ناک میں سواب کے ساتھ **خود-ٹیسٹ** کرنے والے کے لیے رہنما اصول

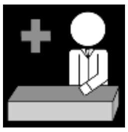
ناک میں سواب کے ساتھ خود-ٹیسٹ کرنا کیا ہوتا ہے؟

خود ٹیسٹ کرنا ایک ایسا ٹیسٹ ہے جسے آپ اپنی ناک میں خود کرتے ہیں۔

- اس ٹیسٹ سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا آپ کو COVID-19 لاحق ہو گیا ہے یا نہیں۔
- آپ کو یہ ٹیسٹ اکثر کرنا چاہئے: ہفتے میں ایک یا دو بار۔

اس ٹیسٹ کو استعمال کرنے کیلئے آپ کو لازماً:

- **بخار یا سر درد جیسی کوئی علامات نہیں ہونی چاہئیں۔**
- COVID-19 سے متاثرہ کسی فرد سے ن ملے ہوں۔

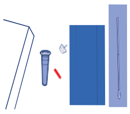


اگر آپ میں یہ علامات موجود ہیں، یا آپ COVID-19 سے متاثرہ کسی فرد سے ملے ہو، تو آپ کو لازماً لیبارٹری PCR ٹیسٹ، یا فارمیسی میں فوری اینٹیجن ٹیسٹ کرانا چاہئیے۔

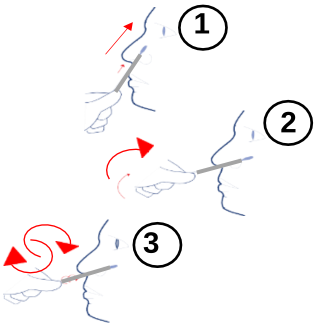
اپنے ناک میں سواب کے ساتھ خود ٹیسٹ کیسے کریں

مرحلہ 1:

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں، یا انہیں ہائیڈرو الکوحل والے جیل سے سینیٹائز کریں۔
- تمام حصوں کو ڈبے سے باہر نکال لیں اور انہیں ایک ہموار، صاف ستھری سطح پر رکھیں۔



مرحلہ 2:

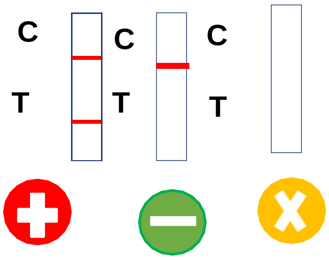


- **سواب کو ایک ناک میں 2 سے 3 سینٹی میٹر گہرائی تک داخل کریں۔**
- **سواب کو آہستگی سے اوپر کی طرف افقی حالت میں لے جائیں۔**
  جب آپ ہلکی سی مزاحمت محسوس کریں تو روک جائیں۔
- **پسواب کو اپنی ناک میں گھمائیں۔**

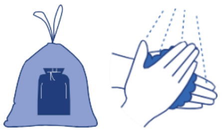
مرحلہ 3:

اب آپ کو کارٹریج سے اپنے نتائج حاصل کرنا چاہیں:

- دو رنگین لکیریں، ایک **C** پر اور دوسری **T** پر: ٹیسٹ مثبت ہے
- ایک رنگین لکیرصرف **C** پر: ٹیسٹ منفی ہے
- کوئی رنگین لکیر نہیں: ٹیسٹ کو لازماً دوہرانا چاہئے۔



مرحلہ 4:



- سب چیزوں کو کچرے کی تھیلی میں ڈال کر اسے باندھ لیں اور اپنے ہاتھوں کو دھولیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو آپ کو کیا کرنا چاہئے

فوری طور پر PCR ٹیسٹ کرائیں، جو آپ کے کارٹ ویٹیل (Carte Vitale) کے ساتھ مفت ہوتا ہے

دوسروں کو بچانے کیلئے خود کو آئسولیٹ کریں

- ساتھ رہنے والے تمام افراد کو مطلع کریں کہ انہیں بھی خود کو آئسولیٹ کرنا چاہئے اور ٹیسٹ کرانا چاہئے۔
- جس کسی کے ساتھ بھی آپ کا واسطہ رہا ہو انہیں بھی مطلع کریں۔
- ٹیسٹ کے بعد 10 دنوں تک خود کو آئسولیٹ کریں۔

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں، اور وہ آپ کو بتائے گا کہ کیا کرنا ہے۔

اپنی صحت کی نگرانی کریں اور ویب سائٹ سے مشورہ حاصل کریں:
mesconseilscovid.fr

اگر آپ کو سانس لینے میں مشکل پیش آ رہی ہو یا سانس اکھڑ رہا ہو، تو فوری طور پر 15 پر کال کریں، یا سماعت سے محروم اور سماعت میں مشکلات کے حامل افراد 114 پر کال کریں۔

خود آئسولیشن کی مدت کے اختتام کے بعد سات دنوں تک حفاظتی اقدامات پر عمل کریں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آتا ہے تو آپ کو کیا کرنا چاہئے

حفاظتی اقدامات پر عمل کرنا جاری رکھیں۔

شک کی صورت میں، یا اگر آپ میں علامات ظاہر ہونے لگیں، تو PCR یا تیز اینٹیجن ٹیسٹ کرائیں۔

مزید معلومات https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19 پر حاصل کریں