

TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS

1 Zarejestruj swój test online

WAŻNE - Musisz zarejestrować swój kod kreskowy znajdujący się poniżej w ciągu 24 godzin, w przeciwnym razie nie otrzymasz wyników swojego testu.

Umieść kod kreskowy tutaj

- 1 Wpisz poniżej swoje imię i nazwisko, aby kod kreskowy nie pomieszał się z kodami innych osób.
- 2 Wejdź na stronę [gov.uk/register-your-test](https://www.gov.uk/register-your-test), aby się zarejestrować i wypełnić formularz online. Po otrzymaniu instrukcji należy zeskanować lub ręcznie wprowadzić kod kreskowy. Jeśli nie masz dostępu do telefonu ani Internetu, weźmiemy Twoje dane i zarejestrujemy Twój test za Ciebie.

2 Jak zrobić swój test

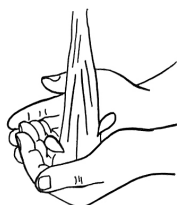
Wskazówki dotyczące przeprowadzania testu

Poddanie się testowi będzie nieco niekomfortowe i nietypowe dla większości ludzi. Proszę zachować spokój i pewność siebie w trakcie tego procesu. Jeśli to możliwe, wykonaj próbę bez użycia jakichkolwiek materiałów testowych. Pomocne może być obejrzenie filmu online, aby zobaczyć, jak wykonać test z wacikiem.



- Aby obejrzeć ten film, wpisz w swojej przeglądarce następujące dane: **youtube/zCqo7MhQT6U**
- W filmie dr Amir Khan pokazuje jak wykonać test na koronawirusa (COVID-19). Dotyczy to zestawów do samodzielnego wykonywania testów w Wielkiej Brytanii - **poszczególne modele zestawów mogą się od siebie różnić**

1



Umyj dokładnie ręce przez **20 sekund**, używając mydła i ciepłej wody. **W ten sposób nie zanieczyszcza się zestawu testowego.**

2



Wyczyścić i wysuszyć powierzchnię, na której zostanie umieszczony domowy zestaw testowy.

Rozpakuj wszystko z zestawu na czystą powierzchnię.

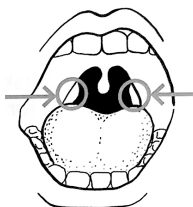
3



Upewnij się, że Twój zestaw zawiera wszystko, czego potrzebujesz

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Torebka zamykana na zamek błyskawiczny | <input type="checkbox"/> Torebka Biohazard ze srebrną plombą |
| <input type="checkbox"/> Wacik, w zamkniętym opakowaniu | <input type="checkbox"/> Pieczęć bezpieczeństwa do pudełka zwrotnego |
| <input type="checkbox"/> Plastikowa fiolka, zawierająca niewielką ilość płynu. Płyn musi pozostać w fiolce. | <input type="checkbox"/> Pudełko zwrotne z opłaconą z góry etykietą |
| <input type="checkbox"/> Biała podkładka absorpcyjna | <input type="checkbox"/> zwrotną Royal Mail |

4



Zajrzyj do środka ust i znajdź migdałki z tyłu gardła. Jeśli robisz to na sobie, skorzystaj z lustra, aby sobie pomóc. Jeśli robisz to dla kogoś innego, użyj latarki, aby sobie pomóc. Migdałki lub miejsce, w którym powinny się znajdować (jeśli były usuwane) to miejsce, w którym pobiera się wymaz.

5



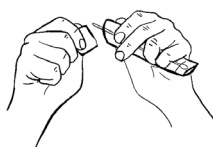
Należy wydmuchać delikatnie nos i kaszlnąć w chusteczkę. Robi się to po to, aby nadmiar śluzu nie przeszkadzał w badaniu. Wyrzuć chusteczkę do zamkniętego pojemnika.

6



Umyj dokładnie ręce przez 20 sekund używając mydła i ciepłej wody. **W ten sposób nie zanieczyszcza się zestawu testowego.**

7



Otwórz opakowanie i delikatnie wyjmij wacik. Będzie on **używany zarówno do migdałków jak i nosa.**

WAŻNE – nie należy dotykać języka, zębów, policzków, dziąseł ani żadnej innej powierzchni końcówką wacika. Jeśli wacik dotknie czegokolwiek innego, może to spowodować unieważnienie próbki. Pobranie próbki może powodować uczucie zatkania i niewielki dyskomfort, ale nie powinno boleć.

8



Trzymając wacik w dłoni otwórz szeroko usta i delikatnie pocieraj nim oba migdałki z tyłu gardła przez 10 sekund (użyj w tym celu latarki i/lub lusterka) Wyjmij wacik z tylnej części gardła.

