

گھر میں ہی جانچ سر انجام دینے کے لیے مشورے

- **جانچ کی معیاد کی تاریخِ تنسیخ دیکھیں۔** تنسیخ شدہ جانچیں یا بگڑی ہوئی یا رنگ اڑی ہوئی کسی جانچ کے حصوں کا استعمال نہ کریں۔
- **مندرجہ ذیل بکس میں لکھی ہونیں ہدایات کو پڑھیں۔** فہرست میں جس ترتیب سے اقدامات دئے ہوئے ہیں اسی ترتیب سے ان اقدامات پر غور سے عمل کریں۔ اگر آپ ویسا نہیں کریں گے تو جانچ کا نتیجہ درست نہیں بھی ہو سکتا ہے۔
- **جانچ کے پلندے (ٹیسٹ کٹ با) تب تک نہ کھولیں جب تک کہ آپ جانچ کا عمل شروع کرنے کے لیے تیار نہ ہوں۔** جہاں آپ جانچ کو رو بہ عمل لانے والے/والی ہوں، اس میز یا دیگر سطحوں کو جراثیم سے پاک کریں۔
- **جانچ کے لیے نمونہ لینے سے قبل صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھویں۔**
- **جانچ کے پلندوں (ٹیسٹ کٹ با) یا اس کے حصوں کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔**
- **نمونہ لینے کا عمل پورا کرنے پر اپنے ہاتھوں کو دھویں۔**



آپ کی جانچ کے نتائج کو پڑھنے کا عمل

- **صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ کے ہاتھوں کروائی گئی جانچ کی نسبت گھر پر ہی کی ہوئی جانچ کم درست ہو سکتی ہے۔** اسی وجہ سے، کچھ معاملات میں، آپ کی جانچ میں آنے ہوئے نتیجے کی توثیق کے لیے آپ کو COVID-19 کے لیے دوسری جانچ کروانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے (جسے توسیعی جانچ¹ کہا جاتا ہے)۔

گھر میں ہی کی ہوئی جانچ کا نتیجہ	عمل کرنے کی باتیں
اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت ہو تو	دیگر افراد سے 10 دنوں کے لیے علیحدہ رہیں، اپنی صحت کی دیکھ بھال کے فراہم کنندہ کو اس بات سے آگاہ کریں کہ آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آیا ہے، اور اپنے اہل خانہ اور نزدیکی رابطے ² میں رہے افراد کو بھی اس بات سے آگاہ کریں کہ آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آیا ہے۔ انہیں بھی دیگر افراد سے علیحدہ ہو جانا چاہیے اور ضرورت پڑنے پر جانچ کروانی چاہیے۔
اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ منفی ہو اور...	دیگر افراد سے 10 دنوں کے لیے علیحدہ رہیں اور توثیقی جانچ کروائیں۔
اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ منفی ہو اور...	اگر آپ کی مکمل ٹیکہ کاری نہیں ہوئی ہے تو: دیگر افراد سے 10 دنوں کے لیے علیحدہ رہیں۔ آپ دیگر افراد سے سات دنوں کے لیے علیحدہ رہ سکتے ہیں بشرطیکہ COVID-19 میں مبتلا کسی فرد سے نزدیکی رابطے میں آنے کے کم سے کم پانچ دنوں کے بعد یا تو توثیقی جانچ سے یا پھر گھر پر ہی کی ہوئی دوسری جانچ سے آپ کا نتیجہ منفی آئے۔ (اگر آپ گھر پر ہی دو جانچوں کا استعمال کریں، تو آپ کی پہلی جانچ COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے سامنے ہونے کے پانچ دنوں بعد اور، جانچ وضع کرنے والے صنعت کار کی ہدایات کے مطابق، دوسری جانچ پہلی جانچ کے 24 گھنٹے بعد یا اس سے زیادہ وقت کے بعد کرنی چاہیے۔)
اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ منفی ہو اور...	اگر آپ کی ٹیکہ کاری مکمل ہوئی ہے 4 یا آپ گزشتہ تین مہینوں کے دوران COVID-19 میں مبتلا ہو کر صحت یاب ہوئے/ہوئی ہیں: ³ تو کوئی قدم اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ میں علامات ہیں، تو از سر نو جانچ کرائیں۔
اگر آپ کی جانچ کا نتیجہ منفی ہو اور...	کوئی قدم اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔
اگر آپ کو نا قابل شناخت یا جانچ میں غلطی کا نتیجہ حاصل ہو	<ul style="list-style-type: none"> • مندرجہ ذیل بکس میں لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کریں • اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں یا آپ حال ہی میں COVID-19 میں مبتلا کسی فرد سے نزدیکی رابطے میں رہے ہیں، تو پھر سے جانچ کروائیں۔

دیگر زبانوں کے لیے بہان
پر اسکین کیجیے



³ **COVID-19 کی علامات میں بخار، کڑا کے کی ٹھنڈ محسوس کرنا، کھانسی، دم پھولنا، سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پتھوں یا بدن میں درد، سر درد، ذائقہ یا شامہ کی حسوں کا غائب ہونا، گلے میں سوزش، ناک بند ہونا، بھنی ناک، متلی، الٹی اور اسہال شامل ہیں۔**

⁴ **مکمل ٹیکہ کاری کا مطلب ہے کہ کم از کم دو ہفتوں پہلے ٹیکہ کاری کی آخری خوراک حاصل کی ہے:**

- یعنی Moderna یا Pfizer-BioNTech جیسی دو خوراکیوں والی ویکسین کی دوسری خوراک
- یا Johnson & Johnson/Janssen جیسی واحد خوراک والی ویکسین کی ایک خوراک

⁵ COVID-19 کی تشخیصی جانچ میں نتیجہ مثبت آنے کے بعد، COVID-19 کی علامات پہلے پہل ظاہر ہونے کی تاریخ یا، اگر آپ میں کوئی علامات نہ ہوں، تو آپ کی تشخیصی جانچ کا نتیجہ پہلی مرتبہ مثبت آنے کی تاریخ سے **صحت یاب ہونے کے تین مہینوں** کا شمار کیا جاتا ہے۔

¹ ایک توسیعی جانچ PCR جانچ یا اینٹی جن جانچ جیسی سالماتی جانچ ہوتی ہے، جو ڈاکٹر کے دفتر، دواخانہ (فارمیسی)، فوری دیکھ بھال کے کلنک، یا COVID-19 کی جانچ کروانے کے ٹھور ٹھکانے جیسے صحت کی دیکھ بھال کے ٹھور ٹھکانے (ادارے) سے کروانی جاتی ہے۔ گھر میں جانچ کے پلندے (ٹیسٹ کٹ) میں لیے گئے نمونوں کا استعمال کر کے کسی لیبارٹری کے ذریعے کی گئی جانچ بھی توسیعی جانچ مانی جا سکتی ہے۔

² **نزدیکی رابطے کا مطلب کسی 24 گھنٹوں کے دورانیہ میں 10 منٹ یا اس سے زیادہ وقت تک COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کے پاس 6 فٹ کے اندر کی دوری میں رہنا ہے۔** اگر آپ میں علامات ہیں، تو نزدیکی رابطے کا مطلب آپ میں علامات نمودار ہونے کے دو دن قبل سے شروع ہونے والا وقت ہے۔ اگر آپ میں علامات نہیں ہیں، تو نزدیکی رابطے کا مطلب آپ کی جانچ کا نتیجہ مثبت آنے کے دو دن قبل سے شروع ہونے والا وقت ہے۔