

## ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਟੈਸਟ (ਜਾਂਚ)

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਟੈਸਟ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਟੈਸਟ ਲਈ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਗਾਈਡੈਂਸ](#) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ [nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 119 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਟੈਸਟ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬੁੱਕ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਇਵ-ਥਰੂ ਟੈਸਟ ਲਈ ਮੁੱਖ ਥਾਵਾਂ ਹਨ:

- ਗੈਟਵਿਕ
- ਬ੍ਰਾਈਟਨ ਐਮੇਕਸ
- ਬੈਕਸਹਿੱਲ
- ਮੇਬਾਇਲ ਟੈਸਟਿੰਗ ਯੂਨਿਟਾਂ ਹਰੇਕ ਦੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣਾ ਟਿਕਾਣਾ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਫਤ ਟੈਸਟ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਸਫਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹ ਘਰ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ [ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਵੈਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਅਰ ਹੋਮ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੇਧ [ਸਰਕਾਰੀ ਵੈਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)
- ਨਵੀਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨੀ, ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਲਸਿਲੇ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਖਾਂਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਸਵਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ - ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਲੈਣ 'ਤੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।