G E N V

ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

GenV ਦੇ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ (ਬ੍ਰੈਸਟ ਮਿਲਕ) ਬਾਰੇ ਨਿਰਦੇਸ਼

- **ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ?** 7 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਮੂਨਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ
- **ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ?** ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਮੂਨਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ
- **ਭੁੱਲ ਗਏ ਜਾਂ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ?** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ – ਹਰੇਕ ਨਮੂਨਾ ਮਹੱਵਤਪੁਰਣ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਕਿਟ ਗੁਆਚ ਗਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ? – ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

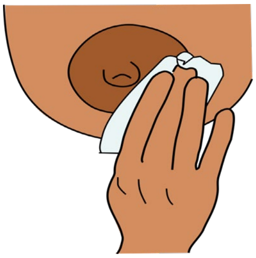
ਫ਼ੋਨ: 1800 436 888 ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.genv.org.au

ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ:
ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦਿਓ।
ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਾਊਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅੱਖਾਂ, ਚਮੜੀ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇ ਪਾਊਡਰ ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ – ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
ਜੇਕਰ ਜਲਣ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲਓ।

1 ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

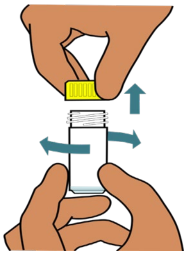
- ਇਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਕਾਰਡ ਦੀ
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਊਬ ਦੀ
- ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਥੈਲੀ ਦੀ
- ਦੋ ਬੇਬੀ ਵਾਈਪਾਂ ਦੀ (ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ)
- ਇੱਕ ਪੈੱਨ ਦੀ (ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ)

2



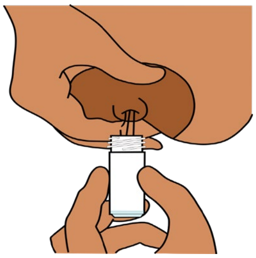
- ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਬ੍ਰੈਸਟ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਬ੍ਰੈਸਟ, ਨਿੱਪਲ, ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰੋ

3



- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਢੱਕਣ ਹਟਾ ਦਿਓ
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਦਰਲਾ ਪਾਊਡਰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਡਿੱਗੇ

4

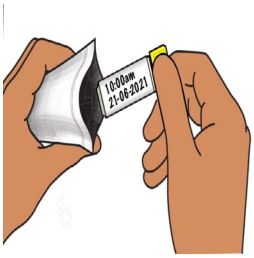


- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਕੱਢੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸਾਫ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਫਿਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਚੱਮਚੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜੋਗਾ)
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕਠਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾਂ ਇੱਕਠਾ ਕਰੋ

5

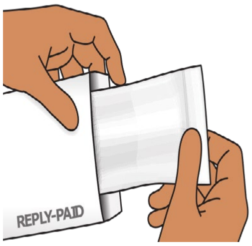
- **ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ** – ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਵਾਈਪ ਨਾਲ ਫਿਰ ਤੋਂ ਛਾਤੀ, ਨਿੱਪਲ, ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰੋ
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਲਿਖੋ, ਜਿੱਥੇ '**Date and Time Collected**' ਲਿਖਿਆ ਹੈ

6



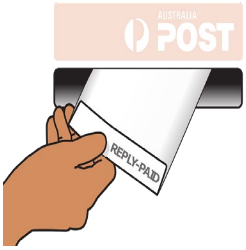
- ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਥੈਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਥੈਲੀ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਦਬਾਓ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਘੱਟ ਹਵਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ

7



- ਥੈਲੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਆਏ ਜਵਾਬੀ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ
- ਲਿਫਾਫੇ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰੋ
- ਇਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਫ੍ਰਿਜ਼ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)

8



- ਨਮੂਨਾ ਇੱਕਠਾ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਇਸਨੂੰ GenV ਨੂੰ ਭੇਜੋ
- ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਪੋਸਟ (Australia Post) ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਕ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਿਸੇ ਡਾਕ ਟਿਕਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ

9

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
- ਇਹ 'GenV ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ instructions to collect biosamples' 'ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

V1.0 2022-06-28

ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।