



UK Government

NHS

Test and Trace

হাসপাতালে যাওয়ার
পূর্বে কীভাবে আপনার
নজিরে করোনাভাইরাস
(কভিডি-19) টেস্ট
করবেন



এটিকে সহজপাঠ্য নরিদশেকি।

জানুয়ারী 2021

Bengali

সূচী

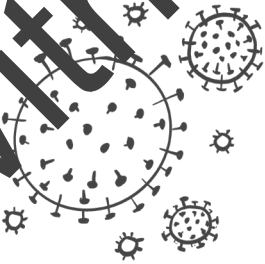
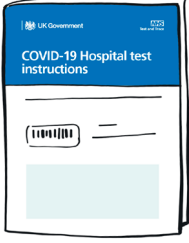
- 1 ভূমিকা পৃষ্ঠা 3
- 2 টেস্ট করার আগে আপনার কটিটি
রজিস্টার করা পৃষ্ঠা 5
- 3 আপনার কুরযিার কালকেশন বুক করা পৃষ্ঠা 8
- 4 টেস্টেরে জন্ম প্রস্তুতি পৃষ্ঠা 10
- 5 গলার সোয়াব পৃষ্ঠা 11
- 6 নাকেরে সোয়াব পৃষ্ঠা 13
- 7 আপনার টেস্টটি প্যাক করা পৃষ্ঠা 15
- 8 আপনার পরীক্ষার ফলাফল গ্রহণ পৃষ্ঠা 16
- 9 আরও তথ্যেরে জন্ম পৃষ্ঠা 17

1

ভূমিকা



Department
of Health &
Social Care



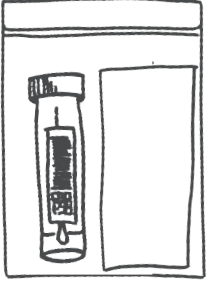
এই গাইডটি এসছে
সরকারের ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ
এন্ড সোশ্যাল কেয়ার থেকে।

এটি আপনাকে জানায়:

- ককিরত হব যে সময় আপনার টেস্ট
কটিটি পাবনে।

- করোনাভাইরাসের জন্য কীভাবে
আপনার নজিরে টেস্ট করবনে।

করোনাভাইরাস এমন একটা রোগ যা
বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়ছে। অনেকে লোক
এটাকে কভিড-19 বলে ডাকনে।



করোনাভাইরাসের জন্য আমাদের একটি টেস্ট রয়েছে। আপনি নিজেই টেস্টটি করতে পারেন। আপনি অসুস্থ নন নিশ্চিত করার জন্য আপনাকে টেস্টটি করতে হবে এবং

তারপর বচ্ছিন (আইসোলটে) থাকতে হবে 3 দিনের জন্য হাসপাতালে যাওয়ার আগে।



বচ্ছিন এর অর্থ:

- আপনাকে অবশ্যই আপনার বাড়িতে থাকতে হবে।



- আপনি অন্য মানুষের কাছাকাছিতে পারবেন না।



করোনাভাইরাস

আপনার করোনাভাইরাস থাকতে পারে
এবং অসুস্থ বোধ নাও করতে পারেন।



কিছু মানুষ এটনিসি থেকে অসুস্থ হয়ে
পড়তে।



নাভাইরাসের লক্ষণগুলি

আপনার হয়তো উচ্চ
তাপমাত্রা এবং কাশি থাকতে পারে।

আপনহয়তো স্বাদ পাবেন না
বা জনিসিরে গন্ধ পাবেন না।

আপনার যদি করোনাভাইরাসের কোনও
লক্ষণগুলি থাকে তবে আপনাকে অবশ্যই
বচ্ছিন্ন থাকতে হবে এবং একটটিস্টেট বুক
করতে পারেন।



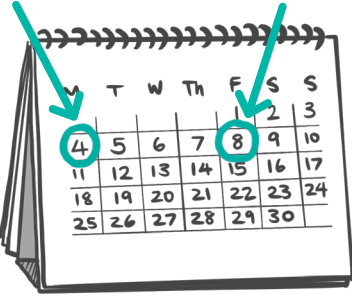
3

আপনার কুরযিার কালকেশন বুক করা

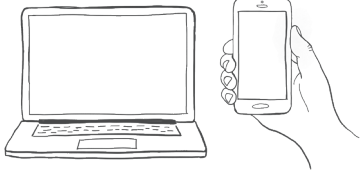


একটুকুরযিার এমন ব্যক্তি যিনি আপনার টসেট কটি সংগ্রহ করেন এবং এটি পরীক্ষাগারে (ল্যাব) নিয়ে যান।

