



UK Government

**NHS**

Test and Trace

खुद को कैसे परखें  
कोरोनावायरस  
(COVID-19) से पहले  
तुम अस्पताल जाओ



इसे पढ़कर आसान मागगदर्गन  
प्राप्त ककया जाता है।

जनवरी 2021

Hindi

# ववषय-सूची

---

- 1 पररचय पृष्ठ 3
- 2 टेस्ट करने से पहले अपना ककट पंजीकृत कर पृष्ठ 4
- 3 अपना कूररयर संग्रह बुक करें पृष्ठ 8
- 4 टेस्ट के ललए तैयार रहें पृष्ठ 10
- 5 गले में स्वेब पृष्ठ 11
- 6 नाक में स्वेब पृष्ठ 13
- 7 अपना टेस्ट पैक करें पृष्ठ 15
- 8 अपने टेस्ट का पररणाम प्राप्त कर पृष्ठ 16
- 9 अधकि जानकारी के ललए पृष्ठ 17

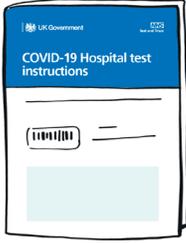
# 1

## पररचय



Department  
of Health &  
Social Care

यह मार्गदर्शन सरकार के स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल विभाग से आता है।

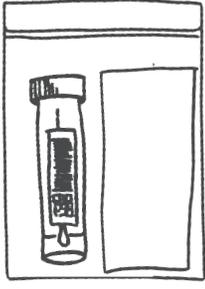


यह आपको बताता है :

- जब आप अपना टेस्ट ककट प्राप्त कर लें तो क्या करें।
- कोरोनावायरस के लिए आप अपना टेस्ट कैसे करें।



कोरोनावायरस एक बीमारी है जो दुनिया भर में फैल रही है। बहुत से लोग इसे कोविड-19 कहते हैं।



हमारे पास कोरोनावायरस के ललए एक टेस्ट है।  
आप खुद पर टेस्ट कर सकते हैं।

यह सुननजचचत करने के ललए कक आप बीमार नहीं हैं, अस्पताल जाने से पहले उ ददनों के ललए आपको टेस्ट करणे और कफर अलर् रहने की आवचयकता है।



अलग रहने का अर्ण

- आपको अपने घर में ही रहना चादहए।



- आप अन्य लोर्ों के पास नहीं जा सकते।



## कोरोनावायरस

आप बीमार नहीं हैं कफर भी आपको कोरोनावायरस हो सकता है।



कुछ लोर् इससे बहुत बीमार हैं।

## कोरोनावायरस के लक्षण

आपको तेज़ बुखार और खांसी हो सकती है।

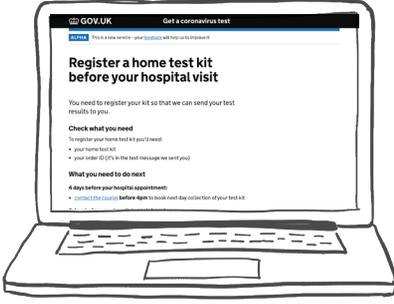


आप चीजों का स्वाद या रंध नहीं ले सकते हैं।

अर् आपको कोरोनोवायरस के कोई लक्षण हैं, तो आपको अलर् रहना होर् और एक टेस्ट बुक कर सकते हैं।



## 2 टेस्ट करने से पहले अपने ककट को पंजीकृत करें



ककट लमलते ही अपना टेस्ट पंजीकृत करना वास्तव में महत्वपूर्ण है।

यदि आप पंजीकरण नहीं कराते हैं तो आप और अस्पताल आपके टेस्ट के परिणाम प्राप्त नहीं कर सकते हैं, और आपकी प्रक्रिया में देरी हो सकती है।

नमून पर जाकर अपना टेस्ट पंजीकृत करें:  
[www.gov.uk/register-hospital-test](http://www.gov.uk/register-hospital-test)



रजिस्ट्रेशन करने के लिए आपको आवश्यकता होती:

- आपका ऑडगर आई.डी. यह 10 नंबरों से बना होता है। आपको यह आपके द्वारा प्राप्त ववषय में लमल सकता है।
- आपके टेस्ट ककट का बारकोड। यह 11 अक्षरों और संख्याओं से बना है। इस बारकोड को अपने बुकलेट, प्लाजस्टक ट्यूब, लीक-प्रूफ बैर और ररटनग बॉक्स पर देखें।
- प्रीपेड ररटनग लेबल पर आपका रॉयल मैल बारकोड। यह 13 अक्षरों और संख्याओं से बना है।

