digostics
DIGITAL DIAGNOSTICS

ইউজার গাইড
User Guide

GTT@home

গ্লুকোজ টলারেন্স টেস্ট কিট
Glucose Tolerance Test Kit

এটা প্রথমে পড়ুন।
Read this first.

অনুগ্রহ করে এখানে আমাদের ভিডিও গাইড দেখুন:
gtt-at-home.com/video

Please watch our video guide at:
gtt-at-home.com/video

সহায়তার জন্য, অনুগ্রহ করে আমাদের হেল্প লাইনে কল করুন:
0330 113 0275
For assistance, please call our help line:
0330 113 0275
এখানে দেওয়া সাইটে আমাদের সহায়তার তথ্য দেখুন:
gtt-at-home.com/care
View our support information at:
gtt-at-home.com/care

181-bn-Bengali

www.digostics.com

প্রথমে, GTT@home অ্যাপ ডাউনলোড করুন

First, download the GTT@home App

আপনার স্মার্টফোন ব্যবহার করে মিডওয়াইফকে নিরাপদে আপনার GTT@home (GTT@হোম) টেস্ট ডেটা পাঠাতে পারেন।

You can securely send your GTT@home test data to your midwife using your smartphone.

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

দ্রষ্টব্য: আপনার কাছে স্মার্টফোন না থাকলে, আপনাকে দেওয়া প্রি-পেইড খামটি ব্যবহার করে আপনার GTT@home (GTT@হোম) পরীক্ষার ডেটা আপনার মিডওয়াইফকে পাঠাতে পারেন (20 নং পৃষ্ঠা দেখুন)।

Note: If you don’t have a smartphone, you can send your GTT@home test data to your midwife using the provided pre-paid envelope (see page 20).

GTT@home অ্যাপ ডাউনলোড করার তিনটি উপায় আছে:

There are three ways to download the GTT@home app:

1. আপনার স্মার্টফোন ক্যামেরা দিয়ে নিচের QR কোড স্ক্যান করুন (সুপারিশকৃত)

   Scan the QR code below with your smartphone camera (recommended)

2. আপনার স্মার্টফোনের ব্রাউজার খুলে
   gtt-at-home.com/app টাইপ করুন

   Open your smartphone's browser and type **gtt-at-home.com/app**

3. **'GTT@home'** টাইপ করে আপনার মোবাইল অ্যাপ স্টোরে খুঁজুন

   Type **'GTT@home'** and hit search in your mobile app store

সহায়তার জন্য, নিচে দেওয়া সাইটে যোগাযোগ করুন
gtt-at-home.com/support.

For assistance, contact
gtt-at-home.com/support.

সংক্ষিপ্ত বিবরণ
Overview

এই পরীক্ষাটি আপনার শরীর কীভাবে শর্করা ব্যবহার করে তা মূল্যায়ন করতে আপনার মিডওয়াইফকে সাহায্য করবে।
This test will help your midwife assess how your body uses sugar.

আপনি চিনির পানীয় গ্রহণ করার আগে ও পরে আপনার রক্তে শর্করার মাত্রা পরিমাপ করে তা করা হবে।
It does this by measuring your blood sugar levels before and after you take a sugar drink.

পরীক্ষাটি করার জন্য এবং আপনার পরীক্ষার ডেটার একটি রেকর্ড পর্যালোচনার জন্য আপনার মিডওয়াইফের কাছে ফেরত পাঠানোর জন্য আপনার প্রয়োজনীয় সমস্ত কিছু কিটটিতে রয়েছে।
The test kit contains everything you need to do the test and send a record of your test data back to your midwife for review.

পরীক্ষাটি শেষ করতে **দুই ঘন্টা পনের মিনিট** সময় লাগে।
It takes **two hours and fifteen minutes** to complete the test.

এই নির্দেশিকা অনুসরণ করুন।
Follow this guide.

দ্রষ্টব্য: সারারাত উপবাস করে ঘুম থেকে উঠে পরীক্ষাটি করতে ভুলবেন না।

Note: Remember to fast overnight and do the test on waking.

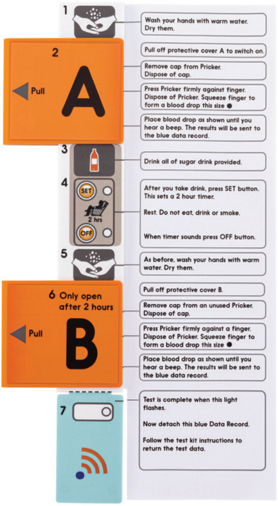
আপনার পরীক্ষাটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত কিছুই খাবেন না, শুধুমাত্র জল পান করুন।

Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

পরীক্ষাটি করার জন্য আপনাকে যা করতে হবে:

What you need to do the test:

টেস্টার
The Tester



ফিঙ্গার প্রিকার
Finger Prickers

দ্রষ্টব্য: সুরক্ষামূলক ট্যাব
Note: protective tab

গ্লুকোজ পানীয়
Glucose Drink

গুরুত্বপূর্ণ নোট
Important notes

পরীক্ষাটি করার আগে সারারাত উপবাস রাখতে ভুলবেন না।
Remember to fast overnight before doing the test.

ঘুম থেকে ওঠার সাথে সাথে পরীক্ষাটি করুন।
Do the test immediately on waking.

আপনার পরীক্ষাটি শেষ না হওয়া পর্যন্ত কিছুই খাবেন না, শুধুমাত্র জল পান করুন।
Eat nothing and drink only water until you have completed your test.

পরীক্ষাটি করতে প্রায় 2 ঘন্টা 15 মিনিট সময় লাগে।
It takes approximately 2 hours and 15 minutes to do the test.

সুরক্ষামূলক ট্যাবটি আগেই সরানো থাকলে ফিঙ্গার প্রিকার ব্যবহার করবেন না।
Do not use a Finger Pricker if the protective tab has already been removed.

দ্রষ্টব্য: যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনি পরীক্ষাটি করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত টেস্টার পাউচটি খুলবেন না।

Note: Do not open the Tester pouch until you do the test.

প্রস্তুত হওয়া
Getting ready

1. বসার জন্য সমতল আরামদায়ক জায়গা খুঁজুন।
   Find somewhere comfortable to sit with a flat surface.

দ্রষ্টব্য: রান্নাঘরের টেবিলটি আদর্শ।
Note: The kitchen table is ideal.

2. বাক্সটি খুলুন, এতে রয়েছে:
   Open the box, it contains:
   - গ্রাহক নির্দেশিকা
   - A User Guide
   - পাউচের মধ্যে একটি টেস্টার
   - A Tester in a pouch
   - 4টি ফিঙ্গার প্রিকার
   - 4 Finger Prickers
   - 1টি গ্লুকোজ পানীয়
   - 1 Glucose Drink
   - 1টি প্রি-পেইড খাম
   - 1 Pre-paid envelope

x4

3. আপনি শুরু করতে প্রস্তুত।
   You are ready to begin.
4. পাউচ থেকে টেস্টারটি বের করুন।
   Take the Tester out of the pouch.

আপনার হাত ধুয়ে নিন
Wash your hands

প্রথমে, আপনার হাত ধুয়ে নিতে হবে।
First, you need to wash your hands.

- ভালো পরীক্ষার ফলের জন্য আপনার হাত অবশ্যই পরিষ্কার হতে হবে।
- Your hands must be clean to produce good test results.

- গরম জল ব্যবহার করলে রক্তের ফোঁটা তৈরি করা আপনার পক্ষে সহজ হবে।
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.

- নিশ্চিত করুন যে আপনি এগুলি ভালভাবে শুকিয়ে নিয়েছেন।
- Make sure you dry them well.

