

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੈ।

DHSC COVID-19 ਸਵੈ-ਜਾਂਚ (ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ) ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ



ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ DHSC COVID-19 ਸਵੈ-ਟੈਸਟ (ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।
ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਖੂਦ ਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ
ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ NHS ਨੂੰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣਾ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

[gov.uk/covid19-self-test-help](https://www.gov.uk/covid19-self-test-help)

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਦੱਸੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋਰ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।



| ਭਾਗ | ਸਿਰਲੇਖ | ਪੰਨਾ |
|-----|--|------|
| 1 | ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ | 6 |
| | ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖੋ | 7 |
| 2 | ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ | 8 |
| 3 | ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ | 10 |
| | ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ | 11 |
| 4 | ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ | 12 |
| 5 | ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ | 14 |
| 6 | ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਦੱਸੋ | 15 |
| 7 | ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ | 16 |
| 8 | ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ | 17 |
| 9 | ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ | 17 |
| | ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ | 18 |

COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਹੈ?

ਨਿਯਮਿਤ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਗਾਈਡ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਅ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਖ਼ਾਨੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਮ ਸੇਧ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ

- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੱਕ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ। ਜੇ ਦੋਵਾਂ ਨਾਸਾਂ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲਵੋ ਜਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
- ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹ

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂ ਠੰਢੀ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ (2°C ਤੋਂ 30°C) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਫਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (15°C ਤੋਂ 30°C) 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਜਗ੍ਹਾ (15°C ਤੋਂ ਘੱਟ) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਵਾਇਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਇਸਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/
- ਸੰਭਾਵੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਿਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਲਾਹ

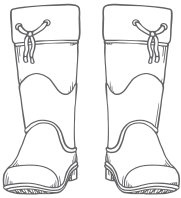
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਨਲਾਈਨ NHS ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇਖੋ:

nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS **111** ਆਨਲਾਈਨ ਸੇਵਾ: 111.nhs.uk 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ NHS **111** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ



18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ।



12 - 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਵਾਨ

ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਦੱਸੋ। ਜਿਵੇਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ

12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਕੋਮੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੇ ਮਿਲੇਗੀ

ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲਵੋ: gov.uk/covid19-self-test-help

1. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

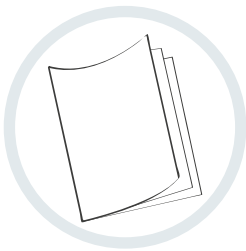


30
ਮਿੰਟ

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਓ ਜਾਂ ਪੀਓ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਘੜੀ ਜਾਂ ਮੋਜ਼ ਘੜੀ
- ਟਿਸ਼ੂ
- ਸ਼ੀਸ਼ਾ
- ਸਤ੍ਹਾ ਕਲੀਨਰ
- ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ।



1

ਇਸ ਹਦਾਇਤ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help](https://www.gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help)



2

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ, ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।



20
ਸਕਿੰਟ

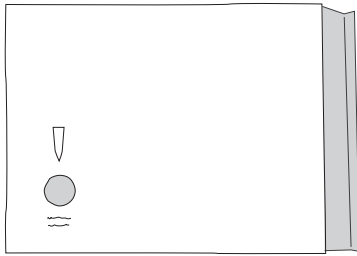
3

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

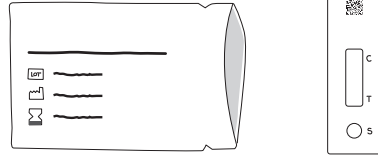
ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

4 ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:



ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ



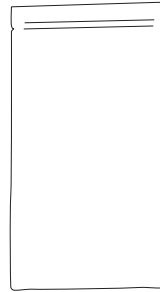
ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ



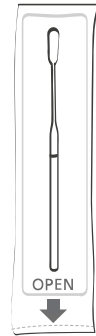
ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ
ਬਫਰ ਪਾਉਚ



ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ



ਕਚਰੇ ਦਾ ਬੈਗ



ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਦੇ
ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ

ਸਲਾਹ

ਜੇ ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗੁੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

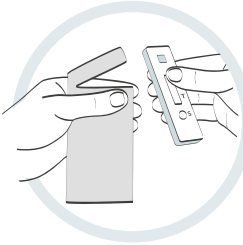
ਕਾਲ ਕਰੋ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ)।

