

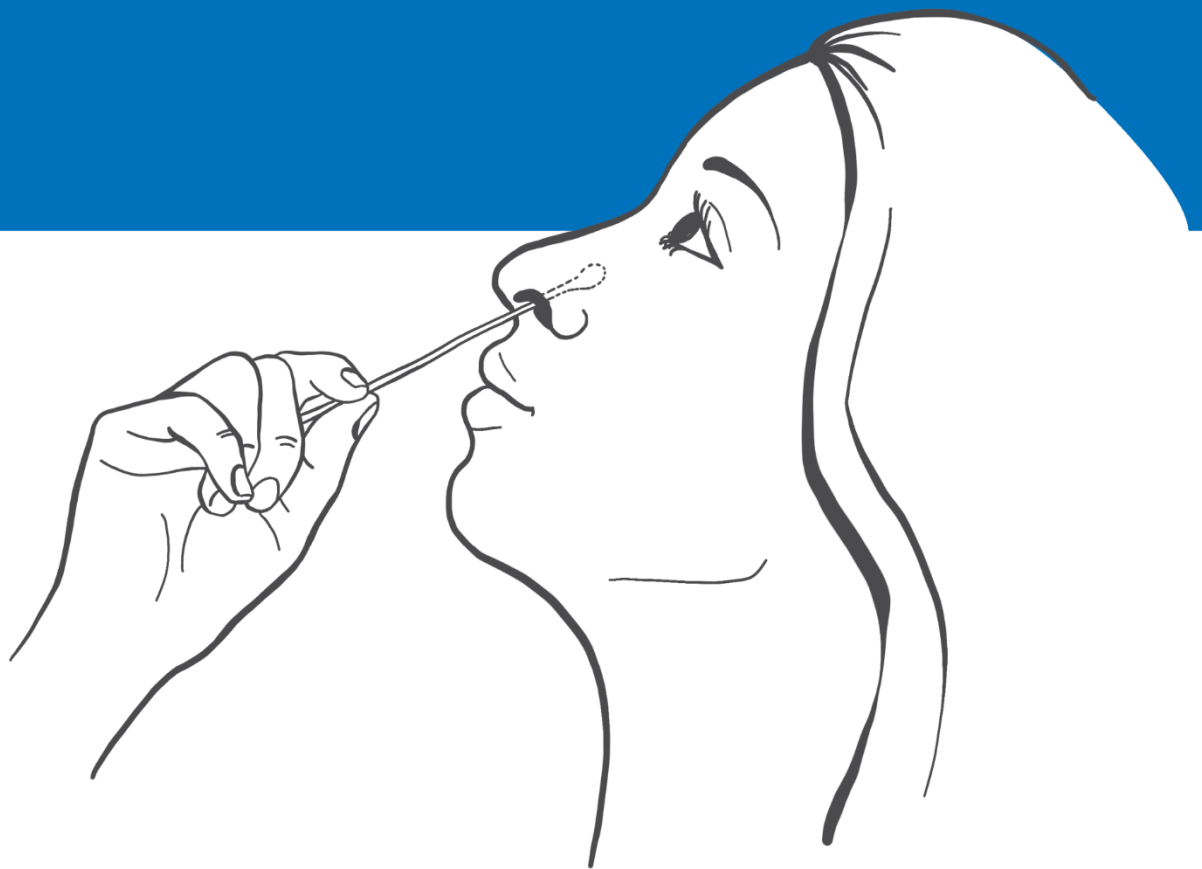


Rząd Wielkiej Brytanii

NHS

Test and Trace

Jak zbadać się na koronawirusa (COVID-19) w domu



Przewodnik w wersji uproszczonej.

