NHS
ٹیسٹ اینڈ ٹریس

حکومت برطانیہ

آپ گھر پر اپنا کورونا وائرس (کوویڈ 19) کا ٹیسٹ کیسے کر سکتے ہیں

یہ پڑھنے میں آسان ہدایات نامہ ہے۔

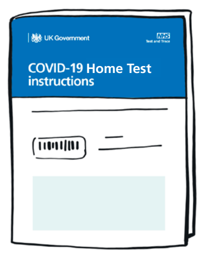
جنوری 2021

تعارف

ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ
اینڈ سوشل کیئر

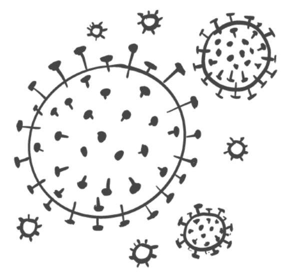
یہ ہدایت نامہ حکومت کے ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر کی طرف سے ہے۔

یہ آپ کو بتاتا ہے کہ:

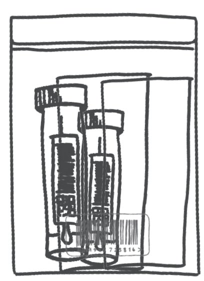


- ٹیسٹ کِٹ حاصل کرنے کے بعد کیا کرنا ہے۔

- آپ اپنا **کورونا وائرس** کا ٹیسٹ کیسے کر سکتے ہیں۔



کورونا وائرس ایسی بیماری ہے جو دنیا بھر میں پھیل رہی ہے۔
کئی لوگ اسے کوویڈ 19 کہتے ہیں۔



ہمارے پاس کورونا وائرس کا ایک ٹیسٹ ہے۔
آپ یہ ٹیسٹ خود پر کر سکتے ہیں۔

کورونا وائرس

ہو سکتا ہے آپ کو کورونا وائرس
ہو لیکن آپ بے خبر ہوں۔

کچھ لوگ اس کی وجہ سے بہت بیمار
ہو جاتے ہیں۔

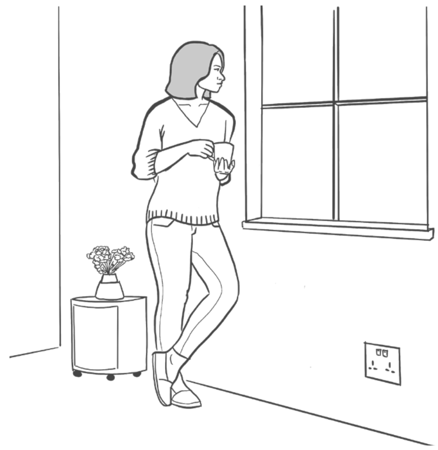
کورونا وائرس کی علامتیں

ہو سکتا ہے آپ کو تیز بخار اور کھانسی
ہو جائے۔

ہو سکتا ہے آپ کی چکھنے یا سونگھنے
کی حس کام نہ کرے۔

اگر آپ میں کورونا وائرس کی **کوئی** علامت
ہو تو لازمی ہے کہ آپ **دوسروں سے الگ**
ہو جائیں اور آپ ایک ٹیسٹ بُک کرا سکتے ہیں۔

دوسروں سے الگ ہونے کا مطلب ہے:

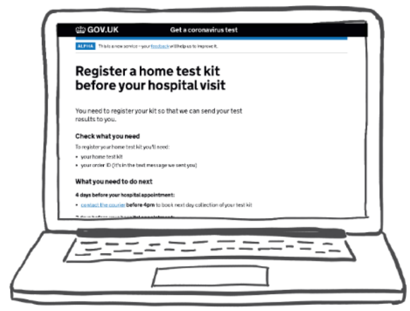


- آپ لازماً گھر پر رہیں۔

- آپ دوسرے لوگوں کے قریب نہیں جا سکتے۔

- آپ باہر نہیں جاسکتے۔

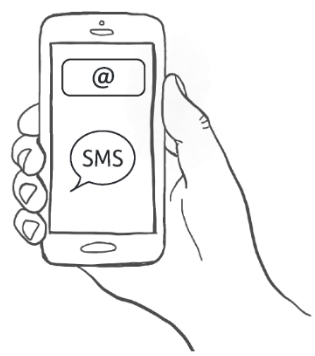
ٹیسٹ کِٹ کا اندراج کریں



اندراج کرنے کا مطلب حکومت کو بتانا ہے کہ آپ ٹیسٹ کر کے اُسے واپس بھیجنے لگے ہیں۔

آپ کے لیے اپنے ٹیسٹ کا اندراج کرنا ضروری ہے، نہیں تو آپ کو اس کا نتیجہ موصول نہیں ہو گا۔