টেস্টারটি চালু করতে সুরক্ষামূলক কভার A সরান

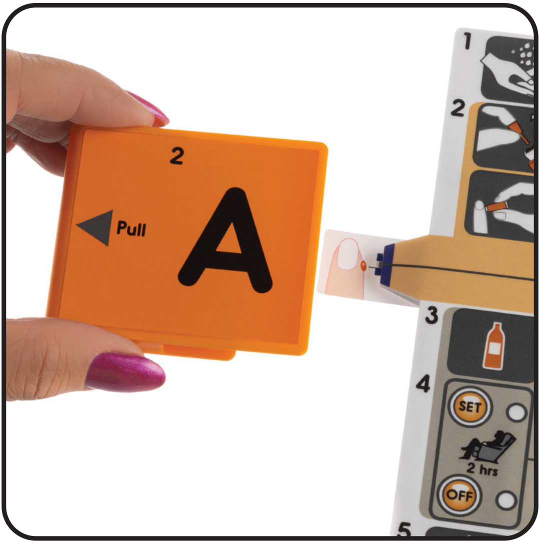
Remove protective cover A to switch on the Tester

দ্রষ্টব্য: কভার B এখনও অপসারণ করবেন না।
Note: Do NOT remove cover B yet.

- এটিকে টেনে কভার A বন্ধ করুন যেমনটি দেখানো হয়েছে।
- Slide off cover A by pulling it as shown.

- টেস্টারটি চালু হওয়ার সাথে সাথে বীপ শব্দ হবে।
- The Tester will beep as it switches on.

- আপনি এখন প্রথম রক্ত পরীক্ষাটি করতে পারেন।
- You can now do the first blood test.



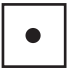
আপনার আঙুলে বিঁধিয়ে দিন
Prick your finger

- একটি ফিঙ্গার প্রিকার নিন।
- Take a Finger Pricker.
- মোচড় দিন এবং তারপর সুরক্ষামূলক ট্যাবটি টেনে বন্ধ করুন।
- Twist and then pull off the protective tab.
- ছবিতে দেখানো হিসাবে আপনার আঙুলের উপরে দৃঢ়ভাবে প্রিকারটি টিপুন।
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

- প্রিকারটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার আঙুলে বিঁধবে।
- The Pricker will automatically prick your finger.

প্রথম রক্ত পরীক্ষা
The first blood test

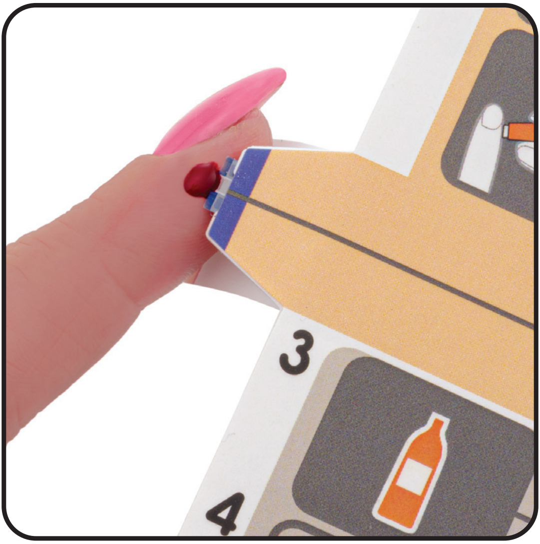
- আপনি আপনার আঙ্গুলে বেঁধানোর পরে, প্রায় এই আকারে একটি রক্তের ফোঁটা তৈরি করুন।
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.



- রক্তের ফোঁটার আকার বাড়াতে আলতো করে আঙুলটা ম্যাসাজ করুন।
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- যেমনটা দেখানো হয়েছে সেইভাবে টেস্টারের ডগায় (টিপ) আপনার রক্তের ফোঁটাটা দিন।
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- সঠিকভাবে পূরণ হলে টেস্টারটি বীপ শব্দ করবে।
- The Tester beeps when correctly filled.



