

## Sacramento County Public Health Self Swabbing Video Transcript

رونوشت ویدیوی خودآزمایی بهداشت عمومی شهرستان ساکرامنتو

### How to Use a Self-Swabbing Nasal Test for COVID-19

چطور از تست بینی خودآزمایی برای کوید ۱۹ استفاده کنیم.

Testing is an important step in slowing the spread of COVID-19.

Some Sacramento County COVID-19 testing sites use self-administered nasal swab tests that are free, simple, pain-free and just as accurate as other testing methods.

برخی از سایت های آزمایش کوید ۱۹ ساکرامنتو کانتی از آزمایش های خودآزمایی بینی که بصورت خودکار انجام می شود ، رایگان ، ساده ، بدون درد و دقیقاً مانند سایر روش های آزمایش استفاده می کنند.

When you arrive at the testing site, you will check in for your appointment

وقتی به سایت آزمایش رسیدید ، قرار ملاقات خود را چک می کنید.

You will be handed a testing kit that includes a test tube with cap and swab to collect your own nasal sample.

به شما یک کیت آزمایش تحویل داده می شود که شامل یک لوله آزمایش با کلاهک و سواب است تا نمونه بینی خود را جمع آوری کنید.

Under the direction of site personnel, you will be guided to remove the swab from the wrapping, being careful not to touch the soft tip.

تحت راهنمایی پرسنل سایت، از شما خواسته می شود سواب را از روی بسته بندی خارج کنید ، مراقب باشید که نوک نرم را لمس نکنید.

Put the soft tip into your right nostril and insert only one inch – that’s about the length of a small paper clip or an adult’s thumb nail.

نوک نرم را در سوراخ بینی راست خود قرار داده و فقط یک اینچ وارد کنید ، این اندازه در حدود طول یک گیره کاغذ کوچک یا ناخن شست بزرگسالان است.

Slowly rotate the swap in a circular pattern inside of your nostril at least four times. Then, gently remove the swab from your nostril.

حداقل چهار بار سواب را به صورت دورانی در داخل سوراخ بینی خود بچرخانید. سپس ، سواب را به آرامی از سوراخ بینی خود خارج کنید.

Using your swab, repeat the same swabbing steps in your left nostril.

با استفاده از سواب خود ، همان مراحل سواب را در سوراخ بینی خود تکرار کنید.

That was easy - wasn't it!

آسان بود- مگر نه!

Now, hold the test tube and place the swab in to the tube. The swab is long, so break off the end of swab at the break line. Place the cap onto the tube. Ensure that the cap is secured tightly.

اکنون ، لوله آزمایش را نگه داشته و سواب را درون لوله قرار دهید. سواب طولانی است ، بنابراین انتهای سواب را در خط شکست قطع کنید. درپوش را روی لوله قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که درپوش محکم بسته شده است.

Place the capped test tube in to the bag provide in your kit – and seal the bag.

لوله آزمایش درب دار را درون کیسه موجود در کیت خود قرار دهید - و کیسه را مهر و موم کنید.

Place the test kit bag into the collection box and dispose of the swab wrapping.

کیسه کیت تست را داخل جعبه جمع جمع آوری بگذارید و بسته بندی سواب را دور بریزید.

You are done with your self-swabbing COVID-19 test!

کار شما با تست خودآزمایی کوید ۱۹ انجام شد!

Using the contact information you provided at your appointment, you will receive your test results within 3 days.

با استفاده از اطلاعات تماسی که در قرار ملاقات خود ارائه داده اید ، نتایج تست خود را در مدت ۳ روز دریافت خواهید کرد.

If you test positive, you will be provided additional information.

در صورت مثبت بودن تست ، اطلاعات تکمیلی به شما ارائه می شود.

If you test negative, this does not mean you can't get the virus or that between the time you provided your sample and getting the results that you weren't exposed to the virus. It is vital that you continue to not gather with non-household members, and when in public spaces, always wear your facemask and maintain at least 6 feet from others.

اگر تست شما منفی است ، این بدان معنا نیست که شما نمی توانید ویروس را دریافت کنید یا آن را بین زمانی که نمونه خود را ارائه داده اید تا نتیجه بگیرید در معرض ویروس قرار نگرفته اید. بسیار مهم است که شما به جمع نشدن با اعضای غیر خانگی ادامه دهید ، و در مکان های عمومی همیشه ماسک صورت خود را بپوشید و حداقل ۶ فوت از دیگران فاصله داشته باشید.

Thank you for doing your part to protect your community!

متشکریم که سهم خود را برای محافظت از جامعه خود انجام می دهید!

## Social Media Graphics

گرافیک های رسانه اجتماعی

1. Have you heard that our COVID-19 testing sites now have self-swabbing tests? These tests are free, simple, pain-free and just as accurate as other testing methods. To learn more about how to self-test, check out this link from [<insert link>](#).

