NHS
Test and Trace

**পরীক্ষাটি শুরু করার আগে এই পুরো নির্দেশিকা যত্নসহকারে পড়ুন৷**
**আগে যে পরীক্ষাটি করেছেন তার থেকে এটি ভিন্নতর হতে পারে৷**

# নিজে নিজে ডিএইচএসসি কোভিড-১৯ পরীক্ষা (রেপিড অ্যান্টিজেন পরীক্ষা) করার ধাপভিত্তিক নির্দেশিকা

এসব নির্দেশনা শুধুমাত্র ডিএইচএসসি কোভিড-১৯ সেলফ টেস্টের (রেপিড অ্যান্টিজেন পরীক্ষা) সাথে সম্পর্কিত৷

কীভাবে নিজের বা অন্য কোনো ব্যক্তির কোভিড-১৯ পরীক্ষা করবেন এবং NHS-কে পরীক্ষার ফলাফল রিপোর্ট করবেন তা এই নির্দেশিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে৷

বিকল্প ভাষার সংস্করণ ও ভিডিওর মাধ্যমে প্রদর্শনী
**gov.uk/covid19-self-test-help** এ পাওয়া যাবে৷

# আপনাকে যা করতে হবে

## আপনার ধাপভিত্তিক নির্দেশিকা

১৫ মিনিট প্রস্তুতি

নির্দেশাবলী ভালোভাবে পড়ুন এবং ধাপগুলো সঠিক ক্রমানুসারে অনুসরণ করুন। প্রতিটি পরীক্ষা প্রস্তুত করতে প্রায় ১৫ মিনিট সময় লাগবে এবং আরো ৩০ মিনিট পরে ফলাফল প্রস্তুত হয়ে যাবে।


| বিভাগ | শিরোনাম | পৃষ্ঠা |
|---|---|---|
| ১ | আপনার পরীক্ষা করার জায়গাটি প্রস্তুত করুন | ৬ |
| | আপনার টেস্ট কিটের জিনিসপত্র যাচাই করুন | ৭ |
| ২ | আপনার পরীক্ষার সেট আপ করুন | ৮ |
| ৩ | আপনার সোয়্যাব নমুনা নিন | ১০ |
| | অন্য কারো পরীক্ষা করা | ১১ |
| ৪ | সোয়্যাব নমুনা প্রক্রিয়া করুন | ১২ |
| ৫ | আপনার ফলাফল পড়ুন | ১৪ |
| ৬ | আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন | ১৫ |
| ৭ | আপনার পরীক্ষায় প্রাপ্ত ফলাফলের মানে কী | ১৬ |
| ৮ | পরীক্ষার পারফরমেন্স | ১৭ |
| ৯ | আপনার টেস্ট কিট নিরাপদে ফেলে দিন | ১৭ |
| | আপনার পরীক্ষার ফলাফল লিখে রাখুন | ১৮ |


## কোভিড-১৯ আক্রান্ত লোকেদের প্রতি ৩ জনে ১ জন জানে না যে তারা আক্রান্ত হয়েছে।

নিজে নিজে নিয়মিত পরীক্ষা করে আমরা ভাইরাস বিস্তারের গতি মন্থর করতে পারি এবং আমাদের পরিবার ও সমাজের সবচেয়ে নাজুক মানুষদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারি।

# পরীক্ষাটি করা সম্বন্ধে পরামর্শ

আপনাকে সাহায্য করার জন্য, পুরো নির্দেশিকা জুড়ে ছড়িয়ে আছে দরকারি পরামর্শ, উপদেশ ও সতর্কীকরণ বক্স। এসব নির্দেশনা যত্নসহকারে ধাপে ধাপে অনুসরণ করলে, নির্ভরযোগ্য ফলাফল পাওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকবে।

## সাধারণ নির্দেশনা ও সতর্কীকরণ

- প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য পৃথক টেস্ট কিট ব্যবহার করুন। টেস্ট কিটের প্রতিটি আইটেম কেবল একবারই ব্যবহার করতে পারবেন।
- জিনিসগুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না। আপনাকে প্রত্যেক ব্যক্তির ফলাফল রিপোর্ট করতে হবে।
- আপনার হাত বা দৃষ্টির সমস্যা থাকলে, সোয়্যাব নেওয়া ও পরীক্ষা করার প্রক্রিয়ার জন্য আপনাকে কারোর সাহায্য নিতে হতে পারে।
- আপনার যদি নাক বেঁধানো থাকে, তাহলে অন্য নাসারন্ধ্র থেকে সোয়্যাব নিন। যদি উভয় পাশে বেঁধানো থাকে, তাহলে সোয়্যাব নেওয়ার আগে এক পাশ থেকে বেঁধানো খুলুন।
- আপনার যদি গত ২৪ ঘন্টার ভিতরে নাক থেকে রক্ত পড়ে থাকে, তাহলে অন্য নাসারন্ধ্র থেকে সোয়্যাব নিন অথবা ২৪ ঘন্টা অপেক্ষা করুন।
- পরীক্ষাটি নষ্ট হয়ে যাওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য পরীক্ষা করার আগে কমপক্ষে ৩০ মিনিটের জন্য কিছু খাবেন না বা পান করবেন না।
- এসব টেস্ট কিট কেবল মানুষের ব্যবহারের জন্য তৈরি।

