

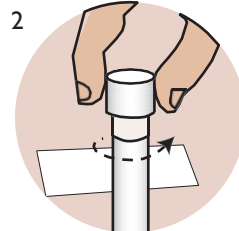
# ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਨਮੂਨਾ

## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

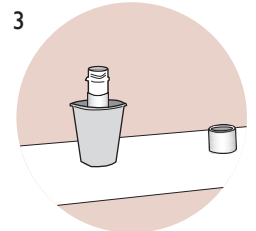
- ਸਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਲਈ ਠੀਕ ਟਿਊਬ ਵਰਤੋ (ਗਲਾ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਲੇਬਲ ਵਾਲੀ)
- ਜੇ ਟਿਊਬ ਵਿਚੋਂ ਤਰਲ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਟਿਊਬ ਜਾਂ ਕਿੱਟ ਮੰਗੋ।



1 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

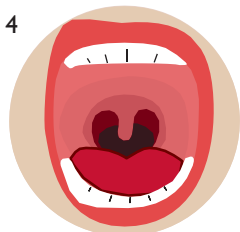


2 ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਟਿਊਬ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਖੁਲਾਓ।



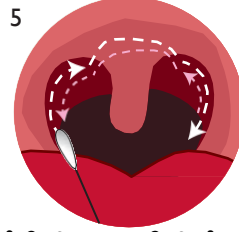
3 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੱਧਰੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੱਪ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।



4 ਕੁੰ ਵਾਲੀ ਡੰਡੀ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢੋ। ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।

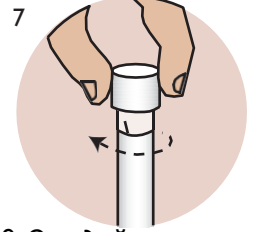
ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਖੋਲ੍ਹੋ।



5 ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਲਗਾਓ। 10-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਗਲੇ ਵਿਚ ਰਗੜੋ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੀਭ ਜਾਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਮ ਘੁਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀਂ।

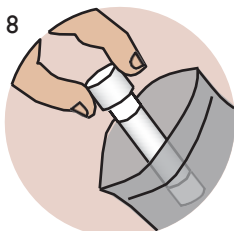


6 ਡੰਡੀ ਦੇ ਨਰਮ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਪਾਓ। ਡੰਡੀ ਨੂੰ **ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ** ਤੋਂ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਤੋੜ ਦਿਓ। **ਜੇ ਤਰਲ ਡੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਟਿਊਬ ਮੰਗੋ।**



7 ਟਿਊਬ ਤੇ ਢੱਕਣ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ।

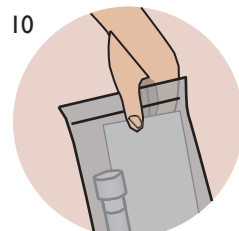
ਸਕੇਰ ਲਾਈਨ (ਇੱਥੋਂ ਤੋੜੋ)



8 ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬਾਇਓ- ਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



9 ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



10 ਬੈਗ ਵਾਪਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ:

- ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੀ ਹੈ।
- ਨਮੂਨਾ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਾਇਓ ਹੈਜ਼ਰਡ ਬੈਗ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਗ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੈਬ ਵਾਲਾ ਫ਼ਾਰਮ ਬਾਹਰਲੀ ਪੈਕਟ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?

ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਿਆ ਨਮੂਨਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ।