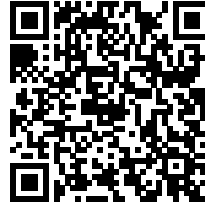


ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- 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) ਜੇ ਕੁੱਝ ਡੱਲੂ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸਿਗਰਟ, ਵ੍ਹੈਪ, ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਸ, ਹਾਰ ਸਿੰਗਾਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਫੂਹਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।
- ਜੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵੱਗਦਾ 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 ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ 3-5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਬੀ.ਡੀ. ਵੈਰੀਟਰ ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਟੈਸਟ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ 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 ਟੈਸਟ ਲਈ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਐਂਟੀਜਨ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਜਲਦੀ ਐਂਟੀਜਨ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ 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 ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਐਂਟੀਜਨ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ।

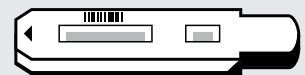
ਨਿਰਦੇਸ਼

- 1 ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- 2 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ:
 - ਬੀ.ਡੀ. ਵੈਰੀਟਰ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ:
 - 1x ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ
 - 1x ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੰਬਾ
 - 1x ਪੀਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਤਰਲ
 - 1x ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਚੈਕ
 - ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ
 - ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ
 - ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)



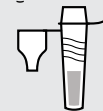
ਬੀ.ਡੀ. ਵੈਰੀਟਰ ਕਿੱਟ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ

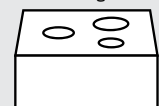


ਜੀਵਾਣੂ ਰਹਿਤ ਰੂੰ ਦੇ ਫੰਬੇ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ

ਪੀਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਅਤੇ ਤਰਲ



ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਚੈਕ



ਇੱਕ ਟਾਈਮਰ

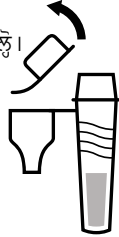


ਕੂੜੇ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ

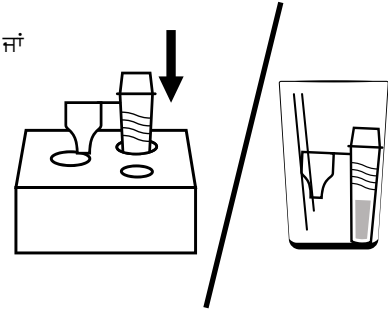


ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਕੱਪ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)

- 3** ਪੀਲੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।

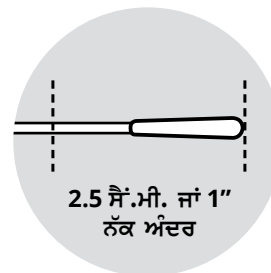
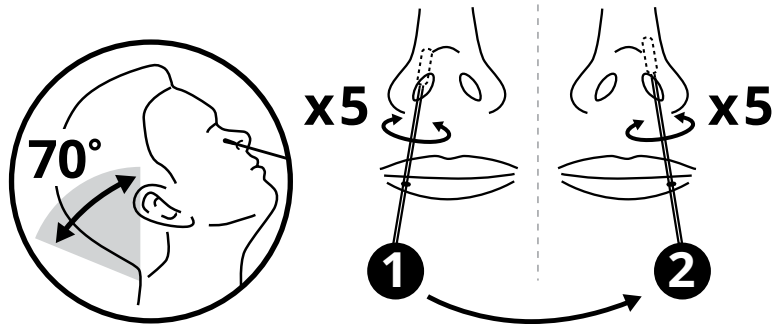


- 4** ਭਰੀ ਹੋਈ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਰੈਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖੋ



- 5** ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਸੈਂਪਲ ਲਵੋ:

- 1 ਪੈਕਿੰਗ ਵਿਚੋਂ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਕੱਢੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਹੀ ਛੂਹੋ।
- 2 ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ।
- 3 ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਿੱਧਾ (ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ) 2.5 ਸੈਂ.ਮੀ. (1 ਇੰਚ) ਤੱਕ ਪਾਓ।
- 4 ਹੁਣ ਰੁੱ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੋ। ਰੁੱ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ 5 ਵਾਰ ਘੁਮਾਓ।
- 5 ਉਸੇ ਰੁੱ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨਾਲ ਇਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੱਕ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਕਰੋ।
- 6 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 ਰੱਕੋ।



