HM Government

NHS Test and Trace

আপনি আপনার নমুনা প্রদান করার আগে সাবধানে এই নির্দেশিকাটি পড়ুন।

কোভিড-19 পরীক্ষার জন্য লালার নমুনা প্রদান করার জন্য আপনার ধাপে ধাপে নির্দেশিকা

Withdrawn 1 April 2022

1 ঘন্টা

পরীক্ষা নষ্ট হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনার নমুনা নেওয়ার অন্তত 1 ঘন্টা আগে খাওয়া বা পান করা এড়িয়ে চলুন।

এই নির্দেশিকা ব্যাখ্যা করে যে কিভাবে লালার নমুনা সংগ্রহের কিট ব্যবহার করে নিজেকে বা অন্য কোনো ব্যক্তিকে কোভিড-19-এর জন্য পরীক্ষা করবেন। এটি আপনাকে বলে যে কিভাবে আপনার নমুনা নিতে হবে, কিভাবে নিরাপদে পরীক্ষাগারে পরিবহনের জন্য আপনার নমুনা প্যাকেজ করবেন এবং আপনি কিভাবে আপনার ফলাফল পাবেন।

বিকল্প ভাষার সংস্করণ এবং ভিডিওর প্রদর্শনগুলি এখানে উপলব্ধ:
www.gov.uk/covid-19-saliva-test

সংস্করণ 2.0 09/11/2021 TC2001

আপনাকে যা যা করতে হবে

এই নির্দেশিকার বিষয়বস্তু

বিভাগ	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
1	এই পরীক্ষা যাদের জন্য উপযোগী	3
2	কিটের সামগ্রী পরীক্ষা করুন	4
3	কিভাবে আপনার লালার নমুনা সংগ্রহ করবেন	5
4	আপনার নমুনা নিবন্ধন করুন	9
5	আপনার ফলাফলগুলি পাওয়া	10
6	সহায়তা এবং যোগাযোগের বিশদ তথ্য	11

যে উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হবে

এই লালার নমুনা সংগ্রহের কিটটি কোভিড-19 পরীক্ষা করতে মানুষের লালা সংগ্রহ করার জন্য। LAMP (লুপ-মিডিয়াটেড আইসোথার্মাল অ্যামপ্লিফিকেশন) প্রযুক্তি ব্যবহার করে একটি পরীক্ষাগারে নমুনাটি পরীক্ষা করা হয়।

Withdrawn 1 April 2022

1. এই পরীক্ষাটি কাদের জন্য উপযোগী

LAMP লালার পরীক্ষা এমন ব্যক্তিদের জন্য যাদের কোভিড-19 (উপসর্গহীন) এর লক্ষণ নেই। এটি এদের জন্য উপযুক্ত:

18+ বছর বয়সী প্রাপ্তবয়স্ক
নিজের নমুনা, প্রয়োজনে অন্যের সহায়তা সহ।

12-17 বছর বয়সী কিশোর-কিশোরী
নিজের নমুনা, প্রয়োজনে প্রাপ্তবয়স্কের তদারকি সহ।

11 বছরের কম বয়সী শিশু
প্রাপ্তবয়স্কদের তত্ত্বাবধানে নমুনাটি প্রদান করা আবশ্যক।

সতর্কীকরণ

শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন। কিটে ছোট ছোট অংশ আছে যা শ্বাসরোধ করার বিপদ সৃষ্টি করতে পারে।

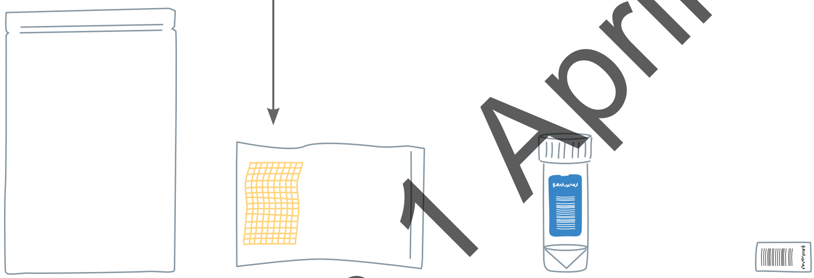
Withdrawn 1 April 2022

2. কিটের সামগ্রী পরীক্ষা করুন

আপনার পরীক্ষার কিটে যা যা থাকা উচিত:

সতর্কীকরণ

লিকপ্রুফ ব্যাগের শোষক প্যাডটি স্পর্শ করবেন না বা অপসারণ করবেন না।



পলিগ্রিপ ব্যাগ

লিকপ্রুফ ব্যাগ শোষক প্যাড সহ

ঢাকনা সহ প্লাস্টিকের টিউব

অতিরিক্ত পরীক্ষার কিটের বারকোড

এছাড়াও আপনার প্রয়োজন হবে:

- আপনার লালা সংগ্রহের জন্য একটি পরিষ্কার চা-চামচ
- সাবান, গরম জল, এবং একটি তোয়ালে, বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার

পরামর্শ

কোনো কিছু ক্ষতিগ্রস্ত, ভাঙা বা অনুপস্থিত থাকলে কী করতে হবে

আপনি যদি ক্ষতিগ্রস্ত, ভাঙ্গা বা অনুপস্থিত কিছু লক্ষ্য করেন তাহলে অনুগ্রহ করে পরীক্ষার কিটটি ব্যবহার করবেন না। আপনি গ্রাহক যোগাযোগের কেন্দ্রে কল করে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন। লাইনগুলি প্রতিদিন খোলা থাকে, সকাল 7 টা থেকে রাত 11 টা পর্যন্ত।

ফোন করুন: **119** নম্বরে (মোবাইল এবং ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্য উপলব্ধ)। আমরা 200 টি ভাষায় ছাড়াও ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজে সহায়তা প্রদান করি।

Withdrawn 1 April 2022

3. কিভাবে আপনার লালার নমুনা সংগ্রহ করবেন

Withdrawn 1 April 2022

গুরুত্বপূর্ণ

আপনার নমুনা নেওয়ার এক ঘন্টা আগে:

- পান করবেন না (পানি সহ)
- খাবেন না
- আপনার দাঁত ব্রাশ বা ফ্লস করবেন না বা মাউথওয়াশ ব্যবহার করবেন না

1. 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন, তারপরে শুধু পানি দিয়ে দ্রুত ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

2. একটি পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করুন এবং শুকিয়ে নিন তারপর এটির উপর পরীক্ষার কিটের সামগ্রী রাখুন।

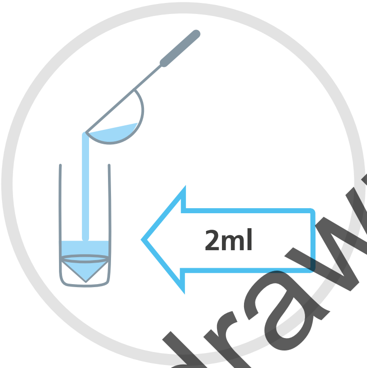
3 টিউবের ঢাকনা খুলে ফেলুন। প্রতিটি পরীক্ষার জন্য আপনাকে শুধু একটি টিউব জমা দিতে হবে।

4 পরীক্ষার জন্য পর্যাপ্ত লালা তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, কল্পনা করুন যে আপনি খাচ্ছেন এবং আপনার মুখ এমনভাবে চালান যেন আপনি চিবচ্ছেন। আপনার প্রিয় খাবারের কথা চিন্তা করাও লালা তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে।

5 আপনার মুখের সামনে আপনার লালা সংগ্রহ করতে দেওয়ার জন্য আপনার মাথাটি সামনের দিকে কাত করুন।

Withdrawn 1 April 2022

6 একটি পরিষ্কার চা চামচে আপনার লালা ছেড়ে দিন। আমাদের 2ml লালা প্রয়োজন যা প্রায় আধা চা চামচ। আপনি যদি আপনার চা চামচে রক্ত বা খাবার দেখতে পান তাহলে এই নমুনাটি ব্যবহার করবেন না, আপনার চা চামচ ধুয়ে নিন এবং আরেকটি নমুনা নিন।



7 সাবধানে লালা ঢালুন প্রদান করা টিউবে। টিউবটি 2ml মার্কার পর্যন্ত ভরতে হবে।

8 ঢাকনাটি টিউবে আবার পেঁচিয়ে দিন যাতে এটি সঠিকভাবে লাগে।

Withdrawn 1 April 2022

9 শোষণকারী প্যাডের পাশাপাশি লিকপ্রুফ ব্যাগের ভিতরে টিউবটি রাখুন। গ্রিপ সিলটি বন্ধ করুন, যাতে ভিতরে কোনও বাতাস আটকে না থাকে। শোষণকারী প্যাড স্পর্শ করবেন না এবং এটি অপসারণ করবেন না।

