



SELVTEST BRUKERVEILEDNING

Hvorfor skal jeg teste meg?

På grunn av mye smitte over tid blant barn og unge i Lørenskog, har Helsedirektoratet anbefalt at vi jevnlig gjennomfører testing på covid -19 smitte i skoler og barnehager.

Målet med testingen er at barna skal kunne være mest mulig til stede på skolen eller i barnehagen. Hvis vi tester mange, kan vi oppdage smitte tidlig og kan sette inn tiltak for å stanse et større utbrudd av covid-19 (koronavirus). Test er et av våre viktigste verktøy for å bekjempe pandemien og kunne ha en trygg gjenåpning av samfunnet.

Hvorfor ofte skal jeg?

Du skal teste deg en gang i uka.



- 1 Dette trenger du: Testen du har fått utdelt, en kopp, en liten søppelpose og noe å ta tiden med. Legg alle tingene klart på et rent bord. La testutstyret ligge i romtemperatur i 15 minutter før du starter testingen.

- 2 Vask hendene godt med såpe og vann.



3 Når du tar ut utstyret fra pakningen, er det viktig at du ikke berører overflaten på testplaten.

4 Sjekk at fargene i tørkemiddelposen er gule og ikke grønne. Bruk ny test, hvis kulene er grønne.



5 Etter at du har fjernet foilen fra det lille røret med væske må du passe på at du ikke søler ut væsken. Sett den gjerne oppi koppen, slik at den står stødig.

6 Nå er du klar til å ta test fra neseborene. Ta fram testpinnen. Ikke ta på bomulldelen.



7 Se litt opp, før testpinnen rett inn og bakover i nesen, ca. 2 cm inn i nesen så hele delen med bomull kommer inn i nesen. Rør godt rundt i neseveggene i 10 sekunder.

8 Gjør det samme, med den samme testpinnen, i det andre neseboret.



- 9** Putt testpinnen med bomullssenden ned, i røret med væske.



- 10** Stikk penselen helt ned i enden av røret og klem på røret samtidig som du roterer testpinnen minst ti ganger. Det er for å få vevet fra nesen rørt godt ut i væsken.



- 11** Klem godt rundt røret og press ut væsken av bomulldelen, når du drar ut pinnen. Kast testpinnen rett i søppelposen.



- 12** Sett på korken på røret. Pass på at den er trykket godt ned.

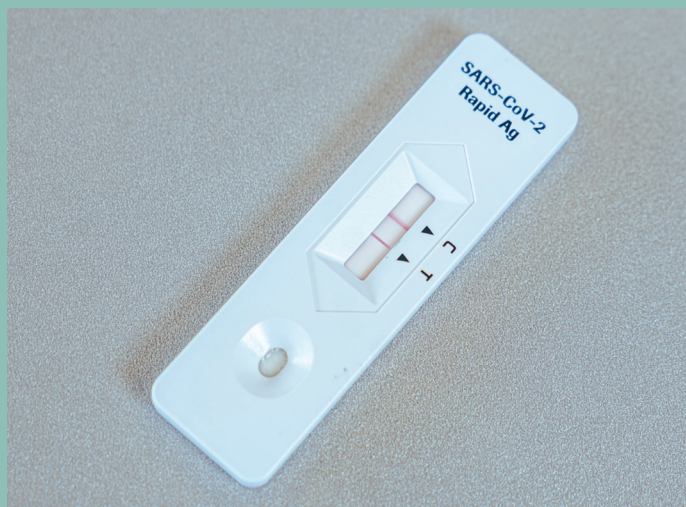


- 13** Trykk forsiktig ut, fire dråper ned i det runde feltet på testplaten.



- 14** Ta tiden i 15 minutter. Testplaten må ligge helt rolig.

15 LES AV TESTEN



A To streker betyr at du kan være smittet med covid-19. Da ringer du smittesporingsteamet på telefon - 67 49 50 27



B En strek – betyr at du sannsynligvis ikke er smittet. Men skulle du få symptomer før neste test, bestill deg time på testasjon.



16 Kast testen i søppleposen.

BESTILLE TIME PÅ TESTSTASJON

Om du skulle få symptomer før neste test kan du bestille en time på teststasjonen via siden:

www.lorenskog.kommune.no/koronatest

Eller ringe koronatelefonen: **67 49 50 27**

VIL DU LESE VEILEDNINGEN DIGITALT?

Gå til nettsiden vår:

www.lorenskog.kommune.no/selvtest

Eller bruk mobilkameraet ditt for å scanne QR-koden.

