

Hampshire (हेम्पसायर) र  
Isle of Wight (आइल अफ वाइट)

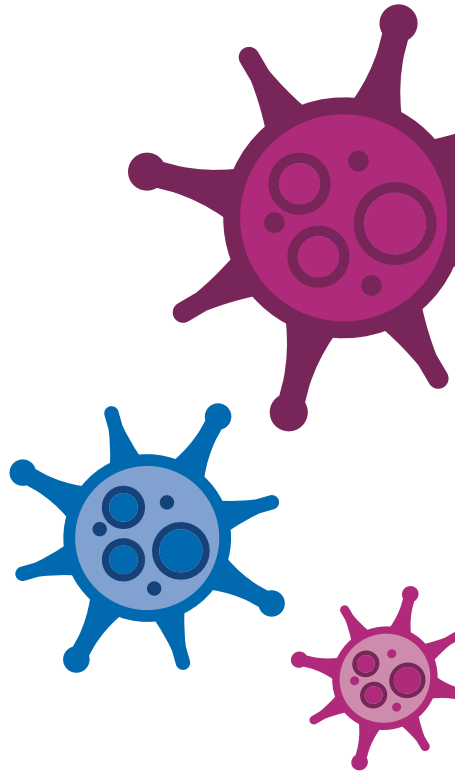
# COVID-19 थुक परीक्षणको कार्यक्रम

## तपाईंको परीक्षण गर्ने

यो कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएकोमा धन्यवाद।  
COVID-19 को यो परीक्षणमा तपाईंको थुक प्रयोगशाला  
परीक्षणका लागि नमूना भाडामा आफ्नो सङ्कलन  
समावेश हुन्छ। प्रयोगशालामा नमूना प्राप्त भएको 48 घन्टा  
पछि परिणाम पाठ सन्देश मार्फत पठाइने छ।

यो पर्चाले तपाईंको परीक्षण गर्ने तरिका र तपाईंलाई केहि  
प्रश्न छ भनेर वर्णन गर्छ।

यो परीक्षणको नतिजाले तपाईंलाई परीक्षणको बेला  
COVID-19 थियो वा थिएन भन्ने देखाउँछ। यसले  
तपाईंलाई पहिले भाइरस थियो कि थिएन भनेर भन्दैन र  
नकारात्मक नतिजाले भविष्यमा लाग्ने भन्ने हुँदैन।





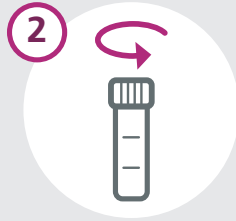
**महत्त्वपूर्ण:** तपाईंले परीक्षण उठ्ने वित्तिकै र तपाईंले खाना नखाँदै, पिउँदै वा दाँत माइनु **अघि** र माउथ वास प्रयोग गर्नु **अघि** परीक्षण लिनु पर्छ।



## तपाईंको परीक्षण लिने तरिका



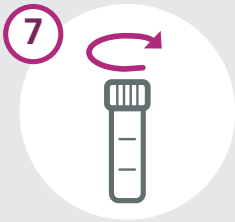
तपाईंको हात साबुनर पानीले **20 सेकेण्डसम्म** धुनुहोस् अनि तिनीहरूलाई पुछेर सुकाउनुहोस्।



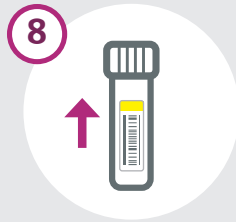
भाँडाको ढक्कन खोल्नुहोस्। तपाईंले प्रत्येक परीक्षणका लागि एउटा भाँडा मात्र पेश गर्न आवश्यक छ।



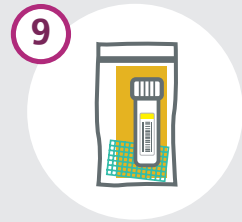
तपाईंलाई परीक्षणका लागि प्रयाप्त थुक निकाल्न मद्दत गर्न तपाईंले कुनै खाना खाएको र मुखले चपाएको जस्तो गर्नुहोस्।



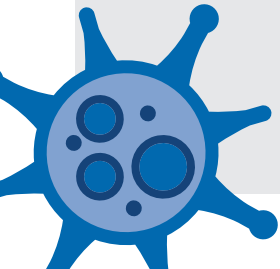
नरोकिने बेलासम्म भाँडामा ढक्कन लगाउनुहोस्। **धेरै नकस्नुहोस्।** यो राम्रोसँग मिलेको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्।



तपाईंको नमूनाको भाँडामा तपाईंको बार कोड लेबल **लम्बाइको आधारमा** टास्नुहोस्, अन्यथा यसलाई प्रयोगशालामा प्रशोधन गर्न सकिँदैन। भाँडामा पहिले नै लेबल छ भने तपाईंको लेबल माथी टाँस्नु **पर्छ। भाँडाको बाहिर पूर्ण रूपमा सुख्खा भएको कुरा निश्चित गर्नुहोस्।**



