digostics
DIGITAL DIAGNOSTICS

ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਗਾਈਡ
User Guide

GTT@home
GTT@home

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਟੋਲਰੈਂਸ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ
Glucose Tolerance Test Kit

ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।
Read this first.

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੀਡੀਓ ਗਾਈਡ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ:
gtt-at-home.com/video
Please watch our video guide at:
gtt-at-home.com/video

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ:
0330 113 0275
For assistance, please call our help line:
0330 113 0275

ਇਸ ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੇਖੋ:
gtt-at-home.com/care
View our support information at:
gtt-at-home.com/care

www.digostics.com

010-pa-Punjabi

ਪਹਿਲਾਂ, GTT@home App ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ
First, download the GTT@home App

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ GTT@home ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
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

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ GTT@home ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪੰਨਾ ਨੰਬਰ 20 ਦੇਖੋ)।

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 ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:
There are three ways to download the GTT@home app:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ (ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ੀ)
1. Scan the QR code below with your smartphone camera (recommended)

2. ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਦਾ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ **gtt-at-home.com/app** ਟਾਈਪ ਕਰੋ
2. Open your smartphone's browser and type **gtt-at-home.com/app**

3. **'GTT@home'** ਟਾਈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਐਪ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਨੂੰ ਦਬਾਓ
3. Type **'GTT@home'** and hit search in your mobile app store

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
gtt-at-home.com/support.

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

ਆਮ-ਜਾਣਕਾਰੀ
Overview

ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
This test will help your midwife assess how your body uses sugar.

ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੂਗਰ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਮਾਪ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
It does this by measuring your blood sugar levels before and after you take a sugar drink.

ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ।
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.

ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ **ਦੋ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ** ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
It takes **two hours and fifteen minutes** to complete the test.

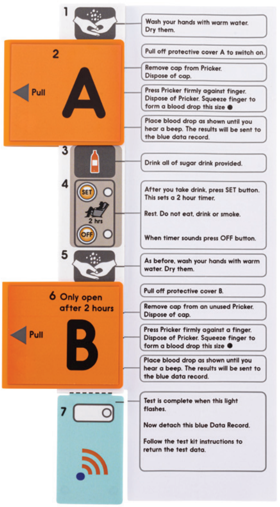
ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
Follow this guide.

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਸਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।
Note: Remember to fast overnight and do the test on waking.

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
What you need to do the test:

ਟੈਸਟਰ
The Tester



ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ
Finger Prickers

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਬ
Note: protective tab

ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡ੍ਰਿੰਕ
Glucose Drink

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨੋਟ
Important notes

ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

Remember to fast overnight before doing the test.

ਉੱਠਣ ਸਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

Do the test immediately on waking.

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

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

ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2 ਘੰਟੇ 15 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

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

ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਬ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

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

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਹੋਣ ਤੱਕ ਟੈਸਟਰ ਪਾਊਚ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

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

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
Getting ready

1. ਬੈਠਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੱਧਰ ਥਾਂ ਲੱਭੋ।
1. Find somewhere comfortable to sit with a flat surface.

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਰਸੋਈ ਵਾਲਾ ਮੇਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
Note: The kitchen table is ideal.

2. ਬਾਕਸ ਖੋਲ੍ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
2. Open the box, it contains:
    - ਇੱਕ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਗਾਈਡ
    - A User Guide
    - ਪਾਊਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੈਸਟਰ
    - A Tester in a pouch
    - 4 ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ
    - 4 Finger Prickers
    - 1 ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡ੍ਰਿੰਕ
    - 1 Glucose Drink
    - 1 ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ
    - 1 Pre-paid envelope

x4

3. ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।
3. You are ready to begin.

4. ਪਾਊਚ ਵਿੱਚੋਂ ਟੈਸਟਰ ਕੱਢੋ।
4. Take the Tester out of the pouch.

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
Wash your hands

ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪੈਣਗੇ।
First, you need to wash your hands.

- ਵਧੀਆ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- Your hands must be clean to produce good test results.
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਕੱਢਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।
- Make sure you dry them well.

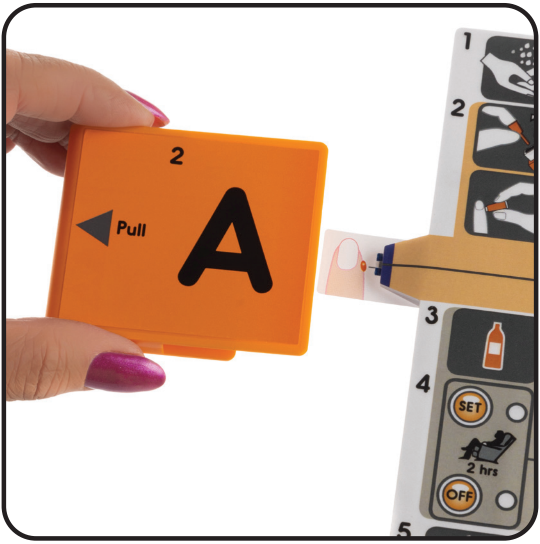
ਟੈਸਟਰ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ A ਨੂੰ ਹਟਾਓ

Remove protective cover A to switch on the Tester

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਹਾਲੇ ਕਵਰ B ਨੂੰ ਨਾ ਹਟਾਓ।

Note: Do NOT remove cover B yet.

- ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕਵਰ A ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ।
- Slide off cover A by pulling it as shown.
- ਚਾਲੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟੈਸਟਰ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੇਗਾ।
- The Tester will beep as it switches on.
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- You can now do the first blood test.

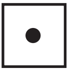


ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਵਿੰਨ੍ਹੋ
Prick your finger

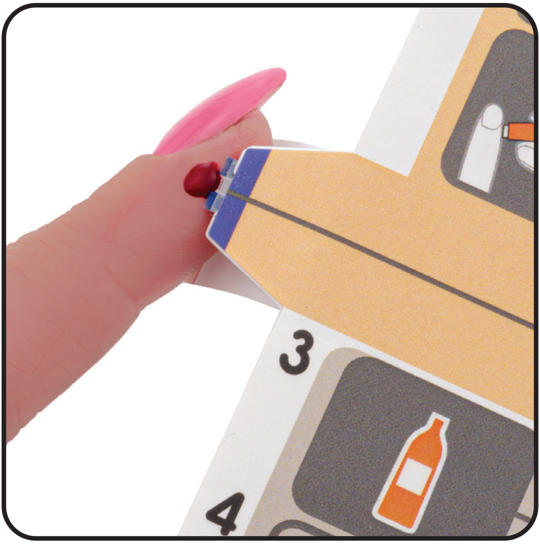
- ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ ਲਓ।
- Take a Finger Pricker.
- ਮਰੋੜ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਬ ਕੱਢੋ।
- Twist and then pull off the protective tab.
- ਫ਼ੋਟੋਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰਿਕਰ ਨੂੰ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਦਬਾਓ।
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.
- ਪ੍ਰਿਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ ਦਵੇਗਾ।
- The Pricker will automatically prick your finger.

ਖੂਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ
The first blood test

- ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਆਕਾਰ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਬਣਾਓ।



- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.
- ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.
- ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਟੈਸਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.
- ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਟੈਸਟਰ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੇਗਾ।
- The Tester beeps when correctly filled.



ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਓ
Take the Glucose Drink

- **ਸਾਰਾ** ਗਲੂਕੋਜ਼ ਡ੍ਰਿੰਕ **10 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਓ।**
- Take **all** the Glucose Drink within **10 minutes**.

ਟਾਈਮਰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ
Set the timer

- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਘੰਟੇ ਦਾ ਟਾਈਮਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ **“ਸੈੱਟ ਕਰੋ”** ਬਟਨ ਦਬਾਓ।
- Press the **SET** button to start a 2 hour timer before you rest.
- ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਨਾ ਖਾਓ।
  ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- Then Rest. Do not eat.
  Drink only water if needed.
- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ, ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- We suggest you read a book or the paper, watch TV or listen to radio.
- ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਟਾਈਮਰ।
- The timer will flash slowly during your rest.
- **2 ਘੰਟੇ** ਬਾਅਦ, ਟਾਈਮਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- After **2 hours**, the timer beeps to tell you it’s time to do the second blood test.

ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ
Turn the timer off

- ਜਦੋਂ ਟਾਈਮਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੀਪ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
- When the timer beeps, it is time to do your second blood test.
- "ਬੰਦ ਕਰੋ" ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ **ਟਾਈਮਰ ਨੂੰ ਬੰਦ** ਕਰੋ।
- Turn the timer off by pressing the **OFF** button.
- ਹੁਣ ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।
- Now prepare for the second blood test.

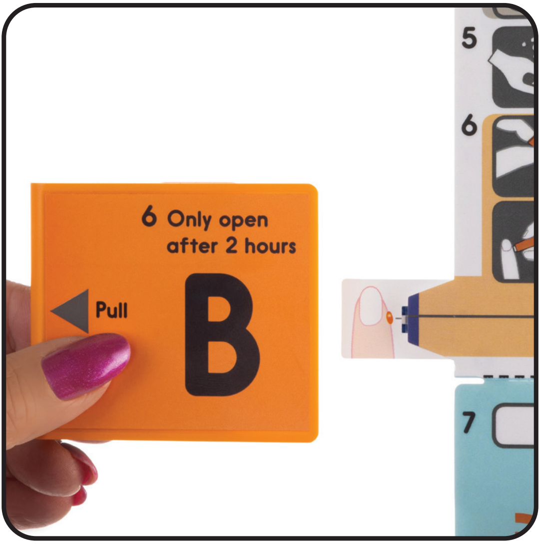
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
Wash your hands

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੁਬਾਰਾ ਧੋਣੇ ਪੈਣਗੇ।
- You need to wash your hands again.
- ਵਧੀਆ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- Your hands must be clean to produce good test results.
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਕੱਢਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ।
- Make sure you dry them well.

