UK Government

NHS
Test and Trace

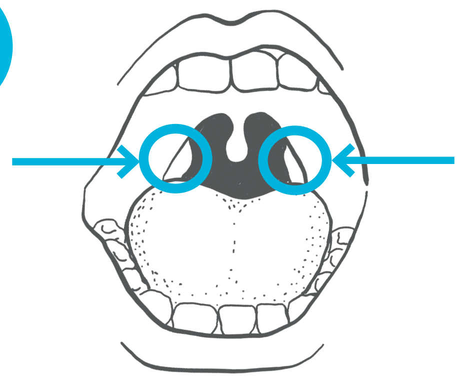
ਸਵੈਬ ਨਮੂਨਾ ਲਵੋ

ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡ

ਕੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਕਰੋ।

1



ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਵਰਿੰਗ ਹਟਾਓ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਗਲ-ਕੰਡੇ (ਟੌਂਸਿਲ) ਲੱਭੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੌਂਸਿਲ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਹੋਣੇ ਸੀ (ਜੇ ਉਹ ਹਟਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ) ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਦਾ ਸਵੈਬ ਲਵੋਗੇ।

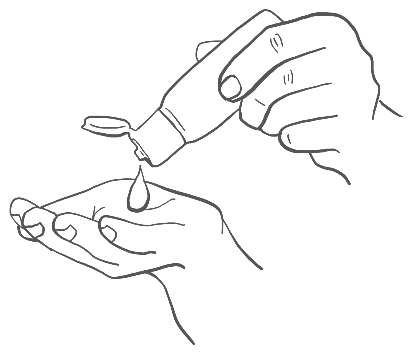
2

ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਨਕੋ

ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫਾਲਤੂ ਬਲਗਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।

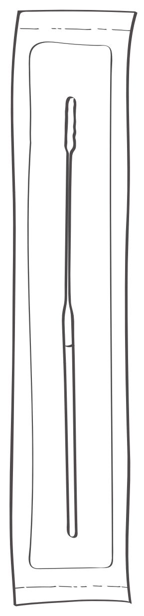
3



ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।

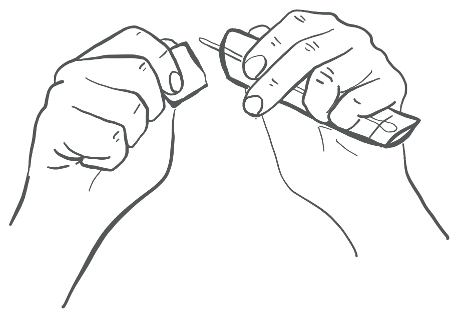
4



ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੀਲਬੰਦ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵੈਬ ਹੈ।

ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਰਮ, ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

5



ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਗਲ-ਕੰਡੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

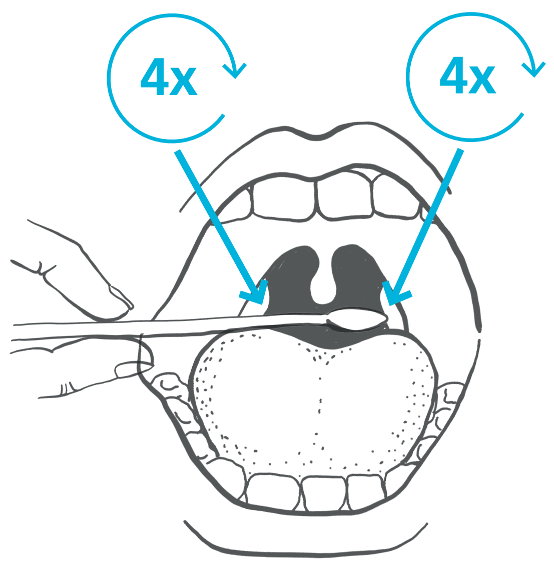
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ, ਦੰਦਾਂ, ਗੱਲ੍ਹਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਤਹ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।

ਜੇ ਸਵੈਬ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਵੈਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ ਬੇਅਰਾਮੀ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਨਾ ਪਾਓ।

ਜੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਕਰੋ।

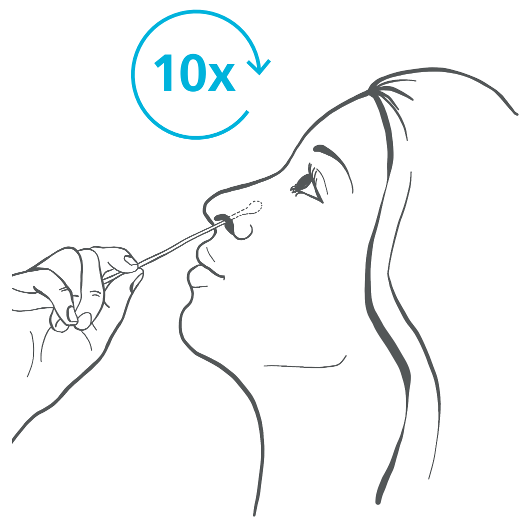
6



ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫੜ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਗਲ ਕੰਡਿਆਂ (ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਥੇ ਉਹ ਹੋਣਗੇ) 'ਤੇ ਰਗੜੋ । **ਇਹ ਹਰ ਪਾਸੇ 4 ਵਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਕਰੋ** (ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ)।

ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ।

7



ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ (ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ 1 ਇੰਚ ਤੱਕ)।

ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 10 ਪੂਰੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਟਾ ਦਿਓ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਵੈਬ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਕਵਰਿੰਗ ਪਾਓ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।