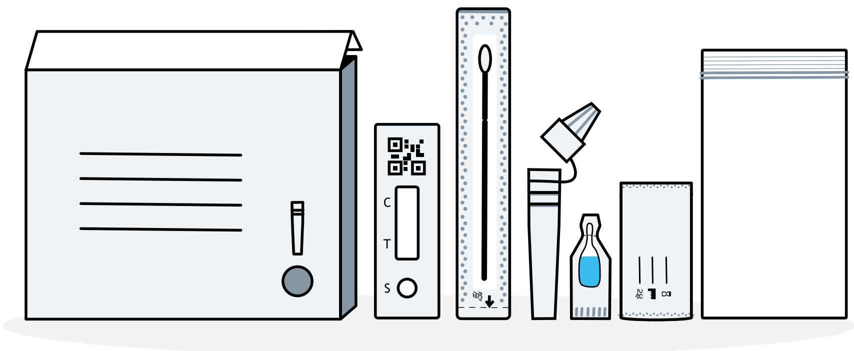
NHS
Test and Trace

ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਪੂਰੀ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।
ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਹਨ।

SureScreen SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ



ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ SureScreen Diagnostics SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਲਈ ਹਨ, ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ COVID-19 ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:
gov.uk/covid19-self-test-help

ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ NHS ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

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 10 ਮਿੰਟਾਂ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

1	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 6
2	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 8
3	ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ	ਪੰਨਾ 10
4	ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 12
5	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ	ਪੰਨਾ 14
6	ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 15
7	ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ	ਪੰਨਾ 16
8	ਟੈਸਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	ਪੰਨਾ 17
9	ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ	ਪੰਨਾ 17

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

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ SureScreen SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਸਟੋਰੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

- ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (2-30°C) 'ਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਜਮਾਓ ਨਾ।
- 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 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।
- ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖਰੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ 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 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਸ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਹੈ। ਜੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 24 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਖਿੜਕੀ ਖੇਤਰ, ਜਿੱਥੇ ਨਮੂਨਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

- ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ਕੈਸੇਟ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਊਚ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿੱਟਾਂ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਟੈਸਟ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਰਬੜ ਲੇਟੈਕਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਮ-ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਬੜ ਲੇਟੈਕਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਕਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੇ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

ਇਸ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ COVID-19 ਸਵੈ-ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੱਕ ਲਈ ਇੱਕ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਹੈ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ COVID-19 ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**
- ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਟੈਸਟ ਦਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵੀ COVID-19 ਦੀ ਲਾਗ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

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 ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਲਾਹ

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

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ NHS ਦੀ ਸੇਧ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/**

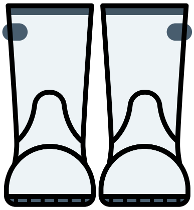
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ **111.nhs.uk** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ **NHS 111** ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

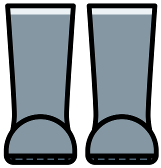
ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/**

ਇਹ ਟੈਸਟ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ



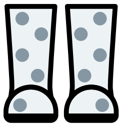
18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ

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



12-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ

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



12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ

ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਨੂੰ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਜਾਰੀ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਹੈ

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

ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇਗੀ

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

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7.

1. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

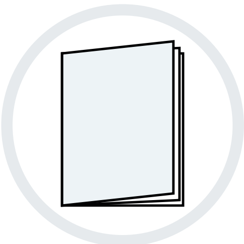
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

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 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।

ਟੈਸਟ ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਰੇਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

15
ਮਿੰਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ: ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥ ਘੜੀ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਘੜੀ), ਟਿਸ਼ੂ, ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੀ।



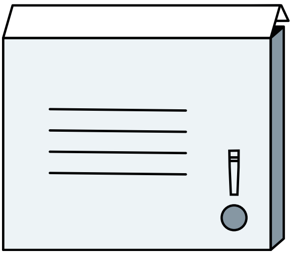
1. ਇਸ ਹਿਦਾਇਤ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

2. ਟੈਸਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਤਹ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਓ, ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।

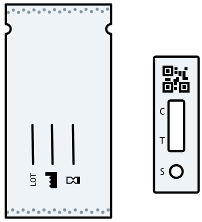
3. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

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

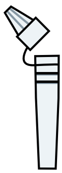


ਟਿਊਬ ਹੋਲਡਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਬਾਕਸ

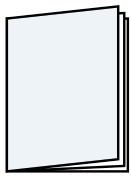


ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ

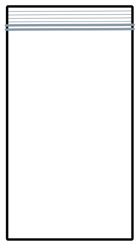
ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਪਾਉਚ (ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਫਰ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ)



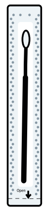
ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ



ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ)



ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ



ਸਵੈਬ

ਸਲਾਹ

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

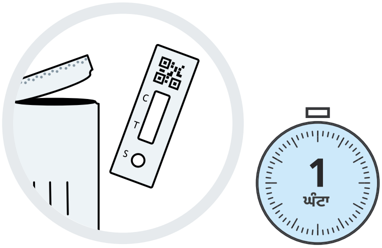
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਫੀਡਬੈਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਲ ਕਰੋ: **119** (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)।
ਅਸੀਂ 200 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਇੱਥੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ:
coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

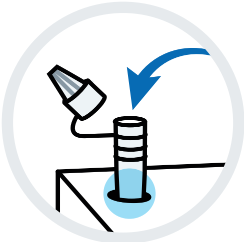
2. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸੈੱਟਅਪ ਕਰੋ



5 ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਸਮਤਲ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੈਸੇਟ ਅਤੇ ਪਾਉਚ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੋ 1 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਉਚ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹੇ ਹਨ।



6 ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਬਾਹਰ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੋਲਡਰ (ਬਾਕਸ ਦੇ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਸੁਰਾਖ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਖੇਤਰ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

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

ਚਿਤਾਵਨੀ

ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਫਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘੋਲ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜਲਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

8 ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪਾਉਚ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।

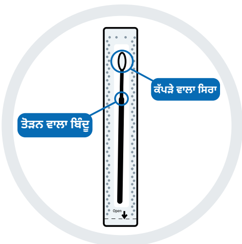
ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਤਰਲ ਪਾਉਚ ਰੱਖੋ।

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

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਸੁਣਕਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

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

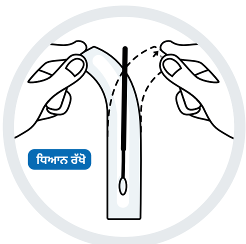
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।



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

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



12 ਸਵੈਬ ਪੈਕਿੰਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਿੱਲ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।

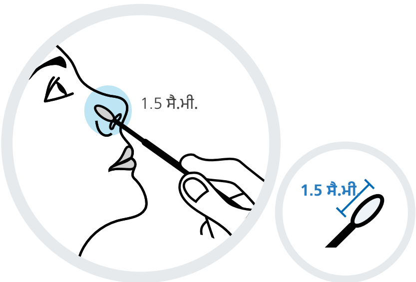
ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

3. ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ

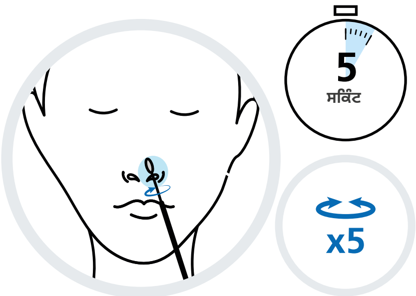
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 11 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਨੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

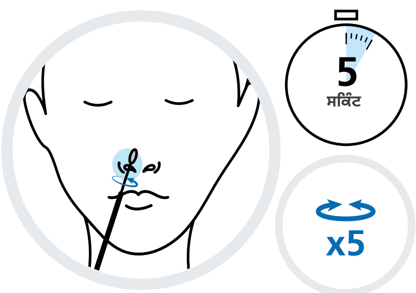


13 ਇੱਕ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਪਾਓ (ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1.5 ਸੈ.ਮੀ. ਉੱਪਰ ਤੱਕ)।



14 ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ** ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **5 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤਕ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਅਸਲ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਪਾਓ।



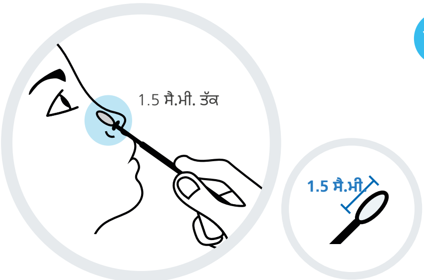
15 ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ (ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਲਗਭਗ 1.5 ਸੈ.ਮੀ. ਹੈ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ** ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **5 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

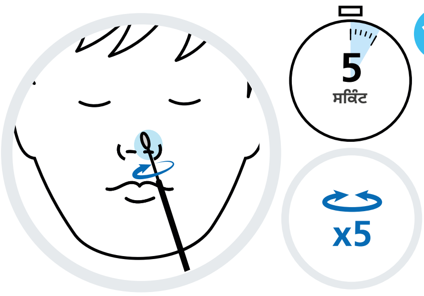
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ

ਸਲਾਹ

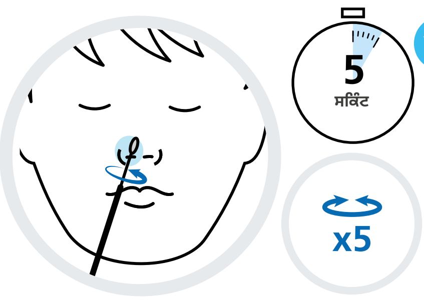
12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਾਲਗ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ **gov.uk/covid19-self-test-help** 'ਤੇ ਡੈਮੋ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



