



HM Government

NHS

Test and Trace

Przewodnik krok po kroku: domowy test na obecność COVID-19



Przed rozpoczęciem testu dokładnie przeczytaj ten przewodnik.

Ten przewodnik wyjaśnia, w jaki sposób przeprowadzić test na obecność koronawirusa (COVID-19) sobie lub komuś innemu oraz jak zgłosić wyniki do NHS.

Więcej pomocnych informacji znajduje się na stronie www.gov.uk/covid19-self-test-help zawierającej filmiki pokazowe oraz instrukcje w innych językach.

Informacje o teście

Wiele osób zarażonych koronawirusem (COVID-19) ma łagodne objawy lub nie ma ich wcale, jednak nadal mogą one przenosić wirusa. Dzięki regularnemu przeprowadzaniu testów domowych możemy spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa oraz pomóc chronić osoby najbardziej narażone w naszych rodzinach i społecznościach.

Domowy test na COVID-19 zapewniony przez Departament Zdrowia i Opieki Społecznej (DHSC) (szybki test antygenowy) polega na wykonaniu wymazu w celu sprawdzenia obecności zaraźliwego koronawirusa (COVID-19).

Częstość przeprowadzania testów waha się w zależności od Twojej sytuacji i obecnie obowiązujących wytycznych krajowych lub lokalnych.

Test jest odpowiedni dla następujących osób:

Doroślých (osób, które ukończyły 18 lat):

Należy wykonać domowy test i w razie potrzeby zgłosić jego wynik.

Młodzieży w wieku 12–17 lat:

Należy wykonać domowy test pod nadzorem osoby dorosłej. W razie potrzeby osoba dorosła może wykonać test.

Dzieci poniżej 12 lat:

Test u dzieci poniżej 12 lat musi przeprowadzić osoba dorosła. **Nie rób tego testu, jeżeli nie jesteś pewien(-na), jak wykonać go u dziecka.** Przerwij wykonywanie testu, jeżeli u dziecka wystąpił jakikolwiek ból.

Wskazówki dotyczące przeprowadzania testu u dziecka znajdują się na stronie 11.

Wskazówki i pomoc związana z koronawirusem (COVID-19)

Jeżeli masz objawy koronawirusa (COVID-19) lub zostałeś(-aś) nim zarażony(-a), wskazówki znajdziesz na stronie internetowej NHS:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

Jeżeli masz objawy koronawirusa (COVID-19), a Twój stan się pogarsza lub nie ulega poprawie po 7 dniach, skorzystaj z serwisu internetowego NHS **111**

www.111.nhs.uk. Jeżeli nie posiadasz dostępu do internetu, zadzwoń pod nr **111**. W nagłych przypadkach dzwoń pod nr **999**.

Jeżeli jesteś zaniepokojony(-a), nie zwlekaj z wezwaniem pomocy. Zaufaj swojemu instynktowi.

Ogólne wskazówki i ostrzeżenia

Dla każdej osoby należy użyć osobnego zestawu testowego. Wszystkie elementy zestawu testowego są przeznaczone do jednorazowego użycia. Żadnego z nich nie wolno używać ponownie. Należy zgłosić wyniki uzyskane przez wszystkie osoby.

Jeżeli masz problemy z dłońmi lub ze wzrokiem, możesz potrzebować pomocy innej osoby w celu pobrania wymazu i przeprowadzenia testu.

Jeżeli nosisz kolczyk w nosie, zrób wymaz z drugiego nozdrza. Jeżeli masz kolczyki po obu stronach nosa, zdejmij je z jednej strony przed zrobieniem wymazu.

Jeżeli w ciągu ostatnich 24 godzin wystąpiło krwawienie z nosa, zrób wymaz z drugiego nozdrza lub odczekaj 24 godziny.

Nie należy jeść ani pić przez co najmniej 30 minut przed przeprowadzeniem testu, aby zmniejszyć ryzyko jego unieważnienia.

Zestawy zaprojektowano jedynie do testowania ludzi.

Dokładne przestrzeganie tych instrukcji pozwoli Ci osiągnąć wiarygodny wynik.



Jeżeli z jakiegoś powodu nie możesz zrobić wymazu z gardła, na przykład gdy masz tracheostomię, pobierz wymaz z obydwu nozdrzy.

Jak wykonać test

Bardzo ważne jest, aby przeczytać broszurkę informacyjną i po kolei wykonywać opisane kroki. **Przygotowanie każdego testu zajmuje około 15 minut, a jego wyniki będą gotowe za kolejne 30 minut.**

- 1 Przygotowanie miejsca wykonywania testu i sprawdzenie zawartości zestawu testowego strona 6
- 2 Przygotowanie testu strona 8
- 3 Pobranie próbki wymazu strona 10
- 4 Badanie próbki wymazu strona 12
- 5 Odczytanie wyniku strona 14
- 6 Zgłaszanie wyniku strona 15
- 7 Bezpieczna utylizacja zużytego testu strona 17

Zestaw testowy należy przechowywać w temperaturze pokojowej lub w suchym i chłodnym miejscu (od 2°C do 30°C). Nie pozostawiać na słońcu ani nie przechowywać w lodówce lub zamrażarce.

Zestaw testowy musi być stosowany w temperaturze pokojowej (15°C do 30°C). Jeżeli zestaw testowy był przechowywany w chłodnym miejscu (poniżej 15°C), należy najpierw zostawić go w temperaturze pokojowej na 30 minut przed użyciem.

Zestaw testowy należy trzymać z dala od dzieci.

1. Przygotuj miejsce wykonywania testu i sprawdź zawartość zestawu testowego

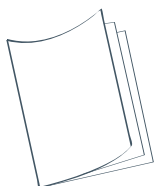


Nie należy jeść ani pić przez co najmniej 30 minut przed przeprowadzeniem testu, aby zmniejszyć ryzyko jego unieważnienia.



Przygotuj: zegarek (lub zegar ścienny), chusteczki, lusterko i środek do dezynfekcji rąk lub mydło i ciepłą wodę.

1



Uważnie przeczytaj poniższą instrukcję.

Sposób przeprowadzania wymazu można obejrzeć pod adresem:

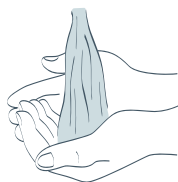
www.gov.uk/covid19-self-test-help.

2



Bezpośrednio przed rozpoczęciem testu oczyść, umyj i osusz płaską powierzchnię.

3

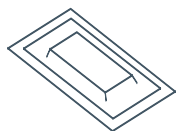


Dokładnie myj ręce przez 20 sekund mydłem i ciepłą wodą lub za pomocą środka do dezynfekcji. Należy to zrobić, aby nie zanieczyścić zestawu testowego. Następnie wysusz ręce.

Jeżeli wykonujesz więcej niż jeden test, czyść powierzchnię i myj ręce pomiędzy testami.

4

Sprawdź zawartość zestawu. Upewnij się, że nic nie jest uszkodzone ani złamane.



pasek testowy w szczelnym opakowaniu



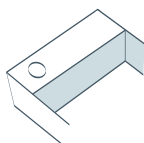
szczelnie opakowany patyczek do wymazu



saszetka z buforem ekstrakcyjnym



rurka ekstrakcyjna



podstawa pod rurkę (w środku pudełka)



Plastikowa torebka na zużyty test



Nie używaj paska testowego, jeżeli opakowanie jest uszkodzone.

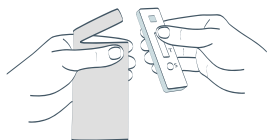
Czy coś jest uszkodzone, złamane lub czegoś brakuje? Jeżeli zauważysz, że coś jest uszkodzone, złamane, czegoś brakuje lub jest trudne w użyciu, **nie używaj zestawu testowego**. Jeśli chciał(a)byś wyrazić swoją opinię na ten temat, skontaktuj się z centrum obsługi klienta, czynnym codziennie od 7:00 do 23:00.