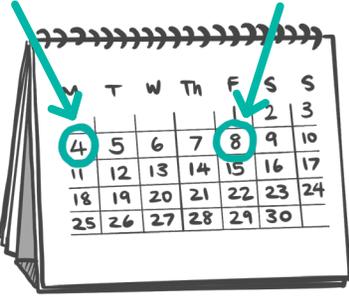


### 3 अपना कूररयर संग्रह बुक करें

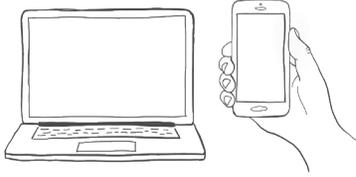


एक कूररयर वह व्यक्त होता है जो आपके टेस्ट ककट को उठाता है और गाँव में ले जाता है।

पुस्तक कूररयर अस्पताल का दिन



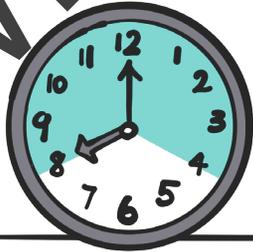
आपको अपना कूररयर बुक करना होगा अस्पताल जाने से 4 दिन पहले।



अपना कूररयर बुक करने के लिए, जाएँ [www.collections.royalmail.com](http://www.collections.royalmail.com) सुबह 8 से रात 6 बजे तक या 0800 0511811 पर कॉल करें।



आपको अपने रॉयल मेल बारकोड की आवश्यकता होगी।

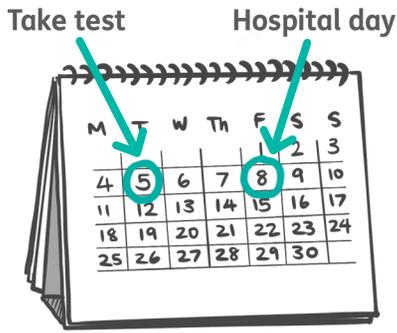


8:00AM - 4:00PM

आपका कूररयर अर्ले ददन सुबह 8 बजे से रात 4 बजे के बीच आएगा।

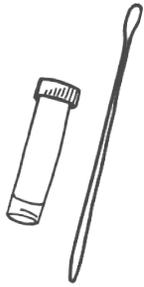
## 4

## टेस्ट के ललए तैयार रहें



अस्पताल जाने से 3 ददन पहले अपना टेस्ट करा लें।

आपको इस ददन सुबह 7 बजे से पहले अपना टेस्ट लेने और अपना ककट पैक करने की आवचयकता है, ताकक यह कोररयर के ललए तैयार है।



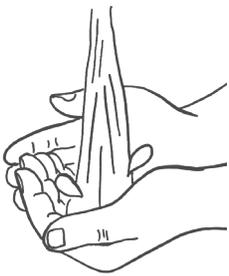
टेस्ट में चचंता की कोई बात नहीं है। यह बहुत जल्दी हो जाएगा और यह ददग नहीं देगा।



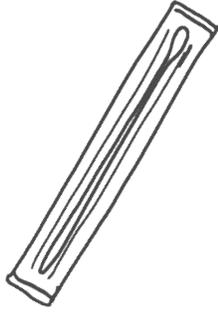
ककसी एक सतह को साफ करें और लुखा दें। कफर उस पर टेस्ट ककट से सब कुछ बाहर ननकारें।



यदद आपकी नाक बहती है, तो आपको टेस्ट से पहले अपनी नाक को एक ऊतक से साफ करने की आवचयकता होरी।

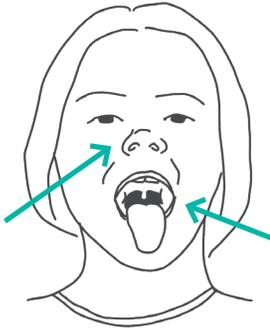


टेस्ट से पहले, अपने हारों को साबुन और पानी से धो लें।



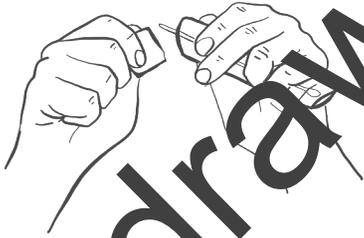
आप एक स्वैब का उपयोग करके अपने रूले और नाक का टेस्ट करेंगे।

