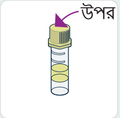
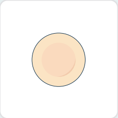
নির্দেশাবলী

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

আপনার কিটে কী আছে?

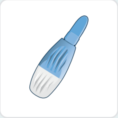


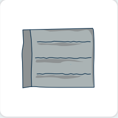
সংগ্রহের নল (টিউব)


প্লাস্টার x 2

অ্যালকোহল ওয়াইপ

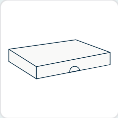
পরিষ্কার করার ওয়াইপ


ল্যান্সেট x 3


প্রিপেইড খাম

ফেরত পাঠানোর ফর্মে টিউব লেবেল

স্বচ্ছ প্লাস্টিকের ব্যাগ


কার্ডবোর্ড বাক্স

ফেরত পাঠানোর ফর্ম

> আপনি শুরু করার আগে এক বাটি গরম পানি এবং একটি পরিষ্কার টিস্যু নিন !

V2.5p - সর্বশেষ পর্যালোচনা নভেম্বর 2020

প্রস্তুত এবং স্থাপন করুন

শুরু করার আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনি...

- ✓ **এই নির্দেশনাগুলো সম্পূর্ণরূপে পড়ুন৷**
- ✓ আপনার পরীক্ষা কিভাবে করতে হয় দেখুন
  www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample দেখুন
- ✓ প্রচুর পানি পান করুন
  সবচেয়ে ভালো যে কাজ আপনি করতে পারেন তা হচ্ছে দেহে পানির পরিমাণ বাড়ানো প্রস্তুত করতে - পরীক্ষার অন্তত ৩০ মিনিট আগে ২ গ্লাস পানি পান করুন।
- ✓ হাতে পর্যাপ্ত সময় রাখুন
  প্রস্তুতি নিতে, স্থাপন করতে এবং আপনার নমুনা সংগ্রহ করতে নিজেকে প্রায় 30 মিনিট সময় দিন - বিশেষ করে যদি এটা আপনার প্রথমবার হয়।
- ✓ কিছু হালকা ব্যায়াম করুন
  জাম্পিং জ্যাক করুন, অথবা আপনার হাত দোলান এবং এক মিনিটের জন্য আপনার মুষ্টি আঁকড়ে ধরুন (যদি এটি আপনার জন্য নিরাপদ হয়) - এটা আপনার রক্ত প্রবাহে সাহায্য করে।

শনিবার আপনার পরীক্ষা করবেন না বা আপনার পরীক্ষা পোস্ট করবেন না - এটি পোস্টে খুব বেশি সময় থেকে যেতে পারে। অন্য যেকোনো দিন ঠিক আছে।

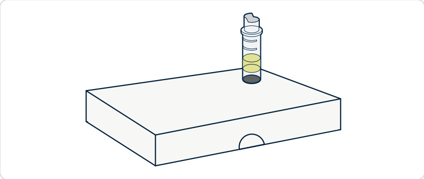
১. প্রস্তুত করুন

১. শুরু করার আগে পরীক্ষা করে দেখুন যে কিটটি **আপনার নামে পাঠানো** হয়েছে কি না।

২. আপনার কিট একটি নিচু টেবিলে রাখুন।

৩. একটি পরিষ্কার টিস্যু এবং এক বাটি গরম পানি নিন।

৪. ২০ সেকেন্ডের জন্য সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে শুকিয়ে নিন।



২. স্থাপন করুন

১. টিউব থেকে ঢাকনাটি খুলে ফেলুন।

২. **কার্ডবোর্ড বাক্সের উপরের** স্লট ব্যবহার করে টিউবটিকে সোজা করে রাখুন।

৩. প্লাস্টার প্রস্তুত করুন যাতে এটি আপনার আঙ্গুলে লাগানোর জন্যে প্রস্তুত থাকে।

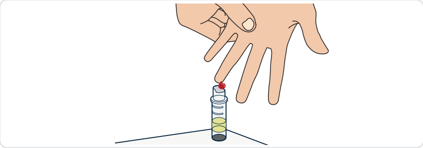
৩. রক্ত প্রবাহিত রাখা

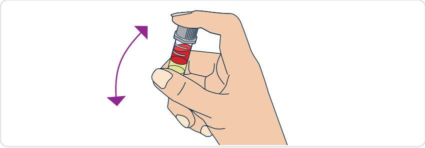
১. **আপনার পুরো হাত একটি বাটি গরম পানিতে** (গোসলের পানির তাপমাত্রার মতন গরম) ২ মিনিটের জন্য রাখুন। তারপর একটি পরিষ্কার টিস্যু দিয়ে আপনার হাত শুকিয়ে নিন।

