حكومة المملكة المتحدة

NHS
Test and Trace

اسپتال جانے سے قبل آپ خود سے کورونا وائرس (کووڈ-۱۹) ٹیسٹ کس طریقے سے کر سکتے ہیں

Withdrawn 11 May 2022

یہ ایک پڑھنے میں آسان رہنمائی ہے۔

جنوری ۲۰۲۱

Urdu

فہرست کا خانہ

1	تعارف	3
2	ٹیسٹ کرنے سے پہلے اپنی ٹیسٹ کٹ کا اندراج کروالیں	6
3	اپنی کوریئر کولیکشن بک کروا ئیں	7
4	ٹیسٹ کرنے کی تیاری	8
5	گلے کا صواب	10
6	ناک کا صواب	11
7	ٹیسٹ کی پیکنگ	13
8	اپنا ٹیسٹ رزلٹ حاصل کریں	16
9	مزید معلومات کے لئے	17

Withdrawn 11 May 2022

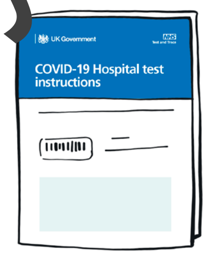
1 تعارف

دائرة الصحة
والرعاية الاجتماعية

یہ گائیڈ گورنمنٹ کے سوشل اور ہیلتھ کیئر ڈپارٹمنٹ کی طرف سے پیش کیا گیا ہے۔

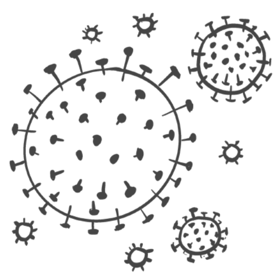
:اس میں بتایا گیا ہے کہ

- ٹیسٹ کٹ حاصل کرنے کے بعد کیا کرنا ہوگ



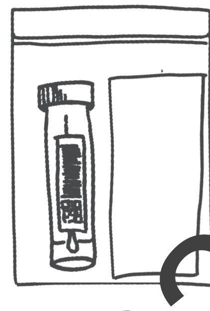
- خود سے ٹیسٹ کیسے کیا جا سکتا ہے ۔

کورونا وائرس ایک بیماری ہے جو پوری دنیا میں پھیل رہی ہے۔اکثر لوگ اس کو کووڈ- ۱۹ کہتے ہیں۔



Withdrawn 11 May 2022

ہمارے پاس کورونا وائرس کا ٹیسٹ موجود ہے۔آپ اپنا ٹیسٹ خود کر سکتے ہیں۔



اسپتال جانے سے پہلے اپنا ٹیسٹ کریں اور پھر تین دن کے لئے خود کو قرنطینہ کر لیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ بیمار نہیں ہیں

آئسولیٹ مطلب:

- گھر پر ہی رہیں.

- آپ دوسرے لوگوں کے نزدیک نہیں جا سکتے۔

Withdrawn 11 May 2022

کورونا وائرس

بیماری کا احساس نہ ہونے کے باوجود بھی آپ کو کورونا وائرس ہو سکتا ہے ۔

بکچھ لوگ اس سے بہت بیمار ہو جاتے ہیں۔

کورونا وائرس کی علامات

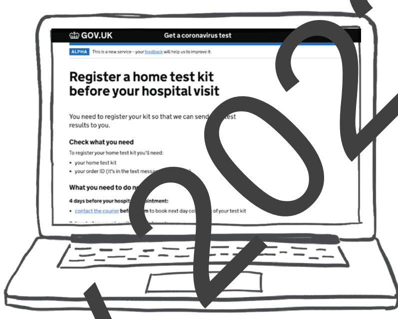
آپ کو تیز بخار اور کھانسی ہو سکتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ سونگھنے اور چکھنے کی حس ختم ہو جائے۔

اگر آپ کو کورونا وائرس کی علامات ہیں تو خود کو آسولیٹ کر لیں اور ایک ٹیسٹ بک کرواسکتے ہیں۔