কুরযিার বুক করার দিনি হসপিটালে যাওয়ার দিনি



আপনার কুরযিার বুক করা হবে আপনার হসপাতাল যাওয়ার 4 দিনি আগে।



আপনার কুরযিার বুক করতে, ভিজিটি করুন www.collections.royalmail.com

সকাল 8 (আট) টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত
0800 0511811 কল করুন



রয়েলে মইলেরে বারকোড আপনার দরকার হবে।



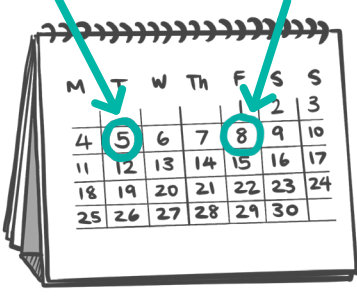
সকাল 8টা-বিকাল 4টা

আপনার কুরযিার আসবে পরদিন সকাল 8 (আট) টা থেকে বিকাল 4 টার মধ্যে।

4

টস্টেটরে জন্য প্রস্তুতি

টস্টেট করার দিন

হসপটালে
যাওয়ার দিন

আপনার টস্টেটটি হাসপাতালে যাওয়ার 3 দিন আগে করুন।

আপনার টস্টেট করতে হবে এবং আপনার কটিটসিমান দিন সকাল 7টার আগে প্র্যাক করতে হবে, যাতে এটি কুরিয়ারে জন্য প্রস্তুত থাকে।

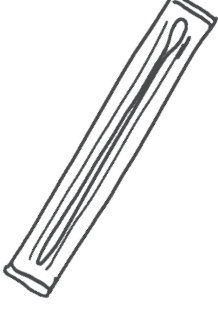
টস্টেট নিয়ে চিন্তার কিছু নেই। এটি খুব দ্রুত হবে এবং এটি কষ্টদায়ক নয়।

একটি স্থান পরিস্কার এবং শুকনো করুন। তারপরে টস্টেট কটি থেকে সমস্ত কচি খুলে সেখানে রাখুন।

আপনার যদি নাক দিয়ে পানপিডে থাকে তবে আপনাকে টেস্টেট দিয়ে আপনার নাক পরিস্কার করতে হবে টস্টেট করার আগে।

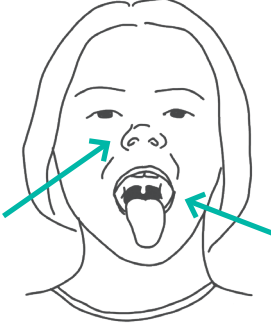
টস্টেট করার আগে, আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধোবেন।

একটি সোঁষাব ব্যবহার করে আপনি
টসেট নবিনে আপনার গলা থেকে এবং
আপনার নাক থেকে।



একটি সোঁষাব হল একটি বিড়
কটনবাডরে মতো।

আপনি একই সোঁষাব ব্যবহার করলে
আপনার গলা এবং নাক উভয় থেকে সোঁষাব

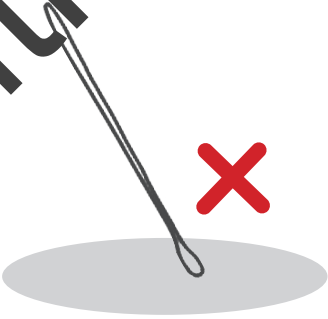


যদি আপনি আপনার গলায় সোঁষাব
নতিনে পারেন, তাহলে গারবির্তনে আপনি
উভয় নাসিকা (নাক) থেকে সোঁষাব
নতিনে পারেন।



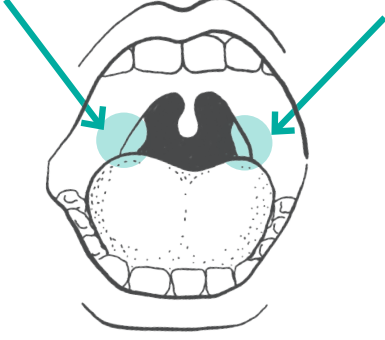
প্যাকজেট খুলুন এবং আলতো করে
সোঁষাব টি বের করুন।

সোঁষাবের টপিটকি (উপর অংশ)
অন্যান্য স্থানে স্পর্শ করলে দবেনে না,
না হয় এটি আপনার ফলাফলকে (রিজাল্ট)
মশ্রিত করে ফলেতে পারে।



