



# کرونا وائرس (COVID-19) ٹیسٹ گھر پر کرنے کے بارے میں ہدایات

## گلے اور ناک دونوں سے نمونہ لینے کے لیے ایک ہی سویب کو استعمال کریں۔

کرونا وائرس (COVID-19) ہوم کٹ میں شامل ہیں:

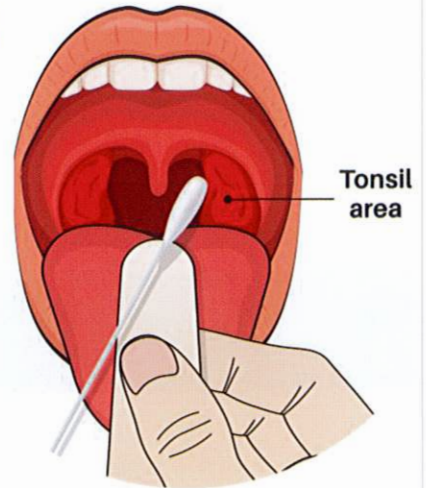
- ایک سویب اور ڈھکن سمیت ٹیوب
- زبان کو دبا کر رکھنے کے لیے ایک آلہ
- نمونہ جمع کرنے کے لیے تھیلا

### تیاری

- اپنے ہاتھوں کو دھوئیں یا سینٹائیز کریں
- ٹیوب کو لیبل کریں اپنے نام، تاریخ پیدائش، جنس، ٹیسٹ لینے کا وقت اور تاریخ کیساتھ اور کہاں سے نمونہ لیا گیا ہے (گلے یا ناک سے)۔

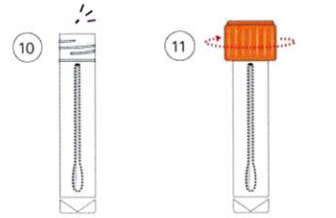
### گلے کا نمونہ

1. اس پیکٹ کو کھولیں جس میں سویب اور ٹیوب ہیں۔
2. سویب کو پیکٹ سے نکالیں اس سرے سے پکڑیں جس پر بولڈ ٹپ نہ ہے۔
3. کسی شیشے کے سامنے، اپنے سر کو پیچھے جھکائیں اور اپنی زبان باہر نکال کر رکھیں۔ اپنی زبان کے پچھلے حصے پر مضبوطی کیساتھ زبان کو دبا کر رکھنے کا آلہ رکھیں۔
4. منہ کی سانٹیوں کو چھوئے بغیر، گلے کے پچھلے حصے پر اور دونوں اطراف میں گلے کے غنود کی جگہ پر روئی لگائیں۔ روئی کو احتیاط سے نکالیں تاکہ وہ آپ کے منہ کے کسی دیگر حصے کو نہ لگے۔



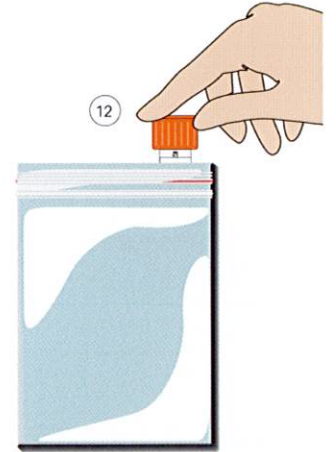
## ناک کا نمونہ

5. اسی روئی کو استعمال کرتے ہوئے، روئی کے سرے کو ناک کے اندر ڈالیں اپنے کان کی سمت میں آرام سے جاری رکھیں جب تک کہ آپ مزاحمت محسوس نہ کریں یا اتنی گہرائی تک جو کہ آرام دہ ہو (کم از کم 2-3 سیٹی میٹر)۔ یہ اتنا آرام دہ تو نہیں ہوگا لیکن تکلیف دہ بھی نہیں ہونا چاہیے۔ اگر یہ تکلیف دہ ہو یا آپ 2-3 سیٹی میٹر سے پہلے ہی مزاحمت محسوس کریں، تو دوسرے نٹھنے سے کوشش کریں۔
6. روئی کو پانچ مرتبہ گھمائیں اور 5-10 سیکنڈوں تک اسے اس حالت میں رکھیں۔
7. روئی کو احتیاط کیساتھ نکالیں تاکہ آپ سے اس کا ننگا سرا چھو نہ پائے۔
8. ٹیوب کو کھولیں اور کسی مائع کو بہنے نہ دیں۔ روئی کے نمونے کے اندر ڈالیں، بولڈ ٹپ کو پہلے، اس مائع میں اور نشان زدہ لائین سے سرے کو توڑ لیں۔
9. ڈھکن کو ٹیوب (روئی کا نمونہ اس میں ہو) پر لگا کر اچھی طرح سے کسی یہ یقینی بنانے کے لیے کہ کوئی اخراج نہ ہو۔ اگر کوئی اخراج ہو تو نمونے کو واپس نہ کریں (نئی ٹیسٹنگ کٹ کی درخواست کریں)۔



## اپنے مکمل کردہ نمونے کی پیکینجنگ کرنا

10. اپنی لیبل شدہ ٹیوب (جس کے اندر روئی کا نمونہ ہو) کو مہیا کردہ پتھالوجی نمونے والے تھیلے کے اندر رکھیں اور اسکے منہ کو زپ لاک فیچر استعمال کرتے ہوئے سیل کر دیں۔
11. یہ بات یقینی بنائیں کہ پتھالوجی درخواست فارم پر آپ کی تمام ذاتی تفصیلات درست درج ہیں، پھر فارم کو تہ لگائیں اور نمونے کے تھیلے کی سائیڈ جیب میں اسے رکھ دیں۔ جیب
12. مہربانی کر کے زبان کو دبا کر رکھنے والے آلے کو تلف کر دیں۔ اسے تکمیل شدہ ٹیسٹنگ کٹ کیساتھ واپس نہ کریں۔



یاد رہے کہ اپنے اور دوسروں کے بیچ میں فاصلہ رکھنا ہے - نہ ہی ہاتھ ملانا، گلے لگانا یا چومنا ہے۔  
اچھی صفائی کو قائم رکھنا ہے۔

کرونا وائرس (coronavirus) کے بارے میں مزید معلومات اور کیسے محفوظ رہنا ہے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے وزٹ کریں  
[www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus](http://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus).

اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے، تو TIS National کو کال کریں 131 450 پر۔

8. ٹیوب کو کھولیں، کسی مائع (مواد) کو بہنے نہ دیں۔ روئی کے نمونے کو ٹیوب کے اندر موجود مائع (پانی) میں ڈالیں، بولڈ ٹپ کو نشان زدہ لائین پر سے سرے کو توڑ لی