यसलाई पहेंलो चुहावट डिटेक्टर पाना र अवशोषक स्वाबसँग सानो 'भित्री झोला' भित्र राख्नुहोस्, **लीक डिटेक्टरको किनारा मात्र स्पर्श गर्न ख्याल राख्नु र यो क्षति वा माटोमा नराख्नुहोस्।** यसको लम्बाईगै काम गरिरहेको एयर टाइट सील सुनिश्चित गर्न ध्यानपूर्वक ग्रिप सील मेकानिजम थिचेर बन्द गर्नुहोस्।

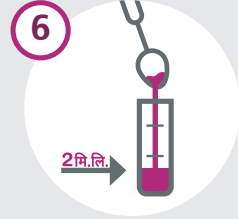




तपाईंको मुखको अगाडीको भागमा थुक ल्याउन आफ्नो टाउको ढल्काउनुहोस्।



तपाईंको मुखबाट थुकलाई सफा चिया चम्चामा राख्नुहोस्। हामीलाई परीक्षण गर्न आधा चिया चम्चा थुक (लगभग 2 मि.लि.) चाहिन्छ। यसमा रगत वा खाना छ भने कृपया अर्को नमूना लिनुहोस्।



सावधानी पूर्वक चिया चम्चाबाट भाँडामा थुक खनाउनुहोस्।



तपाईंको हात र चिया चम्चा साबुन पानीले 20 सेकेण्डसम्म धुनुहोस् अनि पुछेर सुकाउनुहोस्।



भित्री झोलालाई ठूलो 'बाहिरी झोला' मा भाँडामा राख्नुहोस् र सम्भव भएसम्म थोरै हावा सहित यसलाई सुरक्षित रूपमा सील गर्नुहोस्।

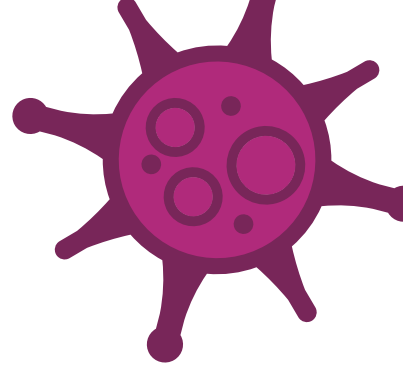
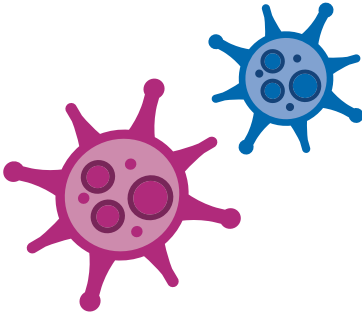


तपाईंको संगठनले मानेको राख्ने स्थानमा तपाईंको नमूना फिर्ता गर्नुहोस्।

यी निर्देशनहरू को पालन गर्न सकिएन भने तपाईंको नमूनाको जाँच गरीने छैन।



**महत्त्वपूर्ण:** तपाईं आफ्नो परीक्षण लिडसके पछि तपाईं यसलाई फिर्ता गर्न तयार हुने बेला सम्म कृपया कोठाको तापमानमा झोला राख्नुहोस्, प्रत्यक्ष गर्मीबाट टाढा राख्नुहोस्। तपाईं आफ्नो परीक्षण जति सक्दो चाँडो फिर्ता लिनु पर्छ, आदर्श रूपमा केहि घण्टा भित्र र निश्चित रूपमा 12 घण्टाको भित्र।



## मद्दत तथा सम्पर्क विवरण

### थप जान्नुहोस्

थुक परीक्षण गर्ने कार्यक्रमका बारेमा थप जानकारीका लागि निम्नमा जानुहोस्:

[www.hiowsalivatest.nhs.uk](http://www.hiowsalivatest.nhs.uk)

### हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

तपाईंलाई थुक परीक्षण कार्यक्रमका बारेमा प्रश्न छ भने हाम्रो फ्रि फोन हेल्पलाइनलाई **0808 196 2282** मा कल गर्नुहोस्।

तपाईंलाई चिकित्सकिय मद्दत चाहिन्छ भने [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19) मा जानुहोस्  
NHS लाई **111** मा कल गर्नुहोस्। चिकित्सकिय आपतकालका लागि **999** मा डायल गर्नुहोस्।

### धन्यवाद

भाग लिनुभएकोमा धन्यवाद। हामी एक साथ COVID-19 को फैलावट लाई ढिलो गर्न,  
NHS जोगाउन र जिवन बचाउन सक्छौं।