



GUIA DE UTILIZAÇÃO DO AUTOTESTE NASAL

O que é o autoteste nasal?

Um autoteste é um teste nasal que pode realizar sozinho(a).

- Este teste consegue detetar se contraiu COVID-19.
- Deverá realizar o teste com frequência: uma ou duas vezes por semana.



Para utilizar este teste, deverá:

- **Não apresentar sintomas, tais como febre ou dor de cabeça.**
- Não ter estado em contacto com alguém com COVID-19.



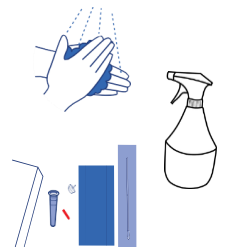
Caso apresente sintomas ou tenha estado em contacto com alguém infetado pela COVID-19, deverá realizar um teste PCR em laboratório ou um teste rápido de antígeno numa farmácia.



Como realizar o autoteste nasal

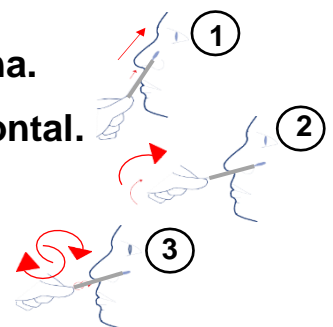
Primeiro passo:

- Lave as mãos com água e sabão, ou desinfete-as com gel hidroalcoólico.
- Retire todas as peças da caixa e coloque-as sobre uma superfície limpa e plana.



Segundo passo:

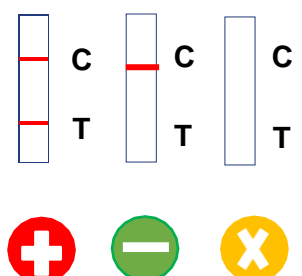
- **Insira a zaragatoa 2 a 3 centímetros dentro de uma narina.**
- **Levante a zaragatoa cuidadosamente até estar na horizontal. Pare assim que sentir uma leve resistência.**
- **Gire a zaragatoa dentro da sua narina.**



Terceiro passo:

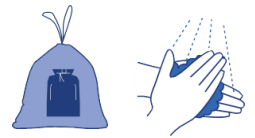
Agora poderá ver os resultados na tira de teste:

- Duas linhas coloridas, uma na posição **C** e outra na **T**: o teste deu positivo
- Uma linha colorida na posição **C** apenas: o teste deu negativo
- Nenhuma linha: o teste deverá ser repetido.



Quarto passo:

- Coloque tudo num saco do lixo, feche-o e lave as mãos.



O que deve fazer caso o teste dê positivo.

Realize um teste PCR imediatamente, que será gratuito com a sua Carte Vitale.



Isole-se para proteger os outros

- Avise as pessoas que vivem consigo para que também se isolem e sejam testadas.
- Informe quaisquer outras pessoas com quem tenha estado em contacto.
- Após o teste, isole-se durante 10 dias.



Informe o seu medico e será informado(a) sobre como proceder.



Observe o seu estado de saúde e consulte o site:

mesconseilscovid.fr



Caso sinta dificuldades em respirar ou falta de ar, telefone imediatamente para o 15, ou, caso seja surdo(a) ou deficiente auditivo, para o 114.



Cumpra as medidas de proteção sete dias após o fim do período de isolamento.

O que deve fazer caso o teste dê negativo.

Continue a cumprir as medidas de proteção.

Em caso de dúvida ou caso comece a apresentar sintomas, realize um teste PCR ou um teste rápido de antígeno.



Para mais informações, consulte <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>