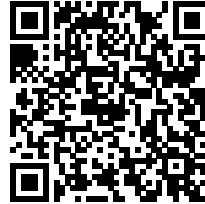


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਇਸ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 20°C - 30°C ਦੇ ਕਰੀਬ (ਇਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ; ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਛੱਡੋ)।
- ਕੋਈ ਸਾਫ਼ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ (ਜਿੱਥੇ ਖਾਣਾ, ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਜਿੱਥੇ ਕੁੱਝ ਡੁਲੂ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਾਰਟ, ਵੈੱਪ, ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ, ਹਾਰ ਸੰਗਾਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

ਸਰੋਤ

ਜਲਦੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਉਲਥੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ bccdc.ca/covid19rapidtesting



- 繁體中文
- 简体中文
- ਪੰਜਾਬੀ
- Việt Ngữ
- español
- ភាសាខ្មែរ
- français
- 한국어
- عربي
- فارسی
- 手語

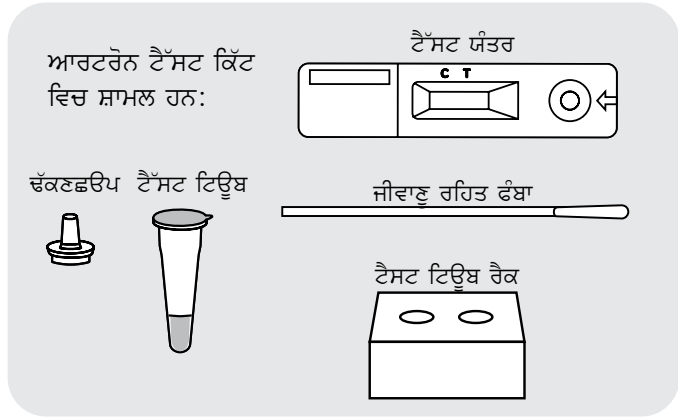
ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਜਨਾਂ (ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ **3-7 ਦਿਨਾਂ** ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਇਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕਰੇ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਝੂਠਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਐਂਟੀਜਨ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਨਿਰਦੇਸ਼

- 1 ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- 2 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ:
 - ਆਰਟਰੋਨ ਟੈਸਟ-ਕਿੱਟ
 - 1x ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ
 - 1x ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੰਬਾ
 - 1x ਤਰਲ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ (ਸੀਲਬੰਦ ਕੀਤੀ)
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਢੱਕਣ
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਰੈਕ (ਜੇ ਮਿਲਿਆ ਹੈ)



ਟਾਈਮਰ

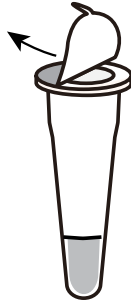


ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ

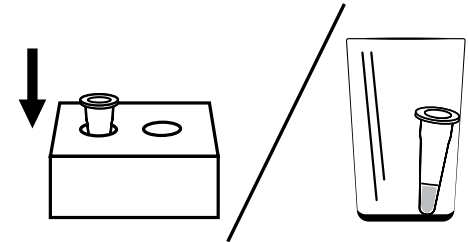


ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)

- 3** ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੀਲ ਹਟਾਓ।

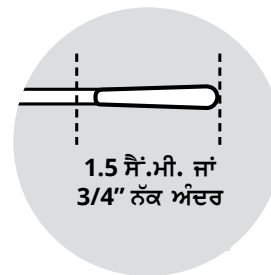
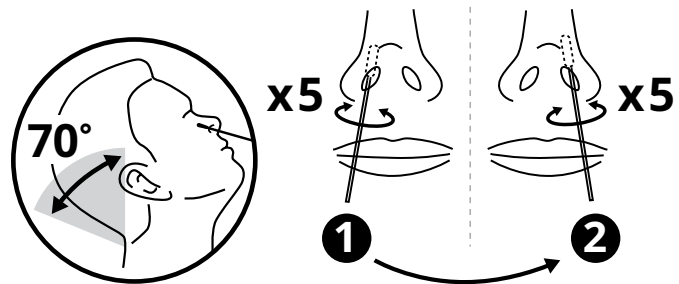


