



Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

## কীভাবে COVID-19 সোয়াব (COVID-19 SWAB) স্ব-সংগ্রহ করা যায়

এই গাইডটি পরীক্ষার জন্য আপনার কণ্ঠনালী ও নাক থেকে শ্বসনযন্ত্রের নমুনা সংগ্রহ করতে কীভাবে একটি সোয়াব ব্যবহার করা যায় তা প্রদর্শন করে। আপনি শুধু তখনই একটি নমুনা স্ব-সংগ্রহ করতে পারবেন যদি আপনার ডাক্তার, পরীক্ষার ক্লিনিক বা সংগ্রহ কেন্দ্র আপনাকে তা করতে বলেন।

পাবলিক হেলথ ল্যাবরেটোরি নেটওয়ার্ক (Public Health Laboratory Network-PHLN) এই গাইডটি আপনাদেরকে সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত করেছেন।

### 1

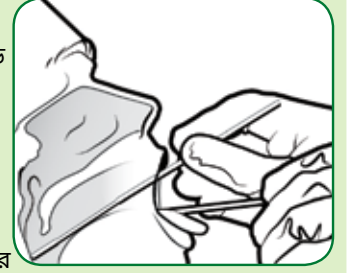
#### প্রস্তুতি

- একই সোয়াব আপনার কণ্ঠনালী ও নাকের জন্য ব্যবহার করুন। আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে সোয়াবটি দেবেন।
- আপনার নমুনা সংগ্রহ করার আগে ও পরে আপনার হাত ধৌত বা স্যানিটাইজ করুন।
- একটি জিভ চাপার জিনিস (একটি চ্যাপটা, পাতলা কাঠের মতো খন্ড যেমন আইসক্রীমের কাঠি) এবং আয়না প্রস্তুত রাখুন।

### 2

#### কণ্ঠনালী সোয়াব

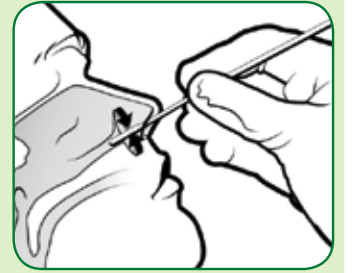
- প্যাকেটের থেকে টিউবটি বের করুন, ঢাকনাটি খুলুন এবং টিউবটি একটি সুস্থিত জায়গায় দাঁড় করান।
- প্যাকেট থেকে সোয়াবটি বের করুন। তুলাপূর্ণ প্রান্তটি স্পর্শ করবেন না।
- একটি আয়নার সামনে আপনার মাথা পেছনের দিকে কাত করুন এবং আপনার জিভ বের করুন। জিভ চাপকটি দিয়ে আপনার জিভের পেছনের দিকে চেপে ধরুন। আপনার টনসিল আপনার দেখতে পারা উচিত।
- আপনার মুখের পাশ বা জিভে স্পর্শ না করে, মৃদুভাবে আপনার কণ্ঠনালীর পেছনে ও টনসিলের জায়গায় ঘষে নিন।
- আপনার মুখের অন্য কোন অংশে স্পর্শ না করে সোয়াবটি বের করে আনুন।



### 3

#### উভয় নাসারন্ধ্র সোয়াব করা

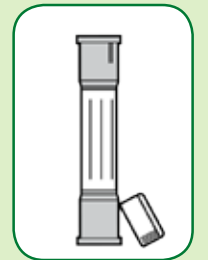
- একই সোয়াবের তুলাপূর্ণ প্রান্তটি আপনার প্রথম নাসারন্ধ্রের ২-৩সেঃমিঃ ভেতরে প্রবেশ করান (বা যতক্ষণ না আপনি বাধা অনুভব করছেন)। নিশ্চিত করুন যে সোয়াবটি আপনার নাসারন্ধ্রের নীচের দিকের সাথে আনিভূমিকভাবে প্রবেশ করে।
- মৃদুভাবে সোয়াবটি কয়েকবার ঘোরান।
- আপনার আরেকটি নাসারন্ধ্রের জন্যেও একই ধাপগুলোর পুনরাবৃত্তি করুন।
- সোয়াবটি ফেলে রাখবেন না।



### 4

#### নমুনাটি প্যাকেজিং ও ডেলিভারি

- টিউবটির ভেতর সোয়াবটি যত্নসহকারে ঢোকান। কিছু টেস্টিং কিট-এর জন্য, আপনাকে সোয়াবের শেষ প্রান্ত বিচ্ছিন্ন করতে হবে। সোয়াবটিতে তা দেখানো হবে। যদি এটি আপনার করার প্রয়োজন হয় তবে টেস্টিং কিট-এর নির্দেশনাবলীতে তা বলে দেয়া থাকবে। ঢাকনাটি দৃঢ়ভাবে টিউবের সাথে লাগান যেন কোন ছিদ্র না থাকে।
- আপনার হাত ধৌত বা স্যানিটাইজ করুন।
- টিউবের লেবেলে আপনার বিস্তারিত লিখুন এবং নমুনার ধরন হিসেবে 'স্ব-সংগ্রহ' লিখুন।
- কীভাবে ডেলিভারি করতে হবে সে বিষয়ে আগে আপনার ডাক্তার বা স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর উপদেশ অনুসরণ করে নমুনাটি তাঁদের কাছে নিয়ে যান।



SARS-CoV-2 (যে ভাইরাসটি COVID-19-এর কারণ ঘটায়)-এর পরীক্ষার জন্য নমুনা সংগ্রহের বিস্তারিত নির্দেশিকা PHLN প্রকাশ করেছে। তাঁদের নির্দেশিকাটি [Department of Health](https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm)-এর [ওয়েবসাইটে আছে](https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm)।