



HM Government



Test and Trace

COVID-19 kendi kendine test için adım adım rehberiniz



Teste başlamadan önce bu rehberi dikkatli bir şekilde okuyunuz.

Bu kılavuz, kendinize ya da başka bir kişiye koronavirüs (COVID-19) testini nasıl uygulamanız ve sonuçları NHS'ye nasıl bildirmeniz gerektiğini açıklamaktadır.

Uygulamalı videolar ve diğer dillerde talimatlar dahil www.gov.uk/covid19-self-test-help adresinden daha fazla yardım alabilirsiniz.

Bu test hakkında

Koronavirüsle (COVID-19) enfekte olan çoğu kişide ya hafif belirtiler görülür ya da hiçbir belirti görülmez ancak yine de virüsü yaymaya devam edebilir. Kendi kendinizi düzenli olarak test ederek yayılmayı yavaşlatabilir ve ailelerimizdeki ve topluluklarımızdaki en savunmasız kişilerin korunmasına yardımcı olabiliriz.

Sağlık ve Sosyal Bakım Bakanlığı (DHSC) COVID-19 Kendi Kendine Testi (Hızlı Antijen Testi), bulaşıcı koronavirüsü (COVID-19) kontrol etmek için yapılan bir sürüntü testidir.

Ne kadar sıklıkla test yapmanız gerektiği, koşullarınız ve mevcut ulusal ya da yerel yönergelere göre değişiklik gösterebilir.

Bu test, aşağıdaki kişiler için uygundur:

18+ yetişkinler:

Gerekirse yardımla birlikte kendi kendine test ve bildirme.

12 - 17 yaş arasındaki ergenler:

Yetişkin gözetiminde kendi kendine test ve bildirme. Gerektiğinde test yetişkin tarafından yapılabilir.

12 yaşın altındaki çocuklar:

12 yaşın altındaki çocuklar bir yetişkin tarafından test edilmelidirler. **Bir ocuğa test uygulamak konusunda kendinizden emin değilseniz bu testi yapmayın.** ocuk herhangi bir ağrı hissederse teste devam etmeyin.

Bir ocuğun nasıl test edileceği hakkında ipuçları için lütfen sayfa 11'e bakınız.

Koronavirüs (COVID-19) kılavuzu ve yardım

Koronavirüs (COVID-19) belirtileriniz varsa veya koronavirüse (COVID-19) yakalandıysanız, lütfen online NHS kılavuzuna bakınız:

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19

Koronavirüs (COVID-19) belirtileriniz varsa ve durumunuz kötüleşirse veya 7 gün sonra iyileşmezseniz, NHS **111** online koronavirüs hizmetini kullanın www.111.nhs.uk. İnternet erişiminiz yoksa, NHS **111**'i arayın. Tıbbi bir acil durum için **999**'u arayın.

Endişeliyseniz yardım almakta gecikmeyin. Sezgilerinize güvenin.

Genel bilgiler ve uyarılar

Her bir kişi için ayrı bir test kiti kullanın. Test kitindeki her bir parçayı yalnızca bir kez kullanabilirsiniz. Kitteki parçaları tekrar kullanmayın. Her bir kişinin sonucunu ayrıca bildirmeniz gerekecektir.

Ellerinizi ya da görmenizle ilgili problemlerinizi varsa, sürüntü alma ve test işlemi sırasında birisinin yardımına ihtiyacınız olabilir.

Burnunuzda hızma varsa, hızma olmayan diğer burun deliğini kullanın. Her iki burun deliğinizde de hızma varsa, sürüntü almadan önce burun deliklerinizden birindeki hızmayı çıkarın.

Son 24 saat içerisinde burnunuzda kanama olduysa, diğer burun deliğinizden sürüntü alın ya da 24 saat bekleyin.

Testi bozma riskini azaltmak için testi uygulamadan en az 30 dakika önce herhangi bir şey yemeyin ya da içmeyin.

Test kitleri sadece insanlar tarafından kullanılmak amacıyla tasarlanmıştır.

Bu talimatları dikkatlice uygulamak suretiyle, güvenilir bir sonuç elde edilmesini sağlayacaksınız.



Boğaz sürüntüsü almanıza engel olan bir sebep var ise, örneğin, nefes borusu ameliyatı geçirmiş olmak gibi, bu durumda her iki burun deliğinizden birden sürüntü alın.

Yapmanız gerekenler

Talimatları okumanız ve işlemleri sırasına göre takip etmeniz önemlidir.