स्वैब कॉटन बड की तरह होती है।



आप अपने रूले और नाक दोनों के लिये एक ही स्वैब का उपयोग करेंगे।

यदि आप अपने गले को नहीं साफ कर सकते हैं, तो आप इसके बजाय दोनों तरुने पर स्वैब कर सकते हैं।



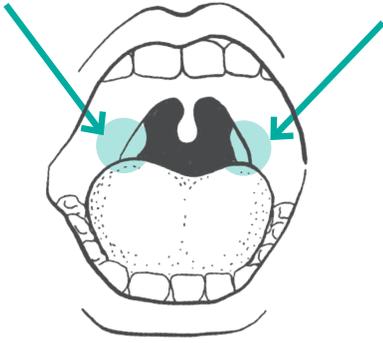
पैकेज खोलें और धीरे से स्वैब बाहर निकालें।



स्वैब की नोक को अन्य सतहों को छूने न दें या यह आपके पररणामों को लमचति कर सकता है।

5

## गले में स्वैब

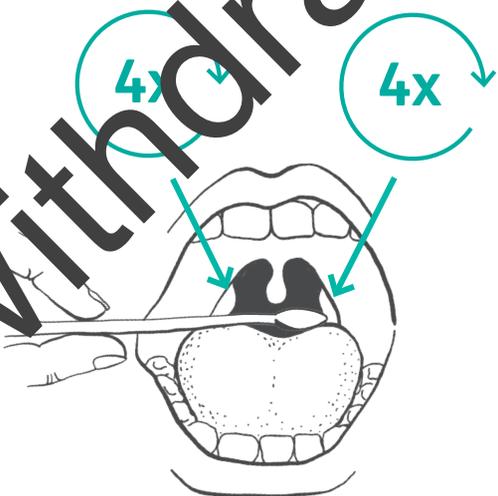


अपने मुंह के अंदर देखें और अपने टॉन्सिल का पता लगाएं। आपका टॉन्सिल आपके गले के पीछे का नरम भाग होता है।



आपको अपना मुंह खोलने और अपनी जीभ बाहर निकालने की आवश्यकता है।

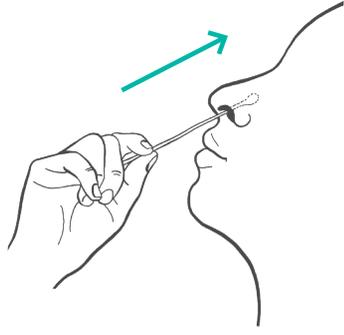
अपने गले से नमूना लेने के लिए स्वैब का उपयोग करें।



धीरे से अपने गले के पीछे नरम भाग पर, हर तरफ 4 बार स्वैब रगड़ें।

यह रोड़ा असुववधाजनक हो सकता है और आपको र् कर सकता है, लेकिन यह चोट नहीं पहुंचाएगा।

## 6 नाक में स्वैब



अपनी नाक से नमूना लेने के ललए उसी स्वैब का उपयोग करें। यदद आपका एक नरुना छेटा गया है तो दूसरे नरुने को रर्डें।

स्वैब को अपने नरुने में डारें और धीरे से ऊपर की ओर धकेलें।

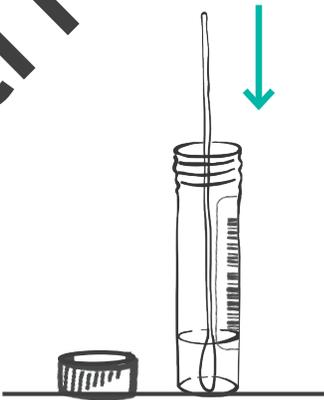
यह चोट नहीं करेए और बहुत दूर तक नहीं जाएए।



