

ਸਾਉਥੈਮਪਟਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ।

ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਕੋਵਿਡ-19 ਲਈ ਇਹ ਟੈਸਟ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਲਿਖਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।

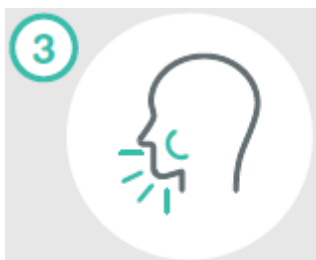
ਇਹ ਪਰਚਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੋਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਉਂਦਾ।

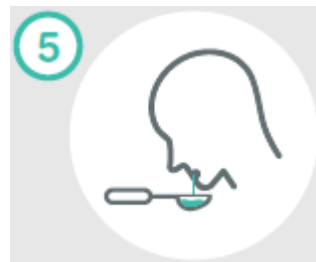
ਖੁੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਿਦਾਇਤਾਂ। **ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਉਥ੍ਰਾਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ। ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ।



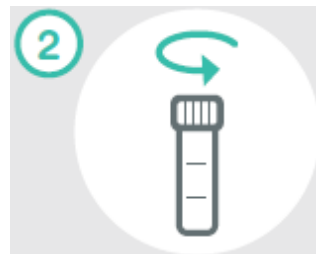
**1:** ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ **20 ਸਕਿੰਟ** ਲਈ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉ।



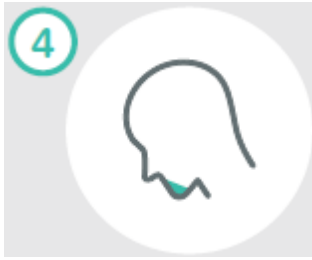
**3:** ਟੈਸਟ ਲਈ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਬਾ ਰਹੇ ਹੋ।



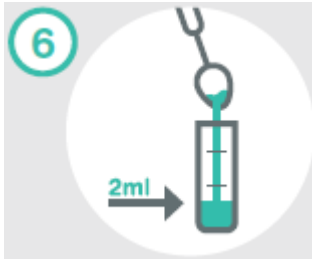
**5:** ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਖੁੱਕ (**ਲਗਭਗ 2 ਮਿ.ਲੀ.**) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਨਮੂਨਾ ਲਓ।



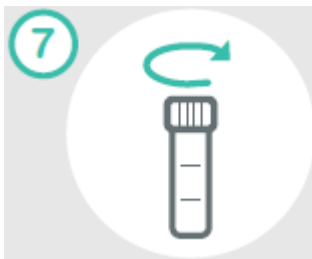
**2:** ਬਰਤਨ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬਰਤਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।



4: ਆਪਣੇ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਾਓ।



6: ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਮਚ ਤੋਂ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਖੁੱਕ ਡੇਲ੍ਹ ਦਿਓ।



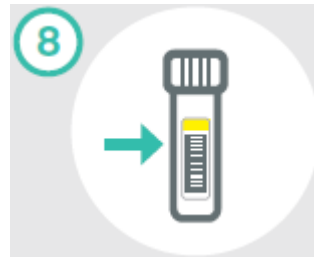
7: ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬਰਤਨ ਤੇ ਵਾਪਸ ਕੱਸ ਦਿਓ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



9: ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਬੈਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਲਪੇਟੋ।



11: ਬਰਤਨ ਵਾਲਾ ਬੈਲਾ ਦੂਸਰੇ ਬੈਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰੋ।



8: ਆਪਣੇ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਲੰਬਾਈ ਵਿੱਚ ਨਮੂਨੇ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਦੇ ਪੀਲੇ ਲੇਬਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਓ। ਜੇਕਰ ਬਰਤਨ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਲੇਬਲ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਲ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



10: ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।



12: ਇਸ ਬੈਲੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਨੀਲੇ 'ਬਾਹਰੀ ਬੈਗ' ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾਓ।

**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ:** ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਾਓ [www.southampton.gov.uk/covid19testing](http://www.southampton.gov.uk/covid19testing) ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।

**ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰੋ:** ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਓ:

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

**ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਹੈ, ਸਾਉਥੈਮਪਟਨ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲ ਗਾਹਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਟੀਮ ਨੂੰ **0808 1962 282** ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ **08:30 ਵਜੇ ਤੋਂ 17:00 ਵਜੇ** ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜਾਓ [www.southampton.gov.uk/covid19testing](http://www.southampton.gov.uk/covid19testing) ਅਤੇ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵੈੱਬਚੈਟ ਦੁਆਰਾ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਓ [www.111.nhs.uk/covid-19](http://www.111.nhs.uk/covid-19) ਜਾਂ ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ **111** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ **999** ਡਾਇਲ ਕਰੋ।

ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ COVID-19 ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਐੱਨ ਐੱਚ ਐੱਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਓ। [www.southampton.gov.uk/coronavirus](http://www.southampton.gov.uk/coronavirus)