গ্লুকোজ পানীয় নিন
Take the Glucose Drink

- 10 মিনিটের মধ্যে সমস্ত গ্লুকোজ পানীয় **পান** করুন।
- Take **all** the Glucose Drink within **10 minutes**.

টাইমার সেট করুন
Set the timer

- আপনি বিশ্রাম নেওয়ার আগে 2 ঘন্টার টাইমার শুরু করতে **সেট করুন** বোতামটি টিপুন।
- Press the **SET** button to start a 2 hour timer before you rest.

- তারপরে বিশ্রাম নিন। খাবেন না।
  প্রয়োজনে শুধু জল পান করুন।
- Then Rest. Do not eat.
  Drink only water if needed.

- আমরা আপনাকে বই বা কাগজ পড়তে, টিভি দেখতে বা রেডিও শোনার পরামর্শ দিই।
- We suggest you read a book or the paper, watch TV or listen to radio.

- বিশ্রাম নেওয়ার সময়ে টাইমারটি আস্তে আস্তে ফ্ল্যাশ হবে।
- The timer will flash slowly during your rest.
- **2 ঘন্টা পরে**, টাইমারের বীপ আপনাকে দ্বিতীয় রক্ত পরীক্ষা করতে বলবে।
- After **2 hours**, the timer beeps to tell you it’s time to do the second blood test.

টাইমারটি বন্ধ করুন
Turn the timer off

- যখন টাইমারটি বীপ শব্দ করে, তখন আপনার দ্বিতীয় রক্ত পরীক্ষা করার সময়।
- When the timer beeps, it is time to do your second blood test.

- **OFF** বোতাম টিপে টাইমারটি বন্ধ করুন।
- Turn the timer off by pressing the **OFF** button.
- এখন দ্বিতীয় রক্ত পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত হোন।
- Now prepare for the second blood test.

আপনার হাত ধুয়ে নিন
Wash your hands

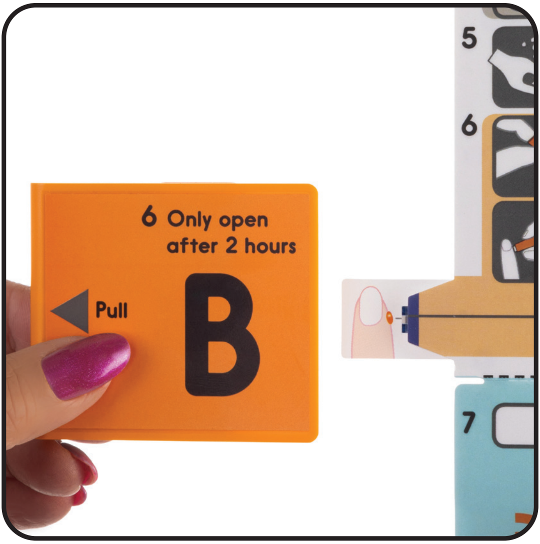
- আবার আপনার হাত ধুয়ে নিতে হবে।
- You need to wash your hands again.
- ভালো পরীক্ষার ফলের জন্য আপনার হাত অবশ্যই পরিষ্কার হতে হবে।
- Your hands must be clean to produce good test results.
- গরম জল ব্যবহার করলে রক্তের ফোঁটা তৈরি করা আপনার পক্ষে সহজ হবে।
- Using warm water will make it easier for you to make a blood drop.

- নিশ্চিত করুন যে আপনি এগুলি ভালভাবে শুকিয়ে নিয়েছেন।
- Make sure you dry them well.

দ্বিতীয় পরীক্ষা করতে কভার B সরান

Remove cover B to do the second test

- এটিকে টেনে কভার B বন্ধ করুন যেমনটি দেখানো হয়েছে।
- Slide off cover B by pulling it as shown.
- টেস্টারটি বীপ করবে।
- The Tester will beep.
- আপনি এখন দ্বিতীয় রক্ত পরীক্ষাটি করতে পারেন।
- You can now do the second blood test.



