digostics
DIGITAL DIAGNOSTICS

பயனர் வழிகாட்டி
User Guide

GTT@home
GTT@home

குளுக்கோஸ் ஏற்புத்தன்மைக்கான சோதனைக் கருவி
முதலில் இதனைப் படிக்கவும்.

Glucose Tolerance Test Kit

Read this first.

பின்வரும் தளத்தில் எங்கள் வீடியோ வழிகாட்டியைப் பார்க்கவும்:
Please watch our video guide at:

gtt-at-home.com/video

உதவிக்கு, எங்கள் உதவி எண்ணை அழைக்கவும்:
For assistance, please call our help line:
0330 113 0275

பின்வரும் தளத்தில் எங்கள் ஆதரவுத் தகவலைப் பார்க்கவும்:
View our support information at:
gtt-at-home.com/care

www.digostics.com

முதலில் GTT@home செயலியைப் பதிவிறக்கவும்

First, download the GTT@home App

ஸ்மார்ட்ஃபோனைப் பயன்படுத்தி, உங்கள் மருத்துவ நிபுணருக்கு உங்கள் GTT@home சோதனைத் தரவைப் பாதுகாப்பாக அனுப்பலாம்.

You can securely send your GTT@home test data to your midwife using your smartphone.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

குறிப்பு: உங்களிடம் ஸ்மார்ட்ஃபோன் இல்லையென்றால், வழங்கப்பட்ட முன்பணம் செலுத்திய உறையைப் (பக்கம் 20ஐப் பார்க்கவும்) பயன்படுத்தி உங்கள் GTT@home சோதனைத் தரவை மருத்துவ நிபுணருக்கு அனுப்பலாம்.

Note: If you don’t have a smartphone, you can send your GTT@home test data to your midwife using the provided pre-paid envelope (see page 20).

GTT@home செயலியைப் பதிவிறக்க மூன்று வழிகள் உள்ளன:
There are three ways to download the GTT@home app:

1. உங்கள் ஸ்மார்ட்போன் கேமரா மூலம் கீழேயுள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் (பரிந்துரைக்கப்படுகிறது)
1. Scan the QR code below with your smartphone camera (recommended)

2. உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃபோனின் உலாவியைத் திறந்து, **gtt-at-home.com/app** என தட்டச்சு செய்யவும்
2. Open your smartphone’s browser and type **gtt-at-home.com/app**

3. **‘GTT@home’** என தட்டச்சு செய்து, உங்கள் மொபைலின் ஆப் ஸ்டோரில் தேடலை அழுத்தவும்
3. Type **‘GTT@home’** and hit search in your mobile app store

உதவிக்கு,
gtt-at-home.com/support என்னும் தளத்தின் மூலம் தொடர்புகொள்ளவும்.

For assistance, contact
gtt-at-home.com/support.

கண்ணோட்டம்
Overview

இந்தச் சோதனையானது உங்கள் உடல் சர்க்கரையை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறது என்பதை மதிப்பிட உங்கள் மருத்துவ நிபுணருக்கு உதவும்.
This test will help your midwife assess how your body uses sugar.

நீங்கள் சர்க்கரை பானத்தை அருந்துவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவை அளவிடுவதன் மூலம் இதனைச் சோதிக்கிறது.
It does this by measuring your blood sugar levels before and after you take a sugar drink.

சோதனைக் கருவியில் நீங்கள் சோதனை செய்யவும், உங்கள் சோதனைத் தரவின் பதிவை மதிப்பாய்வு செய்வதற்காக உங்கள் மருத்துவ நிபுணருக்கு அனுப்பவும் தேவையான அனைத்தும் இருக்கும்.
The test kit contains everything you need to do the test and send a record of your test data back to your midwife for review.

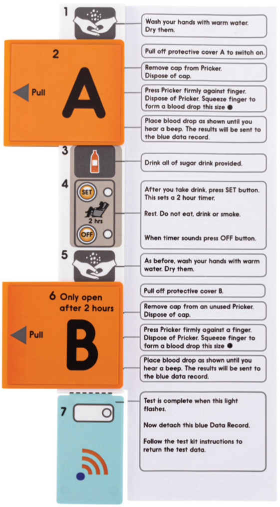
சோதனையை நிறைவுசெய்ய **இரண்டு மணிநேரம் பதினைந்து நிமிடங்கள்** ஆகும்.
It takes **two hours and fifteen minutes** to complete the test.

இந்த வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும்.
Follow this guide.

