

TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS

1 Reģistrējiet savu testu internetā

SVARĪGI! - Jums 24 stundu laikā jāreģistrē savs svītrkods, pretējā gadījumā jūs nesaņemsiet testa rezultātus.

Vieta, kur jāuzlīmē svītrkods

- 1 Uzrakstiet apakšā savu vārdu, lai jūsu svītrkods netiktu sajaukts ar citiem.
- 2 Dodieties uz vietni [gov.uk/register-your-test](https://www.gov.uk/register-your-test), lai reģistrētos un aizpildītu veidlapu tiešsaistē. Pēc tam jums būs vai nu jānoskenē svītrkods vai jāievada tas manuāli atbilstoši norādījumiem. Ja jums nav ne telefona, ne piekļuves internetam, mēs pierakstīsim jūsu datus un reģistrēsim jūsu testu jūsu vietā.

2 Kā veikt testu

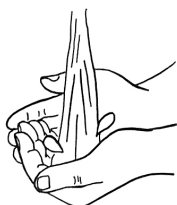
Norādījumi testa veikšanai

Lielākā daļa cilvēku jutīsies neērti un nepatīkami, veicot testu. Taču saglabājiet mieru un kontroli visā testēšanas gaitā. Ja iespējams, sākumā izmēģiniet šo procedūru bez testēšanas materiāliem. Varētu būt noderīgi noskatīties videoklipu internetā, lai redzētu, kā veikt testu ar vates kociņu.



- Lai noskatītos šo videoklipu, ierakstiet pārlūkprogrammā: [youtube/zCqo7MhQT6U](https://www.youtube.com/watch?v=zCqo7MhQT6U)
- Šajā videoklipā ārsts Amirs Khans rāda, kā veikt koronavīrusa (COVID-19) testu. Testēšanā tiek izmantots pašpārbaudes komplekts, kas tiek lietots Apvienotajā Karalistē. Iepakojuma komplekti var nedaudz atšķirties.

1



Rūpīgi **20 sekundes** mazgājiet rokas ar ziepēm un siltu ūdeni. **Tas jādara tāpēc, lai nesabojātu testa komplektu.**

2



Notīriet un nosusiniet virsmu, uz kuras novietojiet testa komplektu.

Izņemiet visus komplektā ietilpstošos priekšmetus un nolieciet uz tīras virsmas.

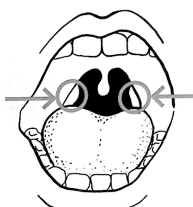
3



Pārliecinieties, ka komplektā ietilpst ir viss nepieciešamais.

- maisiņš ar rāvējslēdzēju;
- vates kociņš slēgtā iesaiņojumā;
- plastmasas trauciņš, kurā ir nedaudz šķidrums.
- Šķidrums nedrīkst izlīst no trauciņa;**
- balts absorbējošs spilventiņš;
- bioloģiski bīstamo materiālu maiss ar sudraba uzlīmi;
- drošības uzlīme parauga atgriešanas kastei;
- parauga atgriešanas kaste ar priekšapmaksas Royal Mail atgriešanas uzlīmi.

4



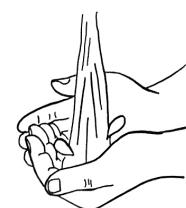
Ieskaties mutē un atrodi mandeles rīkles dziļumā. Ja veicat testu sev, izmantojiet spoguļi, lai labāk redzētu. Ja veicat testu kādam citam, izmantojiet lukturīti, lai labāk redzētu. Paraugs ar vates kociņu jānoņem no mandelēm vai vietas, kur tās atradušās (ja tās ir izoperētas).

5



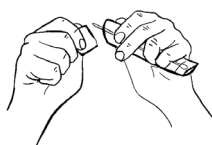
Viegli izšņauciet degunu un atklepojieties salvetē. Tas jādara tāpēc, ka pārāk liels gļotu daudzums netraucētu veikt testu. Izmetiet salveti slēgtā atkritumu tvertnē.

6



Rūpīgi **20 sekundes** mazgājiet rokas ar ziepēm un siltu ūdeni. **Tas jādara tāpēc, lai nesabojātu testa komplektu.**

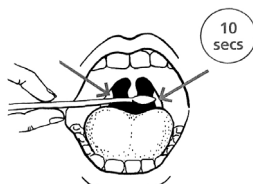
7



Atveriet iepakojumu un uzmanīgi izņemiet vates kociņu. **Tas būs jāizmanto gan mandelēm, gan degunam.**

SVARĪGI! – Nepieskarieties mēlei, zobiem, vaigiem, smaganām vai citām virsmām ar kociņa vates galu. Pieskaroties kaut kam citam, paraugs var tikt sabojāts. Parauga ņemšana var izraisīt rīstīšanos un nelielu diskomfortu, taču tai nevajadzētu būt sāpīgai.

8



Turot vates kociņu rokā, plati atveriet muti un 10 sekundes ar vates kociņu viegli paberzējiet abas mandeles rīkles dziļumā (lai to izdarītu, izmantojiet lukturīti un/vai spoguļi). Izņemiet vates kociņu no mutes.

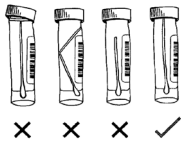
9



To pašu vates kociņu uzmanīgi ielieciet nāsī apmēram 2,5 cm (1 collas) dziļumā vai līdz brīdim, kad sajūtat nelielu pretestību. Pagrieziet vates kociņu uz riņķi **10-15 sekundes** un lēnām izņemiet to. Paraugs jāņem tikai no vienas nāsīs. Ja jums ir pīrsings, ņemiet paraugu no otras nāsīs.

