



# UDHËZIM PËRDORIMI PËR VETË-TESTIMIN ME TAMPON NGA HUNDA

## Çfarë është vetë-testimi me tampon nga hunda?

Ky vetë-testim është një test që ju e bëni vetë nga hunda.

- Ky test mund të zbulojë nëse ju jeni prekur nga COVID-19.
- Ju duhet ta bëni këtë test shumë shpesh: një ose dy herë në javë.

Për ta përdorur këtë test ju nuk duhet:

- **Të shfaqni simptoma, si temperaturë ose dhimbje koke.**
- Të jeni ekspozuar ndaj dikujt me COVID-19.

Nëse keni simptoma ose keni qenë në kontakt me dikë që është i infektuar me COVID-19, ju duhet t'i nënshtroheshi një testi PCR-je ose një testi të shpejtë për antigjene në farmaci.



## Si ta kryeni vetë-testimin me tampon nga hunda

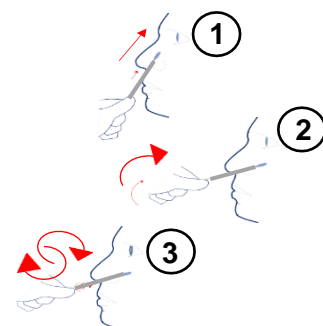
### Hapi i parë:

- Lani duart me sapun dhe ujë ose dezinfektojini ato me një xhel me përmbajtje uji dhe alkooli.
- Nxirrni gjithë pjesët nga kutia dhe vendosini mbi një sipërfaqe të sheshtë dhe të pastruar mirë.



### Hapi i dytë:

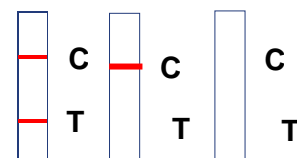
- Futeni tamponin 2 deri në 3 cm në brendësi të njërës prej zgavrave të hundës.
- Ngriheni me ngadalë tamponin në pozicion horizontal. Ndaloni kur të ndjeni një rezistencë të lehtë.
- Rrotullojeni tamponin brenda zgavrës së hundës.



### Hapi i tretë:

Tani duhet të nxirrni rezultatet nga kasetja e testit:

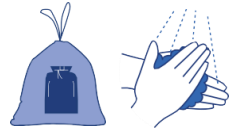
- Dy vija të kuqe, një në pozicionin **C** dhe tjetra në pozicionin **T**: testi është pozitiv.
- Një vijë e kuqe vetëm në pozicionin **C**: testi është negativ



- Asnjë vijë e kuqe: testi duhet të përsëritet.

### Hapi i katërt:

- Vendosni çdo gjë në një qese plehrash, lidheni mirë dhe lani duart.



## Çfarë duhet të bëni nëse testi del pozitiv

Kryeni menjëherë një test PCR-je, i cili është falas me Carte Vitale



### Vetë-izolohuni që të mbronit të tjerët

- Njoftoni ata që jetojnë me ju të vetë-izolohen dhe t'i nënshtrohen testimit.
- Njoftoni të tjerë me të cilët keni pasur kontakte.
- Vetë-izolohuni për 10 ditë pas kryerjes së testit.



Flisni me mjekun tuaj dhe ai do ju tregojë se çfarë duhet të bëni.

Mbani nën vëzhgim shëndetin tuaj dhe kontrolloni faqen në internet:

[mesconseilscovid.fr](https://mesconseilscovid.fr)



Nëse keni vështirësi në frymëmarrje ose nuk mbusheni dot me frymë, telefononi menjëherë në numrin 15, ose në numrin 114 për ata që janë të shurdhër ose kanë vështirësi me dëgjimin.



**Ndiqni masat mbrojtëse për shtatë ditë pas përfundimit të periudhës së vetë-izolimit.**



## Çfarë duhet të bëni nëse testi del negativ

Vazhdoni të ndiqni masat mbrojtëse.

Nëse keni dyshime, ose nëse filloni të shfaqni simptoma kryeni një test PCR-je ose një test të shpejtë për antigjene.



Për më shumë informacione, vizitoni faqen: <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>