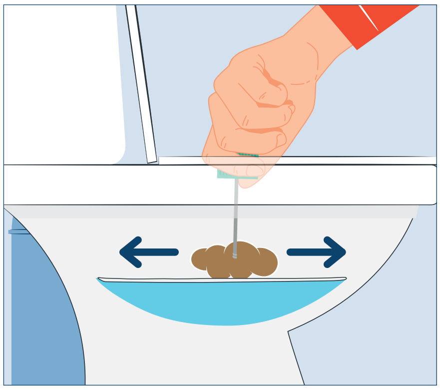
ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਕਦਮ 1

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 2 ਵੱਖਰੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਤੋਂ 2 ਛੋਟੇ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਦਮ 2

ਇੱਕ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਫੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਲਉ, ਫਿਰ ਫਲੱਸ਼ ਹੋ ਜਾ ਸਕਣ ਯੋਗ ਟਾਇਲਟ ਲਾਈਨਰ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਸੀਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖੇਗਾ।



ਕਦਮ 3

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੱਟੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਤੀਲੀ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਉੱਪਰ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਖੁਰਚੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੀਲੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਕੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰ ਲਉ

ਕਦਮ 4

ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਜ਼ਿਪਲਾਕ-ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਤੇ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰ ਲਉ। ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ 'ਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 5

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਟੱਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਕਦਮ 6

ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ 2 ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਫਾਫੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਚੈਕਲਿਸਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਲਉ। ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ ਦਿਉ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ। ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ!