

صارف ہدایت نامہ

User Guide

GTT@home

GTT@home

گلوکوز ٹولرنس ٹیسٹ کٹ

Glucose Tolerance Test Kit

پہلے یہ پڑھیں۔

Read this first.

براہ کرم یہاں ہماری ویڈیو گائیڈ دیکھیں:

gtt-at-home.com/video

Please watch our video guide at:

gtt-at-home.com/video

مدد کے لیے براہ کرم ہماری ہیلپ لائن پر کال کریں:

0330 113 0275

For assistance, please call our help line:

0330 113 0275

ہماری سپورٹ کی معلومات یہاں دیکھیں:

gtt-at-home.com/care

View our support information at:

gtt-at-home.com/care

www.digostics.com

پہلے GTT@home ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

**First, download the
GTT@home App**

آپ اپنے اسمارٹ فون کا استعمال کرتے ہوئے اپنی
دایہ کو محفوظ طریقے سے اپنا GTT@Home ٹیسٹ
ڈیٹا بھیج سکتے ہیں۔

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



نوٹ: اگر آپ کے پاس اسمارٹ فون نہیں ہے، تو آپ فراہم
کردہ پری پیڈ لفافے کا استعمال کرتے ہوئے اپنا GTT@Home
ٹیسٹ ڈیٹا اپنی دایہ کو بھیج سکتے ہیں (صفحہ 20 دیکھیں)۔

**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 ایپ ڈاؤن لوڈ کرنے کے تین طریقے ہیں:

There are three ways to download the GTT@home app:

1. نیچے دیئے گئے QR کوڈ کو اپنے اسمارٹ فون کیمرے سے اسکین کریں (تجویز کردہ)

1. Scan the QR code below with your smartphone camera (recommended)



2. اپنے اسمارٹ فون کا براؤزر کھولیں اور ٹائپ کریں **gtt-at-home.com/app**

2. Open your smartphone's browser and type **gtt-at-home.com/app**

3. ٹائپ کریں 'GTT@home' اور اپنے موبائل ایپ اسٹور میں تلاش پر کلک کریں

3. Type 'GTT@home' and hit search in your mobile app store

مدد کے لیے رابطہ کریں

.gtt-at-home.com/support

For assistance, contact

gtt-at-home.com/support.

Overview

یہ ٹیسٹ آپ کی دایہ کو اس بات کا اندازہ لگانے میں مدد کرے گا کہ آپ کا جسم شوگر کیسے استعمال کرتا ہے۔

This test will help your midwife assess how your body uses sugar.

یہ آپ کے شوگر مشروب سے پہلے اور بعد میں آپ کے بلڈ شوگر کی سطح کی پیمائش کر کے استعمال کرتا ہے۔

It does this by measuring your blood sugar levels before and after you take a sugar drink.

ٹیسٹ کٹ میں وہ سب کچھ ہوتا ہے جو آپ کو ٹیسٹ کرنے اور اپنے ٹیسٹ ڈیٹا کا ریکارڈ اپنی دایہ کو جائزے کے لیے واپس بھیجنے کے لیے درکار ہوتا ہے۔

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.

ٹیسٹ مکمل کرنے میں دو گھنٹے پندرہ منٹ لگیں گے۔

It takes **two hours and fifteen minutes** to complete the test.

اس گائیڈ پر عمل کریں۔

Follow this guide.

نوٹ: رات بھر روزہ رکھنا یاد رکھیں اور جب آپ بیدار ہوں تو جانچ کریں۔

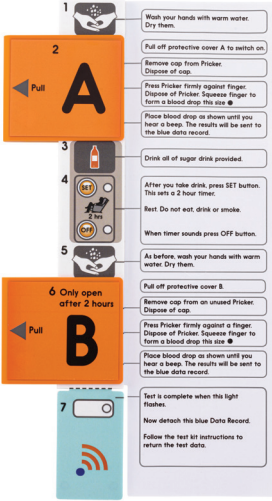
ٹیسٹ مکمل ہونے تک کچھ نہ کھائیں، البتہ پانی پی سکتے ہیں۔

Note: Remember to fast overnight and do the test on waking.