اس ویب صفحے پر جا کر اپنے ٹیسٹ کا اندراج کریں: **www.gov.uk/register-home-test**

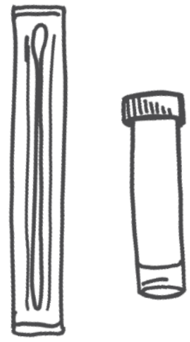


اندراج کے لیے آپ کو درج ذیل کی ضرورت ہوگی:

- **آپ کے آرڈر کی ID**۔ یہ 10 اعداد پر مشتمل ہوتی ہے۔ آپ اسے خود کو موصول ہونے والے ٹیکسٹ یا ای میل میں دیکھ سکتے ہیں۔
- **آپ کی ٹیسٹ کِٹ کا بار کوڈ**۔ یہ 11 حروف اور اعداد پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ بار کوڈ آپ کے کتابچے پر، پلاسٹک ٹیوب پر، بائیو ہیزرڈ بیگ اور واپسی باکس پر درج ہوتا ہے۔

HOM 946 723814 >

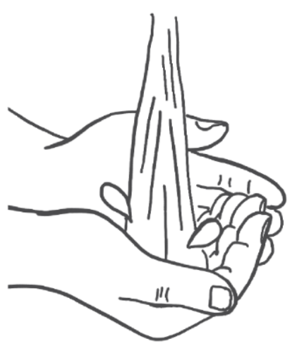
ٹیسٹ کی تیاری کریں



ٹیسٹ میں پریشانی والی کوئی بات نہیں۔ یہ بہت جلدی ہو جائے گا اور تکلیف بھی نہیں ہو گی۔

کسی جگہ کو صاف اور خشک کریں۔
پھر اس پر ٹیسٹ کِٹ کا سارا سامان پھیلا دیں۔

اگر آپ کی ناک بہہ رہی ہو تو آپ کو ٹیسٹ کرنے سے پہلے ٹشو سے اپنی ناک صاف کرنی ہو گی۔ استعمال کردہ ٹشو کو ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں۔



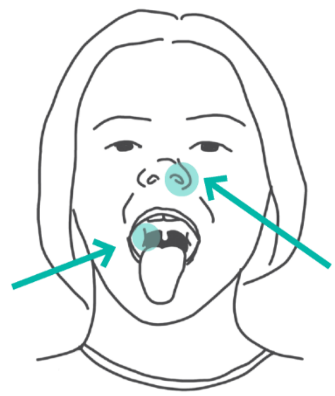
ٹیسٹ کرنے سے پہلے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

آپ **سویب** استعمال کر کے اپنے گلے اور ناک
کے ذریعے ٹیسٹ کریں گے۔

سویب روئی کے ایک بڑے ٹکڑے کی طرح
ہوتا ہے۔

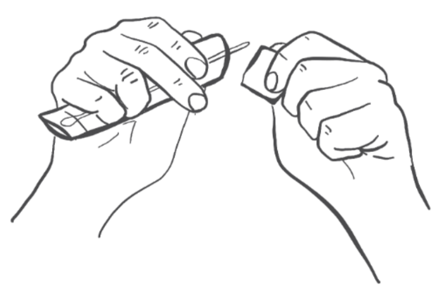
آپ اپنے گلے اور ناک کے لیے ایک ہی سویب
استعمال کریں گے۔

اگر آپ اپنے گلے کو سویب نہیں کر سکتے
تو اس کی بجائے دونوں نتھنوں کو سویب
کر سکتے ہیں۔



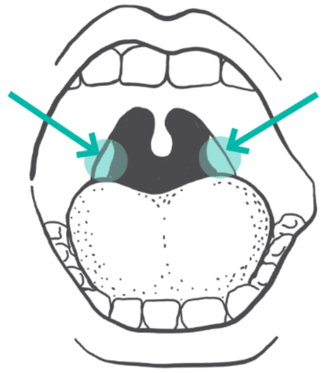
پیکج کھول کر **سویب** کو آہستہ سے اسٹک والے
سرے سے پکڑ کر نکالیں۔