- 4** ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਵਿਚ / ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



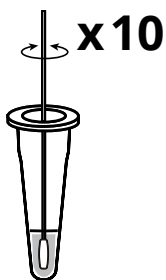
- 5** ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੋ:

- 1 ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੀ ਛੁਹੋ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
- 3 ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧਾ 1.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (3/4 ਇੰਚ) ਤੱਕ ਪਾਓ।
- 4 ਨੱਕ ਦੇ ਤਰਲ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਰੁੱ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਛੁਹਾਓ। ਡੰਡੀ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।
- 5 ਉਸੇ ਹੀ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੁਹਰਾਓ।

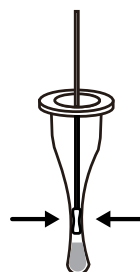


ਜੇ ਰੁੱ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਖੂਨ ਆਏ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਰੱਕੋ।

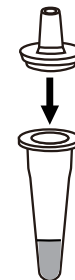
- 6** ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਰੁੱ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ:



- 1** ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਰਲ ਵਿਚ 10 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ।



- 2** ਟਿਊਬ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।



- 3** ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਅ ਕੇ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

COVID-19

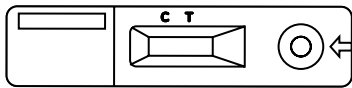
ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਆਰਟਰੋਨ



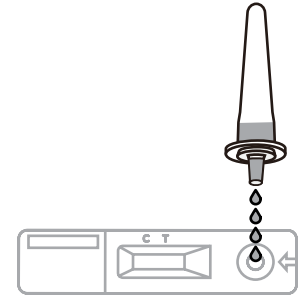
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

7 ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼) ਤੇ ਰੱਖੋ।

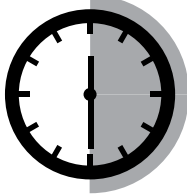


8 ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਿੱਧਾ ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ 4 ਬੂੰਦਾਂ ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜੋ।

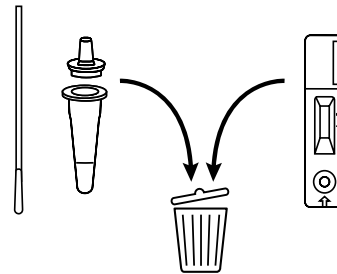
ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



9 ਨਤੀਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਗਈ ਰੀਡਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।



10 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।



11 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



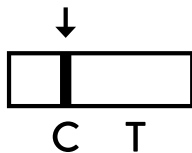
ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਲਾਈਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮੱਧਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਨਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰ ਕੇ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ ਜਾਂ ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੈ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਨੈਗਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਸਿਰਫ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਨਜ਼ਰ ਆਏਗੀ

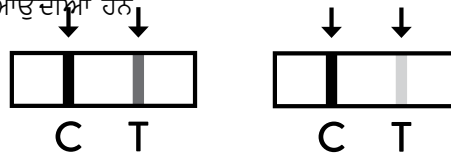


ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੱਲੋਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਚ ਰਹੋ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗਿਟਿਵ ਹੈ।

ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ (T) ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।



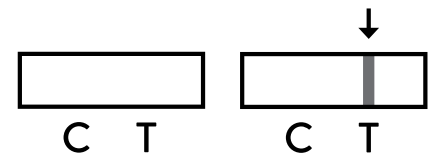
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਚੈਕ ਕਰੋ gov.bc.ca/covidtreatments ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਫੋਨ ਕਰੋ **1-888-268-4319**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ bccdc.ca/ifyouhavecovid

ਅਵੈਧ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਨਹੀਂ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਅਵੈਧ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਤਰ ਵਗੈਰਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦੋ ਵਾਰ ਅਵੈਧ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਓ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: healthlinkbc.ca/covid19test