

iHealth घरमा गरनि परीक्षणसम्बन्धी नर्देशनहरू

February 7, 2022 12:22 PM NEPALI

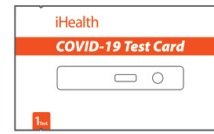
सुरु गर्नुअघि तपाईंलाई थाहा हुन महत्त्वपूर्ण छ

- सुरु गर्नुअघि सबै नर्देशन ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्।
- तपाईंको परीक्षण कटिसँग आएका नर्देशनहरू छन्। थप जानकारीका लागि ती नर्देशनहरू हेर्नुहोस्।
- तपाईंलाई मददको आवश्यकता परेमा, आफ्नो सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई कल गर्नुहोस्।
- यो परीक्षण सही तरिकाले प्रयोग गर्दा हानी हुदैन।
- तपाईंको परीक्षण एकपटक मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ। परीक्षण पुनः प्रयोग नगर्नुहोस्।
- आफ्नो हातहरूले स्वाबको टुप्पो वा कार्डको अगाडिको भाग नछुनुहोस्।
- परीक्षण गर्नुअघि र **गरेपछि** राम्रोसँग हातहरू धुनुहोस्।



1. सामग्रीहरू तयार पार्नुहोस्

- प्याकेज खोल्नुहोस् र नमिन वस्तुहरू नकाल्नुहोस्
 - » पाउचमा भएको परीक्षण कार्ड
 - » तरल पदार्थ भरिएको ट्युब (एक्स्ट्र्याक्शन बफर)
 - » रूपापरमा भएको स्वाब
- आवश्यक नभएसम्म सबै वस्तुलाई रूपापरभित्र राख्नुहोस्।
- तपाईं तयार भएपछि पाउचबाट परीक्षण कार्ड नकाल्नुहोस्। यसलाई तपाईंको अगाडिको फ्ल्याट टेबल वा काउन्टरमा राख्नुहोस्।



पाउचमा भएको एउटा COVID-19 परीक्षण कार्ड



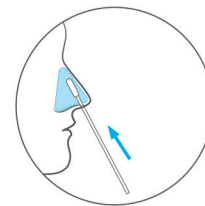
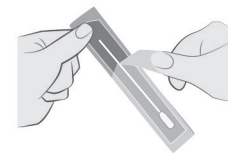
एउटा ट्युब



एउटा स्वाब

2. नमुना सङ्कलन गर्नुहोस्

- रूपापरबाट स्वाब नकाल्नुहोस्। **टुप्पोमा छुनुहुदैन भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।** रूपापरलाई टाढा नफाल्नुहोस्।
- नाकको एउटा प्वालभित्र स्वाब राख्नुहोस्। यसलाई गहराइमा नघुसाउनुहोस्, यसलाई 1/2 इन्च (1.5 cm) देखि 3/4 इन्च (2 cm) इन्चसम्म मात्र घुसाउनुहोस्।
- आफ्नो नाकको प्वालभित्रको वपिरीत स्वाबलाई थच्नुहोस्। स्वाबलाई तपाईंको नाकको प्वालभित्र चारैतर्फ वसितारै गौलाकारमा रगड्नुहोस्।
 - » नाकको प्वालभित्र चारैतर्फ वसितारै **5 वा सोभन्दा धेरै** पटक गौलाकारमा रगड्नुहोस्।
 - » यसमा कम्तीमा **15 सेकेन्ड** लाग्नुपर्छ।
 - » तपाईंको नाकको प्वालभित्र चारैतर्फ स्वाबलाई वसितारै थचिन सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- नाकको अर्को प्वालमा पनि एउटै स्वाब प्रयोग गरेर यी सबै चरण दोहोर्याउनुहोस्।