13 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ 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।



14 ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ (1.5 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ) ਪਾਓ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ** ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **5 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਤਕ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਅਸਲ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਪਾਓ।



15 ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਵੈਬ ਦਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ (ਲਗਭਗ 1.5 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ) ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

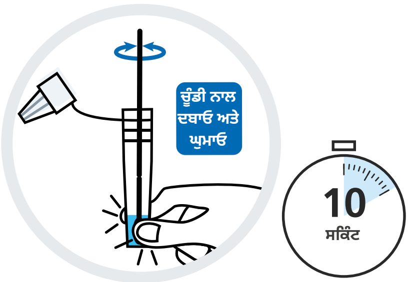
ਸਵੈਬ ਨੂੰ **5 ਵਾਰ** ਗੋਲਾਕਾਰ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ **5 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

4. ਸਵੈਬ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰੋ

ਸੁਝਾਅ

ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਵੈਬ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।



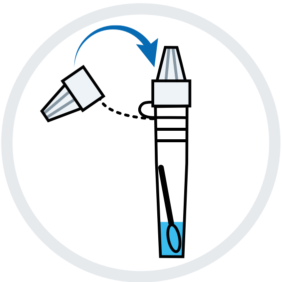
16 ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਤਰਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਚੂੰਡੀ ਵਾਂਗ ਦਬਾ ਕੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਬਾਡੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।

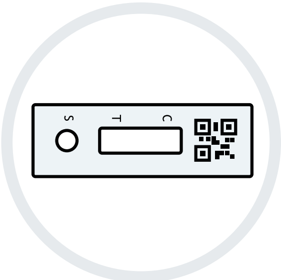
ਚੂੰਡੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੁਮਾਓ।

17 ਨੱਕ ਦੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਵੈਬ ਨੂੰ "ਤੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ" ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਤੋੜ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ।

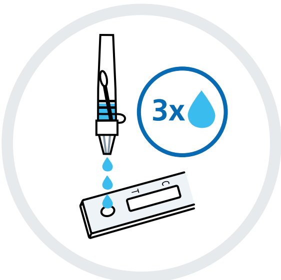
ਸਵੈਬ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।



18 ਡ੍ਰੌਪਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਫਿੱਟ ਕਰ ਦਿਓ।



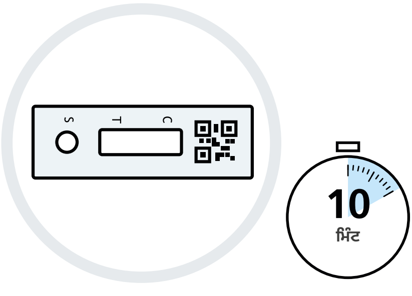
19 ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੈ।
ਟੈਸਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੈਸੇਟ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ।



20 ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਤਰਲ ਦੀਆਂ 3 ਬੂੰਦਾਂ ਟੈਸਟ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਨਮੂਨਾ ਖੂੰਡ (S) ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ।

ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਚਰੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।



21 ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ ਨਾ।
10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢੋ। 20 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ 10 ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

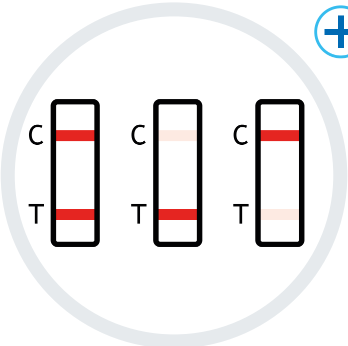
ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

5. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਨਤੀਜਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਟੈਸਟ ਨੂੰ **20 ਮਿੰਟ** ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਤੀਜਾ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।



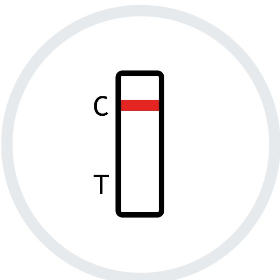
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

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 ਤਕ ਕਿ ਫਿੱਕੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ।

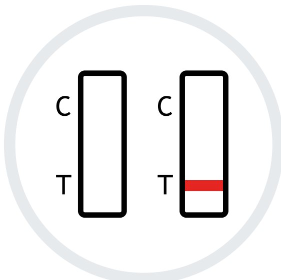
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: **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।

