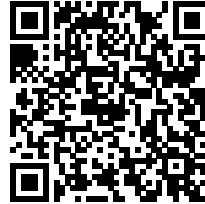


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- 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 ਡੁਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟ, ਵੈੱਪ, ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਸ, ਹਾਰ ਸੰਗਾਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।
- ਜੇ ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਿਆ 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
- বাংলা
- français
- 한국어
- عربي
- فارسی
- हिन्दी

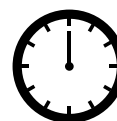
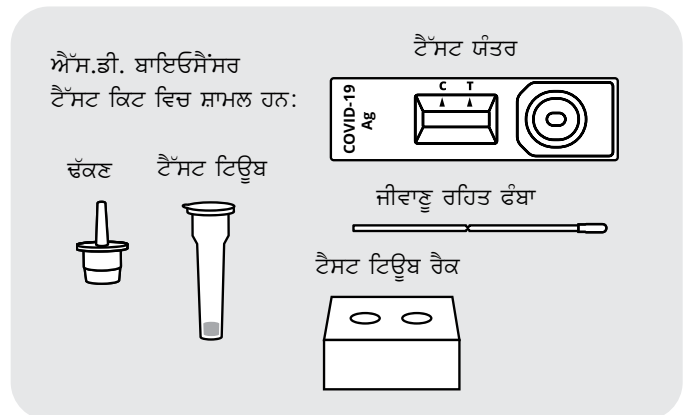
ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਹੀ/ਠੀਕ ਹੈ

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

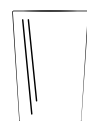
- 1 ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- 2 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ:
 - ਐੱਸ.ਡੀ. ਬਾਇਓਸੈਂਸਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ
 - 1x ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ
 - 1x ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੰਬਾ
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ (ਤਰਲ ਸਹਿਤ ਸੀਲਬੰਦ)
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਢੱਕਣ
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਰੈਕ (ਜੇ ਮਿਲਿਆ ਹੈ)



ਟਾਈਮਰ

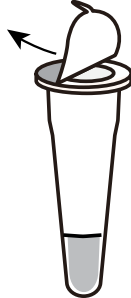


ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ

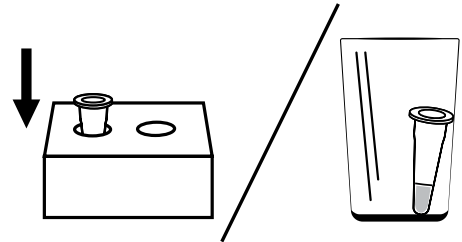


ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)

- 3** ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਸੀਲ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

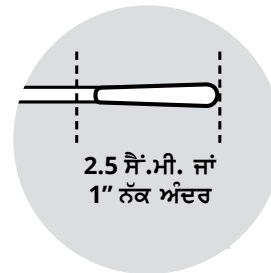
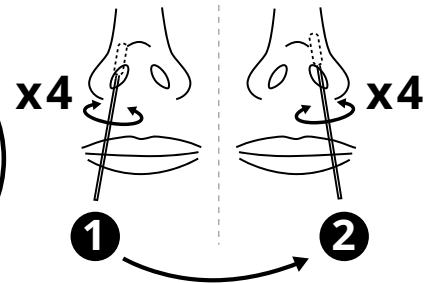
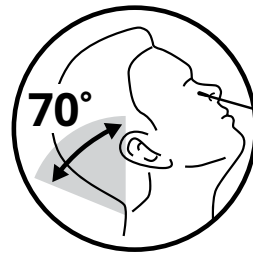


- 4** ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਵਿਚ / ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



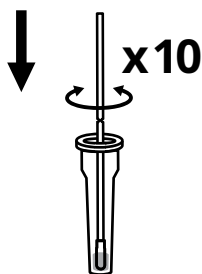
- 5** ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੋ:

- 1 ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੀ ਫੁਹੋ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
- 3 ਡੰਡੀ ਦੇ ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨੱਕ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ 2.5 ਸੈਂ. (1 ਇੰਚ) ਪਿਛੇ ਨੂੰ (ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ) ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਜੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਰੁਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- 4 ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਡੰਡੀ (ਸਵੈਬ) ਦੇ ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਪਾਓ। 4 ਵਾਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।
- 5 ਉਸੇ ਹੀ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੁਹਰਾਓ।

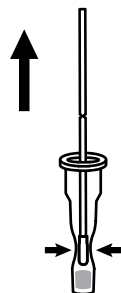


ਜੇ ਰੂੰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਖੂਨ ਆਏ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਰੁਕੋ।

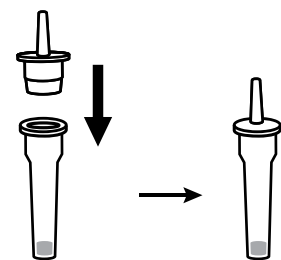
- 6** ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਰੂੰ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ:



- 1** ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੁਣ 10 ਵਾਰ ਬਫਰ ਘੋਲ ਵਿਚ ਘੁਮਾਓ



- 2** ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਨਿਚੋੜ ਲਵੋ। ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



- 3** ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਤੇ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ।

COVID-19

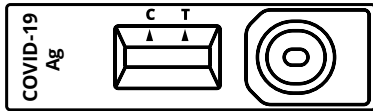
ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐੱਸ.ਡੀ. ਬਾਇਓਸੈਂਸਰ



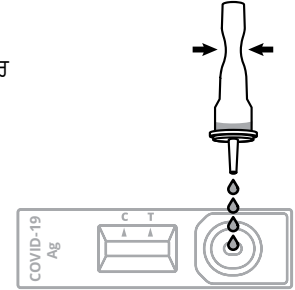
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

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

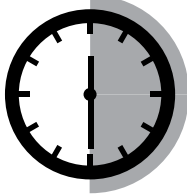


- 8** ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਿੱਧਾ ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ **4 ਬੂੰਦਾਂ** ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜੋ।

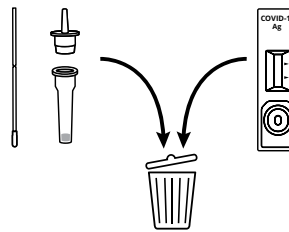
ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



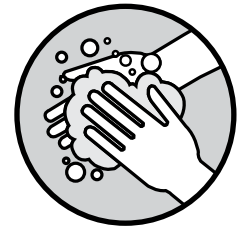
- 9** ਨਤੀਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ। 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਗਈ ਰੀਡਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।



- 10** ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।



- 11** ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



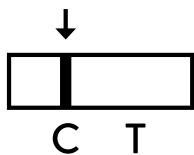
ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਲਾਈਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮੱਧਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

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

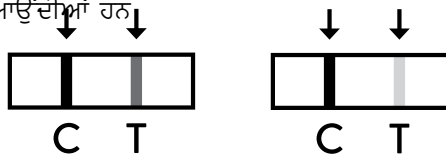


ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

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।



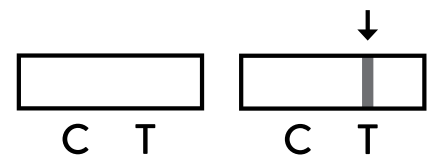
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ gov.bc.ca/covidtreatments ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਫ਼ੋਨ 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