Growing Up in New Zealand

मदद चाहिए?
क्यूआर कोड को स्कैन करके **growingup.co.nz/ beyourownscientist** पर जाएं, जहां पर सवालों के जवाब, नमूने लेने का तरीका दिखाने वाले वीडियो और तस्वीरें हैं।

आप खुद के वैज्ञानिक बनें

न्यूज़ीलैंड में ग्रोइंग अप *(Growing Up in New Zealand)* **अध्ययन के 'अपने खुद के वैज्ञानिक बनें' भाग में शामिल होने के लिए धन्यवाद।आप न्यूज़ीलैंड के बच्चों को प्रभावित करने वाली स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में और जानने में हमारी सहायता कर रहे हैं।**

हम आपको क्या करने के लिए कह रहे हैं?

हम चाहते हैं कि आप अध्ययन में बच्चे से तीन त्वचा के नमूने एकत्र करें जो हमें कुछ स्वास्थ्य स्थितियों के बारे में अधिक समझने में मदद करेंगे जो न्यूज़ीलैंड के बच्चों को प्रभावित करती हैं। हम चाहते हैं कि आप इन नमूनों को लें;

1. **भीतरी कोहनी** पर त्वचा
2. **नाक** के थोड़ी सी अंदर की त्वचा
3. **गले** के अंदर

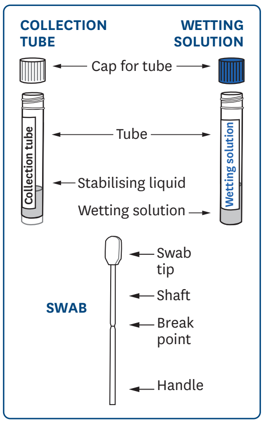
यदि आप तीनों नमूने एकत्र नहीं कर सकते हैं, तो चिंता न करें, हमें यह अतिरिक्त सूचना पत्रक में बताएं जो आपको आपकी किट के साथ भेजा गया है और इसे प्रीपेड कूरियर बैग में नमूनों के साथ वापस भेज दें।

आपके सैंपल पैक में यह सब है

- स्वाब किट x 3
- नमूना ट्यूबों को लेबल करने के लिए रंग कोडित स्टिकर, साथ में स्टिकर गाइड शीट
- बायोहाज़र्ड बैग
- पता लिखे हुए पैडेड प्री-पेड कूरियर बैग
- अतिरिक्त सूचना पत्रक
- टिश्यू का छोटा पैक
- पेन
- सील होने वाले कचरा बैग

अपने नमूने लेने के लिए तैयार होना

कृपया नीचे दिए गए सामान्य निर्देशों को पढ़ें और फिर प्रत्येक स्थल से नमूने एकत्र करने के बारे में विशिष्ट निर्देशों के लिए पेज को पलटें:



1. सुनिश्चित करें कि आपके पास किट रखने के लिए एक साफ सपाट सतह है।
2. अपने हाथ धोएं।
3. अपने तीन (3) सैंपल किट निकाल कर तैयार कर लें।
4. अतिरिक्त सूचना पत्रक पर तिथि लिखें।
5. सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा आराम से कुर्सी पर बैठा है।
6. अगर आपके बच्चे की नाक बंद है या नाक बह रहा है, तो कृपया उन्हें कहिए कि दिए गए टिश्यू का इस्तेमाल करके वह नाक झोंके।

अतिरिक्त सूचना पत्रक

आपका नमूना संग्रह कैसा रहा, हमें यह बताने के लिए कृपया अतिरिक्त सूचना पत्रक को पूरा करें। हमें बताएं अगर:

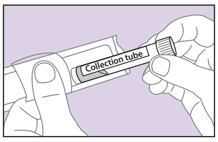
- आपके बच्चे ने पिछले 5 घंटों में त्वचा के क्षेत्र को धोया है या वहां पर कोई क्रीम या दवा लगाई है या हाल ही में एंटीसेप्टिक माउथवॉश का इस्तेमाल किया है।
- हमारे निर्देशों के अनुसार नाक का नमूना नहीं लिया गया है (अर्थात दोनों नथुनों का स्वाब नहीं हुआ)
- उनका गला खराब है
- अगर आपके बच्चे को कोविड-19 हुआ है (वैकल्पिक)

