HM Government

NHS
Test and Trace

নিজে নিজে COVID-19 পরীক্ষা করার ধাপভিত্তিক গাইড

পরীক্ষা শুরু করার আগে পুরো গাইডটি যত্নসহকারে পড়ুন।

কীভাবে নিজের বা অন্য কোনো ব্যক্তির করোনাভাইরাস (COVID-19) পরীক্ষা করবেন এবং NHS-কে পরীক্ষার ফলাফল রিপোর্ট করবেন তা এই গাইডে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

আরো সহায়তা পাওয়া যাবে এই ওয়েবসাইটে: **www.gov.uk/covid19-self-test-help**
কীভাবে কী করতে হবে সেসব ভিডিও ও ভিন্ন ভিন্ন ভাষায় নির্দেশনাও এখানে পাওয়া যাবে।

এই পরীক্ষা বিষয়ে

করোনাভাইরাসে (COVID-19) আক্রান্ত অনেক মানুষের মৃদু উপসর্গ থাকে, বা এমনকি একেবারেই কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে, তবুও তারা ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন। নিজে নিজে নিয়মিত পরীক্ষা করে আমরা ভাইরাস বিস্তারের গতি কমাতে পারি এবং আমাদের পরিবার ও সমাজের সবচেয়ে নাজুক মানুষদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারি।

ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড সোশ্যাল কেয়ারের (DHSC) COVID-19 সেলফ-টেস্ট (রেপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট) হলো সংক্রমণসাধ্য করোনাভাইরাস (COVID-19) যাচাই করার জন্য একটি সোয়াব পরীক্ষা।

আপনার কত ঘন ঘন পরীক্ষা করা উচিৎ তা নির্ভর করবে আপনার অবস্থা ও বর্তমান জাতীয় বা স্থানীয় নির্দেশনার উপর।

এই পরীক্ষা যাদের জন্য উপযোগী তা নিচে দেওয়া হলো:

যারা 18+ বছর বয়সী: নিজে পরীক্ষা করে রিপোর্ট করুন, প্রয়োজনে অন্যের সহায়তা নিন।

12-17 বছর বয়সী কিশোর-কিশোরী: নিজে পরীক্ষা করুন এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে রিপোর্ট করুন। প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিটি পরীক্ষাটি করতে পারেন।

12 বছরের কম বয়সী শিশুরা: 12 বছরের কম বয়সী শিশুদের কোনো প্রাপ্তবয়স্ককে দিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত। **আপনি যদি একটি শিশুকে পরীক্ষা করার জন্য আত্মবিশ্বাসী অনুভব না করেন, তাহলে এই পরীক্ষাটি করবেন না।** শিশুটি যদি কোনো ব্যথা অনুভব করে, তাহলে পরীক্ষাটি অব্যাহত রাখবেন না।

কীভাবে শিশুদের পরীক্ষা করতে হয় সেই বিষয়ে পরামর্শের জন্য অনুগ্রহ করে 11 পৃষ্ঠা দেখুন।

করোনাভাইরাস (COVID-19) নির্দেশনা ও সহায়তা

আপনার করোনাভাইরাস (COVID-19) উপসর্গ থাকলে বা আপনি করোনাভাইরাস (COVID-19) আক্রান্ত হলে অনুগ্রহ করে অনলাইনে NHS নির্দেশনা দেখুন: **www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19**

যদি আপনার করোনাভাইরাসের (COVID-19) উপসর্গ থাকে এবং অবস্থার অবনতি ঘটে, বা আপনি 7 দিন পরেও ভাল না হন, তাহলে NHS **111** অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা **www.111.nhs.uk** ব্যবহার করুন। আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না NHS **111** নম্বরে ফোন করুন। কোনো চিকিৎসাগত জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে **999** নম্বরে ডায়াল করুন।

আপনি উদ্বিগ্ন হলে, সাহায্য নিতে দেরি করবেন না। আপনার সহজাত বুদ্ধি-বিবেচনার উপর ভরসা রাখুন।

সার্বিক নির্দেশনা ও হুঁশিয়ারি

প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য পৃথক টেস্ট কিট ব্যবহার করুন। টেস্ট কিটের প্রতিটি আইটেম কেবল একবারই ব্যবহার করা যাবে। আইটেমগুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না। আপনাকে প্রত্যেক ব্যক্তির ফলাফল রিপোর্ট করতে হবে।

আপনার হাত বা দৃষ্টির সমস্যা থাকলে, সোয়াব নেওয়া ও পরীক্ষা করার জন্য আপনাকে কারোর সাহায্য নিতে হতে পারে।