குறிப்பு: இரவு முழுவதும் எதையும் உண்ணாமல் இருந்து, எழுந்தவுடன் சோதனை செய்வதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
சோதனை முடியும் வரை எதையும் உண்ணாமல் இருந்து தண்ணீரை மட்டும் அருந்தவும்.
Note: Remember to fast overnight and do the test on waking.
Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

நீங்கள் சோதனை செய்ய தேவையானவை:
What you need to do the test:

சோதனைக் கருவி
The Tester



ஃபிங்கர் ப்ரிக்கர்
Finger Prickers

குறிப்பு: பாதுகாப்பு டேப்
Note: protective tab

குளுக்கோஸ் பானம்
Glucose Drink

முக்கியக் குறிப்புகள்
Important notes

சோதனை செய்வதற்கு முன்னர் இரவு முழுவதும் எதையும் உண்ணாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

Remember to fast overnight before doing the test.

எழுந்தவுடன் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

Do the test immediately on waking.

சோதனை முடியும் வரை எதையும் உண்ணாமல் இருந்து தண்ணீரை மட்டும் அருந்தவும்.

Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

சோதனையை நிறைவுசெய்ய சுமார் 2 மணிநேரம் 15 நிமிடங்கள் ஆகும்.

It takes approximately 2 hours and 15 minutes to do the test.

பாதுகாப்பு டேப் ஏற்கனவே அகற்றப்பட்டிருந்தால், அந்த ஃபிங்கர் ப்ரிக்கரைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

Do not use a Finger Pricker if the protective tab has already been removed.

குறிப்பு: நீங்கள் சோதனை செய்யும் வரை சோதனைக் கருவிப் பையைத் திறக்க வேண்டாம்.

Note: Do not open the Tester pouch until you do the test.

தயாராகுதல்
Getting ready

1. சமமான மேற்பரப்புடன் கூடிய வசதியான இடத்தில் அமருங்கள்.
1. Find somewhere comfortable to sit with a flat surface.

குறிப்பு: சமையலறை டேபிள் பொதுவாக பொருத்தமானதாக இருக்கும்.
Note: The kitchen table is ideal.

2. பின்வருபவை இருக்கக்கூடிய பெட்டியைத் திறக்கவும்:
2. Open the box, it contains:

- பயனர் வழிகாட்டி
- A User Guide
- சோதனைக் கருவியுடன் கூடிய பை
- A Tester in a pouch
- 4 ஃபிங்கர் ப்ரிக்கர்
- 4 Finger Prickers
- 1 குளுக்கோஸ் பானம்
- 1 Glucose Drink
- 1 முன்கூட்டியே பணம் செலுத்திய அனுப்பும் உறை
- 1 Pre-paid envelope

x4

3. நீங்கள் தொடங்கத் தயாராக உள்ளீர்கள்.
3. You are ready to begin.
4. சோதனைக் கருவியைப் பையில் இருந்து வெளியே எடுக்கவும்.
4. Take the Tester out of the pouch.

உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்
Wash your hands

முதலில் உங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
First, you need to wash your hands.

- துல்லியமான சோதனை முடிவுகளைப் பெற உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- Your hands must be clean to produce good test results.

- வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்துவது, இரத்தத் துளியைப் பெறுவதை எளிதாக்கும்.
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.

- உங்கள் கைகள் நன்கு உலர்ந்திருக்க வேண்டும்.
- Make sure you dry them well.

சோதனைக் கருவியை ஆன் செய்ய, பாதுகாப்பு உறை A-ஐ அகற்றவும்

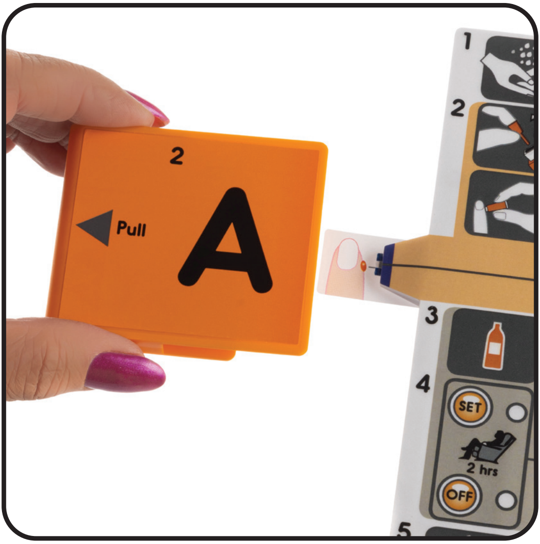
Remove protective cover A to switch on the Tester

குறிப்பு: உறை B-ஐ இப்போது அகற்ற வேண்டாம்.
Note: Do NOT remove cover B yet.

- காட்டப்பட்டுள்ளவாறு இழுப்பதன் மூலம் உறை A-ஐ ஸ்லைடு செய்யவும்.
- Slide off cover A by pulling it as shown.

