NHS

ہیمپشائر اور آئل آف وائٹ

# COVID-19 لعاب کی ٹیسٹنگ کا پروگرام

## ٹیسٹ کرنا

اس پروگرام میں شرکت کرنے کا شکریہ۔
COVID-19 کے اس ٹیسٹ میں آپ کے لعاب کو نمونے کے ایک ڈبے میں لیباریٹری کی ٹیسٹنگ کے لیے جمع کیا جاتا ہے۔
لیباریٹری میں نتائج موصول ہونے کے 48 گھنٹوں کے اندر نتائج بذریعہ ٹیکسٹ پیغام بھیجے جائیں گے۔

اس کتابچے میں ٹیسٹ لینے کے طریقے کی وضاحت کی گئی ہے اور بتایا گیا ہے کہ سوالات کی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

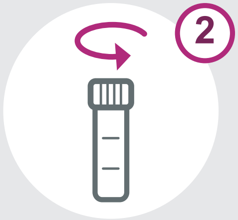
اس ٹیسٹ کے نتیجے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کیا آپ ٹیسٹ لیتے وقت COVID-19 کے شکار تھے۔ اس سے آپ کو یہ نہیں معلوم ہوگا کہ کیا آپ ماضی میں اس وائرس کے شکار ہوئے تھے اور **منفی** نتیجے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ آگے چل کر اس وائرس کا شکار **نہیں** ہوں گے۔

**اہم:** آپ کو صبح اٹھنے کے فوراً **بعد**، اور کچھ کھائے پیئے، دانت برش کیے، اور ماؤتھ واش استعمال کیے **بغیر** یہ ٹیسٹ کرنا چاہیے۔

## ٹیسٹ کرنے کا طریقہ

1

اپنے ہاتھ کو صابن اور پانی کے ساتھ **20 سیکنڈ** کے لیے دھوئیں، اور پھر انہیں کنگھال کر سکھائیے۔

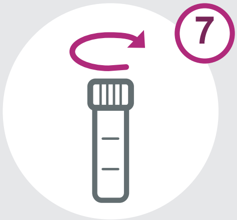


2

ایک ڈبے کا ڈھکن کھولئے۔ آپ کو ہر ٹیسٹ کے لیے صرف ایک ہی ڈبا جمع کروانے کی ضرورت ہوگی۔

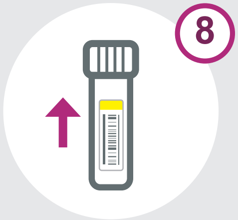
3

ٹیسٹ کے لیے کافی لعاب پیدا کرنے کے لیے، فرض کیجئے کہ آپ کھانا کھا رہے ہیں اور اپنے منہ کو اس طرح حرکت دیجیے جیسے آپ کھانا چبا رہے ہوں۔



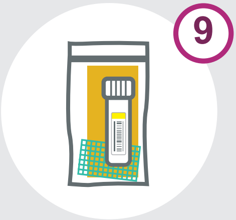
7

ڈبے پر ڈھکن واپس لگانے کے لیے اسے اس وقت تک گھمائیے جب تک وہ رک نہ جائے۔ **اسے زیادہ ٹائٹ نہ کیجئے۔** اس بات کا دھیان رکھیے کہ وہ صحیح سے فٹ ہوگیا ہے۔



8

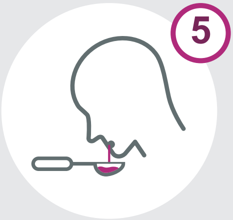
اپنے نمونے کے ڈبے پر اپنے بار کوڈ کا **ایک حصہ لمبائی میں لگائیے**، ورنہ اسے لیب میں پراسیس نہیں کیا جاسکے گا۔ اگر ڈبے پر پہلے ہی لیبل موجود ہو تو آپ کے لیبل کو اس کے اوپر لگانا چاہیے۔ **یقینی بنائیے کہ ڈبے کا بیرونی حصہ بالکل سوکھا ہے۔**