- W Anglii, Walii i Irlandii Północnej: **119** (połączenie darmowe z telefonów komórkowych i stacjonarnych)
- Szkocja: **0300 303 2713** (opłata za minutę połączenia według standardowego cennika operatora)

Jeżeli podczas używania zestawu testowego wystąpiły obrażenia lub reakcja alergiczna, prosimy o zgłoszenie tego na stronie Coronavirus Yellow Card pod adresem: <https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>

2. Przygotuj test

5



Wymij pasek testowy ze szczelnego opakowania i połóż go na oczyszczonej płaskiej powierzchni. Rozpocznij test w ciągu 30 minut od otwarcia opakowania.



Wyrzuć do śmieci saszetkę z pochłaniaczem wilgoci oraz opakowanie.

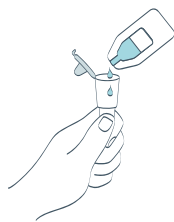
6



Ostrożnie przekręć lub złam górę saszetki.

Otwierając, trzymaj ją z dala od twarzy i uważaj, aby nie rozlać płynu.

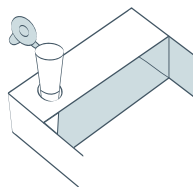
7



Otwórz rurkę ekstrakcyjną i delikatnie wyciśnij do niej cały płyn z saszetki z buforem ekstrakcyjnym. Staraj się nie dotykać rurki saszetką.

Umieść saszetkę z buforem ekstrakcyjnym w plastikowej torebce na zużyty test.

8



Położ napelnioną rurkę ekstrakcyjną w przeznaczonej na nią podstawie (zamieszczonej w środku pudełka), aby uniknąć rozlania się płynu.

Do przytrzymania rurki możesz także użyć filizanki.

9



Delikatnie wydmuchaj nos w chusteczkę i wyrzuć ją do zamykanego kosza na śmieci. Jeżeli przeprowadzasz test dziecka, pomóż mu wydmuchać nos. Należy to zrobić, aby pozbyć się nadmiaru śluzu.

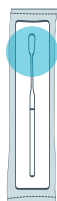
10



Dokładnie myj ręce przez 20 sekund mydłem i ciepłą wodą (lub użyj środka do dezynfekcji).

Jeżeli przeprowadzasz test innej osobie, musicie obydwoje ponownie umyć lub zdezynfekować ręce.

11

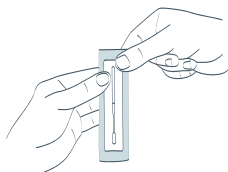


miękką
końcówką

uchwyt

Znajdź w zestawie patyczek do wymazu w szczelnym opakowaniu. Zwróć uwagę, z której strony znajduje się miękka, materiałowa końcówka patyczka.

12



Otwórz opakowanie patyczka do wymazu dopiero, gdy będziesz gotowy go użyć, delikatnie go wyjmując. Patyczek będzie użyty zarówno do gardła, jak i nosa.



Nigdy nie dotykaj rękami miękkiej, materiałowej końcówki patyczka.

3. Zrób wymaz



Nie dotykaj języka, zębów, policzków, dziąseł ani innych powierzchni materiałową końcówką patyczka. Jeżeli dotknie ona czegokolwiek innego, może wpłynąć to na Twoją próbkę.

Nigdy nie dotykaj rękami materiałowego paska.

Pobieranie próbki może wywołać odruch wymiotny i niewielki dyskomfort, ale nie powinno boleć.

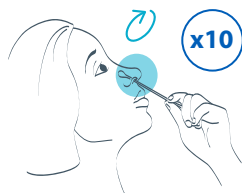
Przeprowadzając test u dziecka poniżej 12 lat lub osoby wymagającej pomocy, postępuj zgodnie ze wskazaniem na stronie 11.

13



Trzymaj patyczek palcami, szeroko otwórz usta i pocieraj materiałową końcówką patyczka po obu migdałkach (lub w miejscu, gdzie były przed ich usunięciem). Mocno pocieraj 4 razy po każdej stronie (pomóż sobie w tym, używając latarki lub lusterka). Ostrożnie wyjmij patyczek z gardła.

14



Włóż ten sam patyczek delikatnie w 1 nozdrze aż do odczucia lekkiego oporu (około 2,5 cm w głąb nosa).

