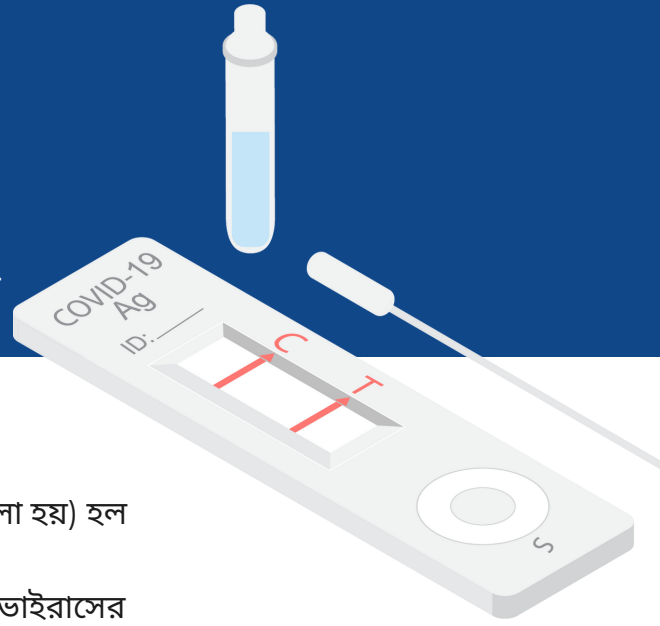


কোভিড-19 এর জন্য বাড়িতে পরীক্ষা

বাড়িতে কোভিড-19 এর পরীক্ষা সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য জানুন



→ বাড়িতে কোভিড -19 পরীক্ষা কি?

বাড়িতে পরীক্ষা (কখনও কখনও এটিকে দ্রুত পরীক্ষা বা স্ব-পরীক্ষা বলা হয়) হল আপনার করানো সেসব পরীক্ষা যা 30 মিনিটের মধ্যে ফলাফল দেয়

এই পরীক্ষাগুলি আপনার লালায় বা নাকের ভিতরে থাকা কোভিড-19 ভাইরাসের জন্য দায়ী জায়গা গুলি খোঁজা। এই পরীক্ষার মাধ্যমে আপনাকে জানিয়ে দেওয়া হয় যে আপনার এই মুহুর্তে কোভিড-19 আছে কিনা।

→ কখন আমার বাড়িতে কোভিড-19 পরীক্ষা করা উচিত?

এই সময়গুলোতে কোভিড-19 এর জন্য পরীক্ষা করুন:

- যদি আপনার উপসর্গ থাকে।
- কোন বন্ধু বা প্রিয়জনের সাথে দেখা করার আগে যদি তার কোভিড-19 হয়ে থাকে তবে তার থেকে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।
- বড় জমায়েত বা ঘরের কোনো সমাবেশের আগে।
- আপনি যদি কোভিড-19 এর সংস্পর্শে আসেন (সংক্রমিত হওয়ার পর 5ম দিনে আপনার পরীক্ষা করা উচিত। আপনি যদি খুব তাড়াতাড়ি পরীক্ষা করেন, তাহলে আপনার কোভিড-19 থাকলেও আপনার পরীক্ষা নেতিবাচক হতে পারে।)

→ আমি কীভাবে বাড়িতে কোভিড-19 এর পরীক্ষা করব?

আপনার পরীক্ষার সাথে আসা নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। সাধারণত, আপনি আপনার নাকের ভিতরে একটি সোয়াব ঘষবেন এবং তারপর এটি পরীক্ষা করবেন।

CDC-তে কীভাবে একটি কোভিড-19 পরীক্ষা করা যায় সে সম্পর্কে অনেক ভিডিও রয়েছে। আরও জানতে, এখানে যান:
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing-videos.html
অথবা নিচের QR কোড স্ক্যান করুন।



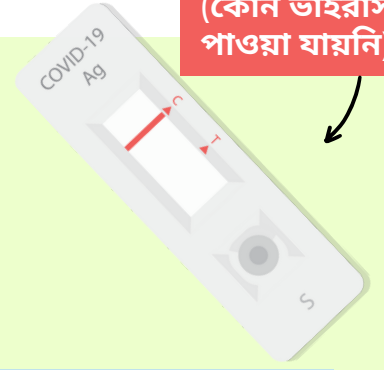
↓ কোভিড-19 এর লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর বা সর্দি
- কাশি
- শ্বাসকষ্ট বা পর্যাপ্ত বাতাস না পাওয়ার অনুভূতি
- ক্লান্তি (খুব ক্লান্ত বোধ)
- পেশী বা শরীরে ব্যথা
- মাথাব্যথা
- স্বাদ বা গন্ধ নতুন করে হারানো
- গলা ব্যথা
- নাক বন্ধ হওয়া বা সর্দি

→ আমার ফলাফল মানে কি রকম?