২. পুরো প্রক্রিয়াব্যাপী দাঁড়ান অবস্থায় থাকুন (কিন্তু যদি আপনি দুর্বল বোধ করেন, তাহলে বসে থাকুন - এবং আপনি যদি কারো সাথে থাকেন, তাহলে তাদের সাহায্য চান)। রক্ত প্রবাহ বজায় রাখতে আপনার হাত অবশ্যই আপনার কনুইয়ের চেয়ে নিচুতে থাকতে হবে।

অন্যান্য ভাষায় প্রশ্ন বা নির্দেশনার জন্য, www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample -তে যান

আপনার নমুনা সংগ্রহ করুন





১. ল্যান্সেট ব্যবহার করুন

১. অ্যালকোহল ওয়াইপ দিয়ে আপনার আঙ্গুল পরিষ্কার করুন – আপনার যে হাত কম ব্যবহার হয় সে হাতে আপনার অনামিকা (রিং) আঙ্গুল ব্যবহার করার সুপারিশ আমরা করছি।

২. ল্যান্সেটের নিচের প্রতিরক্ষামূলক টিপ অপসারণ করতে: **টিপটি (একটি পূর্ণ মোড়) টুইস্ট করুন** এবং তারপর **সেটি সম্পূর্ণরূপে টানুন**।

৩. আপনার হাত একটি কঠিন পৃষ্ঠে রাখুন (টেবিলের উপরের মত)।

৪. আপনার আঙ্গুলের অগ্রভাগের বাইরের কেন্দ্রে ল্যান্সেটটি চাপুন।

৫. **একটি ক্লিক না শোনা পর্যন্ত** বেগুনি বোতামে **দৃঢ়ভাবে চাপুন**। আপনি শুধুমাত্র প্রতিটি ল্যান্সেট একবার ব্যবহার করতে পারবেন।

২. টিউব পূরণ করুন

১. একটি পরিষ্কার টিস্যু দিয়ে প্রথম ফোঁটা রক্ত মুছে ফেলুন।

২. প্রতি ৩ থেকে ৪ সেকেন্ড অন্তর একটি নিম্নমুখী গতিতে **আপনার হাত দৃঢ়ভাবে মালিশ করুন**। হাতের তালু থেকে শুরু করে নিচ পর্যন্ত আঙ্গুল পর্যন্ত এভাবে করুন। কিন্তু **ছিদ্র জোরে টিপে দেবেন না**, তাহলে তা আপনার নমুনা নষ্ট করে দিতে পারে।

৩. যদি রক্ত প্রবাহ বন্ধ হয়ে যায়, রক্ত প্রবাহ আন্দোলিত করতে নোংরা আঙ্গুল মুছে ফেলার জন্য চাপ ব্যবহার করুন। যদি এটি কাজ না করে, এবং **২ মিনিটের বেশি হয়ে যায়, তাহলে আপনার হাত পুনরায় গরম করুন** এবং একটি নতুন ল্যান্সেট ব্যবহার করে আরেকটি আঙ্গুলে ফুটো করুন।

৩. টিউব মিশ্রণ করুন

৬০০ রেখা পর্যন্ত টিউবটি ভর্তি করুন। আপনি যদি শুধুমাত্র ৪০০ রেখা পর্যন্ত পূরণ করেন, এটা ঠিক আছে। ঢাকনাটি টিউবের উপরে রাখুন। **যতক্ষণ না এটি ক্লিক করছে** ততক্ষণ এটি চাপতে থাকুন।

১. আস্তে আস্তে **টিউবটি অন্তত ১০ বার উল্টান**। নিশ্চিত হয়ে নিন যে রক্ত যেনো টিউবের পাশ স্পর্শ করে।

২. রক্ত মিশ্রিত হবার পর তা কঠিন হয়ে গেলে চিন্তা করবেন না। এটা হওয়ার কথা।

৩. রক্তপাত বন্ধ করতে আঙ্গুলের উপর চাপ প্রয়োগ করুন, একটি ক্লিনজিং ওয়াইপ দিয়ে পরিষ্কার করুন, এবং একটি প্লাস্টার প্রয়োগ করুন।

৪. রক্ত বাইরে পড়লে অবিলম্বে তা পরিষ্কার করুন এবং আশপাশ জায়গা জীবাণুমুক্ত করুন।

লেবেল লাগান এবং পোস্ট করুন

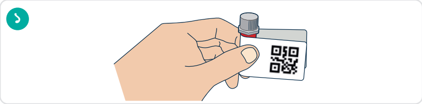
১ রিটার্ন ফর্ম থেকে আপনার **টিউব লেবেল খুলে ফেলুন** এবং আপনার টিউবের **চারপাশে মুড়ে দিন**। নিশ্চিত হয়ে নিন যে মুদ্রিত কোডটি যেনো দৃশ্যমান থাকে।