আপনার যদি নাক বেঁধানো থাকে, তাহলে অন্য নাসারন্ধ্র থেকে সোয়াব নিন। যদি উভয় পাশে বেঁধানো থাকে, তাহলে সোয়াব নেওয়ার আগে এক পাশ থেকে বেঁধানো খুলুন।

আপনার যদি গত 24 ঘন্টার ভিতরে এক নাক থেকে রক্ত পড়ে থাকে, তাহলে অন্য নাসারন্ধ্র থেকে সোয়াব নিন অথবা 24 ঘন্টা অপেক্ষা করুন।

পরীক্ষাটি নষ্ট হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য পরীক্ষা করার আগে কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্য কিছু খাবেন না বা পান করবেন না।

এসব কিট কেবল মানুষের ব্যবহারের জন্য তৈরি।

এসব নির্দেশাবলী সতর্কতার সাথে অনুসরণ করলে আপনি নির্ভরযোগ্য ফলাফল পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করবেন।

কোনো কারণে আপনি গলার সোয়াব নিতে না পারলে, যেমন আপনার কোনো ট্র্যাকিওস্টোমি থাকলে, উভয় নাকে সোয়াব করুন।

আপনাকে যা করতে হবে

নির্দেশাবলী পড়া ও সঠিক ক্রমে ধাপগুলো অনুসরণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। **প্রতিটি পরীক্ষা প্রস্তুত করতে প্রায় 24 মিনিট সময় লাগবে এবং আরো 30 মিনিট পরে ফলাফল প্রস্তুত হয়ে যাবে।**

1	আপনার পরীক্ষা করার জায়গা প্রস্তুত করুন আর আপনার টেস্ট কিটের জিনিসপত্র যাচাই করুন	পৃষ্ঠা 6
2	পরীক্ষার জন্য সেট আপ করুন	পৃষ্ঠা 8
3	আপনার সোয়াব নমুনা নিন	পৃষ্ঠা 10
4	সোয়াব নমুনা প্রক্রিয়াজাত করুন	পৃষ্ঠা 12
5	আপনার ফলাফল পড়ুন	পৃষ্ঠা 14
6	আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন	পৃষ্ঠা 15
7	টেস্ট কিট নিরাপদে নিষ্কাশন করুন	পৃষ্ঠা 17

টেস্ট কিটটি ঘরের তাপমাত্রায় অথবা একটি শীতল শুকনা স্থানে (2° সেলসিয়াস থেকে 30° সেলসিয়াস) মজুদ করুন। সরাসরি সূর্যালোকে রাখবেন না এবং ফ্রিজ বা ফ্রিজারে রাখবেন না।

কিটটি ঘরের তাপমাত্রায় (15° সেলসিয়াস থেকে 30° সেলসিয়াস) ব্যবহার করা উচিত। কিটটি যদি একটি শীতল জায়গায় (15° সেলসিয়াসের কম) সংরক্ষণ করা হয়ে থাকে, তাহলে এটি ব্যবহার করার আগে 30 মিনিটের জন্য এটিকে স্বাভাবিক ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন।

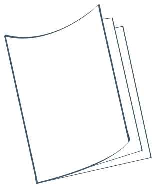
টেস্ট কিট শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

1. আপনার পরীক্ষার জায়গাটি প্রস্তুত করুন এবং আপনার পরীক্ষার কিটের জিনিসপত্র যাচাই করুন

পরীক্ষাটি নষ্ট হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য পরীক্ষাটি করার আগে কমপক্ষে 30 মিনিটের জন্য কিছু খাবেন না বা পান করবেন না।

আপনার প্রয়োজন হবে: একটি হাতঘড়ি (দেয়াল ঘড়ি নয়), টিস্যু, একটি আয়না এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা সাবান ও গরম পানি।

1



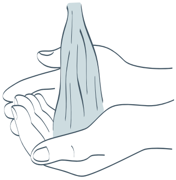
যত্নসহকারে এই নির্দেশিকা পড়ুন।

কীভাবে পরীক্ষা করতে হয় তা আপনি এই ভিডিওতে দেখতে পারেন:
www.gov.uk/covid19-self-test-help

2

পরীক্ষা শুরু করার ঠিক আগে একটি সমতল জায়গা খালি করে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে শুকিয়ে ফেলুন।

