

COVID-19 বাড়িতে পরীক্ষা করা

COVID-19 বাড়িতে পরীক্ষা করার বিষয়টি আপনাকে নিজেই নিজের COVID-19 পরীক্ষা করার এবং কয়েক মিনিটের মধ্যেই ফলাফল জানার সুযোগ করে দেয়।

বাড়িতে পরীক্ষা করা সম্পর্কে পরামর্শ

- পরীক্ষাটি করার **আগে** নির্দেশগুলি মনোযোগ দিয়ে পড়ুন এবং কোনো নির্দেশমূলক ভিডিও থাকলে সেটি দেখুন।
- পরীক্ষার আগে এবং পরে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং আপনি যার উপর জিনিসপত্র রেখে পরীক্ষা সম্পন্ন করছেন তা জীবাণুমুক্ত করুন।
- টেস্ট কিটে 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। ক্ষতিগ্রস্ত বা বিবর্ণ হয়ে যাওয়া পরীক্ষা উপকরণগুলি ব্যবহার করবেন না।

পরীক্ষার ফলাফল ব্যাখ্যা করা

- আপনি অতি সম্প্রতি সংক্রামিত হয়ে থাকলে অথবা আপনার কোনো লক্ষণ না থাকলে বাড়িতে পরীক্ষায় COVID-19 শনাক্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম থাকে। সেক্ষেত্রে আপনার COVID-19 থাকলেও নেগেটিভ ফলাফল আসে।
- আপনার পরীক্ষার ফলাফল যদি **পজিটিভ** আসে:
 - তাহলে আপনার COVID-19 থাকার সম্ভাবনা অত্যন্ত বেশি। আর অতিরিক্ত কোনো পরীক্ষার দরকার নেই।
 - **অন্তত পুরো পাঁচটি দিন** বাড়িতে আলাদা (আইসোলেশন) থাকুন (1ম দিন হলো যেদিন থেকে লক্ষণগুলি দেখা দিতে শুরু করেছে তার ঠিক **পরের** দিন, অথবা যদি কোনো লক্ষণ না থাকে, তাহলে আপনার COVID-19 পরীক্ষার ঠিক **পরের** দিন)। আপনি কখন আইসোলেশন থেকে বেরোতে পারবেন তা জানার জন্য রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention) –এর পথনির্দেশ দেখুন (যা এখানে পাওয়া যাবে, bit.ly/cdc-covid-isolation)। অন্যদের কাছে থাকার সময় একটি মাস্ক পরুন এবং 10 দিনের জন্য অন্যান্য সতর্কতা অবলম্বন করুন। ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা মানুষদের জানান যাতে তারা পরীক্ষা করে নিতে পারেন। চিকিৎসার বিকল্পগুলির ব্যাপারে জানতে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা 212-268-4319 নম্বরে কল করুন।
- আপনার পরীক্ষার ফলাফল **নেগেটিভ** এলে এবং আপনার:
 - **COVID-19-এর লক্ষণগুলি থাকলে**, আইসোলেশনেই থাকুন এবং 48 ঘন্টা পর আবার পরীক্ষা করুন
 - **COVID-19-এর লক্ষণগুলি না থাকলে কিন্তু এমন মনে হলে যে আপনি COVID-19-এর সংস্পর্শে এসেছেন**, 48 ঘন্টা পরে আবার পরীক্ষা করুন। আপনার দ্বিতীয় পরীক্ষার ফলাফলও যদি নেগেটিভ আসে, তাহলে 48 ঘন্টা পরে আবার পরীক্ষা করুন (মোট তিনবার পরীক্ষার জন্য)।

- একাধিক বার পরীক্ষার জন্য আপনাকে একই ব্র্যান্ডের পরীক্ষার কিট ব্যবহার করতে হবে না।
- আপনার পরবর্তী যে কোনো পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ আসে, তাহলে আপনার সম্ভবত COVID-19 আছে এবং আপনার আইসোলেশনে থাকা উচিত। আপনার পরীক্ষার ফলাফলগুলি নেগেটিভ আসতেই থাকে কিন্তু আপনার মনে হয় যে আপনার COVID-19 রয়েছে, তাহলে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা একটি মলিকিউলার (PCR) পরীক্ষা করিয়ে নিন।

অতিরিক্ত সংস্থানসমূহ

- আপনার COVID-19 হয়ে থাকলে কীভাবে নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখবেন সে ব্যাপারে তথ্যের জন্য nyc.gov/health/coronavirus দেখুন এবং "When You Are Sick" (আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন)-এ ক্লিক করুন।
- COVID-19-এর চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্যের জন্য nyc.gov/health/covidtreatments দেখুন। যত দ্রুত শুরু করবেন চিকিৎসা তত বেশি ভালোভাবে কাজ করবে, তাই আপনার ফলাফল পজিটিভ হলে সাথে সাথে আপনার প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার বা আপনার শিশুর যদি COVID-19 হয়, তাহলে অসুস্থতাজনিত ছুটির ব্যাপারে জানতে paidfamilyleave.ny.gov/covid19 দেখুন।
- একটি COVID-19 পরীক্ষাকেন্দ্র খুঁজে পেতে, যার মধ্যে কয়েকটি বিনামূল্যের, nyc.gov/covidtest দেখুন। বিনামূল্যে বাড়িতে পরীক্ষার কিট পাবার স্থানের জন্য nyc.gov/coronavirus দেখুন এবং "Get Tested" (পরীক্ষা করান)-এ ক্লিক করুন।
- COVID-19 পরীক্ষা সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য, বাড়িতে পরীক্ষা করার পদ্ধতি সংক্রান্ত ভিডিওর লিঙ্ক-সহ, nyc.gov/health/testingtips দেখুন অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।



পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

10.7.22 Bengali