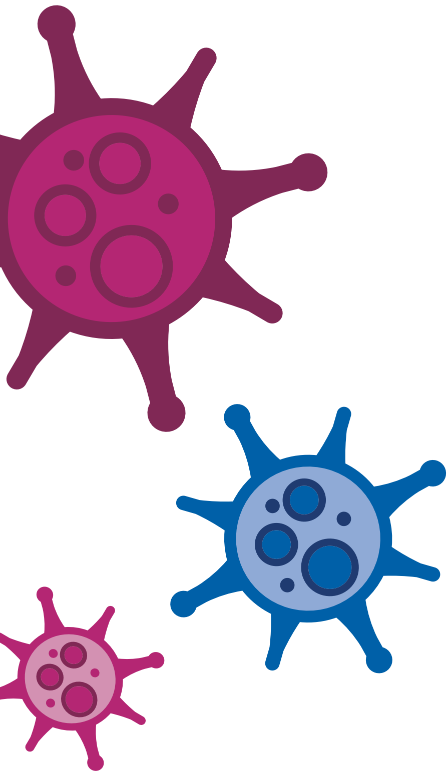
NHS

همپشير او ايل اف وايټ

COVID-19 د خولې د لاړو د معاينه کولو پروګرام



خپله معاينه تر سره کول

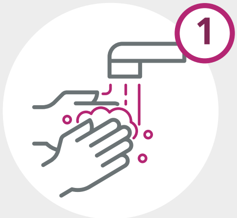
مننه چې په دغه پروګرام کې برخه اخلئ. د COVID-19 په معاينه کې د لابراتواري معايناتو لپاره په يوه نمونه بوتل کې ستاسې د خولې د لاړو را ټولول شامليږي. کله چې نمونه لابراتوار ته راورسيده نو پايلې به يې په 48 ساعتونو کې دننه د ليکلي پيغام له لارې تاسې ته وليږل شي.

په ليف ليټ کې دا تشريح شوې چې خپله معاينه مو څرنګه وکړئ او که مو چيرته کومه پوښتنه لرله نو بايد څه وکړئ.

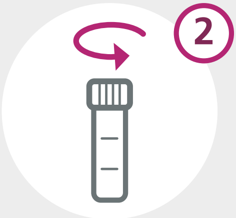
د همدې معاينې پايلې به تاسې ته ووايي چې ايا تاسې د همدې معاينې د کولو په مهال COVID-19 درلود او که نه. دا به تاسې ته و **نه** وايي چې پخوا مو دا ويروس درلود که نه، او منفي پايله لرل به تاسې په راتلونکې کې پر دې ويروس له ککړيدو څخه و **نه** ژغوري.

مهم ټکی: کله چې تاسې را ویښ شوئ نو **وړاندې تر دې** چې څه شی وخورئ، وڅښئ یا هم خپل غاښونه بروش کړئ او **پرته له دې** چې موټ واش وکاروئ، باید هر څه ژر خپله معاینه وکړئ.

څرنګه خپله معاینه تر سره کړئ

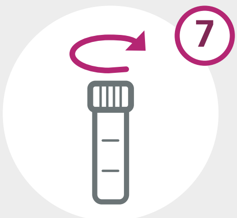


خپل لاسونه په صابون او اوبو د **20 ثانیو** لپاره ومینځئ، وروسته یې ووینځئ او وچ یې کړئ.

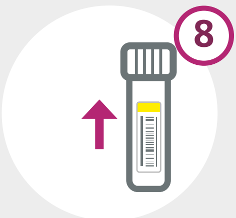


د بوتل سرپوښ خلاص کړئ. تاسې به د هرې معاینې لپاره یوازې یوه بوتل ته اړتیا ولرئ.

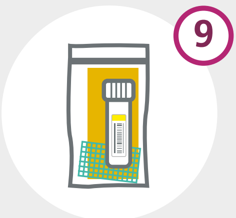
که غواړئ چې د معاینې لپاره په کافي اندازه لاړې را ټولې کړئ، نو تصور وکړئ چې یو څه خوړئ او خوله داسې وښوروئ چې ګواکې څه شی ژووئ.



سرپوښ بیرته پر بوتل باندې وپیچئ تر څو ودریږي. **ډېر یې مه ټینګوئ.** پام وکړئ او ځان ډاډه کړئ چې سهي فیټ شوی وي.