Okrąż patyczkiem dziurkę nosa i mocno jej dotykając, zatocz 10 pełnych kółek.

Ta czynność może wywołać dyskomfort. Nie wkładaj patyczka głębiej, jeżeli występuje mocny opór lub ból.

Przeprowadzanie testu u dziecka

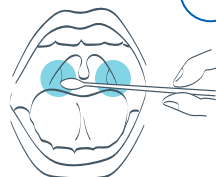
Test u dzieci poniżej 12 lat musi przeprowadzić osoba dorosła.

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby przygotować dziecko i wykonać test. Filmik demonstrujący jak to zrobić można obejrzeć na stronie www.gov.uk/covid19-self-test-help

Pokaż dziecku zestaw testowy i powiedz o tym, co będziesz robić. Jeśli to możliwe, posadź dziecko komuś na kolanach lub poproś, aby ktoś potrzymał je za rękę.

Poproś dziecko o wydmuchanie nosa i zakasłanie w chusteczkę. Wyrzuć chusteczkę do zamykanego kosza. Poproś dziecko, aby otworzyło usta najszerzej, jak potrafi, i powiedziało „aaa” (będzie wtedy lepiej widać migdałki) najdłużej, jak to możliwe, a Ty zrób wymaz z migdałków (lub miejsca, gdzie były migdałki, jeżeli zostały usunięte).

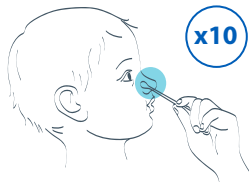
13



x4

Trzymając patyczek do wymazu, poproś dziecko, żeby szeroko otworzyło usta i odchyliło głowę do tyłu. Delikatnie pocieraj materiałową końcówką patyczka po obu jego migdałkach (lub w miejscu, gdzie były przed ich usunięciem). Mocno pocieraj 4 razy po każdej stronie. Ostrożnie wyjmij patyczek z gardła.

14



x10

Delikatnie włóż materiałową końcówkę patyczka do 1 nozdrza, aż do odczucia lekkiego oporu. **Okrąż patyczkiem dziurkę nosa i mocno jej dotykając, zatocz 10 pełnych kółek, a następnie powoli wyjmij patyczek.**

Jeżeli nie pobierzesz wymazu z migdałków, weź wymaz z obu dziurek nosa, zataczając 10 pełnych kółek w każdej dziurce.

Więcej porad na temat COVID-19 u dzieci można uzyskać na stronie:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

4. Zbadaj próbkę wymazu

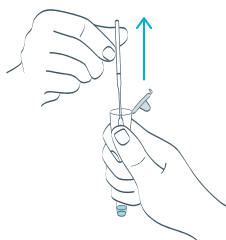
15



Weź do ręki rurkę ekstrakcyjną i umieść materiałową końcówkę patyczka w rurce, zanurzając go w płynie.

Mocno dociskaj końcówkę patyczka do ścianki rurki ekstrakcyjnej, obracając nim wokół rurki przez 15 sekund, aby umieścić pobraną próbkę w płynie.

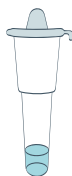
16



Wyciągając patyczek, ściśnij rurkę ekstrakcyjną, upewniając się, że cały płyn został odsączony z miękkiej końcówki patyczka.

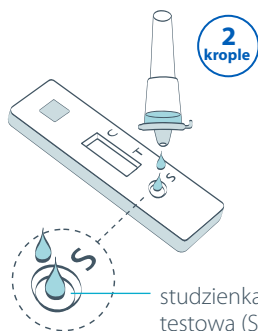
Umieść patyczek w plastikowej torebce na zużyty test.

17



Lekko wciśnij zatyczkę w rurkę ekstrakcyjną, zapobiegając wyciekaniu płynu.

18



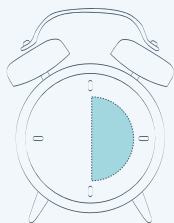
Ściśnij lekko rurkę ekstrakcyjną i umieść 2 krople płynu w studzience testowej (S) na pasku testowym. Upewnij się, że wkraplasz płyn, a nie bańkę powietrza.

