

## করোনাভাইরাসের (কোভিড -১৯) পরীক্ষা করানো

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন এবং আপনার যদি নিম্নোক্ত এক বা একাধিক উপসর্গ থাকে:

- উচ্চ তাপমাত্রা;
- একটি নতুন দেখা যাওয়া বা অব্যাহত কাশি;
- কোনো কিছুতে স্বাদ গন্ধ না পাওয়া বা পরিবর্তন লক্ষ্য করা;

আপনি বাসাতে থাকবেন এবং ১০ দিনের জন্য সেলফ আইসোলেশনে চলে যাবেন (বাসায় থাকুন এবং অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখুন)। এছাড়া আপনার শরীরে করোনাভাইরাস আছে কিনা সেজন্য আপনি একটি পরীক্ষা করাতে চাইতে পারেন।

### কীভাবে পরীক্ষা করাবেন

বর্তমানে আপনার করোনাভাইরাস আছে কিনা সেটি জানার জন্য আপনি একটি সোয়াব টেস্ট করতে পারেন। আপনি নিম্নোক্ত ভাবে আপনার টেস্টটি করাতে পারেন:

- আপনার কাছাকাছি কোন একটি টেস্ট সাইটে আজ টেস্ট করলে তার ফলাফল কাল পাবেন, বা
- হোম টেস্ট কিট ব্যবহার করে করতে পারেন।

এছাড়া আরও একটি টেস্ট করা যায় যেটি হল [আপনার করোনাভাইরাস আছে কিনা সেটি জানার জন্য এন্টিবডি টেস্ট](#)। এই পরিষেবাটি এখনও ব্যাপকভাবে চালু হয়নি।

### কারা টেস্ট করাতে পারবেন?

আপনি একটি টেস্ট করাতে পারবেন যদি:

- আপনার নিজের জন্য, বর্তমানে আপনার যদি কোনো করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকে;
- করোনাভাইরাসের উপসর্গ রয়েছে এমন কারো সাথে আপনি যদি বসবাস করেন;
- আপনি ইংল্যান্ডে বসবাস করেন এবং হাসপাতালে যাবার পূর্বে আপনাকে একটি টেস্ট করাতে বলা হয়েছে, উদাহরণস্বরূপ আপনার সার্জারির আগে;
- আপনি যদি করোনাভাইরাসের প্রাদুর্ভাব থাকা একটি এলাকাতে বসবাস করেন। ৬ই আগস্ট তারিখে এই তালিকাটি ছিল: লেস্টার, লুটন, পেভেল বা ব্ল্যাকবার্নের ডারউইন লোকাল কাউন্সিল)

ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস ও নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডে বসবাসকারী যে কারো জন্যই এই টেস্ট পরিষেবাটি।

## একটি টেস্ট কখন যাবেন

আপনার যদি করোনাভাইরাসের উপসর্গ থাকে তাহলে যথা শীঘ্রই সম্ভব আপনার একটি টেস্ট করাতে হবে। উপসর্গগুলো দেখা যাবার প্রথম ৫ দিনের মধ্যেই আপনার একটি টেস্ট করিয়ে নিতে হবে।

একটি টেস্ট সাইটে যেয়ে টেস্ট করানোর জন্য আজই একটি বুকিং করুন [এখানে।।](#) বা আপনি যদি টেস্ট সাইটে যেতে না পারেন তাহলে একটি হোম কিটের অর্ডার দিন।

উপসর্গের ১ থেকে ৪ দিনের মধ্যে আপনি একটি টেস্ট সাইটে বা বাসাতে টেস্ট করাতে পারেন। আপনি যদি ৪র্থ দিনে একটি হোম টেস্ট কিটের জন্য অর্ডার করেন তাহলে সেটি বিকাল ৩টার মধ্যে করবেন।

৫ম দিনে আপনাকে একটি টেস্ট সাইটে যেতে হবে। এই পর্যায়ে হোম কিট অর্ডারের জন্য অনেক দেরী হয়ে গেছে।

## আবেদন করার জন্য সাহায্য নিন

অন লাইন সার্ভিস ব্যবহার করার ক্ষেত্রে আপনার অসুবিধা হলে, ১১৯ নম্বরে কল করুন, ইংল্যান্ড, ওয়েলস বা নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডের জন্য প্রযোজ্য।

লাইনগুলো সকাল ৭টা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

টেস্টের জন্য আপনি অনলাইনে যেয়ে আবেদন করতে পারেন

<https://self-referral.test-for-coronavirus.service.gov.uk/antigen/name> এ

আপনার উপসর্গ থাকার কারণে আপনি যদি একটি টেস্ট করিয়ে থাকেন তাহলে আপনার টেস্টের ফলাফল না আসা পর্যন্ত আপনি এবং আপনার সাথে বসবাসকারী সবাইকে অবশ্যই সেলফ আইসোলেশনে থাকতে হবে। আপনার 'সাপোর্ট বাবলের' (এর মানে হল এমন একজন যিনি একা থাকেন, বা শুধুমাত্র তার বাচ্চাদের সাথে থাকেন, পাশাপাশি অন্য আরেকটি বাসার লোকজন) অন্তর্ভুক্ত সবার ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য।

## টেস্টে কী করা হয়

টেস্টের জন্য একটি লম্বা কটন বাড ব্যবহার করে আপনার নাকের ভেতর থেকে ও আপনার গলার পিছন থেকে একটি সোয়াব নেয়া হবে।

আপনি নিজে নিজেই আপনার সোয়াব নিতে পারবেন (আপনি যদি ১২ বছর বা এর বেশী বয়সী হন) বা অন্য কেউ আপনার জন্য এটি করে দিতে পারবেন। ১১ বছর বা এর কম বয়সী বাচ্চাদের সোয়াব টেস্ট তাদের পিতামাতা বা গার্ডিয়ানরা করবেন।

## অন্য কারোর টেস্ট করানো

আপনার সাথে বসবাসকারী অন্য কারো যদি কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে আপনি সর্বোচ্চ ৩ জনের জন্য টেস্ট অর্ডার করতে পারেন।

১৩ বছর বা এর বেশী কারো জন্য আপনি আবেদন করে থাকলে তাদের সাথে যাচাই করে নিন যে আপনি তাদের টেস্ট করতে চাইছেন তাতে তাদের কোনো আপত্তি নেই।

আপনার উপসর্গের ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শের দরকার হলে

সাহায্য নিন:

[ইংল্যান্ড: NHS ১১১ অনলাইন করোনাভাইরাস সার্ভিস](#)

আপনি বেশী অসুস্থ বোধ করলে বা আপনি যদি মনে করেন যে আপনার মারাত্মক কোন অসুবিধা হচ্ছে তাহলে ৯৯৯ নম্বরে ফোন করুন।

আরও তথ্যের জন্য করোনাভাইরাসের ব্যাপারে সরকারের নির্দেশনাটি দেখুন

<https://www.gov.uk/coronavirus> এ