HM Government

NHS Test and Trace

COVID-19ના સેલ્ફ ટેસ્ટ માટે સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ માર્ગદર્શિકા

તમે ટેસ્ટ શરૂ કરો તે પહેલાં આખી માર્ગદર્શિકા ધ્યાનથી વાંચો.

કોરોનાવાઇરસ (COVID-19) માટે તમારું પોતાનું અને અન્ય વ્યક્તિની ટેસ્ટ કેવી રીતે કરવી અને NHSને પરિણામો અંગે જાણ કેવી રીતે કરવી તે આ માર્ગદર્શિકા સમજાવે છે.

વધુ મદદ www.gov.uk/covid19-self-test-help મેળવો, જેમાં ડેમો વિડીયોઝ અને અનેક ભાષાઓમાં સૂચનાઓનો છે.

આ ટેસ્ટ વિશે

કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)થી ઘણા લોકોને હળવાં લક્ષણો હોય છે અથવા લક્ષણો બિલકુલ હોતા નથી, પરંતુ તેમ છતાં તેઓ વાઇરસનો ફેલાવો કરી શકે છે. નિયમિત સેલ્ફ-ટેસ્ટ વડે આપણે ફેલાવો ધીમો કરી શકીએ છીએ અને આપણાં કુટુંબો અને સમાજોમાં સૌથી વધુ કમજોર લોકોનું રક્ષણ કરવામાં મદદ કરી શકીએ છીએ.

ડિપાર્ટમેન્ટ ઑફ હેલ્થ ઍન્ડ સોશિયલ કેઅર (DHSC) COVID-19 સૅલ્ફ-ટેસ્ટ (રૅપિડ ઍન્ટિજન ટેસ્ટ) એ ફેલાઈ શકે એવા કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)ની તપાસ કરવા માટેનું એક સ્વૅબ ટસ્ટ છે.

> **તમારે કેટલી વખત ટેસ્ટ કરવું જોઈએ તેમાં તમારા સંજોગો અને હાલના નેશન્લ અથવા લોકલ માર્ગદર્શનો આધારે ફેરફારો થઈ શકે છે.**

આ ટેસ્ટ નીચેના લોકો માટે યોગ્ય છે:

18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો:	સેલ્ફ-ટેસ્ટ અને રિપોર્ટ, જરૂર જણાય તો મદદ સાથે.
12થી 17 વર્ષના કિશોરો:	જાતે પરીક્ષણ કરો અને વડીલના નિરીક્ષણ સાથે રિપોર્ટ કરો. વડીલ જરૂર પડે તે પ્રમાણે પરીક્ષણ કરી શકે છે.
12 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકો:	12 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોનું પરીક્ષણ વડીલ વ્યક્તિએ કરવું જોઈએ. **જો તમને બાળકનું પરીક્ષણ કરવામાં આત્મવિશ્વાસ જણાતો ન હોય તો આ પરીક્ષણ કરશો નહિ.** જો બાળકને કોઈ દુખાવો લાગે તો પરીક્ષણ ચાલુ રાખશો નહિ. **બાળકનું ટેસ્ટ કઈ રીતે કરવું તે અંગેની ટિપ્સ માટે પાન 11 જુઓ.**

કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)ના નિર્દેશો અને મદદ

જો તમને કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)નાં લક્ષણો હોય અથવા કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)નો ચેપ લાગ્યો હોય તો કૃપા કરીને ઑનલાઈન NHSના નિર્દેશો જુઓ: **www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19**

જો તમને કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)નાં લક્ષણો હોય અને તમારી સ્થિતિ વધારે ખરાબ થાય અથવા તમને 7 દિવસો બાદ સારું ન થાય તો NHS **111** ઑનલાઇન કોરોનાવાઇરસ સેવાનો ઉપયોગ કરો **www.111.nhs.uk**. જો તમે ઇન્ટરનેટની સુવિધા ધરાવતા ન હો તો NHS **111** પર કૉલ કરો. તબીબી કટોકટી માટે **999** ડાયલ કરો.

જો તમને ચિંતા થતી હોય તો મદદ મેળવવામાં મોડું કરશો નહિ. તમારી આંતરસૂઝ પર વિશ્વાસ કરો.

સામાન્ય માર્ગદર્શન અને ચેતવણીઓ

દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ-અલગ ટેસ્ટ કિટનો ઉપયોગ કરો. તમે ટેસ્ટ કિટમાંની પ્રત્યેક વસ્તુનો માત્ર એક જ વખત ઉપયોગ કરી શકશો. વસ્તુઓનો ફરીથી ઉપયોગ કરશો નહિ. તમારે દરેક વ્યક્તિના પરિણામ અંગે જાણ કરવાની જરૂર પડશે.