Włóż rurkę ekstrakcyjną do plastikowej torebki na odpady, razem z patyczkiem.



Połóż pasek testowy na płaskiej i równej powierzchni. Nie poruszaj paskiem w czasie wykonywania testu.

19



Sprawdź czas i jeżeli masz minutnik, ustaw go. Odczekaj 30 minut zanim odczytasz wynik.

Odczekanie 30 minut przed odczytaniem wyniku pozwala na zajście reakcji i jest bardzo istotne.

Wynik dodatni może pojawić się po upłynięciu 20 minut, jednak należy odczekać pełne 30 minut, aby móc zarejestrować wynik ujemny, ponieważ tyle czasu może zająć pojawienie się linii testowej (T).

Na następnej stronie dowiesz się, jak odczytać i zgłosić wynik swojego testu.

5. Odczytaj wynik

Po upłynięciu około 4 minut zacznie pojawiać się linia kontrolna (C).
Należy odczekać 30 minut, gdyż dopiero wtedy wynik będzie gotowy.



Nie czekaj na zajście reakcji przez dłużej niż 30 minut, ponieważ sprawi to, że test będzie nieważny.



Wynik ujemny

Jedna linia obok litery C wskazuje, że wynik jest ujemny.



Wynik dodatni

Dwie linie, jedna obok litery C i druga obok T, nawet jeżeli są słabe, wskazują na wynik dodatni. Musisz zgłosić ten wynik testu do NHS, na **stronie 15** znajdziesz wskazówki, jak to zrobić.



Jeżeli Twój wynik testu jest dodatni, wraz ze wszystkimi domownikami musicie poddać się izolacji, zgodnie z rządowymi wytycznymi.



Wynik nieważny

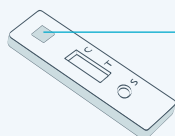
Brak linii lub jedna linia obok litery T oznacza, że wynik jest nieważny.

Zgłoś swój wynik, aby otrzymać wytyczne, których musisz przestrzegać (zob. str. 15).

6. Zgłoś swój wynik

Musisz zgłosić swój wynik do NHS.

Zgłoś swój wynik, aby NHS mógł monitorować rozprzestrzenianie się wirusa, wspierać społeczność w całym Zjednoczonym Królestwie, walczyć z wirusem i ratować życie. Możesz dowiedzieć się więcej o wyniku i o tym, co należy zrobić



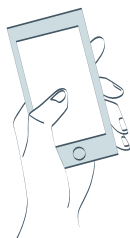
kod QR

Aby móc zgłosić wynik, potrzebny Ci będzie umieszczony na pasku testowym kod QR lub znajdujący się pod nim numer identyfikacyjny.



Zgłoś wynik przez internet (najszybszy sposób)

Odwiądź stronę www.gov.uk/report-covid19-result.



lub **telefonicznie**

Telefon czynny codziennie od 7:00 do 23:00.

W Anglii, Walii i Irlandii Północnej: **119** (połączenie darmowe z telefonów komórkowych i stacjonarnych)

Szkocja: **0300 303 2713**

(opłata za minutę połączenia według standardowego cennika operatora).

Co oznaczają wyniki

Wynik dodatni

Jeżeli uzyskasz **wynik dodatni** oznacza to, że jesteś obecnie zakażony(-a) koronawirusem i możesz zarazić innych. Kiedy zgłosisz swój wynik, otrzymasz więcej informacji o dalszym postępowaniu.

Twój wynik pojawi się jako wynik LFD (urządzenie przepływu bocznego) w wiadomości sms, którą otrzymasz.



Wraz ze swoimi domownikami i osobami z bańki wsparcia musicie poddać się izolacji, zgodnie z obowiązującymi wytycznymi krajowymi i lokalnymi, które można znaleźć na stronie www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/

Wynik ujemny

Jeżeli uzyskasz **wynik ujemny**, prawdopodobnie w momencie wykonywania testu nie przenosiłeś(-aś) infekcji na innych. Jednakże wynik ujemny nie gwarantuje, że nie masz koronawirusa.