ਅਸੀਂ 200 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

2. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ

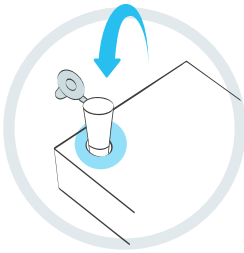


30
ਮਿੰਟ

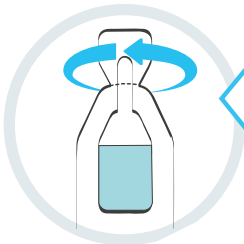
- 5 ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਸੀਲਬੰਦ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਸਮਤਲ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣ 'ਤੇ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

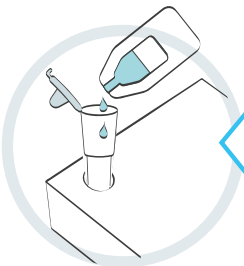


- 6 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬਾਕਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੁੜੀ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੇਲਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- 7 ਪਾਉਚ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਰੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੋੜ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤਰਲ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ।



ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

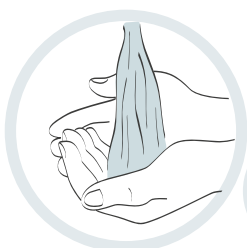
- 8 ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।

ਪਾਉਚ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਪਾਉਚ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।



9 ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੰਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

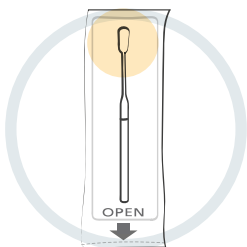
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।



20
ਸਕਿੰਟ

10 ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

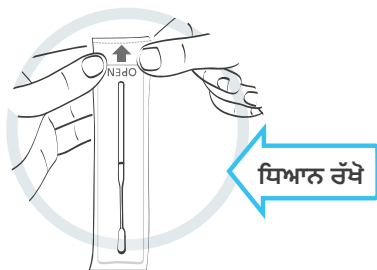
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



11 ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈਬ ਲੱਭੋ। ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।



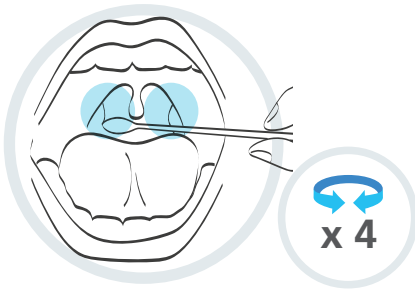
12 ਸਵੈਬ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਛਿੱਲ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

3. ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ

ਚਿਤਾਵਨੀ

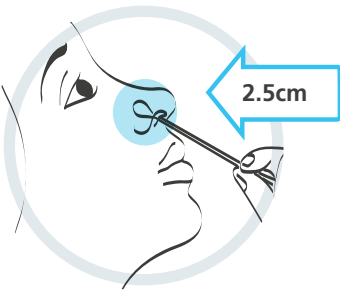
ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਜੀਭ, ਦੰਦਾਂ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੋ।

ਜੇ ਕਿਸੇ 12 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਨਾ 11 ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

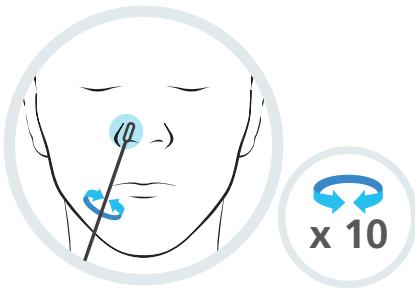


- 13** ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਗਲ ਦੇ ਕੰਡਿਆਂ (ਟੋਨਸਿਲਸ) (ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣਗੇ) 'ਤੇ ਰਗੜੋ।

ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰੋ (ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਟਾਰਚ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)। ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ।



- 14** ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ 1 ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਪਰ ਤੱਕ)।