જો તમને તમારા હાથ કે આંખનો પ્રોબ્લમ હોય તો સ્વૅબિંગ અને ટેસ્ટ કરવાની સહાયતા માટે તમારે કોઈ વ્યક્તિની જરૂર પડી શકે છે.

જો તમે નાકની એક બાજુએ કાણું કરાવ્યું હોય તો બીજા નસકોરામાંથી સ્વૅબ લો. જો બંને બાજુએ કાણાં પડાવ્યાં હોય તો સ્વૅબિંગ પૂર્વે એક બાજુએથી કાણું દૂર કરો.

જો છેલ્લા 24 કલાકમાં તમને નાકમાંથી લોહી નીકળ્યું હોય તો અન્ય નસકોરામાંથી સ્વૅબ લો અથવા 24 કલાક રાહ જુઓ.

ટેસ્ટ બગડી જવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે ટેસ્ટ કરતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ અગાઉ ખાશો કે પીશો નહિ.

આ કિટ્સ માત્ર માણસો માટે જ બનાવવામાં આવી છે.

આ સૂચનાઓનું ધ્યાનથી પાલન કરવાથી તમે ખાતરી કરશો કે તમને સાચું પરિણામ મળે.

જો તમે ગળામાંથી સ્વૅબ ન લઈ શકો તેનું કોઈ કારણ હોય, દાખલા તરીકે તમે ટ્રેકિઓસ્ટૉમી કરાવી હોય તો તેને બદલે બંને નસકોરાંઓમાંથી સ્વૅબ લો.

તમારે શું કરવાનું છે

તમે સૂચનાઓ વાંચો અને યોગ્ય ક્રમમાં તેમનું પાલન કરો તે ખૂબ જરૂરી છે. **પ્રત્યેક ટેસ્ટ સેટ અપ કરવામાં લગભગ 15 મિનિટ લાગશે અને પરિણામો વધુ 30 મિનિટ બાદ તૈયાર હશે.**

1 તમારા ટેસ્ટનો એરિયા તૈયાર કરો અને તમારી ટેસ્ટ કિટની સામગ્રી તપાસો પાન 6

2 તમારું ટેસ્ટ સેટ અપ કરો પાન 8

3 તમારો સ્વૅબ સામ્પલ લો પાન 10

4 સ્વૅબ સામ્પલને પ્રોસેસ કરો પાન 12

5 તમારું રિઝલ્ટ વાંચો પાન 14

6 તમારા રિઝલ્ટ અંગે જાણ કરો પાન 15

7 તમારી ટેસ્ટ કિટનો સુરક્ષિત રીતે નિકાલ કરો પાન 17

ટેસ્ટ કિટનો ઓરડાના તાપમાને અથવા ઠંડી સૂકી જગ્યાએ (2°Cથી 30°C) સંગ્રહ કરો. તેને સીધા સૂર્યપ્રકાશમાં મૂકશો નહિ અથવા ફ્રિજ કે ફ્રીઝરમાં સંગ્રહ કરશો નહિ.

કિટનો ઉપયોગ ઓરડાના તાપમાને (15°Cથી 30°C) કરવો જોઈએ. જો કિટનો સંગ્રહ ઠંડા વિસ્તારમાં (15°Cથી ઓછું તાપમાન) સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો હોય તો તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં 30 મિનિટ માટે તેને ઓરડાના સામાન્ય તાપમાને મૂકી રાખો.

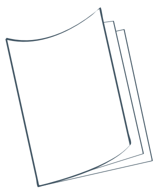
ટેસ્ટ કિટ બાળકોની પહોંચથી દૂર રાખો.

1. તમારા ટેસ્ટનો વિસ્તાર તૈયાર કરો અને તમારી ટેસ્ટ કિટની સામગ્રી તપાસો

ટેસ્ટ બગડી જવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે ટેસ્ટ કરતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ અગાઉ ખાશો કે પીશો નહિ.

તમને એક ઘડિયાળ (અથવા દીવાલ પરની ઘડિયાળ), ટિશ્યૂ, અરીસો અને હેન્ડ સેનિટાઇઝર અથવા તો સાબુ અને ગરમ પાણીની જરૂર પડશે.

1



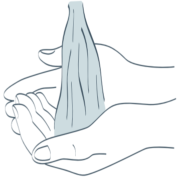
આ સૂચના માર્ગદર્શિકા કાળજીથી વાંચો.

આ લિંક પર ઑનલાઇન વિડીયો જોઈને સ્વૅબ ટેસ્ટ કઈ રીતે કરવું તે જુઓ:
www.gov.uk/covid19-self-test-help

2

ટેસ્ટ શરૂ કરતાં પહેલાં સપાટીને સાફ કરો, સ્વચ્છ કરો અને કોરી કરો.

