# COVID-19

# ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐਬੋਟ ਪੈਂਬੀਓ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ

- ਇਸ ਟੈੱਸਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ 2ºC - 30ºC ਦੇ ਕਰੀਬ (ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਰੀਓਰ 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) ਜੇ ਕੁੱਝ ਡੁਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਟੈੱਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟ, ਵ੍ਹੈਪ, ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ, ਹਾਰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

## ਸਰੋਤ

ਜਲਦੀ ਟੈੱਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਉਲਥੇ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਕਿ ਟੈੱਸਟ 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
- ትግርኛ
- français
- 한국어
- عربي
- فارسی
-

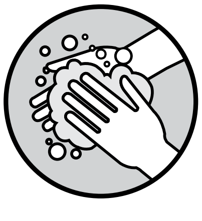
## ਆਪਣੇ ਟੈੱਸਟ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

**ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ** ਐਬੋਟ ਪੈਂਬਿਓ ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈੱਸਟ ਕੋਵਿਡ–19 ਦੇ ਪਾਜਿਟਿਵ ਹੋਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਪਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੰਕਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋਏ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ (3 ਦਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏ)। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਟੈਂਸਟ ਲਈ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਐਂਟੀਜਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਗਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਇਹ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਛੂਤ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਕੋਵਿਡ–19 ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਟੈੱਸਟ 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।



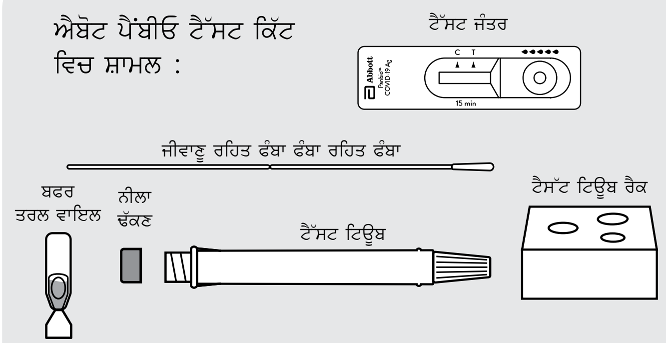
**2** ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ:

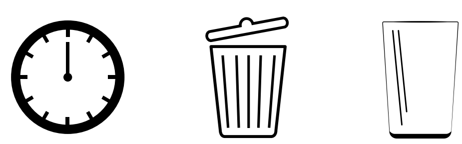
- ਐਬੋਟ ਪੈਂਬੀਓ ਟੈੱਸਟ ਕਿੱਟ:
  1x ਟੈੱਸਟ ਜੰਤਰ
  1x ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੰਬਾ
  1x ਬਫਰ ਤਰਲ ਵਾਇਲ
  1x ਨੀਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਢੱਕਣ
  1x ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਰੈਕ

---

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

ਐਬੋਟ ਪੈਂਬੀਓ ਟੈੱਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ :



# C●VID-19

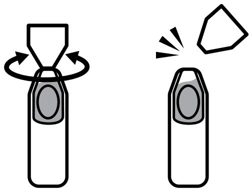
# ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਐਬੋਟ ਪੈਂਬੀਓ

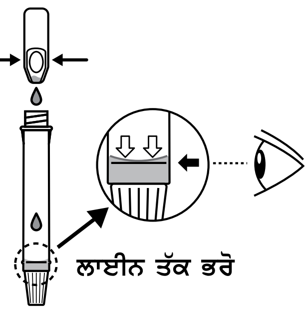
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

---

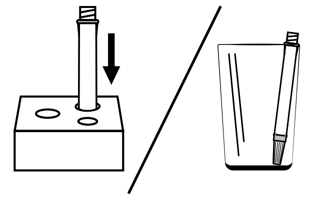
**3** ਬਫਰ ਤਰਲ ਵਾਇਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਮਰੋੜੋ।