Her bir testin hazırlanması yaklaşık 15 dakika sürer ve test sonuçları, yapıldıktan 30 dakika sonra hazır olur.

- 1 Testi yapacağınız yeri hazırlayın ve test kitinizin içindekileri kontrol edin Sayfa 6
- 2 Testinizi hazırlayın Sayfa 8
- 3 Sürüntü örneğinizi alın Sayfa 10
- 4 Sürüntü örneğinizi gerekli işlemde geçirin Sayfa 12
- 5 Sonucunuzu okuyun Sayfa 14
- 6 Sonucunuzu bildirin Sayfa 15
- 7 Test kitinizi güvenli bir şekilde bertaraf edin Sayfa 17

Test kitini oda sıcaklığında ya da soğuk ve kuru bir yerde muhafaza edin (2°C - 30°C). Doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın ya da buzdolabı veya buzlukta muhafaza etmeyin.

Kit, oda sıcaklığında kullanılmalıdır (15°C - 30°C). Kit, soğuk bir yerde (15°C'den daha az) muhafaza edildiye, kullanmadan önce 30 dakika boyunca normal oda sıcaklığında bekletin.

Test kitini çocuklardan uzak tutun.

1. Testi yapacağınız yeri hazırlayın ve test kitinizin içindekileri kontrol edin

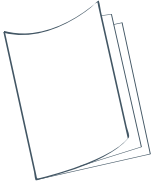


Testi bozma riskini azaltmak için testi uygulamadan en az 30 dakika önce herhangi bir şey yemeyin ya da içmeyin.



Şunlara ihtiyacınız olacak: kol saati (ya da masa/duvar saati), kağıt peçete, ayna ve el dezenfektanı.

1



Bu kullanım kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun.

Nasıl sürüntü testi yapabileceğinizi bir online video izleyerek görün:

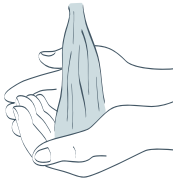
www.gov.uk/covid19-self-test-help

2



Teste başlamadan önce düz bir yüzeyi temizleyin, silin ve kurulayın.

3

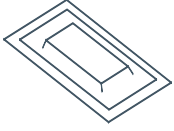


Sabun ve ılık su ya da el dezenfektanı kullanarak ellerinizi 20 saniye boyunca iyice yıkayın. Bunu yapmanızın sebebi test kitine herhangi bir mikrop bulaşmasını önlemek içindir.

Birden fazla test yapıyorsanız, her bir testten önce yüzeyi tekrar temizleyin ve ellerinizi yıkayın.

4

Test kitinin içeriğini kontrol edin. Herhangi bir şeyin hasarlı ya da kırık olmadığından emin olun.



Kapalı torba içerisinde ölçüm şeridi



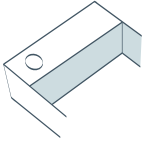
Kapalı ambalajda sürüntü çubuğu



Örnek alma tampon torbası



Örnek alma tüpü



Örnek alma tüpü tutucusu (kutuya yapışiktır)



Plastik atık torbası



Kapalı ambalaj hasarlıysa, ölçüm şeridini kullanmayın.

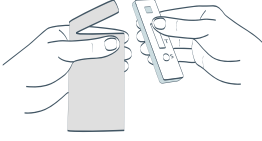
Parçalardan herhangi biri hasarlı, kırık ya da eksik mi? Test kitinin içerisindeki herhangi bir şeyin hasarlı, kırık ya da eksik olduğunu fark ederseniz, **kiti kullanmayın.** Bu konuda geri bildirimde bulunmak için lütfen müşteri hizmetleri merkezini arayın. Hatlar 07.00 ila 23.00 saatleri arasında açıktır.

- İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda: **119** (cep telefonları ve sabit hatlardan ücretsizdir)
- İskoçya: **0300 303 2713** (şebekenizin standart tarifesi üzerinden ücretlendirilir)

Bu kiti kullanırken zarar gördüyseniz veya reaksiyon gösterdiyseniz, bunu Koronavirüs Sarı Kart Bildirme Sitesine bildirin: <https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>

2. Testinizi hazırlayın

5



Folyo ambalajın içerisindeki test şeridini çıkarın ve temizlenmiş, düz yüzeye yerleştirin. Açıktan sonra testi 30 dakika içerisinde başlatın.



