

# ਕੋਵਿਡ-19 ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ: ਨਮੂਨਾ ਕਿਵੇਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਰੈਪਿਡ ਐਂਟੀਜੇਨ ਟੈਸਟ (RATs) ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੱਟ ਇਨਸਰਟ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

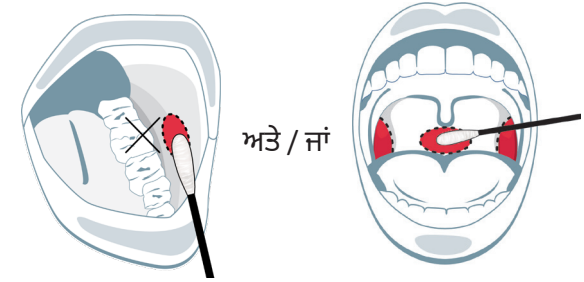
ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿੱਟ ਇਨਸਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਪਭੋਗਤਾ ਸੰਯੁਕਤ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਵਿਧੀ ਜਾਂ ਨੱਕ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਮ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

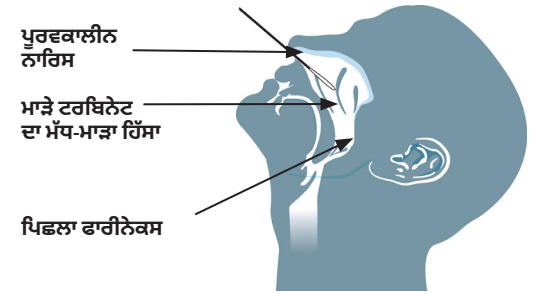
## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਸ਼ੈਬ ਰਾਹੀਂ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਸੰਯੁਕਤ ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀ ਵਿਧੀ)

1. ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਖਾਓ, ਨਾ ਪੀਓ, ਗੰਮ ਨਾ ਚਬਾਓ, ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਓ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੋ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਸ਼ੈਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
4. ਦੋਵੇਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਮਸ਼ੂੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਪਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਰ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ।
5. ਫਿਰ, ਆਪਣੀ ਜੀਭ 'ਤੇ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰਗੜੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
  - ਵਿਕਲਪਿਕ: ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸ਼ੈਬ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਟੌਨਸਿਲਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੈਬ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰਗੜਨਾ ਹੈ।
6. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕੋ (2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ), ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰਮ ਸਵੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ (ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ) ਪਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।
7. ਨੱਕ ਦੀ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨੱਕ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਸੋਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
8. ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
9. ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ  
4 - 5



ਕਦਮ 6



## ਜੇਕਰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਸ਼ੈਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (ਨੱਕ ਦੀ ਵਿਧੀ)

1. ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ 'ਤੇ ਫੂਕ ਮਾਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕੋ (2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ), ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ (ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ) ਪਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਨਰਮ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਨੋਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।
4. ਨੱਕ ਦੀ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਘੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨੱਕ ਦੇ ਦ੍ਰਵ ਨੂੰ ਸੋਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸ਼ੈਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ।
6. ਕਿੱਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੈਬ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

