

## COVID-19 گھر پر ٹیسٹنگ

COVID-19 کی گھر پر کی جانے والی تشخیصی ٹیسٹنگ (جس کو سیلف ٹیسٹنگ بھی کہا جاتا ہے) ممکن بناتی ہے کہ ٹیسٹنگ کا کچھ حصہ یا مکمل عمل گھر پر ہی کر لیا جائے۔ چند گھر پر کیے جانے والے ٹیسٹوں میں آپ ناک کی رطوبت یا لعاب کا نمونہ لے کر اس کو لیبارٹری میں بھیج سکتے ہیں۔ دیگر ٹیسٹ آپ کو خود نمونے کا ٹیسٹ کرنے کے قابل بنا دیتے ہیں، جن میں نتائج منٹوں کے اندر دستیاب ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ کو COVID-19 کا ٹیسٹ کرانا درکار ہو اور کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے ٹیسٹ نہ کروا سکتے ہوں تو گھر پر ٹیسٹنگ پر غور کریں۔ **یاد رکھیں:** ہو سکتا ہے گھر پر ٹیسٹ کرنے کے نتائج کچھ مقاصد کے لیے قابل قبول نہ ہوں جیسے اسکول، ملازمت فراہم کنندہ کی یا سفر کے لیے ٹیسٹنگ کی شرائط

### گھر پر ٹیسٹ کرنے کے لیے تجاویز

- مینوفیکچرر کی ہدایات کو بغور پڑھیں اور ٹیسٹ شروع کرنے سے پہلے مینوفیکچرر کی طرف سے فراہم کردہ کوئی بھی آن لائن ہدایاتی ویڈیوز دیکھیں۔
- مینوفیکچرر کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کریں۔ اگر نمونے بالکل اس ہی طریقے سے اکٹھے کیے، رکھے اور محفوظ کیے نہیں جاتے جس طرح ہدایات میں لکھا ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے ٹیسٹ کے نتائج درست نہ آئیں۔
- ٹیسٹ کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں اور میز یا جس دیگر سطح پر آپ ٹیسٹ کر رہے ہیں اس کی جراثیم کشی کریں۔
- جب تک آپ شروع کرنے کے لیے تیار نہ ہوں ٹیسٹ کٹس کو نہ کھولیں۔ میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کر لیں۔ زائد المیعاد ٹیسٹ یا ٹیسٹ کے ایسے اجزاء جن کو نقصان پہنچ چکا ہو یا رنگ تبدیل ہو چکا ہو استعمال نہ کریں۔
- ٹیسٹ کے نتیجے کو اتنے وقت کے اندر دیکھ لیں جتنا مینوفیکچرر کی ہدایات میں لکھا ہے۔ بتائے گئے وقت کے گزرنے کے بعد دیکھا جانے والا نتیجہ ہو سکتا ہے کہ درست نہ ہو۔
- ٹیسٹ کٹس اور ان کے اجزاء کو دوبارہ استعمال نہ کریں۔

### ٹیسٹ کے نتائج کی تشریح کرنا

گھر پر کی جانے والی ٹیسٹنگ کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کی کی گئی ٹیسٹنگ سے کم درست ہو سکتی ہے۔ اس وجہ سے کچھ مواقع پر آپ کو اپنے فراہم کنندہ سے رابطہ کر کے اپنے گھر پر کیے گئے ٹیسٹ کی تصدیق کے لیے COVID-19 کے ایک اور ٹیسٹ کا بندوبست کرنا چاہیے (کوئی تصدیقی ٹیسٹ جیسے کہ مالیکیولر [PCR] یا اینٹیجین ٹیسٹ)۔ مزید معلومات کے لیے، اگلے صفحہ پر ٹیبیل دیکھیں۔

### اضافی وسائل

- COVID-19 کے علاج کے آپشنز کے بارے میں [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments) پر مزید جانیں۔ جتنی جلدی آپ علاج شروع کروائیں گے علاج اتنا ہی بہترین کام کرے گا۔ اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو اپنے فراہم کنندہ کو فوراً کال کریں۔
- اگر آپ کا COVID-19 کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے یا آپ حال ہی میں زد میں آئے تھے تو NYC Test & Trace Corps آپ کو ہوٹل کے مفت کمرے میں دوسروں سے علیحدہ ہو جانے میں آپ کی مدد کے لیے وسائل فراہم کر سکتا ہے۔ 212-268-4319 پر کال کریں اور اپنی زبان منتخب کرنے کے بعد آپشن 5 کا انتخاب کریں یا [nychealthandhospitals.org/test-and-trace](https://www.nyc.gov/health/hospitals/test-and-trace) ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 کی گھر پر ٹیسٹنگ کے متعلق مزید معلومات بشمول ہوم سیلف ٹیسٹ کٹس کے استعمال اور ان کے نتیجے سے مطلب اخذ کرنے کے حوالے سے ویڈیوز کے لیے [cdc.gov](https://www.cdc.gov) پر جائیں اور "Self-Testing" (سیلف ٹیسٹنگ) تلاش کریں۔

