# ਲਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਭਰੋ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਰਜੀਹੀ ਨਾਮ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਮੰਗ ਪੱਤਰ 'ਤੇ ਕਨੂੰਨੀ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਨਮੂਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਲੇਬਲ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

**ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।**

1 ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਚਿਊ ਗਮ ਚਬਾਉਣਾ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਵੇਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਬੋਰਟਰੀ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋ।

2 ਪੈਕੇਜ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

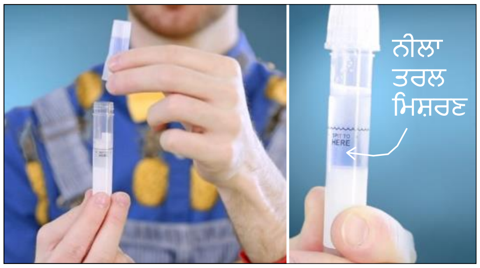
ਅੰਦਰ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਦੇਖੋਗੇ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਤਰਲ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਕੀਪ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

3 ਨਿਗਲੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਰੱਖੋ; ਫਿਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਾਰ ਨੂੰ ਕੀਪ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਦਿਓ।

4 ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਲਾਰ ਭਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਜਿਸ 'ਤੇ 'spit to here' ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਥੁੱਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਲਬੁਲਾ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਲਾਰ ਕਾਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

5 ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਲਾਰ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀਪ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।




6 ਨੀਲੇ ਤਰਲ ਵਾਲਾ ਢੱਕਣ ਕੰਟੇਨਰ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਢੱਕਣ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਰੋੜੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ "ਕਲਿੱਕ" ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਤਰਲ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

7 ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ 3-5 ਵਾਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ।

8 ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕਨੂੰਨੀ ਨਾਮ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸਾ, ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਿਤੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾ ਦਿਓ।

9 ਆਪਣੇ ਲੇਬਲ ਕੀਤੇ ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਉਸ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

---

**ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਲਾਰ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ** QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: **https://youtu.be/Ru-vFZdImes**

ਸਕੈਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਕੈਮਰਾ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਡ ਦੇ ਵੱਲ ਕਰੋ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬੈਨਰ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।

SickKids®