

TESTING YOURSELF FOR CORONAVIRUS

1 Registe o seu teste on-line

IMPORTANTE - Deve registar o seu código de barras abaixo no prazo de 24 horas, caso contrário não irá receber os resultados do seu teste.

colar código de barras aqui

- 1 Escreva o seu nome abaixo para que o seu código de barras não seja confundido com outros códigos
- 2 Vá a [gov.uk/register-your-test](https://www.gov.uk/register-your-test) para efetuar o seu registo e preencher o formulário on-line. Deverá digitalizar ou então introduzir manualmente o seu código de barras quando solicitado. Se não tiver acesso a um telefone ou à internet, usaremos os seus detalhes para registar o seu teste por sua vez.

2 Como realizar o teste

Dicas para a realização do seu teste

A realização deste teste será algo incómodo e invulgar para a maior parte das pessoas. Mantenha a calma e a confiança durante o processo. Se for possível, realize um ensaio sem usar os materiais de teste. Poderia ser útil observar um vídeo on-line para ver como realizar o teste usando uma cotonete



- Introduza o seguinte no seu browser para visualizar este vídeo: [youtube/zCqo7MhQT6U](https://www.youtube.com/watch?v=zCqo7MhQT6U)
- Neste vídeo, o Dr Amir Khan mostra-lhe como realizar um ensaio para rastreio de Coronavírus (COVID-19). Isto aplica-se aos equipamentos de teste pessoal no Reino Unido – **os modelos exatos poderão variar**

1



Lave as suas mãos na totalidade durante **20 segundos** usando sabão e água morna. **Assim evita contaminar o kit de teste.**

2



Limpe e seque a superfície onde irá colocar o kit de teste.

Desembale todo o equipamento pertencente ao kit sobre esta superfície limpa.

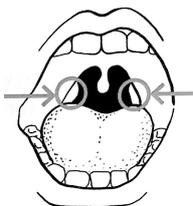
3



Certifique-se de que o seu kit contém tudo aquilo de que precisa.

- Bolsa com fecho de correr
- Cotonete em invólucro lacrado
- Frasco de plástico, contendo uma pequena quantia de líquido. **O líquido deve manter-se no frasco.**
- Bloco absorvente branco
- Embalagem de perigo biológico com selo prateado
- Selo de segurança para a caixa a ser devolvida
- Caixa de devolução, com rótulo de retorno via Royal Mail pré-pago

4



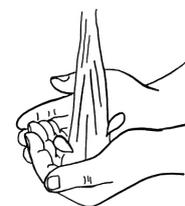
Olhe para dentro da (sua) boca e procure as (suas) amígdalas no fundo da garganta. Se estiver a fazer isto sobre si próprio, use um espelho para ajudar. Se estiver a fazer isto para outra pessoa, use uma lanterna para ajudar. É nas amígdalas (ou onde estariam caso tenham sido removidas) que deve retirar a amostra usando a cotonete.

5



Assoe (ou peça para a pessoa assoar) suavemente o nariz e tussa (ou peça para a pessoa tossir) para um lenço. Isto serve para evitar que qualquer muco em excesso não interfere com o teste. Deite fora o lenço numa caixa fechada.

6



Lave as suas mãos na totalidade durante 20 segundos usando sabão e água morna. Assim evita contaminar o kit de teste.

7



Abra a embalagem e retire cuidadosamente a cotonete. **Esta cotonete será usada para as amígdalas e para o nariz.**

IMPORTANTE - não toque na sua língua, dentes, bochecha, gengivas ou qualquer outra superfície com a extremidade da cotonete contendo tecido. Tocando em qualquer outro objeto poderá invalidar a sua amostra. A recolha da amostra poderá provocar o vômito e um ligeiro desconforto, mas não deve doer.

8



Segurando a cotonete na sua mão, abra bem a boca e esfregue suavemente a cotonete sobre ambas as amígdalas na parte de trás da garganta durante 10 segundos (use uma lanterna e/ou espelho para ajudar a fazer isto) Retire a cotonete da parte de trás da garganta.

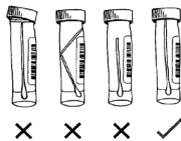
9



Coloque suavemente a mesma ponta da cotonete na narina a uma distância de cerca de 2,5cm (1 polegada) ou até que sinta alguma resistência. Rode a cotonete durante **10-15 segundos** e remova-a lentamente. Apenas precisa de recolher uma amostra de uma narina. Se usar um piercing, use a narina oposta para isto. Se usar um piercing, use a narina oposta para isto.

