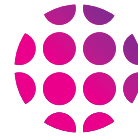




Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

COVID-19 ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨਾ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਨੈਟਵਰਕ (PHLN) ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

1

ਤਿਆਰੀ

- ਗਲੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਬ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਆਪਣਾ ਸਵੈਬ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਜੀਭ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲਾ (ਇਕ ਸਿੱਧਾ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਪਤਲਾ ਟੁਕੜਾ ਜਿਵੇਂ ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਦੀ ਸਟਿੱਕ) ਅਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

2

ਗਲੇ ਦਾ ਸਵੈਬ

- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ, ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਤਲ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ।
- ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ ਲੱਗੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਜੀਭ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੌਸਿਲ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਟੌਸਿਲ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੁਰਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।



3

ਦੇਹਾਂ ਨਾਸਾਂ ਤੋਂ ਸਵੈਬ ਲੈਣਾ

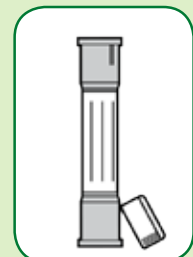
- ਉਸੇ ਸਵੈਬ ਦੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਨਾਸ ਵਿੱਚ 2-3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅੰਦਰ ਪਾਓ (ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਵੈਬ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੇਟਵੀਂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲੰਘੇ।
- ਬੜੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੁਮਾਓ।
- ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਵਾਸਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਸਵੈਬ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।



4

ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

- ਸਵੈਬ ਦੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਜਾਂਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿੱਟਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈਬ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਸਵੈਬ ਵਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਤੋੜਨਾ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਵਾਲੀ ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਉੱਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਰਿਸਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਟਿਊਬ ਦੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਵੇਰਵੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ 'ਖੁਦ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ' ਲਿਖੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਓ।



PHLN ਨੇ SARS-CoV-2 (ਵਾਇਰਸ ਜਿਹੜਾ COVID-19 ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਵਾਸਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਾਲੇ ਵੇਰਵੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਹਨ।

ਤਸਵੀਰੀ ਵਸੀਲੇ: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>