યુકે સરકાર

NHS
ટેસ્ટ અને ટ્રેસ

તમારી પોતાની જાતે ઘરે કઈ રીતે કોરોનાવાયરસ (કોવિડ-19) નું પરીક્ષણ કરવું

આ વાંચવા માટેની સરળ માર્ગદર્શિકા છે.

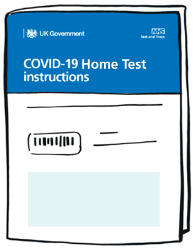
જાન્યુઆરી 2021

પરિચય

Department of Health & Social Care

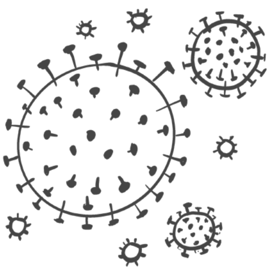
આ માર્ગદર્શિકા સરકારના આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વિભાગમાંથી આવે છે.

આ તમને કહે છે:

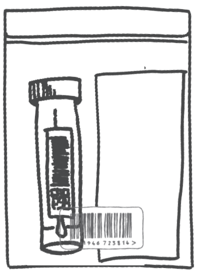


- જ્યારે તમે તમારી પરીક્ષણ કીટ મેળવો ત્યારે શું કરવું.

- **કોરોનાવાયરસ** માટે જાતે પરીક્ષણ કેમ કરવું.



કોરોનાવાયરસ એ એક એવી બીમારી છે જે દુનિયાભરમાં ફેલાઈ રહી છે.
ઘણાં લોકો તેને COVID-19 કહે છે.



અમારી પાસે કોરોનાવાયરસ માટે એક પરીક્ષણ છે.
તમે જાતે જ પરીક્ષણ કરી શકો છો.

કોરોનાવાઇરસ

તમને કોરોનાવાયરસ હોય શકે છે અને
તમે બીમાર ન પણ હોવ.

કેટલાક લોકો તેનાથી ખૂબ બીમાર થાય છે.

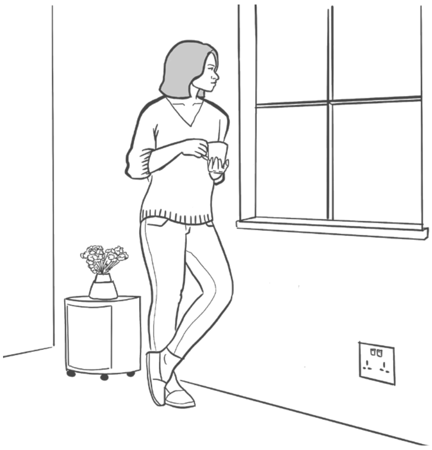
કોરોનાવાયરસના લક્ષણો

તમને તીવ્ર તાવ અને ઉધરસ હોઈ શકે છે.

તમે વસ્તુઓનો સ્વાદ કે ગંધનો અનુભવ ન કરી
શકો.

જો તમને કોરોનાવાયરસ ના **કોઈ** લક્ષણો હોય
તો તમારે **અલગ રહેવું** આવશ્યક છે અને
પરીક્ષણ આરક્ષિત કરાવી શકો છો.

આઇસોલેટનો અર્થ:



- તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ.

- તમારે અન્ય લોકોની નજીક ન જવું જોઈએ.

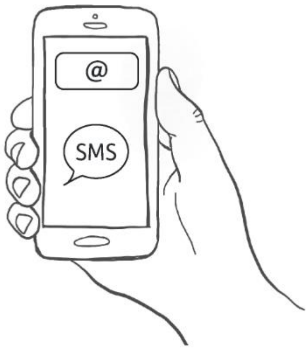
- તમે બહાર જઈ શકતા નથી.

પરીક્ષણ કિટ ને રજીસ્ટર કરો.

રજીસ્ટર અર્થ એ છે કે સરકારને કહો કે તમે પરીક્ષણ કરવા જઇ રહ્યા છો અને તે તેમને પરત મોકલશો.

તમારે તમારું પરીક્ષણ રજીસ્ટર કરાવવું જ જોઇએ, અન્યથા તમે તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ પ્રાપ્ત કરશો નહીં.

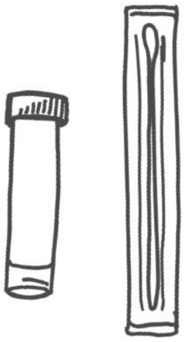
અહી જઈને તમારું પરીક્ષણ રજીસ્ટર કરાવો:
www.gov.uk/register-home-test



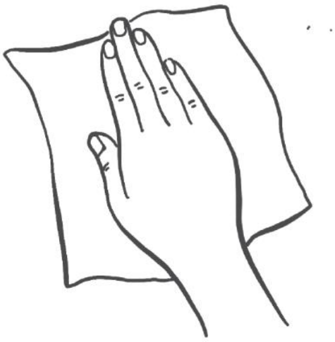
રજીસ્ટર કરવા માટે તમને જરૂર પડશે:

- **તમારો ઓર્ડર** ID. તે 10 અંકોનું બનેલું છે. તમે મેળવેલ સંદેશ અથવા ઇમેઇલમાં તમે આને શોધી શકો છો.
- **તમારી પરીક્ષણ કિટ બારકોડ**. તે 11 અક્ષરો અને અંકોનો બનેલો છે. આ બારકોડ તમારી બૂકલેટ, પ્લાસ્ટિક ટ્યુબ, બાયોહેઝાર્ડ બેગ અને રિટર્ન બોક્સ પર છે.

પરીક્ષણ માટે તૈયારી કરો



પરીક્ષણ વિશે કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.
તે ખૂબ જ ઝડપી હશે અને તેનાથી નુકસાન
થશે નહીં.



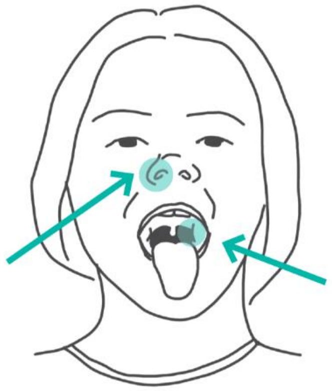
સપાટીને સ્વચ્છ અને કોરી કરો.
પહેલા સપાટીને સાફ કરીને સુકાવી લો પછી
તેના પર પરીક્ષણ કીટમાંથી બધું બહાર કાઢો.

જો તમારું નાક વહેતું હોય, તો તમારે પરીક્ષણ
કરતાં પહેલા ટીશ્યુ વડે નાક સાફ કરવાની
જરૂર રહેશે. ઉપયોગમાં લેવાયેલ ટીસ્યૂને
કચરાપેટીમાં ફેંકો.

તમે પરીક્ષણ કરો તે પહેલાં, તમારા હાથને
સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો.

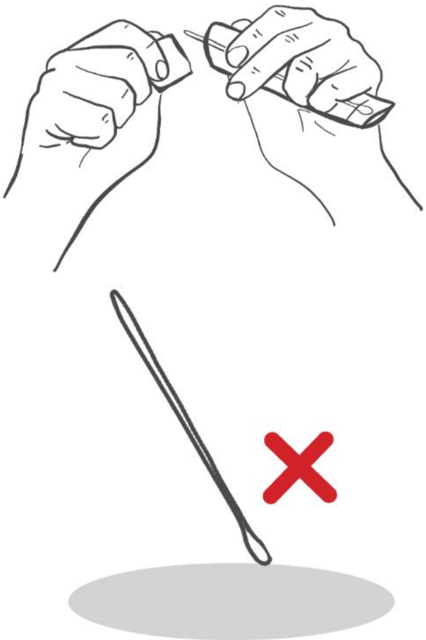
તમે તમારા ગળા અને તમારા નાકમાંથી **સ્વેબ**નો ઉપયોગ કરીને પરીક્ષણ કરશો.

સ્વેબ એક મોટા કોટન બડ જેવું છે.



તમે તમારા ગળા અને તમારા નાક બંને માટે એક જ સ્વેબનો ઉપયોગ કરશો.

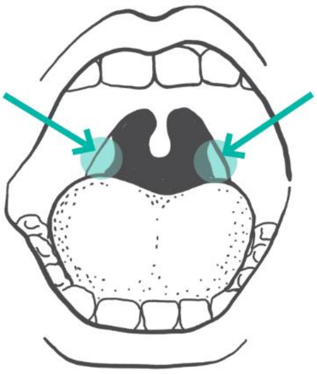
જો તમે તમારા ગળાને સ્વેબ કરી શકતા નથી, તો તમે તેના બદલે બંને નાકના ફોયણાંને સ્વેબ કરી શકો છો.



પેકેજ ખોલો અને સળીના છેડાએ પકડીને હળવેથી **સ્વેબ** કાઢો.

સ્વેબની ટીપને અન્ય સપાટીઓ પર સ્પર્શ થવા દેશો નહીં નહિંતર તો તે તમારા પરિણામોમાં ભેળસેળ કરી શકે છે.

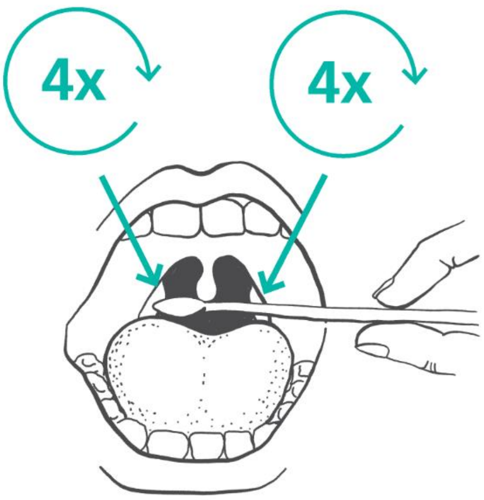
ગળાનો સ્વેબ



તમારા મોંની અંદર જુઓ અને તમારા **કાકડા** શોધી કાઢો. તમારા **કાકડા** તમારા ગળાના પાછલા ભાગમાં આવેલો એક નરમ ભાગ છે.

તમારે તમારું મોં ખોલવાની અને તમારી જીભ બહાર કાઢવાની જરૂર છે.

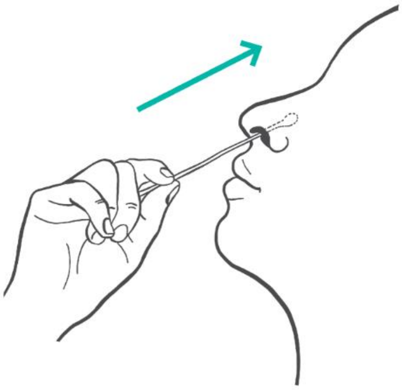
તમારા ગળામાંથી નમૂનો લેવા માટે સ્વેબનો ઉપયોગ કરો.



સ્વેબને તમારા ગળાના નરમ ભાગો ઉપર દરેક બાજુએ **4 વખત હળવાશપૂર્વક ઘસો.**

આ થોડુક અસ્વસ્થ હોઈ શકે છે અને તમને બોલતા બંધ કરી શકે છે, પરંતુ તે નુકસાન કરશે નહીં.

નાકનો સ્વેબ



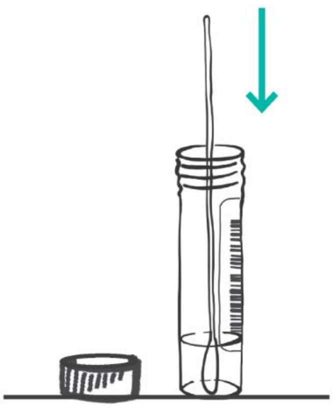
તમારા ગળામાંથી નમૂના લેવા માટે એજ સ્વેબનો ઉપયોગ કરો. જો તમારું એક ફોયણું વીંધાયેલું હોય, તો બીજા ફોયણામાં સ્વેબ કરો.

સ્વેબને તમારા નસકોરામાં નાખો અને તેને ધીમેથી ઉપરની તરફ જવા દો.

તે નુકસાન કરશે નહીં અને તે વધુ આગળ જશે નહીં.

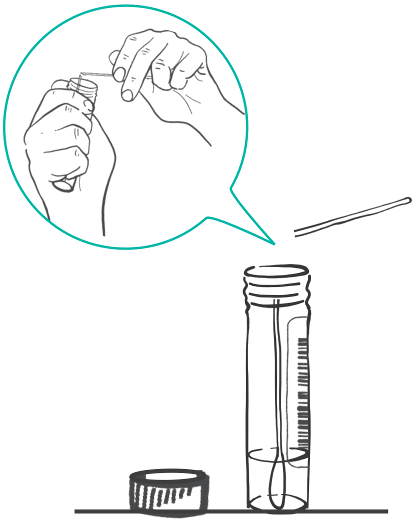
સ્વેબને હળવાશપૂર્વક **પૂરી 10 વખત ગોળ-ગોળ ફેરવો**. તે નુકસાન કરશે નહીં પરંતુ થોડુક અસ્વસ્થ કરી શકે છે.