5

গলার সোয়াব



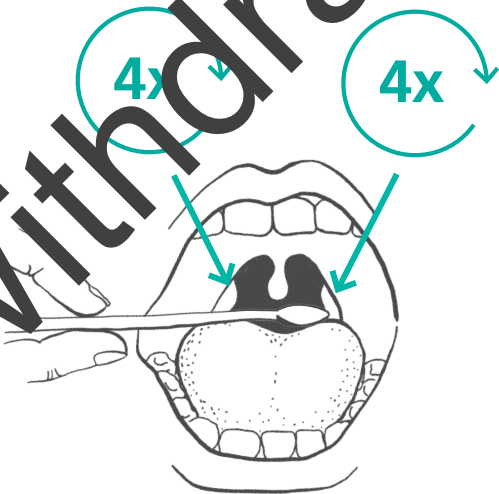
আপনার মুখেরে ভতিরদে দেখুন এবং
আপনার টনসলিরে সন্ধান করুন।
আপনার টনসলি হল আপনার গলার
পছিনরে নরম অংশ।



‘আ আ’
বনুন

আপনার মুখ খুলতে হবে এবং আপনার
জিহ্বা বাইরে ধরে করতে হবে।

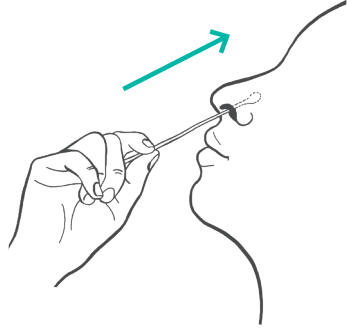
আপনার গলা থেকে নমুনা (স্যাম্পল)
নয়ের জন্য সোয়াবটি ব্যবহার
করুন আলতো করে সোয়াবটি
ঘষুন আপনার গলার পছিনরে নরম
অংশেরে উপর প্রতিটি পাশে 4 বার।



এতে কিছুটা অসুবিধা হতে পারে
এবং এটি আপনাকে বমি হবার অনুভূতি
দিতে পারে, কিন্তু এটিকিষ্ট দবেনো।

6

করে সোযাব



আপনার নাক থেকে নমুনা (স্যাম্পল) নিয়ে.র জন্য সমান সোযাবটি ব্যবহার করুন।

যদি আপনার কোনও নাকের মধ্যমে ছিদ্র থাকে, তবে অন্য নাকেরে সোযাব নিন।

আপনার নাকেরে ভতির সোযাবটি ঢোকান এবং এটিকে আস্তে আস্তে উপরে দকি.চাপ দিন।

এটিকে দবি.না এবং খুব বেশী উপরে এটি দবি.না।

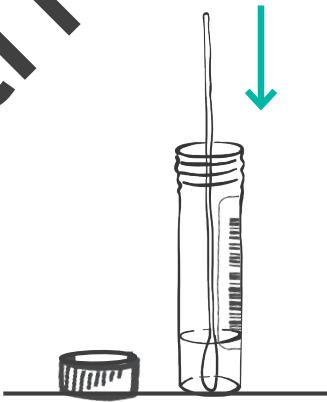
আপনারে করে সোযাবটি ঘুরান 10 বার বৃত্তাকারে।

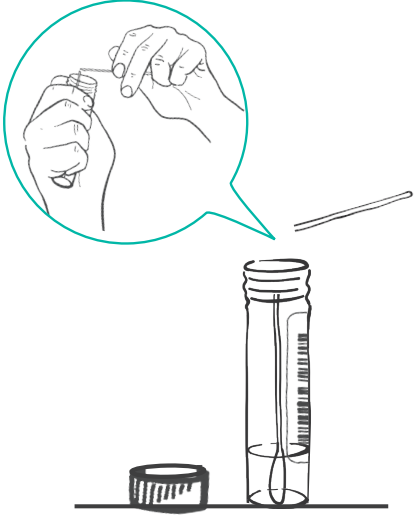
এটিকে দবি.না তবে কছুটা অস্বস্তিকর লাগতে পারে।

আপনি যদি গলা থেকে সোযাব না নিয়ে.তে থাকেন, তবে এখন দ্বিতীয় নাসিকা (নাক) থেকে সোযাব নিন।

প্লাস্টিকেরে টিউব এ সোযাব রাখুন। একটি প্লাস্টিকেরে টিউব হল সামান্য তরল দবি.তে পূরণ করা একটি ছোট বয়াম।

তরল যনে টিউবেরে ভতির থাকে সটো নশ্চিতি করুন।





সোযাবরে কাঠি অংশটি ভেঙে পড়ে
ফেলেন যাতএ এটবিঁকা না কববে
প্লাস্টিকি টডিবরে মধ্যফেচি করা
যায়।



