

**Sprievodca**

**pre samotestovanie na prítomnosť koronavírusu spôsobujúceho ochorenie**

**COVID-19**

**Pred začatím testu si pozorne prečítajte túto príručku!**

|  |  |
| --- | --- |
| Verzia: **1.1** | Dátum: **13. august 2021** |

# Samovyšetrovací test na COVID-19

COVID-19 je infekčné ochorenie, vyvolané koronavírusom SARS-CoV-2. COVID-19 postihuje najmä dýchací systém, v ťažkých prípadoch vyvoláva ťažký zápal pľúc. Vírus sa prenáša kvapôčkami sekrétu pri kašli, kýchaní a rozprávaní. Ohrozuje osoby, ktoré sú v blízkom alebo dlhšie trvajúcom kontakte s nakazeným. Infekcia sa prenáša aj cez kontaminované predmety.

Mnoho ľudí s ochorením COVID-19 má mierne alebo žiadne príznaky, avšak aj títo ľudia môžu byť šíriteľmi. Cielené testovanie na prítomnosť ochorenia COVID-19 môže spomaliť šírenie a následne pomôcť chrániť naše rodiny a komunity.

Pravidelnosť, akou by ste sa mali testovať sa môže líšiť v závislosti od aktuálnych usmernení. Sledujte stránku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, [www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk).

## Pre koho je odporučený tento test?

* dospelé osoby,
* neplnoleté osoby.

Je odporučené aby neplnoleté osoby vykonávali samotestovanie pod dohľadom dospelej osoby.

Pri dieťati robte test citlivo, pri bolesti alebo krvácaní z nosa v testovaní nepokračujte.

V prípade ak máte príznaky ochorenia COVID-19 alebo ste boli v úzkom kontakte s osobou s ochorením COVID-19 postupujte podľa aktuálne platnej Vyhlášky Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, ktorá je dostupná na webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk).

## Všeobecné informácie

* Pre každú osobu použite samostatnú testovaciu súpravu. **Predmety testovacej súpravy opakovane nepoužívajte!**
* V prípade potreby sa obráťte na osobu, ktorá Vám pomôže s procesom výteru a testovania.
* Ak máte v nose piercing, urobte výter z druhej nosovej dierky, resp. si piercing odstráňte pred odberom.
* Ak ste mali nedávne krvácanie z nosa, výter si urobte z druhej nosovej dierky alebo počkajte niekoľko hodín.
* Najmenej 30 minút pred testom nejedzte a nepite a nefajčite. Znížite tým riziko znehodnotenia testu.
* Tieto testovacie súpravy sú určené len na humánne použitie.

**Dodržiavaním týchto všeobecných informácií a pokynov zabezpečíte spoľahlivý výsledok.**

# Čo musíte urobiť

Je veľmi dôležité, aby ste si prečítali pokyny a postupovali v správnom poradí. **Príprava na test trvá približne 15 minút a výsledky budete mať za 15 minút od odberu vzorky.**

****

**Testovaciu súpravu skladujte pri izbovej teplote alebo na chladnom a suchom mieste (2-30°C). Nenechávajte na priamom slnečnom žiarení a neskladujte v chladničke alebo mrazničke.**

Súprava sa má používať pri izbovej teplote (15-30°C). Ak bola súprava skladovaná na chladnom mieste (menej ako 15°C), nechajte ju v miestnosti s izbovou teplotou aspoň 30 minút pred použitím.

**Testovaciu súpravu uchovávajte mimo dosahu detí.**

# 1. Pripravte si miesto testovania, test a skontrolujte obsah testovacej súpravy

**Dôležité!** Najmenej 30 minút pred vykonaním testu nekonzumujte jedlo a nepite a nefajčite. Znížite tým riziko znehodnotenia testu.

Budete potrebovať: **hodinky, vreckovky, zrkadlo, dezinfekčný prostriedok na ruky / mydlo a teplú vodu.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** |  | **Pozorne si prečítajte túto príručku!**Zistite ako vykonať test sledovaním online videa:C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Video.png |
| **2** | C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\22.PNG | **Vyčistite dosucha povrch pracovnej plochy bezprostredne pred začatím testu.** |
| **3** | C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\33.PNG | **Dôkladne si umyte ruky počas 20 sekúnd pomocou mydla a teplej vody alebo dezinfekčným prostriedkom**. Je to najmä z dôvodu kontaminácie testovacej súpravy. Následne si ruky osušte.V prípade ak robíte viac ako jeden test, povrch očistite medzi každým testom a taktiež si znovu umyte ruky. |
| **4 Na testovanie budete potrebovať nasledovné položky** |
| **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\444.PNG** | **Testovacia platnička** | **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\666.PNG** | **Sterilná odberová tyčinka** |
|  | **Skúmavka s roztokom** |  | **Vrchnák s kvapkadlom** |
|  | **Malý pohárik** (nie je súčasťou testovacej súpravy) | **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\999.PNG** | **Plastové vrecko na odpad** (nie je súčasťou testovacej súpravy |

**Ak je poškodený obal, nepoužívajte žiadnu z častí testovacej súpravy! Je niečo poškodené, zničené alebo chýba?** Ak si všimnete, že niektorá časť testovacej súpravy je rozbitá, chýbajúca alebo rozbalená, **nepoužívajte ju!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** |  | **Vyberte testovaciu platničku z uzatvoreného obalu a umiestnite ju na vyčistený povrch. Po otvorení začnite test do 30 minút.**  |
| ! Zahoďte vrecko s vysúšadlom a obal do Vášho odpadu. |
| **6** | **skumavka** | **Otvorte skúmavku s extrakčným roztokom.** Nedotýkajte sa skúmavky v otvorených miestach, aby nedošlo k znehodnoteniu.  |
| **7** |  | **Vložte pripravenú skúmavku do vopred pripraveného malého pohárika.** |
| **8** |  | **Vysmrkajte sa do papierovej vreckovky. Ak testujete neplnoletú osobu, pomôžte jej, resp. ju usmernite.**Je dôležité, aby ste sa zbavili prebytočného hlienu. |
| **9** | **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\06.PNG** | **Znova si dôkladne umyte ruky pomocou mydla a teplej vody (alebo použite dezinfekčný prostriedok).**Ak robíte test aj inej osobe, mali by ste si znova umyť alebo vydezinfikovať ruky. |
| **10** |  | **Nájdite sterilnú odberovú tyčinku.**Identifikujte mäkký hrot (na obrázku označený modrou farbou). |
| **11** |  | **Balenie sterilnej odberovej tyčinky otvorte v prípade ak ste pripravení na jej použitie. Následne vyberte tampón.**Použite na nos. |

**! Nikdy sa rukami nedotýkajte mäkkého hrotu odberovej tyčinky!**

# 2. Odoberte vzorku

**Nedotýkajte sa žiadnej časti tela ani iného povrchu so špičkou odberovej tyčinky. Ak sa niečoho dotknete, môže to znehodnotiť vašu vzorku.**

**Nikdy sa nedotýkajte textilnej časti tampónu rukami.**

Je odporučené aby neplnoleté osoby vykonávali samotestovanie pod dohľadom dospelej osoby. Ak testujete dieťa alebo osobu, ktorá vyžaduje pomoc, postupujte podľa pokynov v časti Testovanie dieťaťa.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12** | C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\11111.PNG.jpgC:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\14.PNG | Sterilnú odberovú tyčinku vložte opatrne do 1 nosovej dierky, kým ucítite mierny odpor (asi 2 cm v nose). **Tampón pevne zatočte okolo vnútornej strany nosovej prepážky (celkovo 4 úplné kruhy). Tento postup opakujte aj v druhej nosnej dierke. Výter môže pôsobiť nepríjemne. Nevkladajte tampón hlboko, ak cítite silný odpor alebo bolesť.** |

# Testovanie neplnoletej osoby

**Je odporučené aby sa neplnoleté osoby testovali pod dohľadom dospelej osoby, prípadne ich môže testovať dospelá osoba.** Nasledujte pokyny nižšie, ako pripraviť neplnoletú osobu na výter. Ukážte neplnoletej osobe testovaciu súpravu a hovorte s ňou o tom, čo budete robiť. Ak je možné, posaďte ju k niekomu alebo ju nechajte chytiť niekoho za ruku. Požiadajte neplnoletú osobu, aby sa vysmrkala do papierovej vreckovky.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **13** | C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\11111.PNG.jpg | Rovnako ako u dospelých osôb sterilnú odberovú tyčinku vložte opatrne do 1 nosovej dierky, kým ucítite mierny odpor. **Tampón pevne zatočte okolo vnútornej strany nosovej dierky (celkovo 4 úplné kruhy). Tento postup opakujte aj v druhej nosnej dierke.** |

