

# TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS



Norfolk County Council

Slovakian / Slovenský Jazyk

## 1 Zaregistrujte si test online

**DÔLEŽITÉ** - Čiarový kód musíte zaregistrovať nižšie do 24 hodín, inak nedostanete výsledky svojich testov.

Stick your barcode here

- 1 Write your name below so that the barcode does not mix with others.  
.....
- 2 Prejdite na stránku **gov.uk/register-your-test**, zaregistrujte sa a vyplňte formulár online. Čiarový kód budete musieť naskenovať alebo ručne zadať podľa pokynov. Ak nemáte prístup k telefónu alebo internetu, vezmeme vaše údaje a zaregistrujeme váš test za vás.

## 2 Ako použiť test

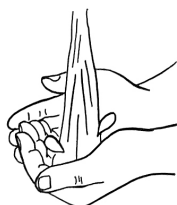
### Tipy na vykonanie testu

Testovanie bude pre väčšinu ľudí trochu nepríjemné a neobvyklé. Počas testovania buďte pokojní a sebedovetní. Ak je to možné, urobte si falošný tréning bez použitia testovacieho materiálu. Môže vám pomôcť pozrieť si video online, aby ste zistili, ako urobiť test pomocou výteru štetôčkou.



- Ak si chcete pozrieť toto video, zadajte do svojho prehliadača: **youtube/zCqo7MhQT6U**.
- V tomto videu Vám Dr. Amir Khan ukáže, ako absolvovať test na prítomnosť koronavírusu (COVID-19). Platí to pre súpravy autotestu vo Veľkej Británii – **jednotlivé modely sa môžu líšiť!**

1



Dôkladne si 20 sekúnd umyte ruky mydlom a teplou vodou.  
**Je to z toho dôvodu, aby ste nekontaminovali testovaciu súpravu.**

2



Očistite a osušte povrch, na ktorý položíte domácu testovaciu súpravu.  
Súpravu vybalte na čistý povrch

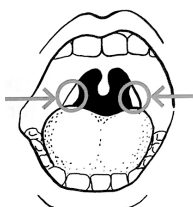
3



Skontrolujte, či súprava obsahuje všetko, čo potrebujete.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Uzatváracie vrečko  | <input type="checkbox"/> Taška na biologicky nebezpečný materiál so strieborným tesnením        |
| <input type="checkbox"/> Štetôčka, vo vnútri zapečateného obalu  | <input type="checkbox"/> Bezpečnostná pečať na vratnú krabičku                                  |
| <input type="checkbox"/> Plastová skúmavka, ktorá obsahuje malé množstvo tekutiny. Kvapalina musí zostať v skúmavke. | <input type="checkbox"/> Vratná krabička s predplateným štítkom na vrátenie zásielky Royal Mail |
| <input type="checkbox"/> Biela absorpčná podložka  |   |

4



Pozrite sa do úst a v zadnej časti hrdla nájdite mandle. Ak sa testujete sami, pomôžte si zrkadlom. Ak testujete niekoho iného, pomôžte si baterkou. Mandle alebo miesto, kde by mali byť (ak boli odstránené), je miesto, kde urobíte ster vzorky.

5



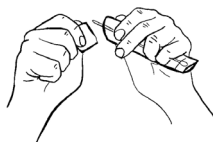
Jemne si vyfúkajte nos a odkašlite si na servítku. To preto, aby prebytok hlienu neprekážal pri teste. Servítku vyhodte do uzavretého koša.

6



Dôkladne si 20 sekúnd umyte ruku mydlom a teplou vodou. Je to z toho dôvodu, aby ste nekontaminovali testovaciu súpravu.

7



Otvorte obal a jemne vyťahnite štetôčku. **Použijete ju na mandle aj nos.**

**DÔLEŽITÉ - špičky** štetôčky nedotýkajte sa jazykom, zubami, lícami, ďasnami ani inými povrchmi. Dotknutie sa iného povrchu môže znehodnotiť Vašu vzorku. Odobratie vzorky môže spôsobiť dávenie a menšie nepohodlie, nemalo by vám to však ublížiť!

8



Držte štetôčku v ruke, doširoka otvorte ústa a štetôčkou jemne pretierajte po oboch mandliach v zadnej časti hrdla po dobu 10 sekúnd (pomôžte si pri tom baterkou a/alebo zrkadlom). Vyberte štetôčku zo zadnej časti hrdla.

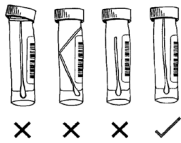
9



Vložte opatrne ten istý koniec štetôčky do nosnej dierky asi 2,5 cm (1 palec) alebo dovedy, kým nepocítite odpor. Otáčajte štetôčkou **10-15 sekúnd** a pomaly ju vyberte. Stačí vám výter len z jednej nosovej dierky. Ak máte piercing, použite druhú nosovú dierku

**DÔLEŽITÉ** – Tekutina musí zostať v skúmavke. Pevne zaskrutkujte viečko, aby tekutina nemohla vytiect! Možno budete musieť vyvinúť tlak, aby ste nasadili viečko.

