# নির্দেশাবলী

আমাদের নির্দেশের ভিডিও দেখুন www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample

## আপনার কিটে কি আছে?



টিস্যু নিন

রিটার্ল ফর্ম

# প্রস্তুতি নেও্য়া এবং সব কিছুব ব্যবস্থা করা

শুরু করার আগে নিশ্চিত করুন যে আপনি...

- 🗸 এই নির্দেশগুলি পুরোপুরি পড়েন
- ✓ কিভাবে আপনার পরীক্ষা করতে হবে তা দেখতে 
  www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample এ যান
- প্রচুর জল থান
  প্রস্তুত হওয়ার জন্য যে সেরা কাজ আপনি করতে
  পারেন তা হল আপনি যে হাইড্রেটেড (শরীরে যথেষ্ট
  পরিমাণে জল থাকা) তা নিশ্চিত করা আপনার
  পরীক্ষার অন্তত 30 মিনিট আগে 2 গ্লাস জল থান।

- হতে যথেষ্ট সময় রাখুল
  - প্রস্তুত হতে, সব কিছুর ব্যবস্থা করতে, এবং আপনার নমুনা সংগ্রহ করতে নিজেকে 30 মিনিট সম্ম দিন – বিশেষ করে যদি এটি আপনার প্রথম বার হয়।
- কিছু হালকা ব্যায়াম করুল

  আপনার হাতগুলি ঘোরান এবং এক মিনিটের জন্য

  আপনার হাত মুষ্টিবদ্ধ করুন। অথবা কিছু জামিপিং

  জ্যাকস করুন (যদি তা করা নিরাপদ হয় এবং

  আপনি তা করতে স্বাচ্ছন্দ বোধ করেন)। এর ফলে

  আপনার রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়।

## ্রাই পরীক্ষাটি সম্পূর্ণ করার জন্য যদি আপনার সহায়তার প্রয়োজন হয়, অনুগ্রহ করে উপযুক্ত সহায়তা খুঁজুন।



## 1. প্রস্তুতি

- 1. শুরু করার আগে পরীক্ষা করুন যে কিটটিতে **আপনারই ঠিকানা আছে**।
- 2. একটি নিচু টেবিলে আপনার কিটটি রাখুন।
- আপনার রেকর্ডের জন্য, টেস্ট কিট আইডি লিথে নিল যা রিটার্ল ফর্মে পাওয়া যাবে।
- একটি পরিষ্কার টিস্যু এবং একটি উষ্ণ জলের পাত্র নিন।
- 5. সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধোন 20 সেকন্ডের জন্য এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুক্রো করুন।



### 2. ব্যবস্থা করা

- 1. টিউব থেকে ক্যাপ সরান।
- টিউবটি উল্লম্বভাবে রাখুন কার্ডবোর্ডের বাক্সের উপরে দেওয়া য়ৢটটি ব্যবহার করে।
- প্লাস্টারটি প্রস্তুত করুল যাতে সেটি আপলার আঙুলে পরার জল তৈরি থাকে।



## 3. রক্ত চলাচল নিশ্চিত করুন

- আপলার পুরো হাতটি একটি উষ্ণ জলের পাত্রে রাখুল (আলুমানিক য়ানের জলের তাপমাত্রায়) 2 মিনিটের জন্য। তারপর একটি পরিষ্কার টিস্যু দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন।
- 2. পুরো সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে খাকুন (কিন্তু যদি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে বসুন - এবং আপনি যদি কারো সাথে বাস করেন, তাদের কাছে সাহায্য চান)। আপনার হাত অবশ্যই আপনার কনুইয়ের নিচে থাকতে হবে যাতে রক্ত চলাচল অব্যাহত থাকে।

## আপনার নমুনা সংগ্রহ করুন



#### 1. ল্যান্সেট ব্যবহার করুন

- ব্যালকোহল ওয়াইপ দিয়ে আপলার আঙুল পরিষ্কার করুল – আমরা আপলার অ-প্রধান হাতের অলামিকা ব্যবহার করার সুপারিশ করছি।
- ল্যান্সেটের নিচের সুরক্ষামূলক ডগা সরান: ডগাটি মোচড় দিন (একটি পুরো মোচড়) এবং তারপর সেটি পুরোপুরি টেনে বার করুন।
- আপনার হাত উপর দিক করে একটি শক্ত পৃষ্ঠতলের উপর রাখুন (যেমন একটি টেবিলের উপর)।
- 4. আপনার আঙ্গুলের ডগার বাইরের কেন্দ্রস্থলের উপর ল্যান্সেটটি চাপুন।
- 5. **দৃঢভাবে নিচে চাপুন** বেগুনি
  বোতামের উপর যতক্ষণ না একটি
  ক্লিক শুনছেন। আপনি প্রতিটি ন্যান্সেট
  একবারই ব্যবহার করতে পারেন।