যদি আপনার পরীক্ষা নেতিবাচক হয়:

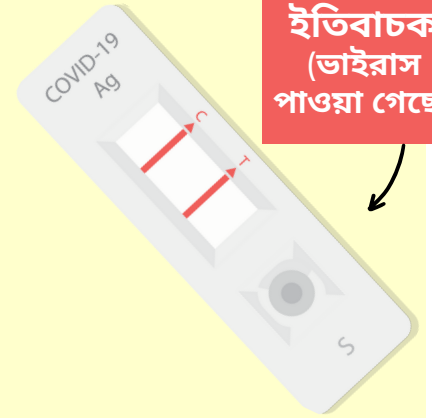
- আপনার কোভিড-19 থাকতে পারে বা নাও থাকতে পারে - নিশ্চিত হতে 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার আরেকটি পরীক্ষা করতে হবে।
- একটি নেতিবাচক পরীক্ষার মানে হল এটি কোভিড-19 ভাইরাস খুঁজে পায়নি। এটি সংঘটিত হয় যদি আপনি সংস্পর্শে আসার পরে খুব তাড়াতাড়ি পরীক্ষা করেন, যখন পরীক্ষাটি যথেষ্ট পরিমাণে ভাইরাস নাও নিতে পারে এবং আপনার কোভিড-19 থাকলেও নেতিবাচক পরীক্ষা দেখাতে পারে।



আপনি যে পরীক্ষাগুলি করবেন তা আলাদা দেখতে পারেন- সর্বদা পরীক্ষার নির্দেশাবলী পড়ুন।

যদি আপনি ইতিবাচক পরীক্ষা করেন:

- আপনার কোভিড-19 আছে।
- কমপক্ষে 5 দিনের জন্য বিচ্ছিন্ন থাকুন - এর অর্থ হল বাড়িতে থাকুন এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকুন। 5 দিন পরে:
 - আপনি যদি 24 ঘন্টার জন্য জ্বরমুক্ত থাকেন তবে আপনি বাড়ি থেকে বাইরে যেতে পারেন (আপনার বাইরের সাথে বিচ্ছিন্ন থাকা শেষ করুন।)
 - আপনার যদি এখনও উপসর্গ থাকে, তাহলে ওষুধ ব্যবহার না করে 24 ঘন্টা জ্বরমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত বিচ্ছিন্ন থাকুন।
 - 10 দিনের জন্য অন্যদের চারপাশে একটি মাস্ক পরুন, এমনকি যদি আপনি তার আগে সুস্থ হয়ে উঠেন।
- আপনার যদি কোভিড-19 থেকে খুব বেশি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে তবে আপনার ডাক্তারকে কল করুন। আপনার যদি ডাক্তার না থাকে, তাহলে আপনি ওষুধ খুঁজতে টেস্ট-টু-ট্রিট ওয়েবসাইটে যেতে পারেন:
<https://aspr.hhs.gov/TestToTreat/Pages/default.aspx>



→ আমি কোথা থেকে বাড়িতে কোভিড-19 এর পরীক্ষার জিনিস পেতে পারি?

- আপনি একটি ফার্মেসি বা বেশিরভাগ মুদি দোকান থেকে একটি বাড়িতে পরীক্ষা কিট কিনতে পারেন
 - আপনার বীমা থাকলে, তারা আপনাকে বাড়িতে পরীক্ষা পাঠাতে বা প্রতি মাসে একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক পরীক্ষার জন্য অর্থ প্রদান করতে সক্ষম হতে পারে।
- আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন যে তারা বিনামূল্যে পরীক্ষাগুলি করিয়ে থাকে।
- আপনি মেইলের মাধ্যমে প্রতি পরিবারে 4টি বিনামূল্যে বাড়িতে কোভিড-19 পরীক্ষার অর্ডার দিতে পারেন:
[COVID.gov/tests](https://www.covid.gov/tests)

আপনি আপনার কাছাকাছি যেকোন সংস্থার পরীক্ষার সাইট খুঁজে পেতে এই ওয়েবসাইটটি দেখতে পারেন:
www.hhs.gov/coronavirus/community-based-testing-sites/index.html