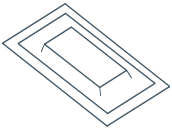
3



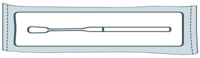
সাবান ও গরম পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করে, আপনার হাত 20 সেকেন্ড ধরে ভালোভাবে ধুয়ে নিন। টেস্ট কিটটি যাতে দূষিত না হয় সেজন্য এটা করবেন। এবার আপনার হাত শুকিয়ে নিন।

একাধিক পরীক্ষা করলে, প্রতিটি পরীক্ষার মাঝে সমতল জায়গা পরিষ্কার করে আবার আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।

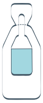
4 **টেস্ট কিটের জিনিসপত্র যাচাই করুন। নিশ্চিত হয়ে নিন যে কোনো কিছু ক্ষতিগ্রস্ত বা ভাঙ্গা নয়।**



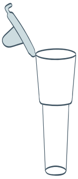
☐ **প্যাকেটে সিল করা টেস্ট স্ট্রিপ**



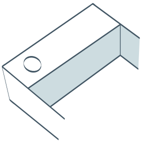
☐ **সিল করা মোড়কের ভিতরে সোয়াব**



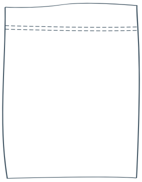
☐ **এক্সট্র্যাকশন বাফার স্যাশে**



☐ **এক্সট্র্যাকশন নল**



☐ **এক্সট্র্যাকশন নল হোল্ডার** (বাক্সের সাথে সংযুক্ত)



☐ **আবর্জনা রাখার প্লাস্টিক ব্যাগ**

টেস্ট স্ট্রিপের সিল করা প্যাকেজে খুঁত থাকলে তা ব্যবহার করবেন না।

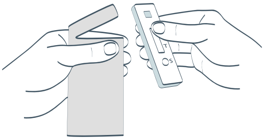
কোনো কিছুতে খুঁত আছে, ভাঙ্গা বা হারিয়ে গেছে? আপনি কিটের কোনো কিছুতে খুঁত, ভাঙ্গা, হারানো দেখলে বা ব্যবহার করা কঠিন মনে হলে, **সেটি ব্যবহার করবেন না।** এই বিষয়ে মতামত দিতে চাইলে অনুগ্রহ করে গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে কল করুন। লাইন প্রতিদিন সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

- ইংল্যান্ড, ওয়েলস, নর্দার্ন আয়ারল্যান্ড: **119** (মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্য কল করা যায়)
- স্কটল্যান্ড: **0300 303 2713** (আপনার নেটওয়ার্কের সাধারণ হারে চার্জ দিতে হবে)

এই কিট ব্যবহার করার ফলে আপনার ক্ষতি হলে বা কোনো প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকলে, করোনাভাইরাস ইয়েলো কার্ড রিপোর্টিং সাইটে তা রিপোর্ট করুন: **https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

2. পরীক্ষা করার জন্য সেট আপ করুন

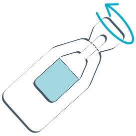
5



সিল করা প্যাকেজিং থেকে টেস্ট স্ট্রিপটি বের করুন এবং এটিকে পরিষ্কার করা সমতল জায়গার উপর রাখুন। খোলার পর 30 মিনিটের মধ্যে পরীক্ষাটি শুরু করুন।

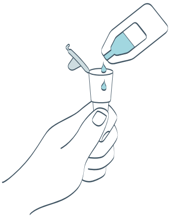
ভিতরের ডেসিক্যান্ট বা শুকনোকরণ ব্যাগ ও প্যাকেজিং আপনার বাসার আবর্জনায় নিরাপদে ফেলে দিন।

6



স্যাশেটি সাবধানে মোচড় দিয়ে বা ভেঙে খুলুন। এটা আপনার মুখ থেকে দূরে রেখে খুলুন এবং সাবধান থাকুন যেন কোনো তরল উপচে না পড়ে।

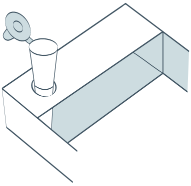
7



এক্সট্র্যাকশন নলটি খুলুন এবং আলতোভাবে চাপ দিয়ে বাফার স্যাশে থেকে সমস্ত তরল নলের মধ্যে ঢালুন। স্যাশেটিকে নলের সঙ্গে স্পর্শ করানো এড়ান।

এক্সট্র্যাকশন বাফার স্যাশেটি যে প্লাস্টিক আবর্জনার ব্যাগ দেওয়া হয়েছে তাতে রাখুন।

8



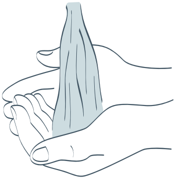
তরলটি উপচে পড়া এড়াতে, পূর্ণ নলটি এক্সট্র্যাকশন টিউব হোল্ডারে রাখুন (যা বাক্সের ভিতরে সংযুক্ত আছে)।

নলটি রাখার জন্য আপনি একটি ছোট কাপও ব্যবহার করতে পারেন।

9

একটি টিস্যুতে আলতোভাবে আপনার নাক ঝাড়ুন এবং টিস্যুটি একটি বন্ধ আবর্জনাপাত্রে ফেলে দিন। আপনি কোনো শিশুর পরীক্ষা করলে তাকে নাক ঝাড়তে সাহায্য করুন। আপনি যাতে বাড়তি শ্লেষ্মা থেকে নিষ্কৃতি পেতে পারেন সেই জন্য এটা করতে হয়।

10



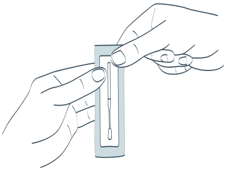
সাবান ও গরম পানি (বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার) ব্যবহার করে, 20 সেকেন্ড ধরে আপনার হাত ভালভাবে ধুয়ে নিন।

আপনি যদি অন্য কোনো ব্যক্তির উপরে এই পরীক্ষাটি করেন, তাহলে আপনাদের উভয়কেই আবারও আপনাদের হাত ধুতে বা জীবাণুমুক্ত করতে হবে।

11

আপনার সামনে সিল করা মোড়কে সোয়াবটি খুঁজে নিন। সোয়াবটির নরম, কাপড়ের ডগাটি সনাক্ত করুন।

12



আপনি যখন এটা ব্যবহার করতে প্রস্তুত থাকবেন, শুধু তখনই সোয়াব প্যাকেজিংটি খুলুন, এবং আলতোভাবে সোয়াবটি বের করুন। আপনি গলা ও নাক উভয়ের জন্যই এটি ব্যবহার করবেন।

আপনার হাত দিয়ে কখনো নরম, কাপড়ের ডগাটি ধরবেন না।

3. আপনার সোয়াব নমুনা নিন

জিভ, দাঁত, গাল, মাড়ি, বা অন্য কোনো পৃষ্ঠতলকে সোয়াবের কাপড়ের ডগা দিয়ে স্পর্শ করবেন না। এটি অন্য কোনো কিছুকে স্পর্শ করলে, এটা আপনার নমুনাকে নষ্ট করে দিতে পারে।

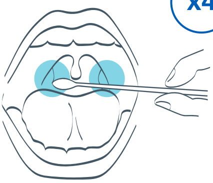
আপনার হাত দিয়ে কখনো কাপড়ের স্ট্রিপটি স্পর্শ করবেন না।

নমুনা নেওয়ার সময়ে দম আটকে যেতে পারে ও হালকা অস্বস্তি হতে পারে, কিন্তু এতে ব্যথা লাগার কথা নয়।

যদি 12 বছরের কম বয়সের কোনো শিশুর পরীক্ষা করেন, অথবা সহায়তা প্রয়োজন হয় এমন কোনো ব্যক্তির পরীক্ষা করেন, তাহলে 11 পাতায় দেওয়া ধাপগুলি অনুসরণ করুন

13

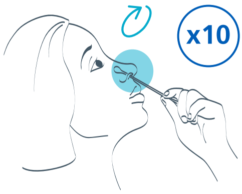
x4



আপনার আঙুলের মাঝে সোয়াবটি ধরে, আপনার মুখ চওড়া করে খুলুন এবং সোয়াবের কাপড়ের ডগাটি উভয় টনসিলের উপরে ঘষুন (অথবা এগুলো যেখানে থাকা উচিত ছিল)। প্রত্যেক পাশে 4 বার দৃঢ়ভাবে স্পর্শ করে এটা করুন (আপনাকে এটা করতে সাহায্য করার জন্য একটি টর্চ বা আয়না ব্যবহার করুন)। সাবধানে সোয়াবটি আপনার গলার পিছন থেকে বের করুন।

14

x10



একই সোয়াব আলতোভাবে 1টি নাসারন্ধ্রে ঢোকান যতক্ষণ না আপনি সামান্য প্রতিরোধ অনুভব করেন (আপনার নাকের ভিতরে প্রায় 2.5 সেমি)।