### 2. টিউবটি ভরুন

- একটি পরিষ্কার টিস্যু দিয়ে প্রথম রক্তের ফোঁটাটি মুছুন।
- 2. দৃডভাবে আপনার হাত মর্দন
  করুন নিম্নমুখীভাবে প্রতি 3 খেকে
  4 সেকন্ডে। হাতের তালু খেকে শুরু
  করুন এবং আপনার আঙ্গুলের দিকে
  আসতে থাকুন। কিন্তু ফোটালোর
  জায়গাটি চাপবেন না ভাহলে আপনার
  নমুনাটি নষ্ট হয়ে খেতে পারে।
- 3. যদি রক্ত বওয়া বন্ধ হয়, ফোঁটানো অঙ্গুলটি মোছার জন্য চাপ দিন রক্ত চলাচল উদীপিত করতে। যদি এতে কাজ না হয়, এবং 2 মিনিটের বেশি হয়ে গিয়ে থাকে, আপনার হাতটি আবার উষ্ণ করুন এবং আরেকটি আঙুলে ফুটো করুন একটি নতুন ল্যানেট ব্যবহার করে।



#### 3. টিউবটি মেশান

টিউবটি **600 রেখা** অবধি ভরুন। আপনি যদি কেবল 400 রেখা অবধি ভরেন, ভাহলে ঠিক আছে। টিউবে ক্যাপ বসান। ঠেলুন **যতক্ষণ না ক্লিক করছে**।

- 1. টিউবটি সোজা অবস্থা থেকে উল্টো করুন অন্তত 10 বার। নিশ্চিত করুন রক্ত টিউবের পাশগুলিতে স্পর্শ করে।
- 2. রক্ত মেশানোর পর যদি কঠিন হয়ে যায় তাহলে চিন্তা করবেন না। এটি হওয়ারই কখা।
- আঙুলে চাপ দিন রক্তপাত বন্ধ করার জন্য, একটি পরিষ্কার করার ওয়াইপ দিয়ে পরিষ্কার করুন, এবং একটি প্লাস্টার প্রযোগ করুন।
- কোন রক্ত পরে খাকলে তা অবিলম্বে পরিষ্কার করুন এবং চারপাশের স্থান জীবাণুমুক্ত করুন।

#### লেবেল লাগান এবং পোস্ট করুন

- আপনার টিউবের লেবেল রিটার্ল ফর্ম থেকে টেলে তুলুল এবং আপনার টিউবের চারপাশে জড়িয়ে দিন। নিশ্চিত করুন প্রিন্ট করা কোড দৃশ্যমান হয়।
- 2. 95 kPa Specimen transport (95 kPa নমুনা পরিবহন) একটি পরিষ্কার প্লাস্টিকের ব্যাগটি নিন। **স্লটের মধ্যে টিউবটি এবং ব্যবহৃত ও অব্যবহৃত**



ল্যান্সেটগুলি রাখুন – যা হলুদ স্টিকরের মধ্যে পাওয়া যাবে। ব্যাগের উপরের অংশ চ্যাপ্টা রেখে, স্টিকারটি সরিয়ে সেটি গুটিয়ে আঠালো পিছনে লাগিয়ে দিন। কেন্দ্রস্থল থেকে বাইরের দিকে চেপে ভালো করে সিল করুন।

3 রিটার্ন ফর্মে তারিথ এবং সময় ভরুন। আপনার কিটটি যে বাক্সে





এসেছে তাতে ফর্মটি রাখুন এবং পরিষ্কার প্লাস্টিকের ব্যাগটি (টিউব ধারণকারী) রাখুন।

- 4 বাক্সটি প্রিপেইড থামে রাথুন।
- 5. NHS লোগো সহ একটি অগ্নাধিকার পোস্টবক্সে (priority postbox)
  আপনার নমুনাটি পোস্ট করুন। আপনার নিকটতম প্রয়োরিটি পোস্টবক্স থুঁজুন www.royalmail.com/services-near-you এ। যদি আপনি নিরাপদে অগ্রাধিকার পোস্টবক্স না পেতে পারেন, আপনার স্থানীয় পোস্টবক্স ব্যবহার করুন।

