

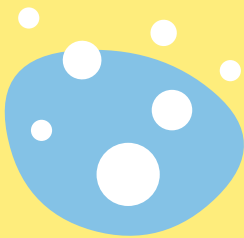
ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਸੌਖਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ
ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਸਲੂਣੇ ਪਾਣੀ**
ਦੀ ਇਕ ਟਿਊਬ ਮਿਲੇਗੀ।



ਪਾਣੀ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ **ਪਾਉ** ਅਤੇ ਪੰਜ
ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ **ਸਰ ਸਰ (ਸਵਿਸ਼)** ਕਰੋ।

ਪੰਜ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ **ਗਰਾਰਾ** ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੋ
ਵਾਰੀ **ਦੁਬਾਰਾ ਸਰ ਸਰ ਅਤੇ ਗਰਾਰਾ** ਕਰੋ।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ **ਹੌਲੇ** ਜਿਹੇ ਵਾਪਸ ਸ਼ੀਸ਼ੀ
ਵਿਚ **ਬੁੱਕ** ਦਿਉ।

ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੜਾਉ,
ਬੱਸ ਇੰਨਾ ਹੀ ਕੰਮ!



ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਇੱਥੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

fraserhealth.ca/covid19test

[Punjabi]

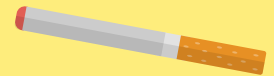
ਆਪਣੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ
ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟਾ
ਪਹਿਲਾਂ ਲਈ...
ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:



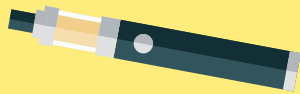
ਖਾਣਾ



ਪੀਣਾ



ਸਿਗਰਟ



ਵੇਪ



ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼

ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਇੱਥੇ ਬੁੱਕ ਕਰੋ:

fraserhealth.ca/covid19test

[Punjabi]