

جنوبی ہیمپٹن کا COVID-19 ٹیسٹ پروگرام آپ کا ٹیسٹ لے رہے ہیں۔

اس پروگرام میں حصہ لینے پر آپ کا شکر یہ۔ COVID-19 کے ٹیسٹ کے عمل کے لیے لیبارٹری ٹیسٹ کے لیے مخصوص برتن میں آپ کی تھوک کا نمونہ حاصل کیا جائے گا۔ نتائج 48 گھنٹوں کے اندر ٹیکسٹ میسج کے ذریعے بھیجے جائیں گے۔

اس کتابچے میں بتایا گیا ہے کہ اپنا ٹیسٹ کیسے لینا ہے؟ اور اگر آپ کے کچھ سوالات ہیں تو آپ کو کیا کرنا ہے؟

اس ٹیسٹ کے نتیجے سے آپ کو معلوم ہو گا کہ ٹیسٹ کے وقت کیا واقعی آپ کو COVID-19 تھا؟ ٹیسٹ کے نتیجے سے آپ کو اس بات کا علم نہیں ہو سکتا کہ ماضی میں آپ کو وائرس لاحق ہوا تھا یا نہیں؟ اور منفی نتیجہ مستقبل میں اس سے نہیں بچا سکتا۔

تھوک کے ٹیسٹ کے لئے ہدایات: اہم: نیند سے بیدار ہونے کے بعد اور کچھ بھی کھانے، پینے یا اپنے دانتوں کو برش کرنے اور منہ دھونے سے پہلے جتنی جلدی ممکن ہو آپ کو اپنا ٹیسٹ لے لینا چاہئے۔ ٹیسٹ کا نمونہ لینے کے بعد براہ کرم تھیلا کسی ٹھنڈی جگہ یا فریج میں اس وقت تک رکھیں جب تک آپ اس کو جمع کرانے کے لئے تیار نہ ہو۔ جتنی جلدی ممکن ہو سکے آپ کو اپنا ٹیسٹ جمع کرانا چاہیے۔ بہتر تو یہ ہے کہ نمونہ لینے کے بعد چند گھنٹوں کے اندر اندر جمع کرائیں ورنہ 24 گھنٹوں کے اندر تو ضرور جمع کرائیں۔



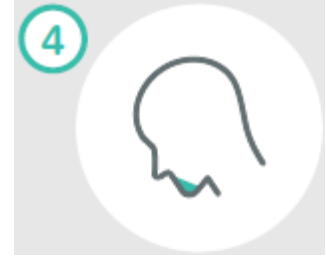
**1:** اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں، صاف کرنے کے بعد خشک کر لیں۔



**2:** برتن کا ڈھکن گھما کر کھول دیں۔ آپ کو ہر ٹیسٹ کے لئے صرف ایک برتن جمع کرانے کی ضرورت ہو گی۔



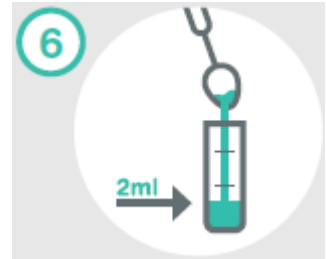
**3:** ٹیسٹ کے لئے مناسب مقدار میں تھوک پیدا کرنے کے لئے تصور کریں کہ آپ کھا رہے ہیں اور اپنے منہ کو اس طرح حرکت دیں جیسے آپ چبا رہے ہوں۔



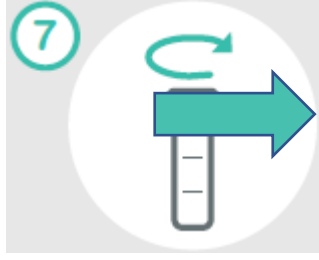
**4:** اپنے سر کو آگے کی طرف جھکائیں تا کہ تھوک آپ کے منہ کے اگلے حصے میں جمع ہو جائے۔



**5:** تھوک کو اپنے منہ سے ایک صاف چائے کے چمچ میں منتقل کریں۔ ہمیں ٹیسٹ کے لئے تھوک کے نصف چائے کے چمچ (تقریباً 2 ملی لیٹر) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اس میں خون یا کھانا شامل ہے تو براہ کرم دوسرا نمونہ لیں۔



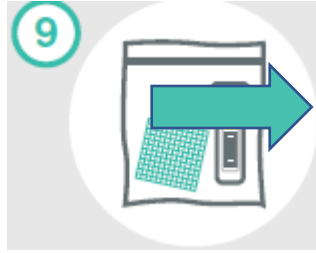
**6:** احتیاط کے ساتھ چائے کے چمچ سے تھوک برتن میں انڈیل دیں۔



**7:** ڈھکن کو گھما کر مضبوطی سے برتن پر واپس رکھیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ ڈھکن درست طریقے سے لگا ہو۔



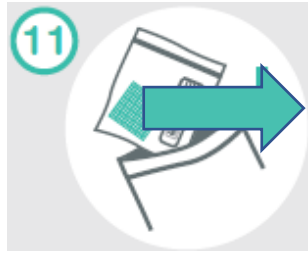
**8:** اپنے کسی ایک پہلے نمونے والے برتن کے لیبل کو لمبائی کے رخ اپنے نمونے والے برتن پر لگائیں۔ اگر برتن پر پہلے سے کوئی لیبل موجود ہے تو آپ کا لیبل اس کے اوپر لگا ہونا چاہیے۔



**9:** برتن کا اندرونی حصہ صاف لفافے کے ساتھ تحلیل ہو جانے والے مواد کے ٹکڑے کے ذریعے مہر بند کریں۔ براہ کرم مواد کو برتن کے ارد گرد نہ لپیٹنے سے پرہیز کریں۔



**10:** اپنے ہاتھ اور چائے کا چمچ صابن اور پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔



**11:** برتن والے لفافے کو ایک دوسرے لفافے میں رکھیں اور محفوظ طریقے سے اس طرح بند کریں کہ معمولی ہوا کی گنجائش رہے۔



**12:** اپنے نیلے 'بیرونی لفافے' کے لیبل کو اس لفافے کے باہر لگائیں۔

اہم: اپنا ٹیسٹ کیسے جمع کرانا ہے یہ جاننے کے لئے براہ کرم اس لنک پر جائیں۔

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

مزید جانیں: ٹیسٹ پروگرام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے اس لنک پر جائیں

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

ہم سے رابطہ کریں: اگر ٹیسٹ کے اس پروگرام کے بارے میں آپ کا کوئی سوال ہے تو جنوبی ہیمپٹن سٹی کونسل کی کسٹمر سروسز کی ٹیم کو 282 1962 0808 پر پیر سے جمعہ 08:30 تا 17:00 کے درمیان کال کریں یا [www.southampton.gov.uk/covid19](http://www.southampton.gov.uk/covid19) پر جائیں اور ٹیم کے ساتھ ویب چیٹ کے ذریعے سے بات کریں۔

اگر آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہو تو [www.111.nhs.uk/covid](http://www.111.nhs.uk/covid) یا NHS 111 پر کال کریں۔ طبی ایمرجنسی کے لئے 999 ڈائل کریں۔

پروگرام میں حصہ لینے پر آپ کا شکریہ۔ ہم مل کر COVID-19 کے پھیلاؤ کو کم کرسکتے ہیں، صحت عامہ کی حفاظت کرسکتے ہیں اور قیمتی جانیں بچا سکتے ہیں۔ [www.southampton.gov.uk/coronavirus](http://www.southampton.gov.uk/coronavirus)