ਦੂਜੇ ਟੈਸਟ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ B ਨੂੰ ਹਟਾਓ

Remove cover B to do the second test

- ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕਵਰ B ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ।
- Slide off cover B by pulling it as shown.
- ਟੈਸਟਰ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੇਗਾ।
- The Tester will beep.
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- You can now do the second blood test.



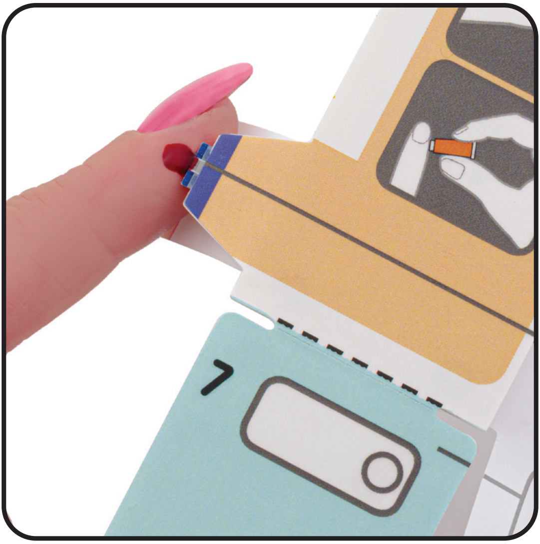
ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਵਿੰਨ੍ਹੋ
Prick your finger

- ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ ਲਓ।
- Take a Finger Pricker.
- ਮਰੋੜ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੈਬ ਕੱਢੋ।
- Twist and then pull off the protective tab.
- ਫ਼ੋਟੋਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰਿਕਰ ਨੂੰ ਉਂਗਲ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਦਬਾਓ।
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.
- ਪ੍ਰਿਕਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ ਦਵੇਗਾ।
- The Pricker will automatically prick your finger.

ਖੂਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਟੈਸਟ
The second blood test

- ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਆਕਾਰ ਦੀ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਬਣਾਓ।

- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.
- ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.
- ਦਿਖਾਏ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਬੂੰਦ ਨੂੰ ਟੈਸਟਰ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.
- ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਟੈਸਟਰ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰੇਗਾ।
- The Tester beeps when correctly filled.



ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ
Snap off the blue Data Record

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਟੈਸਟਰ ਦੇ ਬੀਪ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਕਿਾਰਡ 'ਤੇ ਲਾਈਟ ਦਾ ਚਮਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

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

- ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਹੁਣ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- The test data has now been recorded in the blue Data Record.
- ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- Now you can snap off the blue Data Record.
- ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਫਲੈਕਸ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।
- Flex the Data Record up and down until it snaps off.

ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ
Scan the blue Data Record

- ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ 'ਤੇ GTT@home ਐਪ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- Open your GTT@home App on your smartphone.
- "ਮੈਂ ਸਕੈਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ' ਬਟਨ 'ਤੇ ਟੈਪ ਕਰੋ।
- Tap the "I'm ready to scan' button.
- ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਲਾਈਡ ਕਰੋ, ਇਸਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਿਜਾਓ।
- Slide the blue Data Record against the BACK of your phone, moving it SLOWLY from the top of the phone to the bottom.

ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

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

- ਐਪ ਫਿਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- The App will then confirm that your test data has been successfully sent to your midwife.
- ਜੇ ਐਪ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
- Repeat the scan step if prompted to do so by the App.

ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ

Returning the blue Data Record by post

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟਫ਼ੋਨ ਨਾਲ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਟੈਸਟ ਡਾਟਾ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- If you are unable to scan the blue Data Record with your smartphone, you can return your test data by post instead.

- ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰਾਇਲ ਮੇਲ ਪੋਸਟ ਬਾਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੋਸਟ ਕਰੋ।
- Place the blue Data Record in the pre-paid envelope and post it using a Royal Mail post box.

- ਸਟਾਂਪ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ – **ਡਾਕ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ**।
- No stamp is needed – **postage is free**.

ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਿਆ - ਭੋਜਨ ਖਾਓ!
Finished – have breakfast!

- ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ।
- After completing the test, eat a light breakfast.
- ਜੇ ਬਲੂ ਡਾਟਾ ਰਿਕਾਰਡ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਪੇਡ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ਾ ਪਾ ਦਿਓ।
- If returning the blue Data Record by post, put the pre-paid envelope in the post as soon as possible.
- ਫਿੰਗਰ ਪ੍ਰਿਕਰ, ਟੈਸਟਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਊਚ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- The Finger Prickers, the Tester and its clear pouch can safely be placed in household waste. The other materials are recyclable.

ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕੇਸ਼ਿਕਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਹੈ। **ਇਸਨੂੰ ਟੈਸਟਰ ਪਾਊਚ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ।**

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.

Product Name: **GTT@home**

REF DIG001

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

EC REP **Advena Limited.** Tower Business Centre, 2nd Flr., Tower Street, Swatar, BKR 4013 Mal

CE UKCA

IFU001 v1