Withdrawn 11 May 2022

2 ٹیسٹ کرنے سے پہلے اپنی ٹیسٹ کٹ کا اندراج کروالیں



جیسے ہی آپ اپنی ٹیسٹ کٹ حاصل کریں اس کا فورا اندراج

بہت ضروری ہے۔

اگر آپ اندراج نہیں کرواتے تو آپ خود اور اسپتال آپ کا ٹیسٹ

رزلٹ حاصل نہیں کر سکیں گے اور اس سے آپ کے طریقہ میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

اندراج کے لئے وزٹ کریں:

www.gov.uk/register-hospital-test

اندراج کے لئے جن چیزوں کی آپ کو ضرورت پڑے گی:

- آپ کا آرڈر آئی ڈی: یہ ۱۰ نمبروں پر مشتمل ہو گا۔یہ نمبر آپ ٹیکسٹ میسج سے حاصل کر سکتے ہیں جو موبائیل نمبر پر آپ کو موصول ہوا ہوگا۔

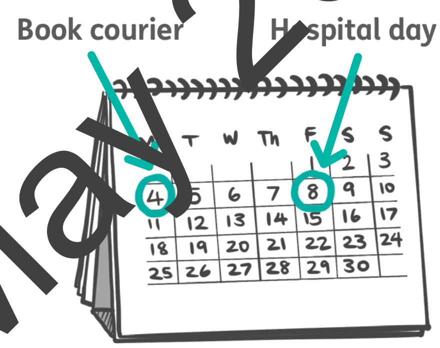
- ٹیسٹ کٹ کا بارکوڈ: یہ ۱۱ ہندسوں اور نمبروں پر مشتمل ہوگا۔یہ بار کوڈ کتابچے،پلاسٹک ٹیوب،لیک پروف بیگ اور رٹرن باکس پر ہو گا۔

- آپ کا رائل میل بار کوڈ: یہ پری پیڈ ریٹرن لیبل کے اوپر موجود ہوتا ہے۔یہ ۱۳ ہندسوں اور نمبروں پر مشتمل ہوتا ہے ۔

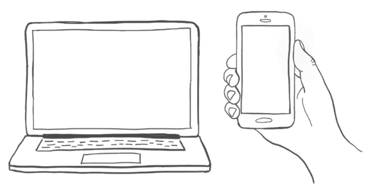
Withdrawn 11 May 2022

3 اپنی کورئیر کولیکشن بک کروائیں

آپ کا رائل میل بار کوڈ: یہ پری پیڈ ریٹرن لیبل کے اوپر موجود ہوتا ہے۔یہ ١٣ ہندسوں اور نمبروں پر مشتمل ہوتا ہے ۔



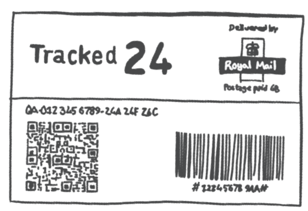
اسپتال جانے سے ٤ دن پہلے آپ کو اپنا کورئیر بک کریں گے ۔



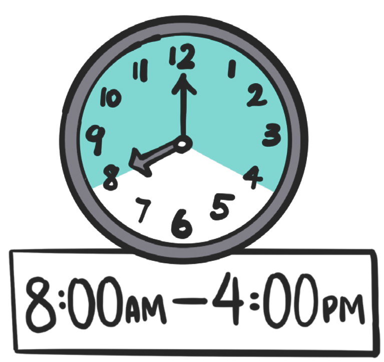
اپنا کورئیر بک کرنے کے لئے شام ٦سے رات ٨ تک وزٹ کریں

www.collections.royalmail.com

یا ۰۸۰۰ ۰۵۱۱۸۱۱ پر کال ملائیں۔



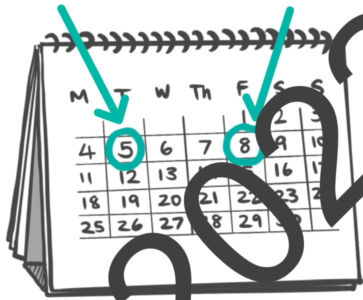
اس کے لئے آپ کو اپنے رائل میل بار کوڈ کی ضرورت ہوگی ۔