İçindeki nem çekici torbayı ve ambalajı güvenli bir şekilde evinizin çöpüne atın.

6



Torbayı, dikkatli bir şekilde çevirerek ya da kopararak açın.Yüzünüzden uzak tutarak açın ve sıvıyı dökmek için dikkatli olun.

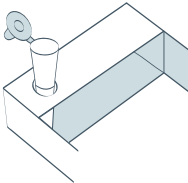
7



Örnek alma tüpünü açın ve hafifçe sıkarak tampon torbanın içindeki tüm sıvıyı çıkarın. Torbayla tüpün birbirine değmemesini sağlayın.

Örnek alma tampon torbasını sağlanan plastik atık torbasına yerleştirin.

8



Sıvıyı dökmek için dolu tüpü örnek alma tüpü tutacağına yerleştirin (kutunun içindeki)

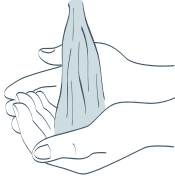
Tüpü yerinde tutmak için aynı zamanda küçük bir kupa da kullanabilirsiniz.

9



Burnunuzu hafifçe bir kağıt peçetenin içerisine sümkürün ve peçeteyi kapalı bir çöp kutusuna atın. Bir çocuğa test yapıyorsanız, burunlarını sümkürmeleri için kendilerine yardımcı olun. Bunu yapmanın sebebi fazladan sümüğü temizlemektir.

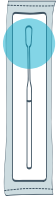
10



Sabun ve ılık su (ya da el dezenfektanı) kullanarak ellerinizi tekrar 20 saniye boyunca iyice yıkayın.

Bu testi bir başkasına yapıyorsanız, her iki kişi de ellerini tekrar yıkamalı ya da dezenfekte etmelidir.

11

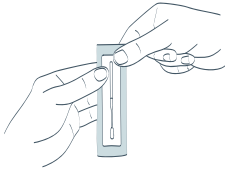


Yumuşak uç

Tutacak

Kapalı ambalajın içerisinde yer alan sürüntü çubuğunu alın. Sürüntü çubuğunun yumuşak, bezden ucunu bulun.

12



Eğer kullanmak için hazırsanız, sürüntü çubuğunun ambalajını açın ve sürüntü çubuğunu hafifçe ambalajından çıkarın. Bunu, hem boğazdan hem de burundan örnek almak için kullanacaksınız.



Sürüntü çubuğunun yumuşak, bezden ucuna asla ellerinizle dokunmayın.

3. Sürüntü örneğinizi alın



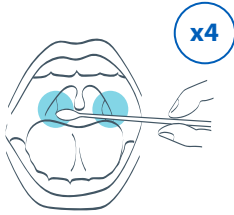
Sürüntü çubuğunun bezden ucuyla dile, dişlere, yanaklara, diş etlerine ya da başka herhangi bir yüzeye dokunmayın. Herhangi başka bir şeye dokunması örneğinizin bozulmasına sebep olabilir.

Sürüntü çubuğunun yumuşak, bezden şeridine asla ellerinizle dokunmayın.

Örnek alma işlemi öğürme ve küçük rahatsızlıklara sebep olabilir ancak size bir zararı yoktur.

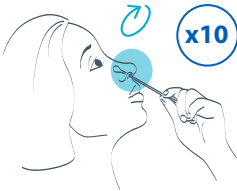
12 yaşından küçük bir çocuğa veya yardıma ihtiyacı olan birine test uyguluyorsanız, 11. sayfadaki adımları izleyin.

13



Sürüntü çubuğunu parmaklarınızın arasında tutarak ağızınızı geniş şekilde açın ve sürüntü çubuğunun bezden ucunu her iki bademciğin (ya da bademcikleriniz yoksa normalde bulunacağı bölgenin) üzerine sürün. Bunu, her iki taraftaki yüzeye sıkıca temas edecek şekilde 4 defa yapın (bunu yapmanıza yardımcı olması için bir el feneri ya da ayna kullanın). Sürüntü çubuğunu boğazınızdan dikkatli bir şekilde çıkarın.

14



Aynı sürüntü çubuğunu hafifçe bir direnç hissedene kadar burun deliğinizden birine hafifçe uygulayın (burnunuzun yaklaşık 2,5 cm içine).

Sürüntü çubuğunu, burun deliğinin iç kısmının etrafında tam 10 defa sıkı bir şekilde döndürün.