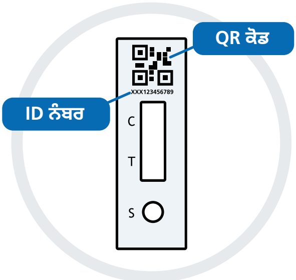


ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

6. ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ

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

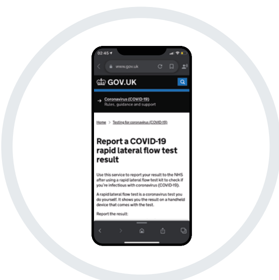


ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ 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 ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼)।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **gov.uk/report-covid19-result**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ **covidtest.scot**



ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ **119** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)।

ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

7. ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾਉਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ 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 ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਧ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ **ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਨਹੀਂ ਹੈ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 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 ਪਹਿਨਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤਾ ਟੈਸਟ ਇੱਥੇ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: **gov.uk/get-coronavirus-test** ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ। ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ-ਮੰਨਣਯੋਗ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਸੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੈਕ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਪੜਾਅ 1 ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। **gov.uk/get-coronavirus-test** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ, NHS COVID-19 ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ **119** 'ਤੇ ਗਾਹਕ ਸੰਪਰਕ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਪੈਕ ਆਰਡਰ ਕਰੋ। 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 ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

9. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰੋ

ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ, 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।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (29 ਸਤੰਬਰ 2021) ਤੱਕ ਸਹੀ ਹੈ।
ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7
ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਨਾਮ: SureScreen SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ
(ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ)

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)।
ਦੇਖੋ: **gov.uk/report-covid19-result**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ **covidtest.scot**

ਕਿਸ ਨੇ ਟੈਸਟ ਲਿਆ ਸੀ	ਮਿਤੀ	ਸਮਾਂ	ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹਨ

ਚੀਜ਼ਾਂ	**7-ਪੈਕ**
ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ)	1
ਸੀਲਬੰਦ ਪਾਉਚ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ	7
ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਪਾਉਚ (ਐਕਸਟ੍ਰੈਕਸ਼ਨ ਬਫਰ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ)	7
ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ	7
ਸਵੈਬ	7
ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਬੈਗ	7

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰ

ਵਾਧੂ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਕਲਪਿਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸੰਸਕਰਣ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ	gov.uk/covid19-self-test-help
ਸਵੈ-ਇਕੱਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ	nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/
COVID-19 ਬਾਰੇ NHS ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ	nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ NHS 111 ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:	111.nhs.uk **ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**
ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ	nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਿਵਾਈਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਇੱਥੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ	coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk
ਔਨਲਾਈਨ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਇੰਗਲੈਂਡ, ਵੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ):	gov.uk/report-covid19-result
ਔਨਲਾਈਨ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਸਕੌਟਲੈਂਡ):	covidtest.scot
ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰੋ	gov.uk/get-coronavirus-test
ਕੁਝ ਨੁਕਸਾਨਿਆ, ਟੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਗਾਇਬ ਹੈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ (ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮੇਤ) ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈਟ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ)	**119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

ਨੋਟ:

ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ SureScreen SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7

ਇਸ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਿਰਫ NHS ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿਭਾਗ (DHSC) ਤੈਨਾਤੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

SureScreen Diagnostics

ਨਿਰਮਾਤਾ:
SureScreen Diagnostics
1 Prime Parkway, Prime Enterprise Park,
Derby, DE1 3QB, United Kingdom (ਯੂਨਾਇਟੇਡ ਕਿੰਗਡਮ)

ਸਵੈਬ ਜਾਣਕਾਰੀ:
Zhejiang Gongdong Medical Technology Co., Ltd.
ਪਤਾ: No.10 Beiyuan Ave., Huangyan, 318020 Taizhou, Zhejiang, People's Republic of China (ਚੀਨ ਲੋਕ ਗਣਰਾਜ)

CE 0123

ਜਾਂ

Jiangsu ChangFeng Medical Industry Co., LTD
ਪਤਾ: Touqiao Town, Guangling District, Yangzhou, 225109 Jiangsu P.R. China (ਚੀਨ ਲੋਕ ਗਣਰਾਜ)

CE 0197

ਚਿੰਨ੍ਹ

2°C – 30°C	2 – 30°C 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ
LOT	ਲੋਟ ਨੰਬਰ
i	ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਵੋ
REF	ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ
STERILE EO	ਇਥਾਈਲੀਨ ਆਕਸਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
⧗	ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ
Σ 7	7 ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
(factory)	ਨਿਰਮਾਤਾ
IVD	ਇਨਵੀਟਰੋ ਡਾਇਗਨੋਸਟਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ
②	ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
(damaged package)	ਜਦੋਂ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
⚠	ਆਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ 'ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ' ਭਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ

ਸੰਸਕਰਣ 5 ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਮਿਤੀ 29/09/2021
ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਹਦਾਇਤਾਂ SARS-CoV-2 ਐਂਟੀਜੇਨ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟ ਕੈਸੇਟ (ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ) (ਗੋਲਡ) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਨਿਰਮਾਤਾ: SureScreen Diagnostics ਅਤੇ ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ: COVID19AGVCGS7