دھیان رہے کہ سویب کا سرا کسی دوسری چیز
سے نہ چھوئے، ورنہ ہو سکتا ہے ٹیسٹ
کا نتیجہ ٹھیک نہ آئے۔



گلے کا سویب

منہ کے اندر اپنے **گلے کے غدود (ٹانسلز)** تلاش کریں۔ **گلے کے غدود** گلے کے پچھلے حصے کا نرم حصہ ہوتے ہیں۔

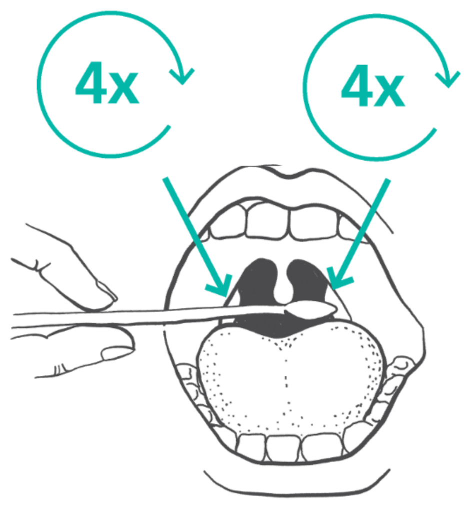


آپ کو منہ کھول کر زبان باہر نکالنا ہو گی۔

سویب کے ذریعے اپنے گلے کا ایک نمونہ حاصل کریں۔

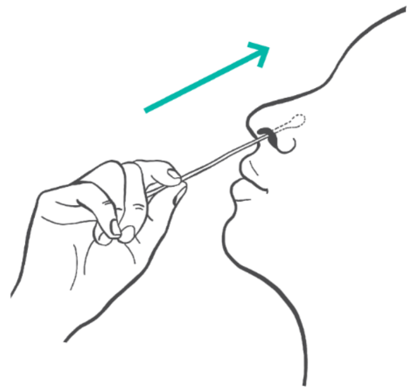
سویب کو آہستگی سے اپنے گلے کے پچھلے نرم حصوں پر **دونوں اطراف 4 دفعہ** رگڑیں۔

ہو سکتا ہے آپ کو تھوڑی سی بے چینی اور متلی محسوس ہو لیکن درد نہیں ہو گا۔



ناک کا سویب

اُسی سویب کے ذریعے اپنے ناک کا ایک نمونہ حاصل کریں۔ اگر آپ کا ایک نتھنا چھدا ہوا ہے تو دوسرے کو سویب کریں۔



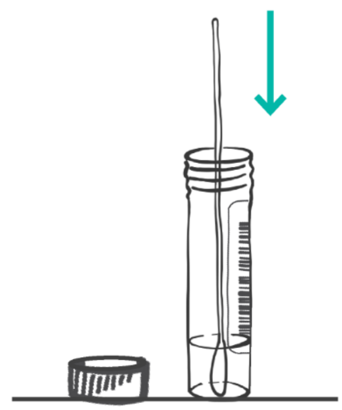
سویب کو نتھنے میں ڈالیں اور اسے آہستہ سے اوپر کی طرف اٹھائیں۔

اس سے نہ تو درد ہو گا اور نہ یہ بہت زیادہ اوپر جائے گا۔

سویب کو **10 دفعہ مکمل دائروں** میں گھمائیں۔ اس سے درد تو نہیں ہو گا لیکن ممکن ہے تھوڑی سی بے چینی محسوس ہو۔

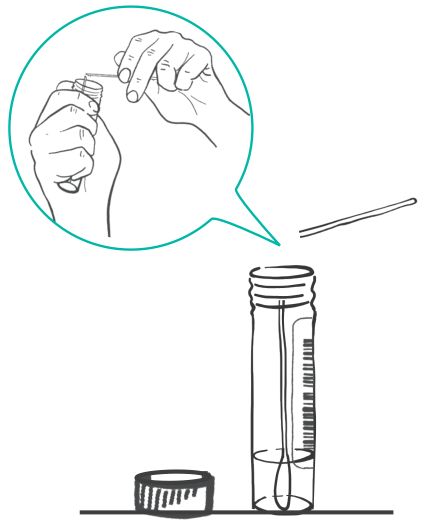
اگر آپ نے اپنے گلے کو سویب نہیں کیا تھا تو اب اپنے دوسرے نتھنے کو بھی سویب کریں۔