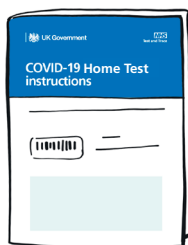
Styczeń 2021

Wprowadzenie



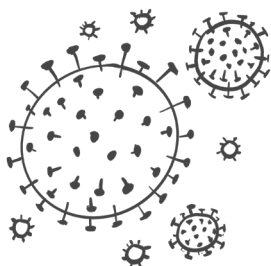
Department
of Health &
Social Care

Autorem instrukcji jest Department of Health and Social Care (Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej) rządu Wielkiej Brytanii

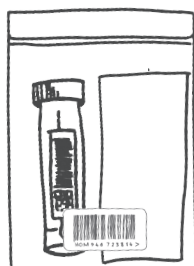


Dowiesz się z niej:

- co zrobić po otrzymaniu zestawu testowego.
- jak zbadać się na obecność **koronawirusa**.



Choroba, którą powoduje koronawirus rozprzestrzenia się na całym świecie.
Wiele osób nazywa tę chorobę COVID-19.



Mamy test na koronawirusa.
Możesz wykonać ten test na sobie.



Koronawirus

Możesz mieć koronawirusa, a mimo to czuć się dobrze.



Niektórzy ludzie jednak bardzo chorują.



Objawy koronawirusa

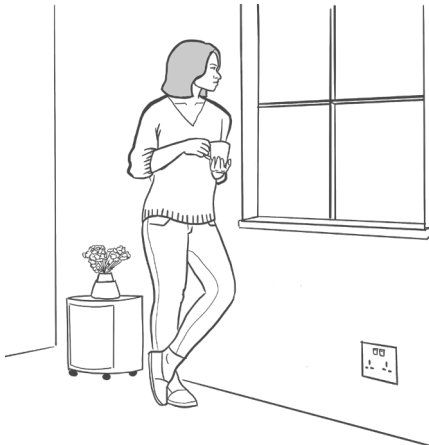
Możesz mieć wysoką gorączkę i kaszel.



Możesz nie czuć smaku ani zapachu.

Jeśli masz **jakiegokolwiek** objawy koronawirusa, musisz się **izolować** i zamówić test.

Izolować oznacza, że:



- musisz pozostać w domu.

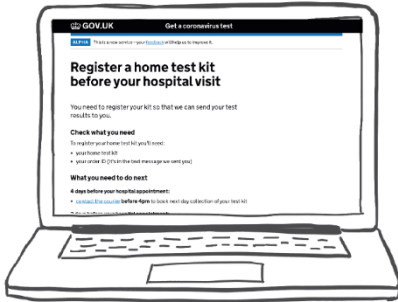


- nie możesz zbliżyć się do innych ludzi.



- nie możesz wychodzić z domu.

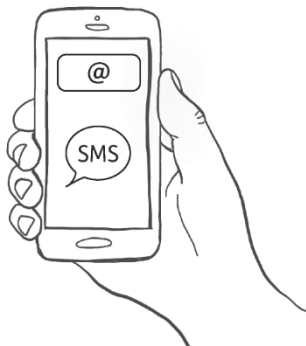
Zarejestruj zestaw testowy



Zarejestruj, to znaczy poinformuj władze, że zrobisz test i go odeślesz.

Musisz zarejestrować swój test, w przeciwnym razie nie dostaniesz wyniku.

Zarejestruj swój test na tej stronie internetowej: www.gov.uk/register-home-test

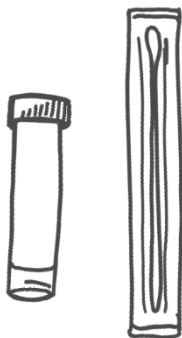


Aby zarejestrować test, będziesz potrzebować:

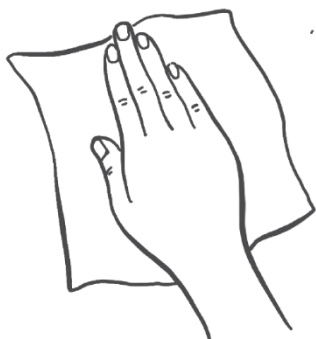
- **Numeru identyfikacyjnego.** Składa się z 10 cyfr. Znajdziesz go w wiadomości tekstowej lub e-mailowej, którą do Ciebie przestaliśmy.
- **kodu kreskowego twojego zestawu testowego.** Składa się łącznie z 11 liter i cyfr. Ten kod kreskowy jest na książeczce, plastikowej próbówce, torebce i kartoniku zwrotnym.