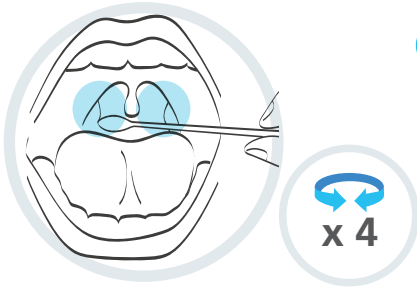
- 15** ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੁੱਝਦੇ ਹੋਏ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਪੂਰੇ ਕਰੋ। ਜੇਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨਾ ਪਾਓ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

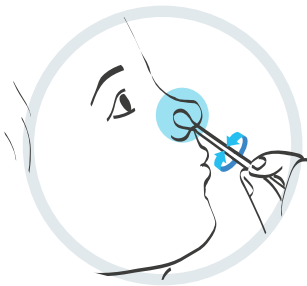
12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ: [gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help](https://www.gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help) 'ਤੇ ਡੈਮੋ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਕਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੁੜਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

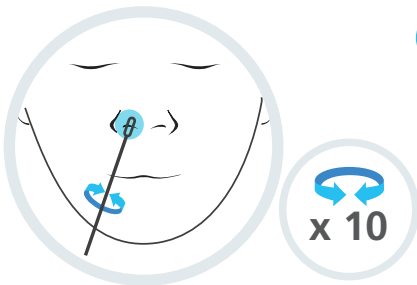


- 13** ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ (ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੋਣਗੇ) 'ਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ।

ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਰੋ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਹਟਾ ਦਿਓ।



- 14** ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸਦੀ 1 ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।



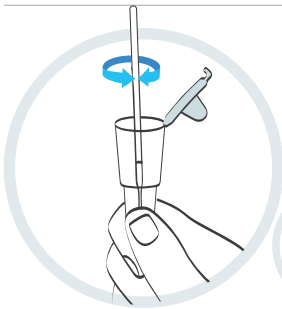
- 15** ਸਵੈਬ ਨੂੰ 10 ਵਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੁੰਝੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲ-ਕੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਨਾਸਾਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ।

4. ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ

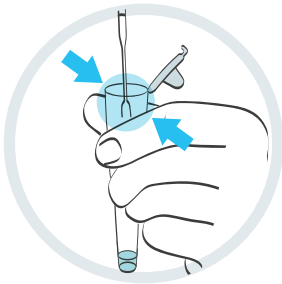
ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਪੂੰਝਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਵੈਬ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।



15
ਸਕਿੰਟ

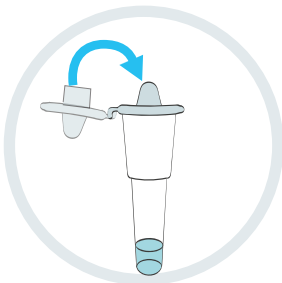
- 16** ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੁੰਮਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



- 17** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੰਡੀ ਵਾਂਗ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

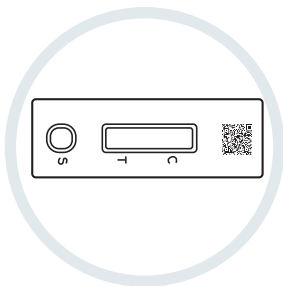


- 18** ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੀਕ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਦਬਾ ਦਿਓ।

ਸਲਾਹ

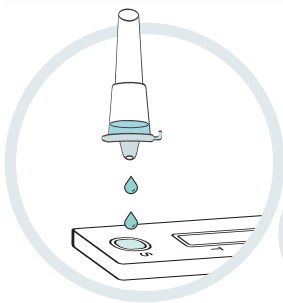
ਇਸ ਕਦਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਵੋ।





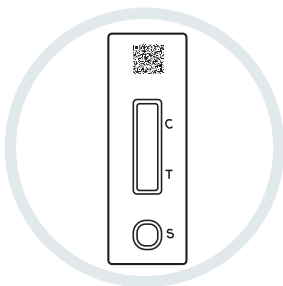
19 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੱਟੀ ਨੂੰ ਚਿਲਾਓ ਨਾ।



20 ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਤਰਲ ਦੀਆਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਖੁੱਡ (S) ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲੇ। ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੀਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।



21 ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ (T) ਦੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।