જો તમે તમારા ગળામાં સ્વેબ નથી કર્યું, તો હવે બીજા નસકોરાને સ્વેબ કરો.

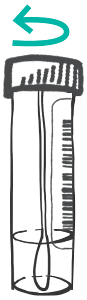


સ્વેબને **પ્લાસ્ટિકની નળી** માં મૂકો. **પ્લાસ્ટિકની નળી** એ એક નાનો જાર છે જે થોડાક પ્રવાહીથી ભરેલી છે.

ખાતરી કરો કે પ્રવાહી ટ્યુબમાં રહે છે.



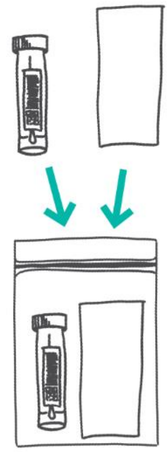
સ્વેબના છેડા ને કાપી નાખો જેથી તે
વળ્યા વિના પ્લાસ્ટિકની નળીમાં બંધ બેસે.



પ્લાસ્ટિક ટ્યુબના ઢાંકણને ફરી ચુસ્ત રીતે
બંધ કરો અને ચકાસો કે તે બરાબર છે.

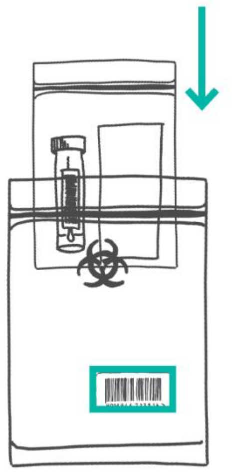
થઈ ગયું , સારું કર્યું.
હવે તમારે પરીક્ષણ પૂરું કરવાની અને તેને
પાછું મોકલવાની જરૂર છે.

તમારું પરીક્ષણ પેક કરો



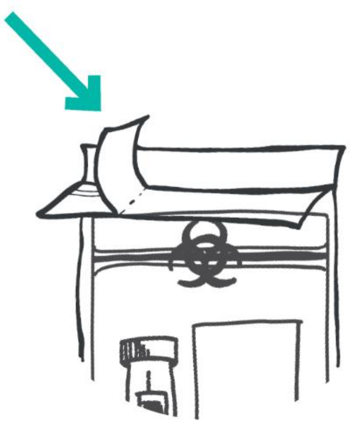
શોષક પેડ એ નરમ ફેબ્રિકનો એક નાનો ટુકડો છે.

પ્લાસ્ટિકની ટ્યુબ અને શોષક પેડ બન્નેને એકસાથે ઝિપ લોક બેગમાં મૂકો.

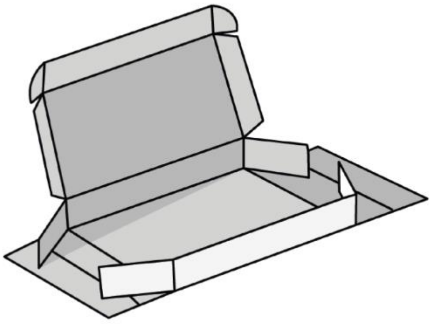


પછી, ઝિપ લોક બેગને **બાયોહેઝાર્ડ બેગ** માં મૂકો.

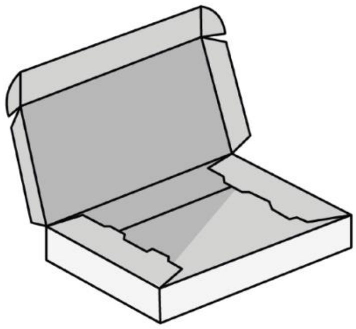
બાયોહેઝાર્ડ બેગ ની ઉપર બારકોડ હશે.