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

آپ کو ٹیسٹ کرانے کے لیے کس چیز کی ضرورت ہوگی:

What you need to do the test:



ٹیسٹر
The Tester

گلوکوز ڈرنک
Glucose Drink



فنگر پریکرس
Finger Prickers



Important notes

ٹیسٹ کرانے سے پہلے رات بھر بھوکے رہنا یاد رکھیں۔

Remember to fast overnight before doing the test.

جاگتے ہی فوراً ٹیسٹ کرائیں۔

Do the test immediately on waking.

ٹیسٹ مکمل ہونے تک کچھ نہ کھائیں، البتہ پانی پی سکتے ہیں۔

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

ٹیسٹ کرانے میں تقریباً 2 گھنٹے 15 منٹ لگیں گے۔

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

اگر حفاظتی ٹیب پہلے ہی ہٹا دیا گیا ہے تو فنگر پرکر کا استعمال نہ کریں۔

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

نوٹ: ٹیسٹر پاؤچ کو اس وقت تک نہ کھولیں جب تک کہ آپ ٹیسٹنگ مکمل نہ کر لیں۔

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

تیار ہو رہا ہے

Getting ready

1. بیٹھنے کے لیے ہموار سطح کے ساتھ آرام دہ جگہ تلاش کریں۔

1. Find somewhere comfortable to sit with a flat surface.

نوٹ: باورچی خانے کی میز مثالی ہے۔

Note: The kitchen table is ideal.

2. باکس کھولیں، اس میں شامل ہیں:

2. Open the box, it contains:

- صارف ہدایت نامہ
- ایک تھیلی میں ٹیسٹر
- 4 فنگر پریکرس
- 1 گلوکوز ڈرنک
- 1 پری پیڈ لفافہ
- A User Guide
- A Tester in a pouch
- 4 Finger Prickers
- 1 Glucose Drink
- 1 Pre-paid envelope



3. آپ شروع کرنے کے لیے تیار ہیں۔

3. You are ready to begin.

4. ٹیسٹر کو تھیلی سے باہر نکالیں۔

4. Take the Tester out of the pouch.

اپنے ہاتھ دھوئیں

Wash your hands

سب سے پہلے آپ کو اپنے ہاتھ دھونے ہوں گے۔

First, you need to wash your hands.

- ٹیسٹ کے اچھے نتائج دینے کے لیے آپ کے ہاتھ صاف ہونے چاہئیں۔
- Your hands must be clean to produce good test results.
- گرم پانی کا استعمال آپ کے لیے خون بہنا آسان بنا دے گا۔
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.
- یقینی بنائیں کہ آپ انہیں اچھی طرح خشک کریں۔
- Make sure you dry them well.



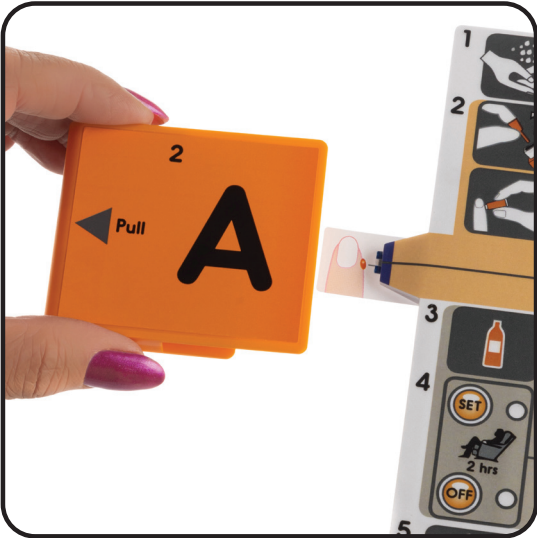
ٹیسٹر کو آن کرنے کے لیے حفاظتی کور A کو ہٹا دیں

**Remove protective cover A to switch on
the Tester**

نوٹ: ابھی کور B کو نہ ہٹائیں۔

Note: Do NOT remove cover B yet.