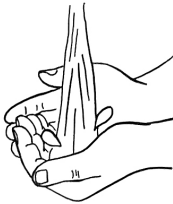
10



Štetôčku vložte do skúmavky. Po vložení do skúmavky sa uistite, že pásik látky smeruje nadol. Koniec tyčinky odtrhnite tak, aby zapadla do skúmavky bez ohnutia. Pevne priskrutkujte viečko skúmavky.

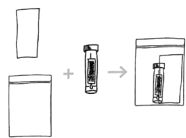
**DÔLEŽITÉ** – Tekutina musí zostať v skúmavke. Pevne zaskrutkujte viečko, aby tekutina nemohla vyteciť! Možno budete musieť vyvinúť tlak, aby ste nasadili viečko.

11



Dôkladne si 20 sekúnd umyte ruku mydlom a teplou vodou.

12



**(a)** Najskôr vložte absorpčnú podložku do uzatváracieho vrečka.

**(b)** Potom vložte skúmavku do toho istého vrečka vedľa absorpčnej podložky.

**(c)** Vrečko uzavrite.

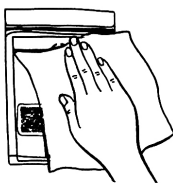
13



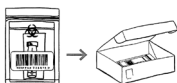
Vložte uzatváracie vrečko do vrečka pre biologicky nebezpečný materiál. Uistite sa, že sa čiarové kódy na plastovej skúmavke a vrečku s biologicky nebezpečným materiálom zhodujú.

**Utesnite vrečko pomocou strieborného uzáveru.**

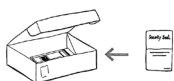
14



**(a)** Podľa pokynov pripravte vratnú krabičku. Pokiaľ je to možné, utrite vrečko a krabičku antiseptickým obrúskom.



**(b)** Vložte vrečko s biologicky nebezpečným materiálom do krabičky a zatvorte ju.



**(c)** Nalepte bezpečnostnú pečiatku podľa pokynov

15



Jeden z našich tímov počká, kým test nedokončíte, a pošle ho za vás.

### 3 Výsledky

Výsledok testu dostanete do 2 dní po odbere testovacej vzorky. Kvôli množstvu testov však môže trvať dlhšie, kým sa vám ozveme. Kým nedostanete výsledky testov, musíte zostať v samo izolácii.

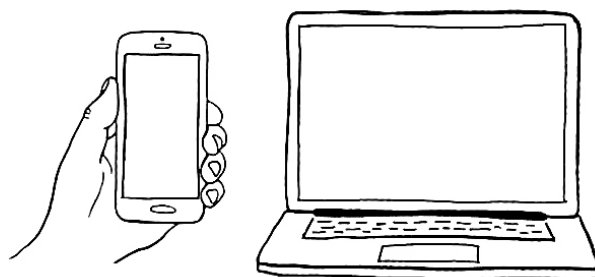
#### To znamená, že:

- musíte zostať doma
- nechodte do práce/von na verejnosť/von cvičiť
- nepoužívajte verejnú dopravu ani taxíky
- neprijímate návštevy ani sa s nikým nestretávajte
- nepúšťajte svoje deti do školy

#### Komunikujte prostredníctvom e-mailov a textových správ

Vaše výsledky budú doručené vo forme textovej správy na číslo mobilného telefónu, ktoré ste zadali pri online registrácii.

**Výsledky vám budú zaslané aj e-mailom.**



#### Nedostali ste svoje výsledky do 5 dní?

- Zavolajte nám na číslo 119 (zadarmo z mobilných telefónov a pevných liniek). Linky sú k dispozícii každý deň od 7:00 do 23:00 hod.

#### Ak máte pozitívny test:

- musíte zostať v izolácii po dobu 10 dní odo dňa, keď dostanete pozitívny výsledok testu,
- ostatní členovia vašej domácnosti musia zostať v izolácii po dobu 14 dní odo dňa, kedy ste dostali pozitívny výsledok testu,
- musíte okamžite informovať svojho zamestnávateľa,
- budú vás kontaktovať a spýtajú sa vás na osoby, s ktorými ste boli v kontakte v poslednom čase.

#### Pamätajte, že rozšíreniu koronavírusu na členov vašej domácnosti môžete zabrániť:

- pravidelným umývaním rúk,
- umytím si rúk po tom, ako ste zakašľali/kýchli/chytili do rúk vreckovky,
- čistením predmetov/povrchov, ktorých sa často dotýkate,
- nosením rúšok v spoločných priestoroch,
- pokiaľ je to možné, nechajte okná otvorené,
- nezdieľajte uteráky.