নাকের ভিতরে দৃঢ়ভাবে সোয়াবটি ঘোরান, 10 বার পুরোপুরি ঘোরাতে হবে।

এটা অস্বস্তিকর অনুভব হতে পারে। আপনি যদি জোরালো প্রতিরোধ বা ব্যথা অনুভব করেন তাহলে সোয়াবটি এর চেয়ে বেশি গভীরে ঢোকাবেন না।

কোনো শিশুর পরীক্ষা করা

12 বছরের কম বয়সী শিশুদের কোনো প্রাপ্তবয়স্ককে দিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত। কোনো শিশুকে কীভাবে প্রস্তুত করতে ও পরীক্ষা করতে হয় সেই বিষয়ে নিচের নির্দেশনাবলী অনুসরণ করুন। আপনি **www.gov.uk/covid19-self-test-help** এ একটি প্রদর্শনী ভিডিও দেখতে পারেন।

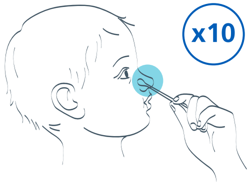
শিশুটিকে টেস্ট কিটটি দেখান এবং আপনি কী করতে চলেছেন সেই বিষয়ে তার সঙ্গে কথা বলুন। যদি সম্ভব হয়, তাকে কারো কোলে বসান অথবা কাউকে তার হাত ধরতে বলুন।

শিশুটিকে একটি টিস্যুতে তার নাক ঝাড়তে এবং কাশতে বলুন। টিস্যুটি একটি বন্ধ বিনে ফেলে দিন। আপনি তার টনসিল থেকে (অথবা যদি টনসিল বাদ দেওয়া হয়ে থাকে, সেই ক্ষেত্রে তা যেখানে থাকা উচিত ছিল সেখান থেকে) সোয়াব নেওয়ার সময়ে শিশুটিকে যথাসম্ভব চওড়াভাবে তার মুখ খুলতে বলুন এবং সে যতক্ষণ পারে ততক্ষণ পর্যন্ত 'আহহ' বলতে বলুন (এটা তার টনসিল দেখাকে সহজ করে দেবে)।

13

আপনার হাতে সোয়াবটি ধরুন, শিশুটিকে তার মুখ চওড়া করে খুলতে বলুন এবং মাথা পিছনের দিকে হেলাতে বলুন। সোয়াবের কাপড়ের ডগাটি উভয় টনসিলের ওপরে (অথবা এগুলো যেখানে থাকা উচিত) আলতোভাবে ঘষুন। প্রত্যেক পাশে 4 বার দৃঢ়ভাবে স্পর্শ করে এটা করুন। সাবধানে সোয়াবটি বের করুন।

14



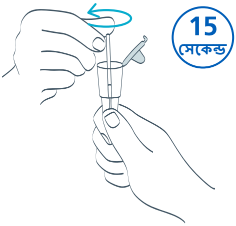
সেই একই সোয়াবের কাপড়ের ডগা আলতো করে তার **1** টি নাসারন্ধ্রে ঢোকান, যতক্ষণ না আপনি কিছুটা প্রতিরোধ অনুভব করেন।
সোয়াবটি নাসারন্ধ্রের ভিতরে চারপাশে দৃঢ়ভাবে ঘোরান, 10 বার সম্পূর্ণ গোলাকারে ঘোরান এবং ধীরে ধীরে এটা বের করুন।

আপনি যদি টনসিল সোয়াব না করে থাকেন, তাহলে উভয় নাসারন্ধ্রে সোয়াব করুন, এবং প্রতি নাসারন্ধ্রে 10 বার সম্পূর্ণ গোলাকারে ঘোরান।

COVID-19-এ আক্রান্ত শিশুদের সম্বন্ধে আরো পরামর্শ পেতে পারেন এখানে:
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

4. সোয়াবের নমুনা প্রক্রিয়াজাত করুন

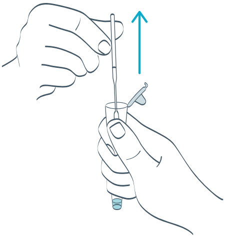
15



এক্সট্র্যাকশন নলটি ওঠান এবং সোয়াবের কাপড়ের ডগাটি এক্সট্র্যাকশন নলের মধ্যে ঢোকান যাতে এটা তরলের মধ্যে থাকে।

ডগাটিকে বল প্রয়োগ করে এক্সট্র্যাকশন নলের প্রান্তের গায়ে চেপে ধরুন, একই সাথে এটিকে 15 সেকেন্ডের জন্য এক্সট্র্যাকশন নলের চারপাশে ঘোরান। আপনার নমুনাটি যাতে তরলের মধ্যে স্থানান্তরিত করা যায় সেই জন্য এটা করতে হয়।