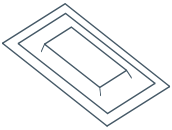
3



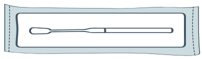
સાબુ અને સાધારણ ગરમ પાણી અથવા હેન્ડ સૅનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરીને 20 સેકંડ માટે તમારા હાથ બરાબર ધુઓ. આ એટલા માટે છે જેથી તમે ટેસ્ટ કિટને પ્રદૂષિત ન કરો.હવે તમારા હાથ કોરા કરો.

જો એકથી વધુ ટેસ્ટ કરી રહ્યા હો તો સપાટી સાફ કરો અને પ્રત્યેક ટેસ્ટની વચ્ચે તમારા હાથ ફરીથી ધુઓ.

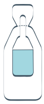
4 ટેસ્ટ કિટની સામગ્રી તપાસો. ખાતરી કરો કે કશું નુકસાન થયું ન હોય કે તૂટ્યું ન હોય.



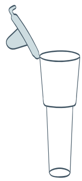
☐ સીલ કરેલા પૅકેજિંગમાં ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ



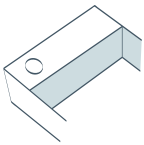
☐ સીલ કરેલા રૅપરની અંદર સ્વૅબ લો



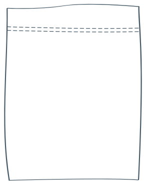
☐ ઍક્સ્ટ્રૅક્શન બફર સૅશે



☐ ઍક્સ્ટ્રૅક્શન ટ્યૂબ



☐ ઍક્સ્ટ્રૅક્શન ટ્યૂબ હોલ્ડર (ખોખા સાથે જોડેલ)



☐ પ્લાસ્ટિકની કચરાની બૅગ

⚠ **જો સીલ કરેલ પૅકેજિંગને નુકસાન થયેલું હોય તો ટેસ્ટ સ્ટ્રિપનો ઉપયોગ કરશો નહિ**

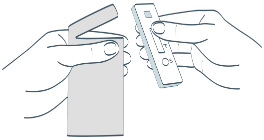
કશાને નુકસાન થયું છે, તૂટ્યું છે કે ખૂટે છે? જો તમને કોઈ પણ વસ્તુ નુકસાન પામેલ, તૂટેલ, ખૂટતી જણાય કે કિટમાં ઉપયોગ કરવામાં મુશ્કેલ જણાય તો **તેનો ઉપયોગ કરશો નહિ.** જો તમે આ અંગે જણાવવા માંગતા હો તો કૃપા કરીને કસ્ટમર સર્વિસ સેન્ટરને કૉલ કરો. લાઇનો દરરોજ સવારે 7થી રાત્રે 11 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી રહે છે.

- ઇંગ્લૅન્ડ, વેલ્સ, ઉત્તર આયર્લૅન્ડ: **119** (મોબાઇલ અને લૅન્ડલાઇનમાંથી મફત)
- સ્કૉટલૅન્ડ: **0300 303 2713** (તમારા પ્રમાણિત નેટવર્ક રેટ પર ચાર્જ લેવામાં આવશે)

જો આ કિટનો ઉપયોગ કરવા દરમિયાન તમને હાનિ થઈ હોય અથવા પ્રતિક્રિયા આવી હોય તો કોરોનાવાઇરસ યલો કાર્ડ રિપોર્ટિંગ સાઇટ પર તે અંગે જાણ કરો: **https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

2. તમારું ટેસ્ટ સેટ અપ કરો

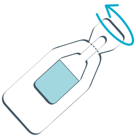
5



સીલ કરેલા પૅકેજિંગમાંથી ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ બહાર કાઢો અને તેને સ્વચ્છ સમતલ સપાટી પર મૂકો. એક વખત પૅકેજ ખોલ્યા બાદ 30 મિનિટની અંદર ટેસ્ટ શરૂ કરો.

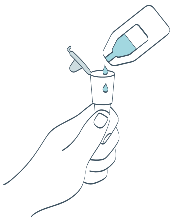
ટેસ્ટ સ્ટ્રિપની બૅગ અને પૅકેજિંગનો સુરક્ષિત રીતે તમારા ઘરના કચરામાં નાંખી દો.

6



સૅશે કાળજીપૂર્વક ફેરવો અથવા તોડીને ખોલો. તેને તમારા ચહેરાથી દૂર રાખીને ખોલો અને તેમાંથી કોઈ લિક્વિડ ઢોળાય નહિ તેની સાવધાની રાખો.

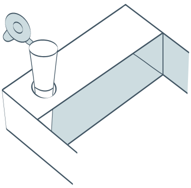
7



ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ ખોલો અને હળવેથી દબાવીને તેમાંનું બધું લિક્વિડ ટ્યૂબમાં બફર સૅશેમાં કાઢો. ટ્યૂબની સામે સૅશેને અડવાનું ટાળો.

ઍક્સ્ટ્રેક્શન બફર સૅશેને પૂરી પાડવામાં આવેલી પ્લાસ્ટિકની કચરાની બૅગમાં મૂકો.