- قرنطینہ اور علیحدگی کے بارے میں مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/preventcovid](https://www.nyc.gov/preventcovid) ملاحظہ کریں اور "COVID-19: Understanding Quarantine and Isolation" (COVID-19): قرنطینہ اور علیحدگی کو سمجھنا) ملاحظہ کریں۔
- COVID-19 ٹیسٹوں کے بارے میں معلومات کے لیے، [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) پر جا کر "Testing" (ٹیسٹنگ) پر کلک کریں۔ ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے جن میں سے کئی سائٹس مفت ویکسین پیش کر رہی ہیں، [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) ملاحظہ کریں۔

گھر پر کیے گئے ٹیسٹ کے نتائج	کیا کرنا چاہیے
اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آئے تو	10 دن کے لیے گھر پر رہیں (علیحدگی اختیار کر لیں)، اپنے فراہم کنندہ کو کال کر کے علاج کے آپشنز پر بات کریں، اور اپنے قریبی رابطوں <sup>1</sup> کو مطلع کریں تاکہ اگر ضروری ہو تو وہ قرنطینہ کریں اور ٹیسٹ کروائیں۔ آپ کا فراہم کنندہ یہ تجویز کر سکتا ہے کہ آپ تصدیقی ٹیسٹ کروائیں۔
اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے	10 دن کے لیے علیحدگی اختیار کر لیں اور تصدیقی ٹیسٹ کروائیں۔
اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے	اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین نہیں لگی ہے <sup>3</sup> تو 10 دن کے لیے قرنطینہ کریں۔ آپ اس صورت میں 7 دن قرنطینہ کر سکتے ہیں جب آپ کے آخری مرتبہ زد میں آنے کے کم از کم پانچ دن بعد کروائے گئے تصدیقی ٹیسٹ یا گھر پر کیے جانے والے دوسرے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے۔ اگر گھر ہونے والے دو ٹیسٹ استعمال کر رہے ہیں تو پہلا ٹیسٹ آپ کے آخری بار زد میں آنے کے کم از کم پانچ دن بعد ہونا چاہیے۔ دوسرا ٹیسٹ پہلے ٹیسٹ کے 24 گھنٹے بعد کیا جانا چاہیے (یا مینوفیکچرر کی ہدایات کی بنیاد پر اس سے زیادہ دیر کے بعد)۔
اگر آپ کا ٹیسٹ منفی آئے	اگر آپ کو مکمل طور پر ویکسین لگ چکی ہے <sup>3</sup> یا گزشتہ تین ماہ <sup>4</sup> میں COVID-19 سے صحت یاب ہوئے ہیں تو کوئی مزید اقدام درکار نہیں ہے، لیکن اگر آپ میں علامات ظاہر ہو جائیں تو دوبارہ ٹیسٹ کروائیں۔
اگر آپ میں کوئی علامات نہیں ہیں اور حال میں COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کی زد میں نہیں آئے ہیں	مزید کوئی اقدام درکار نہیں ہے۔
اگر آپ کا نتیجہ غیر مؤثر ہے یا ٹیسٹنگ میں نقص واقع ہوا ہے تو	مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں؛ اگر آپ میں COVID-19 کی علامات ہوں یا COVID-19 میں مبتلا کسی فرد کی زد میں آئے ہوں تو ایک اور ٹیسٹ کروانے کا مطالبہ کریں۔

- 1 قریبی رابطے وہ لوگ ہیں جو آپ کی علامات شروع ہونے سے دو دن پہلے یا اگر آپ میں کوئی علامات نہیں ظاہر ہوئیں تو آپ کے COVID-19 ٹیسٹ کے مثبت نتیجے سے دو دن پہلے سے شروع کر کے، 24 گھنٹے کے دورانیے میں 10 منٹ یا اس سے زیادہ وقت کے لیے آپ سے 6 فٹ سے کم فاصلے پر رہے ہوں۔
- 2 COVID-19 کی علامات میں بخار، سردی محسوس ہونا، کھانسی، سانس پھولنا، سانس لینے میں دشواری، تھکاوٹ، پٹھوں یا جسم میں درد، سر درد، چکھنے یا سونگھنے کی حس میں کمی، گلے کی سوزش، جکڑن، ناک بہنا، متلی، قے اور اسہال شامل ہیں۔
- 3 مکمل ویکسین لگ چکی ہونے کا مطلب ہے کہ دو خوراکیوں والی ویکسین (جیسے Moderna یا Pfizer-BioNTech) کی دوسری خوراک لگوانے کے بعد یا ایک خوراک والی ویکسین (جیسے Johnson & Johnson/Janssen) لگوانے کے بعد کم از کم دو ہفتے گزر چکے ہیں۔
- 4 یہ ہر اس فرد پر لاگو ہوتا ہے جن کو گزشتہ تین ماہ میں مصدقہ طور پر COVID-19 ہوا ہو (یعنی ان کا تشخیصی ٹیسٹ مثبت آیا ہو) اور وہ صحت یاب ہو گئے ہوں۔ تین ماہ اس تاریخ سے شمار کیے جائیں گے جب کسی فرد میں پہلے مرتبہ

COVID-19 کی علامات ظاہر ہوئیں یا اگر ان میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوئیں تو ان کے پہلے مثبت تشخیصی ٹیسٹ کی تاریخ سے۔

12.16.2021

صورتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