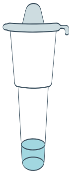
16



আপনি সোয়াবটিকে বের করে নেওয়ার সময়ে, এক্সট্র্যাকশন নলটিকে এর গায়ে চিমটে ধরুন। নিশ্চিত করুন যে আপনি সোয়াবের নরম ডগাটি থেকে সমস্ত তরল সরিয়েছেন।

বর্জ্যের জন্য যে প্লাস্টিক ব্যাগ দেওয়া হয়েছে তাতে সোয়াবটি রাখুন।

17



এক্সট্র্যাকশন নলের ঢাকনাটি আঁট করে ঠেলে দিন যাতে লিক না করে।

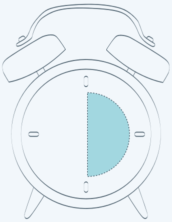
18

এক্সট্র্যাকশন নলটিকে আলতোভাবে চাপুন যাতে টেস্ট স্ট্রিপের স্পেসিমেন ওয়েলের (S) ওপরে 2 ফোঁটা তরল ঢালা যায়। নিশ্চিত করুন যে আপনি তরল ঢালছেন, হাওয়ার বুদবুদ নয়।

এক্সট্র্যাকশন নলটিকে সোয়াবের সাথে প্লাস্টিকের আবর্জনার ব্যাগে রাখুন।

আপনি অবশ্যই টেস্ট স্ট্রিপটি সমতল জায়গায় রাখবেন। পরীক্ষা করার সময়ে স্ট্রিপটি সরাবেন না।

19



সময় দেখুন এবং আপনার কাছে টাইমার থাকলে সেটি সেট করুন। আপনার ফলাফল পড়ার আগে 30 মিনিট অপেক্ষা করুন।

আপনার ফলাফল পড়ার আগে বিকাশের জন্য পুরো 30 মিনিট অপেক্ষা করা খুব জরুরি।

20 মিনিটের পরে যে কোনো সময়ে পজেটিভ ফলাফল দেখা দিতে পারে, তথাপি আপনাকে অবশ্যই পুরো 30 মিনিট অপেক্ষা করতে হবে কোনো নেগেটিভ ফলাফল নথিভুক্ত করার জন্য, কারণ টেস্ট লাইন (T) দেখা দিতে এতো সময় নিতে পারে।

পরের পৃষ্ঠায় দেখুন কীভাবে আপনার ফলাফল পড়তে এবং রিপোর্ট করতে হয়।

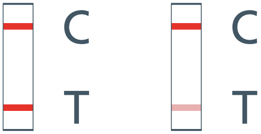
5. আপনার ফলাফল পড়ুন

প্রায় 4 মিনিট পরে আপনি কন্ট্রোল লাইনটি (C) দৃশ্যমান হওয়া শুরু হতে দেখবেন। আপনার ফলাফল প্রস্তুত হওয়ার আগে আপনাকে অবশ্যই 30 মিনিট অপেক্ষা করতে হবে।

> ⚠ **30 মিনিটের বেশি পরীক্ষা চলতে দেবেন না, তাহলে ফলাফল বরবাদ হয়ে যাবে।**

নেগেটিভ ফলাফল

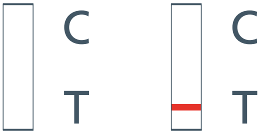
C-এর পাশে একটি রেখা মানে পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ এসেছে।



পজেটিভ ফলাফল

আবছা আবছা হলেও, C-এর পাশে একটি এবং T-এর পাশে আরেকটি, মোট দুইটি রেখার মানে পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ এসেছে। আপনাকে অবশ্যই এই পরীক্ষার ফলাফল NHS-এর কাছে রিপোর্ট করতে হবে, এটা কীভাবে করতে হবে সেই বিষয়ে নির্দেশনার জন্য অনুগ্রহ করে **পৃষ্ঠা 15** দেখুন।

> ⚠ **আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজেটিভ হলে, আপনি ও আপনার গোটা পরিবারকে অবশ্যই সরকারি নির্দেশনা অনুযায়ী স্ব-বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে।**



বাতিল বা বরবাদ হওয়া ফলাফল

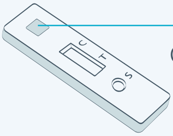
T-এর পাশে কোনো রেখা না থাকলে বা একটি রেখা থাকলে তার মানে পরীক্ষাটি বাতিল বা বরবাদ হয়েছে।

