



Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

# እንዴ ለኮቪድ ጥራጊ/ COVID-19 SWAB በራስ መውሰድ እንደሚቻል

ይህ መመሪያ የሚያሳየው ከርስዎ ጉሮሮና አፍንጫ ለምርመራ የመተንፈሻ ናሙና ለመውሰድ እንዴት በመጥረግ/ swab መጠቀም እንደሚችሉ ነው። በራስዎ ብቻ መውሰድ ያለብዎት በህኪም፣ በምርመራ ማካሄጃ ክለኒክ ወይም በመሰብሰቢያ ማእከል ከተጠየቁ ነው።

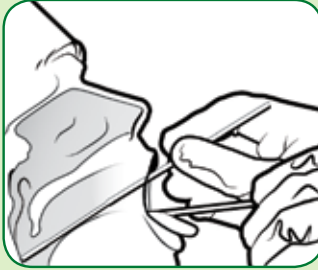
እርስዎን ለመርዳት ይህን መመሪያ በህዝባዊ ጤና ላቦራቶሪ አሰራር መዋቅር (PHLN) እንደተዘጋጀ ነው።

**1 ዝግጅት**

- ለርስዎ ጉሮሮና አፍንጫ ተመሳሳይ ጥራጊን መጠቀም። የርስዎ ህኪም ወይም የጤና ጥበቃ አገልግሎት አቅራቢ ጥራጊውን ይሰጥዎታል።
- ለርስዎ ናሙና ከመውሰድ በፊትና በኋላ እጆችዎን መታጠብ ወይም በሳኒታይዘር ማጽዳት።
- የምላስ መጫኛ (ለጥ ያለ፣ ቀጥን ያለ እንጨት እንደ አይስክሪም መውጊያ) እንዲኖርና መስተዋትን ማዘጋጀት።

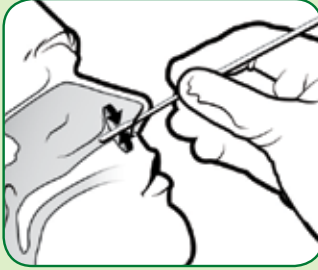
**2 የጉሮሮ ጥራጊ**

- ከፓኬቱ ቱቦን መውሰድ፣ ከዳኑን ማውለቅ እና ቱቦውን በተረጋጋ ስፍራ ቦታ ላይ ማስቀመጥ።
- ከፓኬቱ መጥረጊያውን መውሰድ። የታሸገውን ጫፍ አለመንካት።
- የበስተኋላ ጭንቅላትዎን በመስታወቱ ፊት ለፊት ገደም ማድረግና ምላስዎን ማውጣት። የምላስዎን በስተኋላ ወደታች ለመያዝ የምላስ መጫኛውን መጠቀም። የርስዎን አንቀር ቶንስላይትስ ማየት አለብዎት።
- በርስዎ አፍ ወይም ምላስ ያለውን ገጽታዎች ሳይነካ፣ የርስዎ ጉሮሮና አንቀር በስተኋላ ያለበ ቦታ ላይ ቀስ አድርጎ መጫን።
- የአፍዎን ማንኛውንም አካላት ሳይነካ ጥራጊውን መውሰድ።



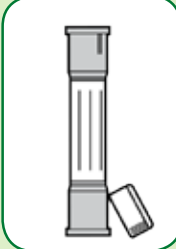
**3 በሁለቱም አንቀሮች ላይ ጥራጊ ስለመውሰድ**

- ተመሳሳይ ጥራጊ/swab 2-3 cm ሴ.ሜትር ያለውን የታሸገን ጫፍ መጥረጊያ ወደ ርስዎ የመጀመሪያ አፍንጫ ቀዳዳ (ወይም እስከሚሻልዎት ድረስ) ላይ ማስገባት። መጥረጊያው በአፍንጫዎ ቀዳዳ በታችኛው ቦታ ማለፉን ማረጋገጥ።
- ቀስ አድርጎ መጥረጊያውን ለብዙ ጊዜታት ማዘር።
- በሌላኛው የአፍንጫዎ ቀዳዳ ላይ ተመሳሳይ እርምጃዎችን መድገም።
- መጥረጊያውን ወደታች አለመገባቀጥ።



**4 ናሙናን ማሸግና ስለመላክ**

- የታሸገን መጥረጊያ ጫፍ በጥንቃቄ ወደ ቱቦ ውስጥ ማስገባት። ለአንዳንድ በምርመራ የተዘጋጁ እቃዎች የመጥረግ ሥራ እስኪያበቃ መንከስ ይኖርብዎታል። ጥራጊው የት እንደሆነ ይታያል። ለምርመራ የተዘጋጀ እቃ መመሪያዎች ይህንን ማድረግ ካለብዎት ይነግርዎታል። በቱቦ ላይ ከዳኑን በሚገባ በመግጠም ማንጠብጠብ እንደማይኖር ነው።
- የርስዎን እጆች ማጠብ ወይም ማጽዳት።
- በቱቦ ላይ ባለው ምልክት ላይ የርስዎን ዝርዝር መረጃ መጻፍ እና ናሙናው የተወሰደበትን ዓይነት እንደ 'በራስ መውሰድ' ያለን መጻፍ።
- ናሙናውን ወደ ህኪምዎ ወይም የጤና አገልግሎት አቅራቢ መውሰድ፤ ከዚያም እንዴት የርስዎን ናሙና መስጠት እንደሚችሉ ለአካሉ መመሪያ መከተል ነው።



ለ SARS-CoV-2 (ኮቪድ/COVID-19 የተፈጠረ ቫይረስ) ምርመራ ስለ ናሙና መሰብሰብ የ PHLN ዝርዝር መመሪያ በህትመት አውጥቷል። የሱ መመሪያ በጤና ጥበቃ መምሪያ ድረገጽ/ Department of Health's website ላይ ይገኛል።

ተመሳሳይ የመገልገያ ምንጭ። <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>