



Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

COVID-19 નો નમૂનો જાતે કેવી રીતે એકત્ર કરવો

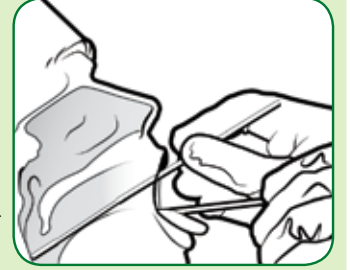
આ માર્ગદર્શિકા, તમારા ગળા અને નાકમાંથી પરિક્ષણ માટે શ્વસનતંત્રના કોષોનો નમૂનો કેવી રીતે એકત્ર કરવો, તે દર્શાવે છે. જો તમને એક દાક્તર, પરિક્ષણ કેન્દ્ર અથવા સંકલન કેન્દ્ર દ્વારા કહેવામાં આવ્યું હોય, તો જ તમારે જાતે નમૂનો એકત્ર કરવો જોઈએ. પબ્લિક હેલ્થ લેબોરેટરી નેટવર્ક (જાહેર આરોગ્ય પ્રયોગશાળાઓનું જૂથ) (પીએચએલએન) દ્વારા આ માર્ગદર્શિકા તમારી મદદ માટે તૈયાર કરવામાં આવી છે.

1 તૈયારી

- તમારા ગળા અને નાક માટે એક જ સ્વોબ (એક છેડે રૂનું પુંમડું લગાડેલું હોય તેવી પાતળી સળી) વાપરો. તમારા દાક્તર અથવા આરોગ્ય સેવાપ્રદાતા તમને સ્વોબ આપશે.
- તમારો નમૂનો એકત્ર કરતાં પહેલા અને પછી હાથ ધુવો અથવા જંતુનાશકથી સાફ (સેનિટાઇઝ) કરો.
- જીભને નીચેની તરફ દબાવી રાખવા માટે આઇસ્ક્રીમની સળી જેવી ચપટી, પાતળી લાકડાની પટ્ટી (ટંગ ડીપ્રેસર) અને અરીસો તૈયાર રાખો.

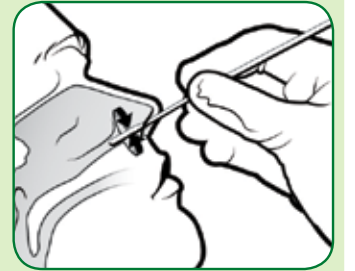
2 ગળાનો નમૂનો

- પેકેટમાંથી નળી બહાર કાઢો, ઢાંકણું ગોળ ફેરવીને ખોલો અને નળીને સ્થિર સપાટી પર ઊભી રાખો.
- પેકેટમાંથી સ્વોબ બહાર કાઢો. રૂ વાળા ભાગને અડકશો નહિં.
- એક અરીસાની સામે તમારું માથું પાછળની બાજુ નમાવો અને જીભ બહાર કાઢો. જીભના પાછળના ભાગને નીચે દબાવી રાખવા ટંગ ડીપ્રેસરનો ઉપયોગ કરો. તમને તમારા ગળાના કાકડા દેખાવા જોઈએ.
- તમારા મોઢાની બાજુઓને કે જીભને અડક્યા વગર હળવા હાથે, તમારા ગળાનો પાછળનો ભાગ અને કાકડાના ભાગને ઘસો.
- મોઢાના બીજા કોઇ ભાગને અડકે નહિં તે રીતે સ્વોબ બહાર કાઢી લો.



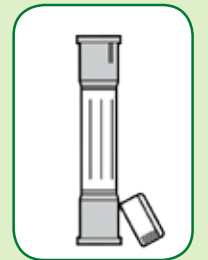
3 બંને નસકોરાંનાં નમૂના લેવા

- એ જ સ્વોબનો રૂ વાળો છેડો તમારા એક નસકોરાંની ૨-૩ સેન્ટીમીટર (અથવા જાય ત્યાં સુધી) અંદર નાખો. ધ્યાન રાખો કે, સ્વોબ તમારા નસકોરાંનાં તળિયાના ભાગે આડું રહે.
- હળવેથી સ્વોબને ત્યાં થોડીવાર ગોળ ફેરવો.
- આ જ પ્રમાણે બીજા નસકોરાંમાં કરો.
- સ્વોબ નીચે ન મૂકશો.



4 નમૂનાનું પેકેટ તૈયાર કરવું અને પહોંચતું કરવું

- સ્વોબનો રૂ વાળો ભાગ સાચવીને નળીની અંદર દાખલ કરો. અમુક પરિક્ષણ કીટમાં તમારે સ્વોબનો સાદો છેડો તોડી નાંખવાનો હશે. ક્યાંથી તોડવું તે તેવા સ્વોબ પર દર્શાવેલું હશે. જો તમારે આવું કરવાનું હશે તો પરિક્ષણ કીટ તમને તે જણાવશે. નળીનું ઢાંકણું બરાબર બંધ કરી દો જેથી તેમાંથી કશું ઢળે નહિં.
- તમારા હાથ ધુવો અથવા જંતુનાશકથી સાફ કરો.
- નળી પરની કાપલી પર તમારી વિગતો લખો અને નમૂનાના પ્રકાર (specimen type)માં 'self-collection' (જાતે એકત્રિત કર્યું છે) લખશો.
- તમારો નમૂનો, તમારા દાક્તર અથવા આરોગ્ય સેવા પ્રદાતા પાસે તેમણે આપેલી સલાહ અનુસાર લઇ જશો.



પીએચએલએનએ સારસ-કોવ-૨ (COVID-19નો ચેપ લગાડતા વાહરસ)ના પરિક્ષણ માટે નમૂના એકત્રિત કરવાની માર્ગદર્શિકા પ્રસિદ્ધ કરી છે. તેમની માર્ગદર્શિકા આરોગ્ય વિભાગની વેબસાઇટ પર છે.

ચિત્રસ્રોત: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>