আপনার আঙুলে বিঁধিয়ে দিন
Prick your finger

- একটি ফিঙ্গার প্রিকার নিন।
- Take a Finger Pricker.
- মোচড় দিন এবং তারপর সুরক্ষামূলক ট্যাবটি টেনে বন্ধ করুন।
- Twist and then pull off the protective tab.
- ছবিতে দেখানো হিসাবে আপনার আঙুলের উপরে দৃঢ়ভাবে প্রিকারটি টিপুন।
- Press the Pricker firmly against your finger as shown in the photograph.

- প্রিকারটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আপনার আঙুলে বিঁধবে।
- The Pricker will automatically prick your finger.

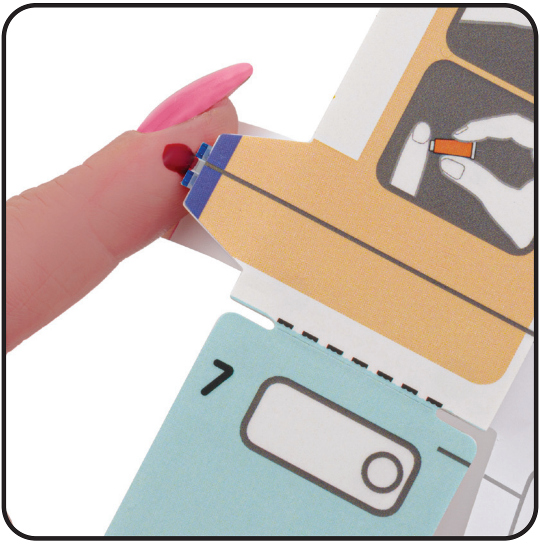
দ্বিতীয় রক্ত পরীক্ষা
The second blood test

- আপনি আপনার আঙ্গুলে বেঁধানোর পরে, প্রায় এই আকারে একটি রক্তের ফোঁটা তৈরি করুন।
- After you have pricked your finger, make a blood drop about this size.

- রক্তের ফোঁটার আকার বাড়াতে আলতো করে আঙুলটা ম্যাসাজ করুন।
- Gently massage the finger to increase the size of the blood drop.

- যেমনটা দেখানো হয়েছে সেইভাবে টেস্টারের ডগায় (টিপ) আপনার রক্তের ফোঁটাটা দিন।
- Put your blood drop on to the TIP of the Tester as shown.

- সঠিকভাবে পূর্ণ হলে টেস্টারটি বীপ শব্দ করবে।
- The Tester beeps when correctly filled.



নীল ডেটা রেকর্ড স্ন্যাপ অফ করুন
Snap off the blue Data Record

দ্রষ্টব্য: টেস্টার বীপ শব্দ না করা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন এবং নীল ডেটা রেকর্ডের আলোটা ফ্ল্যাশ করবে।

Note: Wait until the tester beeps and the light on the blue Data Record flashes.

- পরীক্ষার তথ্যটি এখন নীল ডেটা রেকর্ডে রেকর্ড করা হয়েছে।
- The test data has now been recorded in the blue Data Record.

- এখন আপনি নীল ডেটা রেকর্ড স্ন্যাপ অফ করতে পারেন।
- Now you can snap off the blue Data Record.
- স্ন্যাপ অফ না হওয়া পর্যন্ত ডেটা রেকর্ডটিকে উপর-নীচে ফ্লেক্স করুন।
- Flex the Data Record up and down until it snaps off.

