

Covid-19: Sådan gør du, når du skal teste dig selv



Testtype: STANDARD TM Q COVID-19 Ag Test / SARS-CoV-2 Rapid Antigen Test Nasal

Du tester dig selv du ved at pøde – altså indsamle noget sekret fra næsen - med en podepind. Til testen får du udleveret et test-kit. På oversigtsbilledet kan du se hvad, det indeholder.

Før du poder

Vask dine hænder, sprit dem af og tør bordet af med en rengøringsklud.

Åbn testrøret med buffervæske og sæt det fast i hullet på plastikholderen. Sæt også proppen til testrøret fast i holderen.

Hvis I er flere, der deler en beholder med buffer, skal I huske at spritte den af med en serviet mellem hver brug. Det kan også være, din supervisor fylder testrøret for dig.

Når du poder

Åbn pakken med podepinden, og før podepinden forsigtigt op i det ene næsebor.

Du skal holde på podepinden, så afstanden fra dine fingre til vatstykket svarer til halvdelen af vatstykkets længde. Når du poder, skal du bøje hovedet en smule bagover. Før podepinden ind i næseboret, så den følger ganen. Podepinden skal omkring to centimeter op i næsen, og når du mærker, at podepinden møder lidt modstand, skal du stoppe.

Når podepinden er på plads, roterer du den i 15 sekunder fire gange rundt inde i næseboret, så den rammer næseborets indersider. Gentag med samme podepind i det andet næsebor.

Undersøg din podning

Tag podepinden ud og placer den i testrøret med buffervæske. Rør rundt 10 gange. Nu tager du fat om testrør og podepind samtidig. Ved at klemme sammen om testrørets åbne ende, og hive podepinden forsigtigt ud gennem åbningen, kan du vride den væske, der er i vatstykket, ned i røret.

Læg podepinden i den udleverede affaldspose.

Sæt proppen til testrøret fast på testrøret og dryp fire dråber væske ned i det rum, der er markeret med S på selve test-kassetten. Se efter, at det trækker ind i papiret inde i testen. Efter 15 minutter kan du aflæse svaret, og der må ikke gå mere end 30 minutter, før svaret aflæses.

Aflæs din test

Hvis der dukker en streg op ud for C, er testen negativ. Hvis du har fået et negativt testsvar, er du nu færdig med at teste.

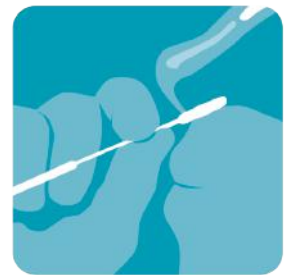
Giv din supervisor besked om, at dit resultat er klar. Han eller hun vil tjekke, at testen er aflæst rigtigt og registrere resultatet.

Hvis der ikke kommer nogen streger, eller der kun viser sig en streg ud for T, virker testen ikke. Hvis der dukker en streg op ud for både C og T er testen positiv. Det gælder også, hvis stregerne er utydelige.

Viser testen positiv, er du smittet med covid-19. Så vil din supervisor hjælpe og fortælle dig, hvad du skal gøre.

Efter testen skal du samle alt dit affald i affaldsposen og binde knude på den.

Tør bordet af, vask dine hænder, og sprit af.



Det er normalt at få tårer i øjnene eller føle trang til at nyse, når man poder i næsen. Det er også normalt, at det føles underligt og lidt ubehageligt. Men det skal ikke føles meget ubehageligt.