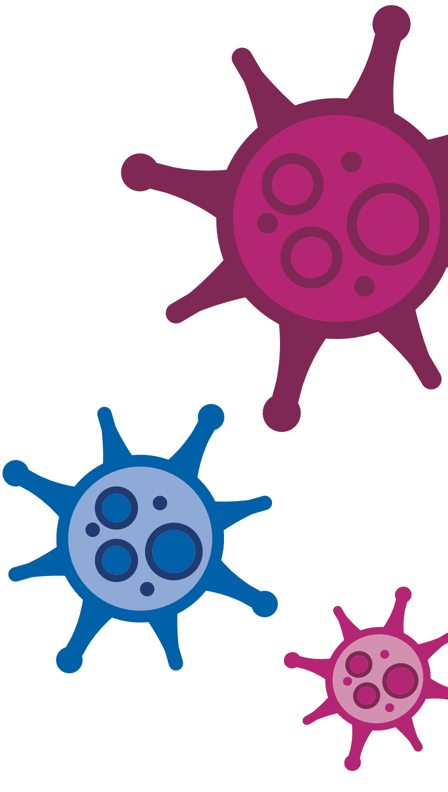
NHS

ਹੈਂਪਸ਼ਾਇਰਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਵੇਟ

COVID-19 ਲਾਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ



ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। COVID-19 ਦੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂਚ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਲਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਰਾਹੀਂ ਨਤੀਜੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਕੀ ਟੈਸਟ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ **ਨਹੀਂ** ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਾਇਰਸ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ **ਨਹੀਂ** ਕਰੇਗਾ।

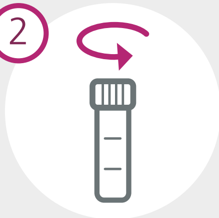
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ, ਕੁਝ ਪੀਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ **ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ**, ਅਤੇ ਮਾਉੱਥਵਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ **ਬਗੈਰ** ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

1

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **20 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾਓ।

2

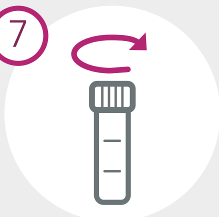


ਬਰਤਨ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

3

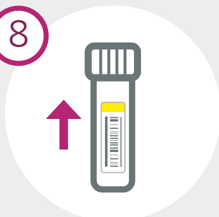
ਟੈਸਟ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਇੰਝ ਹਿਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚਬਾ ਰਹੇ ਹੋ।

7



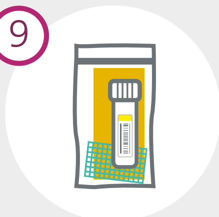
ਬਰਤਨ ‘ਤੇ ਫਿਰ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਕੱਸ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। **ਢੱਕਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਸਵਾਂ ਨਾ ਕਰੋ**। ਬਸ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰਾਂ ਕੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

8

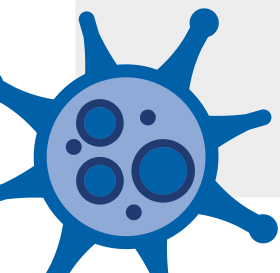


ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਬਰਤਨ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਬਾਰਕੋਡ ਲੇਬਲ **ਲੈਂਥਵੇ** ਲਗਾਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ‘ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ। ਜੇ ਬਰਤਨ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਲ ਉੱਪਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ **ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ** ਹੈ। **ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਰਤਨ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਸੁੱਕਾ ਹੈ**।

9



ਇਸਨੂੰ ਛੋਟੇ 'ਅੰਦਰੂਨੀ ਬੈਗ' ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਪੀਲੇ ਰਿਸਾਅ ਡਿਟੈਕਟਰ ਸ਼ੀਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਫੰਬੇ ਦੇ ਨਾਲ, **ਸਿਰਫ ਰਿਸਾਅ ਡਿਟੈਕਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੀ ਛੂਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨਾ ਕਰੋ**। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾ ਬੰਦ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗ੍ਰਿਪ ਵਾਲੀ ਸੀਲ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



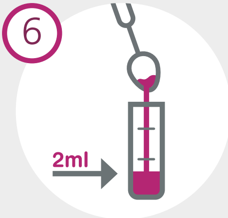
4

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੱਗੇ ਲਾਰ ਇੱਕਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ।

5

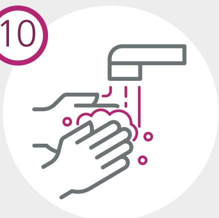
ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ ਚਮੱਚ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਅੱਧਾ ਚਮਚਾ (**ਲਗਭਗ 2ml**) ਲਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਨਮੂਨਾ ਲਓ।

6



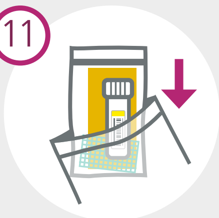
ਲਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

10



ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਚਮੱਚ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੁਕਾਓ।

11



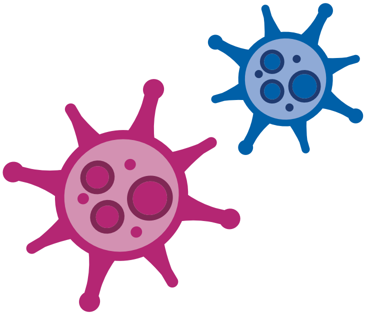
ਬਰਤਨ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰਲੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਵੱਡੇ 'ਬਾਹਰੀ ਬੈਗ' ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਵਾ ਹੋਵੇ।

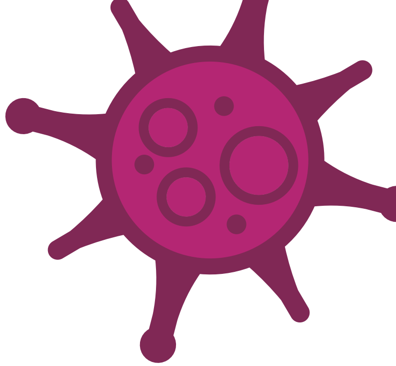
12

ਆਪਣੇ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿਓ।

ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

! **ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ:** ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਟੈਸਟ ਲੈਣ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਤੌਰ 'ਤੇ **12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ**।





ਮਦਦ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਹੋਰ ਜਾਣੋ

ਲਾਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ: **www.hiowsalivatest.nhs.uk**

ਸਾਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 196 2282** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ **www.111.nhs.uk/covid-19** ‘ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ NHS ਨੂੰ **111** ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, NHS ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।