

# घर-पर परीक्षण करने के लिए युक्तियाँ



प्रतीक्षा करें

- परीक्षण की समाप्ति तिथि जांचें। समय-सीमा समाप्त परीक्षण या परीक्षण भागों का उपयोग न करें जो क्षतिग्रस्त हैं या जिनका रंग फीका पड़ गया है।
- बॉक्स पर दिए गए निर्देश पढ़ें। चरणों का ध्यानपूर्वक और उस क्रम में पालन करें जिसमें वे सूचीबद्ध हैं। यदि आप नहीं करते हैं, तो आपका परीक्षण परिणाम सही नहीं हो सकता है।
- जब तक आप शुरू करने के लिए तैयार न हों तब तक परीक्षण किट न खोलें। उस टेबल या अन्य सतह को कीटाणुनाशित करें जहां पर आप परीक्षण कर रहे हैं।
- आपका नमूना लेने से पहले, अपने हाथ साबुन और पानी से धो लें।
- परीक्षण किटों या पुर्जों का पुनः उपयोग न करें।
- जब आप काम पूरा कर लें तो अपने हाथ धो लें।

## अपने परीक्षा परिणामों को पढ़ना

- **स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के परीक्षण की तुलना में घर-पर परीक्षण करना कम सटीक हो सकता है।** यही कारण है कि, कुछ मामलों में, आपको अपने परिणाम की पुष्टि करने के लिए एक और COVID-19 परीक्षण करवाने की आवश्यकता भी हो सकती है (इसे पुष्टिकरण परीक्षण कहा जाता है)।

घर-पर परीक्षण परिणाम	क्या करें	
यदि आपका परीक्षा परिणाम <b>सकारात्मक</b> आता है	<b>10 दिनों के लिए दूसरों से अलग रहें</b> , अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं कि आपका सकारात्मक परीक्षण आया है, और अपने परिवार और करीबी संपर्कों <sup>2</sup> को सूचित करें कि आपका सकारात्मक परीक्षण आया है। उन्हें भी दूसरों से अलग होना चाहिए और यदि आवश्यक हो तो परीक्षण करवाना चाहिए।	
यदि आपका परीक्षण परिणाम <b>नकारात्मक</b> आता है और...	आपको COVID-19 लक्षण हैं <sup>3</sup>	<b>10 दिनों के लिए दूसरों से अलग रहें</b> और एक पुष्टिकरण परीक्षण प्राप्त करें।
	आपमें <b>कोई लक्षण नहीं</b> हैं और हाल ही में आप किसी ऐसे व्यक्ति के <b>निकट संपर्क</b> में रहे हैं जिसे COVID-19 है	<b>अगर आपका पूरी तरह से टीकाकरण नहीं हुआ है:</b> 10 दिनों के लिए दूसरों से अलग रहें। आप सात दिनों के लिए अलग हो सकते हैं <b>यदि</b> या तो आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में होने से कम से कम पांच दिनों के पश्चात आप किसी पुष्टिकरण परीक्षण से या फिर दूसरे घर-पर परीक्षण से आप नकारात्मक परीक्षण परिणाम प्राप्त करते हैं। (यदि दो घर-पर परीक्षणों का उपयोग कर रहे हैं, तो आपका पहला परीक्षण आपके प्रभावित होने के पांच दिन बाद होना अनिवार्य है, और दूसरा परीक्षण आपके पहले परीक्षण के 24 घंटे बाद या निर्माता के निर्देशों के आधार पर इसका देरी पर होना अनिवार्य है।)
	आपमें <b>कोई लक्षण नहीं</b> है और हाल ही में आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के संपर्क में नहीं आए हैं	<b>यदि आपका पूरी तरह से टीकाकरण<sup>4</sup> हुआ है या पिछले तीन महीनों में COVID-19 से टीका हुआ है:</b> <sup>5</sup> किसी कार्रवाई की आवश्यकता नहीं है। यदि आपको लक्षण हैं, तो फिर से परीक्षण कराएं।
यदि आपको कोई <b>अमान्य परिणाम या परीक्षण त्रुटि</b> मिलती है	किसी कार्रवाई की आवश्यकता नहीं है।	
यदि आपको कोई <b>अमान्य परिणाम या परीक्षण त्रुटि</b> मिलती है	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बॉक्स में दिए गए निर्देशों का पालन करें</li> <li>• अगर आपमें <b>COVID-19 के लक्षण हैं या आप COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में आए हैं</b>, तो दूसरा परीक्षण करवाएं।</li> </ul>	

अन्य भाषाओं के लिए यहां स्कैन करें



<sup>1</sup> एक **पुष्टिकरण परीक्षण** एक आणविक परीक्षण है, जैसे कि पीसीआर परीक्षण, या स्वास्थ्य देखभाल सुविधा केंद्र पर दिया जाने वाला एंटीजन परीक्षण, जैसे कि डॉक्टर का कार्यालय, फार्मसी, तत्काल देखभाल क्लिनिक, या COVID-19 परीक्षण स्थल। एक प्रयोगशाला से एक परीक्षण जो घर-पर परीक्षण किटों से नमूनों का उपयोग करता है, को भी एक पुष्टिकरण परीक्षण माना जा सकता है।

<sup>2</sup> **निकट संपर्क** का मतलब 24 घंटे की अवधि के दौरान 10 मिनट या उससे अधिक समय के लिए COVID-19 से पीड़ित किसी व्यक्ति के 6 फीट के दायरे में होना है। यदि आपको **लक्षण हुए हैं**, तो निकट संपर्क का अर्थ आपके लक्षणों के शुरू होने से पहले दो दिनों के भीतर की अवधि है। यदि आपको **कोई लक्षण नहीं हुए हैं**, तो निकट संपर्क का अर्थ आपके सकारात्मक परीक्षण आने से पहले दो दिनों के भीतर की अवधि है।

<sup>3</sup> **COVID-19 के लक्षणों** में बुखार, ठंड लगना, खांसी, सांस की कमी, सांस लेने में कठिनाई, थकान, मांसपेशियों या शरीर में दर्द, सिरदर्द, स्वाद या गंध की हानि, गले में खराश, नाक बंद होना, नाक बहना, मतली, उल्टी आना और दस्त शामिल हैं।

<sup>4</sup> **पूरी तरह से टीकाकरण** का मतलब है कि आपने **कम से कम दो सप्ताह पहले** प्राप्त किया था:

- दो शॉट वाले वैक्सीन का दूसरा शॉट, जैसे Pfizer-BioNTech या Moderna
- एकल-खुराक वाले वैक्सीन का एकमात्र शॉट जैसे Johnson & Johnson/Janssen

<sup>5</sup> COVID-19 नैदानिक परीक्षण से सकारात्मक परिणाम आने के बाद, **तीक होने से तीन महीनों को** पहले COVID-19 के लक्षण दिखाई देने की तारीख से या, यदि आपको कोई लक्षण नहीं हुए थे, तो आपके पहले सकारात्मक नैदानिक परीक्षण की तारीख से मापा जाता है।