8



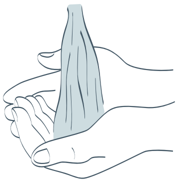
ભરેલી ટ્યૂબને ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ હોલ્ડરમાં મૂકો (ખોખાની અંદર જોડેલ), જેથી કોઈ લિક્વિડ ઢોળાતું અટકાવી શકાય.

તમે ટ્યૂબને પકડી રાખવા માટે નાના કપનો પણ ઉપયોગ કરી શકો છો.

9

તમારું નાક હળવેથી ટિશ્યૂમાં ખંખેરો અને ટિશ્યૂને બંધ કચરાપેટીમાં ફેંકી દો. જો તમે બાળકનું ટેસ્ટ કરી રહ્યા હો તો તેને પોતાનું નાક ખંખેરવામાં મદદ કરો. આ એટલા માટે છે જેથી તમે વધારાના મ્યુકસથી છૂટકારો મેળવી શકો.

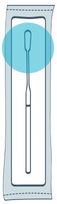
10



સાબુ અને ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરીને (અથવા હૅન્ડ સૅનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો) 20 સેકંડ માટે તમારા હાથ ફરીથી બરાબર ધુઓ.

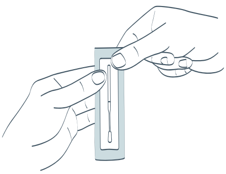
જો તમે કોઈ અન્ય વ્યક્તિ પર આ ટેસ્ટ કરી રહ્યા હો તો તમારે બંનેએ હાથ ધોવા જોઈએ અથવા તમારા હાથ ફરીથી સૅનિટાઇઝ કરવા જોઈએ.

11



તમારી સમક્ષ સીલ કરેલા રૅપરમાં સ્વૅબ શોધો. સ્વૅબની હળવી, રેશમી ટોચ ઓળખો.

12



તમે ઉપયોગ કરવા માટે તૈયાર હો ત્યારે જ સ્વૅબ પૅકેજિંગ ફાડીને ખોલો અને હળવેથી સ્વૅબ બહાર કાઢો. તમે ગળા અને નાક બંને માટે તેનો ઉપયોગ કરશો.

તમારા હાથ વડે ક્યારેય સ્વૅબની નરમ, રેશમી ટોચને અડશો નહિ.

3. તમારો સ્વૅબ સામ્પલ લો

સ્વૅબની રેશમી ટોચ વડે જીભ, દાંત, ગાલ, પેઢાં કે અન્ય કોઈ સપાટીઓને અડશો નહિ. જો તે અન્ય કોઈ વસ્તુને અડે તો તેનાથી તમારો નમૂનો બગડી શકે છે.

તમારા હાથ વડે ક્યારેય રેશમી પટ્ટીને અડશો નહિ.

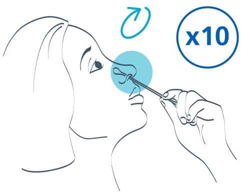
નમૂનો લેવાથી ઉબકો આવી શકે અને હળવી બેચેની થઈ શકે છે, પરંતુ તેનાથી ઈજા થશે નહિ.

જો 12 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકનું અથવા એવી વ્યક્તિ કે જેને સહાયતાની જરૂર હોય તેનું પરીક્ષણ કરી રહ્યા હો તો પાન 11 પરનાં પગલાંઓને અનુસરો

13

તમારી આંગળીઓ વચ્ચે સ્વૅબ પકડી રાખીને, તમારું મોં એકદમ પહોળું કરો અને સ્વૅબની રેશમી ટોચને બંને કાકડાઓ પર ઘસો (અથવા તેમનું જ્યાં સ્થાન હોય ત્યાં). તમારા ગળાના પાછળના ભાગેથી કાળજીપૂર્વક સ્વૅબ દૂર કરો. દરેક બાજુએ **4** વખત જોરથી એ કરો (આ કામ કરવામાં તમને મદદ કરવા માટે ટૉર્ચ અથવા અરીસાનો ઉપયોગ કરો). તમારા ગળાની પાછળથી સ્વૅબ કાળજીપૂર્વક દૂર કરો.

14



તમને જ્યાં સુધી સહેજ અવરોધ ન નડે ત્યાં સુધી એ જ સ્વૅબને 1 નસકોરામાં મૂકો (તમારા નાકથી લગભગ 2.5 સેમી ઉપર).

સ્વૅબને પ્રત્યેક નસકોરાની અંદર જોરથી નાખો અને ગોળ-ગોળ ફેરવો અને 10 ગોળ સર્કલ પૂરાં કરો.

આ ચચરી શકે છે. જો તમને મજબૂત ગતિરોધ અથવા દુખાવો થાય તો સ્વૅબ બિલકુલ વધારે ઊંડો દાખલ કરશો નહિ.