کورئیر آپ کے پاس اگلے دن صبح ٨ سے شام ٤ کے درمیان آئے گا۔

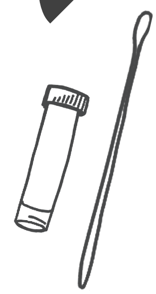
Withdrawn 11 May 2022

4 ٹیسٹ کرنے کی تیاری

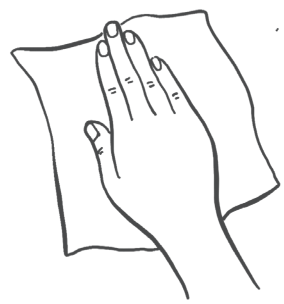


اسپتال جانے سے ۳ دن پہلے اپنا ٹیسٹ کر لیں۔

اس دن آپ کو صبح ۷ بجے سے پہلے اپنا ٹیسٹ لے کر پیک کرن دینا ہوگا تاکہ کورئیر کے آنے سے پہلے یہ تیار ہو ۔

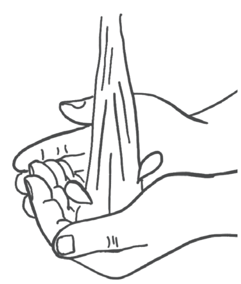


ٹیسٹ کے لئے آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ جلدی سے ہو جائے گا اور یہ آپ کو تکلیف بھی نہیں پہنچائے گا۔



سطح کو صاف اور خشک کر لیں۔ٹیسٹ کٹ میں سے ہر چیز کو کھول دیں۔

اگر آپ کی ناک بہہ رہی ہو تو آپ کو ٹیسٹ لینے سے پہلے اپنی ٹشو کی مدد سے اپنی ناک میں ہوا بھرنا ہو گی۔



ٹیسٹ لینے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھو لیں۔

Withdrawn 11 May 2022

Withdrawn 11 May 2022

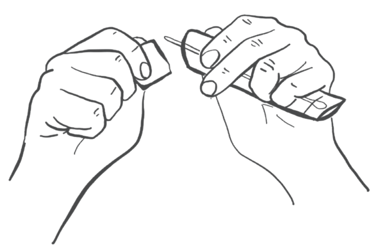
آپ صواب کا ستعمال کرتے ہوئے اپنے ناک اور گلے سے ڈیسٹ لیں گے

صواب ایک بڑے کاٹن بڈ کی طرح ہوتا ہے۔

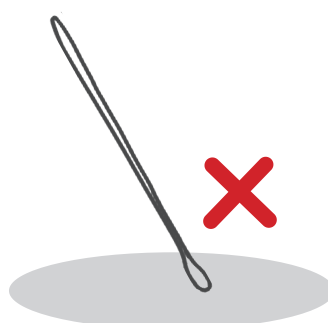
آپ ناک اور گلے کے لئے ایک ہی صواب کا استعمال کریں گے ۔

اگر آپ اپنے گلے میں صواب نہیں لگا سکتے تو اس کے بجائے آپ دونوں نتھنوں میں صواب لگا سکتے ہیں ۔

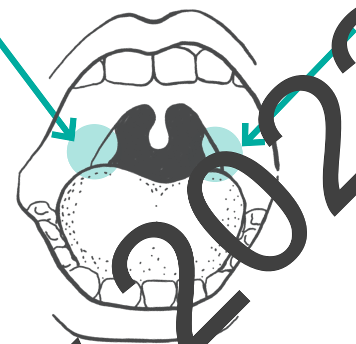
پیکج کو کھولیں اور آرام سے صواب کو باہر نکال لیں ۔