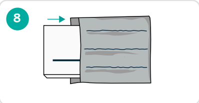
২. 95 kPA নমুনা পরিবহন লেবেল করা পরিষ্কার প্লাস্টিক ব্যাগটি নিন। **টিউব এবং ল্যান্সেট স্লটের মধ্য দিয়ে** রাখুন – এটি হলুদ স্টিকারের মাঝখানে রয়েছে। ব্যাগের উপরের অংশ সমতল রেখে, **স্টিকার খুলে ফেলুন এবং ঢাকনাটি ভাঁজ করুন**। মাঝখান থেকে বাইরে পর্যন্ত চেপে ভাল করে বন্ধ করে দিন।

৩ **আপনার ফিরত দেওয়ার ফর্মে তারিখ এবং সময় লিখুন**। ফর্ম এবং পরিষ্কার প্লাস্টিক ব্যাগ (টিউব ধারণকারী) বাক্সে রাখুন যেটিতে আপনার কিট আপনার কাছে এসেছিলো এবং এরপর সেটি বন্ধ করে দিন।

৪ **বাক্সটি প্রিপেইড খামে রাখুন**

৫. এনএইচএস (ন্যাশনাল হেল্থ সার্ভিস) এর লোগো সহ **একটি অগ্রাধিকার পোস্টবক্সে আপনার নমুনা পোস্ট করুন**। *www.royalmail.com/services-near-you* -তে আপনার নিকটতম অগ্রাধিকার পোস্টবক্স খুঁজুন। আপনি যদি নিরাপদে একটি অগ্রাধিকার পোস্টবক্সে যেতে না পারেন, আপনার স্থানীয় পোস্টবক্স ব্যবহার করুন।





প্রতীকসমূহ

	সূর্যের আলো থেকে দূরে রাখুন		ব্যবহারের জন্য পরামর্শ নির্দেশাবলী
	বৃষ্টি থেকে দূরে রাখুন	CE	ইউরোপীয় সামঞ্জস্য
	পুনরায় ব্যবহার করবেন না		প্রস্তুতকারক
25°C	তাপমাত্রা সীমা 25°C	LOT	ব্যাচ কোড
IVD	ভিট্রো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইসে		পুনরায় ব্যবহার তারিখের জন্য টিউব পরীক্ষা করুন

- ! এটা একটা ইন ভিট্রো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইস।
- শুধুমাত্র আপনার কিটে প্রদত্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন।
- এই পরীক্ষাটি অবশ্যই সম্পন্ন করতে হবে এবং যে ব্যক্তি পরীক্ষার নির্দেশ দিয়েছিলেন তাকে অবশ্যই লেবেল করতে হবে।
- সংক্রমণের লক্ষণগুলোর প্রতি নজর রাখুন। যদি আপনার ক্ষতস্থান লাল, গরম বা ফোলা হয়ে যায়, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- এই কিট 18 বছর বা তার বেশী বয়সী ব্যক্তিদের জন্য।
- দৃঢ় চাপ প্রয়োগ করুন এবং রক্তপাত বন্ধ না হলে হাত উপরের দিকে উঠান। যদি এটা কাজ না করে, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- যদি আপনি অজ্ঞান বোধ করেন, তাহলে শুয়ে পড়ুন এবং আপনার পা উঁচু করুন। আপনি যদি ক্রমাগত অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ঘনীভূত-প্রতিরোধক (অ্যান্টিকোয়াগুলেশন) ওষুধ খেলে রক্তপাতের ঝুঁকি বেশি।
- শিশু, পশু, সূর্যালোক, আগুন এবং ধূমপান থেকে কিট দূরে রাখুন।
- বাইরে তাপমাত্রা ২৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে থাকলে আপনার নমুনা পোস্ট করবেন না
- এরূপ হবার সম্ভাবনা অত্যন্ত কম, কিন্তু জটিলতার একটি ছোট ঝুঁকি আছে - যার মধ্যে রয়েছে ক্ষত, একটি হিমাটোমা (রক্তপিণ্ড), স্নায়ুর ক্ষতি, এবং নেক্রোসিস (ত্বকের কোষের অকাল মৃত্যু)।

! পর্যাপ্ত রক্ত পাচ্ছেন না?

সাহায্যের জন্য **www.gov.uk/taking-antibody-blood-sample** -তে যান। যদি আপনার একটি আংশিক নমুনা ফেলার প্রয়োজন হয়, একটি স্বাভাবিক নমুনা (খাম সহ) প্যাক করার জন্যে যে নির্দেশাবলী রয়েছে সেগুলো ব্যবহার করুন। তারপর সব ঘরের বর্জ্যে ফেলে দিন।