#### প্রতীক

촟	সূর্যের আলো থেকে দূরে থাকুন	[]i	ব্যবহারের জন্য নির্দেশাবলী দেখুন
<del>*</del>	বৃষ্টি খেকে দূরে থাকুন	C€	ইউরোপীয় সামঞ্জস্য
(2)	পুনরায় ব্যবহার করবেন না	•••	প্রস্তৃতকারক
<b>√</b> 25°	তাপমাত্রা সীমা 25°C	LOT	ব্যাচ কোড
IVD	ইন ভিট্টো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইস		যে তারিথের মধ্যে ব্যবহার
STERILE	স্টেরাইল		করতে হবে

- 🕦 এটি একটি ইন ভিট্রো ডায়াগনস্টিক চিকিৎসার ডিভাইস।
  - শুধুমাত্র আপনার কিটে দেওয়া সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।
  - এই পরীক্ষাটি অবশ্যই যিনি এই পরীক্ষাটির অনুরোধ করেছিলেন তাকে পরিচালনা করতে হবে এবং লেবেল লাগাতে হবে।
  - যদি আপনার **লিল্ফ লোড অপসারণের অপারেশন হয়ে থাকে** (যেমন মান্টেক্টমি), এই পাশে আপনার আঙুল ফুটো করবেন না।
  - সংক্রমণের লক্ষণের জন্য সতর্ক খাকুন। যদি আপনার ক্ষতস্থানের জায়গা লাল, গরম বা ফুলে যায়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
  - এই কিটটি 18 বছর বা তার বেশি ব্যুসের মানুষের জন্য।
  - 10 মিনিটের জন্য দৃঢ় চাপ প্রয়োগ করুন এবং রক্তপাত বন্ধ না হলে আপনার হাত ভুলুন। যদি এতে কাজ না হয়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
  - যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, শুয়ে পড়ুন এবং আপনার পা
     ভুলে রাখুন। যদি আপনার অসুস্থ বোধ করা অব্যাহত থাকে,
     ভাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
  - অ্যান্টিকোয়গুলেশন ওষুধ গ্রহণ করলে রক্তপাতের ঝুঁকি বেশি হয়।
  - কিটটি শিশু, প্রাণী, সূর্যালোক, আগুন এবং ধূমপান খেকে দূরে রাখুন।
  - বাইরে তাপমাত্রা 25°C এর উপরে থাকলে আপনার নমুনা পোস্ট করবেন না।
  - এটি হওয়ার সম্ভাবনা অতান্ত কম, কিন্তু জটিলতার একটি ছোট ঝুঁকি রমেছে – যার মধে আছে দাগ হওয়া, একটি হেমাটোমা (রক্ত জমা), আঙ্গুলের সংবেদনশীলতা হ্রাস পাওয়া (য়ায়ৣর ক্ষতি), এবং দ্বকের কোষের অকাল মৃত্যু (নেক্রোসিস)।
  - আপনার আঙ্গুল যদি গরম, লাল বা ফুলে যায় ভাহলে ভা ব্যবহার করবেন না।
  - আপনার কনিষ্ঠা ব্যবহার করবেন না এবং যেখানে সম্ভব আপনার বুড়ো আঙুলটি এড়িয়ে চলুন।
  - ল্যান্সেটগুলি শুধুমাত্র একবার ব্যবহারের জন্য তৈরি করা হয়েছে,
     অনুগ্রহ করে ল্যানসেটটি পুনরায় ব্যবহার করার চেষ্টা করবেন লা।

## পর্যাপ্ত রক্ত পাওয়া য়াচ্ছে লা?

সহায়তার জন্য www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample এ যান। যদি আপনার একটি আংশিক নমুনা নিষ্পত্তি করার প্রয়োজন হয়, ভাহলে এটি একটি শ্বাভাবিক নমুনা (থাম সহ) প্যাক করার জন্য যে নির্দেশাবলী ব্যবহার করবেন, সেই নির্দেশাবলী ব্যবহার করুন। ভারপর গৃহস্থালির বর্জ্যে ভার নিষ্পত্তি করুন।