

گھر پر ٹیسٹ کووڈ-19 کے لیے

گھر پر کیے جانے والے کووڈ-19 ٹیسٹ کے بارے میں بنیادی باتیں جانیں

گھر پر کیے جانے والا کووڈ-19 ٹیسٹ کیسے کیا جائے؟

گھر پر کیے جانے والے ٹیسٹس (جسے بعض اوقات ریپڈ ٹیسٹس یا سیلف ٹیسٹس کہا جاتا ہے) وہ ٹیسٹس ہیں جو آپ خود کر سکتے ہیں اور جو آپ کو 30 منٹ کے اندر نتائج دے سکتے ہیں۔

یہ ٹیسٹس آپ کے تھوک میں یا ناک کے اندر موجود کووڈ-19 وائرس کے حصوں کو تلاش کرتے ہیں۔ یہ ٹیسٹ آپ کو بتاتا ہے کہ کیا آپ کو ابھی کووڈ-19 ہے۔

مجھے کب گھر والے کووڈ-19 ٹیسٹ سے استفادہ کرنا چاہئے؟

ان صورتحال میں کووڈ-19 کے لیے ٹیسٹ کیا جانا چاہئے:

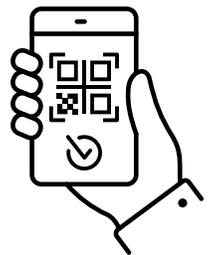
- ↓
- کووڈ-19 کی علامات میں شامل ہیں:
- بخار یا سردی لگنا
 - کھانسی
 - سانس میں رکاوٹ یا محسوس کرنا کہ آپ کو کافی ہوا نہیں مل پارہی
 - تھکاوٹ (بہت تھکاوٹ محسوس کرنا)
 - پٹھوں یا جسم میں درد
 - سر درد
 - ذائقہ یا بو کا محسوس نہ ہونا
 - گلے کی سوزش
 - جکڑن یا ناک بہنا

- اگر آپ کو علامات ہیں۔
- کسی دوست یا عزیز سے ملنے سے پہلے جسکے کووڈ-19 سے کافی بیمار ہونے کا زیادہ امکان ہو۔
- بڑے اجتماعات یا اندرونی تقریبات سے پہلے۔
- اگر آپ کو کووڈ-19 کا سامنا تھا (وائرس سے متاثر ہونے کے بعد آپ کو پانچویں دن کے آس پاس ٹیسٹ کرنا چاہئے۔ اگر آپ بہت جلد ٹیسٹ کرتے ہیں تو آپ کو کووڈ-19 ہونے کے باوجود منفی ٹیسٹ مل سکتا ہے۔)

میں گھر والے کووڈ-19 ٹیسٹ سے کیسے استفادہ کروں؟

آپ کے ٹیسٹ کے ساتھ آنے والی ہدایات پر عمل کریں۔ عام طور پر، آپ اپنی ناک کے اندر ایک سویب رکھیں گے اور پھر اس کی جانچ کریں گے۔

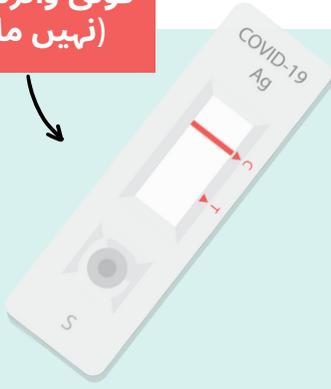
CDC کے پاس کووڈ-19 ٹیسٹ کرنے کے طریقے کے بارے میں بہت سی ویڈیوز ہیں۔ مزید جاننے کے لیے، ملاحظہ کریں: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html یا نیچے دیے گئے QR کوڈ کو اسکن کریں۔



میرے نتائج کا کیا مطلب ہے؟



منفی
(کوئی وائرس
نہیں ملا)



اگر آپ کے ٹیسٹ کا نتیجہ منفی آئے تو:

- آپ کو کووڈ-19 ہو سکتا ہے یا نہیں - اس بات کا یقین کرنے کے لیے آپ کو 48 گھنٹوں میں ایک اور ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی۔
- منفی ٹیسٹ کا مطلب صرف یہ ہے کہ اسے کووڈ-19 وائرس نہیں ملا۔ ایسا ہو سکتا ہے اگر آپ وائرس کا سامنا ہونے کے بعد بہت جلد ٹیسٹ کر لیں، جب ٹیسٹ میں کافی وائرس نہیں ہو اور آپ کو کووڈ-19 ہونے کے باوجود منفی ٹیسٹ دکھا سکتا ہے۔

آپ جن ٹیسٹس سے استفادہ کرتے ہیں وہ مختلف نظر آسکتے ہیں - ہمیشہ ٹیسٹ کی ہدایات پڑھیں۔

اگر آپ کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے تو:

- آپ کو کووڈ-19 ہے۔
- کم از کم 5 دن کے لیے الگ تھلگ رہیں - اس کا مطلب ہے گھر میں رہیں اور دوسروں سے دور رہیں۔ 5 ویں دن کے بعد:
 - اگر آپ کو 24 گھنٹے تک بخار نہیں ہوتا ہے تو آپ گھر سے نکل سکتے ہیں (اپنی تنہائی ختم کریں۔)
 - اگر آپ کو اب بھی علامات ہیں، تو اس وقت تک الگ تھلگ رہیں جب تک کہ آپ کو دوائی استعمال کیے بغیر 24 گھنٹے تک بخار نہ ہوں۔
 - 10 دن تک دوسروں کے ارد گرد ماسک پہنیں، چاہے آپ اس سے پہلے اپنی تنہائی ختم کر دیں۔
- اگر آپ کے کووڈ-19 سے بہت زیادہ بیمار ہونے کا امکان ہے تو اپنے ڈاکٹر کو کال کریں۔ اگر آپ کے پاس ڈاکٹر نہیں ہے، تو آپ دوا تلاش کرنے کے لیے ٹیسٹ ٹو ٹریٹ ویب سائٹ ملاحظہ کر سکتے ہیں:
<https://aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx>

مثبت
(وائرس ملا)



میں گھر پر کیا جانے والا کووڈ-19 ٹیسٹ کہاں سے خرید سکتا ہوں؟



- آپ فارمیسی یا زیادہ تر گروسری اسٹورز سے گھر والا ٹیسٹ خرید سکتے ہیں۔
 - اگر آپ کے پاس انشورنس ہے، تو وہ آپ کو گھر کے ٹیسٹس بھیجنے کے قابل ہو سکتے ہیں یا ماہانہ ایک مخصوص تعداد میں ٹیسٹس کے لیے ادائیگی کر سکتے ہیں۔
- اپنے مقامی محکمہ صحت سے چیک کریں کہ آیا وہ مفت ٹیسٹس پیش کرتے ہیں۔
- آپ میل کے ذریعے گھر پر کیے جانے والے 4 مفت کووڈ-19 ٹیسٹس کا آرڈر دے سکتے ہیں: [COVID.gov/tests](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/index.html)

آپ اپنے قریب کمیونٹی ٹیسٹنگ سائٹ تلاش کرنے کے لیے اس ویب سائٹ پر بھی جا سکتے ہیں:
www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html



یہ مواد CDC کو آپریٹو معاہدے CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597 شائع شدہ فروری 2023 کے تعاون سے PANDEMIC (کمیونٹی میں نسلی اور اقلیتی حفاظتی ٹیکوں میں قومی تفاوت کے خاتمے کے لیے پروگرام) نے تیار کیا تھا۔ اس کے متون مصنفین کے ہیں اور بیماریوں کے کنٹرول اور روک تھام کے مراکز (CDC)، بیلتھ اینڈ ہیومن سروسز (HHS) یا ریاستہائے متحدہ امریکی حکومت کے سرکاری خیالات کی نمائندگی نہیں کرتے ہیں اور نہ ہی یہ کوئی توثیق ہے۔