- جیسا کہ دکھایا گیا ہے اسے کھینچ کر کور A کو ہٹا دیں۔
- Slide off cover A by pulling it as shown.
- ٹیسٹر آن ہوتے ہی بیپ کرے گا۔
- The Tester will beep as it switches on.
- اب آپ خون کا پہلا ٹیسٹ لے سکتے ہیں۔
- You can now do the first blood test.



اپنی انگلی پر چبھوئیں

Prick your finger

- فنگر پر کر لیں۔
- Take a Finger Pricker.
- فولڈ کریں اور پھر حفاظتی ٹیب کو ہٹا دیں۔
- Twist and then pull off the protective tab.
- پر کر کو اپنی انگلی پر زور سے دبائیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.
- پر کر خود بخود آپ کی انگلی میں چبھ جائے گا۔
- The Pricker will automatically prick your finger.



The first blood test



- اپنی انگلی کو چبھونے کے بعد، اس سائز کے خون کا ایک قطرہ بنائیں۔
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.
- اپنے خون کا ایک قطرہ ٹیسٹر کی نوک پر رکھیں جیسا کہ دکھایا گیا ہے۔
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.
- اپنے خون کا ایک قطرہ ٹیسٹر کی نوک پر رکھیں جیسا کہ دکھایا گیا ہے۔
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.
- صحیح طریقے سے بھرنے پر ٹیسٹر بیپ کرتا ہے۔
- The Tester beeps when correctly filled.



گلوکوز ڈرنک لیں

Take the Glucose Drink

- تمام گلوکوز ڈرنک **10 منٹ** کے اندر پی لیں۔
- Take **all** the Glucose Drink within **10 minutes**.



ٹائمئر سیٹ کریں

Set the timer

- آرام کرنے سے پہلے 2 گھنٹے کا ٹائمئر شروع کرنے کے لیے سیٹ بٹن دبائیں۔
- Press the **SET** button to start a 2 hour timer before you rest.
- پھر آرام کریں۔ نہ کھائیں۔
ضرورت پڑنے پر ہی پانی پیئیں۔
- Then Rest. Do not eat.
Drink only water if needed.
- ہمارا مشورہ ہے کہ آپ کتاب یا اخبار پڑھیں،
TV دیکھیں یا ریڈیو سنیں۔
- We suggest you read a book or the paper, watch TV or listen to radio.
- جب آپ آرام کریں گے تو ٹائمئر آہستہ آہستہ چمکے گا۔
- The timer will flash slowly during your rest.
- 2 گھنٹے کے بعد، ٹائمئر آپ کو بتانے کے لیے بیپ کرتا ہے کہ خون کا دوسرا ٹیسٹ لینے کا وقت آ گیا ہے۔
- After **2 hours**, the timer beeps to tell you it's time to do the second blood test.



ٹائمر بند کریں

Turn the timer off

- جب ٹائمر بجتا ہے، تو یہ آپ کے خون کا دوسرا ٹیسٹ لینے کا وقت ہے۔
- When the timer beeps, it is time to do your second blood test.
- آف بٹن دبا کر ٹائمر کو روکیں۔
- Turn the timer off by pressing the **OFF** button.
- اب دوسرے خون کے ٹیسٹ کی تیاری کریں۔
- Now prepare for the second blood test.



