NHS
Test and Trace

ਨਰਸਰੀਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪੇ

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੁਣ ਮਾਪਿਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਲਬਲੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ **ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।**

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?

ਕੋਵਿਡ-19 ਵਾਲੇ **3 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤਕ** ਨੂੰ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਹੁਣ ਨਰਸਰੀ, ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਬਲ ਲਈ ਵੀ।

ਬਿਨਾ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੈਗੂਲਰ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਵੈਕਸੀਨ, ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ, ਚਿਹਰੇ, ਜਗ੍ਹਾ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਉਪਾਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, **ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਟੈਸਟ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਆਦਤ** ਪਾਉਣਾ **ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗਾ ।**

ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਰੈਗੂਲਰ ਟੈਸਟਿੰਗ

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਰਸਰੀ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਖੇ **ਸਾਰੇ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ ਉਪਲਬਧ** ਹੈ।

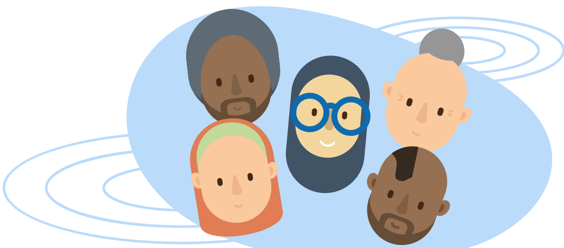
ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੇ 11 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਿਆਂ ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਵਾਪਸੀ ’ਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਨਰਸਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਬੂਤ ਅਜੇ ਇਹੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ?

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋਗੇ। ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਣ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹਿਆ ਹੈ।



ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਸਵੌਬ ਟੈਸਟ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਵਾਲੀ ਸਾਈਟ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਲੈਟਰਲ ਫ਼ਲੋ ਡਿਵਾਈਸ (LFD) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਇਰਸ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਵਾਇਰਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਆਕਸਫ਼ੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਖੋਜ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। 3 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਤਕ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਦੇ ਨਾਲ – ਉਹ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਫ਼ੈਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟਿੰਗ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਤਿੰਨ – ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗੈਰ ਜਰੂਰੀ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਬਬਲ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਬਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ PCR ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ gov.uk/guidance/understanding-lateral-flow-antigen-testing-for-people-without-symptoms

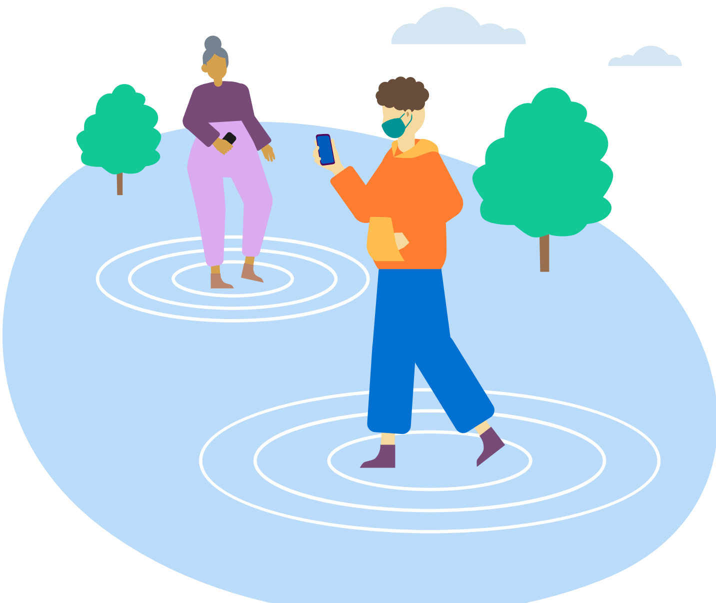
ਰੈਪਿਡ ਲੈਟਰਲ ਫ਼ਲੋ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ YouTube 'ਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼

ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ **ਫ਼ੌਰਨ ਆਪਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਨਲਾਈਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ**, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਥੇ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ: gov.uk/report-covid19-result

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ **119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ** ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ)। **ਲਾਈਨਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਨ।**

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਨਿਕਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ £500 ਟੈਸਟ ਐਂਡ ਟ੍ਰੇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਮੈਂ ਟੈਸਟ ਕਿੱਥੇ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਸਪੋਰਟ ਬਬਲ ਦੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ:

1. ਕੰਮ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।
2. ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਸਟ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੁਫ਼ਤ ਰੈਪਿਡ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ **gov.uk/coronavirus-school-household-testing**

ਰੈਗੂਲਰ ਰੈਪਿਡ ਟੈਸਟਿੰਗ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਿੰਕ ਰਾਹੀਂ ਬੁੱਕ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ **nhs.uk/coronavirus**