- சோதனைக் கருவியை ஆன் செய்யும்போது பீப் ஒலி உண்டாகும்.
- The Tester will beep as it switches on.

- இப்போது நீங்கள் முதலாவது இரத்தப் பரிசோதனை செய்யலாம்.
- You can now do the first blood test.



உங்கள் விரலை ப்ரிக் செய்யவும்
Prick your finger

- ஒரு ஃபிங்கர் ப்ரிக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- Take a Finger Pricker.

- அதனைத் திருகிய பிறகு, பாதுகாப்பு டேபை இழுக்கவும்.
- Twist and then pull off the protective tab.

- புகைப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ப்ரிக்கர் உங்கள் விரலில் படும்படி உறுதியாக அழுத்தவும்.
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

- உங்கள் ப்ரிக்கர் தானாகவே உங்கள் விரலில் ப்ரிக் செய்யும்.
- The Pricker will automatically prick your finger.

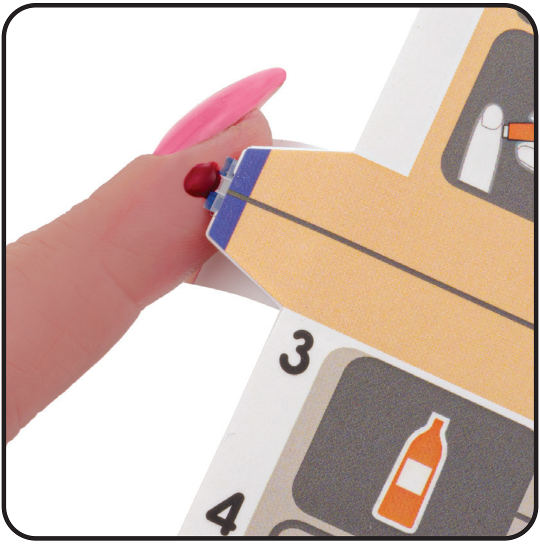
முதல் இரத்தப் பரிசோதனை
The first blood test

- உங்கள் விரலை ப்ரிக் செய்த பிறகு, இந்த அளவிற்கு இரத்த துளி விழும்படி விரலை அழுத்தவும்.
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.

- இரத்த துளியின் அளவை அதிகரிக்க விரலை மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும்.
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சோதனைக் கருவியின் முனையில் உங்கள் இரத்தத் துளியைப் படச் செய்யவும்.
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- சரியாக நிரப்பப்பட்டால் சோதனைக் கருவி பீப் ஒலியை உண்டாக்கும்.
- The Tester beeps when correctly filled.



குளுக்கோஸ் பானத்தை அருந்தவும்
Take the Glucose Drink

- **குளுக்கோஸ்** பானம் முழுவதையும் **10 நிமிடங்களுக்குள்** அருந்துங்கள்.
- Take **all** the Glucose Drink within **10 minutes**.

டைமரை அமைக்கவும்
Set the timer

- நீங்கள் ஓய்வெடுப்பதற்கு 2 மணிநேரத்திற்கான டைமரைத் தொடங்க, **அமை** என்ற பொத்தானை அழுத்துங்கள்.
- Press the **SET** button to start a 2 hour timer before you rest.
- பிறகு ஓய்வெடுங்கள். எதையும் உண்ணக் கூடாது. தேவையானால் தண்ணீர் மட்டும் அருந்தலாம்.
- Then Rest. Do not eat. Drink only water if needed.
- நீங்கள் புத்தகம் அல்லது செய்தித்தாளைப் படிக்குமாறு, டிவி பார்க்குமாறு அல்லது வானொலியைக் கேட்குமாறு பரிந்துரைக்கிறோம்.
- We suggest you read a book or the paper, watch TV or listen to radio.
- நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும் போது டைமர் மெதுவாக ஒளிரும்.
- The timer will flash slowly during your rest.
- **2 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு,** இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவூட்ட டைமர் பீப் செய்யும்.
- After **2 hours**, the timer beeps to tell you it’s time to do the second blood test.

டைமரை ஆஃப் செய்யவும்
Turn the timer off

- டைமர் ஒலிக்கும்போது, உங்கள் இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- When the timer beeps, it is time to do your second blood test.

- **ஆஃப்** என்ற பொத்தானை அழுத்தி டைமரை ஆஃப் செய்யவும்.
- Turn the timer off by pressing the **OFF** button.

- இப்போது இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனைக்குத் தயாராகுங்கள்.
- Now prepare for the second blood test.

உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்
Wash your hands

- மீண்டும் உங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- You need to wash your hands again.