صواب کو کسی اور چیز سے مت لگنے دیں اس سے آپ کا رزلٹ اثر انداز ہو سکتا ہے ۔

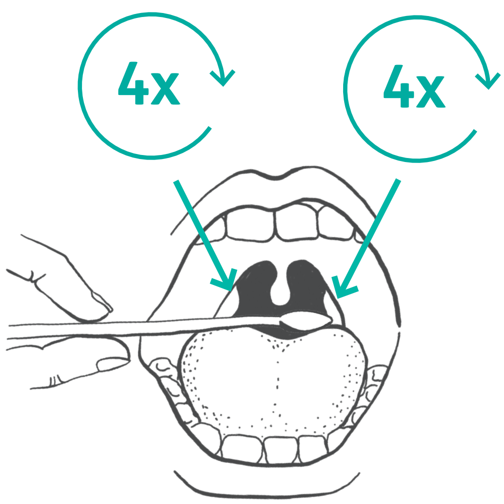


5 گلے کا صواب



اپنے گلے کے اندر جھانکیں اور ٹانسلز کو ڈھونڈیں۔
آپ کے ٹنسلز آپ کے گلے کے پچھلے حصے کے نرم حصے ہیں۔

اپنا منہ کھولیں اور زبان کو باہر نکالیں۔
صواب کی مدد سے گلے میں سے سامپل لے لیں۔



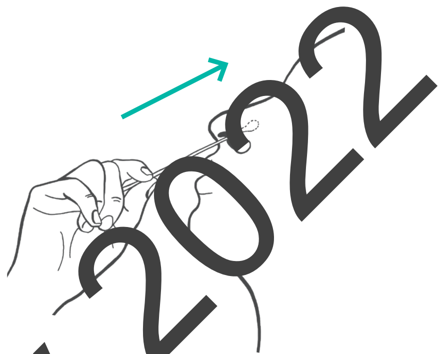
صواب کو گلے کی پچھلے حصے کی ہر سائڈ پر ٤ دفعہ رگڑیں۔
ہو سکتا ہے اس کی وجہ سے آپ تھوڑے بے چین ہو اس کی وجہ سے آپ کو دم گھٹتا محسوس ہو لیکن اس سے آپ کو تکلیف نہیں ہو گی۔

Withdrawn 11 May 2022

6 ناک کا صواب

اسی صواب کی مدد سے ناک میں سے سامپل لیں۔

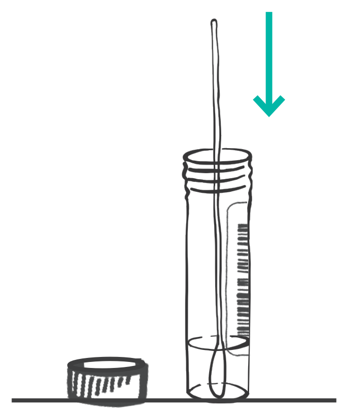
اگر آپ کے ناک کی ایک سائیڈ چھدی ہوئی ہے تو دوسری سائیڈ سے صواب کر لیں۔
صواب کو ناک میں لے کے جائیں اور آرام سے اوپر کی طرف دھکیلیں۔
اس سے نا تو تکلیف ہوگی نا ہی یہ بہت آگے تک جائے گا۔



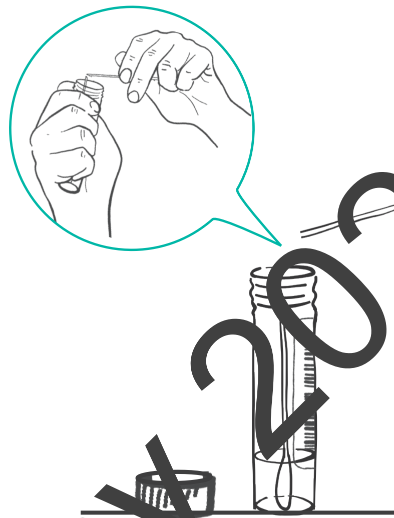
صواب کو آرام آرام سے ۱۰ چکر دیں۔
یہ تکلیف تو نہیں دے گا لیکن یہ بے چینی کی وجہ بن سکتا ہے
اگر آپ نے گلے سے صواب نہیں کیا تو پھر دوسرے نتھنے سے بھی صواب کر لیں۔