SVARĪGI! – Parauga ņemšana var būt nepatīkama. Neievietojiet vates kociņu dziļāk, ja jūtat spēcīgu pretestību vai sāpes.

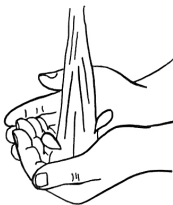
10



Ielieciet vates kociņu plastmasas trauciņā. Ievietojot kociņu trauciņā, pārliecinieties, ka tā vates gals atrodas lejā. Nolauziet vates kociņa kātu tā, lai tas ietilptu trauciņā, nesaliecoties. Uzskrūvējiet plastmasas trauciņam vāku.

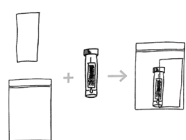
SVARĪGI! – Šķidrums nedrīkst izlīst no plastmasas trauciņa. Cieši uzskrūvējiet vāciņu, lai šķidrums nevarētu izlīst ārā. Lai uzliktu vāciņu, tas būs nedaudz jāpiespiež.

11



Rūpīgi **20 sekundes** mazgājiet rokas ar ziepēm un siltu ūdeni.

12



- (a) Vispirms ievietojiet absorbējošo spilventiņu maisiņā ar rāvējslēdzēju.
- (b) Tad tajā pašā maisiņā ievietojiet plastmasas trauciņu blakus absorbējošajam spilventiņam.
- (c) Aizzīmogojiet maisiņu.

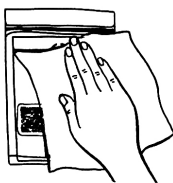
13



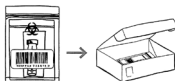
Ievietojiet maisiņu ar rāvējslēdzēju bioloģiski bīstamo materiālu maisā. Pārliecinieties, ka svītrkodi uz plastmasas trauciņa un bioloģiski bīstamo materiālu maisa sakrīt.

Aizzīmogojiet maisu ar sudraba uzlīmi.

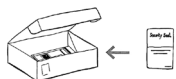
14



- (a) Nokomplektējiet parauga atgriešanas kasti, ievērojot uz kastes sniegtos norādījumus. Ja varat, noslaukiet maisu un kasti ar antiseptisku salveti.



- (b) Ielieciet bioloģiski bīstamo materiālu maisu kastē un aizveriet kasti.



- (c) Uzlīmējiet drošības uzlīmi atbilstoši norādījumiem.

15



Viens no mūsu darbiniekiem gaidīs, kamēr pabeigsiet testu un nosūtīs kādu tam pakal.

3 Rezultātu saņemšana

Testa rezultātu jūs saņemsiet 2 dienu laikā pēc parauga nodošanas. Tomēr lielā testēšanas apjoma dēļ varētu būt nepieciešams ilgāks laiks, lai ar jums sazinātos.

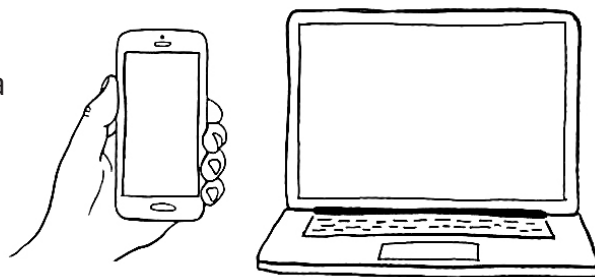
Jums jābūt pašizolācijā līdz testa rezultātu saņemšanai. Tas nozīmē, ka:

- jums ir jāpaliek mājās;
- jūs nedrīkstat iet uz darbu/sabiedriskām vietām/nodarboties ar sportu sabiedriskās vietās;
- nedrīkstat izmantot sabiedrisko transportu vai taksometrus;
- nedrīkstat uzņemt viesus vai tikties ar cilvēkiem;
- nedrīkstat sūtīt bērnus uz skolu.

Rezultātu saņemšana pa e-pastu un īsziņā

Rezultāts jums tiks paziņots īsziņā uz mobilā tālruņa numuru, kuru norādījāt, reģistrējoties internetā.

Jūsu rezultāti tiks nosūtīti arī pa e-pastu.



Ja nesaņemat rezultātus 5 dienu laikā?

- Lūdzu, zvaniet pa tālruni 119 (bezmaksas tālrunis, zvanot no mobilajiem un fiksētajiem tālruņiem). Zvani tiek pieņemti katru dienu no pulksten 7:00 līdz 23:00.

Ja jūsu tests ir pozitīvs

- Jums jāpavada pašizolācijā 10 dienas, sākot no brīža, kad saņemat pozitīvo testa rezultātu.
- Pārējiem jūsu mājiniekiem jāpavada pašizolācijā 14 dienas, sākot no brīža, kad saņemat pozitīvo testa rezultātu.
- Jums nekavējoties ir jāinformē savs darba devējs.
- Ar jums sazināsies un lūgs izstāstīt par cilvēkiem, ar kuriem esat kontaktējies pēdējā laikā.

Atcerieties, ka jūs varat novērst koronavīrusa izplatīšanos jūsu mājinieku vidū:

- regulāri mazgājot rokas;
- klepojot un šķaudot, izmantojiet salvetes, kuras uzreiz izmetat un pēc tam nomazgājat rokas;
- tīrot priekšmetus/virsmas, kurām bieži pieskaraties;
- valkājot sejas maskas koplietošanas telpās;
- pēc iespējas turot logus atvērtus;
- neizmantojot vienus dvieļus kopīgi ar citiem mājiniekiem.