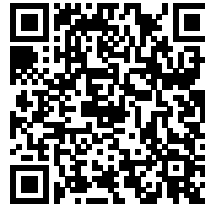


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- 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, ਡਿੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਜਿੱਥੇ ਕੁੱਝ ਡੁਲੂ 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

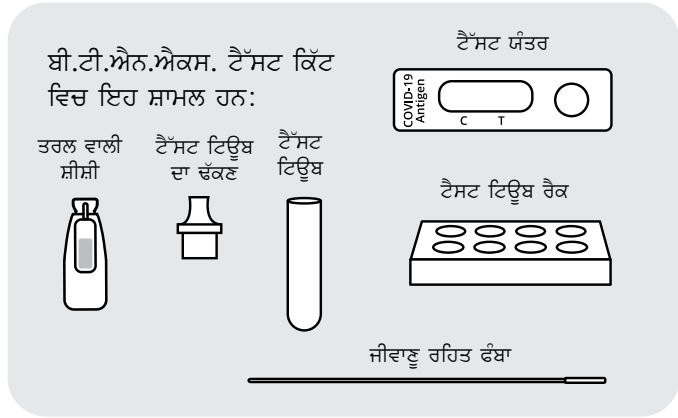
ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਸਹੀ/ਠੀਕ ਹੈ

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:
 - ਬੀ.ਟੀ.ਐਨ.ਐਕਸ. ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ
 - 1x ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ
 - 1x ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੰਬਾ
 - 1x ਤਰਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ
 - 1x ਢੱਕਣ ਸਹਿਤ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਦਾ ਚੈਕ (ਜੇ ਮਿਲਿਆ ਹੈ)



- ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ
- ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ
- ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)



COVID-19

ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਬੀ.ਟੀ.ਐਨ.ਐਕਸ. ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ

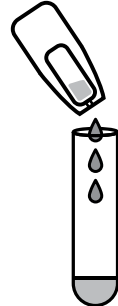


BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

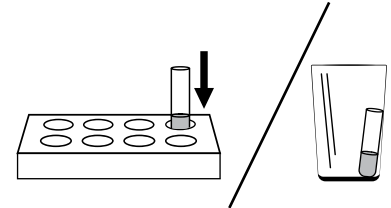
- 3** ਤਰਲ ਵਾਲੀ ਵਾਇਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਮੁਰੋੜੋ



- 4** ਵਾਇਲ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ

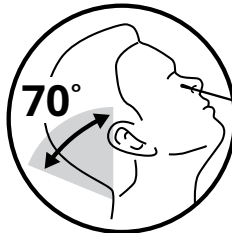


- 5** ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਵਿਚ / ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

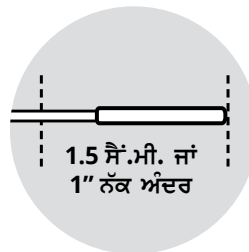


- 6** ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੋ:

- 1 ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੀ ਫੁਹੋ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
- 3 ਡੰਡੀ ਦੇ ਰੁੱ 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 ਰੁੱਕੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



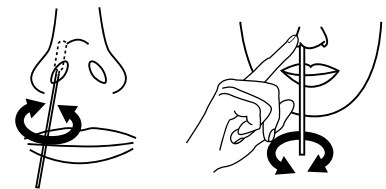
- 4 ਰੁੱ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੀ ਇੱਕ ਤਰਫ਼ ਲਗਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਘੁਮਾਓ। ਹੁਣ ਨੱਕ ਨੂੰ ਉੱਗਲ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਰੁਈ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਘੁਮਾਓ।
- 5 ਉਸੇ ਹੀ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹੀ ਤਰੀਕਾ ਦੁਹਰਾਓ।



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 ਰੁੱਕੋ।

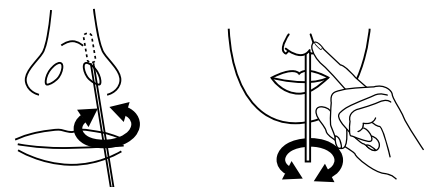
ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ

5 ਸਕਿੰਟ + 5 ਸਕਿੰਟ

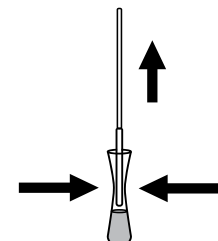
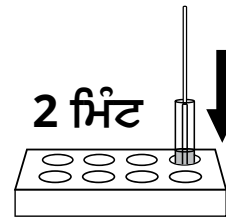
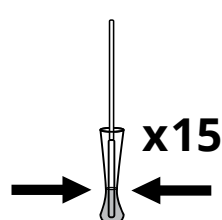
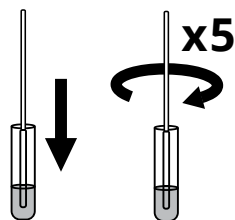


Right Side

5 ਸਕਿੰਟ + 5 ਸਕਿੰਟ



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



- 1 ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿਚ 5 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ, ਟਿਊਬ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਛਿੱਟੇ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ ਦਿਓ।
- 2 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਲ 10-15 ਵਾਰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੁੱ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜੋ।
- 3 ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਰੈਕ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- 4 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੁੱ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰਾ ਤਰਲ ਨਿਚੋੜ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਇਸ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਰ ਵਿਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

COVID-19

ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਬੀ.ਟੀ.ਐਨ.ਐਕਸ. ਰੈਪਿਡ ਰਿਸਪਾਂਸ



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

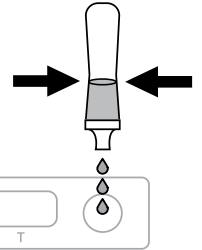
8 ਟਿਊਬ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਣ ਲਗਾਉ।



9 ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਜਗ੍ਹਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼) ਤੇ ਰੱਖੋ।

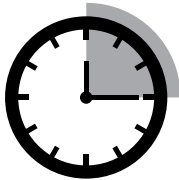


10 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਉੱਪਰ ਪਕੜੋ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਪਾਸਾ ਹੇਠਾਂ ਹੋਵੇ। ਆਹਿਸਤਾ **3 ਬੂੰਦਾਂ** ਟੈਸਟ ਯੰਤਰ ਦੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੇ ਪਾਉ।

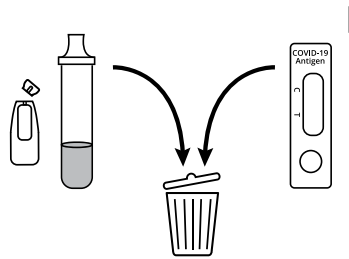


ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਯੰਤਰ ਦੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ।

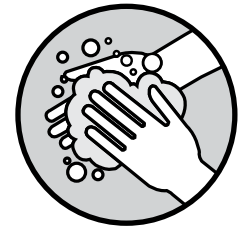
11 ਨਤੀਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ। 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਗਈ ਰੀਡਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।



12 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।



13 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



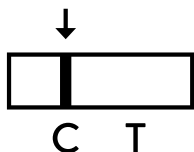
ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ

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

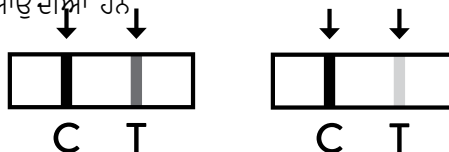


ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

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



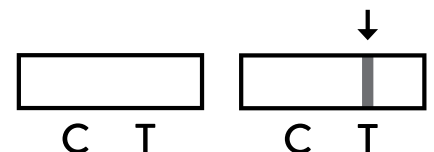
ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ 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 ਦੇ 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