

# থুতু সংগ্রহ করা সম্পর্কে নির্দেশনা



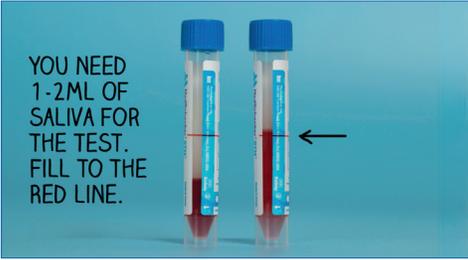
**1 সময়:** ভ্রূপ-অফ করার আগে সেইদিন সকালে আপনার নমুনা সংগ্রহ করার চেষ্টা করুন। যদি আপনি এটি আগের রাতে সংগ্রহ করেন, তাহলে ভ্রূপ-অফের আগ পর্যন্ত সেটি ফ্রিজে রাখুন। অনুগ্রহ করে আপনার নমুনা সংগ্রহ করার আগে 30 মিনিটের মধ্যে খাওয়া, পান করা, গাম চিবানো, ধূমপান করা অথবা ভ্যাপিং করা থেকে বিরত থাকার চেষ্টা করুন।



**2 ব্যাগটি খুলুন:** ব্যাগের মধ্যে একটি নীল ফানেল এবং একটি নীল ক্যাপযুক্ত টিউব আছে। এই টিউবের মধ্যে তরল রয়েছে। নীল ক্যাপটি সাবধানে খুলুন যাতে তরল ছিটকে না পড়ে এবং টিউবটি সোজা করে একপাশে দাঁড় করিয়ে রাখুন। ফানেলের নলমুখ টিউবের ভেতরে রাখুন।



**3 ফানেলের মধ্যে থুতু ফেলুন:** ফানেলের মধ্যে আন্তে করে থুতু ফেলুন। থুতু গিলে না ফেলে আপনার মুখের মধ্যেই রাখুন; তারপর ফানেলের ভিতরে থু করে ফেলুন। মুখে থুতু আনতে সাহায্য করার জন্য মজাদার বা টক কোনো কিছু কথো চিন্তা করুন।



**4 লাল দাগ পর্যন্ত ভর্তি করুন:** কন্টেইনারটি লাল দাগ পর্যন্ত পর্যাপ্ত থুতু দিয়ে ভর্তি করুন – এতে কয়েক মিনিট সময় লাগতে পারে। থুতুর মধ্যে কোনো বুদ্ধুদ থাকলে তা উপেক্ষা করুন, বুদ্ধুদগুলো মোট পরিমাণের মধ্যে হিসাব করা হবে না।



**5 ফানেলটি ফেলে দিন:** ফানেলটি অপসারণ করুন এবং ময়লা ফেলার পাত্রে ফেলে দিন। স্কু করে নীল ক্যাপটি আবার কন্টেইনারে লাগিয়ে দিন। লিক হওয়া রোধ করতে ক্যাপটি শক্তভাবে স্কু করা আছে তা নিশ্চিত করুন। যদি আপনি শিশু হন, তাহলে বড়দের কাউকে সাহায্য করতে বলুন।



**6 মিশিয়ে নিন:** ক্যাপটি শক্তভাবে আটকে নেওয়ার পরে, ভেতরের সবকিছু মিশিয়ে নেওয়ার জন্য কন্টেইনারটি 3-5 বার আলতোভাবে ঝাঁকিয়ে নিন।



**7 টিউবে লেবেল লাগান:** এই লেবেলে আপনার আইনি নামের প্রথমাংশ ও শেষাংশ এবং আপনার জন্মতারিখ লিখুন। লেবেলটি কন্টেইনারের গায়ে খাড়াভাবে লাগিয়ে দিন। মনে রাখবেন, যদি আপনার নমুনায় সঠিকভাবে লেবেল লাগানো না হয়, তাহলে আমরা এটি প্রক্রিয়া করতে পারবো না।



**8 রিকুইজিশন সম্পন্ন করুন:** আপনার ল্যাব রিকুইজিশন সম্পূর্ণভাবে পূরণ করুন। আপনার হেলথকার্ডে থাকা নামের সঙ্গে মিল রেখে আপনার পুরো আইনি নাম লিখুন।



**9 ব্যাগে রাখা:** আপনার লেবেলযুক্ত থুতুর নমুনা এটি যে প্লাস্টিকের ব্যাগে এসেছে সেটিতে রাখুন। ব্যাগটি সিল করে বন্ধ করে দিন। পূরণ করা ল্যাব রিকুইজিশনের কাগজটি ভাঁজ করুন এবং প্লাস্টিকের ব্যাগের বাইরের পকেটে রাখুন।

**10 ভ্রূপ-অফ করুন:** স্পিট-কিটগুলো আপনার স্কুলের নির্ধারিত 'থুতুর কিটের ভ্রূপ-অফ' স্টেশনে কুলারের ভেতরে ভ্রূপ অফ করা যাবে। পরের দিন ফলাফল পেতে, আপনার স্কুলে কুরিয়ার আসার আগেই আপনার নমুনা ভ্রূপ অফ করুন। যদি কুরিয়ার নমুনাগুলো সংগ্রহ করে ফেলার পরে শুক্রবারে আপনি কোনো নমুনা ভ্রূপ অফ করতে আসেন, তাহলে অনুগ্রহ করে উইকএন্ডজুড়ে আপনার নমুনাটি ফ্রিজে রেখে দিন এবং সোমবারে ভ্রূপ অফ করুন। এটা হলো উইকএন্ডব্যাপী নমুনার তাপমাত্রা স্থিতিশীল থাকা নিশ্চিত করার জন্য।



## লেবেল লাগানো সংক্রান্ত পরামর্শ

অনুগ্রহ করে আপনার পূর্ণাঙ্গ আইনি নাম দিয়ে রিকুইজিশনটি পূরণ করুন। আমরা এসময়ে পছন্দনীয় নাম গ্রহণ করতে পারছি না।

রিকুইজিশনে থাকা আইনি নামের প্রথমাংশ ও শেষাংশ এবং জন্মতারিখ অবশ্যই নমুনার লেবেলে থাকা নামের প্রথমাংশ ও শেষাংশ এবং জন্মতারিখের সঙ্গে মিলতে হবে।

আপনার নমুনায় লেবেল লাগাতে ভুলবেন না। লেবেল ছাড়া নমুনাগুলো প্রক্রিয়া করা যাবে না।



থুতু সংগ্রহ করা সম্পর্কে আমাদের ভিডিও নির্দেশনা দেখতে এই QR কোড স্ক্যান করুন অথবা ভিজিট করুন [www.sickkids.ca/salivatestingprogram](http://www.sickkids.ca/salivatestingprogram) ঠিকানা