۱- آیا شنیده اید که سایت های آزمایش کوید ۱۹ ما اکنون آزمایش خودآزمایی دارند؟ این تست ها رایگان ، ساده ، بدون درد و دقیقاً به اندازه روش های آزمایش دقیق هستند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی خودآزمایی ، این لینک را بررسی کنید: [<insert link>](#).

2. SacCounty is now offering COVID-19 nasal-self swab tests at our testing sites. These tests are more comfortable, you can do it yourself and a healthcare professional will be watching to make sure you do it correctly. Get more details on the new testing method here: [<insert link>](#).

۲- ساکرامنتو کانتی در حال حاضر تست های سواب بینی کوید ۱۹ را در سایت های آزمایش ما ارائه می دهد. این آزمایشات راحت تر هستند ، شما می توانید این کار را خودتان انجام دهید و یک متخصص مراقبت های بهداشتی مراقب شما خواهد بود تا مطمئن شود که این کار را به درستی انجام داده اید. جزئیات بیشتر در مورد روش جدید آزمایش را اینجا دریافت کنید: [<insert link>](#).

3. SacCounty testing sites are offering the nasal self-swab test which provides accurate results without the discomfort. Learn more: [<insert link>](#).

۳- سایت های آزمایش ساکرامنتو کانتی خودآزمایی بینی را ارائه می دهند که نتایج دقیق و بدون دردسری را فراهم می نماید. بیشتر بیاموزید: [<insert link>](#).

4. The COVID-19 nasal self-swab testing method is less invasive and is safer for both individuals and healthcare professionals. SacCounty is excited to offer this innovative form of testing. Learn more: [<insert link>](#).

۴- روش تست خودآزمایی بینی کوید ۱۹ کمتر تهاجمی است و هم برای افراد و هم برای متخصصان مراقبت های بهداشتی ایمن تر است. ساکرامنتو کانتی از ارائه این فرم ابتکاری تست بسیار هیجان زده است. بیشتر بیاموزید:

. <insert link>

5. Starting January 18, SacCounty will offer COVID-19 nasal self-swab testing. These tests are less invasive and help protect our healthcare workers. Learn more: <insert link>  
۵- از ۱۸ ژانویه ، ساکرامنتوکانتی آزمایش خود آزمایی بینی کوید۱۹ را ارائه می دهد. این آزمایشات کمتر تهاجمی هستند و به محافظت از کارکنان مراقبت های بهداشتی ما کمک می کنند. بیشتر بیاموزید:  
<insert link>
6. Self-swabbing COVID-19 tests can play a pivotal role in increasing testing access and we are excited to now offer this type of testing. Learn more: <insert link>  
۶- تست های خودآزمایی کوید۱۹ می تواند نقشی محوری در افزایش دسترسی به آزمایش داشته باشد و ما از ارائه این نوع تست بسیار هیجان زده هستیم. بیشتر بیاموزید:  
<insert link>
7. Offering COVID-19 nasal self-swab testing will improve efficiency and protect healthcare workers. Learn more: <insert link>  
۷- ارائه تست خودآزمایی بینی کوید۱۹ باعث بهبود کارایی و محافظت از کارکنان بهداشت و درمان می شود. بیشتر بدانید:  
<insert link>
8. When taking a COVID-19 nasal self-swab test at one of our testing sites, a healthcare professional will be monitoring to make sure you are taking the test correctly, it is as easy as 1-2-3! Learn more: <insert link>  
۸- هنگام انجام تست خود سواب بینی کوید۱۹ در یکی از سایت های آزمایش ما ، یک متخصص مراقبت های بهداشتی نظارت می کند تا مطمئن شود که شما آزمایش را به درستی انجام می دهید ، به راحتی ۱.۲.۳ است! بیشتر بدانید:  
<insert link>
9. COVID-19 nasal self-swab tests are less-invasive, reduces exposure for health care workers, and preserves personal protective equipment. It's a win, win, win to self-test! Learn more: <insert link>  
۹- آزمایشات خود آزمایی بینی کوید۱۹ کمتر تهاجمی است ، میزان مواجهه با کارکنان مراقبت های بهداشتی را کاهش می دهد و تجهیزات محافظت شخصی را نیز حفظ می کند. این یک برداست ، برد ، پیروزی در تست خودآزمایی! بیشتر بدانید:  
<insert link>
10. SacCounty is now offering COVID-19 nasal-self swab tests at our testing sites, if you are bringing a child under the age of 13, you can test them yourself under the guidance of a healthcare worker. Learn more: <insert link>  
۱۰- ساکرامنتوکانتی در حال حاضر آزمایشات سواب بینی خود بینی کوید۱۹ را در سایت های آزمایش ما ارائه می دهد ، اگر کودک زیر ۱۳ سال را به همراه می آورید ، شما می توانید او را تحت راهنمایی یک کارمند بهداشتی آزمایش کنید. بیشتر بدانید:  
<insert link>