কোভিড-১৯ এর বিস্তার কমাতে সাহায্য করার জন্য অন্টারিও **বিনামূল্যে র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট** বিতরণ করছে।

র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট কি?

- একটি সহজ-পদ্ধতিতে-ব্যবহারযোগ্য টেস্ট যা কোভিড-১৯ ভাইরাসের প্রভাবের সন্ধান করে।
- ১৫ মিনিটের মধ্যেই ফলাফল পাওয়া যায় এবং পিসিআর টেস্টের মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়ার প্রয়োজন হয় না।
- বাড়িতে পরীক্ষার জন্য, অনুগ্রহ করে পরীক্ষার সাথে প্রদত্ত নির্দেশাবলী দেখুন, এই ভিডিওটি youtube.com/watch?v=CBBd4JRWTsg, এবং মুখআর নাকের ভেতরে একত্রভাবে পোঁছার নির্দেশাবলী (যা পরীক্ষার সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করতে পারে) ontariohealth.ca/RATinstructions.

র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন স্ক্রিনিং টেস্ট কার ব্যবহার করা উচিৎ?

- যেসব মানুষ কভিড-১৯ এর উপসর্গ অনুভব করছেন, এগুলির মধ্যে যেকোনো একটি হতে পারে:
  - জ্বর এবং/অথবা হাড় কাঁপানো ঠান্ডা অনুভুতি;
  - কাশি;
  - শ্বাসকষ্ট;
  - স্বাদ বা গন্ধের হ্রাস বা উধাও হওয়া; অথবা
  - **দুই বা ততোধিক:**
    - নাক ঝড়া/নাকে সর্দি
    - মাথা ব্যাথা
    - অত্যাধিক ক্লান্তি
    - গলা ব্যথা
    - পেশীতে ব্যথা/গাঁটে ব্যথা
    - পেটের সমস্যার লক্ষণগুলি (যেমন বমি বমি ভাব, বমি করা এবং/অথবা পাতলা পায়খানা হওয়া)

  - যদি কারোর কভিড-১৯-এর উপসর্গ অনুভব না হয় এবং তিনি একজন আক্রান্তকারীর সংস্পর্শে না এসে থাকেন, সেইসব মানুষের ওয়ান-অফ বা আলাদাভাবে টেস্টিং করার জন্য সাধারণত সুপারিশ করা হয় না (যেমন, একটি সামাজিক সমাবেশে উপস্থিত হওয়ার আগে)। আপনি যদি এই ধরনের আলাদাভাবে টেস্টটি করতে ইচ্ছুক হন, তবে এটি যতটা সম্ভব অনুষ্ঠানের সময়ের কাছাকাছি সম্পুন্ন করুন এবং জেনে রাখুন যে একটি নেগেটিভ রেজাল্ট হোলে তা বেঠিকও হতে পারে।

আমার টেস্টের ফলাফলের মানে কি?

পজিটিভ রেজাল্ট

আপনার কোভিড-১৯ হওয়ার সম্ভাবনা খুবই বেশি।

আপনার যদি মনে হয় যে আপনি কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হয়েছেন বা কোন আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসেছেন তবে **ontario.ca/exposed** -এ যান।
র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট সম্পর্কে আরও জানতে, **ontario.ca/rapidtest**-এ যান।