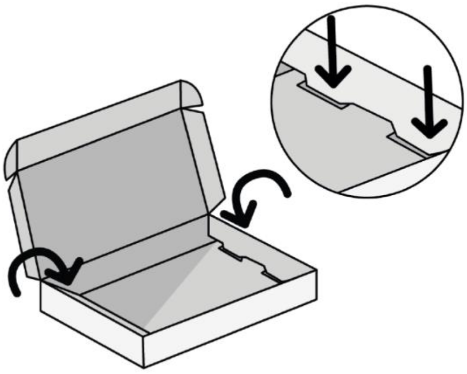
બેગની અંદરથી થોડી હવા બહાર નીકળી જવા દો.
પછી બેગના ઉપરના ભાગેથી સિલ્વર સ્ટ્રીપને બહાર કાઢો. અંદરની બાજુએ ચીકાશવાળો ભાગ છે.
બેગને બંધ કરવા માટે તેના ઉપરના ભાગને એકસાથે દબાવો.



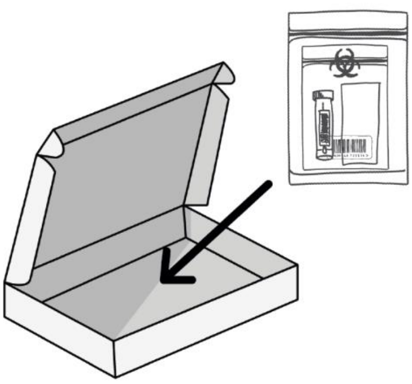
તેને રેખાઓની સમાંતરે વાળીને કાર્ડબૉર્ડ બોક્સ બનાવો.



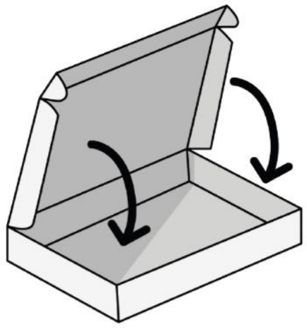
પહેલા, તેને બોક્સના આકારમાં બનાવવા માટે તમામ 4 બાજુઓને કેન્દ્ર તરફ વાળો



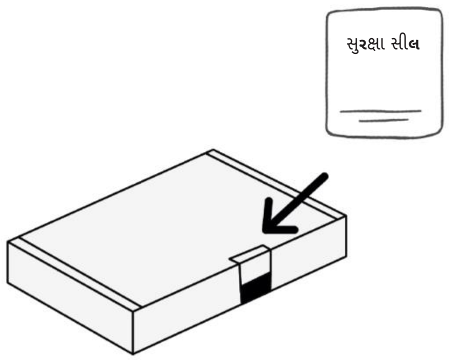
પછી, ડાબા અને જમણા પડોને નીચેની બાજુ વાળો અને તેમણે તળિયા પર કાણાંમાં ધકેલો. આ બાજુઓને જગ્યામાં પકડી રાખશે.



બેગને તમારા કાર્ડબોર્ડ બોક્સની અંદર મૂકો.



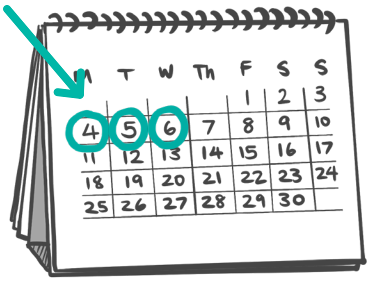
ઢાંકણની બાજુઓ અને આગલા પડોને વાળો અને બોક્સને બંધ કરવા માટે તેને તળિયામાં ધકેલો.



સુરક્ષા સીલ સાથે તેને બંધ કરો.

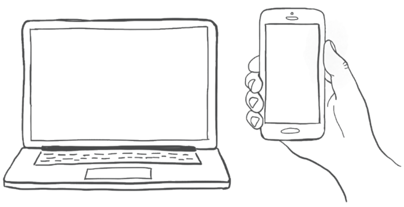
તમારા પરીક્ષણ પરિણામો મેળવો

તમને તરત જ પરીક્ષણ પરિણામો જાણવા નહીં મળે. તેને પરીક્ષણ માટે લેબમાં મોકલવામાં આવશે.

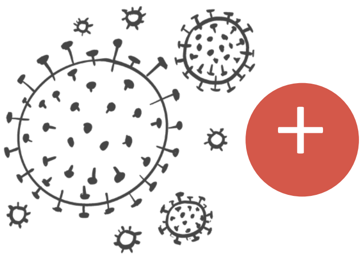


તમારે તમારા પરીક્ષણ પરિણામો માટે રાહ જોવી પડશે. આને 3 દિવસો જેટલો સમય લાગશે.

તમને અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તે વ્યક્તિને જો કોરોનાવાયરસના કોઈ લક્ષણો હોય, તો પોતાની જાતે અલગ રહેવાનું ચાલુ રાખો જ્યારે તમે તમારા પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જુઓ છે.



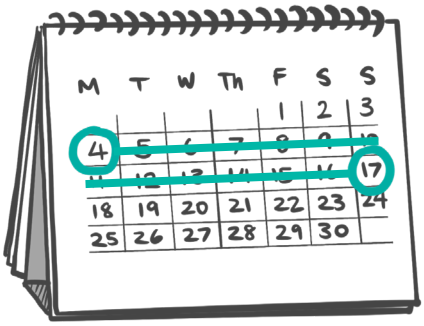
તમને તમારા પરીક્ષણ પરિણામો ટેક્સ્ટ અથવા ઇમેઇલ દ્વારા મળશે.



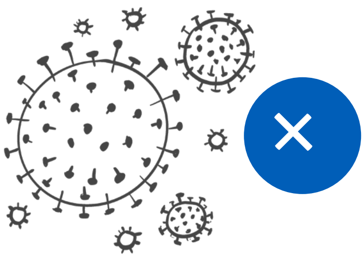
જો તમારૂ પરીક્ષણ પરિણામ પોઝિટીવ છે

તેનો અર્થ એ કે તમને કોરોનાવાયરસ છે.

જો તમને લક્ષણો છે તો તમારે **તમારા લક્ષણો શરૂ થયાના દિવસથી 10 દિવસો સુધી અલગ રહેવું આવશ્યક છે.**



જો તમને લક્ષણો ન હોય તો **તમે જ્યારે પરીક્ષણ કર્યું ત્યારથી 10 દિવસ માટે તમારે આઈસોલેટ રહેવું જોઈએ.**



જો તમારૂ પરીક્ષણ પરિણામ નેગેટીવ છે

તેનો અર્થ એ છે કે પરીક્ષણમાં કોરોનાવાયરસ મળ્યો નથી.

તમારે ત્યાં સુધી અલગ રહેવાની જરૂરન**થી**જ્યાં સુધી:

- તમારા ઘરમાં કોઈને લક્ષણો ન હોય
- NHS ટેસ્ટ એન્ડ ટ્રેસે તમને પોતાની જાતે અલગ રહેવાનુ નથી કહેલું

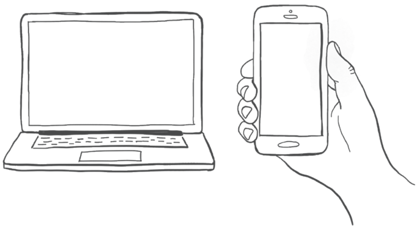
NHS
Test and Trace

- તમે સારું અનુભવશો: તમે સારું અનુભવો છો - જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે, તો જ્યાં સુધી તમને સારું ન લાગે ત્યાં સુધી ઘરમાં રહો

વધુ માહિતી માટે

જો તમને વધારે માહિતીની જરૂર હોય, તો કૃપા કરીને અહી મુલાકાત લો:

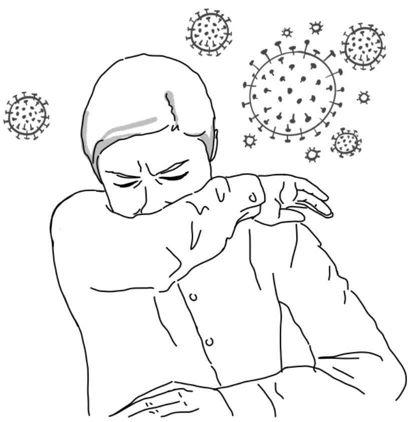
www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19



જો તમને તમારા કોરોનાવાયરસ પરીક્ષણ વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો કૃપા કરીને કોલ કરો:

- **119** જો તમે ઈંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અથવા ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં રહો છો
- **0300 303 2713** જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહો છો

  લાઇન્સ દરરોજ સ**વારના 7 વાગ્યાથી રાત્રિના 11 વાગ્યા** સુધી ખુલી રહે છે.



જો તમે બીમાર જેવું અનુભવો છો, અથવા તમે 7 દિવસ પછી સ્વસ્થ થતાં નથી:

- અહી NHS 111 ની ઓનલાઇન મુલાકાત લો **www.111.nhs.uk**
- અથવા**111**પર કોલ કરો