आने से 10 पूणण चक्रों के ललए स्वैब को रर्डें।

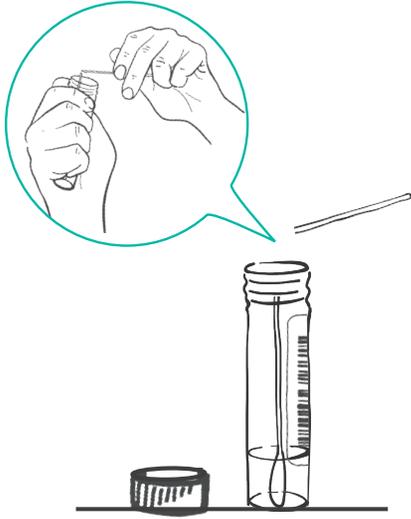
यह चोट नहीं करेए, लेककन र्ोडा असहज हो सकता है।

यदद आपने अपना र्ला नहीं रर्डडा है, तो अब दूसरे नरुने को स्वैब करें।



प्लान्स्टक ट्यूब में स्वैब रखो। एक प्लान्स्टक ट्यूब एक छोटा जार होता है जजसमें र्ोडा तरल भरा होता है।

सुननजचत करें कक तरल ट्यूब में रहता है।



स्वैब के जस्टक लसरा को सनना करे ताकक वह बबना झुके पलाजस्टक ट्यूब में कफट हो जाए।

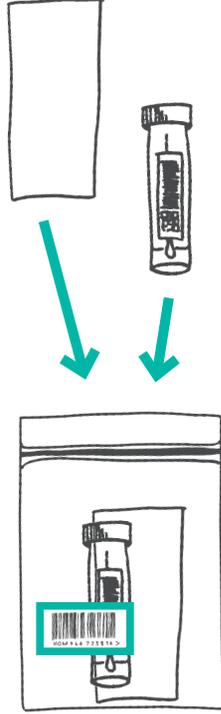


पलाजस्टक ट्यूब के ढक्कन को कसकर पैच करे और जांचे कक यह सही ढर से लरा है।



वह यह है, जजसे अच्छी तरह से बंद ककया है । अब आपको इसे पैच करने की आवचयकता है ताकक यह कुररयर को इकट्ठा करने के ललए तैयार रहे।

## 7 अपना टेस्ट पैक करें



एक शोषक पैड नरम कपड़े का एक छोटा सा टुकड़ा है।

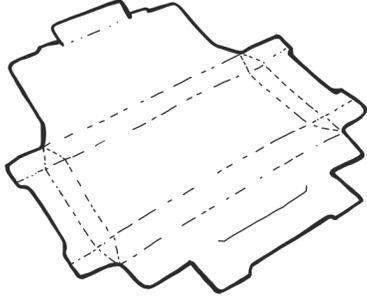
प्लाजस्टिक ट्यूब और शोषक पैड को एक सार् लीक-प्रूफ बैग में रखा।

लीक प्रूफ बैग पर एक बारकोड होना।

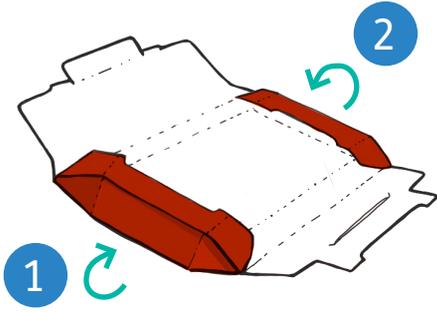


बैग से कुछ हवा ननकलने दें।  
कफर बैग के ऊपर से पट्टी उतार लें।  
नीचे एक चपचपची जर्ह है।

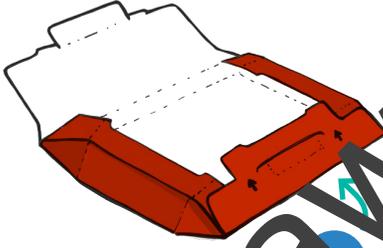
इसे बंद करने के ललए बैग के ऊपर वाले दहस्से को एक सार् दबाएं।



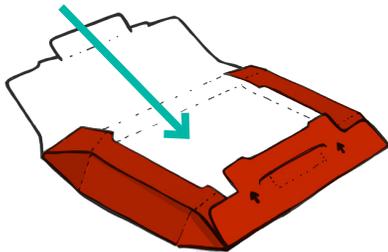
काडगबोडग बॉक्स बनाएं।



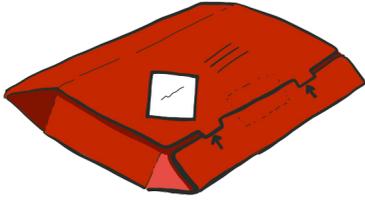
सबसे पहले, ककनारे को बीच की तरफ मोड़ो।



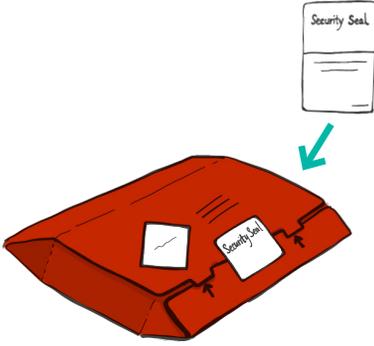
कफर, ढक्कन के ननचले दहस्से को ऊपर की तरफ बीच में मोड़ो।