- துல்லியமான சோதனை முடிவுகளைப் பெற உங்கள் கைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.
- Your hands must be clean to produce good test results.

- வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்துவது, இரத்தத் துளியைப் பெறுவதை எளிதாக்கும்.
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.

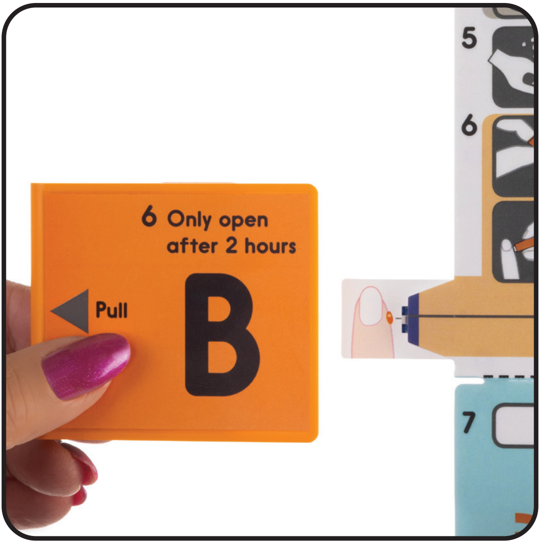
- உங்கள் கைகள் நன்கு உலர்ந்திருக்க வேண்டும்.
- Make sure you dry them well.

இரண்டாவது சோதனையை மேற்கொள்ள உறை B-ஐ அகற்றவும்
Remove cover B to do the second test

- காட்டப்பட்டுள்ளவாறு இழுப்பதன் மூலம் உறை B-ஐ ஸ்லைடு செய்யவும்.
- Slide off cover B by pulling it as shown.

- சோதனைக் கருவி பீப் ஒலியை உண்டாக்கும்.
- The Tester will beep.

- இப்போது நீங்கள் இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனையை செய்யலாம்.
- You can now do the second blood test.



உங்கள் விரலை ப்ரிக் செய்யவும்
Prick your finger

- ஒரு ஃபிங்கர் ப்ரிக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- Take a Finger Pricker.

- அதனைத் திருகிய பிறகு, பாதுகாப்பு டேபை இழுக்கவும்.
- Twist and then pull off the protective tab.

- புகைப்படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ப்ரிக்கர் உங்கள் விரலில் படும்படி உறுதியாக அழுத்தவும்.
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

- உங்கள் ப்ரிக்கர் தானாகவே உங்கள் விரலில் ப்ரிக் செய்யும்.
- The Pricker will automatically prick your finger.

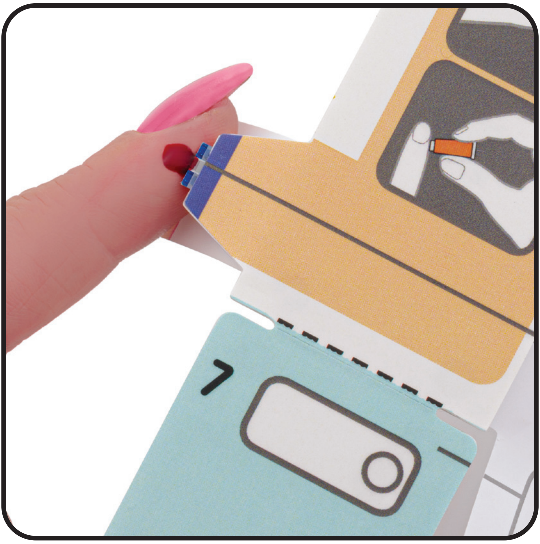
இரண்டாவது இரத்தப் பரிசோதனை
The second blood test

- உங்கள் விரலை ப்ரிக் செய்த பிறகு, இந்த அளவிற்கு இரத்த துளி விழும்படி விரலை அழுத்தவும்.
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.

- இரத்த துளியின் அளவை அதிகரிக்க விரலை மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும்.
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சோதனைக் கருவியின் முனையில் உங்கள் இரத்தத் துளியைப் படச் செய்யவும்.
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- சரியாக நிரப்பப்பட்டால் சோதனைக் கருவி பீப் ஒலியை உண்டாக்கும்.
- The Tester beeps when correctly filled.



நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை அகற்றவும்
Snap off the blue Data Record

குறிப்பு: சோதனைக் கருவி பீப் ஒலி எழுப்பி, நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையில் விளக்கு ஒளிரும் வரை காத்திருக்கவும்.
Note: Wait until the tester beeps and the light on the blue Data Record flashes.

- சோதனை தரவு இப்போது நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.
- The test data has now been recorded in the blue Data Record.