Bu rahatsızlık hissine sebep olabilir. Güçlü bir direnç veya ağrı hissederseniz, çubuğu daha derine sokmayın.

Bir çocuğu test etme

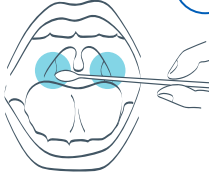
12 yaşından küçük çocuklar bir yetişkin tarafından test

edilmelidirler. Bir çocuğun test için hazırlanması ve test edilmesi ile ilgili olarak aşağıdaki kuralları uygulayın. Bunu uygulamalı olarak gösteren bir videoyu izleyebilirsiniz: www.gov.uk/covid19-self-test-help

Çocuğa test kitini gösterin ve yapacağınız işlemleri kendisine açıklayın. Mümkmünse çocuğu birisinin kuağına oturturun ya da birisinden çocuğun elini tutmasını isteyin.

Çocuktan burnunu sümkmürmesini ve bir kağıt peçetenin içine öksürmesini isteyin. Peçeteyi kapalı bir çöp kutusuna atın. Çocuktan, bademciklerinden (ya da bademcikleri alınmışsa normalde bademciklerinin olacağı bölgeden) sürüntü örneğini almak için, ağızını olabildiğince geniş bir şekilde açmasını ve 'Ahhhh' demesini isteyin (bu, bademciklerinin daha kolay şekilde görünmesini sağlayacaktır).

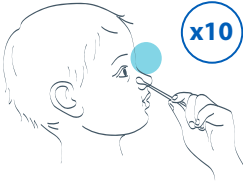
13



x4

Sürüntü çubuğunu parmaklarınızın arasında tutun ve çocuktan ağızını geniş şekilde açmasını ve başını geriye doğru itmesini isteyin. Sürüntü çubuğunun bezden ucunu her iki bademciğin (ya da normalde bademciklerin bulunacağı bölgenin) üzerine hafifçe sürün. Bunu, her iki taraftaki yüzeyle sıkıca temas edecek şekilde 4 defa yapın. Sürüntü çubuğunu boğazınızdan dikkatli bir şekilde çıkarın.

14



x10

Aynı sürüntü çubuğunun bezden ucunu, biraz direnç hissedinceye kadar burun deliklerinden **1**'ine hafifçe koyun. **Sürüntü çubuğunu, burun deliğinin iç kısmının etrafında tam 10 kere sıkı bir şekilde döndürün ve yavaşça çıkarın.**

Bademciklerden sürüntü örneği almadıysanız, bunun yerine iki burun deliğinden sürüntü örneği alın, sürüntü çubuğunu her bir burun deliğinin iç kısmının etrafında tam 10 kere döndürün.

Çocuklarda COVID-19 hakkında aşağıdaki internet adresinden daha fazla tavsiye edinebilirsiniz: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/

4. Sürüntü örneğinizi gerekli işlem den geçirin

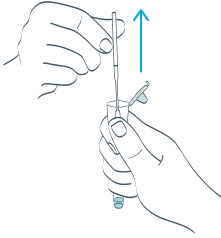
15



Örnek tüpünü alın, kapağını açın ve sürüntü çubuğunun bezden ucunu, sıvının içine oturacak şekilde yerleştirin.

Ucu, örnek alma tüpünün kenarına doğru sıkıca bastırın ve aynı anda tüpün etrafında 15 saniye boyunca çevirin. Bu işlemin amacı örneğinizi sıvının içerisine aktarmaktır.

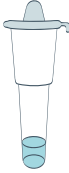
16



Sürüntü çubuğunu tüpten çıkarırken tüpü sürüntü çubuğuna doğru bastırın. Sürüntü çubuğunun yumuşak ucunda herhangi bir sıvı kalmadığından emin olun.

Sürüntü çubuğunu sağlanan plastik atık torbasına yerleştirin.

17



Herhangi bir sızıntıyı önlemek için kapağı sıkıca örnek alma tüpünün üzerine bastırın.

18



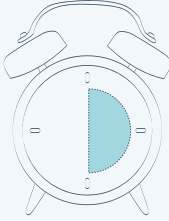
İki damla sıvıyı ölçüm şeridinin üzerindeki örnek koyma yerine (S) yerleştirmek için örnek alma tüpünü hafifçe sıkın. Örnek koyma yerine hava kabarcığı değil, sıvı damlattığınızdan emin olun.

Örnek alma tüpünü sürüntü çubuğu ile birlikte atık torbasına koyun.



