

# همپشیر او ایل اف وایت

## COVID-19 د خولې د لارو

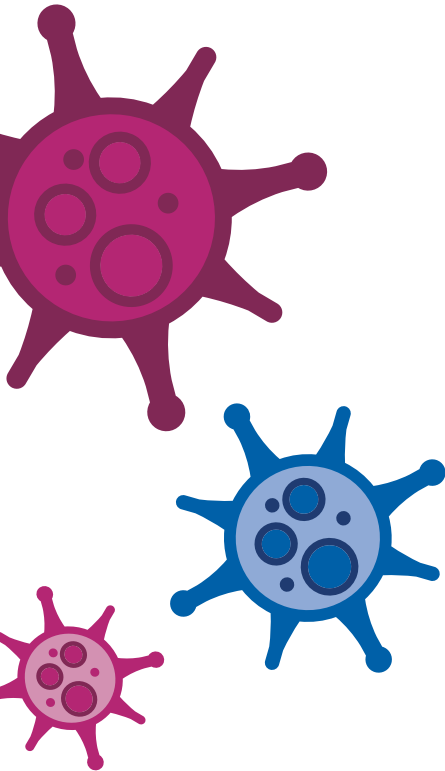
### د معاینه کولو پروگرام

#### خپله معاینه تر سره کول

مننه چې په دغه پروگرام کې برخه اخلئ. د COVID-19 په معاینه کې د لابراتواري معایناتو لپاره په یوه نمونه بوتل کې ستاسې د خولې د لارو را ټولول شاملیږي. کله چې نمونه لابراتوار ته راورسیده نو پایلې به یې په 48 ساعتونو کې دننه د لیکلې پیغام له لارې تاسې ته ولیږل شي.

په لیف لیت کې دا تشریح شوي چې خپله معاینه مو څرنگه وکړئ او که مو چیرته کومه پوښتنه لرله نو باید څه وکړئ.

د همدې معاینې پایلې به تاسې ته ووايي چې ایا تاسې د همدې معاینې د کولو په مهال COVID-19 درلود او که نه. دا به تاسې ته و نه وایي چې پخوا مو دا وپروس درلود که نه، او منفي پایله لرل به تاسې په راتلونکې کې پر دې وپروس له ککړیدو څخه و نه ژغوري.





**مهم ټکی:** کله چې تاسې را وپېښ شوی نو وړاندې تر دې چې څه شی وخورئ، وڅښئ یا هم خپل غاښونه بروش کړئ او پرته له دې چې موی او کاروئ، باید هر څه ژر خپله معاینه وکړئ.



## څرنگه خپله معاینه تر سره کړئ



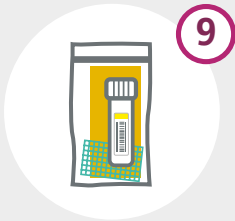
که غواړئ چې د معاینې لپاره په کافي اندازه لارې را ټولې کړئ، نو تصور وکړئ چې یو څه خورئ او خوله داسې وپنورئ چې کواکي څه شی زووی.



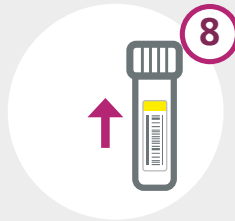
د بوتل سرپوښ خلاص کړئ. تاسې به د هرې معاینې لپاره یوازې یوه بوتل ته اړتیا ولرئ.



خپل لاسونه په صابون او اوبو د 20 ثانیو لپاره ومینځئ، وروسته یې وویځئ او وچ یې کړئ.



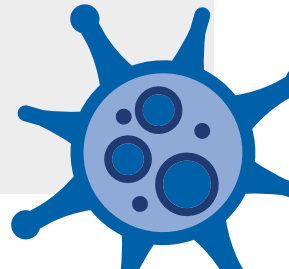
دا په یوه وره «داخلي خطه» کې له یوه زیر لیک کشفونکي پانې او یوې جانبې ټیکې سره کېږدئ، احتیاط کوئ تر څو یوازې د لیک کشفونکي ځنډې سره تماس ولرئ او هغه خراب یا فاسد نه کړئ. په احتیاط سره د همدې خطي سر کلک کش کړئ تر څو ښه کلک شي او هېڅ ډول هوا ور دننه نشي.

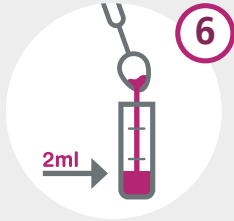


خپل د بارکوډ یو لیبل په اوږدوالي د نمونې پر بوتل څرېښ کړئ، کني په لابراتوار کې یې بیا نه پروسیس کوي. که چیرته کوم پخوانی لیبل پرې څرېښ وي، نو نوی لیبل باید وچ کلک پر هغه باندې څرېښ کړئ. **ډاډ تر لاسه کړئ چې د بوتل شاوخوا باید ټول وچ وي.**



سرپوښ بیرته پر بوتل باندې وپېچئ تر څو ودرېږي. **ډېر یې مه ټینګوئ.** پام وکړئ او ځان ډاډه کړئ چې سهې فیت شوی وي.





په احتیاط سره د خولي لارې له قاچوغي څخه په بوتل کې واچوئ.



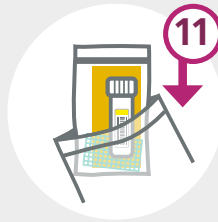
لارې مو له خولي څخه په بوي پاکې قاچوغي کې واچوئ. د معایناتو لپاره مور یوازې له نیمې قاچوغي څخه کم (شاوخوا 2ml) د خولي لارو ته اړتیا لرو. که چیرته وینه یا خواړه پکې وي، نو بله نمونه را واخلي.



خپل سر مو مخې خوا ته کور کړئ تر څو مو لارې د خولي سر ته را ټولي شي.



خپله نمونه مو په خپله موسسه کې مشخص شوي ځای کې کېږدئ.



هغه کوچنی خلطه چې پکې بوتل اېښی دی هغه په «ستره خلطه» کې کېږدئ او داسې یې ښه خوندي سیل کړئ تر څو د هوا د ورننوتلو امکان یې هېڅ نه وي.

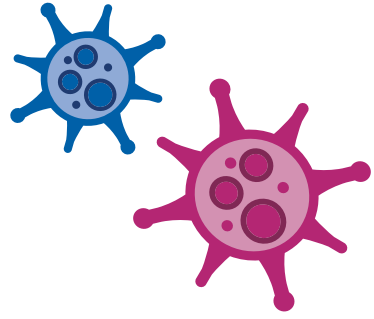
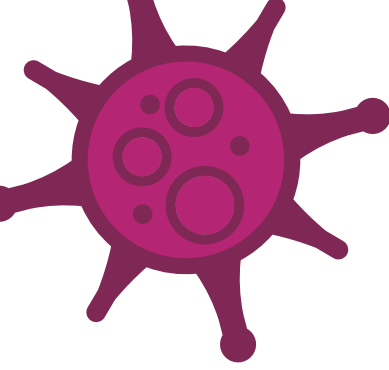


خپل لاسونه او قاچوغه په صابون او اوبو د 20 ثانیو لپاره وینځئ بیا یې وویځئ او وچ یې کړئ.

که دغه لارښوونې تعقیب نه کړئ نو ښایي ستاسې نمونه معاینه نشي.

مهم ټکی: وروسته له هغه چې تاسې خپله معاینه را واخیستله نو خلطه تر هغه وخته پورې چې راوړئ یې د خوني په هوا کې یې له مستقیمې گرمۍ څخه لرې وساتئ. تاسې باید خپله معاینه هر څه ژر راوړئ، په ایډه ال حالت کې له اخیستلو څخه په څو ساعتونو کې دننه خو باید په 12 ساعتونو کې دننه یې هر ورو راوړئ.





## مرسته او د اړیکې جزئیات

### لا زیات ومومئ

د خولې د لارو د معایناتو د پروگرام په اړه د لا زیاتو معلوماتو لپاره، دغې وېب پاڼې څخه لیدنه وکړئ: [www.hiowsalivatest.nhs.uk](http://www.hiowsalivatest.nhs.uk)

### مور سره اړیکه ونیسئ

که د خولې د لارو د معایناتو د پروگرام په اړه پوښتنه لرئ، نو زموږ فریډون مرستندویه کرښې ته زنگ ووهئ **0808 196 2282**.

که چیرته طبي مرستې ته اړتیا لرئ، نو بیا دغې وېب پاڼې ته ورشئ [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19) یا هم NHS ته په **111** شمېره زنگ ووهئ. د بېړنۍ طبي مرستې لپاره **999** ډایل کړئ.

### مننه

له برخې اخیستو څخه مو مننه. په ګډه سره مور کولای شو د COVID-19 خپریدل ورو کړو، NHS وساتو او ژوندونه وژغورو.