নীল ডেটা রেকর্ড স্ক্যান করুন
Scan the blue Data Record

- আপনার স্মার্টফোনে GTT@home অ্যাপ খুলুন।
- Open your GTT@home App on your smartphone.
- "আই অ্যাম রেডি টু স্ক্যান" বোতামটি ট্যাপ করুন।
- Tap the “I’m ready to scan’ button.
- নীল ডেটা রেকর্ডটিকে আপনার ফোনের পিছনের দিকে স্লাইড করুন, ফোনের উপর থেকে নীচের দিকে ধীরে ধীরে সরান।
- Slide the blue Data Record against the BACK of your phone, moving it SLOWLY from the top of the phone to the bottom.

দ্রষ্টব্য: নিশ্চিত করুন যে নীল ডেটা রেকর্ড আপনার ফোনের পিছনে স্পর্শ করছে।

NOTE: Make sure the blue Data Record is touching the back of your phone.

- অ্যাপটি তখন নিশ্চিত করবে যে আপনার পরীক্ষার ডেটা সফলভাবে আপনার মিডওয়াইফের কাছে পাঠানো হয়েছে।
- The App will then confirm that your test data has been successfully sent to your midwife.
- অ্যাপের দ্বারা এটি করার জন্য অনুরোধ করা হলে স্ক্যান করার ধাপটি পুনরাবৃত্তি করুন।
- Repeat the scan step if prompted to do so by the App.

ডাকযোগে নীল ডাটা রেকর্ড ফেরত পাঠানো
Returning the blue Data Record by post

- আপনি যদি আপনার স্মার্টফোনের মাধ্যমে নীল ডেটা রেকর্ড স্ক্যান করতে না পারেন তবে আপনি ডাকযোগে আপনার পরীক্ষার ডেটা পাঠাতে পারেন।
- If you are unable to scan the blue Data Record with your smartphone, you can return your test data by post instead.

- প্রি-পেইড খামে নীল ডেটা রেকর্ড রাখুন এবং রয়্যাল মেল পোস্ট বক্স ব্যবহার করে পোস্ট করুন।
- Place the blue Data Record in the pre-paid envelope and post it using a Royal Mail post box.

- কোন স্ট্যাম্পের প্রয়োজন নেই – **ডাক মাশুল বিনামূল্যে**।
- No stamp is needed – **postage is free**.

শেষ হয়েছে - ব্রেকফাস্ট করে নিন!
Finished – have breakfast!

- পরীক্ষা করা হয়ে গেলে, হালকা ব্রেকফাস্ট করে নিন।
- After completing the test, eat a light breakfast.
- পোস্টের মাধ্যমে নীল ডেটা রেকর্ড ফেরত দিলে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পোস্টে প্রি-পেইড খামটি রাখুন।
- If returning the blue Data Record by post, put the pre-paid envelope in the post as soon as possible.
- ফিঙ্গার প্রিকার্স, টেস্টার এবং এর পরিষ্কার পাউচ নিরাপদে গৃহস্থালির বর্জ্যে রাখা যেতে পারে। অন্যান্য উপকরণগুলি পুনর্ব্যবহারযোগ্য।
- The Finger Prickers, the Tester and its clear pouch can safely be placed in household waste. The other materials are recyclable.

এই প্রোডাক্টটি রক্তের কৈশিক নালী থেকে রক্ত নিয়ে সময়মতো গ্লুকোজের মাত্রা মাপার জন্য তৈরি করা হয়েছে। **টেস্টার পাউচটি খোলার পরে সঙ্গে সঙ্গেই ব্যবহার করুন।**

This product is intended for the timed measurement of glucose in capillary blood. **Use immediately after opening The Tester pouch.**

Digostics Ltd
Harwell Innovation Centre, 173 Curie Avenue, Didcot,
Oxfordshire, UK, OX11 0QG.

Product Name: **GTT@home**

REF DIG001

Digostics Ltd, Harwell Innovation Centre, Harwell, Didcot, Oxfordshire, OX11 0QG, United Kingdom

EC REP **Advena Ltd,** Tower Business Centre, 2nd Flr, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Malta

CE UKCA