Ölçüm şeridini düz bir yüzeye yerleştirdiğinizden emin olun. Şeridi test sırasında yerinden oynatmayın.

19



Saati kontrol edin ve bir zamanlayıcınız varsa kurun. Sonucunuzu okumadan önce 30 dakika bekleyin.

Sonucunuzu okumadan önce tam olarak 30 dakika boyunca beklemeniz son derece önemlidir.

Pozitif sonuç 20 dakikadan sonra herhangi bir zamanda belirebilir ancak bir negatif sonucu kaydetmek için tam olarak 30 dakika boyunca beklemelisiniz çünkü test çizgisinin (T) belirmesi bu kadar uzun sürebilir.

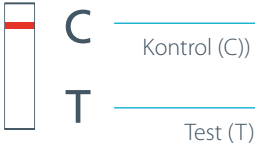
Sonucunuzu nasıl okuyacağınızı ve bildireceğinizi bir sonraki sayfada öğrenin.

5. Sonucunuzu okuyun

Aradan 4 dakika geçtikten sonra bir kontrol çizgisinin (C) belirmediğini göreceksiniz. Sonucunuz hazır olması için 30 dakika boyunca beklemelisiniz.

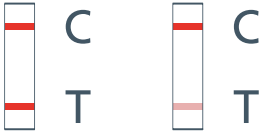


Sonucu geçersiz kılacağından, testi 30 dakikadan daha uzun süre bekletmeyin.



Negatif sonuç

C'nin yanında belircek bir çizgi test sonucunun negatif olduğunu gösterir.



Pozitif sonuç

İki çizgi belircek, biri C'nin yanında ve biri de T'nin yanında; hatta soluk renkli olsalar bile, test sonucunun pozitif olduğunu gösterir. Bu sonucu NHS'ye bildirmelisiniz; bunu nasıl yapabileceğiniz ile ilgili bilgiler için lütfen **sayfa 15**'e bakınız.



Testinizin sonucu pozitif ise, siz ve aynı evde yaşadığınız kişiler Hükümet Yönergelerine göre kendinizi karantinaya almalısınız.



Geçersiz sonuç

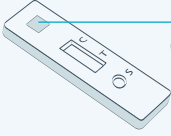
Herhangi bir çizgi belirmemesi ya da sadece T'nin yanında bir çizginin belirmesi testin geçersiz olduğu anlamına gelir.

Hakkında daha fazla bilgi edinmek ve umanız gereken yönergeyi öğrenmek için test sonucunuzu bildirin (sayfa 15'e bakınız).

6. Sonucunuzu bildirin

Sonuçlarınızı NHS'ye bildirmelisiniz.

NHS'nin virüsün yayılmasını izlemesi, Birleşik Krallık genelinde topluluklara destek vermesi, virüsle mücadele edip hayatları kurtarması için sonucunuzu bildirin. Ayrıca, sonuç ve ne yapmanız gerektiği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



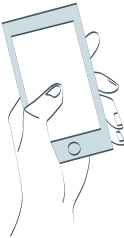
QR kodu

Sonucunuzu bildirmek için, ölçüm şeridinin altındaki QR kodu ya da Kimlik (ID) numarasına ihtiyacınız var.



Online bildirimde bulunma (en hızlısı)

Şu internet adresini ziyaret edin: www.gov.uk/report-covid19-result



Ya da **telefon aracılığıyla bildirin**

Hatlar, her gün 07.00 ila 23.00 saatleri arasında açıktır.

İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda: **119**
(cep telefonları ve sabit hatlardan ücretsizdir)

İskoçya: **0300 303 2713**
(şebekenizin standart tarifesi üzerinden ücretlendirilir)

Sonuçlarınız ne anlama gelir?

Pozitif sonuç

Testinizin **sonucu pozitif** çıkarsa, bu, şu anda koronavirüsle enfekte olduğunuz ve başkalarını enfekte etme riskiniz olduğu anlamına gelir. Sonucunuzu bildirdiğinizde, atmanız gereken sonraki adımlar hakkında size daha fazla bilgi sağlanacaktır.

Lütfen, sonuçlarınızın alacağınız SMS mesajında LFD (Yanal Akış Cihazı) sonucu olarak tanımlanacağını dikkate alın.



Siz, sizinle yaşayan herhangi biri ve yakın destek çevrenizdeki herkes, www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/ adresinde bulunabilecek mevcut ulusal ve yerel yönergelere uygun olarak kendini karantinaya almalıdır.