Przygotuj się do testu



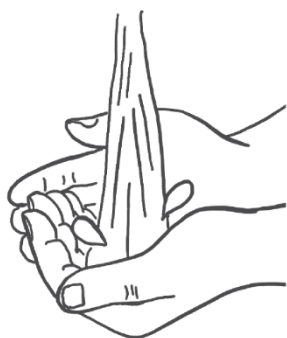
Nie musisz niepokoić się testem. Będzie trwał bardzo krótko i nie poczujesz bólu.



Przemyj i wytrzyj do sucha powierzchnię (np. stołu). Otwórz i wypakuj zawartość zestawu.



Jeśli masz katar, przed zrobieniem testu musisz wydmuchać nos w chusteczkę. Wyrzuć zużytą chusteczkę do kosza.

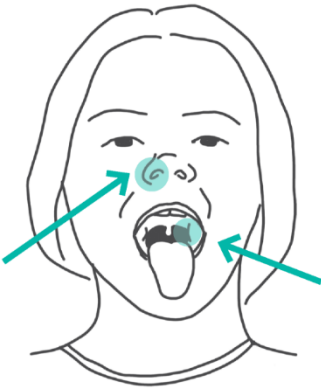


Przed testem umyj ręce wodą i mydłem.



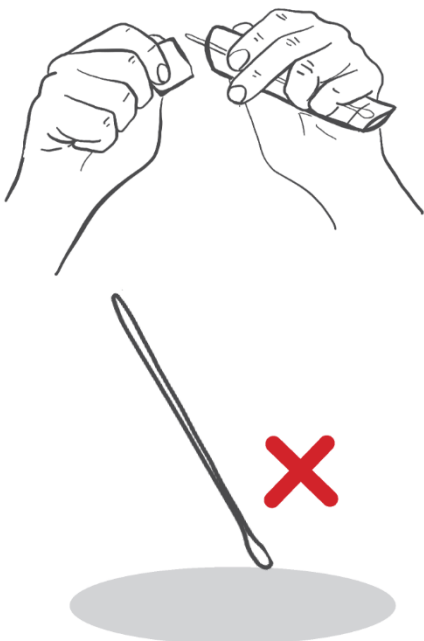
Test robi się, pocierając **wacikiem** wnętrze gardła i nosa.

Wacik wygląda jak duży patyczek higieniczny.



Ten sam wacik włożysz sobie do gardła i do nosa.

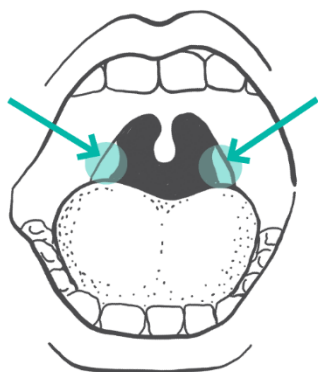
Jeśli nie możesz włożyć do gardła, włóż go w obie dziurki nosa.



Otwórz opakowanie i ostrożnie wyjmij **wacik**, trzymając za koniec patyczka.

Nie pozwól, by wacik dotknął innych przedmiotów – mogłoby to zmienić wynik badania.

Pobranie wymazu z gardła



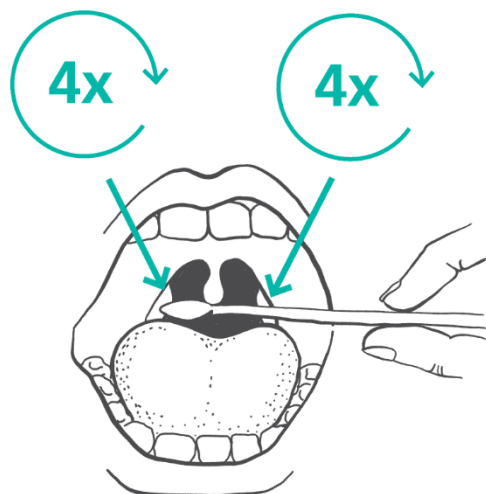
Zajrzyj sobie do gardła i odszukaj **migdałki**. **Migdałki** to miękka część podniebienia z tyłu gardła.