اس کے بعد صواب کو پلاسٹک ٹیوب میں ڈال دیں۔
پلاسٹک ٹیوب ایک جار نما ہو گی جس میں تھوڑا سا لیکوئیڈ موجود ہو گا۔

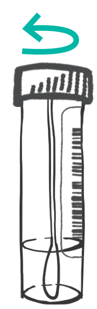
اس بات کی یقین دہانی کریں کہ لیکوئیڈ ٹیوب میں ہی رہے۔



Withdrawn 11 May 2022



صواب کی اسٹیک کو آخر سے اسنیپ آف کر دیں تاکہ
وہ موڑے بغیر پلاسٹک کی ٹیوب میں فٹ آجائے۔

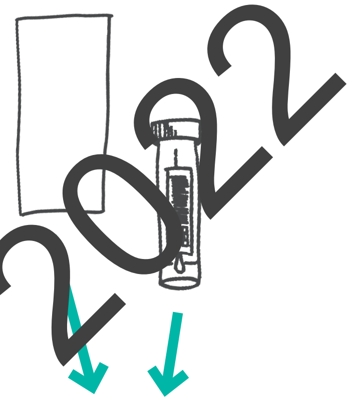


پلاسٹک ٹیوب کے ڈھکن کو مضبوطی سے پیچھے
رکھیں اور چیک کریں گے وہ صحیح ہے ۔

بس اتنا ہی،بہت خوب۔ اب اس کو پیک کرلیں اور یہ
کورئیر کو دینے کے لئے تیار ہے۔

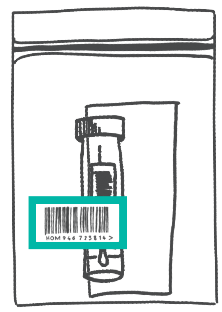
Withdrawn 11 May 2022

7 ٹیسٹ کی پیکنگ

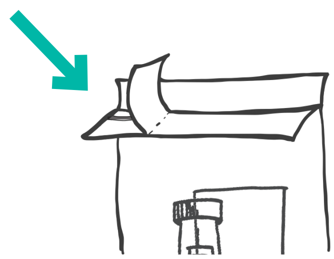


ایبزوبنٹ پیڈ ایک چھوٹا کپڑے کا ٹکڑا ہے ۔

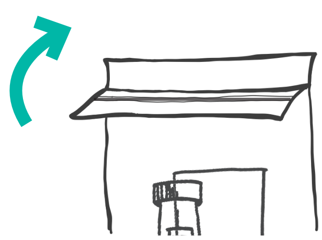
پلاسٹک ٹیوب اور ایبزوربنٹ پیڈ کو ایک ساتھ لیک پروف بیگ میں رکھ دیں۔



لیک پروف بیگ پر ایک بار کوڈ ہوگا۔



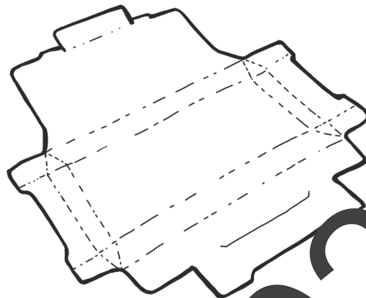
بیگ سے کچھ ہوا نکلنے دو۔
اس کے بعد بیگ کی چوٹی سے پٹی اتاریں۔ نیچے ایک چپچپا حصہ ہے ۔



