

ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ (RAT)

ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਸਾਰੇ ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ:

- ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਟੈਸਟ ਦੀ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ
- ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ
- ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਟੈਸਟ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਉਹ ਟੈਸਟ ਜੋ ਖੁੱਕ ਜਾਂ ਲਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ:



ਖਾਓ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ



ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼



ਬੱਬਲ ਗਮ ਚਬਾਉਣਾ



ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, 3 ਤੋਂ 5 ਵਾਰ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖੰਘੋ।



ਉਹ ਟੈਸਟ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ



ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਛਿਨਕੋ।



ਛੋਟੀ ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੰਬੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
National Coronavirus Helpline 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: **1800 020 080**

ਮੁਫ਼ਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਕਲਪ 8 ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ health.gov.au 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ



Australian Government