

سیکرامنٹو کاؤنٹی پبلک ہیلتھ سیلف سوونگ ویڈیو

- COVID-19 کے لئے خود کو جھنجھوڑنے والا ناک ٹیسٹ کس طرح استعمال کریں
- کوویڈ 19 کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لئے جانچ ایک اہم مرحلہ ہے۔
- کچھ سیکرامنٹو کاؤنٹی کوویڈ 19 ٹیسٹ سائٹیں خود سے چلنے والی ناک سے جڑی ہوئی جانچ پڑتال کرتی ہیں جو مفت ، سادہ ، درد سے پاک اور جانچ کے دیگر طریقوں کی طرح درست ہیں۔
- جب آپ ٹیسٹنگ سائٹ پر پہنچیں گے ، تو آپ اپنی ملاقات کے لئے جانچ پڑتال کریں گے
- آپ کو ایک ٹیسٹنگ کٹ سونپ دی جائے گی جس میں آپ کے پاس ناک کے نمونے جمع کرنے کے ل cap ایک ٹیسٹ ٹیوب جس میں ٹیوبی اور جھاڑو شامل ہیں شامل ہوں گے۔
- سائٹ کے عملے کی ہدایت کے تحت ، آپ کو نرم ٹپ کو نہ لگنے کا محتاط رہتے ہوئے ، ٹیسٹ کٹ کو ناک سے ہٹانے کے لئے ہدایت دی جائے گی۔
- نرم اشارے کو اپنے دائیں ناسور میں ڈالیں اور صرف ایک انچ داخل کریں - یہ ایک چھوٹے کاغذی کلب کی لمبائی یا کسی بالغ کے انگوٹھے کے کیل کی طرح ہے۔
- کم سے کم چار بار آہستہ آہستہ ٹیسٹ کو اپنی ناک میں گھمائیں پھر ، اسے آہستہ آہستہ اپنی ناک سے ہٹا دیں۔
- اپنے ٹیسٹ کا استعمال کرتے ہوئے ، اپنی بائیں ناک میں اسی طرح کے مراحل کو دہرائیں۔
- یہ آسان تھا یا نہیں!
- اب ، ٹیسٹ ٹیوب پکڑیں اور ٹیسٹ کو ٹیوب میں رکھیں۔ ٹیسٹ لمبا ہے ، لہذا اضافی حصہ توڑ کر ٹیوب بند کر دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ٹیوب سخت بند ہے۔
- ٹیوب کو فراہم کردہ بیگ میں رکھیں - اور بیگ پر مہر لگائیں۔
- ٹیسٹ بیگ کو کلیکشن باکس میں رکھیں۔
- آپ نے اپنے خود کو کوویڈ 19 ٹیسٹ کروایا ہے!
- آپ اپنے پتے پر 3 دن کے اندر اپنے ٹیسٹ کے نتائج حاصل کریں گے
- اگر آپ مثبت جانچتے ہیں تو آپ کو اضافی معلومات فراہم کی جائیں گی۔
- اگر آپ منفی جانچتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ وائرس نہیں پاسکتے ہیں یا اس وقت کے درمیان جب آپ اپنا نمونہ فراہم کرتے ہیں اور یہ نتائج حاصل کرتے ہیں کہ آپ کو وائرس کا خطرہ نہیں تھا۔ یہ ضروری ہے کہ آپ غیر گھریلو ممبروں کے ساتھ جمع نہ کریں ، اور جب عوامی جگہوں پر ہوں تو ، ہمیشہ اپنا چہرہ ماسک پہنیں اور دوسروں سے کم از کم 6 فٹ برقرار رکھیں۔
- اپنی برادری کی حفاظت کے لئے اپنا کردار ادا کرنے کا شکریہ!

سوشل میڈیا گرافکس

1. کیا آپ نے سنا ہے کہ آپ کوویڈ 19 کا اپنا ٹیسٹ خود کرسکتے ہیں؟ اور یہ ٹیسٹ آسان ، درد کم اور درست ہے مزید جاننے کے لئے لنک پر کلک کریں۔ [<insert link>](#)
2. سیکرامنٹو کاؤنٹی اب ہماری ٹیسٹنگ سائٹوں پر کوویڈ 19 ناسیل سیلف سووب ٹیسٹ پیش کر رہا ہے۔ یہ ٹیسٹ زیادہ آرام دہ اور پرسکون ہیں ، آپ خود بھی کر سکتے ہیں اور صحت سے متعلق پیشہ ور افراد آپ کو صحیح طریقے سے انجام دینے کے ل. دیکھ رہے ہوں گے۔ جانچ کے نئے طریقہ کار کے بارے میں مزید تفصیلات یہاں حاصل کریں: [<insert link>](#)

3. سیکرامنٹو کاؤنٹی کی جانچ کی سائٹیں ناک سے متعلق خود کی جانچ پڑتال کی پیش کش کر رہی ہیں جو تکلیف کے بغیر درست نتائج مہیا کرتی ہے۔ اورجانیے: <insert link>
4. COVID-19 خود جانچنے کا طریقہ افراد اور ڈاکٹروں دونوں کے لئے زیادہ محفوظ ہے یہاں حاصل کریں: <insert link>
5. 18 جنوری سے ، سیک کاؤنٹی COVID-19 ناک سے متعلق خود کی جھاڑی کی جانچ کرے گی۔ یہ ٹیسٹ کم حملہ آور ہوتے ہیں اور ہمارے صحت سے متعلق کارکنوں کی حفاظت میں مدد کرتے ہیں۔ مزید معلومات حاصل کریں: <insert link>
6. خود سے جھاڑنے والی COVID-19 ٹیسٹ آزمائشی رسائی کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرسکتے ہیں اور اب ہم اس قسم کی جانچ پیش کرنے پر پرجوش ہیں۔ مزید معلومات حاصل کریں: <insert link>
7. COVID-19 ناک سے متعلق خود کی جانچ پیش کرنے سے کارکردگی میں بہتری آئے گی اور صحت سے متعلق کارکنوں کی حفاظت ہوگی۔ مزید معلومات حاصل کریں: <insert link>
8. جب ہماری کسی ٹیسٹنگ سائٹ میں COVID-19 nasal self-swab ٹیسٹ لیتے ہو تو ، ڈاکٹر اس بات کی نگرانی کرے گا کہ آپ اس بات کو یقینی بنائے کہ آپ ٹیسٹ کو صحیح طریقے سے لے رہے ہیں ، یہ ایک دو تین کی طرح بہت آسان ہے مزید معلومات حاصل کریں: <insert link>
9. COVID-19 ناک سے متعلق خود سے متعلق ٹیسٹ بہت کم حملہ آور ہوتے ہیں ، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے کارکنوں سے رابطہ کم کرتے ہیں ، اور ذاتی حفاظتی سازوسامان کو محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ ایک جیت ہے ، جیت ہے ، خود ٹیسٹ میں جیت ہے! حاصل کریں: <insert link>
10. سیکرامنٹو کاؤنٹی COVID-19 ناک سے متعلق خود کی جھاڑیوں کے ٹیسٹ دے رہی ہے اگر آپ 13 سال سے کم عمر کے بچے کو لے کر آ رہے ہیں تو ، آپ ان کا خود ہیلتھ کیئر ورکر کی رہنمائی میں جانچ کر سکتے ہیں۔