

TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS

1 РЕГИСТРИРАЙТЕ СВОЯТЕСТ ОНЛАЙН

ВАЖНО - Трябва да регистрирате своя баркод по-долу в рамките на **24 часа**, в противен случай няма да получите резултатите от изследването си.

Залепете своя баркод тук

- 1 Изпишете името си отдолу, така че баркодът ви да не бъде объркан с други
- 2 Посетете [gov.uk/register-your-test](https://www.gov.uk/register-your-test), за да се регистрирате и да попълните формуляра онлайн. Ще е необходимо да сканирате или да въведете ръчно своя баркод, когато бъдете инструктирани да го направите. Ако нямате достъп до телефон или интернет, ние ще вземем вашите данни и ще регистрираме вашия тест вместо вас.

2 КАК ДА НАПРАВИТЕ СВОЯТЕСТ

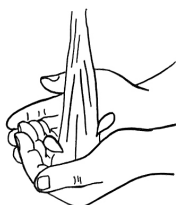
Съвети как да направите своя тест

При повечето хора, провеждането на теста ще създаде известно усещане за неудобство и непривичност. Останете спокойни и уверени, докато преминавате през процеса. Ако е възможно, упражнете се предварително без да ползвате материали за тестване. Може да ви е от полза да изгледате онлайн видео, за да видите как да направите своя тест с проба върху тампон



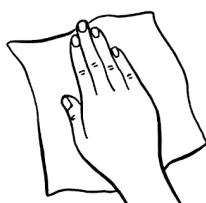
- За да изгледате това видео, въведете в търсачката си следното: [youtube/zCqo7MhQT6U](https://www.youtube.com/watch?v=zCqo7MhQT6U)
- В това видео д-р Амир Кан ви показва как да направите своя тест с проба върху тампон за Коронавирус (КОВИД-19). Това е относно комплектите за самостоятелно тестване в Обединеното кралство – точните модели може да варират

1



Измийте ръцете си старателно за **20 секунди**, като използвате сапун и топла вода. **Това е с цел да не заразите комплекта за тестване.**

2



Почистете и подсушете повърхност, върху която да поставите комплекта за тестване.

Извадете всичко от комплекта и го поставете върху чистата повърхност.

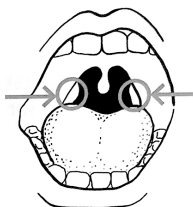
3



Уверете се, че вашият комплект съдържа всичко, което ви е нужно

- Чанта с цип
- Тампон, в запечатана обвивка
- Пластмасов флакон, съдържащ малко количество течност. **Течността трябва да остане във флакона.**
- Бяла попиваща подложка
- Торбичка за биологично опасен отпадък със сребрист печат
- Осигурителна пломба за кутията за връщане на материали
- Кутия за връщане, с предплатен етикет за обратна поща на Кралските пощи.

4



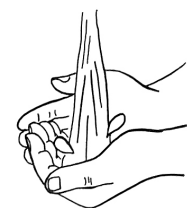
Погледнете в устата си и намерете своите / техните сливици в задната част на гърлото. Ако тествате себе си, използвайте огледало, за да си помогнете. Ако тествате някого друг, използвайте фенерче, за да си помогнете. Сливиците или мястото, където би трябвало да бъдат (ако са премахнати), е мястото, където натривате пробата.

5



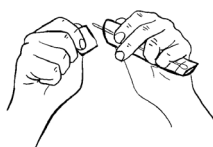
Внимателно издухайте своя/неговия/нейния нос и се изкашляйте в салфетка. Това е с цел да не се препятства теста от прекомерно количество слюз. Изхвърлете салфетката в затворен кош.

6



Измийте ръцете си старателно за 20 секунди, като използвате сапун и топла вода. **Това е с цел да не заразите комплекта за тестване.**

7



Отворете пакета и внимателно извадете тампона. **Той ще се използва за сливиците и за носа.**

ВАЖНО – не докосвайте езика, бузата, венците или други повърхности с платнения връх на тампона. Ако той докосне каквото и да било друго, това може да направи пробата ви невалидна. Вземането на пробата може да причини гадене и незначителен дискомфорт, но не би трябвало да боли.

8



Като държите тампона в ръка, отворете широко устата си и натъркайте внимателно тампона върху двете сливици в задната част на гърлото за 10 секунди (използвайте фенерче и /или огледало, за да си помогнете за това) Отстранете тампона от задната част на гърлото.

