

# ہدایات

ہماری ہدایات کی ویڈیو دیکھیں

[www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample](http://www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample)

## آپ کی کٹ میں کیا ہے؟



شروع کرنے سے پہلے ایک پیالہ نیم گرم پانی اور صاف ٹشو حاصل کریں

## تیاری کریں اور ترتیب دیں

شروع کرنے سے پہلے، اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ...

✓ ان ہدایات کو مکمل طور پر پڑھیں

✓ ٹیسٹ کرنے کا طریقہ دیکھیں  
ملاحظہ کریں

[www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample](http://www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample)

✓ بہت سارا پانی پیئیں

پانی کا پینا اس حوالے سے بہترین عمل ہے تیاری کے لئے - اپنے ٹیسٹ سے کم از کم 30 منٹ پہلے 2 گلاس پانی پیئیں۔

✓ کچھ ہلکی ورزش کریں

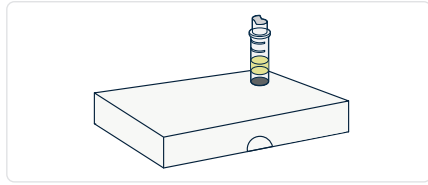
جمپنگ جیک یعنی کودنے کی حرکت کریں، یا اپنے بازوؤں کو جھولائیں اور ایک منٹ کے لئے اپنی مٹھی کو زور سے بند کریں (اگر یہ کرنا آپ کے لئے محفوظ ہو) - اس سے آپ کے خون کو حرکت پانے میں مدد ملتی ہے۔

ہفتے کے روز اپنا ٹیسٹ نہ کریں، یا اپنا ٹیسٹ پوسٹ نہ کریں - اس سے پوسٹ میں زیادہ دیر لگ سکتی ہے۔  
کوئی بھی اور دن ٹھیک ہے۔



### 3. خون کا بہاؤ حاصل کریں

1. اپنے پورے ہاتھ کو ایک پیالے میں گرم پانی (نہانے کے پانی کے درجہ حرارت کے برابر) میں 2 منٹ کے لئے رکھیں۔ پھر اپنے ہاتھ کو ایک صاف ٹشو سے خشک کر لیں۔
2. اس سارے عمل کے لئے کھڑے ہوجائیں (لیکن اگر آپ کو بے ہوشی محسوس ہو تو بیٹھ جائیں - اور اگر آپ کسی کے ساتھ رہتے ہیں تو، ان کی مدد طلب کریں)۔ خون کے بہاؤ کے لئے آپ کا ہاتھ آپ کی کہنی سے نچلی سطح پر ہونا چاہیئے۔



### 2. ترتیب دیں

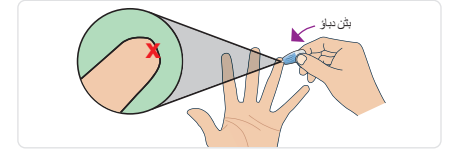
1. ٹیوب سے ڈھکن کو ہٹا دیں۔
2. گتے کے ڈبے کے بالائی حصے میں بنی ہوئی جگہ کا استعمال کرتے ہوئے ٹیوب کو اس میں سیدھا کھڑا کریں۔
3. پلاسٹر تیار کریں تاکہ وہ آپ کی انگلی پر لگانے کے لئے تیار ہو۔



### 1. تیاری کریں

1. شروع کرنے سے پہلے معائنہ کریں کہ کٹ آپ ہی کے لئے ہے۔
2. اپنی کٹ کو کم اونچائی والی ایک میز پر رکھیں۔
3. صاف ٹشو اور ایک پیالہ گرم پانی لیں۔
4. اپنے ہاتھوں کو صابن سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں اور ایک صاف تولیے سے خشک کر لیں۔

