

## دليل قصير لاستخدام الاختبار الأنفي الذاتي

### ما هو الاختبار الأنفي الذاتي؟

الاختبار الذاتي هو اختبار أقوم به بنفسني في أنفي.

- يمكن لهذا الاختبار اكتشاف ما إذا كنت قد أصبت بـ COVID-19.
- يجب علي إجراء هذا الاختبار في كثير من الأحيان: مرة أو مرتين في الأسبوع.

لإجراء هذا الاختبار، يجب أن:

- لا يكون لدي أعراض مثل الحمى أو الصداع.
- ألا أكون على اتصال بمصاب.

إذا كانت لدي أعراض أو إذا كنت على اتصال بشخص مصاب، فإنه يجب أن أجري اختبارًا PCR في المختبر أو أن أجري اختبار الاجسام المضادة في صيدلية.

### كيف أقوم بإجراء الاختبار الذاتي في الأنف؟

#### المرحلة 1 :

- أغسل يدي بالصابون والماء أو بجل كحولي مائي.
- أخرج جميع العناصر من العلبة وأضعها على سطح مستوٍ نظيف بشكل جيد.

#### المرحلة 2 :

- أقوم بإدخال المسحة رأسياً في فتحة أنف واحدة لمسافة من 2 إلى 3 سنتيمترات.
- أرفع المسحة برفق أفقياً.
- أتوقف عندما أواجه مقاومة طفيفة.
- أقوم بلف المسحة في أنفي.

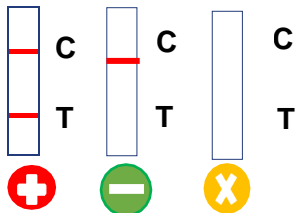
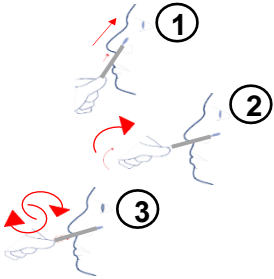
#### المرحلة 3 :

الآن يجب علي قراءة نتائج الاختبار الخاصة بي على الشريط:

- خطان ملونان على مستوى C و T: الإختبار إيجابي
- خط ملون واحد في المستوى C: الإختبار سلبي
- لا يوجد خط ملون: يجب تكرار الاختبار الذاتي.

#### المرحلة 4 :

- أرمي كل شيء في كيس قمامة مغلق وأغسل يدي.



## اختباري الذاتي إيجابي. ماذا أفعل؟

أقوم على الفور بإجراء اختبار PCR مجانًا باستخدام بطاقة التأمين الطبي.

أبقى بمفردي لحماية الآخرين

- أحذر الأشخاص الذين أعيش معهم والذين يجب عليهم أيضًا عزل أنفسهم واختبار أنفسهم.
- أحذر الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم.
- أعزل نفسي عن الآخرين لمدة 10 أيام بعد إجراء الاختبار.

أخبر طبيبي الذي سيخبرني ماذا أفعل.

أراقب حالتي الصحية وأحصل على معلومات على الموقع:

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

إذا كنت أعاني من صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس، أقوم بالاتصال بالرقم 15 على الفور،

أو 114 إذا كنت أصم.

أحترم تعليمات التباعد الاجتماعي لمدة 7 أيام بعد فترة العزلة الخاصة بي.

## اختباري الذاتي سلبي. ماذا أفعل؟

أستمر في احترام تعليمات التباعد الاجتماعي.

إذا كان لدي شك أو بدأت أعاني من الأعراض، علي أن أقوم بإجراء اختبار PCR أو اختبار الأجسام المضادة.

يمكنني العثور على مزيد من المعلومات على <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>

