

TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS

1 Înregistrați-vă testul online

IMPORTANT - Trebuie să vă înregistrați codul de bare de mai jos în 24 de ore, în caz contrar nu veți primi rezultatele testului.

Atașați codul de bare aici

- 1 Scrieți-vă numele mai jos pentru ca testul dumneavoastră să nu fie confundat cu altele.
- 2 Pentru a accesa și completa formularul online accesați **gov.uk/register-your-test** Va fi necesar să scanați sau să introduceți manual codul de bare atunci când vi se solicită. Dacă nu aveți acces la un telefon sau la internet, vă vom prelua datele și vom înregistra testul în locul dumneavoastră.

2 Cum se face testul

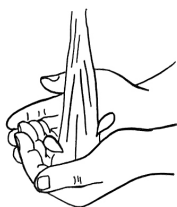
Recomandări pentru testare

Testul va fi puțin neplăcut și neobișnuit pentru majoritatea persoanelor. Păstrați-vă calmul și încrederea pe parcursul procedurii. Dacă este posibil, faceți o procedură de antrenament folosind oricare dintre materialele de testare. Poate fi de ajutor să urmăriți o prezentare video online pentru a vedea cum se face testul cu exudat



- Pentru a vedea prezentarea video introduceți în browser următoarele: **youtube/zCqo7MhQT6U**
- În această prezentare video, dr. Amir Khan vă arată cum se prelevează testul pentru Coronavirus (COVID-19). Această prezentare se referă la kiturile de autotestare din Regatul unit. **Modelele exacte pot diferi**

1



Spălați-vă bine pe mâini timp de **20 de secunde**, cu apă caldă și săpun. **Aceasta pentru a nu contamina kitul de testare.**

2



Curățați și uscați o suprafață pe care să puneți kitul de testare.
Despachetați toate componentele kitului pe suprafața curată.

3



Verificați dacă kitul conține tot ceea ce vă trebuie.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pungă cu fermoar | <input type="checkbox"/> Pungă marcată pericol biologic cu sigiliu argintiu |
| <input type="checkbox"/> Bețișor de prelevare, într-un ambalaj sigilat | <input type="checkbox"/> Sigiliu de securitate pentru cutia de returnare |
| <input type="checkbox"/> Fiolă din plastic, care conține o cantitate mică de lichid
lichid Lichidul trebuie să rămână în fiolă. | <input type="checkbox"/> Cutie de returnare, cu etichetă de preplătire Royal Mail |
| <input type="checkbox"/> Tampon absorbant alb | |

4



Uitați-vă în gură și identificați amigdalele în capătul gâtului. Dacă faceți această procedură asupra dumneavoastră folosiți o oglindă pentru a vă ajuta. Dacă faceți procedura pentru altcineva, folosiți o lanternă. Proba trebuie prelevată de pe amigdale sau din locul în care au fost acestea (dacă au fost îndepărtate).

5



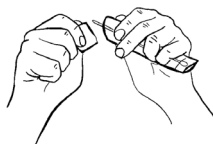
Suflați nasul sau tușiți ușor într-un șervețel. Asta pentru ca excesul de mucus să nu afecteze testul. Aruncați șervețelul într-un coș închis.

6



Spălați-vă bine pe mâini timp de **20 de secunde**, cu apă caldă și săpun. Aceasta pentru a nu contamina kitul de testare.

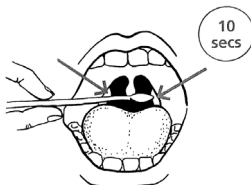
7



Deschideți pachetul și scoateți ușor bețișorul de prelevare. **Acesta va fi folosit pentru amigdale și nas.**

IMPORTANT - nu atingeți limba, obrajii, gingia sau alte suprafețe cu partea textilă a bețișorului. Dacă aceasta atinge altceva este posibil ca testul să fie invalid. Prelevarea poate provoca senzația de înecare sau disconfort ușor, dar nu durere.

8



Apucați bețișorul, deschideți gura mare și frecați ușor bețișorul pe ambele amigdale din spatele gâtului timp de 10 secunde (folosiți o lanternă și/sau o oglindă pentru a vă ajuta să faceți asta) Retrageți bețișorul din spatele gâtului.

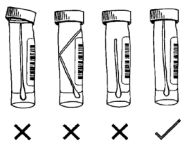
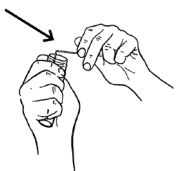
9



Introduceți capătul bețișorului, ușor, în nară, aproximativ 2,5 cm (1 inch) sau până întâmpinați rezistență. Rotiți bețișorul 10-15 secunde și retrageți-l încet. Este suficient să prelevați proba dintr-o singură nară. Dacă aveți piercing folosiți cealaltă nară

IMPORTANT – Este posibil să apară o senzație de disconfort. Nu forțați introducerea bețișorului dacă întâmpinați rezistență puternică sau se resimte durere.

