



UK Government

NHS

Test and Trace

મે હોસપિટલમાં જાઓ તે
પહેલાં કોરોનાવાઈરસની
(COVID-19) તમારી જાત
કેવી રીતે કસોટી-તપાસ
કરશો



આ માર્ગદર્શકિ સહેલાઈથી વાંચી શકાય તેવી છે

જાન્યુઆરિ2021

Gujarati

અનુક્રમણિકા

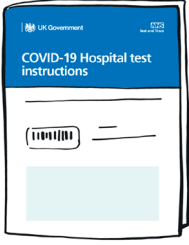
- 1 સ્તાવના પાનું 3
- 2 તમે કસોટી કરો પહેલાં તમારું કટિ રજિસ્ટર કરો પાનું 6
- 3 તમારું કુરચિરથી મેળવવા માટે બુક કરો પાનું 8
- 4 કસોટી કે ટેસ્ટ માટે તૈયારી પાનું 10
- 5 ગળાનો સ્વોબ કે ફાઇ પાનું 11
- 6 નાકનો સ્વોબ કે ફાઇ પાનું 13
- 7 તમારી કસોટીને પેક કરો પાનું 15
- 8 તમારી કસોટી- ટેસ્ટના પરિણામો મેળવવા પાનું 16
- 9 વધારે માહત્તી માટે પાનું 17

1 સ્તાવના



ડપિાર્ટમેન્ટ ઓફ
હેલ્થ એન્ડ
સોશયલ કેર

આ મારગદરશકિ સરકારના ડપિાર્ટમેન્ટ ઓફ
હેલ્થ એને સોશયલ કેરમાંથી આવે છે.



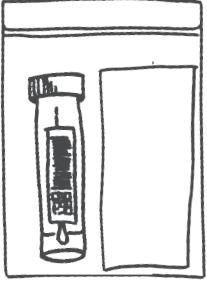
તે તમને જણાવે છે:

- જ્યારે તમને ટેસ્ટ કરવાની કટિ મળે ત્યારે શું કરવું



- કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) માટે તમારો પોતાનો ટેસ્ટ કેવી રીતે કરવો.

કોરોનાવાઈરસ એ એવી કોઈ માંદગી છે કે જે વશિવની આસપાસ ફેલાઈ રહી છે. ઘણા બધા લોકો તેને (COVID-19) કહે છે.



અમારી પાસે કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) માટેનો ટેસ્ટ છે. તમે તમારા ઉપર આ ટેસ્ટ કે કસોટી કરી શકો.

તમારે ટેસ્ટ કરવાની જરૂર રહે છે અને તૈયારબાદ

ઉંદવિસો માટે સ્વયં એકાંતવાસ- આઈસલેશન કરી તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ તે પહેલાં માત્ર કરો કે તમે બીમાર નથી.



આઈસલેટ એટલે:

- તમારે અવશ્ય તમારા ઘરમાં રહેવું.



તમે બીજા લોકોની નજીક જઈ ન શકો.



કોરોનાવાઈરસ (Coronavirus)

તમને કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) ઢોઈ શકે અને બીમાર છો તેવુ લાગે નહીં.



અમુક લોકો તેનાથી ખૂબ જ બીમાર થાય છે.



કોરોનાવાઈરસના લક્ષણો

તમને કદાચ શરીરનું ઊંચુ ઉષ્ણતામાન- તાવ આવે અને કફ રહે.

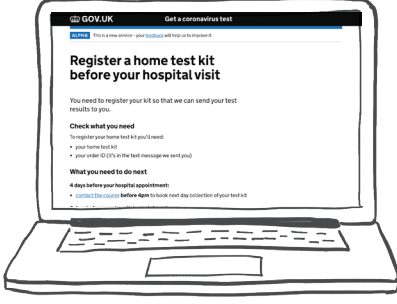
તમે કદાચ વસ્તુઓનો સ્વાદ અથવા સૂંઘ માણી ન શકો.

જો તમને કોરોનાવાઈરસના કોઈ પણ લક્ષણો ઢોય તો તમારે અવશ્ય એકાંતવાસ કરી અને ટેસ્ટ બુક કરાવી શકો.