اپنے ہاتھ دھوئیں

Wash your hands

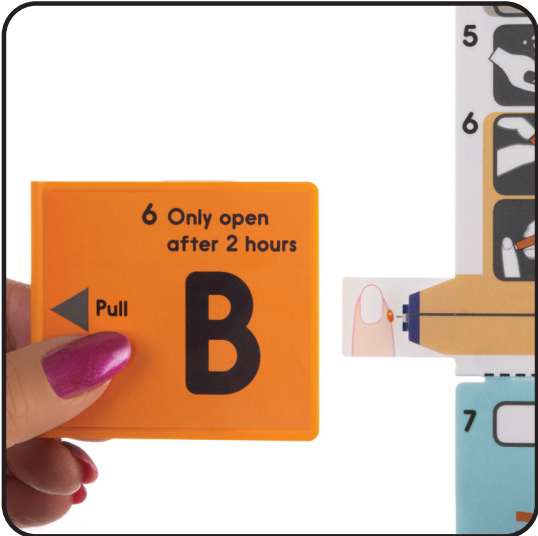
- آپ کو اپنے ہاتھ دوبارہ دھونے ہوں گے۔
- You need to wash your hands again.
- ٹیسٹ کے اچھے نتائج دینے کے لیے آپ کے ہاتھ صاف ہونے چاہئیں۔
- Your hands must be clean to produce good test results.
- گرم پانی کا استعمال آپ کے لیے خون بہنا آسان بنا دے گا۔
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.
- یقینی بنائیں کہ آپ انہیں اچھی طرح خشک کریں۔
- Make sure you dry them well.



دوسرا ٹیسٹ کرنے کے لیے کور B کو ہٹا دیں

Remove cover B to do the second test

- جیسا کہ دکھایا گیا ہے اسے کھینچ کر کور B کو ہٹا دیں۔
- Slide off cover B by pulling it as shown.
- ٹیسٹر بیپ کرے گا۔
- The Tester will beep.
- اب آپ ایک اور خون کا ٹیسٹ لے سکتے ہیں۔
- You can now do the second blood test.



اپنی انگلی پر چبھوئیں

Prick your finger

• فنگر پر کر لیں۔

• Take a Finger Pricker.

• فولڈ کریں اور پھر حفاظتی ٹیب کو ہٹا دیں۔

• Twist and then pull off the protective tab.

• پر کر کو اپنی انگلی پر زور سے دبائیں جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

• Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

• پر کر خود بخود آپ کی انگلی میں چبھ جائے گا۔

• The Pricker will automatically prick your finger.



دوسرا خون ٹیسٹ

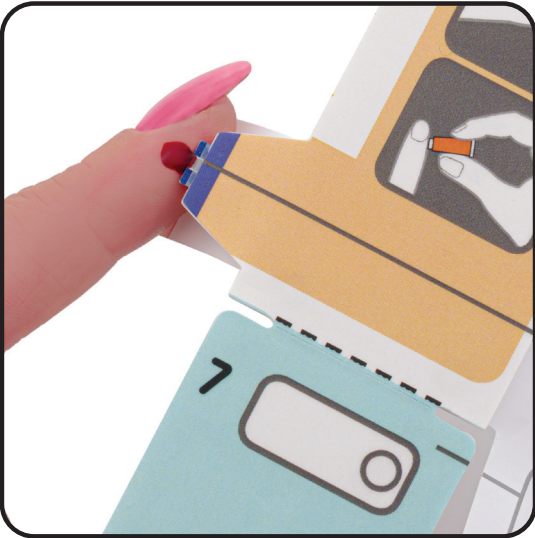
The second blood test



- اپنی انگلی کو چبھونے کے بعد، اس سائز

کے خون کا ایک قطرہ بنائیں۔

- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.
- خون کے قطرے کا سائز بڑھانے کے لیے آہستہ سے انگلی کا مساج کریں۔
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.
- اپنے خون کا ایک قطرہ ٹیسٹر کی نوک پر رکھیں جیسا کہ دکھایا گیا ہے۔
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.
- صحیح طریقے سے بھرنے پر ٹیسٹر بیپ کرتا ہے۔
- The Tester beeps when correctly filled.



بلیو ڈیٹا ریکارڈ کو اسنیپ کریں Snap off the blue Data Record

نوٹ: اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ ٹیسٹر بیپ نہ کرے اور بلیو ڈیٹا ریکارڈ لائٹ نہ چمکنے لگے۔

Note: Wait until the tester beeps and the light on the blue Data Record flashes.