Negatif sonuç

Testinizin **sonucu negatif** çıkarsa, muhtemelen testin yapıldığı sırada bulaşıcı değildiniz. Ancak negatif bir test sonucu, koronavirüsle enfekte olmadığınızın garantisi değildir.

Testinizin sonucu negatif ise, düzenli olarak el yıkama, sosyal mesafeyi koruma ve gereken yerlerde yüz maskesi takma gibi ulusal ve yerel kurallara ve yönergelere uymaya **devam etmelisiniz**.

Yüksek ateş, yeni ve sürekli bir öksürük veya tat ya da koku alma duyunuzun kaybolması ya değişmesi gibi belirtileriniz ortaya çıkarsa, siz ve ev halkınız kendinizi karantinaya almalısınız ve www.gov.uk/get-coronavirus-test adresinden veya müşteri hizmetleri merkezini arayarak başka bir test edinmelisiniz. Hatlar her gün 07.00-23.00 saatleri arasında açıktır.

- İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda: **119** (cep telefonları ve sabit hatlardan ücretsizdir)
- İskoçya: **0300 303 2713** (şebekenizin standart tarifesi üzerinden ücretlendirilir)

Geçersiz sonuç

Testinizin **sonucu geçersiz** çıkarsa, bu, testin doğru şekilde yapılmadığı anlamına gelir. Yeniden bir test yapmanız gerekir. Yeni bir test kiti kullanın ancak ilk kitten herhangi bir parçayı kullanmayın.

Elinizde başka bir test yoksa, NHS COVID-19 uygulaması aracılığıyla veya www.gov.uk/get-coronavirus-test adresini ziyaret ederek ya da müşteri hizmetleri merkezini arayarak farklı tip bir test yapabilirsiniz. Hatlar her gün 07.00-23.00 saatleri arasında açıktır.

- İngiltere, Galler ve Kuzey İrlanda: **119** (cep telefonları ve sabit hatlardan ücretsizdir)
- İskoçya: **0300 303 2713** (şebekenizin standart tarifesi üzerinden ücretlendirilir)

Test performansı

Birisi yüksek seviyede koronavirüse (COVID-19) sahipse, testin pozitif sonuç verme olasılığı daha yüksektir.

Bu, büyük olasılıkla şu anda bulaşıcı olan ve derhal kendini karantinaya alması gereken kişileri tespit edeceği anlamına gelir.

7. Test kitinizi güvenli bir şekilde bertaraf edin

Test işleminiz bittikten sonra **tüm test kiti içeriğini sağlanan atık torbasına koyun.** Genel ev çöpünüze atın.

Kitiniz aşağıdaki malzemeleri içerir

İçindekiler	3-Paket	7-Paket
Kullanım talimatları (bu belge)	1	1
Örnek alma tüpü tutacağı	1	1
Kapalı ambalajda test şeritleri	3	7
Örnek alma tampon torbaları	3	7
Örnek alma tüpleri	3	7
Sızdırmaz ambalaj içinde sürüntü ubukları	3	7
Atık torbaları	3	7

Bu cihazın tedarikine, yalnızca NHS Test ve Takip programı kapsamında DHSC dağıtımının bir parçası olarak izin verilir.



Üretici: Sağlık ve Sosyal Bakım Bakanlığı, 39 Victoria Street, Westminster, Londra, SW1 0EU.

DHSC ile yapılan sözleşme kapsamında: Xiamen Biotime Biotechnology Co Ltd, 2F/3F/4F, No. 188, Pingcheng South Road, Haicang Street, Haicang District, Xiamen, Fujian, 361026, Çin Halk Cumhuriyeti tarafından imal edilmiştir.

Sembollerin dizini



2 – 30°C'de muhafaza edin.



Etilen oksitle sterilize edilmiştir



İmalatçı firma



Ambalajı zarar görmüşse ürünü kullanmayın



Lot numarası



Son kullanma tarihi



In vitro tanısal tıbbi cihaz



Güneş ışığından uzak tutun



Üretim tarihi



Tek kullanımlıktır



Uyarı, lütfen talimatlara bakınız



Kuru yerde muhafaza edin



Kullanım talimatlarına başvurun

Bu belgedeki tüm bilgi ve görseller 15 Ocak 2021 tarihi itibarıyla doğrudur.

Sürüm 1.3.1