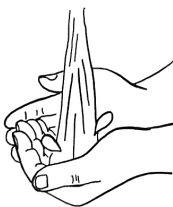
10



Puneți bețișorul în fiolă. Este necesar ca banda textilă a acestuia să fie orientată în jos la introducerea în fiolă. Rupeți capătul bețișorului pentru ca acesta să încapă în fiolă fără a fi îndoit. Strângeți bine capacul pe fiolă.

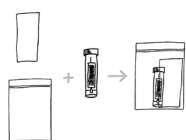
IMPORTANT – lichidul trebuie păstrat în fiolă. Strângeți bine capacul pentru a nu pierde lichidul. Poate fi necesar să strângeți puternic pentru a fixa capacul.

11



Spălați-vă bine pe mâini timp de 20 de secunde, cu apă caldă și săpun.

12



(a) mai întâi puneți tamponul absorbant în pungă cu fermoar.

(b) Apoi puneți fiola lângă tampon, în aceeași pungă.

(c) Sigilați pungă.

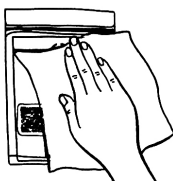
13



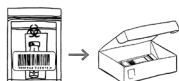
Puneți pungă cu fermoar în pungă marcată pericol biologic. Verificați dacă se potrivesc codurile de bare de pe fiola din plastic și pungă marcată pericol biologic

Sigilați pungă cu sigiliul argintiu

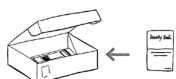
14



(a) Asamblați cutia de retur, urmând instrucțiunile de pe cutie. Dacă puteți, ștergeți pungă și cutia cu șervețel antiseptic.



(b) Puneți pungă marcată pericol biologic în cutie și închideți cutia



(c) Aplicați sigiliul de siguranță conform instrucțiunilor

15



Unul dintre membrii echipei noastre va aștepta până terminați testul și-l va expedia în locul dumneavoastră.

3 Primirea rezultatelor

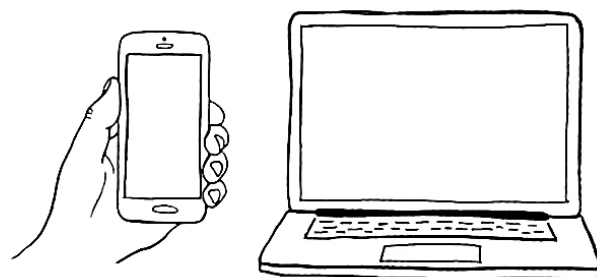
Veți primi rezultatele testului în 2 zile după prelevarea probei de testare. Însă, din cauza numărului mare de teste, este posibil să dureze mai mult până să le primiți.

Trebuie să vă autoizolați până la primirea rezultatului testului. Aceasta înseamnă că:

- Trebuie să rămâneți acasă
- Nu ieșiți la serviciu/în public/la sport
- Nu folosiți transportul în comun sau taxiurile
- Nu primiți musafiri și nu vă întâlniți cu nimeni
- Nu vă trimiteți copiii la școală

Primiți rezultatul prin e-mail și sms

Rezultatul vă va fi transmis prin sms la numărul de telefon mobil pe care l-ați specificat în formularul de înregistrare online.



De asemenea, rezultatul este trimis și prin e-mail.

Nu ați primit rezultatul în 5 zile?

- Vă rugăm să ne sunați la 119 (gratuit pentru apeluri de pe mobil și fix). Liniile telefonice sunt disponibile zilnic, între 07:00 și 23:00.

Dacă testul este pozitiv

- Trebuie să vă izolați timp de 10 zile de la primirea rezultatului pozitiv.
- Ceilalți membri ai familiei trebuie să se izoleze timp de 14 zile de la data la care ați primit rezultatul pozitiv la test
- Trebuie să comunicați imediat angajatorului.
- Veți fi contactat și vi se va solicita să spuneți cu cine ați intrat în contact recent

Rețineți că puteți preveni răspândirea Coronavirusului la membrii familiei dacă:

- Vă spălați pe mâini regulat
- Tușiți/strănuțați în șervețele pe care le aruncați și apoi vă spălați pe mâini
- Curățați obiectele/suprafețele pe care le atingeți frecvent
- Purtați mască în spații comune
- Păstrați geamurile deschise, pe cât posibil
- Nu folosiți aceleași prosoape