COVID-19 বাড়িতে পরীক্ষা করা

COVID-19 এর বাড়িতে করা ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা (সেলফ টেস্ট নামেও পরিচিত) পরীক্ষার কিছু অংশ বা পুরো প্রক্রিয়াটি বাড়িতে করতে দেয়। কিছু বাড়িতে করা পরীক্ষার সময়ে, আপনাকে একটি নাকের বা লালার নমুনা সংগ্রহ করতে হয় এবং তা একটি ল্যাবরেটরিতে পাঠাতে হয়। অন্য পরীক্ষাগুলিতে আপনি নিজেই নমুনা পরীক্ষা করতে পারেন, এবং ফলাফল কয়েক মিনিটের মধ্যেই পাওয়া যায়।

আপনার যদি COVID-19 পরীক্ষা করাতে হয় এবং একজন স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর দ্বারা পরীক্ষা করানো সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি বাড়িতে করা পরীক্ষার কথা বিবেচনা করতে পারেন। **দ্রষ্টব্য:** কিছু ক্ষেত্রে বাড়িতে করা পরীক্ষা গ্রহণযোগ্য নাও হতে পারে, যেমন স্কুল, নিয়োগকর্তা অথবা ভ্রমণের জন্য প্রয়োজন পরীক্ষার প্রয়োজনীয়তার ক্ষেত্রে।

বাড়িতে পরীক্ষা করা সম্পর্কে পরামর্শ

- উৎপাদনকারীর নির্দেশনা সতর্কতার সাথে পড়ুন এবং পরীক্ষা শুরু করার **আগে** উৎপাদনকারীর দেওয়া যে কোনো অনলাইন প্রশিক্ষণমূলক ভিডিও দেখে নিন।
- উৎপাদনকারীর নির্দেশনাগুলো যত্নের সাথে অনুসরণ করুন। যদি নমুনাগুলি নির্দেশাবলীতে যেভাবে লেখা আছে ঠিক সেভাবে সংগ্রহ, নাড়াছাড়া, অথবা সংরক্ষণ না করা হয়, তাহলে আপনার পরীক্ষার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।
- পরীক্ষার আগে এবং পরে সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং আপনি যে টেবিল বা পৃষ্ঠতলে পরীক্ষা সম্পন্ন করেছেন তা জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনি শুরু করার জন্য তৈরি না হওয়া অবধি টেস্ট কিটটি খুলবেন না। মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ দেখে নিন। মেয়াদোত্তীর্ণ হওয়া পরীক্ষা বা ক্ষতিগ্রস্ত বা বিবর্ণ পরীক্ষা উপকরণ ব্যবহার করবেন না।
- প্রস্তুতকারকের দেওয়া নির্দেশাবলীতে লেখা সময়ের মধ্যে পরীক্ষার ফলাফল পড়ুন। নির্দিষ্ট সময়ের আগে বা পরে পড়া পরীক্ষার ফলাফল সঠিক নাও হতে পারে।
- টেস্ট কিট বা তার উপাদানগুলি পুনরায় ব্যবহার করবেন না।

পরীক্ষার ফলাফল ব্যাখ্যা করা

বাড়িতে করা পরীক্ষা একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্তৃক সম্পন্ন করা পরীক্ষার চেয়ে কম সঠিক হতে পারে। এই কারণে, কখনো কখনো আপনার উচিৎ হবে আপনার বাড়িতে করা COVID-19 পরীক্ষার ফলাফল নিশ্চিত করার জন্য আরেকটি পরীক্ষা (একটি নিশ্চিতকরণ, যেমন একটি মলিকিউলার [পিসিআর] বা অ্যান্টিজেন পরীক্ষা) করতে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করা। আরো তথ্যের জন্য, পরের পৃষ্ঠার ছকটি দেখুন।

অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ

- COVID-19 চিকিৎসার বিকল্পগুলো সম্পর্কে **nyc.gov/health/covidtreatments** এ গিয়ে জানুন। যত দ্রুত শুরু করবেন চিকিৎসা তত বেশি ভাল কাজে দেবে - আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে সাথে সাথে আপনার সেবা প্রদানকারীকে কল করুন।
- আপনি COVID-19 এর পরীক্ষায় পজিটিভ আসেন বা সম্প্রতি সংস্পর্শে আসেন, তাহলে NYC Test & Trace Corps আপনাকে একটি বিনামূল্যের হোটেলের ঘরে অথবা বাড়িতে অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে সংস্থান দিয়ে সহায়তা করতে পারে। 212-268-4319 এ কল করুন ও আপনার ভাষা নির্বাচনের পর অপশন 5 বেছে নিন অথবা **nychealthandhospitals.org/test-and-trace** ভিজিট করুন।
- বাড়িতে সেলফ টেস্ট কিট কিভাবে ব্যবহার ও ফলাফল ব্যাখ্যা করতে হয় সে সংক্রান্ত নির্দেশনার ভিডিও সহ COVID-19 বাড়িতে করা পরীক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, **cdc.gov** এ যান এবং "**Self-Testing**" (সেলফ টেস্টিং) এর খোঁজ করুন।
- কোয়ারান্টাইন ও আইসোলেশন সম্পর্কে তথ্যের জন্য, **nyc.gov/preventcovid** ভিজিট করুন ও "**COVID-19: Understanding Quarantine and Isolation**" (COVID-19: কোয়ারান্টাইন এবং আইসোলেশন বোঝা) দেখুন।
- COVID-19 পরীক্ষা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/coronavirus** দেখুন এবং "**Testing**" (পরীক্ষা করানো) এ ক্লিক করুন। একটি পরীক্ষা কেন্দ্র খুঁজে বের করতে, যেগুলোর অনেকগুলোই বিনা খরচের, **nyc.gov/covidtest** ভিজিট করুন।