## اپنا نمونہ حاصل کریں

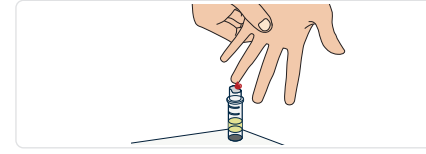


### 1. لینسیٹ (سونی والے آلے) کا استعمال کریں

1. الکحل والے ٹشو سے اپنی انگلی کو صاف کریں۔ ہم آپ کے آلے ہاتھ کی انگوٹھی والی انگلی کو استعمال کرنے کی تجویز کرتے ہیں۔
2. لینسیٹ سونی کے نچلے حصے میں حفاظتی سرے کو توڑنے کے لئے: نوک کو مروڑ دیں (ایک مکمل مروڑ) اور پھر اسے کھینچ کر اتار لیں۔
3. اپنے ہاتھ کی تھیلی کو اوپر رکھتے ہوئے سخت سطح پر رکھیں (جیسے کہ ایک میز کی سطح)۔
4. اپنی انگلی کے بیرونی مرکز میں لینسیٹ سونی کو نیچے دبائیں۔
5. جامنی رنگ کے بٹن کو پختگی سے نیچے دبائیں جب تک کہ آپ ایک کلک نہیں سن لیتے۔ آپ ہر لینسیٹ کا استعمال صرف ایک بار کر سکتے ہیں۔

### لیبل لگائیں اور پوسٹ کریں

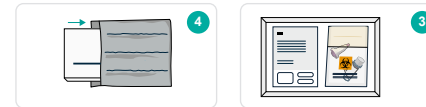
1. واپسی کے فارم سے اپنی ٹیوب کے لیبل کو چھیلیں اور اپنی ٹیوب کے گرد لپیٹیں۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ طباعت شدہ کوڈ نظر آتا ہو۔
2. شفاف پلاسٹک کا تھیلا لیں جس پر 95 kPa Specimen transport لیبل لگا ہوا ہے۔ اس سوراخ — جو پیلے رنگ کے اسٹیکر کے درمیان پایا جاتا ہے کے ذریعے ٹیوب اور لانسٹ اس میں ڈالیں۔ تھیلے کے اوپر



### 2. ٹیوب کو بھریں

1. ایک صاف ٹشو سے خون کا پہلا قطرہ صاف کریں۔
2. اپنے ہاتھ کی ہر 3 سے 4 سیکنڈ کے بعد نیچے کی طرف حرکت دیتے ہوئے پختگی سے مالش کریں۔ اپنی ہتھیلی سے شروع کریں اور انگلی تک مالش کریں۔ لیکن چھیدی ہوئی سطح کو مت نچوڑیں ورنہ اس سے آپ کا نمونہ خراب ہوسکتا ہے۔
3. اگر خون کا بہاؤ بند ہو جائے تو، خون کے بہاؤ کو تیز کرنے کے لئے متعلقہ انگلی کو ملتے ہوئے دباؤ کا استعمال کریں۔ اگر یہ کام نہیں کرتا ہے، اور اس میں 2 منٹ سے زیادہ گرم کریں اور نئی لینسیٹ سونی کا استعمال کرتے ہوئے دوسری انگلی کو چھدیں۔

3. اپنے واپسی کے فارم پر تاریخ اور وقت بھریں۔ فارم اور شفاف پلاسٹک تھیلا (جس میں ٹیوب ہے) کو اس ڈبے میں رکھیں جس میں آپ کی کٹ آئی تھی اور اسے بند کر دیں۔



### 3. ٹیوب کو مکس کریں

1. ٹیوب کو 600 لانن کے نشان تک بھریں۔ اگر آپ صرف 400 کے نشان تک بھرتے ہیں تو بھی ٹھیک ہے۔ ٹیوب پر ڈھکن لگائیں۔ اسے دبائیں جب تک کہ اس پر کلک نہیں ہو جاتا۔
1. آپسٹہ سے کم سے کم 10 بار ٹیوب کو الٹا سیدھا کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ خون ٹیوب کے اطراف کو چھوئے۔
2. اگر خون کو بلانے سے یہ منجمد ہوجائے تو پریشان نہ ہوں۔ ایسا ہونا معمول کی بات ہے۔
3. خون کو بہنے سے روکنے کے لئے انگلی پر دباؤ ڈالیں، صفائی والے ٹشو سے صاف کریں، اور پلاسٹر لگا دیں۔
4. خون کے کسی بھی چھینٹوں کو فوری طور پر صاف کریں اور اس پاس کے حصے کی جراثیم ربائی کریں۔