2

તમારો ટેસ્ટ કરો તે પહેલાં તમારું કટિ રજિસ્ટર કરાવો



તમને જેવું તમારું કટિ મળે તેવું તરતજ તમારો ટેસ્ટ રજિસ્ટર કરવાનું ખરેખર મહત્વનું રહે છે.

જો તમે રજિસ્ટર ન થાઓ તો, તમને સન હોસ્પિટલને તમારા ટેસ્ટના પરિણામો મળી ન શકે, અને તમારી કાર્યપેઘ્ધતમિ કદાચ વલિંબ થાય.

તમારો ટેસ્ટ રજિસ્ટર કરાવવા જાઓ:

www.gov.uk/register-hospital-test



રજિસ્ટર કરવા તમને જરૂર રહેશે:

- તમારો ઓરડર આઈડી (ID). તે 10 નંબરોનો બનેલ હોય છે. આ તમને મળેલ ફેકસ્ટમાં તમને મળી શકે
- તમારો ટેસ્ટ કટિ બારકોડ. તે 11 અક્ષરો અને નંબરોનો બનેલ હોય છે. આ બારકોડ તમારી બુકલટિ, પ્લેસ્ટિક ટયૂબ, ચૂવે નહિ તેવી બેગ અને પાછા મોકલવાના બોક્સ ઉપર છે તેની તપાસ કરો
- તમારો રોયલ મેલ બારકોડ પૂર્વ-ચૂકવણીવાળા રવાના કરવાના લેબલ ઉપર હોય છે. તે 13 અક્ષરો અને નંબરોનો બનેલ હોય છે.



3

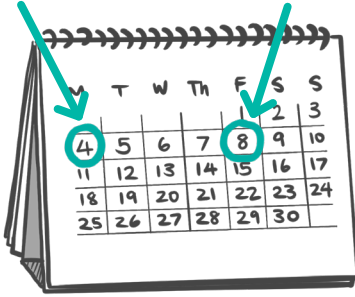
લઈ જવા તમારા કુરિયરને બુક કરો



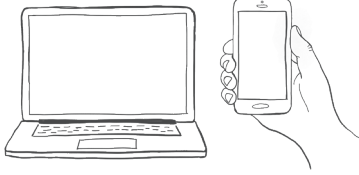
કુરિયર એવી કોઈ વ્યક્તિ હોય છે કે જેઓ તમારી ટેસ્ટ કટિ લઈ જેઈ અને લેબમાં પહોંચાડી કરે છે.

પુસ્તક
કુરિયર

હોસ્પિટલ ડે



તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ તેના 4 દિવસો પહેલાં તમારા કુરિયરને બુક કરવાની સમન જરૂર રહે છે.



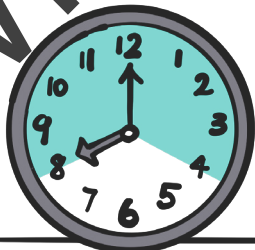
તમારા કુરિયરને બુક કરવા, મુલાકાત લો
www.collections.royalmail.com

સવારના 8 થી સાંજના 6

અથવા ફોન કરો 0800 0511811.



તમારા રોયલ મેલ (Royal Mail) બારકોડની તમને જરૂર રહેશે.



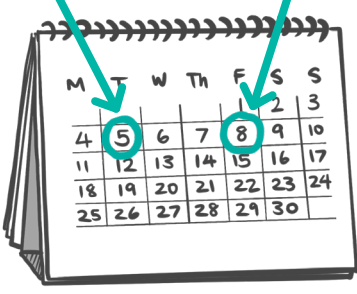
8:00AM - 4:00PM

તમારો કુરિયર બીજે દિવસે સવારના 8 અને બપોરના 4 વચ્ચે આવશે.

4

કે કસોટી માટેની તૈયારી

પરીક્ષણ લો હોસ્પિટલ ડે



તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ તેના 3 દવિસો પહેલાં તમારો ટેસ્ટ – કસોટી કરાવો.

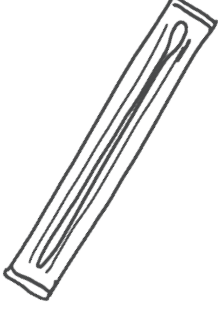
આ દવિસે સવારના 7 વાગ્યા પહેલાં તમને તમારો ટેસ્ટ કરી અને તમારું કટિ માંથી કસવાની જરૂર રહેશે, જેથી કુશિર માટે તે તૈયાર હોય.