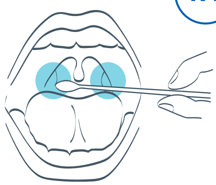
બાળકનું ટેસ્ટ કરો

12 વર્ષ અને તેથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોનું ટેસ્ટ પુખ્ત વ્યક્તિએ કરવું જોઈએ. બાળકને કઈ રીતે તૈયાર કરવું અને ટેસ્ટ કેવી રીતે કરવું તે અંગે નીચેના નિર્દેશોનું પાલન કરો. તમે www.gov.uk/covid19-self-test-help લિંક પર ડેમોનો વિડીયો જોઈ શકશો

બાળકને ટેસ્ટ કિટ બતાવો અને તમે શું કરવાના છો તેના વિશે તેની સાથે વાત કરો. જો શક્ય હોય તો તેને કોઈના ખોળામાં બેસાડો અથવા કોઈને તેનો હાથ પકડવાનું કહો.

બાળકને ટિશ્યૂમાં તેનું નામ ખંખેરવા અને ઉધરસ ખાવા માટે કહો. બંધ કચરાપેટીમાં ટિશ્યૂ ફેંકી દો. બાળકને તેનું મોં શક્ય તેટલું વધારે ખોલવા માટે કહો અને તમે તેના કાકડાઓમાંથી (અથવા જો કાકડાઓ દૂર કરવામાં આવ્યા હોય તો તેમનું જે સ્થાન હોય ત્યાંથી) સ્વૅબ લો તે દરમિયાન તેને શક્ય તેટલા લાંબા સમય માટે 'આહહહહ' બોલવાનું કહો (તેનાથી કાકડાઓ જોવામાં સરળતા થશે).

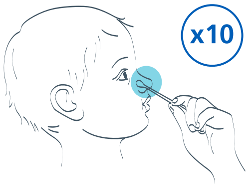
13



x4

તમારા હાથમાં સ્વૅબ પકડો, બાળકને તેનું મોઢું પહોળું ખોલવા માટે અને માથું પાછળ તરફ નમાવવા માટે કહો. હળવેથી રેશમી કપડાની ટોચ બંને કાકડા પર (અથવા કાકડાની જે જગ્યા હોય ત્યાં) ઘસો. દરેક બાજુએ 4 વખત જરા જોરથી એ કરો. સ્વૅબ કાળજીપૂર્વક કાઢી લો.

14



x10

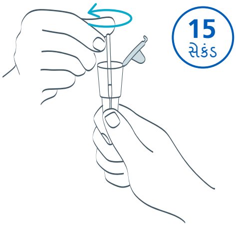
એ જ સ્વૅબની રેશમી ટોચને હળવેથી તેમના **1** નસકોરામાં ત્યાં સુધી જવા દો, જ્યાં સુધી તમને થોડા અવરોધનો અનુભવ ન થાય. **સ્વૅબને નસકોરાની અંદર જરા જોરથી ગોળ-ગોળ ફેરવો, 10 વખત ગોળ ગોળ પૂરાં કરો અને ધીમેથી તેને કાઢો.**

જો તમે કાકડા પર સ્વૅબ ફેરવ્યો ન હોય તો બંને નસકોરાંમાં સ્વૅબ ફેરવો અને દરેક નસકોરામાં 10 વખત ગોળ ગોળ પૂરાં કરો.

> બાળકોમાં COVID-19 વિશે તમે વધુ સલાહ આ લિંક પર મેળવી શકો છો:
> www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

4. સ્વૅબના સૅમ્પલને પ્રોસેસ કરો.

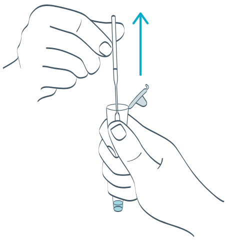
15



ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ લો,અને સ્વૅબની રેશમી ટોચ ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબમાં એવી રીતે મૂકો જેથી તે લિક્વિડમાં રહે.

ટોચને બળ સાથે ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબની ધાર સામે દબાવો, જે દરમિયાન 15 સેકંડ માટે ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબની ફરતે તેને ફેરવો. લિક્વિડમાં તમારો સામ્પલ ટ્રાન્સફર કરવા માટે આમ કરવામાં આવે છે.

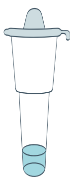
16



ઍક્સટ્રેક્શન ટ્યૂબને તમે દૂર કરો તે દરમિયાન સ્વૅબ સામે દબાવો. ખાતારી કરો કે તમે સ્વૅબની નરમ ટોચમાંથી બધું પ્રવાહી દૂર કરો.

સ્વૅબને પૂરી પાડવામાં આવેલી પ્લાસ્ટિકની કચરાની બૅગમાં મૂકો.