**পরামর্শ**

**টেস্ট কিটটি ঘরের তাপমাত্রায় অথবা একটি শীতল শুকনা স্থানে (২° সেলসিয়াস থেকে ৩০° সেলসিয়াস) মজুদ করুন। সরাসরি সূর্যালোকে রাখবেন না এবং ফ্রিজ বা ফ্রিজারে রাখবেন না।**

টেস্ট কিটটি ঘরের তাপমাত্রায় (১৫° সেলসিয়াস থেকে ৩০° সেলসিয়াস) ব্যবহার করা উচিত। কিটটি যদি একটি শীতল জায়গায় (১৫° সেলসিয়াসের কম) সংরক্ষণ করা হয়ে থাকে, তাহলে এটি ব্যবহার করার আগে ৩০ মিনিটের জন্য এটিকে স্বাভাবিক ঘরের তাপমাত্রায় রেখে দিন।

**টেস্ট কিট শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।**

# এই পরীক্ষা বিষয়ে

## আপনার কেন নিজে পরীক্ষা করা উচিত

এই সেলফ-টেস্ট কিট উপসর্গবিহীন লোকেদের জন্য, এটি নাক ও গলার জন্য এক ধরণের সোয়্যাব পরীক্ষা, যার মাধ্যমে আপনি সংক্রামিত আছেন কিনা তা যাচাই করা যায়।

উপসর্গবিহীন লোক বলতে সেসব লোকেদের বোঝায় যারা ভাইরাসটি বহন করে কিন্তু এর কোনো উপসর্গ দেখা যায় না।

### আপনার কোভিড-১৯ পরীক্ষায় পজিটিভ ফল পাওয়া গেলে যা যা করতে পারেন:

- রোগটির বিস্তারকে সীমিত করতে সাহায্য করার জন্য, আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সরকারি নির্দেশনা অনুযায়ী নিজেকে আলাদা থাকতে হবে:
  **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**
- আপনি গত ১৪ দিনে যাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছিলেন বা যাদের সাথে কোনো স্থানে গিয়েছিলেন তাদেরকে জানান, যাতে তারা কোভিড-১৯-এর সম্ভাব্য সংক্রমণের জন্য পরীক্ষা করায়।

### আপনার কোভিড-১৯ পরীক্ষায় নেগেটিভ ফল পাওয়া গেলে

এমন সম্ভাবনা আছে যে পরীক্ষা করার সময় আপনি হয়ত সংক্রামক ছিলেন না। তবে পরীক্ষার নেগেটিভ ফলাফল কোনো নিশ্চয়তা দেয় না যে আপনার করোনাভাইরাস নাই।

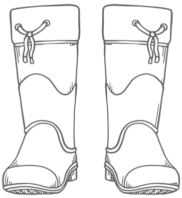
**পরামর্শ**

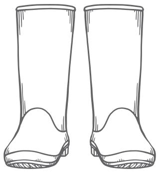
আপনার করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গ থাকলে বা আপনি করোনাভাইরাসে (কোভিড-১৯) আক্রান্ত হলে অনুগ্রহ করে অনলাইনে NHS এর নির্দেশনা দেখুন: nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

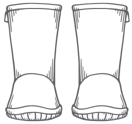
যদি আপনার করোনাভাইরাসের (কোভিড-১৯) উপসর্গ থাকে এবং অবস্থার অবনতি ঘটে, বা আপনি ৭ দিন পরেও ভালো না হন, তাহলে NHS **111** অনলাইন পরিষেবা **111.nhs.uk** এ যান। আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে NHS **111** নম্বরে কল করুন। কোনো চিকিৎসাগত জরুরি অবস্থার ক্ষেত্রে **999** নম্বরে ডায়াল করুন।

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

## এই পরীক্ষা যাদের জন্য উপযোগী







**যারা ১৮+ বছর বয়সী**

নিজে পরীক্ষা করে রিপোর্ট করুন, প্রয়োজনে অন্যের সহায়তা নিন।

**১২-১৭ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরী**

নিজে পরীক্ষা করুন এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির তত্ত্বাবধানে রিপোর্ট করুন। প্রয়োজন অনুযায়ী প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিটি পরীক্ষা সম্পাদন করতে পারেন।