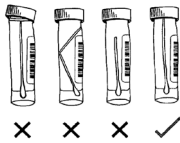
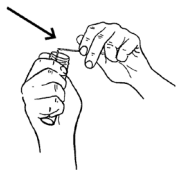
9



Поставете внимателно същия край на тампона в ноздрата на около 2,5 см (1 инч) или докато усетите съпротивление. Завъртете тампона за **10-15 секунди** и бавно го извадете. Необходимо е да вземете проба само от едната ноздра. Ако имате обеца (пиърсинг), използвайте другата ноздра.

ВАЖНО – Това може да причини известен дискомфорт. Не вкарвайте тампона по-навътре, ако вие или той/тя почувствате силно съпротивление или болка.

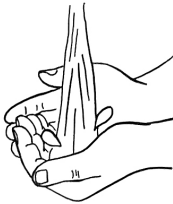
10



Поставете тампона във флакона. Уверете се, че платнената ивица е обърната надолу, докато поставяте тампона във флакона. Отчупете края с пръчицата, за да може да се побере във флакона без да се огъва. Завийте здраво капачето върху флакона.

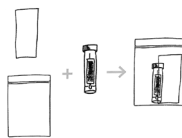
ВАЖНО – Течността трябва да остане във флакона. Завийте здраво капачето, за да не може да изтече течност. Може да е необходимо да приложите сила, за да поставите капачето.

11



Измийте ръцете си старателно за **20 секунди** със сапун и топла вода.

12



(a) Първо поставете попиващата подложка в чантата с цип

(b) После поставете флакона до попиващата подложка в същата чанта

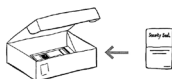
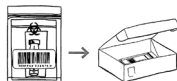
(c) Запечатайте чантата.

13



Поставете чантата с ципа в торбата за биологичен отпадък. Уверете се, че баркодовете върху пластмасовия флакон и торбата за биологичен отпадък съвпадат **Запечатайте торбата, като използвате нейния сребърен печат.**

14



(a) Комплектувайте кутията за връщане на материалите, като следвате инструкциите върху кутията. Ако можете, избършете торбата и кутията с антисептична кърпа.

(b) Поставете торбата за биологичен отпадък в кутията и затворете кутията

(c) Сложете осигурителната пломба, съгласно с указанията

15



Някой от нашия екип ще изчака да завършите своя тест и ще го изпрати вместо вас.

3 ПОЛУЧАВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ СИ

Ще получите резултата от своя тест 2 дни след като сме получили вашата проба. Поради обема на изследванията, обаче, това може да отнеме повече време.

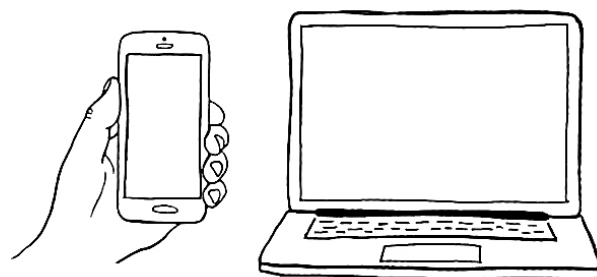
Вие трябва да се самоизолирате, докато получите резултатите от теста си.

Това означава:

- Трябва да останете вкъщи
- Не отивайте на работа/на обществени места/да спортувате
- Не използвайте обществен транспорт или таксита
- Не приемайте посетители и не се срещайте с никого
- Не изпращайте децата си на училище

Ще получите електронна поща и текстово съобщение

Вашите резултати ще бъдат доставени като текстово съобщение на мобилния телефонен номер, който сте предоставили в онлайн регистрацията. **Резултатите ще ви бъдат изпратени също и по електронна поща.**



Не сте получили резултатите си след 5 дни?

- Моля, обадете ни се на 119 (безплатно от мобилни и стационарни телефони).
Линиите са отворени всеки ден от 07:00ч. до 23:00ч.

Ако тестът ви е с положителен резултат

- Трябва да се изолирате за 10 дни от деня, в който сте получили положителния си резултат от теста.
- Други членове на вашето домакинство трябва да се изолират за 14 дни от деня, в който сте получили положителния резултат от своя тест
- Трябва незабавно да уведомите своя работодател.
- Ще се свържат с вас и ще помолят да съобщите с кого сте имали контакт наскоро

Помнете, вие можете да предотвратите разпространяването на Коронавирус към членовете на вашето домакинство, като:

- Миете редовно ръцете си
- Улавяте кашлянето/кихането си в салфетка/изхвърляте салфетката в кош/измивате ръцете си след това
- Почиствайте предмети/повърхности, които докосвате често
- Носите покритие на лицето си в споделени пространства
- Държете прозорците отворени, ако е възможно
- Не ползвайте хавлии общо с други хора