਟਰਨ ਫਾਰਮ ਤੋਂ **ਆਪਣੇ ਟਿਊਬ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਛਿਲੋ ਅਤੇ** ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਦੁਆਲੇ **ਲਪੇਟੋ**। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਕੋਡ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
2. 95 kPa Specimen transport (95 ਕਿਲੋਪਾਸਕਲ ਸਪੈਸੀਮਨ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ) ਲੇਬਲ ਵਾਲਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਪੀਲੀ ਸਟੀਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ - **ਸਲਾਟ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਨਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਦੋਨੋ ਲੈਂਸੈਟ ਪਾਓ**। ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਪਾਟ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, **ਸਟੀਕਰ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਫਲੈਪ ਨੂੰ** ਚਿਪਚਿਪੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ **ਮੋੜੋ**। ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਦਬਾ ਕੇ **ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ** ਕਰੋ।
3. **ਆਪਣੇ ਰਿਟਰਨ ਫਾਰਮ ਤੇ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ** ਭਰੋ। ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਹੋਵੇ) ਨੂੰ ਉਸ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
4. **ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।**
5. **ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ** NHS ਲੋਗੋ ਵਾਲੇ **ਇੱਕ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ (priority postbox) ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ** ਕਰੋ। *www.royalmail.com/services-near-you* ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬੌਕਸ ਨੂੰ ਲੱਭੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।





ਚਿੰਨ੍ਹ

☀	ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ	i	ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ
☂	ਬਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ	CE	ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਨੁਕੂਲਤਾ
2	ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ		ਨਿਰਮਾਤਾ
25°C	ਤਾਪਮਾਨ ਸੀਮਾ 25ºc	LOT	ਬੈਚ ਕੋਡ
IVD	ਇਨਵੀਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ		ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ਼
STERILE	ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ		

- ਇਹ ਇੱਕ ਇਨਵੀਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ ਹੈ।
- ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਟੈਸਟ ਆਰਡਰ ਕਿੱਤਾ ਸੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ **ਲਿੰਫ ਨੋਡਸ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਟੈਕਟੋਮੀ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਆਪਰੇਸ਼ਨ** ਹੋਇਆ ਹੈ, **ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਉਂਗਲੀ 'ਤੇ ਸੂਈ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।**
- ਲਾਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਲ, ਗਰਮ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ਇਹ ਕਿੱਟ 18 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।
- 10 ਮਿੰਟ ਤਕ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਓ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਠਾਓ। ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਠਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਟੀਕੋਆਗੂਲੇਸ਼ਨ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਧੁੱਪ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਬਾਹਰ ਤਾਪਮਾਨ 25°C ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਪਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਗ, ਇੱਕ ਹੇਮੇਟੋਮਾ (ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ), ਉਂਗਲੀ ਵਿੱਚ ਸੰਵੇਦਨਾ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ), ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਅਚਨਚੇਤੀ ਮੌਤ (ਨੈਕਰੋਸਿਸ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਗਰਮ, ਲਾਲ ਜਾਂ ਸੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਲੈਂਸੈਟ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲੈਂਸੈਟ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ?

ਮਦਦ ਲਈ **www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample** 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਸ਼ਕ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ ਨਮੂਨੇ (ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ। ਫਿਰ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।