17



ઢાંકણને ચુસ્તપને ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ પર દબાવો, જેથી કોઈ પણ લીકેજ ટાળી શકાય.

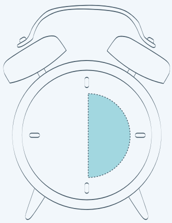
18

પ્રવાહીનાં 2 ટીપાં ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ પર સ્પેસિમેન વેલ (S) પર મૂકવા માટે ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબને હળવેથી દબાવો. ખાતરી કરો કે તમે હવાનો પરપોટો નહિ પરંતુ પ્રવાહીને પાડો.

ઍક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબને સ્વૅબની સાથે પ્લાસ્ટિકની કચરાની બૅગમાં મૂકો.

ખાતરી કરો કે તમે ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ એકદમ સપાટ અને સમતલ સપાટી પર મૂકો. ટેસ્ટ દરમિયાન સ્ટ્રિપને ખસેડશો નહિ.

19



સમય તપાસો અને જો તમારી પાસે ટાઇમર હોય તો તે સેટ કરો. તમે તમારું પરિણામ વાંચો તે પહેલાં 30 મિનિટ રાહ જુઓ.

તમે તમારું રિઝલ્ટ વાંચો તે પહેલાં 30 મિનિટના રાહ જોવી એ ખૂબ જ જરૂરી છે.

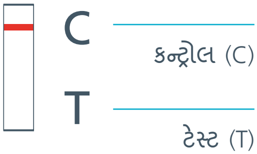
20 મિનિટ બાદ કોઈ પણ સમયે પૉઝિટિવ રિઝલ્ટ આવી શકે છે, પરંતુ નૅગેટિવ રિઝલ્ટ નોંધવા માટે તમારે પૂરી 30 મિનિટ સુધી રાહ જોવી મહત્વનું છે, કારણ કે ટેસ્ટ લાઇન (T) દેખાવામાં આટલો સમય લઈ શકે છે.

તમારું રિઝલ્ટ કેવી રીતે વાંચવું અને તે અંગે કેવી રીતે જાણ કરવી તે પછીના પાને જાણો.

5. તમારું પરિણામ વાંચો

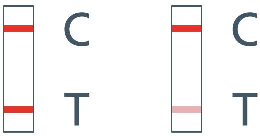
તમને લગભગ 4 મિનિટ બાદ કન્ટ્રોલ લાઇન (C) દેખાવાની શરૂ થશે. તમારું પરિણામ તૈયાર થાય તે પહેલાં તમારે 30 મિનિટ સુધી રાહ જોવાની રહેશે.

> ⚠ **ટેસ્ટને વિકસવા માટે 30 મિનિટથી વધુ સમય માટે રાખી મૂકશો નહિ, કારણ કે તેનાથી પરિણામ અમાન્ય થશે.**



નેગેટિવ રિઝલ્ટ

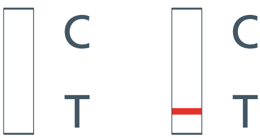
C પછીની એક લાઇન દર્શાવે છે કે ટેસ્ટ નેગેટિવ છે.



પૉઝિટિવ રિઝલ્ટ

Cની પાસેની એક લાઇન અને Tની પાસેની એક લાઇન, એમ બે લાઇનો, ઝાંખી લાઇનો પણ સૂચવે છે કે ટેસ્ટ પૉઝિટિવ છે. તમારે NHSને ટેસ્ટના આ પરિણામ અંગે જાણ કરવાની રહેશે. આ કેવી રીતે કરવું તે અંગે નિર્દેશો માટે કૃપા કરીને **પાન 15** જુઓ.

> ⚠ **જો તમારા ટેસ્ટનું પરિણામ પૉઝિટિવ હોય તો તમે અને તમારા ઘરના લોકોએ સરકારી નિર્દેશોનું પાલન કરતાં સેલ્ફ-આયસોલેટ કરવું પડશે.**



અમાન્ય પરિણામ

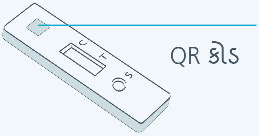
T પછી કોઈ લાઇન ન હોય અથવા એક લાઇન સૂચવે છે કે ટેસ્ટ અમાન્ય છે.

> **તમારે જેને અનુસરવા જરૂરી હોય એવા નિર્દેશો મેળવવા માટે તમારાં પરિણામો અંગે જાણ કરો (જુઓ પાન 15).**

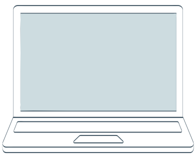
6. તમારા પરિણામ અંગે જાણ કરો

તમારે તમારાં પરિણામો અંગે NHSને જાણ કરવાની રહેશે

તમારા પરિણામ અંગે જાણ કરો, જેથી NHS વાઇરસના ફેલાવા પર નજર રાખી શકે, સમગ્ર UKમાં સમુદાયોને સહાયતા કરી શકે, વાઇરસ સામે લડી શકે અને લોકોનાં જીવન બચાવી શકે. તમે પરિણામ વિશે અને તમારે શું કરવાની જરૂર છે તે વિશે પણ વધુ માહિતી મેળવી શકો છો.

