



# BURUNDAN SÜRÜNTÜ YOLUYLA KENDİ KENDİNE TEST KULLANIM KILAVUZU

## Burundan sürüntü yoluyla kendi kendine test nedir?

Kendi kendine test, kendi burnunuzda yapabileceğiniz bir testtir.

- Bu test, COVID-19'a yakalanıp yakalanmadığınızı tespit edebilir.
- Bu testi oldukça sık yapmanız gerekmektedir: haftada bir veya iki kez.



Bu testi kullanmak için:

- **Ateş veya baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiniz olmamalıdır.**
- COVID-19 olan birine maruz kalmamış olmalısınız.



Belirteleriniz varsa veya COVID-19 olan biriyle temasta bulduysanız, bir laboratuvarında PCR testi veya eczanede hızlı bir antijen testi yaptırmanız gerekmektedir.



## Burundan sürüntü yoluyla kendi kendine testinizi nasıl yapacaksınız

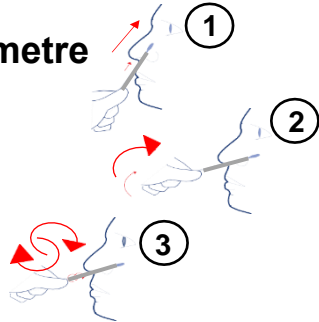
### 1. Adım:

- Ellerinizi sabun ve suyla yıkayın veya hidroalkolik jel ile dezenfekte edin.
- Tüm parçaları kutudan çıkarın ve düz, iyi temizlenmiş bir yüzeye koyun.



### 2. Adım:

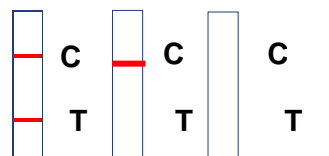
- Sürüntü çubuğunu burun deliklerinizden birine 2 ila 3 santimetre girecek kadar sokun.
- Sürüntü çubuğunu yatay olarak yavaşça yükseltin. Hafif bir direnç hissettiğinizde durun.
- Sürüntü çubuğunu burun deliğinizin içinde döndürün.



### 3. Adım:

Şimdi sonuçlarınızı kartuştan almanız gerekecektir:

- Biri **C** harfinde diğeri **T** harfinde olmak üzere iki renkli çizgi: test sonucu pozitifdir

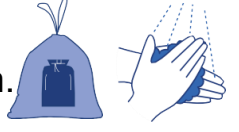


- Sadece **C** harfinde tek renkli çizgi: test sonucu negatiftir
- Renkli çizgi yok: test tekrarlanmalıdır.



#### 4. Adım:

- Her şeyi bir çöp torbasına koyun, ağzını bağlayın ve ellerinizi yıkayın.



### Test sonucunuz pozitifse, ne yapmalısınız

Hemen Sağlık Kartınız ile ücretsiz bir PCR testi yaptırın



#### Başkalarını korumak için kendinizi tecrit edin

- Sizinle yaşayan herkese kendilerini tecrit etmeleri ve test yaptırmaları gerektiğini bildirin.
- Temasta bulunduğunuz diğer herkese durumu bildirin.
- Testi takip eden 10 gün boyunca kendinizi tecrit edin.



Doktorunuza durumu bildirirseniz, size ne yapmanız gerektiğini söyleyecektir.

Sağlık durumunuzu izleyin ve şu web sitesine danışın:

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



Nefes almakta zorluk yaşıyor veya nefes darlığı çekiyorsanız, hemen 15 numarasını veya sağır ve işitme güçlüğü çekenler için 114 numarasını arayın.



Kendi kendine tecrit süresinin bitiminden sonra yedi gün boyunca koruyucu önlemlere uyun.



### Test sonucunuz negatifse, ne yapmalısınız

Koruyucu önlemlere uymaya devam edin.

Herhangi bir şüphe durumunda veya belirtiler göstermeye başlarsanız, PCR veya hızlı antijen testi yaptırın.



Daha fazla bilgi için, bkz. <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>