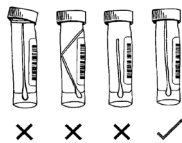
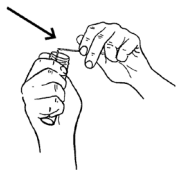
9



Włóż ten sam koniec wacika delikatnie do nozdrza na około 2,5 cm (1 cal) lub do momentu, gdy poczujesz pewien opór. Obracaj wacik przez **10-15 sekund** i powoli wyjmij go. Należy pobrać próbkę tylko z jednego nozdrza. Jeśli masz przekłute nozdrze, pobierz próbkę z drugiego

WAŻNE – To może być niekomfortowe. **Nie wkładaj** wacika głębiej, jeśli czujesz silny opór lub ból.

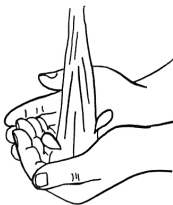
10



Włóż wacik do fiolki. Upewnij się, że pasek materiału jest skierowany w dół, gdy wkładasz go do fiolki. Odłóż końcówkę pałeczki, aby zmieściła się w fiolce bez wyginania. Mocno przykręć pokrywkę do fiolki.

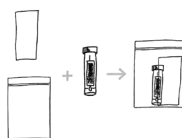
WAŻNE – Musisz trzymać płyn w fiolce. Mocno przykręć pokrywkę, aby nie dopuścić do wycieku płynu. Aby założyć pokrywkę, może być konieczny pewien nacisk.

11



Myj dokładnie ręce przez 20 sekund używając mydła i ciepłej wody.

12



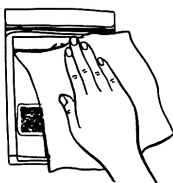
- (a) Najpierw umieść chłonną podkładkę w torebce na zamek błyskawiczny.
- (b) Następnie umieść fiolkę obok wkładki absorpcyjnej w tej samej torebce.
- (c) Zapieczętuj torebkę.

13

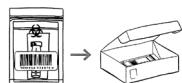


Umieść torebkę z zamkiem błyskawicznym w torebce z oznaczeniem zagrożenia biologicznego. Upewnij się, że kody kreskowe na plastikowej fiolce i torebce z oznaczeniem zagrożenia biologicznego pasują do siebie
Zamknij szczelnie torebkę za pomocą srebrnej plombki.

14



- (a) Złóż pudełko zwrotne, postępując zgodnie z instrukcjami znajdującymi się na nim. Jeśli możesz, wytrzyj worek i pudełko chusteczką antyseptyczną.



- (b) Włóż torebkę z oznaczeniem zagrożenia biologicznego do pudełka i zamknij je.



- (c) Zastosuj pieczęć bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami.

15



Jeden z naszych pracowników poczeka, aż zakończysz test i odeśle go za Ciebie.

3 Otrzymywanie wyników

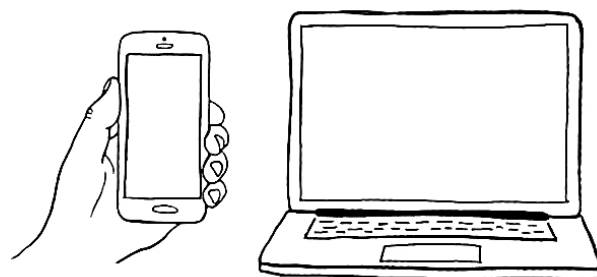
Wynik testu otrzymasz w ciągu 2 dni po pobraniu próbki testowej. Jednak ze względu na ilość testów może to potrwać dłużej.

Musisz pozostać w izolacji, dopóki nie dostaniesz wyników testu. To znaczy:

- Musisz zostać w domu.
- Nie możesz chodzić do pracy/w miejsca publiczne/na trening.
- Nie możesz korzystać z transportu publicznego ani taksówek.
- Nie możesz przyjmować gości ani z nikim się spotykać.
- Nie możesz wysyłać swoich dzieci do szkoły.

Odbieranie poczty elektronicznej i wiadomości tekstowych

Twoje wyniki zostaną dostarczone w formie wiadomości tekstowej na numer telefonu komórkowego, który podałeś podczas rejestracji online. **Wyniki zostaną również przesłane pocztą elektroniczną.**



Nie otrzymałeś swoich wyników po 5 dniach?

- Proszę zadzwonić do nas pod numer: 119 (bezpłatny numer z telefonów komórkowych i stacjonarnych). Linia jest czynna codziennie od 7:00 do 23:00.

Jeśli wynik testu będzie pozytywny

- Musisz pozostać w izolacji przez 10 dni od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu.
- Pozostali członkowie gospodarstwa domowego muszą pozostać w izolacji przez 14 dni od dnia uzyskania przez Ciebie pozytywnego wyniku testu
- Musisz natychmiast poinformować o tym pracodawcę.
- Skontaktujemy się z Tobą i poprosimy o rozmowę na temat tego, z kim ostatnio miałeś kontakt

Pamiętaj, że możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa na członków Twojego gospodarstwa domowego poprzez:

- Regularne mycie rąk
- Osłanianie twarzy podczas kaszlu/kichania /wyrzucanie chusteczek/mycie rąk
- Czyszczenie przedmiotów/powierzchni, których często dotykasz
- Noszenie okrycia twarzy we wspólnych pomieszczeniach
- Otwieranie okien, jeśli to możliwe
- Nie należy dzielić się ręcznikami