આ ટેસ્ટ વખતે તમારું જીવું કંઈ નથી. તે ખૂબજ ઝડપી હશે અને તે ઈજા કરશે નહીં.

જમીનના સપાટી સવચ્છ કરી સૂકી રાખો. તમારબાદ તેના ઉપર ટેસ્ટ કટિમાંથી બધું બહાર કાઢો.

જો તમારા નાકમાંથી પાતળું પરવાહી વહેતું હોય તો, ટેસ્ટ કરતા પહેલાં એક ટશિયુ સાથે તમારા નાકમાંથી તે બહાર કાઢવાની જરૂર રહે છે.

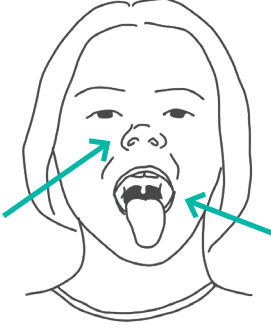
તમે ટેસ્ટ કરો તે પહેલાં, પાણી અને સાબુ સાથે તમારા હાથો સાફ કરો કે ધૂઓ



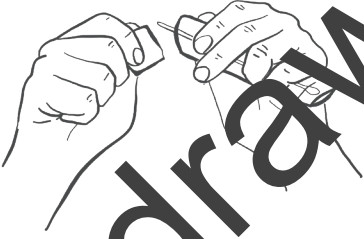
સ્વોબ કે ફાહાનો ઉપયોગ કરી, તમને તમારા ગળા અને તમારા નાકમાંથી ટેસ્ટ કરવાનો રહેશે.

સ્વોબ એ કોઈ એક મોટું કોટન બંડ છે.

તમે આ એકજ સરખા સ્વોબનો ઉપયોગ તમારા ગળા અને તમારા નાક એમ બન્ને માટે કરશો.



જો તમે તમારા ગળાને સ્વોબ કરી ન શકો તો, તેમ બદલે બન્ને નસેકોરાને તમે સ્વોબ કરી શકો.

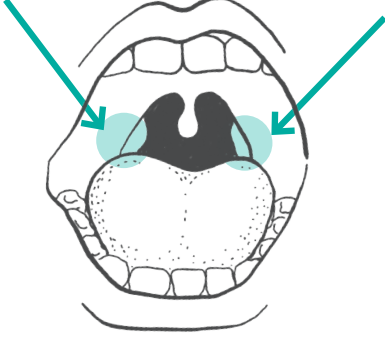


પેકેજ ખોલી અને હળવેથી સ્વોબ બહાર કાઢો.

તમારા સ્વોબની આણી કે ટોચને બીજી સરફસિ કે સપાટીને સ્પર્શ કરવા દેશો નહીં અથવા તે તમારા પરિણામોમાં કદાચ ગોટાળો કરી શકે.



5 નો સ્વોબ-ફાહા

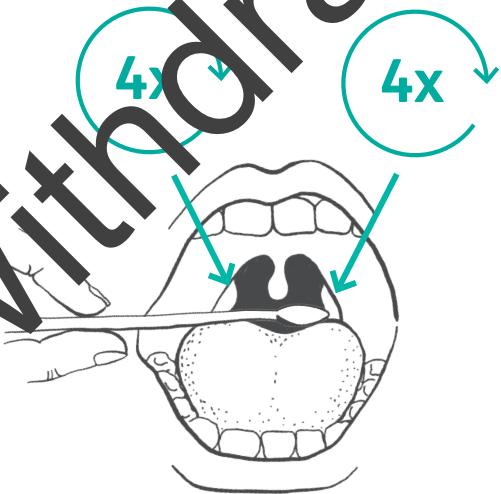


તમારા મોઢાની અંદર જોઈ અને તમારા કાકડા કે ટોન્સલિસ શોધી કાઢો. તમારા ટોન્સલિસ કે કાકડા તમારા ગળાની પાછળના નરમ ભાગ હોય છે.



તમારે તમારું માલુ ખોલી અને તમારી જીભને બહાર કાઢવાની જરૂર રહે છે.