**১২ বছরের কম বয়সী শিশু**

১২ বছরের কম বয়সী শিশুদের পরীক্ষা কোনো প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি কর্তৃক করতে হবে। কোনো শিশুর পরীক্ষা করার ব্যাপারে আপনি আত্মবিশ্বাস বোধ না করলে এই পরীক্ষা করবেন না।

### কত ঘন ঘন পরীক্ষা করতে হয়

আপনার কত ঘন ঘন পরীক্ষা করা উচিত তা আপনার পরিস্থিতি এবং বর্তমান জাতীয় বা স্থানীয় নির্দেশিকা অনুযায়ী ভিন্ন হতে পারে।

### আরো সহায়তা কোথায় পাওয়া যায়

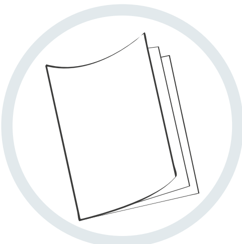
নিজে নিজে পরীক্ষা করা বিষয়ে আরো তথ্য পাওয়া যাবে এখানে: **gov.uk/covid19-self-test-help**

# ১. আপনার পরীক্ষা করার জায়গাটি প্রস্তুত করুন

আপনার পরীক্ষার আগে ৩০ মিনিটের জন্য কিছু খাবেন না বা পান করবেন না

আপনার প্রয়োজন হবে:

- একটি টাইমার, যেমন হাতঘড়ি বা দেয়ালঘড়ি
- টিস্যু
- আয়না
- সারফেস ক্লিনার
- হ্যান্ড স্যানিটাইজার বা সাবান ও গরম পানির প্রাপ্যতা।



১ যত্নসহকারে এই নির্দেশিকা পড়ুন। আরো সাহায্য লাগলে সোয়্যাব পরীক্ষার ভিডিওটি অনলাইনে দেখতে পারেন:
**gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help**

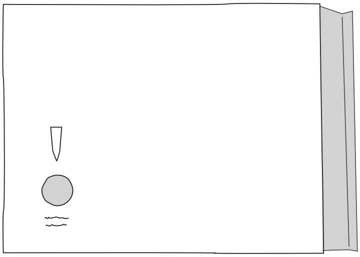
২ পরীক্ষাটি শুরু করার অব্যবহিত আগে, পরীক্ষার কিটটি রাখার জন্য একটি সমতল পৃষ্ঠতলকে পরিষ্কার করুন ও শুকিয়ে নিন।

৩ সাবান ও গরম পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত দু'টি ২০ সেকেন্ড ধরে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।

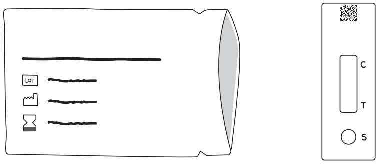
একাধিক পরীক্ষা করলে, পৃষ্ঠতলটি পরিষ্কার করুন এবং প্রতিটি পরীক্ষার মাঝে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

# আপনার কিটের জিনিসপত্র যাচাই করুন

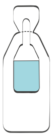
**৪** আপনার পরীক্ষার বক্সে যা যা থাকা উচিত:



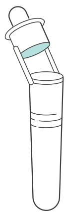
এক্সট্র্যাকশন টিউব হোল্ডার



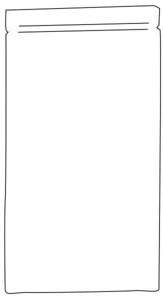

প্যাকেটে সিল করা টেস্ট স্ট্রিপ



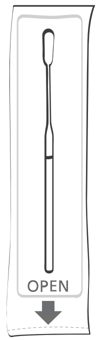
এক্সট্র্যাকশন বাফার স্যাশে



এক্সট্র্যাকশন টিউব



বর্জ্য রাখার ব্যাগ




সিল করা মোড়কের ভিতরে সোয়্যাব

**পরামর্শ**

**কোনো কিছু ক্ষতিগ্রস্ত, ভাঙা বা অনুপস্থিত থাকলে কী করতে হবে**

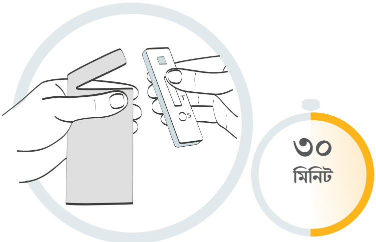
যদি লক্ষ্য করেন যে কোনো কিছু ক্ষতিগ্রস্ত, ভাঙা বা অনুপস্থিত আছে, তাহলে অনুগ্রহ করে পরীক্ষার কিটটি ব্যবহার করবেন না। গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে ফোন করে ফিডব্যাক দিতে পারেন। এসব লাইন সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

ফোন করুন: **119** নম্বরে (মোবাইল ও ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে)।
আমরা ২০০টি ভাষায় ছাড়াও ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে সহায়তা প্রদান করি।

আপনি যদি কোনো ডিভাইসের দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হন, সেই ক্ষেত্রে এটা রিপোর্ট করলে অন্যদের সাহায্য হতে পারে, অনুগ্রহ করে এখানে যান:

**coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk**

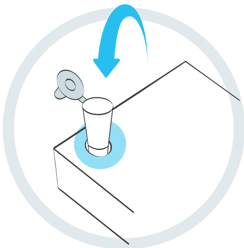
# ২. পরীক্ষা করার জন্য সেট আপ করুন



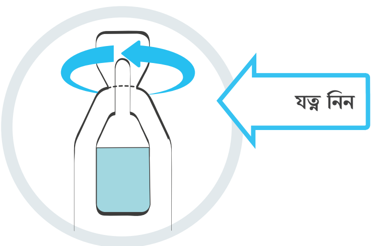

**৫** সিল করা ব্যাগ থেকে টেস্ট স্ট্রিপ বার করে পরিষ্কার সমতল পৃষ্ঠতলের উপর রাখুন।

**সতর্কীকরণ**

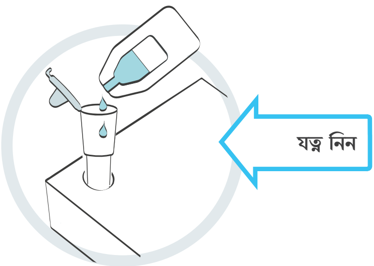
খোলার পরে ৩০ মিনিটের মধ্যে পরীক্ষা শুরু করুন।



**৬** টিউবটিকে বক্সের ভিতরে সংযুক্ত এক্সট্র্যাকশন টিউব হোল্ডারের মধ্যে রাখুন।




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




**৮** এক্সট্র্যাকশন টিউবটি খুলুন এবং আলতোভাবে টিপে স্যাশে থেকে পুরো তরল পদার্থ টিউবের মধ্যে বের করুন।

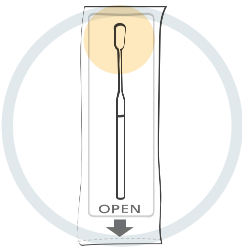
স্যাশেটি যাতে টিউবের গায়ে স্পর্শ না হয় সেই ব্যাপারে সচেতন থাকুন। বর্জ্যের জন্য যে ব্যাগ দেওয়া হয়েছে তাতে স্যাশেটি রাখুন।

৯ আলতো করে টিস্যুর মধ্যে আপনার নাক ঝাড়ুন আর তারপর টিস্যুটি কোনো ঢাকনা-বন্ধ বিনে 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।

১০ সাবান ও গরম পানি বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত দু'টি ২০ সেকেন্ড ধরে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।

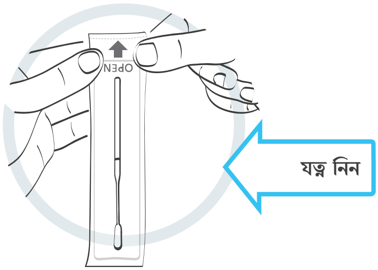
আপনি যদি অন্য কোনো ব্যক্তির উপরে এই পরীক্ষাটি করেন, তাহলে আপনাদের উভয়কেই আবারও আপনাদের হাত ধুতে বা জীবাণুমুক্ত করতে হবে।




১১ আপনার সামনে সিল করা মোড়কে সোয়্যাবটি খুঁজে নিন। নরম, কাপড়ের ডগাটি সনাক্ত করুন।

**সতর্কীকরণ**

সোয়্যাবের নরম, কাপড়ের ডগাটি স্পর্শ করবেন না।



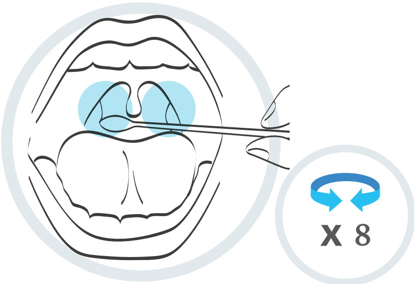

১২ আপনি যখন এটা ব্যবহার করতে প্রস্তুত থাকবেন, শুধু তখনই সোয়্যাব প্যাকেজিং এর মোড়ক খুলুন, এবং আলতোভাবে সোয়্যাবটি বের করুন।

# ৩. আপনার সোয়্যাব নমুনা নিন

**সতর্কীকরণ**

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

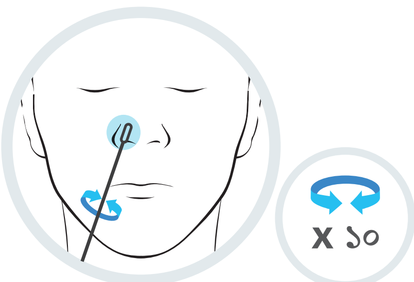
**যদি ১২ বছরের কম বয়সের কোনো শিশুর পরীক্ষা করেন, অথবা সহায়তা প্রয়োজন হয় এমন কোনো ব্যক্তির পরীক্ষা করেন, তাহলে ১১ পৃষ্ঠায় দেওয়া ধাপগুলো অনুসরণ করুন**