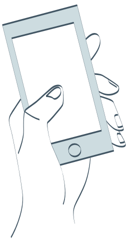


તમારા રિઝલ્ટ અંગે જાણ કરવા માટે તમારે ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ નીચે અથવા તેની ઉપર એક QR કોડ કે ID નંબરની જરૂર પડશે.



ઑનલાઇન રિપોર્ટ કરો (સૌથી ઝડપી)

આ વેબસાઇટ પર જાઓ: **www.gov.uk/report-covid19-result**



અથવા **ટેલિફોનથી જાણ કરો**

લાઇનો દરરોજ સવારે 7થી રાત્રે 11 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી રહે છે.

ઇંગ્લેન્ડ, વેલ્સ અને ઉત્તર આયર્લેન્ડ: **119**
(મોબાઇલ અને લેન્ડલાઇનમાંથી મફત)

સ્કોટલેન્ડ: **0300 303 2713**
(તમારા પ્રમાણિત નેટવર્ક રેટ પર ચાર્જ લેવામાં આવશે)

તમારાં રિઝલ્ટનો શો અર્થ છે

પૉઝિટિવ રિઝલ્ટ

જો તમારું **પૉઝિટિવ પરિણામ** આવે તો તેનો અર્થ એ છે કે હાલમાં તમને કોરોનાવાઇરસનો ચેપ લાગ્યો છે અને અન્યોને ચેપ લગાડશો એવું જોખમ છે. જ્યારે તમે તમારા પરિણામ અંગે જાણ કરો ત્યારે હવે પછી કયાં પગલાં લેવાં તે અંગે તમને વધુ સૂચના આપવામાં આવશે.

કૃપા કરીને નોંધ લેશો કે તમે જે ટૅક્સ્ટ મેસેજ મેળવશો તેમાં તમારાં પરિણામો LFD (લૅટરલ ફ્લો ડિવાઇસ) પરિણામ તરીકે ઓળખવામાં આવશે.

તમે, તમારી સાથે રહેતી કોઈ પણ વ્યક્તિ, અને તમારા સપોર્ટ બબલમાં હોય એવી કોઈ પણ વ્યક્તિએ હાલના રાષ્ટ્રીય નિર્દેશો અનુસાર સૅલ્ફ-આઇસોલેટ થવાનું રહેશે, જે આ લિંક પર મળી શકશે www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/

નૅગેટિવ રિઝલ્ટ

જો તમારું **નૅગેટિવ પરિણામ** આવે તો એવી સંભાવના છે કે ટેસ્ટ કરવામાં આવ્યું તે સમયે તમને ચેપ લાગેલો ન હતો. જોકે, નૅગેટિવ ટેસ્ટથી એવી કોઈ ખાતરી મળતી નથી કે તમને કોરોનાવાઇરસનો ચેપ લાગ્યો નથી.

જો તમારું ટેસ્ટ નૅગેટિવ આવે તો તમે નિયમિત હાથ ધોવા, સામાજિક અંતર રાખવું અને જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં માસ્ક પહેરવા સહિતના રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક નિયમો અને નિર્દેશોનું પાલન કરતા રહો તે **ફરજિયાત** છે.

જો તમને ભારે તાપમાન, નવી કે સતત રહેતી ખાંસી અથવા તમારી સ્વાદ કે ગંધ પારખવાની ક્ષમતાનો હ્રાસ અથવા તેમાં ફેરફાર થવો વગેરે લક્ષણો જણાય તમે અને તમારા ઘરના લોકો સૅલ્ફ-આઇસોલેટ થાય અને **www.gov.uk/get-coronavirus-test** પર કે ગ્રાહક સંપર્ક કેન્દ્રને કૉલ કરીને વધુ એક ટેસ્ટ કરાવો તે ફરજિયાત છે. લાઇનો સવારે 7થી રાત્રે 11 વાગ્યા સુધી રોજ ખુલ્લી રહે છે.

- ઇંગ્લૅન્ડ, વેલ્સ, ઉત્તર આયર્લૅન્ડ: **119** (મોબાઇલ અને લૅન્ડલાઇનમાંથી મફત)
- સ્કૉટલૅન્ડ: **0300 303 2713** (તમારા પ્રમાણિત નેટવર્ક રેટ પર ચાર્જ લેવામાં આવશે)

અમાન્ય પરિણામ

જો તમને **અમાન્ય પરિણામ** મળે તો તેનો અર્થ એ છે કે આ ટેસ્ટ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવ્યું નથી. તમારે વધુ એક ટેસ્ટ કરવાની જરૂર પડશે. નવી ટેસ્ટ કિટનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ પહેલી કિટમાંથી કોઈ પણ વસ્તુનો ફરીથી ઉપયોગ કરશો નહિ.