**4** ਸਾਰਾ ਬਫ਼ਰ ਤਰਲ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।



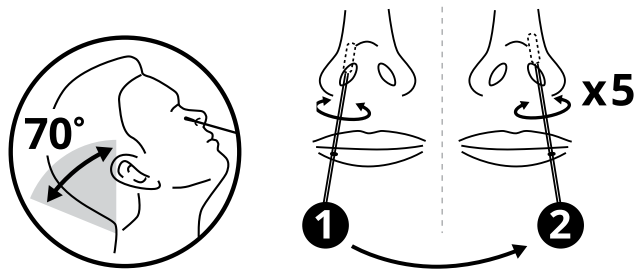

**5** ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

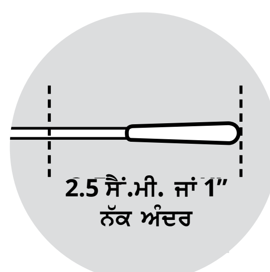


---

**6** ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੋ:

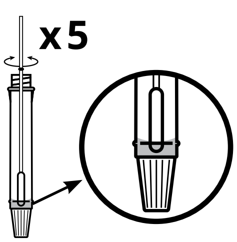
1. ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੀ ਛੂਹੋ।
2. ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
3. ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧਾ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਇੰਚ) ਤੱਕ ਪਾਓ।
4. ਹੁਣ ਰੂੰ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ।ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ।
5. ਉਸੇ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੱਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਰੋ।
6. ਜੇ ਰੂੰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਲੱਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈੱਸਟ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਆਏ ਤਾਂ ਟੈੱਸਟ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਰੱਕੋ।

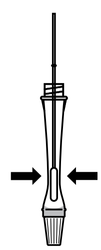


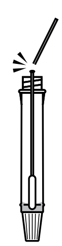



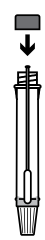

---

**7** ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੂੰ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਟੈੱਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ:







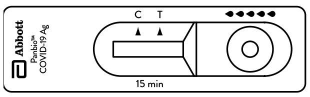
1. ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿਚ **ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ** 5 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।
2. ਟਿਊਬ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਕੇ ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।
3. ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਡੰਡੀ ਤੋੜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਰੂੰ ਸਮੇਤ ਬਾਕੀ ਡੰਡੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
4. ਨੀਲੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ।

# COVID-19
# ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

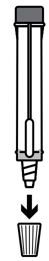
ਐਬੋਟ ਪੈਂਬੀਓ

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

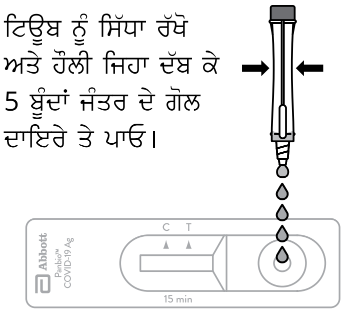
**8** ਟੈੱਸਟ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਖੋਹਲੋ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼) ਤੇ ਰੱਖੋ।



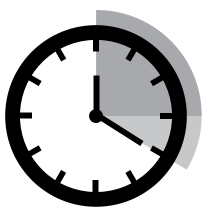

**9** ਟਿਊਬ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਚਿੱਟੀ ਨੋਜ਼ਲ ਹਟਾਓ।



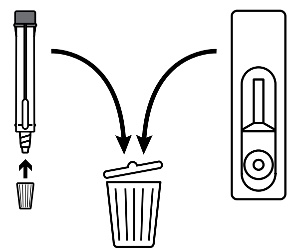
**10** ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਦੱਬ ਕੇ 5 ਬੂੰਦਾਂ ਜੰਤਰ ਦੇ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਤੇ ਪਾਓ।



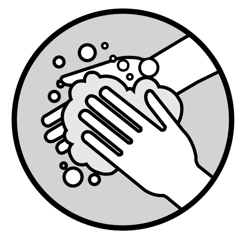
**11** ਨਤੀਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਟੈੱਸਟ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ। 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਈ ਗਈ ਰੀਡਿੰਗ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।



**12** ਟੈੱਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।



**13** ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



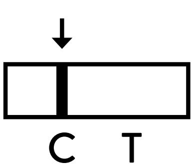
## ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ

ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਲਾਈਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮੱਧਮ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਈਨਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੋਣਗੀਆਂ।

**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਲਵੋ।**

### ਨੈਗਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਸਿਰਫ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਨਜ਼ਰ ਆਏਗੀ

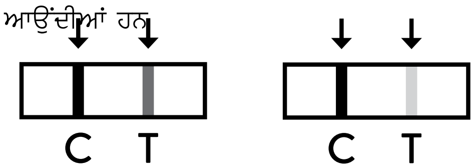



*ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।*

*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 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।*

### ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਅਤੇ ਟੈੱਸਟ ਲਾਈਨ (T) ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ



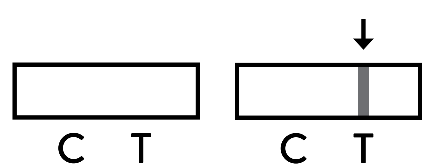

*ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਫੈਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ।*

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 ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਤਰ ਵਗੈਰਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।*

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