

Sacramento County Public Health Self Swabbing Video Transcript

सैक्रामेंटो काउंटी पब्लिक हेल्थ स्व स्वबिंग वीडियो ट्रांसक्रिप्ट

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

COVID-19 के लिए एक स्व-स्वाबल नाक परीक्षण का उपयोग कैसे करें

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

COVID-19 के प्रसार को धीमा करने के लिए परीक्षण एक महत्वपूर्ण कदम है।

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.

कुछ सैक्रामेंटो काउंटी COVID-19 परीक्षण साइटें स्व-प्रशासित नाक स्वाब परीक्षणों का उपयोग करती हैं जो स्वतंत्र, सरल, दर्द से मुक्त और अन्य परीक्षण विधियों की तरह ही सटीक हैं

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

जब आप परीक्षण स्थल पर पहुंचेंगे, तो आप अपनी नियुक्ति के लिए जांच करेंगे

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

आपको एक परीक्षण किट सौंपी जाएगी जिसमें अपने स्वयं के नाक के नमूने को इकट्ठा करने के लिए टोपी और झाड़ू के साथ एक टेस्ट ट्यूब शामिल है

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.

साइट कर्मियों की दिशा के तहत, आपको रैपिंग से स्वैब को हटाने के लिए निर्देशित किया जाएगा, यह ध्यान में रखते हुए कि नरम टिप को न छूएं।

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.

नरम टिप को अपने दाहिने नथुने में डालें और केवल एक इंच डालें - जो कि एक छोटे पेपर क्लिप या वयस्क के अंगूठे के नाखून की लंबाई के बारे में हो।

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

कम से कम चार बार अपने नथुने के अंदर एक परिपत्र पैटर्न में स्वैप को धीरे-धीरे घुमाएं। फिर, धीरे से अपने नथुने से झाड़ू को हटा दें।

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

अपने स्वैब का उपयोग करते हुए, अपने बाएं नथुने में उसी स्वैबिंग चरणों को दोहराएं

That was easy - wasn't it!

यह आसान था - नहीं था क्या?

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.

अब, टेस्ट ट्यूब को पकड़ें और स्वाब को ट्यूब में रखें। स्वाब लंबा है, इसलिए ब्रेक लाइन पर स्वाब के अंत को तोड़ दें। टोपी को ट्यूब पर रखें। सुनिश्चित करें कि टोपी कसकर सुरक्षित है।

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

अपने किट में बैग प्रदान करने के लिए कैप्ड टेस्ट ट्यूब रखें - और बैग को सील करें

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

संग्रह बॉक्स में परीक्षण किट बैग रखें और स्वाब रैपिंग का निपटान करें।

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

आपको अपने स्व-स्वैबिंग COVID-19 परीक्षण के साथ किया जाता है!

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

अपनी नियुक्ति में आपके द्वारा प्रदान की गई संपर्क जानकारी का उपयोग करके, आप 3 दिनों के भीतर अपने परीक्षा परिणाम प्राप्त करेंगे।

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

यदि आप सकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो आपको अतिरिक्त जानकारी प्रदान की जाएगी

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.

यदि आप नकारात्मक परीक्षण करते हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आप वायरस प्राप्त नहीं कर सकते हैं या उस समय के बीच जब आप अपना नमूना प्रदान करते हैं और परिणाम प्राप्त करते हैं जो आप वायरस के संपर्क में नहीं आते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप गैर-घरेलू सदस्यों के साथ इकट्ठा न हों, और जब सार्वजनिक स्थानों पर हों, तो हमेशा अपना फेसमास्क पहनें और दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।

Thank you for doing your part to protect your community!

अपने समुदाय की रक्षा के लिए अपना हिस्सा करने के लिए धन्यवाद!

Social Media Graphics

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>*.

क्या आपने सुना है कि हमारे COVID-19 परीक्षण स्थलों में अब स्व-स्वाबिंग परीक्षण हैं? ये परीक्षण स्वतंत्र, सरल, दर्द-मुक्त और अन्य परीक्षण विधियों की तरह ही सटीक हैं। स्व-परीक्षण कैसे करें के बारे में अधिक जानने के लिए, इस लिंक को देखें -

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>](#).

सैक्रामेंटो काउंटी अब हमारे परीक्षण स्थलों पर COVID-19 नाक-स्व स्वैब परीक्षण की पेशकश कर रही है। ये परीक्षण अधिक आरामदायक हैं, आप इसे स्वयं कर सकते हैं और एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर यह सुनिश्चित करने के लिए देख रहे होंगे कि आप इसे सही तरीके से करते हैं। नई परीक्षण विधि के बारे में अधिक जानकारी यहां प्राप्त करें:

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

सैक्रामेंटो काउंटी परीक्षण स्थल नाक के स्व-स्वाब परीक्षण की पेशकश कर रहे हैं जो असुविधा के बिना सटीक परिणाम प्रदान करता है। और अधिक जानें:

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>](#).

COVID-19 नाक सेल्फ स्वैब परीक्षण विधि कम आक्रामक है और दोनों व्यक्तियों और स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए सुरक्षित है। सैक्रामेंटो काउंटी परीक्षण के इस अभिनव रूप की पेशकश करने के लिए उत्साहित है। और अधिक जानें:

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>](#).

18 जनवरी से, सैक्रामेंटो काउंटी COVID-19 नाक सेल्फ स्वैब परीक्षण की पेशकश करेगा। ये परीक्षण कम आक्रामक होते हैं और हमारे स्वास्थ्य कर्मचारियों की रक्षा करने में मदद करते हैं। और अधिक जानें:

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>](#).

स्व-स्वैबिंग COVID-19 परीक्षण पहुंच बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं और अब हम इस प्रकार के परीक्षण की पेशकश करने के लिए उत्साहित हैं। और अधिक जानें

7. Offering COVID-19 nasal self-swab testing will improve efficiency and protect healthcare workers. Learn more: [<insert link>](#).

COVID-19 नाक सेल्फ स्वैब परीक्षण की पेशकश करने से दक्षता में सुधार होगा और स्वास्थ्य कर्मचारियों की सुरक्षा होगी। और अधिक जानें

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>](#).

जब हमारे एक परीक्षण स्थल पर COVID-19 नाक सेल्फ स्वैब टेस्ट लिया जाता है, तो एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर यह सुनिश्चित करने के लिए निगरानी करेगा कि आप परीक्षण सही तरीके से ले रहे हैं, यह 1-2-3 जितना आसान है! और अधिक जानें

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>](#).

COVID-19 नाक सेल्फ स्वैब परीक्षण कम आक्रामक होते हैं, स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों के लिए जोखिम को कम करते हैं, और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों को संरक्षित करते हैं। यह एक जीत है, जीत, आत्म-परीक्षण के लिए जीत! और अधिक जानें:

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>](#).

सैक्रामेंटो काउंटी अब हमारे परीक्षण स्थलों पर COVID-19 नाक-स्व स्वैब परीक्षण की पेशकश कर रहा है, अगर आप 13 वर्ष से कम उम्र

के बच्चे को ला रहे हैं, तो आप उन्हें एक स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ता के मार्गदर्शन में खुद का परीक्षण कर सकते हैं। और अधिक जानें: