

# COVID-19 Selvpodning

## Før du skal teste dig selv for coronavirus skal du læse denne instruktion grundigt

De fleste mennesker synes, at det er lidt mærkeligt at tage testen, men du kan være ganske tryk ved det. Testen kan kilde lidt, og du kan få lyst til at tage vatpinden ud af næsen. Det er dog vigtigt, at du gennemfører testen korrekt for at få et retvisende testresultat. Vi guider dig igennem det hele ved hjælp af en instruktionsvideo. Når du skal teste dig selv, vil der være en supervisor til stede. Denne supervisor er uddannet af Falck i at hjælpe dig med at teste dig selv.

### 1 – Tjekliste

- Sørg for at holde afstand til andre personer
- Sprit dine hænder (hvis dine hænder er synligt snavsede, vask da dine hænder grundigt)
- Rengør dét bord, som testen skal placeres på
- Skriv dit navn på en seddel, og læg den på bordet
- Placer dit personligt udleverede testsæt på bordet
- Pak testudstyret ud. Det indeholder:
  - podepind
  - testvæske
  - testbrik
- Hvis der er noget i testsættet, der er ødelagt eller mangler, skal du bede om at få en ny test

### 2 – Når alt er pakket ud og klart

#### Sprit dine hænder

Nu skal du udføre testen på dig selv, ligesom du har set, man gør i videoen. Supervisoren vil hjælpe dig med den helt rigtige metode:

- Udfør podning med podepinden 2 cm inde i næsen
- Kom podepinden i testvæsken og rør rundt
- Kom det rigtige antal dråber i testbrikken

Skriv klokkeslæt på papiret, når du har taget testen. Du skal nemlig tage tid på din test. Den aflæses oftest efter 15 minutter og før der er gået 30 minutter.

Når du er færdig og venter på resultatet, skal du spritte hænder igen. Supervisoren kan hjælpe med at læse resultatet.

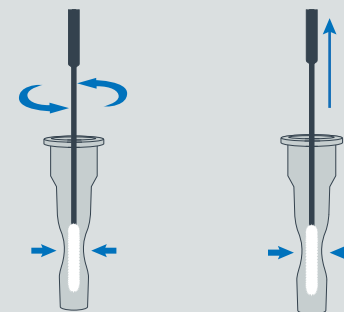
Testudstyret kan ikke bruges igen og skal smides ud, når resultatet er aflæst. Når du er færdig, skal du rengøre bordet igen og spritte hænder.

#### Link til instruktionsvideo

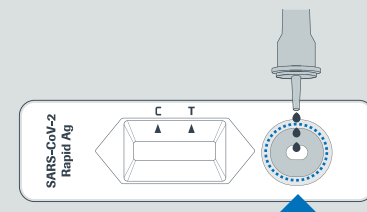
→ [bit.ly/selvpodning1](https://bit.ly/selvpodning1)



Udfør podningen med podepinden 2 cm inde i næsen.



Kom podepinden i testvæsken og rør rundt.



Kom det rigtige antal dråber i testbrikken, supervisoren ved hvor mange.