10 পলিগ্রিপ ব্যাগে আপনার নমুনা সহ শোষণকারী প্যাড এবং টিউব সহ লিকপ্রুফ ব্যাগটি রাখুন। গ্রিপ সীলটি বন্ধ করুন, যাতে ভিতরে কোনও বাতাস আটকে না থাকে।

11 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন, তারপরে পানি দিয়ে ধুয়ে নিয়ে শুকিয়ে নিন।

গুরুত্বপূর্ণ

আপনার নমুনা নেওয়ার পরে, সেটি সরাসরি সূর্যালোক এবং তাপের থেকে দূরে ঘরের তাপমাত্রায় (15-25°C) রাখুন। আপনার নমুনা ফ্রিজ বা ফ্রিজারে রাখবেন না।

Withdrawn 1 April 2022

4. আপনার নমুনাটি নিবন্ধন করুন

12 আপনার পরীক্ষার ফলাফল পেতে আপনাকে প্রতিটি নমুনা নিবন্ধন করতে হবে। আপনি যদি নিজেকে নিবন্ধন করে থাকেন, তাহলে অনলাইনে **gov.uk/register-your-test** এ যান। আপনার পরীক্ষার কিটের বারকোড নম্বর আপনার প্রয়োজন হবে।

যদি আপনার সংস্থা আপনার জন্য এই নমুনাটি নিবন্ধন করে থাকে, তাহলে তারা আপনাকে অতিরিক্ত পরীক্ষার কিটের বারকোডের জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারে। এটি আপনার নমুনার সাথে ম্যাচ করবে। নমুনার ব্যাগে অতিরিক্ত পরীক্ষার কিটের বারকোডটি রাখবেন না।

আপনার যদি কোনো মোবাইল নম্বর বা ইমেইল ঠিকানায় অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে আপনাকে আপনার নমুনা নিবন্ধন করতে **119** নম্বরে কল করতে হবে। আপনার অনন্য পরীক্ষার কিটের বারকোড নম্বরটি প্রয়োজন হবে।

পরামর্শ

একটি ছবি তুলুন বা বারকোড নম্বরটি লিখুন। আপনি যদি সহায়তার জন্য 119 এ কল করেন তাহলে আপনার এটি প্রয়োজন হবে।

13 আপনার নমুনাটি ফেরত দিন

আপনার নমুনা সম্বলিত ব্যাগটি আপনার সংস্থার LAMP ড্রপ–অফ অবস্থানে নিয়ে যান।

নমুনা নেওয়ার পর 4 ঘন্টার মধ্যে ফেরত দিতে হবে। একটি কুরিয়ার আপনার ড্রপ-অফ অবস্থান থেকে আপনার নমুনা সংগ্রহ করবে এবং পরীক্ষা করার জন্য পরীক্ষাগারে নিয়ে যাবে।

গুরুত্বপূর্ণ

আপনি এটি গ্রহণের 4 ঘন্টার মধ্যে এটি ফেরত না দিলে আপনার নমুনা বাতিল হতে পারে।

Withdrawn 1 April 2022

5. আপনার ফলাফলগুলি পাওয়া

পরীক্ষার ফলাফল 1 থেকে 2 দিনের মধ্যে NHS থেকে টেক্সট বার্তা বা ইমেইলের মাধ্যমে পাঠানো হবে। আপনার যদি কোন ইমেইল বা মোবাইল টেলিফোন না থাকে তাহলে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পেতে **119** নম্বরে কল করা উচিত।

আপনার ফলাফলগুলি বোঝা

আপনার কোভিড-19 পরীক্ষায় নেগেটিভ ফল পাওয়া গেলে

একটি নেতিবাচক ফলাফলের মানে পরীক্ষার সময় আপনার কোভিড-19 ছিল এমন সম্ভাবনা খুব কম। আপনার তবুও ভবিষ্যতে ভাইরাসের সংক্রমণ হতে পারে। আপনাকে সরকারি নির্দেশনা ও পরামর্শ মেনে চলা অব্যাহত রাখতে হবে।

