

## Когда делать тест?

Пройдите самотестирование:

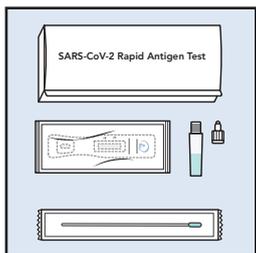
- Если у вас есть симптомы, но вы не уязвимый человек.
- Если у вас нет симптомов, но вы планируете посетить кого-нибудь или у вас будут гости.
- Если у вас нет симптомов, и вы намерены посетить многолюдное место.

Обратите внимание: самотестирование менее надёжно, чем тест Муниципальной службы здравоохранения. При появлении симптомов вы всегда можете записаться на приём в Муниципальную службу здравоохранения.

Всегда выполняйте тест с помощью Муниципальной службы здравоохранения:

- Если у вас есть симптомы и вы являетесь уязвимым человеком.
- При контакте с уязвимыми людьми.
- Если вы контактировали с кем-либо, у кого COVID.
- Если вы возвращаетесь из района с высоким риском заражения COVID.

Как выполнить самотестирование: Ознакомьтесь с объяснением процедуры самотестирования



### Шаг 1: Откройте упаковку

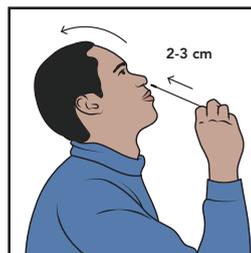
Содержимое пакета:

- Ватный тампон
- Пробирка с жидкостью
- Тест-полоска
- Листок-вкладыш с описанием продукта



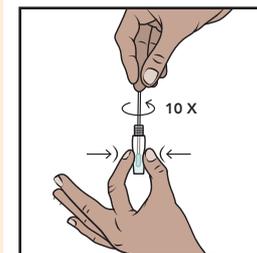
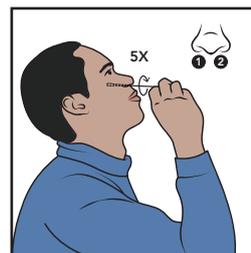
### Шаг 2: Подготовьтесь заранее

- Выморкайте нос.
- Вымойте руки с мылом и водой. Вытрите руки чистым полотенцем.



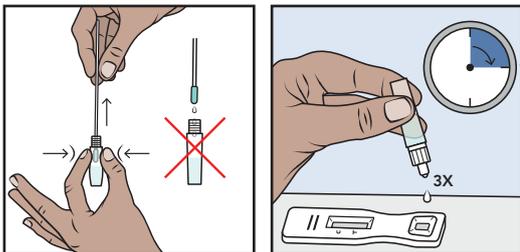
### Шаг 3: Сделайте тест

- Сядьте прямо. Закиньте голову чуть-чуть назад.
- Вставьте тампон в ноздрю до упора.
- Это примерно 2-3 сантиметра.



### Шаг 4: Подготовьте тест

- Снимите крышку с пробирки.
- Вставьте тампон в пробирку.
- Аккуратно сожмите дно пробирки, чтобы убедиться, что ватный тампон должным образом пропитался.
- 10 раз покрутите тампон в пробирке.



- Сожмите пробирку и достаньте тампон.

- Установите крышку на пробирку. Отломите кончик.
- Нанесите 3 капли из пробирки на тест-полоску.
- Подождите 15 минут.



### Шаг 5: Посмотрите результаты

- **Нет полосок:** тест не удался. Пройдите еще один тест.



- **1 полоска:** COVID не обнаружен (отрицательный)



- **2 полоски:** обнаружен COVID (положительный). Теперь вам следует немедленно пойти в изоляцию и записаться на тест в Муниципальную службу здравоохранения.



### Результат теста положительный?

1. Запишитесь на приём в Муниципальную службу здравоохранения по номеру 0800 1202 или на сайте [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl).
2. Вам нужно изолироваться.

### Що таке ізоляція?

- Вы держитесь на дистанции от других, включая соседей.
- Вы никого не посещаете. И никто вас не навещает. Даже если держать 1,5 метра друг от друга.
- Вы не выходите из дома и не бегайте по делам.

### Результат теста отрицательный?

Самотестирование не всегда надёжно. Есть ли у вас какие-нибудь симптомы? Повторите тест на следующий день. Вы не уверены, ухудшаются ли ваши симптомы? Пройдите тестирование с помощью Муниципальной службы здравоохранения.