4. باکس کو پری پیٹ یعنی بغیر ٹکٹ کی ضرورت والے لفافے میں ڈال دیں۔
5. اپنے نمونے کو NHS والے نشان والے ترجیحی پوسٹ باکس میں پوسٹ کریں۔ اپنا قریبی ترجیحی پوسٹ باکس معلوم کرنے کے لئے ملاحظہ کریں: [www.royalmail.com/services-near-you](http://www.royalmail.com/services-near-you)۔ اگر آپ ترجیحی پوسٹ باکس تک محفوظ طریقے سے جانے کے اہل نہیں ہیں تو اپنے مقامی پوسٹ باکس کا استعمال کریں۔
6. تمام سامان کو بحفاظت طریقے سے پھینک دیں۔

### علامات

سورج کی روشنی سے دور رکھیں		استعمال کے لئے ہدایات سے رجوع کریں	
بارش سے دور رکھیں		یورپی موافقت	
دوبارہ استعمال نہ کریں		بنانے والے	
درجہ حرارت کی حد 25° سینٹی گریڈ		بیچ کوڈ	
ان وائٹرو تشخیصی طبی آلہ		حتمی استعمال شدہ تاریخ کے لئے ٹیوبوں کا معائنہ کریں	

! • یہ ایک ان وائٹرو تشخیصی طبی آلہ ہے۔

- صرف اپنی کٹ میں فراہم کردہ سامان استعمال کریں۔
- یہ ٹیسٹ لازمی طور پر وہ شخص کرے اور لیبل لگائے جس نے ٹیسٹ کا آرڈر دیا تھا۔
- انفیکشن کی علامات پر نظر رکھیں۔ اگر آپ کے زخم کی جگہ سرخ، گرم، یا سوج جاتی ہے تو طبی مشورہ حاصل کریں۔
- یہ کٹ 18 سال یا اس سے زائد عمر کے لوگوں کے لئے ہے۔
- مضبوط دباؤ لگائیں اور اگر خون نہیں رکتا تو ہاتھ کو بلند کریں۔ اگر یہ بھی کارگر نہیں ہوتا تو، طبی مشورہ حاصل کریں۔
- اگر آپ کو بے ہوشی محسوس ہونے لگے تو لیٹ جائیں اور اپنی ٹانگوں کو بلند کریں۔ اگر آپ متواتر ٹھیک محسوس نہ کریں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔
- اگر آپ ایٹمی کوگولیشن یعنی خون کو پتلا کرنے والی ادویات لیتے ہیں تو خون بہہ جانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- کٹ کو بچوں، جانوروں، سورج کی روشنی، آگ اور تمباکو نوشی سے دور رکھیں۔
- اگر باہر کا درجہ حرارت 25° سینٹی گریڈ سے زیادہ ہو تو اپنا نمونہ پوسٹ نہ کریں۔
- یہ انتہائی غیر ممکنہ امر ہے، لیکن پیچیدگیوں کا ایک چھوٹا سا خطرہ موجود ہے - اس میں داغ، ہیموٹوما (خون کا جمع ہونا)، عصبی نقصان اور نیکروسس (جلد کے خلیوں کا قبل از وقت ختم ہونا)۔

! کافی خون نہیں مل سکا؟

مدد کے لئے [www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample](http://www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample) ملاحظہ کریں۔ اگر آپ کو جزوی نمونے کو تلف کرنے کی ضرورت ہو تو، ہدایات کے مطابق اس کو پیک کریں جیسا کہ آپ ایک نمونہ (لفافے سمیت) پیک کرتے ہیں۔ اس کے بعد گھریلو کوڑے میں یہ سب تلف کر دیں۔