- இப்போது நீங்கள் நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை ஸ்னாப் செய்யலாம்.
- Now you can snap off the blue Data Record.

- தரவுப் பதிவு ஸ்னாப் செய்யப்படும் வரை அதை மேலும் கீழும் காட்டவும்.
- Flex the Data Record up and down until it snaps off.

நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை ஸ்கேன் செய்யவும்
Scan the blue Data Record

- உங்கள் ஸ்மார்ட்போனில் உங்கள் GTT@ home செயலியைத் திறக்கவும்.
- Open your GTT@home App on your smartphone.

- "நான் ஸ்கேன் செய்யத் தயாராக உள்ளேன்" என்ற பொத்தானைத் தட்டவும்.
- Tap the “I’m ready to scan’ button.

- உங்கள் மொபைலின் பின்புறத்தில் நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை ஸ்லைடு செய்து, அதை மொபைலின் மேலிருந்து கீழாக மெதுவாக நகர்த்தவும்.
- Slide the blue Data Record against the BACK of your phone, moving it SLOWLY from the top of the phone to the bottom.

குறிப்பு: நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டை உங்கள் ஃபோனின் பின்புறத்தைத் தொடுமாறு இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

NOTE: Make sure the blue Data Record is touching the back of your phone.

- உங்கள் சோதனைத் தரவு வெற்றிகரமாக உங்கள் மருத்து நிபுணருக்கு அனுப்பப்பட்டதைச் செயலி உறுதி செய்யும்.
- The App will then confirm that your test data has been successfully sent to your midwife.

- செயலி மூலம் மீண்டும் ஸ்கேன் செய்யும்படி கேட்கப்பட்டால், ஸ்கேன் செய்வதற்கான படிநிலையை மீண்டும் செய்யவும்..
- Repeat the scan step if prompted to do so by the App.

அஞ்சல் மூலம் நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையைத் திருப்பி அனுப்புதல்
Returning the blue Data Record by post

- உங்கள் ஸ்மார்ட்ஃபோன் மூலம் நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை ஸ்கேன் செய்ய முடியாவிட்டால், சோதனைத் தரவை அஞ்சல் மூலம் திருப்பி அனுப்பலாம்.
- If you are unable to scan the blue Data Record with your smartphone, you can return your test data by post instead.

- முன்பணம் செலுத்திய உறையில் நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை வைத்து, Royal Mail அஞ்சல் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி அதை அனுப்பவும்.
- Place the blue Data Record in the pre-paid envelope and post it using a Royal Mail post box.

- ஸ்டாம்ப் தேவையில்லை – **தபால் கட்டணம் இலவசம்**.
- No stamp is needed – **postage is free**.

முடிந்தது - காலை உணவை அருந்துங்கள்!
Finished – have breakfast!

- சோதனையை நிறைவுசெய்த பிறகு, கலோரிகள் குறைந்த காலை உணவை அருந்துங்கள்.
- After completing the test, eat a light breakfast.

- நீல நிறத் தரவுப் பதிவு அட்டையை அஞ்சல் மூலம் திருப்பி அனுப்பினால், கூடிய விரைவில் முன்பணம் செலுத்திய உறையை அனுப்பவும்.
- If returning the blue Data Record by post, put the pre-paid envelope in the post as soon as possible.

- ஃபிங்கர் பிரக்கர்ஸ், சோதனைக் கருவி மற்றும் அதன் தெளிவான பை ஆகியவற்றை வீட்டுக் கழிவுகளினுடனேயே பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்தலாம். மற்ற பொருட்கள் அனைத்தும் மறுசுழற்சி செய்யக்கூடியவை.
- The Finger Prickers, the Tester and its clear pouch can safely be placed in household waste. The other materials are recyclable.

இந்தத் தயாரிப்பு தந்துகி இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸை குறிப்பிட்ட நேரத்தின் போது அளவிடுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. **சோதனைக் கருவியின் பையைத் திறந்த உடனேயே பயன்படுத்தவும்.**

This product is intended for the timed measurement of glucose in capillary blood. **Use immediately after opening The Tester pouch.**

Digostics Ltd
Harwell Innovation Centre, 173 Curie Avenue, Didcot,
Oxfordshire, UK, OX11 0QG.

தயாரிப்பின் பெயர்: **GTT@home**

REF DIG001

Digostics Ltd, Harwell Innovation Centre, Harwell, Didcot, Oxfordshire, OX11 0QG, United Kingdom

EC REP **Psephos Limited**, ATU iHub Galway, Dublin Road, Galway, H91 DCH9, Ireland

CE UKCA