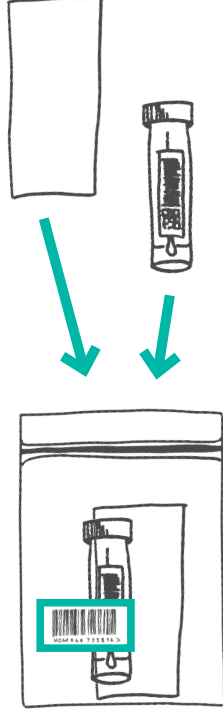
প্লাস্টিকিরে টডিবরে ঢাকনাটি আবার
খুরযি.লে লাগযি.ফেলেন শক্তভাবে
এবং চকে করে দেখুন এটি সঠিকভাবে
লাগানো হয়.ছে.কনি।



এখানহে সমাপ্ত, দারুণ!
এখন আপনার এটি প্যাক করা দরকার
যাতএ কুরযি.ার কর্তৃক সংগ্রহরে জন্য
এটি প্রস্তুত থাকে।

7

আপনার টেস্টট প্যাক করা



একটি শোষণকারী প্যাড (এবসরবনেট প্যাড) হল একটি ছোট্ট নরম ফ্যাব্রিকের টুকরা।

প্লাস্টিকেরে টিউব এবং শোষণকারী প্যাডটিকে একসাথে লেজি-প্রুফ ব্যাগেরে ভতীর রাখুন।

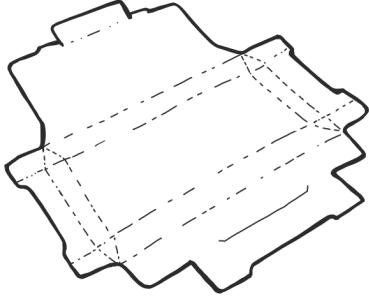
লেজি-প্রুফ ব্যাগেরে গাঁয়ে একটি বারকোড থাকবে।



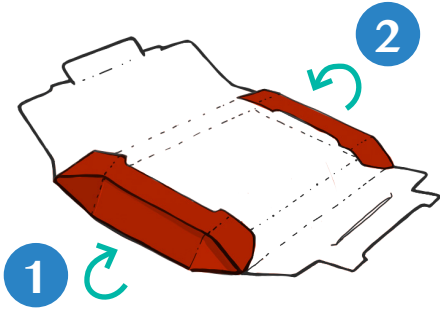
ব্যাগ থেকে কছি বাতাস বরুতে দিনি।

তারপর ব্যাগেরে উপর থেকে স্ট্রপিটি খুলে ফলুন। নীচে একটি আঠালো (স্টিকি) এলাকা রয়েছে।

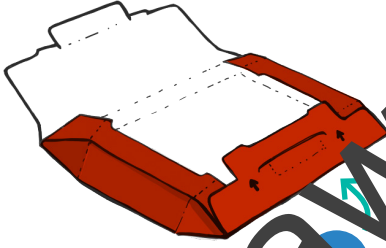
ব্যাগেরে উপর অংশগুলি চাপ দিয়ে একসঙ্গে করণ এটিকে বন্ধ করার জন্য।



কার্ডবোর্ড বক্সটি তৈরি করা।



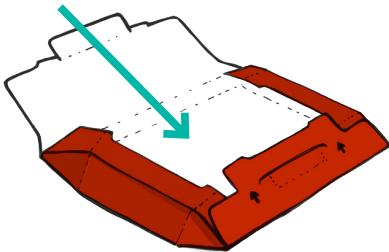
প্রথমে সাইডফল্ড
কেন্দ্রেরে দকি ভাঁজ করুন।

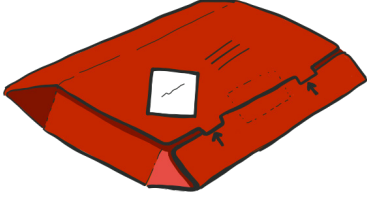


তারপরে, সাইডফল্ডের উপরে ঢাকনার
(লেডি) নীচেরে অংশটিকে কেন্দ্রেরে দকি
ভাঁজ করুন।

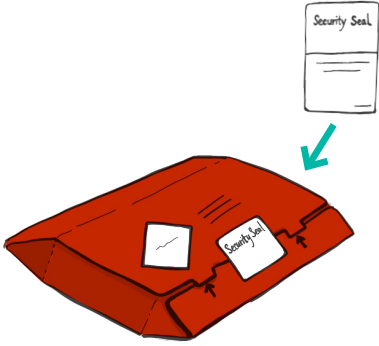


ব্যাগটি আপনার
কার্ডবোর্ড বক্সেরে ভতিরে রাখুন।

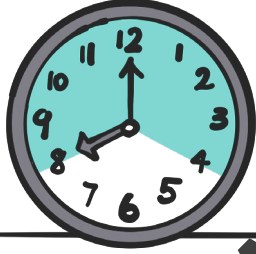




ঢাকনার উপরে অংশটি ভাঁজ করুন
এবং
নীচের অংশে এটধাক্কা দ্বি.তে
ঢোকান বক্সটবিন্ধ করার জন্ম।