১৩ আপনার মুখ চওড়া করে হাঁ করুন এবং সোয়্যাবের কাপড়ের ডগাটি উভয় টনসিলের উপর (বা যেখানে তা থাকার কথা ছিল সেখানে) ঘষুন।

প্রত্যেক পাশে ৪ বার ভালোভাবে স্পর্শ করে এটা করুন (আপনাকে এটা করতে সাহায্য করার জন্য একটি টর্চ বা আয়না ব্যবহার করুন)। সাবধানে সোয়্যাবটি আপনার গলার পিছন থেকে বের করুন।

১৪ সেই একই সোয়্যাব আলতো করে ১টি নাসারন্ধ্রে ঢোকান যতক্ষণ না সামান্য বাধা পাওয়া যায় (আপনার নাকের ভিতরে প্রায় ২.৫ সেমি)।



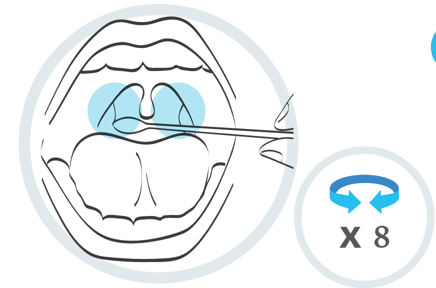

১৫ ১০ বার পুরোপুরি গোলাকারে ঘুরিয়ে, নাসারন্ধ্রের ভিতরে চারপাশে আলতোভাবে সোয়্যাবটি মুছুন। বলপ্রয়োগের প্রয়োজন নাই।

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

# অন্য কারো পরীক্ষা করা

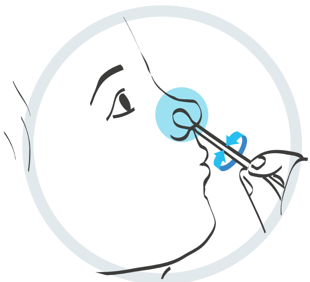
১২ বছরের কম বয়সী শিশুদের কোনো প্রাপ্তবয়স্ককে দিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত। কোনো শিশুকে, বা সহায়তা প্রয়োজন হয়এমন ব্যক্তিকে কীভাবে প্রস্তুত ও পরীক্ষা করতে হয় সেই বিষয়ে নিচের নির্দেশনা অনুসরণ করুন। আপনি **gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help** এ একটি প্রদর্শনী ভিডিও দেখতে পারেন।

কোনো শিশুর পরীক্ষা করতে গেলে তাকে পরীক্ষার কিটটি দেখান এবং আপনি কী করতে চলেছেন সেই বিষয়ে তার সঙ্গে কথা বলুন। সম্ভব হলে, শিশুকে কারো কোলে বসান বা কাউকে ওর হাত ধরতে বলুন। শিশুটিকে একটি টিস্যুর মধ্যে নাক ঝাড়তে বলুন। টিস্যুটি একটি ঢাকনা-বন্ধ বিনে রাখুন।

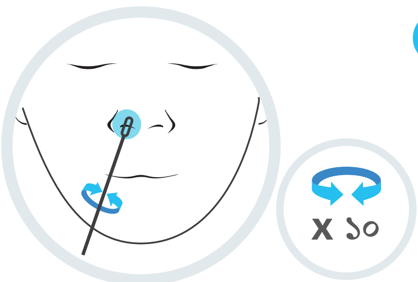



**১৩** সোয়্যাবটি আপনার হাতে ধরুন, শিশুটিকে বড় করে মুখ খুলে হাঁ করতে বলুন এবং তার মাথাকে পিছনের দিকে হেলিয়ে দিন। সোয়্যাবের কাপড়ের ডগাটি আলতোভাবে উভয় টনসিলের উপর (বা যেখানে তা থাকার কথা ছিল সেখানে) ঘষুন।

প্রত্যেক পাশে ৪ বার ভালোভাবে স্পর্শ করে এটা করুন। সাবধানে সোয়্যাবটি বের করুন।



**১৪** সেই একই সোয়্যাবের কাপড়ের ডগাটি আলতো করে তার একটি নাসারন্ধ্রের ভিতরে ঢোকান যতক্ষণ না সামান্য বাধা অনুভব করেন।




**১৫** সোয়্যাবটি তার নাসারন্ধ্রের ভিতরে চারপাশে বৃত্তাকারে ১০ বার আলতোভাবে মুছুন।

আপনি যদি টনসিল সোয়্যাব না করে থাকেন, তাহলে উভয় নাসারন্ধ্রে সোয়্যাব করুন, এবং প্রতি নাসারন্ধ্রে ১০ বার সম্পূর্ণ গোলাকারে ঘোরান।