# 3. Spracujte vzorku

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **14** | **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Prezentácia1.png** | Chyťte do ruky pripravenú skúmavku s roztokom, otvorte ju a vložte do nej tyčinku až na dno, aby bola ponorená v roztoku.**Prstami stláčajte steny skúmavky, a zároveň otáčajte tyčinku aspoň 5x.** |
| **15** |  | **Pomaly vyberte tyčinku zo skúmavky a pritom stláčajte steny skúmavky, aby ste z tyčinky vytlačili tekutinu.**Tampón následne vložte plastového vrecka na odpad. |
| **16** |  | **Následne nasaďte na skúmavku vrchnák s kvapkadlom.** Dbajte na to, aby ste skúmavku dobre uzatvorili. |
|  |  |  |
| **17** |  | **Jemne stlačte skúmavku s roztokom a nakvapkajte 4 kvapky do okrúhlej jamky na testovacej platničke.** Uistite sa, že kvapkala tekutina a nie vzduchová bublina.Skúmavku vložte do vrecka na odpad. |

**!Uistite sa, že testovací prúžok je umiestnený na rovnom povrchu. Počas vykonávania testu sa nedotýkajte testovacej platničky!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **18** | **C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\019.PNG** | **Skontrolujte čas a nastavte časovač, ak máte k dispozícii. Výsledok testu si pozrite za 15 minút po nakvapkaní roztoku na testovaciu platničku.** |
|  |  |  |

# 4. Prečítajte si výsledok testu

|  |
| --- |
| **Kontrolná čiara (C) sa začína objavovať asi po 4 minútach. Než bude výsledok k dispozícii je nutné počkať celých 30 minút. Nehodnoťte výsledok po 30 minútach, môžete dostať nesprávne výsledky.****!Výsledok tohto testu má informatívny charakter!** |
|  | **NEGATÍVNY VÝSLEDOK**Jeden pásik vedľa (C) ukazuje, že test je negatívny. |
| C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\2222.PNG | **POZITÍVNY VÝSLEDOK**Dva pásiky, jeden vedľa (C) a druhý vedľa (T). Následne je nutné objednať sa na kontrolný RT-PCR test. |
| **Ak je výsledok testu pozitívny, je nutné aby ste Vy a Vaša domácnosť ostala v karanténe. Informujte svojho lekára a poraďte sa s ním o ďalšom postupe.** |
| C:\Users\cvapekp\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\3333.PNG | **VÝSLEDOK NEPLATNÝ**Žiadne pásiky, alebo pásik vedľa (T) znamená, že test je neplatný. |

**POZITÍVNY VÝSLEDOK**

Ak Vám vyjde pozitívny výsledok, znamená to, že ste pravdepodobne momentálne infikovaný koronavírusom SARS-CoV-2 a riskujete infikovanie ostatných. Informujte svojho lekára.

Na základe tohto výsledku je odporučené sa objednať na kontrolný RT-PCR test prostredníctvom webovej stránky: [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk).

Zároveň vy a ktokoľvek, kto žije s Vami v spoločnej domácnosti musíte ostať v karanténe v súlade s aktuálne platnými predpismi.

**NEGATÍVNY VÝSLEDOK**

V prípade negatívneho výsledku je pravdepodobné, že ste v čase vykonania testu nemali vysoký obsah vírusu v nose. Negatívny výsledok však nezaručuje, že nemáte ochorenie COVID-19.

Ak Vám vyšiel negatívny výsledok, je nutné naďalej dodržiavať aktuálne platné usmernenia vrátane umývania rúk, prekrytia dýchacích ciest a sociálneho odstupu.

Ak sa u Vás objavia príznaky vysokej teploty, nový nepretržitý kašeľ alebo strata čuchu, chuti, je nutné aby ste sa Vy a Vaša domácnosť izolovali a vykonali ďalší test, resp. kontaktovali svojho lekára.

**NEPLATNÝ VÝSLEDOK**

Neplatný výsledok testu znamená, že test neprebiehal správne. Je potrebné absolvovať ďalší test. Použite novú testovaciu súpravu. Nepoužívajte nič z prvej testovacej súpravy.

# 5. Testovaciu súpravu bezpečne zlikvidujte

Po dokončení testu **vložte všetok použitý obsah testovacej súpravy do plastového vrecka a zlikvidujte prostredníctvom komunálneho odpadu.**

**V prípade akýchkoľvek otázok nás neváhajte kontaktovať na uvedených kontaktoch:**

* **infolinka MZ SR 0800 174 174**
* **e-mail MZ SR** **samotestovanie@health.gov.sk**

Adaptované podľa: *Your step-by-step guide for COVID-19 self-testing, Department of Health and Social Care, London, 2021*