> જો તમારી પાસે બીજું ટેસ્ટ ઉપલબ્ધ ન હોય તો તમે **NHS COVID-19** ઍપ દ્વારા અથવા **www.gov.uk/get-coronavirus-test** પર જઈને અથવા ગ્રાહક સંપર્ક કેન્દ્ર પર કૉલ કરીને અલગ પ્રકારનું ટેસ્ટ કરાવી શકો છો. લાઇનો દરરોજ સવારે **7**થી રાત્રે **11** વાગ્યા સુધી ખુલ્લી રહે છે.
>
> - ઇંગ્લૅન્ડ, વેલ્સ, ઉત્તર આયર્લૅન્ડ: **119** (મોબાઇલ અને લૅન્ડલાઇનમાંથી મફત)
> - સ્કૉટલૅન્ડ: **0300 303 2713** (તમારા પ્રમાણિત નેટવર્ક રેટ પર ચાર્જ લેવામાં આવશે)

ટેસ્ટનો દેખાવ

જો કોઈ વ્યક્તિના શરીરમાં કોરોનાવાઇરસ (COVID-19)નાં ઉચ્ચ સ્તરો હોય તો ટેસ્ટમાં પૉઝિટિવ પરિણામ આવે એવી સંભાવના વધારે હોય છે.

આનો અર્થ એ છે કે જેઓ હાલમાં ચેપગ્રસ્ત હોય અને તાત્કાલિકપણે સેલ્ફ-આઇસોલેટ થવું જેમના માટે જરૂરી હોય એવા લોકોની ઓળખ થવાની સંભાવના વધારે હોય છે.

7. તમારી ટેસ્ટ કિટનો સુરક્ષિત રીતે નિકાલ કરો

એક વખત તમારું ટેસ્ટ પૂરું થયા બાદ **તમામ વપરાયેલી ટેસ્ટ કિટની સામગ્રી પૂરી પાડેલી કચરાની બૅગમાં મૂકો.** તમારા ઘરના સામાન્ય કચરામાં મૂકો.

તમારા ટેસ્ટનાં રિઝલ્ટની નોંધ બનાવો

તે તમારા પોતાના રેકોર્ડ માટે છે. તેમ છતાંયે તમારે તમારા પરિણામ અંગે NHSને જાણ કરવાની રહેશે (માહિતી માટે જુઓ પાન 15).

ટેસ્ટ કોણે કર્યું	તારીખ	સમય	ટેસ્ટનું રિઝલ્ટ

તમારી કિટમાં નીચેની સામગ્રી છે

વસ્તુઓ	**3-પૅક**	**7-પૅક**
ઉપયોગ માટે સૂચનાઓ (આ દસ્તાવેજ)	1	1
એક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ હોલ્ડર	1	1
સીલ કરેલા પૅકેજિંગમાં ટેસ્ટ સ્ટ્રિપ્સ	3	7
એક્સ્ટ્રેક્શન બફર સૅશે	3	7
એક્સ્ટ્રેક્શન ટ્યૂબ્ઝ	3	7
સીલ કરેલા રૅપરની અંદર સ્વૅબ	3	7
કચરાની બૅગો	3	7

NHS ટેસ્ટ ઍન્ડ ટ્રેસ પ્રોગ્રામ હેઠળ DHSC ડિપ્લૉયમેન્ટના ભાગરૂપે જ આ સાધનનો સપ્લાય કરવાની પરવાનગી છે.

ઉત્પાદક: Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU.

DHSCને કરાર હેઠળ ઉત્પાદન કરી આપનાર: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

સંજ્ઞાઓનો અનુક્રમ

30°C 2°C — 2 – 30°C પર સંગ્રહ કરો	STERILE EO — ઇથીલીન ઑક્સાઇડનો ઉપયોગ કરીને જંતુમુક્ત કરાયું	ઉત્પાદક	જ્યારે પૅકેજને નુકસાન થયેલ હોય ત્યારે ઉત્પાદનો ઉપયોગ કરશો નહિ
LOT — લૉટ ક્રમાંક	સમાપ્તિ તારીખ	IVD — કાચની અંદરનું નિદાનાત્મક તબીબી સાધન	
સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રાખો	ઉત્પાદનની તારીખ	ફરીથી ઉપયોગ કરશો નહિ	ચેતવણી, કૃપા કરીને સૂચના વાંચો
કોરું રાખો	ઉપયોગ માટે સૂચનાઓ જુઓ		

આ દસ્તાવેજમાંની બધી માહિતી અને તસ્વીરો 15 જાન્યુઆરી 2021 પ્રમાણે સાચી છે.

સંસ્કરણ 1.3.1