

Teste başlamadan önce bu rehberi dikkatli bir şekilde okuyun.
Bu test daha önce kullandığınızdan farklı olabilir.

DHSC COVID-19 Kendi Kendine Test (Hızlı Antijen Testi) için adım adım rehberiniz



Bu kullanım talimatları yalnızca DHSC COVID-19 Kendi Kendine Test (Hızlı Antijen Testi) ile ilgilidir.

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

Alternatif dillerdeki sürümleri ve video gösterimleri

[gov.uk/covid19-self-test-helpadresinde](https://www.gov.uk/covid19-self-test-helpadresinde) mevcuttur.

Tüm test sonuçlarınızı NHS'ye bildirin

Yapmanız gerekenler

Adım adım kılavuzunuz

Talimatları okuyun ve adımları doğru sırayla izleyin. Her testin yapılması yaklaşık 15 dakika sürer ve sonuçlar 30 dakika içinde hazır olur.



Bölüm	Başlık	Sayfa
1	Testi yapacağınız yeri hazırlayın	6
	Test kitinizin içeriğini kontrol edin	7
2	Testinizi hazırlayın	8
3	Sürüntü örneğinizi alın	10
	Başkasına test uygulama	11
4	Sürüntü örneğinizi gerekli işlemde geçirin	12
5	Sonucunuzu okuyun	14
6	Sonucunuzu bildirin	15
7	Sonuçlarınız ne anlama gelir?	16
8	Test performansı	17
9	Test kitinizi güvenli bir şekilde bertaraf edin	17
	Test sonuçlarınızı not edin	18

COVID-19 olan yaklaşık 3 kişiden 1'i, COVID-19'a yakalandıklarını bilmiyor.

Düzenli kendi kendine test yoluyla hastalığın yayılmasını yavaşlatabilir, ailemiz ve topluluklarımızdaki en savunmasız insanların korunmasına yardımcı olabiliriz.

Testi yapma hakkında öneri

Kılavuzun farklı yerlerinde, size yardımcı olmak için sunulmuş faydalı ipuçları, öneriler ve uyarı kutuları göreceksiniz. Bu talimatları adım adım, dikkatlice takip etmeniz, güvenilir bir sonuç alma şansınız önemli oranda yükseltecektir.

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.

ÖNERİ

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 edildiyse, kullanmadan önce 30 dakika boyunca normal oda sıcaklığında bekletin.

Test kitini çocuklardan uzak tutun.

Bu test hakkında

Neden kendi kendine test yapmalısınız?

Bu kendi kendine test kiti asemptomatik kişiler içindir; enfekte olup olmadığınızı kontrol etmek için burun ve boğazdan örnek almaya yönelik bir sürüntü testidir.

Asemptomatik kişiler, virüsü taşıyan ancak hiçbir belirti göstermeyen kişilerdir.

COVID-19 test sonucunuz pozitifse şunları yapabilirsiniz:

- Hastalığın yayılmasını sınırlamaya yardımcı olmak için, siz ve ev halkı aşağıdaki resmi yönergeleri izleyerek kendinizi karantinaya almalısınız:
[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/)
- Olası bir COVID-19 enfeksiyonu için test yaptırmaları amacıyla son 14 gün içinde yakın temasta bulunduğunuz kişileri veya ziyaret ettiğiniz yerleri bilgilendirin.

COVID-19 test sonucunuz negatifse:

Muhtemelen testin yapıldığı sırada bulaştırıcı değildiniz. Ancak bu, koronavirüs taşımadığının garantisini sağlamaz.

ÖNERİ

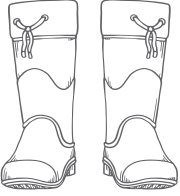
Koronavirüs (COVID-19) belirtileriniz varsa veya koronavirüse (COVID-19) yakalandıysanız, lütfen online NHS kılavuzuna bakınız:

[nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19)

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

Endişeliyseniz yardım almakta gecikmeyin. Sezgilerinize güvenin.

