



## РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА НА НАЗАЛЕН ТАМПОН ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ТЕСТВАНЕ

### Какво представлява назалният тампон за самостоятелно тестване?

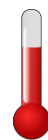
Самостоятелният тест е тест, който извършвате сами, а пробата се взима от носа.

- Този тест може да установи дали имате COVID-19.
- Този тест трябва да се прави доста често: веднъж или два пъти седмично.



За да използвате теста, е необходимо:

- Да нямате симптоми като треска или главоболие.
- Да не сте били в контакт с болен от COVID-19.



Ако имате симптоми или сте били в контакт с човек, болен от COVID-19, трябва да се подложите на лабораторен PCR тест или на бърз антигенен тест в аптеката.



### Как да извършите сами теста с назален тампон

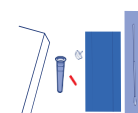
#### Стъпка 1:

- Измийте ръцете си със сапун и вода или ги дезинфекцирайте с хидро-алкохолел гел.
- Извадете всички елементи от кутията и ги поставете върху равна, добре почистена повърхност.

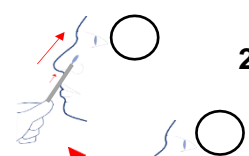


#### Стъпка 2:

- Въведете тампона на 2 до 3 сантиметра навътре в едната ноздра.
- Внимателно повдигнете тампона до хоризонтално положение.  
Спрете, когато почувствате лека съпротива.
- Завъртете тампона вътре в ноздрата.



1



2

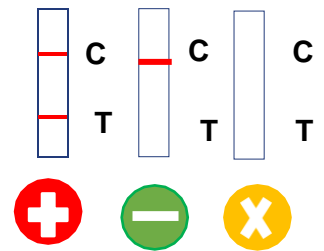


3

### Стъпка 3:

Сега трябва да установите резултатите си от касетата:

- Две цветни линии, една при означението „С“ и друга, при „Т“: тестът е положителен
- Една цветна линия само при означението „С“: тестът е отрицателен
- Няма цветна линия: тестът трябва да се повтори.



### Стъпка 4:

- Поставете всичко в торбичка за боклук, завържете я и измийте ръцете си.



Какво трябва да правите,  ако тестът Ви е положителен

Веднага си направете PCR тест, който е безплатен с Carte Vitale



Самоизолирайте се, за да защитите околните

- Уведомете всички, които живеят с Вас, че те също трябва да се самоизолират и да се тестват.
- Уведомете всеки друг, с когото сте имали контакт.
- Самоизолирайте се за 10 дни след теста.



Кажете на Вашия лекар и той ще Ви обясни какво да направите.

Следете здравето си и правете справки с уебсайта:

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



Ако имате затруднено дишане или задух, незабавно се обадете на 15 или на 114 за глухи лица и лица с увреден слух.



Следвайте предпазните мерки в продължение на седем дни след края на периода на самоизолация.



Какво трябва да правите,  ако тестът Ви е отрицателен

Продължете да спазвате предпазните мерки.

В случай на съмнение или при поява на симптоми, направете си PCR или бърз антигенен тест.



Ще намерите повече информация на адрес <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>