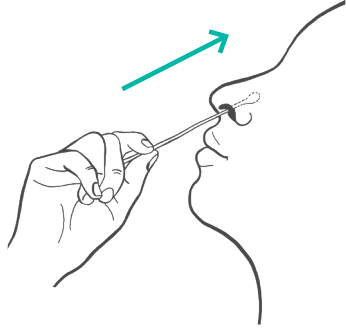
સવામનો ઉપયોગ કરી અને તમારા ગળામાંથી કોઈ એક નમૂનો લો.



તમારા ગળાની પાછળના નરમ ભાગો ઉપર દરેક બાજુએ 4 વખત હળવેથી સ્વોબને ઘસો.

આ કદાચ અગવડભરેલું લાગી શકે અને તે કદાચ તમને ગૂંગળામણ કરી શકે, પણ તેનાથી કોઈ ઇજા થશે નહીં.

6 કનો સ્વોબ-ફાહા



એકજ સરખા સ્વોબનો ઉપયોગ કરી અને તમારા નાકમાંથી એક નમૂનો લેશો.

જો તમારું એક નસકોરુ પચિરસા કે વધેલું હોય તો, બીજા નસકોરામાં સ્વોબ કરશો.

તમારા નસકોરામાં સ્વોબ મૂકી અને તેને હળવેથી ઉપરની બાજુએ ટેકેલવો.

તેનાથી તમને ઇજા થશે નહિ અને તે ખૂબજ ઉપર જશે નહિ.

10x



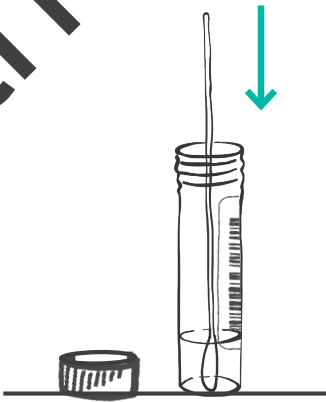
જો વસ્તુ કે ગોળાકાર પૂરણા કરવા માટે સ્વોબને હળવેથી ફેરવો.

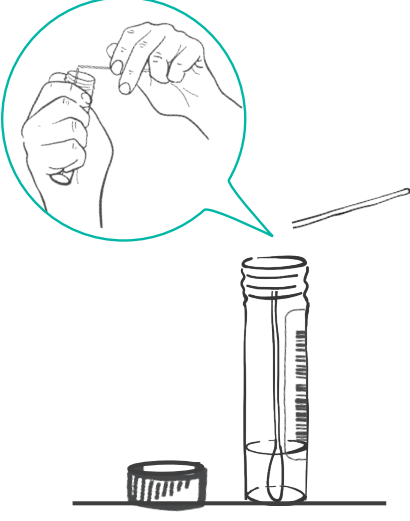
આથી ઇજા થશે નહિ પણ કદાચ થોડુક અસ્વસ્થ લાગી શકે.

જો તમે તમારા ગળાને સ્વોબ કર્યુ ન હોય તો, હવે બીજા નસકોરાને સ્વોબ કરો.

આ સ્વોબને પ્લેસ્ટિક ટ્યુબમાં મૂકો. આ પ્લેસ્ટિક ટ્યુબ કૌંઈ થોડાક પરવાહી સાથે ભરેલ નાની જાર કે બરણી હોય છે.

આ પરવાહી ટ્યુબમાં રહે તેની ખાતરી કરશો.





સવોબની સળી કે અણીને જલપ્રથી તોલે
જેથી કરીને તે વળયા કે બેસ થયા વગર
પ્લેસ્ટિક ટ્યૂબમાં ફટિ થઈ જાય.



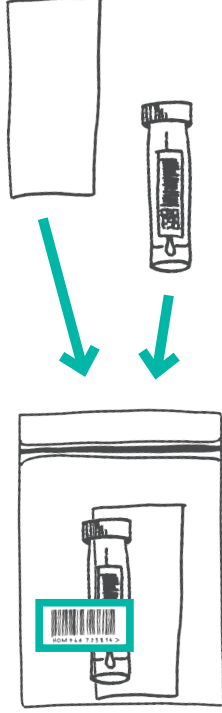
પ્લેસ્ટિક ટ્યૂબના ઢાંકણને પાછું
સજ્જડથી સંકરચૂ કરો અને તપાસ કરો કે
તેના ઉપર બરોબર છે.



