



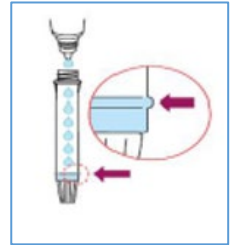
fraserhealth

Better health.
Best in health care.

ਕੋਵਿਡ-19 ਰੈਪਿਡ ਪੁਆਇੰਟ-ਆਫ-ਕੇਅਰ ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੱਕ ਦੇ ਸਵੈਬ ਸੈਂਪਲ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ

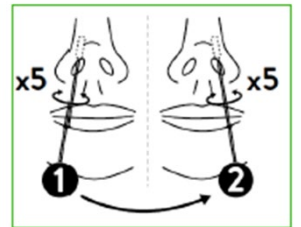
ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

1. ਜੇ ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਨੱਕ ਸੁੜਕੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
2. ਕਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਮਾਨ ਕੱਢੋ: 1 ਸਵੈਬ, 1 ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸ, 1 ਟਿਊਬ, 1 ਨੀਲਾ ਕੈਪ, ਬਫਰ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ, ਪੇਪਰ ਰੈਕ (ਜਾਂ ਸਾਫ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ) ਟਾਈਮਰ ਲੱਭੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ/ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਨੀਲੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਤਹ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
3. ਬਫਰ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਨੂੰ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਪਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ।
4. ਬਫਰ ਕੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖੋ।



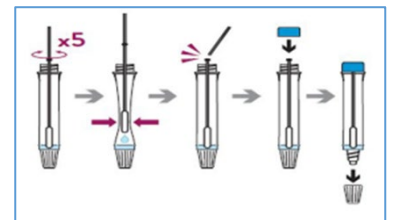
ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

5. ਨੱਕ ਦੇ ਸਵੈਬ ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਵੈਬ ਕੱਢੋ। ਇਸਦੀ ਸੋਫਟ ਕੋਟਨ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
6. ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ। ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 2-3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ, ਸਵੈਬ ਦੀ ਸੋਫਟ ਟਿੱਪ ਪਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਨੱਕ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਗਭਗ 1-1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਾਓ।
7. ਸਵੈਬ ਟਿੱਪ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ (ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ) ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਘੁਮਾਓ।
8. ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
9. ਨੱਕ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਖੁੱਲੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



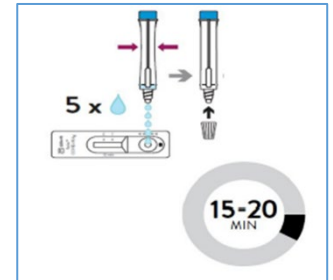
ਟੈਸਟ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ

10. ਸੋਫਟ ਟਿੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਟਿੱਪ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
11. ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਘੁਮਾਓ। ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਦਬਾਓ। ਬੁਲਬੁਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
12. ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਮੱਧ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ।
13. ਸਵੈਬ ਦੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦਬਾ ਕੇ ਤੋੜੋ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜੋ।
14. ਟਿਊਬ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਵੈਬ ਨਾਲ, ਨੀਲੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
15. ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
16. ਸਵੈਬ ਅਤੇ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੁਣ ਇੱਕ ਸੈਂਪਲ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਹੋਲਡਰ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

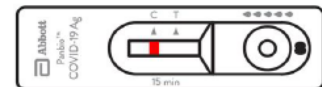
17. ਪੈਕਿੰਗ ਤੋਂ ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸ ਹਟਾਓ।
18. ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
19. ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਤਲ, ਸਥਿਰ ਸਤਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ।
20. ਸਹੀ ਟਿਊਬ ਚੁੱਕੋ (ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ) ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ/ਸਾਫ ਕੈਪ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰਲ ਡ੍ਰੌਪਰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਸੈਂਪਲ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
21. ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲਗਭਗ 1 ਇੰਚ ਤੱਕ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ ਅਤੇ ਗੋਲ ਢੱਕਣ ਵਿੱਚ 5 ਤੁਪਕੇ ਨਿਚੋੜੋ।
22. ਚਿੱਟੇ ਕੈਪ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
23. 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਸੈਟ ਕਰੋ। 15 ਮਿੰਟ ਬਾਦ ਨਤੀਜਾ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਵੇਗਾ।



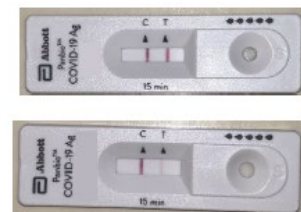
ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ

24. ਟੈਸਟ ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਪਰ "ਸੀ" ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਡਿਵਾਈਸ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਟੀ" ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਰਿਜ਼ਲਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।
25. ਇਸਦੇ 3 ਸੰਭਵ ਨਤੀਜੇ ਹਨ: ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ; ਨੈਗੇਟਿਵ-ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਹੀਂ ਹੈ; ਅਤੇ, ਇਨਵੈਲਿਡ: ਇਹ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ। ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖੋਗੇ:

- **ਨੈਗੇਟਿਵ:** ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਿਰਫ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ 26 ਵੇਂ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ। 3-4 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।



- **ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ:** ਰਿਜ਼ਲਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਦੋਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੱਧਮ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਰਿਜ਼ਲਟ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇੱਕ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਰਿਜ਼ਲਟ ਟੈਸਟ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਘਰ/ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਣ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਰਿਜ਼ਲਟ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।** ਜੇ ਰਿਜ਼ਲਟ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਰਿਜ਼ਲਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਇੱਕਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।



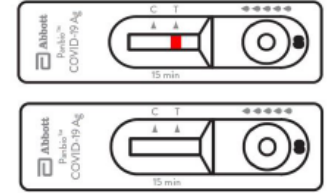


fraserhealth

Better health.
Best in health care.

- **ਇਨਵੈਲਿਡ:** ਜੇ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੀ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਇਨਵੈਲਿਡ ਹੈ; ਭਾਵੇਂ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਖਰਾਬ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਦਮ 1 ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਇਨਵੈਲਿਡ ਟੈਸਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਫਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫੇਲੋ ਕਰੋ

26. ਆਪਣੇ ਟੈਸਟਿੰਗ ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿੱਚ ਸੁਟ ਦਿਓ।
27. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।