COVID-19

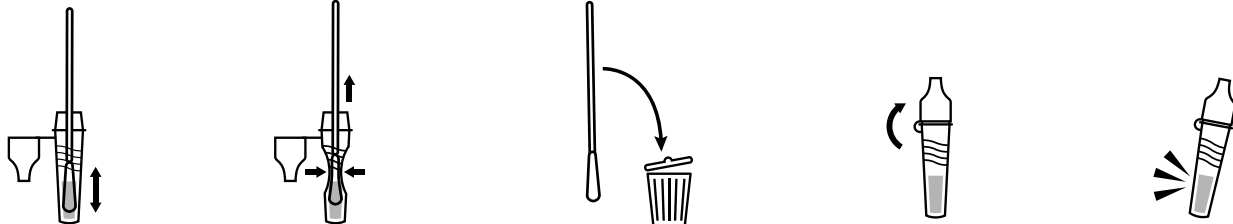
ਘਰ ਵਿਚ ਐਂਟੀਜਨ ਜਲਦੀ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਬੀ.ਡੀ.ਵੈਰੀਟਰ



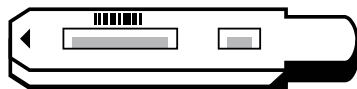
BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

6 ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰੂੰ ਵਾਲਾ ਸਿਰਾ ਟੈਸਟ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ:

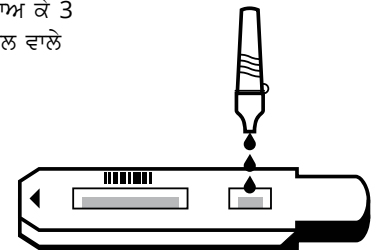


- 1 ਰੂੰ ਵਾਲੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਵਿਚ ਡੋਬੋ ਅਤੇ **15 ਸਕਿੰਟਾਂ** ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ।
- 2 ਹੁਣ **ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾਅ** ਕੇ ਰੂੰ ਵਿਚਲਾ ਤਰਲ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ।
- 3 ਰੂੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- 4 ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਤੋ ਪਾ ਕੇ ਦਬਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਕਲੀ ਜਿਹੀ ਕਲਿਕ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ।
- 5 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਟੈਪ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤਰਲ ਮਿਕਸ ਹੋ ਜਾਏ।

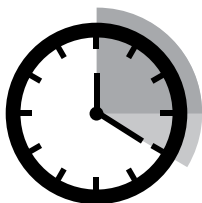
7 ਟੈਸਟ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼) ਤੇ ਰੱਖੋ।



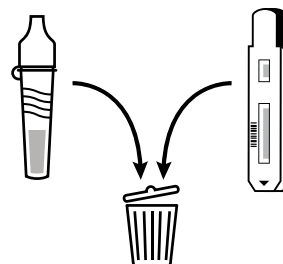
8 ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ 3 ਬੂੰਦਾਂ ਟੈਸਟ ਜੰਤਰ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਵਾਲੇ ਚੱਕੋਰ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਾਓ।



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



10 ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿਚ ਪਾਓ।



11 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।



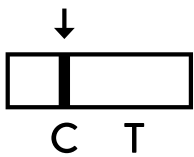
ਆਪਣੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ

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

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

ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਤੀਜਾ

ਸਿਰਫ ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ (C) ਨਜ਼ਰ ਆਏਗੀ

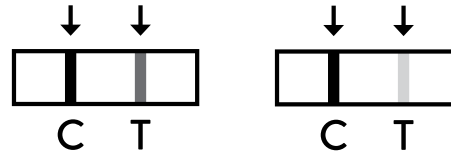


ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੈ।

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 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**

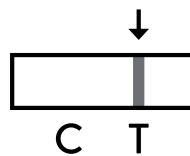
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਕਦਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ bccdc.ca/ifyouhavecovid

ਅਵੈਧ ਨਤੀਜਾ

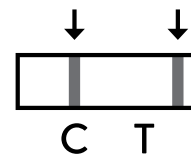
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਅਵੈਧ ਹੈ ਤਾਂ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੰਤਰ ਵਗੈਰਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਜੰਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈੱਟ ਨਾਲ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦੋ ਵਾਰ ਅਵੈਧ ਨਤੀਜੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉ।

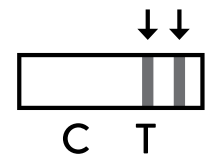
ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ: healthlinkbc.ca/covid19test



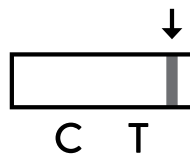
ਸਿਰਫ ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ



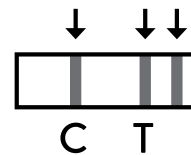
ਕੰਟਰੋਲ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਲਾਈਨ



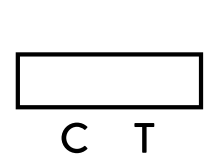
ਟੈਸਟ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਲਾਈਨ



ਸਿਰਫ ਫਾਲਤੂ ਲਾਈਨ ਹੀ



3 ਲਾਈਨਾਂ



ਕੋਈ ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