اسے بند کرنے کے لئے تھیلی کے اوپری حصے کو ایک ساتھ دبائیں۔

Withdrawn 11 May 2022

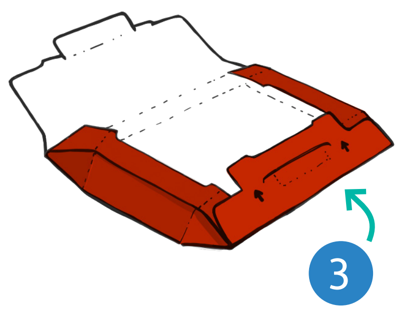
کارڈبورڈ کا ایک باکس تیار کریں۔

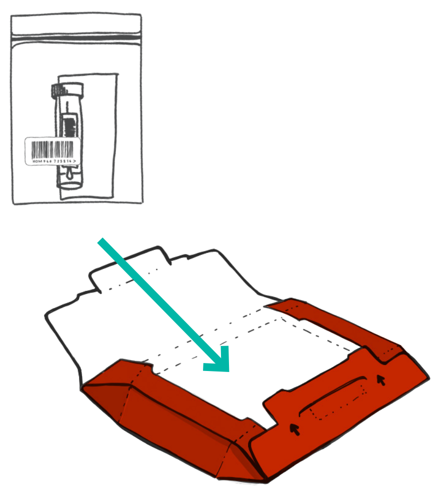


سب سے پہلے باہری حصوں کو درمیان کی طرف موڑیں۔

اس کے بعد ، لڈ کے نچلے حصے کو اطراف کی چوٹی کے

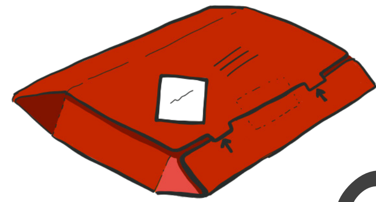
وسط میں مرکز کی طرف جوڑ دیں۔



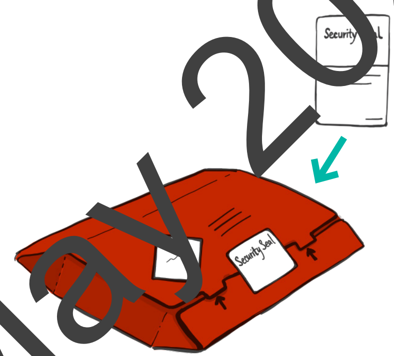


بیگ کو کارڈ بورڈ کے اندر رکھ دیں۔

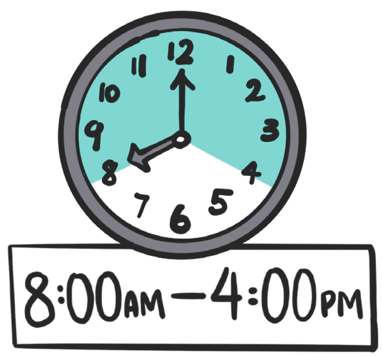
Withdrawn 11 May 2022



لِڈ کے اوپری حصے کو فولڈ کریں اور باکس کو
بند کرنے کے لئے نیچے والے حصے میں دبائیں۔



سیکیورٹی سیل کے ساتھ ٹیپ کر کے بند کر دیں۔



بہت خوب۔ اب یہ کورئیر کے لئے تیار ہے۔

کورئیر صبح ۸ سے شام ٤کے درمیان آپ کے پاس
آئے گا۔

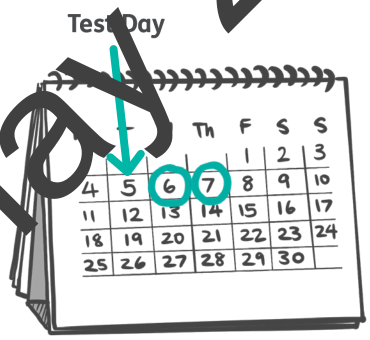
جب کورئیر آپ کے پاس پہنچے رٹرن باکس کو
دروازے کے باہر رکھ دیں اور پھر دروازہ بند کر لیں