Powiedz „aaa”

Musisz otworzyć usta i wysunąć język.

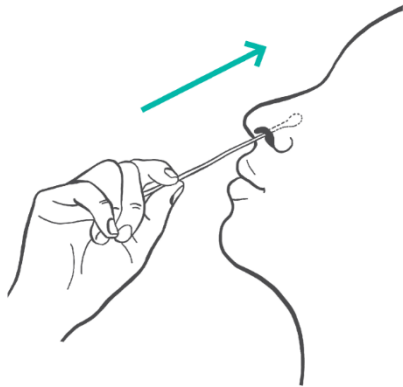
Użyj wacika do pobrania z gardła materiału do testu.



Delikatnie potrzyj wacikiem miękką część podniebienia z tyłu gardła, **4 razy z każdej strony**.

Może to być trochę nieprzyjemne i możesz mieć odruch wymiotny, ale nie będzie bolało.

Pobranie wymazu z nosa



Użyj tego samego wacika do pobrania próbki z nosa. Jeśli w jednej dziurce masz kolczyk, włóż wacik do drugiej.

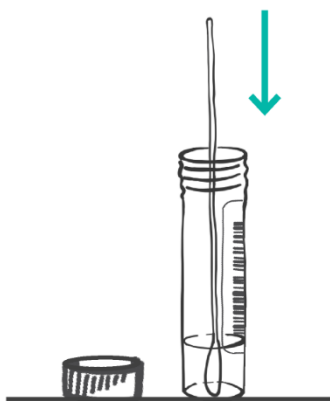
Włóż wacik do dziurki w nosie i delikatnie popchnij go do góry.

To nie będzie bolało, a wacik nie wejdzie za głęboko.



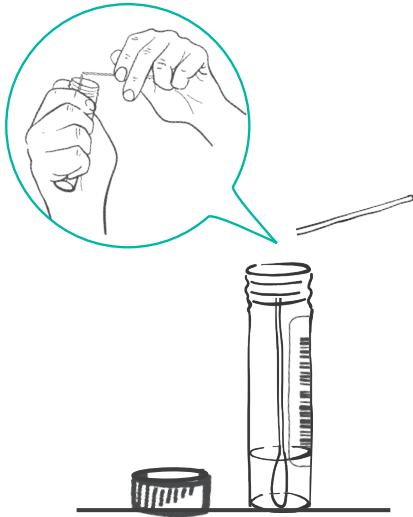
Delikatnie obracaj wacikiem wykonując nim **10 pełnych obrotów**. To nie boli, ale może być nieco nieprzyjemne.

Teraz włóż wacik do drugiej dziurki (jeśli nie wkładasz go do gardła).



Włóż wacik do **plastikowej probówki**. Plastikowa probówka to mały słoiczek, w którym jest trochę płynu.

Uważaj, aby nie wylać płynu z probówki.



Odłamię końcówkę patyczka wacika, aby zmieścił się do probówki bez zginania.

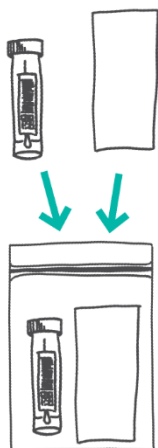


Mocno zakręć pokrywkę plastikowej probówki i sprawdź, czy jest prawidłowo zakręcona.



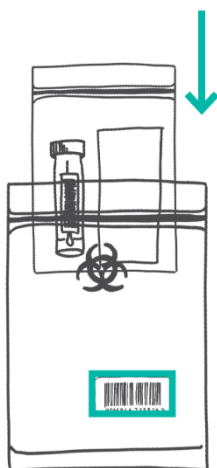
To wszystko, świetna robota. Musisz teraz zapakować i odesłać test.