সকিউরিটি সিলি দ্বি.তে
টপে করে এটবিন্ধ করুন।



8:00AM - 4:00PM

এখানটে সমাপ্ত, দারুণ! এখন এট
কুরযি.ার জন্ম প্রস্তুত।

কুরযি.ার আসববে সকাল ৪ টা (আট)
থকে বকাল ৪ টার ভতিরে।

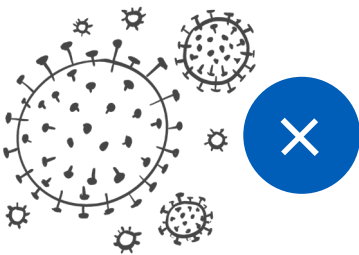
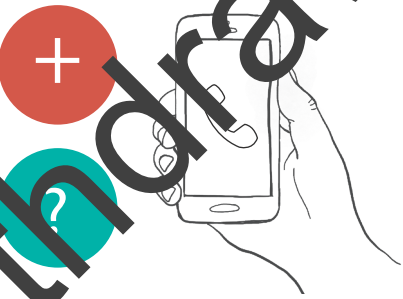
কুরযি.ার যখন আসববে, আপনার দরজা
খুলুন,
আপনার রটার্ন বক্সটবাইরে রাখুন,
এবং এরপর দরজা লাগযি.ে ফলেন।



কুরযি.ার আপনার বক্সটনিবেবে
একটি টসেট ল্যাববে (পরীক্ষাগার)। যদি
আপনি আপনার কুরযি.ারকে মসি করনে
তববে কল করুন **0800 0511811** এই
নম্বরে।

8

পনার টেস্টে ফলাফল গ্রহণ



আপনার টেস্টে ফলাফল সাথসোথে জানবেন না। কুরযিার আপনার টেস্টেট লিখাবেন যি.যে যাবেন টেস্টেটি করার জন্য।

আপনাকে অবশ্যই হাসপাতাল যোগার দিন পরযন্ত বচ্ছিন্ন (আইসোলটে) থাকতে হব্বা আপনাকে আপনার টেস্টে ফলাফল জন্য অপকেষা করতে হব্বা। এটি 2 দিন পরযন্ত সময় নতি পারে।

আপনার আপনার টেস্টে ফলাফল জানবেন টেস্টে মাধ্যমে। আপনার হাসপাতালও ফলাফল পাবে ইমহেলরে মাধ্যমে।

টেস্টেটি যদি পিজটিভি বা অস্পষ্ট হয়

আপনার হাসপাতালে কল করুন পরবর্তীতে ককিরতে হব্বা আলোচনা করার জন্য।

টেস্টেটি যদি নিগেটেভি হয়

এর অর্থ হব্বা টেস্টে থেকে করোনাভাইরাস পাওয়া যায়না। আপনাকে হাসপাতালে যোগার আগ পরযন্ত বচ্ছিন্ন (আইসোলটে) থাকা চালযি.যে যতে হব্বা।

9

রও তথ্যে জন্য



আপনার যদি আরও তথ্যে প্রয়োজন হয়, তবে এখানে যান:

www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19

যদি আপনার কোন প্রশ্ন থাকে করোনাভাইরাস টেস্ট নিয়ে, কল করুন:

- **0800 0511811** যদি আপনি ইংল্যান্ডে, ওয়েলস বা নর্থ আয়ারল্যান্ডে থাকেন
- **0300 303 2713** আপনি যদি স্কটল্যান্ডে থাকেন

লাইনগুলি প্রতিদিন সকাল 7 টা থেকে রাত 11 টা পর্যন্ত খোলা থাকবে।

আপনার যদি আরও খারাপ অনুভূত হয় বা 7 দিন পরও আপনি ভালো বোধ না করেন তবে:

- অনলাইনে এনএইচএস **111** ভিজিট করুন ঠিকানা www.111.nhs.uk
- বা **111** কল করুন