

ঘরে বসে পরীক্ষা সম্পন্ন করা সম্পর্কে পরামর্শ



অপেক্ষা করুন

- **টেস্টের মেয়াদোত্তীর্ণের তারিখ চেক করুন।** মেয়াদোত্তীর্ণ হয়ে যাওয়া টেস্ট অথবা ক্ষতিগ্রস্ত বা বিবর্ণ হয়ে যাওয়া টেস্টের অংশগুলো ব্যবহার করবেন না।
- **বাস্তুর গায়ে থাকা নির্দেশনা পড়ুন।** ধাপগুলো সতর্কতার সাথে এবং তালিকায় থাকা ক্রমানুসারে অনুসরণ করুন। যদি আপনি তা না করেন, তাহলে আপনার পরীক্ষার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।
- **আপনি শুরু করার জন্য তৈরি হওয়ার আগে টেস্ট কিট খুলবেন না।** আপনি যেখানে পরীক্ষা সম্পন্ন করছেন সেই টেবিল বা অন্যান্য পৃষ্ঠতল জীবাণুমুক্ত করে নিন।
- **আপনার নমুনা সংগ্রহ করার আগে, আপনার হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।**
- **টেস্ট কিট বা এটির অংশ পুনরায় ব্যবহার করবেন না।**
- **কাজ শেষে আপনার হাত ধুয়ে নিন।**

আপনার পরীক্ষার ফলাফল পড়া

- **ঘরে বসে করা পরীক্ষা একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর করা পরীক্ষার তুলনায় কম সঠিক হতে পারে।** একারণে, কিছু ক্ষেত্রে, আপনার ফলাফল সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়ার জন্য আপনার আরো একটি COVID-19 পরীক্ষা করানোর প্রয়োজন হতে পারে (একে 'নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা' বলা হয়)।

ঘরে বসে করা পরীক্ষার ফলাফল	কী করণীয়
যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয়	10 দিনের জন্য অন্যদের থেকে আলাদা থাকুন, আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জানান যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে, এবং আপনার পরিবার ও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদেরকে ² জানান যে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ এসেছে। প্রয়োজন হলে তাদেরকেও অন্যদের থেকে পৃথক থাকতে হবে এবং পরীক্ষা করাতে হবে।
যদি আপনার পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হয় এবং...	10 দিনের জন্য অন্যদের থেকে আলাদা থাকুন এবং একটি নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা করান।
আপনার কোনো উপসর্গ নেই এবং আপনি সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন	যদি আপনি টিকার সব ডোজ না নিয়ে থাকেন: 10 দিনের জন্য অন্যদের থেকে আলাদা থাকুন। আপনি সাত দিনের জন্য আলাদা থাকতে পারবেন যদি আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার কমপক্ষে পাঁচ দিন পরে একটি নিশ্চিতকরণ পরীক্ষায় অথবা ঘরে বসে করা দ্বিতীয় একটি পরীক্ষায় নেগেটিভ ফলাফল পান। (যদি আপনি ঘরে বসে দু'টি পরীক্ষা করেন, তাহলে আপনার প্রথম পরীক্ষাটি অবশ্যই আপনার সংস্পর্শে আসার পাঁচ দিন পরে করতে হবে, এবং দ্বিতীয় পরীক্ষাটি অবশ্যই প্রথম পরীক্ষার 24 ঘন্টা পরে অথবা প্রস্তুতকারকের নির্দেশনার উপর ভিত্তি করে আরো পরে করতে হবে।)
আপনার কোনো উপসর্গ নেই এবং আপনি সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে যাননি	যদি আপনি টিকার সব ডোজ নিয়ে থাকেন⁴ অথবা গত তিন মাসের মধ্যে COVID-19 থেকে আরোগ্যলাভ করে থাকেন:⁵ তাহলে কোনো পদক্ষেপ গ্রহণের প্রয়োজন নেই। যদি আপনার উপসর্গ থাকে, তাহলে আবার পরীক্ষা করান।
আপনার কোনো উপসর্গ নেই এবং আপনি সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে যাননি	কোনো পদক্ষেপ গ্রহণের প্রয়োজন নেই।
যদি আপনি অকার্যকর ফলাফল পান অথবা পরীক্ষায় ত্রুটি ঘটেছে বলে দেখতে পান	<ul style="list-style-type: none"> • বাস্তুর গায়ে থাকা নির্দেশনা অনুসরণ করুন • যদি আপনার COVID-19-এর উপসর্গগুলো দেখা দেয় অথবা আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসে থাকেন, তাহলে আরেকবার পরীক্ষা করান।

অন্যান্য ভাষার জন্য এখানে ক্লিক করুন



¹ একটি **নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা** হলো একটি আণবিক পরীক্ষা (যেমন PCR পরীক্ষা) অথবা একটি আন্টিজেন পরীক্ষা যা কোনো স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে, যেমন একজন ডাক্তারের অফিসে, ফার্মাসিতে, জরুরি সেবা ক্লিনিকে, অথবা COVID-19 পরীক্ষার সাইটে সম্পন্ন করা হয়। হোম টেস্ট কিট দিয়ে সংগ্রহ করা নমুনা ব্যবহার করে সম্পন্ন করা ল্যাবরেটরির পরীক্ষাকেও নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা হিসেবে বিবেচনা করা যায়।

² **ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার** অর্থ হলো 24-ঘন্টা সময়কালের মধ্যে 10 মিনিট বা আরো বেশি সময়ের জন্য COVID-19 এ আক্রান্ত কোনো ব্যক্তির 6 ফুট দূরত্বের মধ্যে অবস্থান করা। যদি আপনার **উপসর্গগুলো দেখা দেয়,** তাহলে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা বলতে আপনার উপসর্গগুলো দেখা দেয়ার আগের দুই দিনের মধ্যে সংস্পর্শে আসাকে বোঝাবে। যদি আপনার **কোনো উপসর্গ দেখা না দেয়,** তাহলে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা বলতে আপনার পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হওয়ার আগের দুই দিনের মধ্যে সংস্পর্শে আসাকে বোঝাবে।

³ **COVID-19 এর উপসর্গগুলোর মধ্যে** রয়েছে ঝর, কাঁপুনি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া, অবসাদ, পেশিতে বা দেহে ব্যথা হওয়া, মাথা ব্যথা, শ্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে ফেলা, গলা ব্যথা, লাল বন্ধ হয়ে যাওয়া, সর্দি, বমির ভাব, বমি হওয়া, ও ডায়রিয়া।

⁴ **টিকার সব ডোজ নেয়ার** অর্থ হলো আপনি **কমপক্ষে দুই সপ্তাহ আগে:**

- কোনো দুই ডোজের টিকার যেমন Pfizer-BioNTech বা Moderna টিকার দ্বিতীয় ডোজ গ্রহণ করেছেন
- কোনো একক-ডোজের টিকার যেমন Johnson & Johnson/Janssen টিকার একমাত্র ডোজ গ্রহণ করেছেন।

⁵ COVID-19 নির্ণয়ের পরীক্ষায় পজিটিভ ফলাফল পাওয়ার পরে, COVID-19-এর উপসর্গগুলো প্রথম দেখা দেয়ার তারিখ থেকে অথবা, যদি আপনার কোনো উপসর্গ দেখা না দিয়ে থাকে, তাহলে আপনার রোগ নির্ণয়ের পরীক্ষায় প্রথম পজিটিভ ফলাফল পাওয়ার তারিখ থেকে **সেই উঠার পর তিন মাস সময়** হিসাব করা হয়।