



# ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਘਰੇਲੂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਸਵੈਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤੋ।

## ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਘਰੇਲੂ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

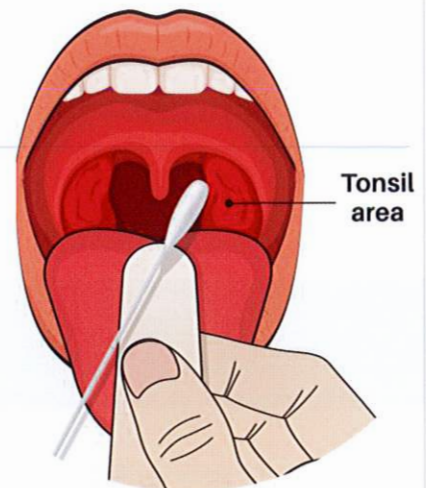
- ਇਕ ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ
- ਇਕ ਜੀਭ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ
- ਇਕ ਨਮੂਨਾ ਬੈਗ

## ਤਿਆਰੀ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ
- ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਦੀ ਤਰੀਕ, ਲਿੰਗ, ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲਿਆ ਗਿਆ (ਗਲਾ ਅਤੇ ਨੱਕ) ਲਿਖੋ।

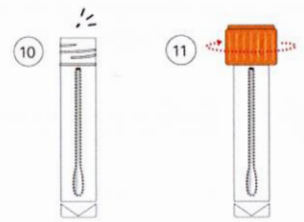
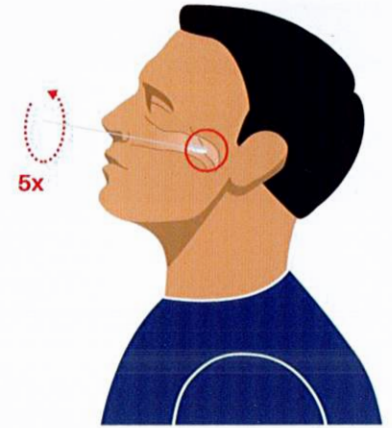
## ਗਲੇ ਦਾ ਸਵੈਬ

1. ਪੈਕਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਹੈ।
2. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਫੜੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਰੁੰਦਾ ਦਾ ਫੰਬਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
3. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਜੀਭ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਟੋਂਸਿਲ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੇਵਾਂ ਪਾਸਿਓਂ ਸਵੈਬ ਲਓ। ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹ ਲਵੋ।



## ਨੱਕ ਦਾ ਸਵੈਬ

5. ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ, ਸਵੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਓ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾ ਡੂੰਘਾ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2-3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)। ਇਹ ਬੇ-ਆਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਦਰਦ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ 2-3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
6. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਸਥਿੱਤੀ ਵਿੱਚ 5-10 ਸੈਕਿੰਡਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
7. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।
8. ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਨਾ ਡੋਲੋ। ਫੰਬੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾ ਕੇ, ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਈ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਤੋੜ ਦਿਓ।
9. ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਰਿਸਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿਓ (ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ)। ਜੇ ਰਿਸਾਵ ਹੈ ਤਾਂ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਾ ਕਰੋ (ਨਵੀਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ)।



## ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ

10. ਆਪਣੀ ਲੇਬਲ ਕੀਤੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ (ਸਵੈਬ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਪੈਥੇਲੋਜੀ ਨਮੂਨਾ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਜ਼ਿੱਪ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।
11. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੈਥੇਲੋਜੀ ਬੇਨਤੀ ਫਾਰਮ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵੇ ਸਹੀ ਹਨ, ਫਿਰ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਦੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।
12. ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜੀਬ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਨਾ ਭੇਜੋ।



**ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਨਾ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਨਾ ਜੱਫੀਆਂ ਜਾਂ ਚੁੰਮੀਆਂ।  
ਚੰਗੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।**

ਕਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ [www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus](http://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) ਉੱਤੇ ਜਾਓ।  
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, TIS National ਨੂੰ 131 450 ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।