سویب کو **پلاسٹک ٹیوب** میں ڈالیں۔ **پلاسٹک ٹیوب** چھوٹی سی نالی ہوتی ہے جس میں تھوڑا سا سیال بھرا ہوتا ہے۔

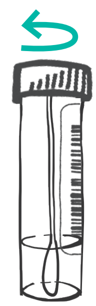


یقینی بنائیں کہ سیال ٹیوب میں موجود رہے۔

سویب کا اسٹک والا سرا توڑ دیں تاکہ یہ
مڑے بغیر پلاسٹک ٹیوب میں فٹ ہو جائے۔

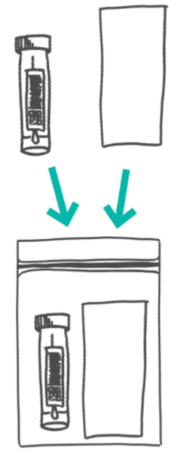


پلاسٹک ٹیوب کا ڈھکن دوبارہ مضبوطی
سے لگا دیں اور چیک کریں کہ یہ ٹھیک
سے لگ گیا ہے۔



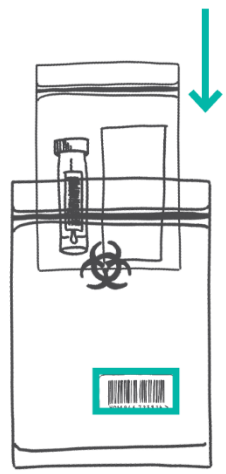
بس ہو گیا، بہت خوب۔
اب آپ کو یہ پیک کر کے واپس بھیجنا ہو گا۔

اپنا ٹیسٹ پیک کریں



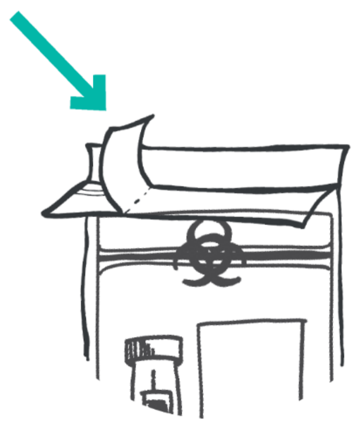
انجذابی پیڈ نرم کپڑے کا چھوٹا سا ٹکڑا ہوتا ہے۔

پلاسٹک ٹیوب اور انجذابی پیڈ دونوں کو زپ لاک بیگ میں ڈالیں۔



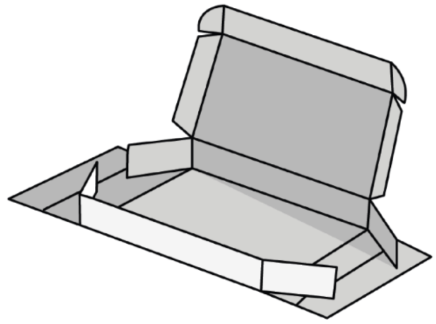
پھر زپ لاک بیگ کو **بائیو ہیزرڈ بیگ** میں ڈالیں۔

بائیوہیزرڈ بیگ پر ایک بار کوڈ درج ہو گا۔

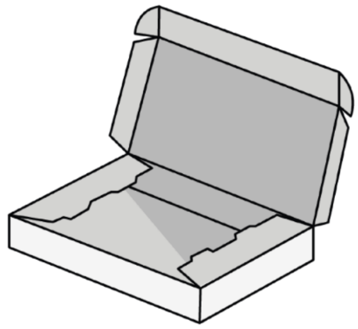


بیگ سے کچھ ہوا باہر نکالیں۔
پھر بیگ کے اوپر موجود پتلی سی پٹی اتاریں۔ اس کے نیچے ایک چپچپی جگہ ہو گی۔
بیگ کے اوپری حصے کو دبا کر اسے بند کریں۔