अपने नमूने को कैसे पैक करें और हमें भेजें

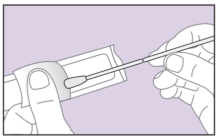
1. अपनी स्टिकर शीट से पीले बायोहाज़र्ड स्टिकर को बायोहाज़र्ड बैग पर चिपका दें (चित्र देखें)।
2. सुनिश्चित करें कि सभी तीन (3) नमूना संग्रह ट्यूब बायोहाज़र्ड बैग में हैं और इसे सील कर दें।
3. बची हुई पैकेजिंग को दिए गए प्लास्टिक कचरे के थैले में डालें और अपने कूड़ेदान में डाल दें।
4. अतिरिक्त सूचना पत्र के किसी भी उचित भाग को पूरा करें, फिर बायोहाज़र्ड बैग के साथ पैडेड कूरियर बैग में रखें। कोई भी बचे हुए अप्रयुक्त स्वाब या स्टिकर को कूरियर बैग में भी डाला जा सकता है।
5. तब तक नमूनों के साथ कूरियर बैग को सुरक्षित स्थान पर रखें जब तक कि आप अपने कूरियर बैग को अपने नजदीकी NZ PostShop तक नहीं ले जाते हैं, या फिर आप पार्सल पिकअप बुक करने के लिए https://www.nzpost.co.nz/ tools/ bookapickup/address पर जा सकते हैं।
6. नमूनों को कमरे के तापमान पर रखना ठीक है लेकिन उन्हें धूप में न छोड़ें। कृपया अपने नमूने संग्रह को 10 दिनों के भीतर भेजें ताकि उन्हें बाद में उपयोग के लिए तैयार और संग्रहीत किया जा सके।

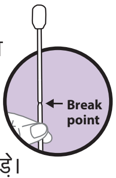
प्रत्येक स्वाब नमूने की तैयारी के लिए नीचे दिए गए चरण 1-3 का पालन करें।

इस शीट पर प्रत्येक नमूने को एकत्रित करने के लिए निर्देश पढ़ें।

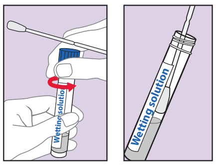


1. केजिंग से गीला घोल (नीला ढक्कन) और संग्रह ट्यूब (सफेद ढक्कन) निकालें और बाद में उपयोग के लिए अपनी साफ सपाट सतह पर अलग रख दें।





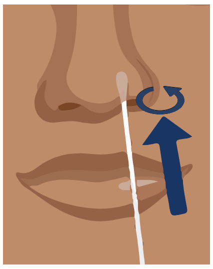
2. देखिए स्वाब कहां है और पैकेजिंग को हैंडल से खोलें
महत्वपूर्ण: स्वाब टिप को ना छुएं और ना ही स्वाब को ब्रेक पॉइंट (तोड़ने वाली जगह) के ऊपर से पकड़े।



3. अपनी गीला घोल ट्यूब (नीला ढक्कन) उठाएँ और ध्यान से ढक्कन हटा दें। पूरे स्वाब की टिप को गीला घोल में डुबोएं। बचे हुए गीला घोल और ट्यूब को फेंक दें।
स्वाब को सूखने से बचाने के लिए अपना नमूना लेने के लिए तुरंत नीचे दिए गए निर्देशों का पालन करें।.

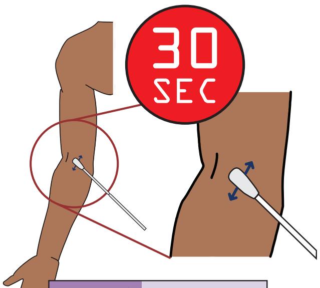
सुझाव:
- एक बार में एक नमूना करें।
- सफल संग्रह सुनिश्चित करने के लिए, स्वाब टिप पर खूब दबाव डालें। स्वाब काफी झुक सकता है लेकिन टूटेगा नहीं।
- कोशिश करें कि स्वाब की टिप को त्वचा संग्रह स्थल के अलावा किसी अन्य सतह पर न छुएं।

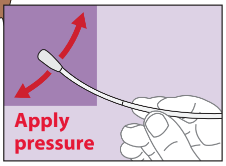
स्वाब 2 - नाक का नमूना



1. अपने बच्चे को अपनी ठुड्डी को ऊपर उठाने और ऊपर देखने के लिए कहें।
2. स्वाब को लगभग 1cm दायें नथुने में डालें (चित्र देखें)।
3. स्वाब को धीरे से घुमाते हुए आप कम से कम **तीन (3) सेकंड** के लिए नथुने के अंदर हल्के से रगड़े।
4. उसी स्वाब का उपयोग करते हुए, दूसरे नथुने के लिए यह दोहराएं।
5. स्वाब को सफेद ढक्कन वाली संग्रह ट्यूब में रखें।
6. याद रखें कि अपने और अपने बच्चे के चेहरे से परे हटकर स्वाब की डंडी को तोड़ें।
7. सफेद ढक्कन का उपयोग करके ट्यूब को सुरक्षित रूप से बंद कर दें।
8. संग्रह ट्यूब पर नारंगी NOSE लेबल को लंबाई में चिपका दें (चित्र देखें)।
9. अतिरिक्त सूचना पत्रक भरें।

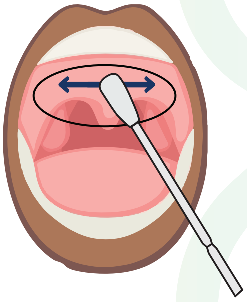
स्वाब 1 - कोहनी की भीतरी त्वचा का नमूना





1. एक हाथ से, धीरे से त्वचा को फैलाकर तना कर दें (सिर्फ दाहिनी बांह को स्वाब करें - यदि यह संभव न हो तो बायें बांह को स्वाब करें, लेकिन अतिरिक्त सूचना पत्रक में एक नोट लिख दें)।
2. दूसरे हाथ से स्वाब को पकड़ें ताकि स्वाब की पतली डंडी त्वचा की सतह के समानांतर हो और स्वाब की टिप को कम से कम 30 सेकंड के लिए पूरे क्षेत्र में रगड़ें।
3. स्वाब को सफेद ढक्कन वाली संग्रह ट्यूब में रखें।
4. याद रखें कि अपने और अपने बच्चे के चेहरे से परे हटकर स्वाब की डंडी को तोड़ें।
5. सफेद ढक्कन का उपयोग करके ट्यूब को सुरक्षित रूप से बंद कर दें।
6. कलेक्शन ट्यूब पर नीले रंग के SKIN लेबल को लंबाई में चिपका दें (चित्र देखें)।
7. अतिरिक्त सूचना पत्रक भरें।

स्वाब 3 - गले का नमूना



1. आप अपने बच्चे को उनका सिर पीछे झुकाने के लिए और मुंह जितना खुल सकता है उतना खोलने के लिए कहें।
2. गले के पिछले हिस्से में टॉन्सिल के पास जल्दी और कोमलता से स्वाब करें (चित्र देखें)। पूरे **क्षेत्र में कम से कम तीन बार** आगे-पीछे जाएं और स्वाब को जरूर रोल करें ताकि उसके सभी पक्षों का उपयोग हो। कोशिश करें कि टॉन्सिल को न रगड़ें या गालों और मसूड़ों जैसे अन्य क्षेत्रों को स्वाब से न छुएं (यदि थोड़ा संपर्क होता है - जैसे अगर आपका बच्चा हिलता है - तो सामान्य रूप से करते रहें)।
3. स्वाब को जल्दी से हटा दें और इसे सफेद ढक्कन के साथ कलेक्शन ट्यूब में रख दें।
4. याद रखें कि अपने और अपने बच्चे के चेहरे से परे हटकर स्वाब की डंडी को तोड़ें।
5. सफेद ढक्कन का उपयोग करके ट्यूब को सुरक्षित रूप से बंद कर दें
6. संग्रह ट्यूब पर हरे रंग के THROAT के लेबल को लंबाई में चिपका दें (चित्र देखें)।
7. अतिरिक्त सूचना पत्रक भरें।

यदि इस नमूना संग्रह के किसी भी भाग या अध्ययन के इस हिस्से के बारे में आपको कोई प्रश्न हैं तो कृपया हमें मुफ्त फोन 0508 476 946 (0508 GROWINGUP) पर कॉल करें, या हमें ईमेल करें: contact@growthup.co.nz या हमारी वेबसाइट पर जाएं
www.growingup.co.nz/beyourownscientist

Growing Up in New Zealand

UNIVERSITY OF AUCKLAND
Waipapa Taumata Rau
NEW ZEALAND