<table>
<tr><th colspan="2">বাড়িতে করা পরীক্ষার ফলাফল</th><th>কী করতে হবে</th></tr>
<tr><td colspan="2">যদি আপনার ফলাফল পজিটিভ হয়</td><td>10 দিনের জন্য বাড়িতে থাকুন (আইসোলেট), আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে কল করুন এবং আপনার নিকট সংস্পর্শে[1] আসা ব্যক্তিদের জানান যাতে তারা প্রয়োজন হলে কোয়ারেন্টাইন করতে পারেন, এবং পরীক্ষা করাতে পারেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে একটি নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা করানোর পরামর্শ দিতে পারে।</td></tr>
<tr><td rowspan="2">যদি আপনার ফলাফল নেগেটিভ হয়</td><td>যদি আপনার COVID-19 এর উপসর্গ[2] থাকে,</td><td>আইসোলেট একটি নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা করান।</td></tr>
<tr><td>আপনি যদি সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকেন, এবং আপনার কোন উপসর্গ না থাকে</td><td>আপনি যদি সম্পূর্ণ টিকাকৃত না হন,[3] তাহলে 10 দিনের জন্য কোয়ারেন্টাইন করুন। আপনি কোয়ারেন্টাইনের সময় সাত দিনে নামিয়ে আনতে পারেন যদি আপনি হয় একটি নিশ্চিতকরণ পরীক্ষা থেকে অথবা একটি দ্বিতীয় বাড়িতে করা পরীক্ষায় নেগেটিভ ফলাফল লাভ করেন যা আপনার সংস্পর্শে আসার অন্তত পাঁচ দিন পরে করা হয়েছিল। যদি বাড়িতে দুটি পরীক্ষা করা হয়, প্রথম পরীক্ষাটি অবশ্যই আপনার শেষবার সংস্পর্শে আসার কমপক্ষে পাঁচ দিন পর করতে হবে। দ্বিতীয় পরীক্ষাটি অবশ্যই প্রথম পরীক্ষার 24 ঘন্টা পর করতে হবে (অথবা উৎপাদনকারীর নির্দেশনা অনুযায়ী আরো পরে)।</td></tr>
</table>

		আপনি যদি **সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত**[3] হন অথবা গত তিন মাসের[4] মধ্যে COVID-19 থেকে সেরে উঠে থাকেন, তাহলে আর কোনও পদক্ষেপের প্রয়োজন নেই, কিন্তু আপনার যদি উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আবার পরীক্ষা করান।
	আপনার যদি কোনো **উপসর্গ না থাকে** এবং সম্প্রতি COVID-19 এ আক্রান্ত কারও **সংস্পর্শে না এসে থাকেন**	আর কোনও পদক্ষেপ গ্রহণের প্রয়োজন নেই।
আপনি যদি **অকার্যকর** ফলাফল পান বা পরীক্ষায় ত্রুটি হয়		প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন; আপনার যদি COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেয় অথবা COVID-19 এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে এসে থাকেন তাহলে আরেকটি পরীক্ষার ব্যবস্থা করুন।

[1] ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ হল সেই সব ব্যক্তি যারা আপনার COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া অবস্থায় 10 মিনিট বা তার বেশি সময় 6 ফুটের মধ্যে এসে থাকেন আপনার COVID-19 আক্রান্ত হওয়াকালীন 24 ঘন্টার সময়কালে, আপনার উপসর্গ শুরু হওয়ার দুই দিন আগে শুরু করে, অথবা আপনার যদি উপসর্গ না থাকে, তাহলে আপনার পজিটিভ ফলাফল পাওয়ার দুই দিন আগে।

[2] COVID-19 এর উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর, শীত করা, কাশি, দম বন্ধ হয়ে আসা, নিশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, পেশী বা শরীরে ব্যথা, মাথা ব্যথা, স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো, গলা ব্যথা, সর্দি জমে যাওয়া, নাক দিয়ে পানি পড়া, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া এবং ডায়রিয়া।

[3] সম্পূর্ণভাবে টিকা পাওয়া অর্থ দুই-ডোজের টিকার দ্বিতীয় ডোজ পাওয়ার পর কমপক্ষে দুই সপ্তাহ পার হয়েছে (যেমন Pfizer-BioNTech বা Moderna টিকা) অথবা একটি একক-ডোজের টিকা পাওয়ার পর (যেমন Johnson & Johnson/Janssen টিকা) দুই সপ্তাহ পার হয়েছে।

[4] এটি গত তিন মাসে নিশ্চিতভাবে COVID-19 এ আক্রান্ত (অর্থাৎ, তাদের একটি পজিটিভ ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার ফলাফল এসেছে) এবং সুস্থ হয়েছেন এমন কোনো ব্যক্তির জন্য প্রযোজ্য। তিন মাস সময়ের হিসেব করা হয় যে তারিখ থেকে সেই ব্যক্তির COVID-19 উপসর্গ দেখা দেয় অথবা, তাদের যদি কোন উপসর্গ না থাকে, তাহলে যে তারিখে তাদের প্রথম পজিটিভ পরীক্ষা করা হয়।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 12.16.2021