আপনি যদি কোভিড-19 পরীক্ষায় পজিটিভ ফল লাভ করেন

একটি ইতিবাচক ফলাফলের মানে পরীক্ষাটি করার সময় আপনার কোভিড-19 থাকার সম্ভাবনা খুব বেশি ছিল। আপনার বিচ্ছিন্নতা সম্পর্কে বর্তমান সরকারের নির্দেশিকা অনুসরণ করা উচিত। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে NHS-এর মাধ্যমে আপনার অন্য আরেকটি কোভিড-19 পরীক্ষার আয়োজন করার প্রয়োজন নেই। আপনার অন্য কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনি **119** এ যোগাযোগ করতে পারেন।

অকার্যকর বা অনিশ্চিত পরীক্ষার ফলাফল

একটি অকার্যকর ফলাফলের মানে হল যে আপনার নমুনা প্রক্রিয়া করা পরীক্ষাগারের পক্ষে সম্ভব ছিল না। এটি সাধারণত হয় কারণ:

- পরীক্ষার জন্য পর্যাপ্ত লালা ছিল না
- নমুনাটি খাদ্য বা পানীয় দ্বারা দূষিত ছিল
- নমুনাটি সঠিক টিউবে পাঠানো হয়নি

আপনার পরবর্তী নমুনা সংগ্রহের দিনের জন্য অপেক্ষা করা উচিত এবং একটি নতুন নমুনা নেওয়া উচিত।

Withdrawn 1 April 2022

6. সহায়তা এবং যোগাযোগের বিশদ তথ্য

লালার নমুনা সংগ্রহ এবং LAMP পরীক্ষা সম্পর্কে আরও পড়তে এখানে যান: **www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test**

যোগাযোগ এবং সহায়তা

আপনার যদি অন্য কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে বা আপনার যদি অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয় তাহলে আপনি **119** (মোবাইল এবং ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে) কল করতে পারেন। লাইনগুলি প্রতিদিন খোলা থাকে, সকাল 7 টা থেকে রাত 11 টা পর্যন্ত। 119 নম্বরটি 200টি ভাষায় সহায়তা প্রদান করে।

আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তাহলে সহায়তা নিতে দেরি করবেন না। আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে বিশ্বাস করুন।

আপনার যদি কোভিড-19 উপসর্গ থাকে বা কোভিড-19 সংক্রামিত হন, তাহলে অনুগ্রহ করে অনুসরণ করুন NHS নির্দেশিকা: **nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19**

যদি আপনার কোভিড-19 এর উপসর্গ থাকে এবং আপনার অবস্থার অবনতি হয় অথবা আপনি সাত দিন পরেও ভাল না হন, তাহলে NHS 111 অনলাইন করোনাভাইরাস পরিষেবা **111.nhs.uk** ব্যবহার করুন।

আপনার যদি ইন্টারনেট অ্যাক্সেস না থাকে, তাহলে **NHS 111** নম্বরে কল করুন।

চিকিৎসাগত জরুরি অবস্থায় **999** ডায়াল করুন।

আপনি শিশুদের মধ্যে কোভিড-19 উপসর্গ সম্পর্কে আরও পরামর্শ পেতে পারেন এখানে: **nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/**

Withdrawn 1 April 2022

HM Government

NHS
Test and Trace

কোভিড-19 এর বিস্তার রোধ করতে সাহায্য করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ

শুধুমাত্র NHS টেস্ট অ্যান্ড ট্রেস কর্মসূচির আওতায় স্বাস্থ্য এবং সামাজিক পরিষেবা বিভাগ (DHSC) মোতায়েন বাস্তবায়নের অংশ হিসেবেই এই ডিভাইস সরবরাহের অনুমতি আছে।

Withdrawn 1 April 2022

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

তাপমাত্রার সীমা	সতর্কতা	তৈরি করার তারিখ	পুনরায় ব্যবহার করবেন না
LOT লট নম্বর	যে তারিখের মধ্যে ব্যবহার করতে হবে	প্রস্তুতকারক	IVD ইন ভিট্রো ডায়াগনস্টিক মেডিকেল ডিভাইস
রোদ থেকে দূরে রাখুন	ব্যবহারের জন্য নির্দেশনা দেখুন	শুকনো রাখুন	প্যাকেজটি ক্ষতিগ্রস্ত হলে ব্যবহার করবেন না
UN3373 BIOLOGICAL SUBSTANCE CATEGORY B জৈবিক পদার্থ বিভাগ B	UK CA UK সামঞ্জস্য মূল্যায়ন করা হয়েছে		