IMPORTANTE – Esta sensação poderá ser desconfortável. Não insira a cotonete mais fundo caso você/a outra pessoa sinta forte resistência ou dor.

10



Coloque a cotonete no frasco. Certifique-se de que a extremidade com tecido está virada para baixo quando a colocar no frasco. Retire a outra ponta de forma a isto se ajustar dentro do frasco sem dobrar. Aperte a tampa sobre o frasco com firmeza.

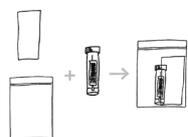
IMPORTANTE – Deve manter o líquido sempre no frasco. Aperte bem a tampa de forma a que nenhum líquido consiga vaziar. Poderá precisar de aplicar alguma pressão para prender bem a tampa.

11



Lave as suas mãos na totalidade durante 20 segundos usando sabão e água.

12



- (a) Primeiro, coloque o bloco absorvente na bolsa com fecho de correr
- (b) Depois coloque o frasco ao lado do bloco absorvente na mesma bolsa
- (c) Lacre agora a bolsa.

13



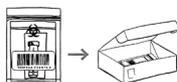
Coloque a bolsa com fecho de correr na bolsa de perigo biológico. Certifique-se de que o código de barras no frasco de plástico e o código de barras na bolsa de perigo biológico são iguais.

Lacre a bolsa usando o respetivo selo prateado.

14



- (a) Prepare a caixa de devolução ao seguir as instruções na mesma. Se puder, limpe a bolsa e a caixa usando um toalhete antisséptico.



- (b) Coloque a bolsa de perigo biológico na caixa e feche-a.



- (c) Coloque o Selo de Segurança conforme as instruções.

15



Um membro da nossa equipa irá aguardar até que tenha terminado o teste e irá enviá-lo por si.

3 Obter os seus resultados

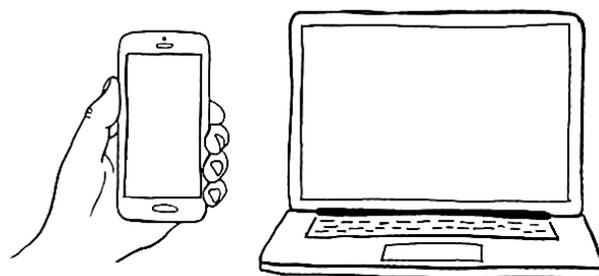
Receberá o resultado do seu teste no prazo de 2 dias após a recolha da sua amostra. Porém, devido ao volume de testes recolhidos, isto poderá demorar mais tempo.

Deve manter-se em autoisolamento até receber os resultados do seu teste. Isto significa que:

- Deve ficar em casa
- Não deve sair para trabalhar ou para fazer exercício
- Não deve usar transportes públicos ou táxis
- Não deve receber visitas nem se encontrar com outras pessoas
- Não deve mandar os seus filhos para a escola

Aviso por e-mail e mensagem de texto

Os seus resultados serão entregues em forma de mensagem de texto para o número de telemóvel que indicou no registo on-line.



Receberá também os seus resultados por e-mail.

Não recebeu os seus resultados passados 5 dias?

- Por favor ligue-nos através do número 119 (gratuito a partir de telemóvel e telefone fixo). As linhas estão abertas todos os dias entre as 07:00 e as 23:00.

Se testar positivo

- Deve isolar-se durante 10 dias a partir da data em que recebeu o seu resultado positivo.
- Os restantes membros do seu agregado devem isolar-se durante 14 dias a partir da data em que recebeu o seu resultado positivo.
- Deve informar o seu empregador deste resultado imediatamente.
- Será contactado e será solicitado a mencionar quais as pessoas que contactou recentemente.

Não se esqueça: pode prevenir a propagação do Coronavírus aos restantes membros do seu agregado ao:

- Lavar as suas mãos regularmente.
- Tossir/espirrar para um lenço, deitando o lenço fora e lavando as mãos de seguida.
- Limpar objetos/superfícies em que toca com alguma frequência.
- Use coberturas faciais em espaços partilhados.
- Manter as janelas abertas, se possível.
- Evitar partilhar toalhas.