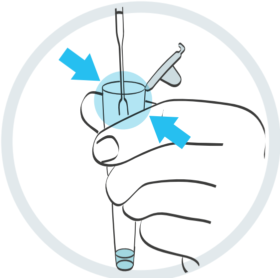
# ৪. সোয়্যাবের নমুনা প্রক্রিয়াজাত করুন

**পরামর্শ**

উত্তম পারফরমেন্সের জন্য, আপনার নাসারন্ধ্র মোছার পরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সোয়্যাবটি পরীক্ষা করুন।

**১৬** এক্সট্র্যাকশন টিউবটি ওঠান এবং সোয়্যাবের কাপড়ের ডগাটি এক্সট্র্যাকশন টিউবের মধ্যে ঢোকান যাতে এটা তরলের মধ্যে থাকে।

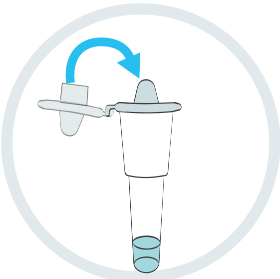
ডগাটিকে বল প্রয়োগ করে এক্সট্র্যাকশন টিউবের ভিতরের প্রান্তে চেপে ধরুন, একই সাথে সোয়্যাবটিকে ১৫ সেকেন্ড ধরে ঘোরান। আপনার নমুনাটি তরলের মধ্যে স্থানান্তরিত করার জন্য এটা করতে হয়।



**১৭** সোয়্যাবটি বের করে আনার সময়ে এক্সট্র্যাকশন টিউবটিকে সোয়্যাবের গায়ে চিপটে ধরুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি সোয়্যাবের নরম ডগাটি থেকে সমস্ত তরল সরিয়েছেন।

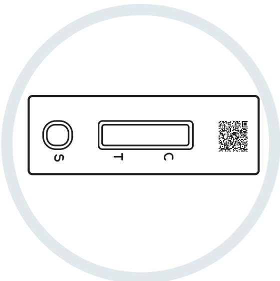
বর্জ্যের জন্য যে ব্যাগ দেওয়া হয়েছে তাতে সোয়্যাবটি রাখুন।



**১৮** কোনো লিক এড়ানোর জন্য, ঢাকনাটি এক্সট্র্যাকশন টিউবের ওপরে আঁট করে চেপে দিন।

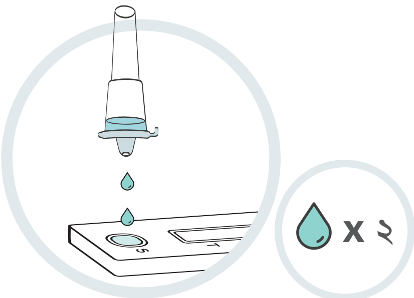
**পরামর্শ**

এই ধাপটি সম্পূর্ণ করার পরে আবারও আপনার হাত ধুয়ে নিন।



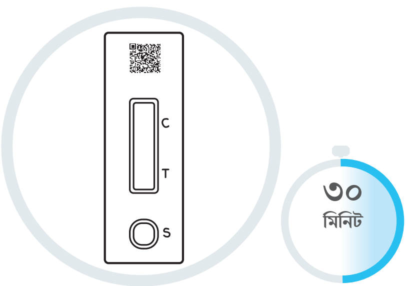

১৯ সুনিশ্চিত করুন যে পরীক্ষার কিটটি একটি পরিষ্কার ও সমতল পৃষ্ঠতলের ওপরে আছে।

পরীক্ষা করার সময়ে স্ট্রিপটি সরাবেন না।




২০ এক্সট্র্যাকশন টিউবটিকে আলতোভাবে চাপুন যাতে টেস্ট স্ট্রিপের স্পেসিমেন ওয়েল (S) এর ভিতরে ২ ফোঁটা তরল পড়ে।

নিশ্চিত করুন যে আপনি তরল ঢালছেন, হাওয়ার বুদবুদ নয়। সোয়্যাবের সাথে নমুনা সংগ্রহের শিশিটিকেও বর্জ্য ব্যাগে রেখে দিন।




২১ একটি টাইমার সেট করে আপনার ফলাফল পড়ার আগে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন।

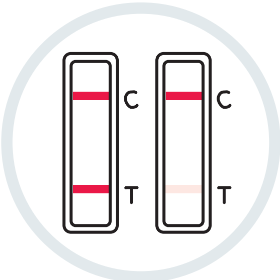
২০ মিনিটের পরে যে কোনো সময়ে পজিটিভ ফলাফল দেখা দিতে পারে, তবে নেগেটিভ ফলাফল নথিভুক্ত করার জন্য আপনার পুরো ৩০ মিনিট অপেক্ষা করা উচিত, কারণ টেস্ট লাইন (T) দেখা দিতে এতক্ষণ সময় লাগতে পারে।