3/4 इन्चसम्म



3. नमुना प्रक्रिया गर्नुहोस्

- ट्युबलाई सीधा समात्नुहोस्। ट्युबको तल्लो भागलाई टेबलमा 2 देखि 3 पटकसम्म ठोक्नुहोस्।
- बोतल खोल्नको लागि ठूलो सुन्तला रडको ढक्कन घुमाउनुहोस्। कुनै तरल पदार्थ नपुखाउन सावधान रहनुहोस्।
- **तपाईंको नमुनासहितको स्वाबको टुप्पोले ट्युबको तल्लो भागलाई नछुदासम्म त्यसलाई ट्युबमा घुसाउनुहोस्।**
- ट्युबमा रहेको तरल पदार्थमा स्वाब राखेर कम्तीमा **15 पटक** हल्लाउनुहोस्।
- तपाईंले स्वाबलाई ट्युबबाट बाहिर निकाल्दा ट्युबको छेउलाई बाहिरबाट दबाउनुहोस्। यसरी स्वाबको टुप्पोबाट केही तरल पदार्थ नसिकन सक्छ। स्वाबलाई यसको मौलिक प्याकेजमा राखेर टाढा फाल्न सक्नुिछ।
- बोतलको सुन्तला रडको ढक्कनलाई फेरि कसनुहोस्।



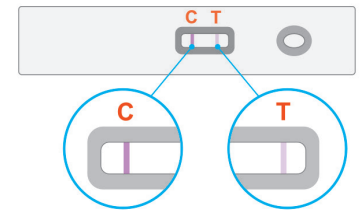
4. नमुना थप्नुहोस् र प्रतीक्षा गर्नुहोस्

- ट्युबको सानो सेतो रडको ढक्कन नखुल्दासम्म घुमाउनुहोस्।
- ट्युबलाई घुमाउनुहोस् र आफ्नो परीक्षण कार्डको **सबैभन्दा सानो प्वाल**मा नमुनाको **3 थोपा** नचिरोनुहोस्।
- त्यसपछि ट्युबको सानो सेतो रडको ढक्कन लगाउनुहोस्। ट्युबलाई फाल्न लाग्नुभएको स्वाबसँगै राख्नुहोस्।
- कार्डलाई 15 मिनटसम्म त्यही राख्नुहोस्। यसलाई छुने वा सार्ने काम नगर्नुहोस्।



5. नतजा पढ्नुहोस्

- 15 मिनटसम्म प्रतीक्षा गरेपछि, तपाईं आफ्नो परीक्षण नतजा पढ्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले कार्डमा थोपाहरू थपेपछि **15 मिनटदेखि 30 मिनटसम्ममा** आफ्नो नतजा पढ्नुपर्छ। 30 मिनट **बतिसिकेपछि** आफ्नो नतजा नपढ्नुहोस्।
- यदि तपाईंले दुईवटा लाइनहरू देख्नुभयो भने तपाईंको परीक्षणको नतजा **सकारात्मक** हुन्छ, एउटा "C" अन्तर्गत र अरको "T" अन्तर्गत।
 - » **एकदमै नजकिबाट हेर्नुहोस्!** "T" को मुनि देखिएको धर्का एकदमै अस्पष्ट हुन सक्छ। "T" को मुनि देख्न सकिने **कुनै पनि** धर्काले तपाईंको परीक्षण नतजा पोजिटिभि हो भन्ने अर्थ दनिन्छ।
 - » पोजिटिभि परीक्षणका वास्तविक तस्वीरहरूका लागि तपाईंको परीक्षण कटिसँग आएका नरिदेशनहरू हेर्नुहोस्।
- एउटा मात्र धर्का देख्नुभयो भने तपाईंको परीक्षण नतजा **नेगेटिभि** हुन्छ (यो धर्का "C" को मुनि देखिन्छ)।
- तपाईंले नमिनमध्ये कुनै कुरा देख्नुभयो भने, परीक्षणले **काम गरेको हुँदैन**:
 - » कुनै धर्का छैनन्
 - » "T" को मुनि एउटा मात्र धर्का छ
- तपाईंको परीक्षणले काम नगरेमा, अरको परीक्षण गर्नुहोस् वा आफ्नो सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई कल गर्नुहोस्।



आगामी चरणहरू

- "पोजिटिभि वा नेगेटिभि परीक्षण नतजा आएमा के गर्ने" भन्ने ह्यान्डआउट पढ्नुहोस्।
- आफ्नो परीक्षण कटि टाढा फाल्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।



यी नरिदेशनहरू सरलीकरण गरिएका छन्। कृपया पूरा नरिदेशनहरूका लागि तपाईंको परीक्षण कटिसँग आएका नरिदेशनहरू समीक्षा गर्नुहोस्। तपाईंसँग प्रश्नहरू भएमा कृपया चिकित्सा पेशेवरसँग परामर्श ल्नुहोस्।