

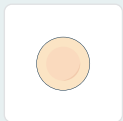
ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਡੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ?



ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ



ਪਲਾਸਟਿਕ x2



ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ (ਪ੍ਰੀਪ੍ਰੈਰਡ)



ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲਾ ਵਾਈਪ



ਲੈਨਸੈਟ x3



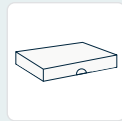
ਅਗਾਊਂ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲਾ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ



ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ ਤੇ ਟਿਊਬ ਲੇਬਲ



ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ



ਗੱਤੇ ਦਾ ਬੱਕਸਾ



ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ

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

ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ

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

✓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹੋ

✓ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample ਤੇ ਜਾਓ

✓ ਖੂਬ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਸਰਵੋਤਮ ਕੰਮ ਹੈ ਤਿਆਰੀ ਲਈ - ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ 2 ਗਿਲਾਸ ਪੀਓ।

✓ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖੋ

ਤਿਆਰੀ ਲਈ, ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਲਈ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 30 ਮਿੰਟ ਦਿਓ - ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਹੈ।

✓ ਕੁਝ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ

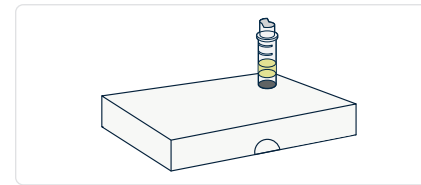
ਬਾਹਰਵਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਕੁੱਦੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਰਵਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ) - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦਿਨ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਿਨ ਠੀਕ ਹੈ।



1. ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਨੀਵੇਂ ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਦਿਓ।
- ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਪਕੜੋ।
- 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।



2. ਸੈੱਟ ਅੱਪ ਕਰੋ

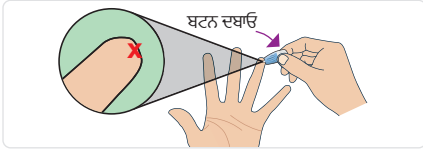
- ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਚੱਕਣ ਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਗੱਤੇ ਵਾਲੇ ਬੱਕਸੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮੋਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟਿਊਬ ਸਿੱਧੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ।
- ਪਲਾਸਟਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਗਲੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।



3. ਖੂਨ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖੋ

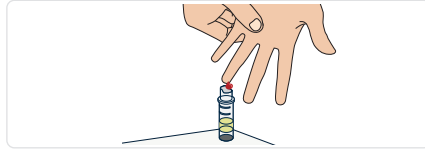
- 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ (ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ) ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਟਿਸ਼ੂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸੁਕਾਓ।
- ਪੂਰੀ ਪਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ (ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ - ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰੋ)। ਖੂਨ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਹਣੀ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ



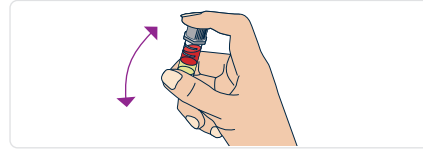
1. ਲੈਨਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

1. ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਉਗਲੀ ਪੂੰਝੋ - ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰਿੰਗ ਫਿੰਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
2. ਲੈਨਸੈਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ: **ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ (ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ)** ਅਤੇ ਫੇਰ **ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਚ ਲਵੋ**।
3. ਸਖ਼ਤ ਸਤ੍ਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੀ ਉਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਕੋਂਦਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਲੈਨਸੈਟ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।
5. **ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕਲਿੱਕ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜ਼ਾਮਣੀ ਬੱਟਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।** ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਲੈਨਸੈਟ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



2. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਭਰੋ

1. ਖੂਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਪਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿਓ।
2. ਹਰੇਕ 3 ਤੋਂ 4 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਮਲੋ**। ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਉਗਲੀ ਤੱਕ ਹੇਠਾਂ ਇਹ ਕਰੋ। **ਪਰ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਘੁੱਟੋ ਨਾ** ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।
3. ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਾਓ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਵਗਾਓ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਉਗਲੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਅਤੇ **2 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੰਟ** ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, **ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਨਿੱਘਾ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੈਨਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਗਲੀ ਤੇ ਸੁਈ ਲਗਾਓ।



3. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰਲਾਓ

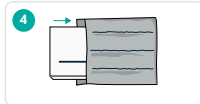
ਟਿਊਬ ਨੂੰ **600 ਲਾਈਨ** ਤੱਕ ਭਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 400 ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਭਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ **ਕਲਿੱਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼** ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਧੱਕੋ।

1. **ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਵਾਰੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੂਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ।
2. ਖੂਨ ਰਲਣ ਸਮੇਂ ਜੇ ਇਹ ਜੰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਾਓ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਗਲੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ, ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂੰਝੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਗਾਓ।
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਡੁੱਲ੍ਹੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣਾ

1. ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਟਿਊਬ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟਿਊਬ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਦਿਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਛਪਿਆ ਕੋਡ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਲਵੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ 95 ਕੋਪੀਏ ਸਪੈਸੀਮਨ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। **ਵਿਰਲ ਰਾਹੀਂ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਲੈਨਸੈਟ ਨੂੰ ਪਾ ਦਿਓ** — ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਲੇ ਸਟਿੱਕਰ ਦਰਮਿਆਨ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੈਗ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ

3. **ਆਪਣੇ ਵਾਪਸੀ ਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮਾਂ** ਲਿਖੋ। ਫਾਰਮ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਉਸ ਬੱਕਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿੱਟ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
4. **ਬਕਸੇ ਨੂੰ ਅਗਾਊ ਭੁਗਤਾਨ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।**
5. **ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਲੋਗੋ ਨਾਲ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟ ਕਰ ਦਿਓ।** www.royalmail.com/services-near-you ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਰਜੀਹੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
6. ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਬੇੜਾ ਕਰ ਦਿਓ।



ਚਿੰਨ੍ਹ

	ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ		ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ
	ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ		ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਨੁਕੂਲਤਾ
	ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ		ਉਤਪਾਦਕ
	ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਸੀਮਾ 25°C		ਬੈਚ ਕੋਡ
	ਵਿਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ ਵਿੱਚ		ਟਿਊਬਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ

- 1. ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਡਾਕਟਰੀ ਉਪਕਰਨ ਹੈ।
- 2. ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- 3. ਇਸ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਆਰਡਰ ਕੀਤਾ ਸੀ।
- 4. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- 5. ਇਹ ਕਿੱਟ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।
- 6. ਜੇ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- 7. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਲੇਟ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਸਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- 8. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਦਿਓ।
- 9. ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਾਨਵਰਾਂ, ਧੁੱਪ, ਅੱਗ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- 10. ਜੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 25°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਨਾ ਕਰੋ।
- 11. ਇਸ ਦੀ ਬੇਹਦ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਚਾਗ ਪੈਣਾ, ਹਿਮੋਟੋਮਾ ਬਣਾਣਾ (ਖੂਨ ਦਾ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣਾ), ਨਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਅਤੇ ਨੈਕਰੋਸਿਸ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ), ਅਤੇ ਨੇਕਰੋਸਿਸ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ), ਅਤੇ ਨੇਕਰੋਸਿਸ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ), ਅਤੇ ਨੇਕਰੋਸਿਸ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ)।

1. **ਲੋੜੀਂਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ?**
ਮਦਦ ਲਈ www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਂਜ਼ਿਕ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਆਮ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)। ਫੇਰ ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਿਪਟਾਨ ਕਰ ਦਿਓ।