તે બરાબર છે, શાબાશ.
હવે તમને તે પેક કરવાની જરૂર રહે છે
જેથી કરીને તે કુરચિરને લઈ જવા માટે
તૈયાર હોય.

7

તમારા ટેસ્ટ- કસોટીને પેક કરો



ચૂસી શકે તેવું પેડ એ કોઈ એક સુંવાળા ફેબ્રિકનો નાના ટુકડો હોય છે.

આ પ્લેસ્ટિક ટયૂબ અને આવા ચૂસી લેનાર પેડને સાથે ભેગામળને કોઈ એક લીક- પ્રૂફ કે ચૂલે નહતિવી બેગમાં મૂકો.

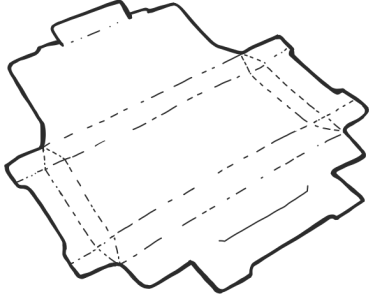
આવી લીક પ્રૂફ બેગ કપર બારકોડ હશે.



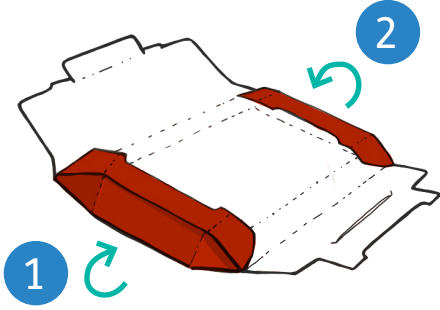
આવી બેગમાંથી થોડીક હવા નીકળવા દો.

ત્યારબાદ બેગના ઉપર રહેલ પટ્ટીને સેટરપિ કે કાઢી નાખો. તેની નીચે ચોંટી જાય તેવો વસિતાર હોય છે.

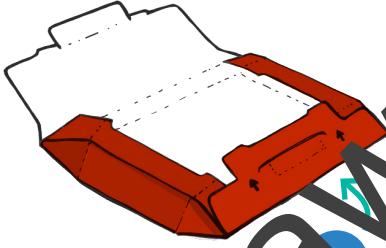
બેગના ઉપરના ભાગને ભેગા કરી બંધ કરવા માટે દાખો.



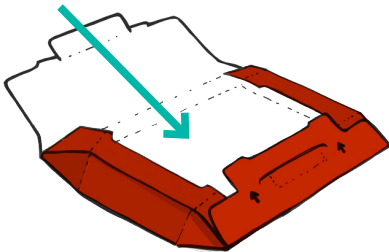
કોર્ડબોર્ડ બોક્સ બનાવો.



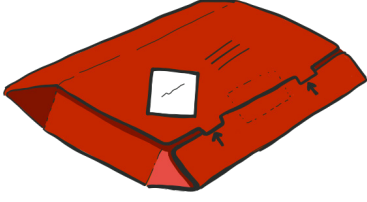
સૌ પ્રથમ, સાઈડ્સને સેન્ટર કે મધ્ય તરફ વાળો.



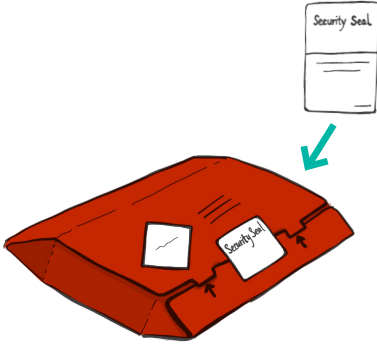
ત્યારબાદ, બીડ કે ઢાંકણના નીચેના ભાગને સેન્ટરની દશિા તરફની સાઈડ્સ ઉપર વાળો.



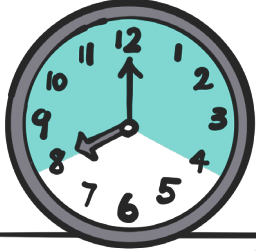
તમારા કાર્ડબોર્ડ બોક્સની અંદર આ બેગને મૂકો.



લીડ કે ઢાંકણના ઉપરના ભાગને વાળી અને બોક્સને બંધ કરવા નીચેના ભાગને પૂશ કે ઘકકો મારો.



સક્યુરિટીસીલ સાથે બંધ કરવા ટેપ લગાવો.



8:00AM - 4:00PM

તે બરાબર છે, શાબાશ. હવે તે કુરશિર માટે તૈયાર છે.

કુરશિર સવારના 8 અને બપોરના 4 વચ્ચે આવશે.



જ્યારે કુરશિર આવે ત્યારે, તમારું બારણું ખોલી, પાછું આપવાનાં બોક્સને બહાર મૂકી અને ત્યારબાદ દરવાજો બંધ કરો.

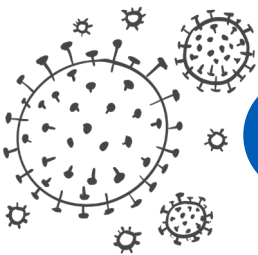
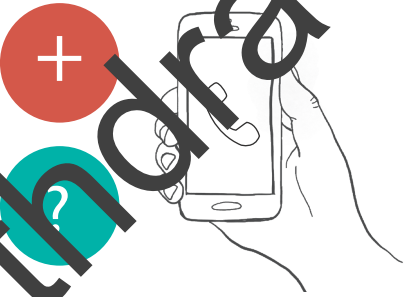
આ કુરશિર તમારા બોક્સને ટેસ્ટ લેબમાં લઈ જશે. જો તમે તમારા કુરશિરને ચૂકી જાઓ તો, ફોન કરો 0800 0511811.

8

તમારા ટેસ્ટના પરિણામો મેળવવા



Test Day



તમને તરતજ ટેસ્ટના પરિણામની માહત્તી મળશે નહીં. કુરચિર તમારા ટેસ્ટને લેબ કે પરયોગશાળામાં તપાસ કરવો માટે લઈ જશે.

તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ તે દવિસ સુધી, તમારે અવશ્ય એકાંતવાસ રાખવો જોઈએ. તમારે તમારા ટેસ્ટના પરિણામ માટે રાહ જોવાની રહેશે. આ માટે કદાચ 2 દવિસોનો સમય લઈ શકે.

તમને તમારા ટેસ્ટના પરિણામો ટેક્સ્ટ દ્વારા મળશે. તમારી હોસ્પિટલ પણ તમારા પરિણામો ઇમેઇલ દ્વારા મેળવશે.

જો તમારો ટેસ્ટ પોઝિટિવિ કે હકારાત્મક અથવા અસપષ્ટ હોય તો,
હવે પછી શું કરવું તે વધિ વાતચીત કરવા હોસ્પિટલને ફોન કરો.

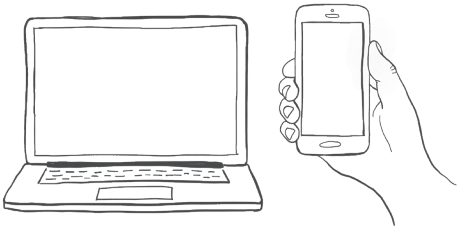
જો તમારો ટેસ્ટ નેગટિવિ કે નકારાત્મક હોય તો,
તેનો અરથ એવો થાય કે ટેસ્ટમાં કોઈ કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) જોવામાં આવ્યો નથી. તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ ત્યાં સુધી એકાંતવાસ ચાલુ રાખવાની તમને જરૂર રહેશે.

9 ધારે માહતી માટે



જો તમને વધારે માહતી જોઈતી હોય તો, જાઓ:
[www.gov.uk/government/
publications/supported-living-
services-during-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19)

જો તમને તમારા કોરોનાવાઈરસ (coronavirus) ટેસ્ટ વધુ પ્રશ્નો હોય તો, ફોન કરો:



- 0800 051 15 11 જો તમે ઇંગ્લેન્ડ (England), વેલ્સ (Wales) અથવા નોર્થર્ન આયરલેન્ડમાં (Northern Ireland) રહેતા હો
- 0300 303 2713 જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં (Scotland) રહેતા હો

લાઈનસ સવારના 7 થી રાતના 11 વાગ્યા સુધી દરરોજે ખુલ્લી હોય છે.

જો તમને વધારે ખરાબ લાગે, અથવા 7 દવિસો પછી પણ તમને સારુ લાગે નહિતો:

- NHS 111 ઓનલાઈનની મુલાકાત લો
www.111.nhs.uk
- અથવા ફોન કરો 111