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

# ৫. আপনার ফলাফল পড়ুন

**গুরুত্বপূর্ণ**

৩০ মিনিটের বেশি পরীক্ষা চলতে দেবেন না, তাহলে ফলাফল বরবাদ হয়ে যাবে।



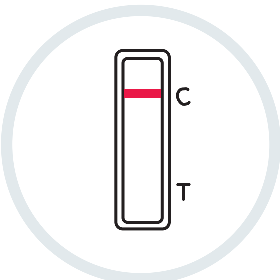

## পজিটিভ ফলাফল

দুটি লাইন দেখা যায়। একটি রঙিন লাইন কন্ট্রোল লাইন অঞ্চলে (C) থাকা উচিত এবং অন্য একটি রঙীন লাইন টেস্ট লাইন অঞ্চলে (T) থাকা উচিত।

C-এর পাশে একটি আর T-এর পাশে একটি, মোট দুইটি রেখা, এমনকি আবছা হলেও দেখায় যে পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে।

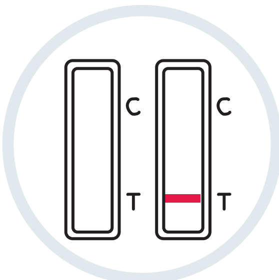
**গুরুত্বপূর্ণ**

আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হলে, আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সরকারি নির্দেশনা অনুযায়ী নিজেকে আলাদা থাকতে হবে: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/**




## নেগেটিভ ফলাফল

একটি রঙিন লাইন কন্ট্রোল লাইন অঞ্চলে (C) দেখা যায়। টেস্ট লাইন অঞ্চলে (T) কোনো লাইন দেখা যায় না।




## বাতিল হওয়া ফলাফল

কন্ট্রোল লাইন (C) দেখা যায় না।

# ৬. আপনার ফলাফল রিপোর্ট করুন

## আপনার পজিটিভ, নেগেটিভ ও বাতিল হওয়া ফলফল NHS এর কাছে রিপোর্ট করতে হবে।

সকল পরীক্ষার ফলাফল রেকর্ড করা হলে তা বৈজ্ঞানিকদেরকে নতুন ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব ধরতে এবং কীভাবে ব্যবস্থা নিতে হবে সেই পরামর্শ দিতে সাহায্য করে। লোকজন যদি কেবল পজিটিভ ফলাফল রিপোর্ট করে, তাহলে সংক্রমণের মাত্রা প্রকৃত অবস্থার চেয়ে বেশি দেখায়।

তাই আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ বা বাতিল হলেও, নিশ্চিত করবেন যেন NHS এর তথ্য নির্ভুল থাকে।

আপনার ফলাফল রিপোর্ট করার জন্য আপনার কিউআর কোড বা সেটার নিচের আইডি নম্বরটি প্রয়োজন।

### অনলাইনে রিপোর্ট করুন (দ্রুততম)

যদি আপনি ইংল্যান্ড, ওয়েলস বা উত্তর আয়ারল্যান্ডে বসবাস করেন, তাহলে দেখুন:
**gov.uk/report-covid19-result**

আপনি যদি স্কটল্যান্ডে বসবাস করেন, তাহলে দেখুন:
**covidtest.scot**

### অথবা টেলিফোনে রিপোর্ট করুন

**119** নম্বরে ফোন করুন

এসব লাইন প্রতিদিন সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা থাকে, (মোবাইল এবং ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে)

# ৭. আপনার পরীক্ষায় প্রাপ্ত ফলাফলের মানে কী

## ফলাফল রিপোর্ট করার পরেই আপনার পরীক্ষাটি সম্পূর্ণ হবে।

### পজিটিভ ফলাফল

আপনি যদি পজিটিভ ফলাফল পান, তাহলে তা নির্দেশ করে যে আপনি বর্তমানে কোভিড-১৯ এ সংক্রামিত হয়েছেন 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।

**সতর্কীকরণ**

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

### নেগেটিভ ফলাফল

আপনি যদি নেগেটিভ ফলাফল পান, তাহলে এমন সম্ভাবনা আছে যে পরীক্ষাটি যে সময়ে করা হয়েছিল তখন আপনি সংক্রামক ছিলেন না। তবে পরীক্ষার একটি নেগেটিভ ফলাফল নিশ্চয়তা দেয় না যে আপনার কোভিড-১৯ নাই।

আপনার পরীক্ষার ফল নেগেটিভ হলে, আপনাকে 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 তাপমাত্রা, নতুন টানা কাশির মতো উপসর্গ দেখা দেয় অথবা আপনার স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে যায় বা তার পরিবর্তন হয়, তাহলে আপনাকে ও আপনার পরিবারকে নিজেকে আলাদা করতে হবে, এবং আরেকটি পরীক্ষা করানোর নির্দেশনা এখানে আছে: **gov.uk/get-coronavirus-test** অথবা **119** নম্বরে গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে ফোন করতে হবে। লাইন প্রতিদিন সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা।