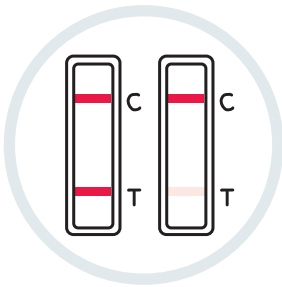
ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। >>

5. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਟੈਸਟ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

30 ਮਿੰਟ



ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

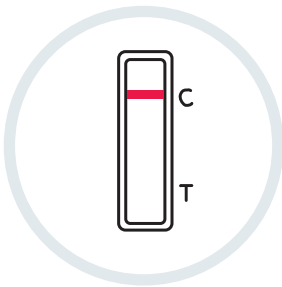
ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (C) ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (T) ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ, ਇੱਕ C ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ T ਦੇ ਅੱਗੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫਿੱਕੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

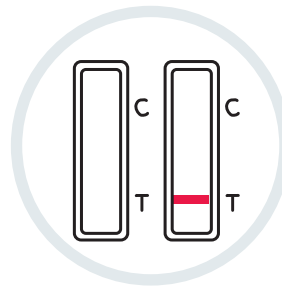
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/)



ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (C) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੰਗੀਨ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਖੇਤਰ (T) ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

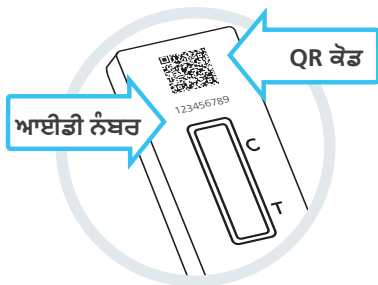


ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

6. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਦੱਸੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ, ਨੈਗੇਟਿਵ ਅਤੇ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓਗੇ ਕਿ NHS ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਰਹੇ।

ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ QR ਕੋਡ, ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ID ਨੰਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



ਆਨਲਾਈਨ ਦੱਸੋ (ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੈਦਰਲੈਂਡ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:

gov.uk/report-covid19-result

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

covidtest.scot



ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸੋ

119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ)

7. ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

+ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਧ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: [nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/self-isolation-and-treatment/)

- ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਕਵਰਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਣਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਨਵੀਂ, ਨਿਰੰਤਰ ਆਉਂਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁੰਘਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ: [gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ 119 ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਲੈਟਰਲ ਫਲੇ ਟੈਸਟ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਦਮ 1 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ

[gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ **119**

'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

8 ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ

ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਲਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

9 ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ



ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਾਰੀ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਕਚਰੇ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੋਟ ਬਣਾਓ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਨਾ 15 ਵੇਖੋ)।
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: gov.uk/report-covid19-result



| ਕਿਸ ਨੇ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਸੀ | ਮਿਤੀ | ਸਮਾਂ | ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ |
|--------------------|------|------|---------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ

| ਚੀਜ਼ਾਂ | 3-ਪੈਕ | 7-ਪੈਕ |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) | 1 | 1 |
| ਟਿਊਬ ਹੋਲਡਰ ਛੇਕ ਵਾਲਾ ਬਾਕਸ | 1 | 1 |
| ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ | 3 | 7 |
| ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਬਫਰ ਪਾਉਚ | 3 | 7 |
| ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਦਾ ਹੋਲਡਰ | 3 | 7 |
| ਸੀਲਬੰਦ ਰੈਪਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ | 3 | 7 |
| ਕਚਰੇ ਲਈ ਬੈਗ | 3 | 7 |
| | ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ TK2196 | ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ TK2193 |

ਇਸ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਸ ਨੇ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਸੀ ਸਿਰਫ NHS Test and Trace ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ DHSC ਤੈਨਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।



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

ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ DHSC ਨੂੰ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਤਹਿਤ ਨਿਰਮਿਤ: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ



2 – 30°C ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ



ਇਥਾਈਲੀਨ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



ਨਿਰਮਾਤਾ



XX ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ



ਲੋਟ ਨੰਬਰ



ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ



InVitro ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ



ਜੇ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ



ਸੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ



ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ



ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ



ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ



ਖੁਸ਼ਕ ਰੱਖੋ



ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਝੋ



ਚੇਤਾਵਨੀ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚਲੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿੱਤਰ 18 ਜੂਨ 2021 ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਨ।
ਸੰਸਕਰਣ 1.3.4