

# ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟਿੰਗ

## ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹਰੇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਓਸੇ ਦਿਨ ਇਕ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਸ਼ਾਸਕ, ਓਸੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰੌਇਅਲ ਮੇਲ ਦੇ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਲੇਬਲ ਸਮੇਤ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

**ਹਰ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਤੋਂ 4 ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।**

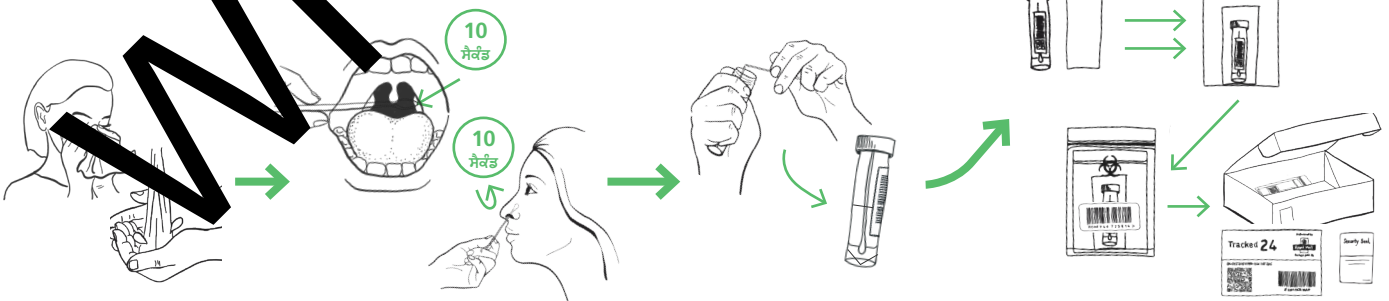
**ਹਰ 7 ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ 1 ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ, ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿਓ।**

**ਕੋਵਿਡ-19 ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਆਲਵਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ**

## ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ

- ਆਪਣੀ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਯੂਨਿਕ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਯੂ ਓ ਐਨ) (unique organisation number, UON) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਓ
  - ਤੁਹਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ
  - ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰੌਇਅਲ ਮੇਲ ਪ੍ਰਾਇਓਰਟੀ ਪੈਸਟ ਬਾਕਸ ਵੱਖੇ ਦੇ ਡਾਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: [www.royalmail.com/services-near-you](http://www.royalmail.com/services-near-you)

## 1 ਹਰ 7 ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਸਵੈਬ ਟੈਸਟ ਲਵੋ



ਟੈਸਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ, ਹਰੇਕ ਦਾ 10 ਸੈਕੰਡ ਲਈ ਸਵੈਬ ਲਵੋ।

ਚੱਕਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਮੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸੇਖਰ ਪੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਪ-ਲਾਕ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕਰੋ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਬਾਰਕੋਡ ਵਾਲੇ ਬਾਇਓਹੈਜ਼ਰਡ ਵਿਚ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਬਾਇਓਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਨੂੰ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਪਸੀ ਵਾਲੇ ਬਕਸੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਲ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰੌਇਅਲ ਮੇਲ ਦਾ ਵਾਪਸੀ ਲੇਬਲ ਲਗਾ ਦਿਓ।

## 2 ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ:

[www.gov.uk/register-organisation-tests](http://www.gov.uk/register-organisation-tests)

ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਘਰੇਲੂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਯੂਨੀਕ ਆਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ (ਯੂ ਓ ਐਨ) (unique organisation number, UON) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।



## 3 ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਆਪਣੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੋਇਅਲ ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿਓ

ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕ ਵਿਚ ਭੇਜੋ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲੀਡੇ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਾਕ ਵਿਚ ਨਾ ਭੇਜੋ।

ਕੇਵਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਐਨ ਐਚ ਐਸ (NHS) ਦੇ ਲੋਗੋ ਲੱਗੇ ਰੋਇਅਲ ਮੇਲ ਪਰਾਇਰਟੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸ ਵਰਤੋ



ਕੁਝ ਪਰਾਇਰਟੀ ਪੋਸਟਬਾਕਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਲੇਬਲ ਦਿਖਾਉਣਗੇ:

PRIORITY POSTBOX  
SATURDAY  
& SUNDAY



## ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇ ਬਾਅਦ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰ 7 ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ 1 ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

**+ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ
- ਘਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ/ਤੁਰੰਤ ਘਰ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੋ। ਯਦਿ ਆਪਕਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਿਛਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਉੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਅਛੱਤਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪ 11ਵੇਂ ਦਿਨ ਕਾਮ ਪਰ ਲੈਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**? ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੁਸੀਂ**

- ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- 119 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਤਰਪਰੇਰਣਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲਈ 111 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਾਤਕਾਲ ਵਿਚ 999 ਡਾਇਲ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ [bit.ly/homecare-testing](http://bit.ly/homecare-testing) ਦੇਖੋ।