## বাতিল হওয়া ফলাফল

আপনি যদি কোনো বাতিল হওয়া ফলাফল পান, তার মানে হলো পরীক্ষাটি সঠিকভাবে পরিচালনা করা হয়নি। আপনাকে প্যাক থেকে আরেকটি ল্যাটারাল ফ্লো পরীক্ষা ব্যবহার করতে হবে। প্রথম পরীক্ষাটি থেকে কোনো কিছু পুনরায় ব্যবহার করবেন না এবং ধাপ ১ থেকে পরীক্ষা পদ্ধতিটি শুরু করুন।

## যদি সমস্যাটি বিরাজমান থাকে

যদি সমস্যাটি বিরাজমান থাকে, তাহলে পরীক্ষার কিটগুলো ব্যবহার করা অবিলম্বে বন্ধ করুন। যদি আরেকটি পরীক্ষার সরঞ্জাম না থাকে, তাহলে ভিন্ন ধরনের পরীক্ষা করাতে পারেন NHS কোভিড-১৯ অ্যাপের মাধ্যমে অথবা

**gov.uk/get-coronavirus-test** এ গিয়ে, বা **119** নম্বরে গ্রাহক যোগাযোগ কেন্দ্রে ফোন করে। এসব লাইন প্রতিদিন সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

## ৮ পরীক্ষার পারফরমেন্স

যদি কারো উচ্চমাত্রার করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) থাকে তাহলে পরীক্ষায় তার পজিটিভ 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।

## ৯ টেস্ট কিট নিরাপদে ফেলে দিন

আপনার পরীক্ষাটি একবার সম্পূর্ণ হওয়ার পর, ব্যবহৃত পরীক্ষার কিটের সমস্ত উপাদান প্রদত্ত আবর্জনার ব্যাগে রাখুন এবং এটা আপনার বাসার সাধারণ আবর্জনায় রাখুন।

ফেলে দেওয়ার পরে আপনার হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

# আপনার পরীক্ষার ফলাফল লিখে রাখুন

এটা আপনার নিজের রেকর্ডের জন্য। আপনাকে এরপরেও আপনার ফলাফল NHS-এর কাছে রিপোর্ট করতে হবে (তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা ১৫ দেখুন)।

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

| কে পরীক্ষা করেছেন | তারিখ | সময় | পরীক্ষার ফলাফল |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# আপনার কিটে নিম্নলিখিত উপকরণ রয়েছে

| আইটেম | ৩-প্যাক | ৭-প্যাক |
|---|---|---|
| ব্যবহারের নির্দেশাবলী (এই নথি) | ১ | ১ |
| টিউব হোল্ডার ছিদ্র সম্বলিত বক্স | ১ | ১ |
| সিল করা প্যাকে টেস্ট স্ট্রিপ | ৩ | ৭ |
| এক্সট্র্যাকশন বাফার স্যাশে | ৩ | ৭ |
| এক্সট্র্যাকশন টিউব হোল্ডার | ৩ | ৭ |
| সিল করা মোড়কের ভিতরে সোয়্যাব | ৩ | ৭ |
| বর্জ্য রাখার ব্যাগ | ৩ | ৭ |
| | পণ্যের কোড<br>TK2196 | পণ্যের কোড<br>TK2193 |

NHS Test and Trace

NHS Test and Trace কর্মসূচির আওতায় ডিএইচএসসি বাস্তবায়নের অংশ হিসাবেই শুধু এই ডিভাইস সরবরাহের অনুমতি আছে।

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

**ডিএইচএসসি'র সাথে চুক্তির আওতায় প্রস্তুত করেছে:** Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

প্রতীকগুলোর সূচক

| প্রতীক | অর্থ | প্রতীক | অর্থ | প্রতীক | অর্থ | প্রতীক | অর্থ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30°C 2°C | ২ – ৩০°সে এর মধ্যে সংরক্ষণ করুন | STERILE EO | ইথাইলিন অক্সাইড দিয়ে স্যানিটাইজ করা হয়েছে | | প্রস্তুতকারক | Σ xx | XX পরীক্ষার জন্য যথেষ্ট আছে |
| LOT | লট নম্বর | | যে তারিখের মধ্যে ব্যবহার করতে হবে | IVD | ইন ভিট্রো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইস | | প্যাকেজটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে ব্যবহার করবেন না |
| | রোদ থেকে দূরে রাখুন | | তৈরি করার তারিখ | | পুনরায় ব্যবহার করবেন না | | পুনর্ব্যবহারযোগ্য |
| | শুকনো রাখুন | | ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা দেখুন | | সতর্কতা | | |

এই নথির সকল তথ্য ও ছবি ১৮ জুন ২০২১ পর্যন্ত সঠিক।

সংস্করণ ১.৩.৪