

## ساوتهمپټن 19-COVID ټیسټ پروګرام ستاسو ټیسټ اغیسته کیري.

په دي پروګرام کښي برخه اغستو مننه. 19-COVID ټیسټ دپاره ستاسو توکانري د لیبارټري ټیسټ په غرض په خاص لوخي کښي اغیستله کیري. نتیجه به ۴۸ گهنټون کښي دننه د لیکلي پیغام په ذریعه درلیگل کیري.

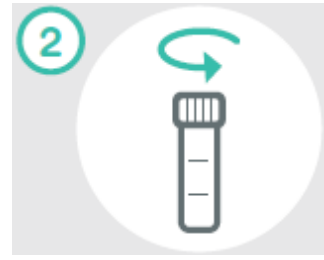
دا کتابچه تاسوپه دي پوهوي چه تاسوبه خپل ټیسټ څنگه اخلی او که ستاسو نوره څه پښتنه وي نو چرته به ټپوس کوئی.

دانتيجه به تاسو خبروي که چري ټیسټ اغیستو وخت کښي تاسوته کو وید-۱۹ لگیډله وو. دانتيجه تاسو ته دامعلومات نه درکوي چي تاسو ته پخوا وایرس وه او که نه. منفي نتیجه دا مطلب نه دے چه په راتلونکي وخت کښي به تاسو دي نه بچ کیري.

توکانري په ذریعه ټیسټ کولو له پاره هدايات مهم: ویخیدو نه پس زرتزره تاسو له ټیسټ کول پکاردي. خوراک څښاک، غابنونو صفاکولو او مخ اینخلو نه مخکښي تاسو له خپل ټیسټ کولو پکار دي. ټیسټ نمونه اغیستلو نه پس کڅوره په یخ ځاني کښي یا فریج کښي کیردی. ترڅو چه تاسو حواله کولو ته تیار نه ئي. خپل ټیسټ زر تر زره یو څو گهنټو کښي دننه حواله کړی. ۲۴ گهنټو کښي خو خامخا حواله کړی.



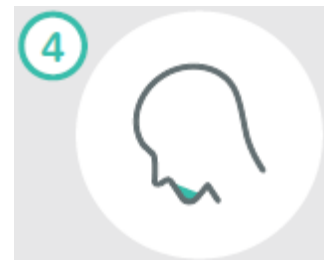
۱: خپل لاسونه ۲۰ سیکنده پوري په صابون او اوبو وینځی، بیا ئي وسندی او وچ ئي کړی.



۲: د لوخي سر خلاص کړی . د هر ټیسټ دپاره به تاسو ته د یو لوخي حواله کولو ضرورت وي.



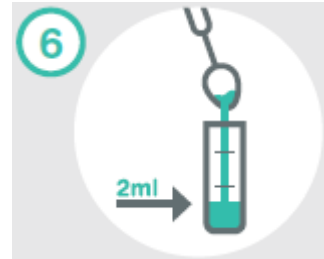
۳: ټیسټ ده پاره پورا توکانري پیدا کولو په غرض تاسو خیال کښي د خوراک انداز جوړ کړئ او خپلي خولي ته داسي حرکت ورکړی لکه چه تاسو څه چوپی.



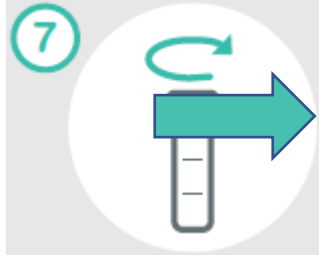
۴: خپل سرمخښي طرف ته ټیټ کړی چه ستاسو توکانري خولي سر ته راشي.



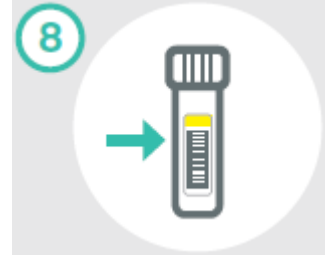
۵: خپل توکانري د خولي نه یوه صفا کاشوغه کښي واچوی. مونږ ته ده نيمي کاشوغي برابر (تقریباً ۲ ملي لیتره) توکانري ددي ټیسټ د پاره پکاردي. که چري دي توکانري کښي وینه یا خوراک شامل وي نو یوه بله نمونه واخلي.



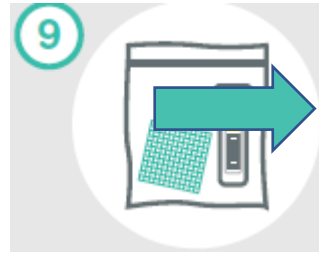
۶: په احتیاط سره توکانري کاشوغي نه لوخي ته واړوی.



۷: لوخي سر تاو کړئ او کلک ئې په لوخي باندي کيږدئ. دا يقين وساتئ چه سر په لوخي سم ورشي.



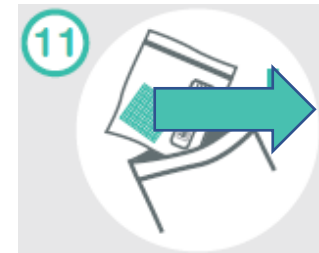
۸: دخپل نمونے والا لوخي باندي لگيدلي لیبلو نه يو په وردوالي کبني لوخي باندي ولگوئې. که چري د مخکبني نه په لوخي باندي لیبلي لگيدلي وي نو هغي په دي دپاڅه ولگوئې.



۹: د لوخي دننه حصه صفا کڅوري سره جذب کيدو والا موادو په پوتکري باندي بند کړئ. مهرباني وکړئ مواد د لوخي چاپيره مه لگوئې.



۱۰: خپل لاسونه او کاشوغه په صابون او اوبو ۲۰ سيکنده پوري وينځئ. بيا ئې وسندي ئې او وچ ئې کړئ.



۱۱: لوخي والا کڅورا يو بل کڅورا کبني کيږدئ او محفوظ طريقه سره داسي بند کړئ چه لگه غندي هوا دننه پاتي شي.



۱۲: خپل ابي رنگ بهر والا کڅوري لیبلي د دي کڅوري بهر طرف ته ولگوئې.

**مهم: مهرباني وکړئ او دا وگورئ: [www.southampton.gov.uk/covid-19testing](http://www.southampton.gov.uk/covid-19testing)**

نور تلاش کړئ: ټيسټ پروگرام په اړه نور معلومات تر لاسه

کړئ، وگورئ: [www.southampton.gov.uk/covid19testing](http://www.southampton.gov.uk/covid19testing)

مونږ سره رابطه وکړئ: که چري ستاسو ده ټيسټ په اړه څه پخښتنه وي نو ساوتهمپټن ښار خدمات مرکز ډلي څه په ۲۸۲ ۱۹۶۲ ۰۸۰۸ باندي ۸:۳۰ بجو نه تر ۱۷:۰۰ بجو پوري د گل نه تر جمعي ورځې پوري ربط وکړئ. يادا وگورئ: [www.southampton.gov.uk/covid-19testing](http://www.southampton.gov.uk/covid-19testing) او خدمات ډلي سره په ويب چيټ خبري وکړئ.

که چري تاسو طبي مرسته پکار وي نو وگورئ: [www/111.nhs.uk/covid-19](http://www/111.nhs.uk/covid-19) ده ناڅاپي طبي مدد دپاره ډائل کړئ: ۹۹۹

دبرخي اغيستو مننه. مونږ يو شو نو کوويد-۱۹ خورونه ورو کولو شو. قومي صحت حفاظت وکړئ او ژوندي بچ

کړئ. [www.southampton.gov.uk/coronavirus](http://www.southampton.gov.uk/coronavirus)