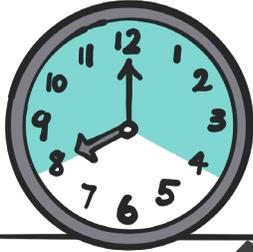
बैर को अपने काडगबोडग बॉक्स के अंदर रखें।



ढक्कन के रीषग भार् को मोड़ें और बॉक्स को बंद करने के ललए इसे नीचे के भार् में धकेलें।



इसे टेप लराकर सुरक्षा सील के सार् बंद करें।



8:00AM - 4:00PM

यह यह है, जजसे अच्छी तरह से बंद ककया है। अब यह कूररयर के ललए तैयार है।

कूररयर सुबह 8 बजे से र्ाम 4 बजे के बीच आएरा।



जब कूररयर आता है, तो अपना दरवाजा खोलें, ररटनग बॉक्स को बाहर रखें और कफर दरवाजा बंद करें।

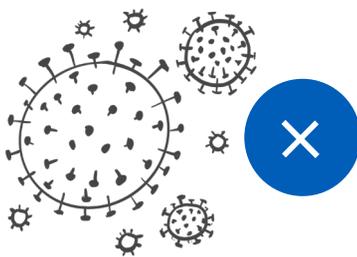
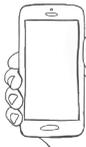
कूररयर आपके बॉक्स को एक टेस्ट प्रयोरााला में ले जाएरा। यदद आपका कूररयर रुम होता है, तो **0800 0511811** पर कॉल करें।

8

## अपना टेस्ट पररणाम प्राप्त करें



Test Day



आपको टेस्ट पररणाम सीधे पता नहीं चलेंगे। कूररयर आपके परीक्षण के ललए पर्यौराला में परीक्षण के ललए ले जाएंगे।

अस्पताल जाने के रूनि तक आपको अलग-थलग रहना चाादेगा। आपको अपने टेस्ट पररणाम का इंतजार करना होगा। इसमें 2 ददन का समय लर् सकता है।

आपको लेखखत में अपने टेस्ट के पररणाम प्राप्त होंगे। आपका अस्पताल ईमेल द्वारा भी आपका पररणाम प्राप्त करेगा।

यदु टेस्ट सकारात्मक है या अस्पष्ट है

तो आरे क्वा करना है इसके बारे में बात करने के ललए अपने अस्पताल से बात करें।

यदु टेस्ट नकारात्मक है,

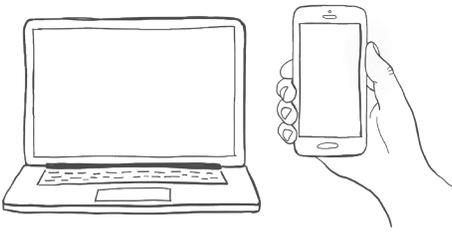
तो इसका मतलब है कक टेस्ट में कोरानोवायरस नहीं लमला। आपको अस्पताल जाने तक अलर् रहने की आवचयकता है।

## 9 अचधक जानकारी के ललए



यदद आपको अचधक जानकारी चादहए, तो यहाँ जाएं:

[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)



यदद आपके कोरानोवायरस टेस्ट के बारे में कोई प्रचन हैं, तो कॉल करें:

- **0800 511811** यदद आप इंग्लैंड, वेल्स या उत्तरी आयरलैंड में रहते हैं
- **0300 303 2713** यदद आप स्कॉटलैंड में रहते हैं

एर ददन सुबह 7 से 11 बजे तक लाइनें खुली रहती हैं।

यदद आप बदतर महसूस करते हैं, या आप 7 ददनों के बाद बेहतर नहीं होते हैं:

- NHS 111 पर ऑनलाइन जाएं at [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- या 111 पर कॉल कर