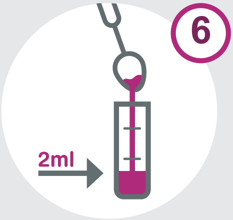
9

اسے چھوٹی 'اندرونی تھیلی' میں پیلی لیک کی نشاندہی کرنے والی شیٹ اور جذب کرنے والے سواب کے ساتھ رکھیے۔ **اس بات کا دھیان رکھیے کہ یہ لیک کی نشاندہی کرنے والی شیٹ کے کنارے پر لگے، اور نہ ہی یہ خراب یہ گندی ہو۔** گرپ سیل کے میکانزم کو احتیاط سے دبا کر بند کیجئے، اور اس کی لمبائی پر کام کرتے کیجئے تاکہ ہوا داخل نہ ہوسکے۔

اپنے منہ کے اگلے حصے میں لعاب جمع کرنے کے لیے اپنے سر کو آگے کی طرف جھکائیے۔

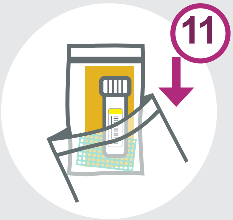



لعاب کو اپنے منہ سے ایک صاف چائے کے چمچ میں منتقل کیجئے۔ ہمیں اس ٹیسٹ کے لیے صرف آدھے چائے کے چمچے سے تھوڑے کم لعاب (یعنی **2 ملی لیٹر** کے قریب لعاب) کی ضرورت ہے۔ اگر اس میں خون یا کھانا شامل ہو تو براہ مہربانی دوسرا نمونہ تیار کیجئے۔




لعاب کو احتیاط سے چھوٹے چمچے سے ڈبے میں ڈالئیے۔

اپنے ہاتھ کو صابن اور پانی کے ساتھ 20 سیکنڈ کے لیے دھوئیے، اور پھر انہیں کنگھال کر سکھائیے۔




جس اندرونی تھیلی میں ڈبا ہو، اسے بڑی 'بیرونی تھیلی' میں ڈالیے اور اسے اچھے سے بند کیجئے، تاکہ تھیلی میں کم سے کم ہوا ہو۔

اپنے نمونے کو اپنی تنظیم کے طے شدہ ڈراپ آف پوائنٹ پر واپس بھجوائیے۔

**اس ہدایات پر عمل نہ کرنے کی صورت میں ممکن ہے کہ آپ کے نمونے کا معائنہ نہ کیا جائے۔**

**!**

**اہم:** ٹیسٹ کرنے کے بعد، براہ مہربانی تھیلی کو کمرے کے درجہ حرارت پر، براہ راست گرمی سے اس وقت تک دور رکھئے جب تک آپ اسے واپس بھجوانے کے لیے تیار نہ ہوں۔ آپ کو اپنا ٹیسٹ جلد از جلد واپس بھجوانا ہوگا۔ بہتر یہی ہوگا کہ آپ اسے چند گھنٹوں کے اندر واپس بھجوائیں، اور اسے **12 گھنٹوں** کے اندر ضرور ارسال کیجئے۔

# مدد اور رابطے کی تفصیلات

## مزید جانئیے

لعاب کی ٹیسٹنگ کے پروگرام کے متعلق مزید معلومات کے لیے یہاں تشریف لائیے:
**www.hiowsalivatest.nhs.uk**

## ہم سے رابطہ کیجئے

اگر آپ لعاب کی ٹیسٹنگ کے پروگرام کے متعلق کچھ سوال پوچھنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی ہماری فری فون ہیلپ لائن پر اس نمبر پر کال کیجئے **0808 196 2282**.

اگر آپ کو مزید طبی معاونت درکار ہو تو اس پتے پر تشریف لائیے **www.111.nhs.uk/covid-19** یا این ایچ ایس کو اس نمبر پر کال کیجئے: **111**. طبی ایمرجنسی کے لیے یہ نمبر ڈائل کیجئے **999**.

## شکریہ

شرکت کرنے کا شکریہ۔ ہم ایک ساتھ مل کر COVID-19 کے پھیلاؤ کی رفتار کو کم کر سکتے ہیں، این ایچ ایس کی حفاظت کرسکتے ہیں اور زندگیاں بچا سکتے ہیں۔