- ٹیسٹ کا ڈیٹا اب بلیو ڈیٹا ریکارڈ میں درج ہے۔
- The test data has now been recorded in the blue Data Record.
- اب آپ بلیو ڈیٹا ریکارڈز کو حذف کر سکتے ہیں۔
- Now you can snap off the blue Data Record.
- ڈیٹا ریکارڈ کو اوپر نیچے کریں جب تک کہ یہ رک نہ جائے۔
- Flex the Data Record up and down until it snaps off.



بلیو ڈیٹا ریکارڈز کو اسکین کریں

Scan the blue Data Record

- اپنے اسمارٹ فون پر اپنی GTT@home ایپ کھولیں۔
- Open your GTT@home App on your smartphone.
- "میں اسکین کرنے کے لیے تیار ہوں" بٹن کو ٹیپ کریں۔
- Tap the "I'm ready to scan" button.
- بلیو ڈیٹا ریکارڈ کو اپنے فون کے پچھلے حصے پر سلائیڈ کریں، اسے آہستہ آہستہ فون کے اوپر سے نیچے کی طرف لے جائیں۔
- Slide the blue Data Record against the BACK of your phone, moving it SLOWLY from the top of the phone to the bottom.

نوٹ: یقینی بنائیں کہ بلیو ڈیٹا ریکارڈ آپ کے فون کے پچھلے حصے کو چھو رہا ہے۔

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

- اس کے بعد ایپ اس بات کی تصدیق کرے گی کہ آپ کا ٹیسٹ ڈیٹا کامیابی کے ساتھ آپ کی دایہ کو بھیج دیا گیا ہے۔
- The App will then confirm that your test data has been successfully sent to your midwife.
- اگر ایپ کے ذریعہ ایسا کرنے کا اشارہ کیا جائے تو اسکین مرحلہ دہرائیں۔
- Repeat the scan step if prompted to do so by the App.

بلیو ڈیٹا ریکارڈ ڈاک کے ذریعے واپس کیا جا رہا ہے

Returning the blue Data Record by post

- اگر آپ اپنے اسمارٹ فون سے بلیو ڈیٹا ریکارڈز کو اسکین کرنے سے قاصر ہیں، تو آپ اس کے بجائے پوسٹ کے ذریعے اپنا ٹیسٹ ڈیٹا واپس کر سکتے ہیں۔
- If you are unable to scan the blue Data Record with your smartphone, you can return your test data by post instead.
- بلیو ڈیٹا ریکارڈ کو پری پیڈ لفافے میں رکھیں اور اسے رائل میل پوسٹ باکس کے ذریعے پوسٹ کریں۔
- Place the blue Data Record in the pre-paid envelope and post it using a Royal Mail post box.
- ڈاک ٹکٹ کی ضرورت نہیں – ڈاک مفت ہے۔
- No stamp is needed – **postage is free.**



تمام شد - ناشتہ کریں!

Finished – have breakfast!

- ٹیسٹ مکمل کرنے کے بعد ہلکا ناشتہ کریں۔
- After completing the test, eat a light breakfast.
- اگر بلیو ڈیٹا ریکارڈز ڈاک کے ذریعے واپس کر رہے ہیں، تو براہ کرم جلد از جلد ایک پری پیڈ لفافہ پوسٹ کریں۔
- If returning the blue Data Record by post, put the pre-paid envelope in the post as soon as possible.
- فنگر پریکرس، ٹیسٹر اور اس کے صاف پاؤچ کو گھر کے کچرے میں محفوظ طریقے سے رکھا جا سکتا ہے۔ دیگر مواد ری سائیکل ہیں۔
- The Finger Prickers, the Tester and its clear pouch can safely be placed in household waste. The other materials are recyclable.



یہ پروڈکٹ کیپیلیری خون میں گلوکوز کی بروقت پیمائش کے لیے
ہے۔ ٹیسٹر پاؤچ کھولنے کے فوراً بعد استعمال کریں۔

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

Digostics Ltd

ہارویل انویشن سینٹر، 173 کیوری ایونیو، ڈڈکوٹ،
Oxfordshire, UK, OX11 0QG.

Digostics Ltd

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

Product Name: **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 **UK**
CA