আপনাকে যে নির্দেশনা অনুসরণ করতে হবে তা পেতে, আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন (পৃষ্ঠা 15 দেখুন)।

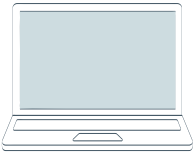
6. আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন

আপনাকে অবশ্যই আপনার ফলাফল NHS-এর কাছে রিপোর্ট করতে হবে।

আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন যাতে NHS ভাইরাসের বিস্তার তদারকি, যুক্তরাজ্যব্যাপী সমাজগুলোকে সহায়তা, ও ভাইরাস মোকাবিলা করতে পারে আর জীবন বাঁচাতে পারে। এছাড়া আপনি ফলাফলের বিষয়ে এবং আপনাকে যা করতে হবে সেই বিষয়ে আরো জানতে পারেন।

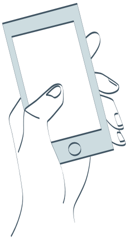


আপনার ফলাফল রিপোর্ট করার জন্য আপনার লাগবে টেস্ট স্ট্রিপের QR কোড বা সেটার নিচের ID নম্বর।



অনলইনে রিপোর্ট করুন (দ্রুততম)

দেখুন: **www.gov.uk/report-covid19-result**



অথবা **টেলিফোনে জানান**

লাইন প্রতিদিন সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

ইংল্যান্ড, ওয়েলস ও উত্তর আয়ারল্যান্ড: **119**
(মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্য কল করা যায়)

স্কটল্যান্ড: **0300 303 2713**
(আপনার নেটওয়ার্কের সাধারণ হারে চার্জ দিতে হবে)

আপনার পরীক্ষায় প্রাপ্ত ফলাফলের মানে কী

পজেটিভ ফলাফল

আপনি যদি একটি **পজেটিভ ফলাফল** পান, তার মানে হলো আপনি বর্তমানে করোনাভাইরাসে আক্রান্ত এবং অন্যদেরকে সংক্রামিত করার ঝুঁকি আছে। আপনি যখন আপনার ফলাফল রিপোর্ট করেন, তখন আপনাকে যে পরবর্তী ধাপগুলো নিতে হবে সেই বিষয়ে আরো তথ্য প্রদান করা হবে।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে আপনি যে টেক্সট মেসেজটি পাবেন তাতে আপনার ফলাফলকে একটি LFD (ল্যাটারাল ফ্লো ডিভাইস) ফলাফল হিসেবে সনাক্ত করা হবে।

আপনাকে, আপনার সঙ্গে বসবাসকারী যে কোনো ব্যক্তি, এবং আপনার সহায়তাকারী মানুষদের বর্তমান জাতীয় ও স্থানীয় নির্দেশনা অনুযায়ী অবশ্যই নিজেকে আলাদা করতে হবে, যা www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/ এ পাওয়া যায়

নেগেটিভ ফলাফল

আপনি যদি একটি **নেগেটিভ ফলাফল** পান, তাহলে এই সম্ভাবনা আছে যে পরীক্ষাটি যে সময়ে করা হয়েছিল তখন আপনি আক্রান্ত ছিলেন না। তবে পরীক্ষার একটি নেগেটিভ ফলাফল নিশ্চয়তা দেয় না যে আপনার করোনাভাইরাস নেই।

আপনার পরীক্ষার ফল নেগেটিভ হলে, আপনাকে **অবশ্যই** জাতীয় ও স্থানীয় নিয়মাবলী ও নির্দেশনা অনুসরণ করা চালিয়ে যেতে হবে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হলো নিয়মিত হাত ধোয়া, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং যেখানে প্রয়োজন সেখানে মুখ ঢাকার আবরণ পরা।

আপনার যদি উচ্চ তাপমাত্রার উপসর্গ, নতুন, অবিরাম কাশি দেখা দেয় অথবা আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে যায় বা তার পরিবর্তন হয়, তাহলে আপনাকে ও আপনার পরিবারকে অবশ্যই নিজেকে আলাদা করতে হবে এবং **www.gov.uk/get-coronavirus-test** এ অথবা গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে ফোন করে আরেকটি পরীক্ষা নিতে হবে। লাইন প্রতিদিন সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা।

- ইংল্যান্ড, ওয়েলস, উত্তর আয়ারল্যান্ড: **119** (মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্য কল করা যায়)
- স্কটল্যান্ড: **0300 303 2713** (আপনার নেটওয়ার্কের সাধারণ হারে চার্জ দিতে হবে)