Jeżeli uzyskasz wynik ujemny, **musisz** nadal przestrzegać krajowych i lokalnych przepisów oraz wytycznych, w tym zaleceń dotyczących mycia rąk, dystansowania społecznego i noszenia osłony twarzy, jeżeli jest to wymagane.

Jeżeli wystąpią u Ciebie następujące objawy: wysoka temperatura, uporczywy kaszel, który nie występował wcześniej lub utrata lub zmiana smaku albo węchu, wraz ze swoimi domownikami musisz poddać się izolacji oraz zarezerwować kolejny test przez stronę www.gov.uk/get-coronavirus-test lub dzwoniąc do centrum obsługi klienta, czynnego codziennie od 7:00 do 23:00.

- W Anglii, Walii i Irlandii Północnej: **119** (połączenie darmowe z telefonów komórkowych i stacjonarnych)
- Szkocja: **0300 303 2713** (opłata za minutę połączenia według standardowego cennika operatora)

Wynik nieważny

Jeżeli otrzymasz **wynik nieważny** oznacza to, że test nie przebiegł poprawnie. Należy wykonać kolejny test. Użyj nowego zestawu testowego, ale nie używaj ponownie żadnego z elementów pierwszego zestawu.

Jeżeli nie masz drugiego testu, możesz zamówić inny rodzaj testu przez aplikację NHS COVID-19, wchodząc na stronę www.gov.uk/get-coronavirus-test lub dzwoniąc do centrum obsługi klienta, czynnego codziennie od 7:00 do 23:00.

- W Anglii, Walii i Irlandii Północnej: **119** (połączenie darmowe z telefonów komórkowych i stacjonarnych)
- Szkocja: **0300 303 2713** (opłata za minutę połączenia według standardowego cennika operatora)

Działanie testu

Bardziej prawdopodobne jest, że test da wynik dodatni u osoby z wysokim poziomem koronawirusa (COVID-19).

Oznacza to, że z większym prawdopodobieństwem wskaże on osoby, które obecnie mogą zarażać i muszą natychmiast poddać się izolacji.

7. Bezpiecznie pozbądź się zużytego testu

Po zakończeniu testu, **włóż wszystkie elementy zestawu testowego do załączonej torebki na zużyty test**, a następnie wyrzuć do kosza na śmieci.

Zanotuj wyniki swoich testów

Zrób to dla własnej wiadomości. Nadal musisz zgłosić swój wynik do NHS (zob. informacje na stronie 15).

Testowana osoba

Data

Godzina

Wynik testu

Testowana osoba	Data	Godzina	Wynik testu

Zestaw zawiera następujące elementy:

Przedmioty	Zestaw 3	Zestaw 7
Instrukcja użycia (ten dokument)	1	1
Podstawka pod rurkę ekstrakcyjną	1	1
Pasek testowy w szczelnym opakowaniu	3	7
Saszetka z buforem ekstrakcyjnym	3	7
Rurka ekstrakcyjna	3	7
Szczelnie opakowany patyczek do wymazu	3	7
Torebka na zużyty test	3	7

Wydawanie tego urządzenia dozwolone jest jedynie w ramach rozprowadzania przez DHSC jako część programu NHS Test and Trace.



Producent: Departament Zdrowia i Opieki Społecznej, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU.

Wyprodukowano zgodnie z umową z DHSC przez: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, P. R. China.

Indeks symboli



Przechowywać w temp. 2–30°C



Zdezynfekowany tlenkiem etylenu



Producent



Nie używać produktu w razie uszkodzenia opakowania



Nr partii



Data ważności



Sprzęt medyczny do diagnostyki in vitro



Przechowywać z dala od promieni słonecznych



Data produkcji



Nie używać ponownie



Uwaga, proszę zapoznać się z broszurką informacyjną



Przechowywać w suchym miejscu



Zapoznać się z broszurką informacyjną

Informacje i ilustracje zawarte w tym dokumencie są zgodne z obowiązującymi dnia 15 stycznia 2021 r.

Wersja 1.3.1