کورئیر آپ کا ٹیسٹ لیب پہنچا دے گا۔اگر آپ اپنا
کورئیر مس کر دیتے ہیں تو کال کریں۔ ۰۵۱۱۸۱۱
۰۸۰۰

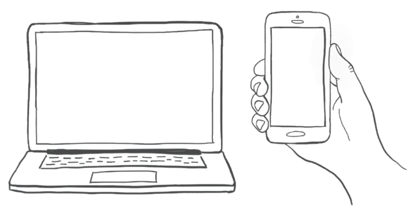
Withdrawn 11 May 2022

8 اپنا ٹیسٹ رزلٹ حاصل کریں

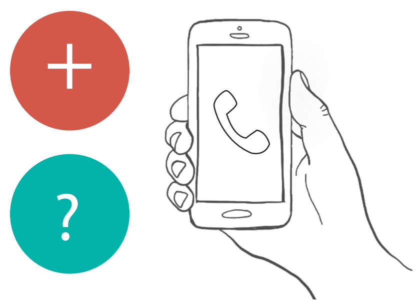
ٹیسٹ کا رزلٹ آپ کو فورا نہیں ملے گا۔کورئیر ٹیسٹگ کے لئے آپ کا ٹیسٹ لیب لے کر جائے گا۔



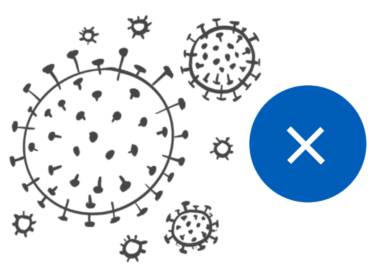
اسپتال جانے تک آپ آئیسولیٹ ہی رہیں گے۔آپ کو ٹیسٹ رزلٹ کے لئے انتظار کرنا پڑے گا۔اس میں دو دن لگ سکتے ہیں۔



اپ کو اپنے ٹیسٹ کے نتائج متن کے ذریعہ ملیں گے ۔ آپ کے اسپتال کو آپ کے نتائج بھی ای میل کے ذریعے ملیں گے۔



اگر ٹیسٹ مثبت ہے یا غیر واضح ہو تو اس کے بارے میں بات کرنے کے لئے اپنے اسپتال کو کال کریں کہ آگے کیا کرنا ہے ۔



اگر ٹیسٹ منفی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ٹیسٹ میں کورونا وائرس نہیں ملا۔ آپ کو اسپتال جانے تک الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہے ۔

Withdrawn 11 May 2022

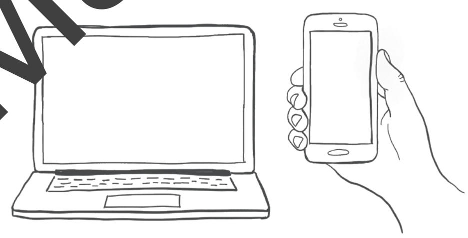
9 مزید معلومات کے لئے

گر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو وزٹ کریں:

www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19

اگر آپ کو اپنے کورونا وائرس سے متعلق کوئی بھی سوال

پوچھنے کی ضرورت ہو تو کال کریں:



- ہیں تو ۰۸۰۰ ۰۵۱۱۸۱۱
اگر آپ اسکاٹ لینڈ کے رہائیشی ہیں تو ۳۰۳ ۰۳۰۰
- ۲۷۱۳
لائینز روزانہ صبح ۷ سے رات ۱۱ تک کھلی رہیں

اگر آپ شدید تکلیف میں ہوں اور ۷ دن بعد بھی بہتر محسوس نا کر رہے ہوں تو

- ۱۱۱ وزٹ کریں NHS آن لائین
- **www.111.nhs.uk**
- یا ۱۱۱ پر کال کریں

Withdrawn 11 May 2022