Zapakuj swój test



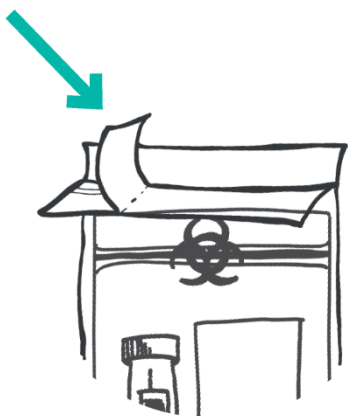
Wkładka chłonna to mały kawałek miękkiego materiału.

Włóż plastikową probówkę i wkładkę chłonną do woreczka z zamknięciem strunowym.



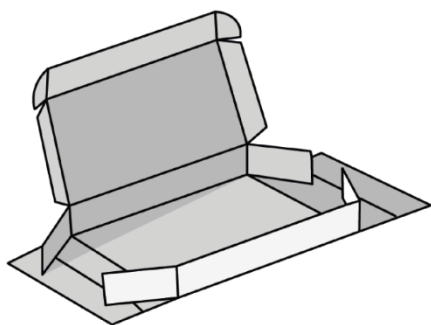
Następnie włóż woreczek z testem do **torebki na materiały biologiczne**.

Na torebce na materiały biologiczne znajduje się kod kreskowy.

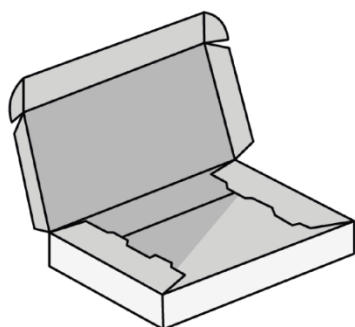


Wypuść nieco powietrza z torebki.

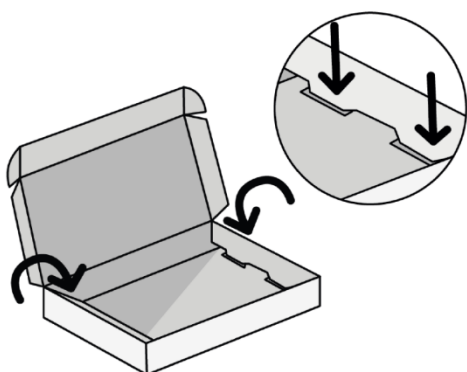
Odklej srebrny pasek w górnej części torebki. Odślonisz w ten sposób jej powierzchnię klejącą. Dociśnij górną część torebki do tej powierzchni, aby szczelnie zamknąć torebkę.



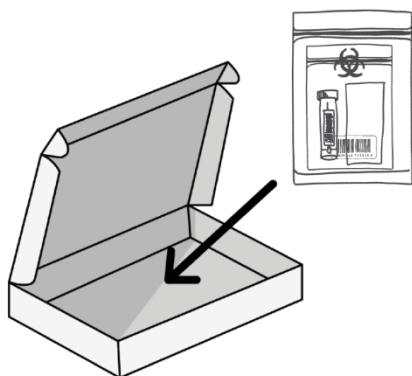
Złóż kartonowe pudełko, zginając boki arkusza kartonu wzdłuż zaznaczonych linii.



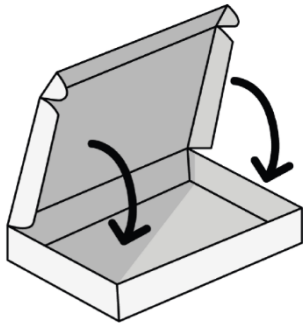
Najpierw zagnij 4 boki do środka arkusza, aby utworzyć pudełko.



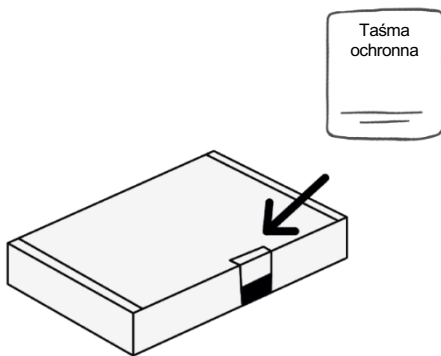
Następnie zagnij obie boczne zakładki ku dołowi i wciśnij je w otwory w podstawie. Usztywni to boki pudełka.