বাতিল বা বরবাদ হওয়া ফলাফল

আপনি যদি একটি **বাতিল বা বরবাদ হওয়া ফলাফল** পান, তার মানে হলো পরীক্ষাটি সঠিকভাবে পরিচালনা করা হয়নি। আপনাকে আরেকবার পরীক্ষা করতে হবে। একটি নতুন পরীক্ষার কিট ব্যবহার করুন, কিন্তু প্রথম কিটটি থেকে কোনো কিছু পুনরায় ব্যবহার করবেন না।

> আপনার যদি আরেকটি পরীক্ষা করার উপায় না থাকে, তাহলে আপনি NHS COVID-19 অ্যাপের মাধ্যমে অথবা **www.gov.uk/get-coronavirus-test** এ গিয়ে, বা গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে ফোন করে একটি ভিন্ন ধরনের পরীক্ষা করাতে পারেন। লাইন প্রতিদিন সকাল 7টা থেকে রাত 11টা পর্যন্ত খোলা।
>
> - ইংল্যান্ড, ওয়েলস, উত্তর আয়ারল্যান্ড: **119** (মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্য কল করা যায়)
> - স্কটল্যান্ড: **0300 303 2713** (আপনার নেটওয়ার্কের সাধারণ হারে চার্জ দিতে হবে)

পরীক্ষার পারফরমেন্স

যদি কারো উচ্চমাত্রার (COVID-19) থাকে তাহলে পরীক্ষায় তার পজেটিভ ফলাফল আসার সম্ভাবনা বেশি।

এর মানে হলো, যে সকল মানুষ বর্তমানে আক্রান্ত এবং যাদের অবিলম্বে নিজেকে আলাদা করা প্রয়োজন, তাদেরকে এটি খুব সম্ভবত সনাক্ত করবে।

7. টেস্ট কিট নিরাপদে নিষ্কাশন করুন

আপনার পরীক্ষাটি একবার সম্পূর্ণ হওয়ার পরে, **ব্যবহৃত পরীক্ষার কিটের সমস্ত উপাদান প্রদত্ত আবর্জনার ব্যাগে রাখুন।** আপনার বাসার সাধারণ আবর্জনায় রাখুন।

আপনার পরীক্ষার ফলাফল লিখে রাখুন

এটা আপনার নিজের রেকর্ডের জন্য। আপনাকে আপনার ফলাফল অবশ্যই NHS-এর কাছে রিপোর্ট করতে হবে (তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা 15 দেখুন)।

কে পরীক্ষা করেছেন	তারিখ	সময়	পরীক্ষার ফলাফল

আপনার কিটে নিম্নলিখিত উপকরণ রয়েছে

আইটেম	**3-প্যাক**	**7-প্যাক**
ব্যবহারের নির্দেশাবলী (এই নথি)	1	1
এক্সট্র্যাকশন নল হোল্ডার	1	1
সিল করা প্যাকেজিংয়ে টেস্ট স্ট্রিপ	3	7
এক্সট্র্যাকশন বাফার স্যাশে	3	7
এক্সট্র্যাকশন নল	3	7
সিল করা মোড়কের ভিতরে সোয়াব	3	7
আবর্জনার ব্যাগ	3	7

NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্মসূচির আওতায় DHSC বাস্তবায়নের অংশ হিসেবেই শুধু এই ডিভাইস সরবরাহের অনুমতি আছে।

প্রস্তুতকারক: Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU।

ডিএইচএসসি এর সাথে চুক্তির আওতায় Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China **কর্তৃক উৎপাদিত।**

সংকেতচিহ্নের নির্ঘণ্ট

30°সেলসিয়াস

2° সেলসিয়াস

2 – 30°সেলসিয়াস তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন

STERILE EO ইথাইলিন অক্সাইড দিয়ে স্যানিটাইজ করা হয়েছে

প্রস্তুতকারক

প্যাকেজে খুঁত থাকলে পণ্যটি ব্যবহার করবেন না

LOT লট নম্বর

মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ

IVD ইন ভিট্রো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইস

রোদে রাখবেন না

তৈরি করার তারিখ

পুনরায় ব্যবহার করবেন না

সাবধান, অনুগ্রহ করে নির্দেশনা দেখুন

শুকনো রাখুন

ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা দেখুন

এই নথির সকল তথ্য ও ছবি 2021 সালের 15 জানুয়ারি মোতাবেক সঠিক।

সংস্করণ 1.3.1