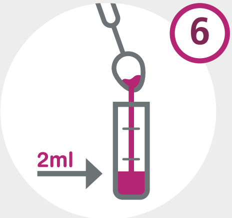
خپل د بارکوډ یو لیبل په **اوږدوالي** د نمونې پر بوتل څرېښ کړئ، کنې په لابراتوار کې یې بیا نه پروسیس کوي. که چیرته کوم پخوانی لیبل پرې څرېښ وي، نو نوی لیبل **باید** وچ کلک پر هغه باندې څرېښ کړئ. **ډاډ تر لاسه کړئ چې د بوتل شاوخوا باید ټول وچ وي.**



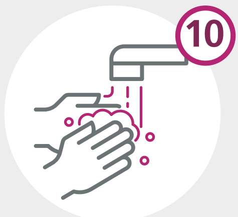
دا په یوه وړه «داخلي خلطه» کې له یوه زیږ لیک کشفوونکې پاڼې او یوې جاذبې تیکې سره کېږدئ، **احتیاط کوئ تر څو یوازې د لیک کشفوونکې څنډې سره تماس ولرئ او هغه خراب یا فاسد نه کړئ.** په احتیاط سره د همدې خلطې سر کلک کش کړئ تر څو ښه کلک شي او هېڅ ډول هوا ور دننه نشي.

خپل سر مو مخې خوا ته کوږ
کړئ تر څو مو لاړې د خولې
سر ته را ټولې شي.

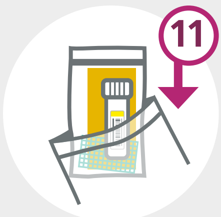
لاړې مو له خولې څخه په يوې پاکې
قاچوغې کې واچوئ. د معايناتو لپاره
موږ يوازې له نيمې قاچوغې څخه کم
(شاوخوا 2ml) د خولې لاړو ته اړتيا
لرو. که چيرته وينه يا خواړه پکې وي،
نو بله نمونه را واخلئ.



په احتياط سره د خولې لاړې
له قاچوغې څخه په بوتل کې
واچوئ.



خپل لاسونه او قاچوغه په
صابون او اوبو د 20 ثانيو
لپاره ومينځئ بيا يې ووينځئ
او وچ يې کړئ.

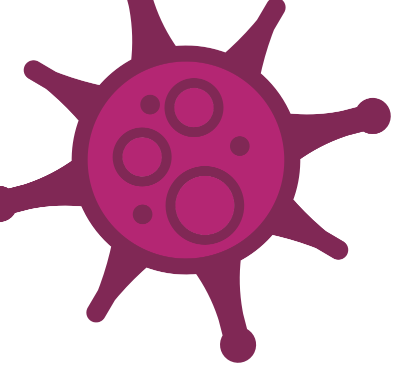


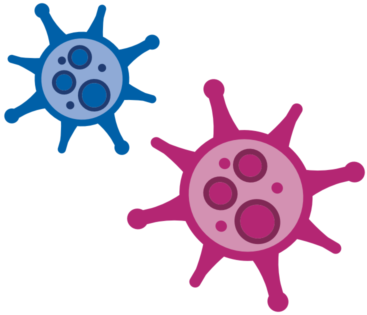
هغه کوچنۍ خلطه چې پکې بوتل
ايښی دی هغه په «ستره خلطه»
کې کېږدئ او داسې يې ښه خوندي
سيل کړئ تر څو د هوا د ورننوتلو
امکان يې هيڅ نه وي.

خپله نمونه مو په خپله موسسه
کې مشخص شوې ځای کې
کيږدئ.

که دغه لارښوونې تعقيب نه کړئ نو ښايي ستاسې نمونه معاينه نشي.

مهم ټکی: وروسته له هغه چې تاسې خپله معاينه را واخيستله نو خلطه تر هغه وخته پورې چې راوړئ يې د خونې په هوا کې يې له مستقيمې ګرمۍ څخه لرې وساتئ. تاسې بايد خپله معاينه هر څه ژر راوړئ، په ايده ال حالت کې له اخيستلو څخه په څو ساعتونو کې دننه خو بايد په **12 ساعتونو** کې دننه يې هرومرو راوړئ.





مرسته او د اړیکي جزئیات

لا زیات ومومئ

د خولې د لاړو د معایناتو د پروګرام په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، دغې وېب پاڼې څخه لیدنه وکړئ: **www.hiowsalivatest.nhs.uk**

موږ سره اړیکه ونیسئ

که د خولې د لاړو د معایناتو د پروګرام په اړه پوښتنه لرئ، نو زموږ فریفون مرستندویه کرښې ته زنګ ووهئ **0808 196 2282**.

که چیرته طبي مرستې ته اړتیا لرئ، نو بیا دغې وېب پاڼې ته ورشئ **www.111.nhs.uk/covid-19** یا هم NHS ته په **111** شمېره زنګ ووهئ. د بېړنۍ طبي مرستې لپاره **999** ډایل کړئ.

مننه

له برخې اخیستو څخه مو مننه. په ګډه سره موږ کولای شو د COVID-19 خپریدل ورو کړو، NHS وساتو او ژوندونه وژغورو.