Ontario

- অবিলম্বে সকলের থেকে আলাদা হয়ে থাকুন যতক্ষণ আপনার জ্বর আর না আসে এবং লক্ষণগুলি ২৪ ঘন্টার মধ্যে (বা পেটের সমস্যা হলে তার লক্ষণগুলি ৪৮ ঘন্টার মধ্যে) আরও ভালোর দিকে যায়।
    - আলাদা থাকতে শুরু করার পরে, জনসাধারণের এলাকায় গেলে একটি মাস্ক পরুন এবং আপনার লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার পর থেকে (বা আপনার যদি লক্ষণ না থাকে তবে যেদিন পজিটিভ রেজাল্ট পেলেন সেদিন থেকে)১০ দিনের জন্য কোন দুর্বল ব্যক্তিকে এবং উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ জায়গাগুলি এড়িয়ে চলুন।
- আপনি যদি ইম্মিউনোকমপ্রোমাইজড হন তবে আপনার পজিটিভ রেজাল্টের তারিখের পরে বা যখন থেকে আপনার লক্ষণগুলি শুরু হয় (যেটিই আগে হয়ে থাক) কমপক্ষে ১০ দিনের জন্য সবার থেকে আলাদা থাকুন এবং যতক্ষণ না আপনার কোনও জ্বর এবং লক্ষণগুলি ২৪ ঘন্টার মধ্যে (বা পেটের সমস্যা হলে তার লক্ষণগুলি ৪৮ ঘন্টার মধ্যে) আরও ভালোর দিকে যায়।
- আপনি যদি কোনও উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ সেটিংসে বাস করেন, কাজ করেন[1], অংশগ্রহণ করেন বা স্বেচ্ছাসেবক হন তবে তাদেরকে জানান যে আপনার একটি পজিটিভ রেজাল্ট হয়েছে এবং আপনাকে যা যা নির্দেশ দেওয়া হবে তা অনুসরণ করুন।
- আপনার পরিবারের সদস্যদের এবং ঘনিষ্ঠ পরিচিতদের জানান এবং তাদেরকে মাস্ক পরতে বলুন এবং ১০ দিনের জন্য কোন দুর্বল ব্যক্তি এবং উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ সেটিংসকে এড়ানোর পরামর্শ দিন।
- আপনি নিজের স্বাস্থ্য যদি উচ্চ-ঝুঁকিতে থাকে তবে গুরুতর অসুস্থতা হ্রাস করতে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ সহায়তা করতে পারে যদি আপনি লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার ৫ দিনের মধ্যেই সেই ওষুধ পেতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য ontario.ca/antivirals-তে যান বা 811-এ কল করুন।

নেগেটিভ রেজাল্ট

- আপনার যদি লক্ষণগুলি থাকে এবং আপনার টেস্টটি নেগেটিভ হয় তাও কিন্তু আপনার কোভিড-১৯ হয়ে থাকতে পারে।
- আপনার প্রথম নেগেটিভ রেজাল্টের ২৪-৪৮ ঘন্টা পরে আরেকটি র‍্যাপিড অ্যান্টিজেন টেস্ট করুন। এটিও যদি নেগেটিভ হয়, তাহলে আপনার কোভিড-১৯ হওয়ার সম্ভাবনা কম। আলদা থাকুন যতক্ষণ না আপনার লক্ষণগুলি কমপক্ষে ২৪ ঘন্টার মধ্যে(অথবা যদি পেটের গণ্ডগোলের উপসর্গ থাকে তাহলে ৪৮ ঘন্টা) আরও ভালোর দিকে যায়।

<u>পুনর্বিক্রয়ের জন্য নয়</u>

Publication No. (300961) ISBN No. 978-1-4868-6162-0. Revised PDF September 2022.
© Queen's Printer for Ontario, 2022

[1] উচ্চ ঝুঁকির সেটিংসের মধ্যে রয়েছে হাসপাতালগুলি (জটিল ও সর্বদা যত্নের সুবিধা সহ) এবং রোগাক্রান্ত ও সামাজিকভাবে দুর্বল ব্যক্তিদের সাথে বসবাসের জায়গার একত্রিত ভাবে থাকার সেটিংস, যার মধ্যে রয়েছে তবে সীমাবদ্ধ নয়, যত্ন এবং অবসর গ্রহণের হোম, ফার্স্ট নেশান প্রবীণদের পরিচর্যার লজ, গ্রুপ হোম, আশ্রয়কেন্দ্র, হসপিস, সংশোধনমূলক প্রতিষ্ঠান এবং হাসপাতালের স্কুলগুলি।