Włóż torebkę do pudełka.



Zagnij każdą zakładkę pokrywy pudełka (dwie boczne i jedną przednią) i dociśnij pokrywę do podstawy, aby zamknąć pudełko.



Zaklej je taśmą ochronną.

Wyniki testu



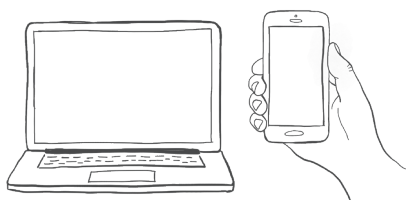
Nie poznasz wyniku testu od razu. Twój test zostanie wysłany do zbadania w laboratorium.



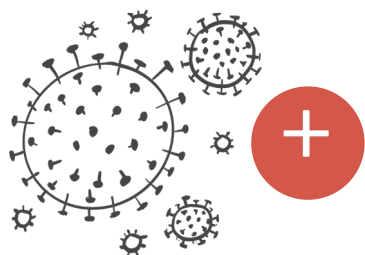
Musisz poczekać na wynik testu. Może to trwać do 3 dni.



Jeśli masz jakiegokolwiek objawy koronawirusa lub ma je osoba, z którą mieszkasz, musisz nadal się izolować czekając na wyniki testu.



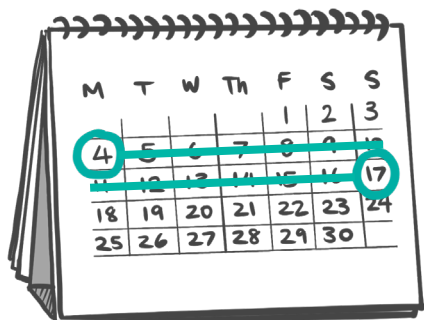
Wynik testu otrzymasz w wiadomości tekstowej lub e-mailowej.



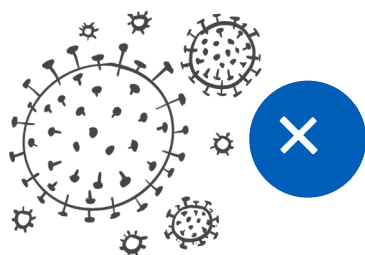
Jeśli wynik Twojego testu jest dodatni

Oznacza to, że masz koronawirusa.

Jeśli masz także objawy, musisz **izolować się przez 10 dni, licząc od dnia pojawienia się objawów.**



Jeśli nie wystąpiły u Ciebie objawy, musisz **izolować się przez 10 dni, licząc od dnia wykonania testu.**



Jeśli wynik Twojego testu jest ujemny

Oznacza to, że test nie wskazuje na obecność u Ciebie koronawirusa.

Nie musisz dłużej się izolować, jeśli:

- nikt inny w twoim domu nie ma objawów
- zespół Test and Trace NHS nie polecił Ci się izolować
- czujesz się dobrze. Jeśli czujesz się źle, zostań w domu, dopóki nie poczujesz się lepiej



NHS
Test and Trace

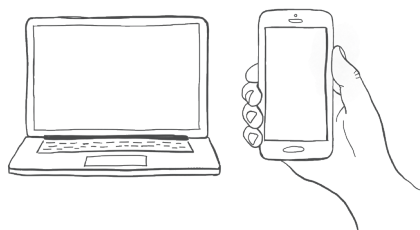


Więcej informacji



Jeśli potrzebujesz więcej informacji, odwiedź stronę internetową:

<https://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19>



Jeśli masz pytania na temat testu na obecność koronawirusa, zadzwoń:

- **119**, jeśli mieszkasz w Anglii, Walii lub Irlandii Północnej
- **0300 303 2713**, jeśli mieszkasz w Szkocji

Linie są czynne codziennie od **7:00 do 23:00**.



Jeśli poczujesz się gorzej lub nie będziesz czuć się lepiej po 7 dniach:

- odwiedź stronę internetową NHS 111 pod adresem www.111.nhs.uk
- lub zadzwoń pod numer **111**