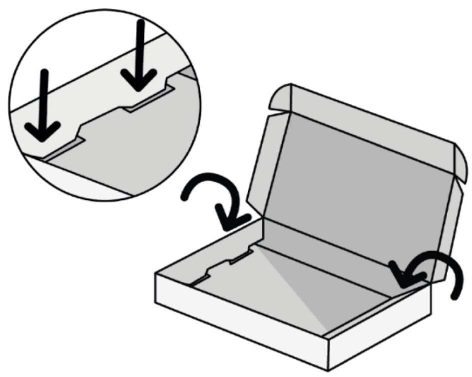
کارڈ بورڈ باکس کو لائنوں کے ساتھ تہہ کر
کے تیار کریں۔



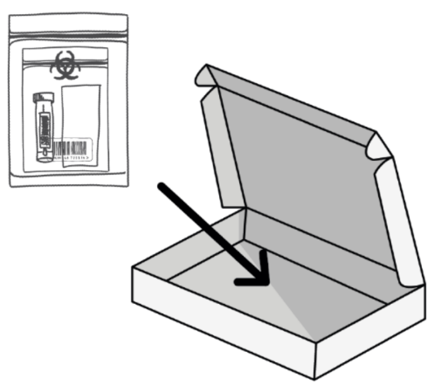
پہلے اسے باکس کی شکل دینے کے لیے
چاروں اطراف کو درمیانی حصے کی
طرف تہہ کریں۔



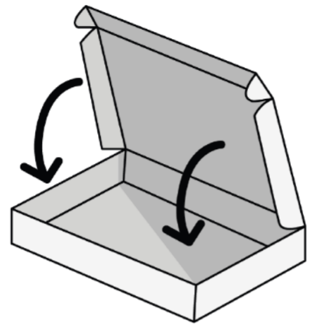
پھر دائیں اور بائیں اطراف کو نیچے
کی طرف تہہ کریں اور پیندے میں موجود
سوراخوں میں پھنسائیں۔ اس سے اطراف
کے سارے حصے اپنی جگہ جمے
رہیں گے۔

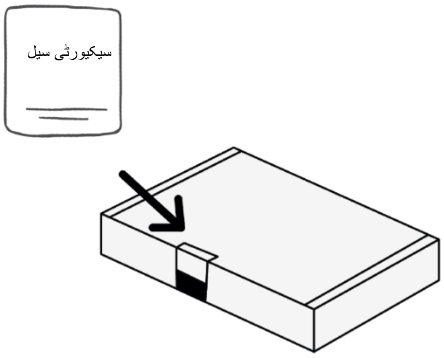


بیگ کو اپنے کارڈ بورڈ
باکس میں ڈالیں۔



ڈھکن کے اطراف اور سامنے کے حصوں
کو تہہ کریں اور پیندے میں پھنسا کر باکس
کو بند کریں۔

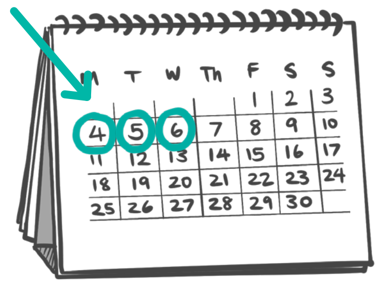




سیکیورٹی سیل کےسا تھ
اسے بند کریں۔

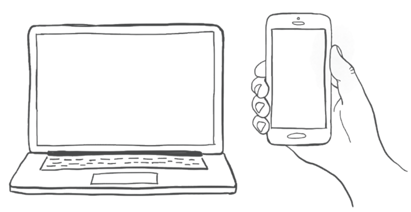
اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ حاصل کریں

آپ کو ٹیسٹ کا نتیجہ فوراً معلوم نہیں ہو گا۔
اسے ٹیسٹنگ کے لیے لیب کو بھیجا جائے گا۔



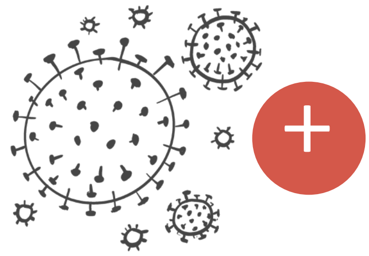
آپ کو ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرنا
ہو گا۔ اس میں 3 تک دن لگ سکتے ہیں۔

اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی
بندے میں کورونا وائرس کی علامتیں ہوں
تو ٹیسٹ کے نتیجے کا انتظار کرتے ہوئے
بھی خود کو دوسروں سے الگ رکھیں۔



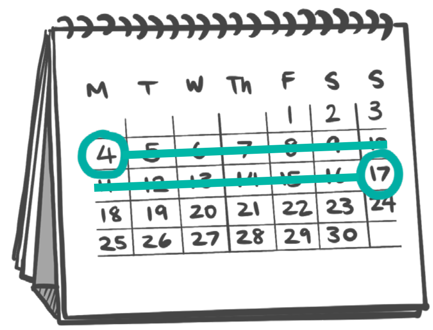
آپ کو ٹیکسٹ اور ای میل کے ذریعے
اپنے ٹیسٹ کا نتیجہ موصول ہو گا۔

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت ہے



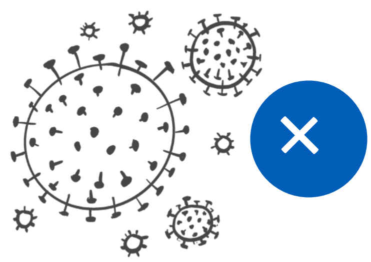
اس کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ کو کورونا وائرس ہے۔

اگر آپ میں اس کی علامتیں بھی نظر آ رہی ہوں تو لازمی ہے کہ آپ **علامتیں ظاہر ہونے کے بعد 10 دنوں کے لیے دوسروں سے الگ ہو جائیں۔**



اگر آپ میں علامتیں نظر نہ آ رہی ہوں تو لازمی ہے کہ آپ **ٹیسٹ کرنے کے بعد 10 دنوں کے لیے دوسروں سے الگ ہو جائیں۔**

اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے



اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ٹیسٹ میں کورونا وائرس نظر نہیں آیا۔

درج ذیل صورتوں میں آپ کو دوسروں سے الگ رہتے رہنے کی ضرورت **نہیں** ہو گی:

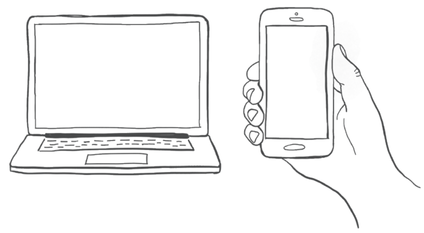
- آپ کے گھر کے کسی اور فرد میں علامتیں نہیں
- NHS ٹیسٹ اینڈ ٹریس نے آپ کو دوسروں سے الگ رہنے کا نہیں کہا
- آپ ٹھیک محسوس کر رہے ہیں۔ اگر آپ ٹھیک محسوس نہیں کر رہے تو تب تک گھر پر رہیں جب تک آپ بہتر محسوس نہ کریں

NHS
Test and Trace

مزید معلومات کے لیے

مزید معلومات درکار ہوں تو براہ مہربانی ملاحظہ کریں:

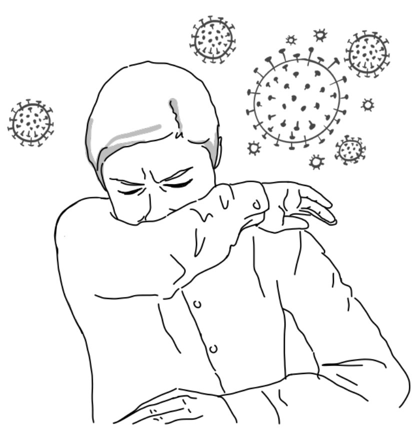
www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19



اگر کورونا وائرس ٹیسٹ کے بارے میں آپ کے سوالات ہوں تو براہ مہربانی کال کریں:

- **119** اگر آپ انگلینڈ، ویلز یا شمالی آئرلینڈ میں رہتے ہیں
- **03003032713** اگر آپ اسکاٹ لینڈ میں رہتے ہیں

لائنیں ہر روز **صبح 7 بجے** سے **رات 11 بجے** تک کھلی رہتی ہیں-



اگر آپ کو طبیعت زیادہ خراب محسوس ہو یا 7 دن بعد بہتری نہ آئے تو:

- آن لائن **www.111.nhs.uk** پر NHS 111 ملاحظہ کریں
- یا **111** پر کال کریں