Bu test kimler 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 bir yetişkin tarafından yapılabilir.



12 yaşın altındaki çocuklar

12 yaşın altındaki çocuklar bir yetişkin tarafından test edilmelidir. Bir çocuğu test etme konusunda kendinizden emin değilseniz, testi uygulamayın.

Ne kadar sıklıkla test yapılır?

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

Ek destek nereden bulunur?

Kendi kendine test hakkında daha fazla bilgi edinin: gov.uk/covid19-self-test-help

1. Testi yapacağınız yeri hazırlayın

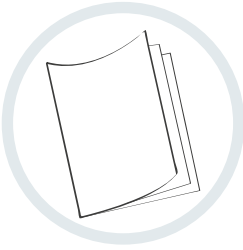


30
dakika

Testinizden 30 dakika önce yemek yemeyin veya içmeyin

Şunlara ihtiyacınız olacaktır:

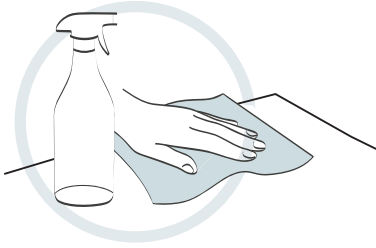
- kol veya duvar saati gibi bir zaman ölçer
- kağıt peçeteler
- bir ayna
- yüzey temizleyici
- el dezenfektanı veya sabun ve ılık suya erişim.



1

Bu talimat kılavuzunu dikkatlice okuyun. Daha fazla yardıma ihtiyacınız olursa, sürüntü testi videosunu online olarak da izleyebilirsiniz:

[gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help](https://www.gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help)



2

Teste başlamadan hemen önce, test kitini yerleştirmek için düz bir yüzey bulup temizleyin ve kurulayın.



20
saniye

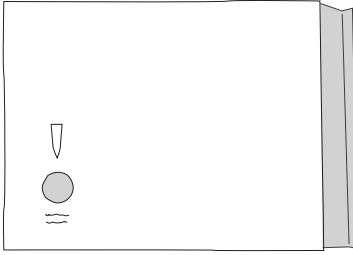
3

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

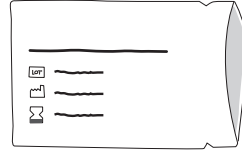
Birden fazla test yapıyorsanız, her bir testten önce yüzeyi temizleyin ve ellerinizi yeniden yıkayın.

Test kitinizin içeriğini kontrol edin

4 Test kutunuzda şunlar olmalıdır:



Örnek alma tüpü tutacağı



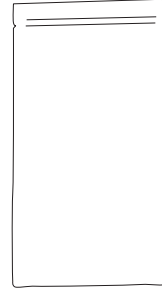
Kapalı torba içerisinde ölçüm şeridi



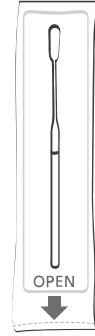
Örnek alma tampon torbası



Örnek alma tüpü



Atık torbası



Kapalı ambalajda sürüntü çubuğu

ÖNERİ

Bir şey hasar görmüş, kırılmış veya eksikse ne yapmalısınız?

Hasarlı, kırık veya eksik bir şey fark ederseniz, lütfen test kitini kullanmayın. Müşteri iletişim merkezini arayarak geri bildirimde bulunabilirsiniz.

Hatlar her gün sabah 7'den akşam 11'e kadar açıktır.

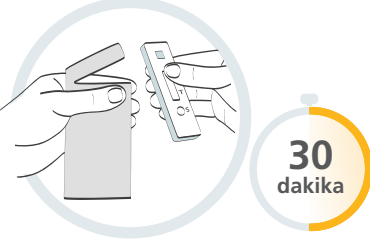
Bu numarayı arayın: **119** (cep telefonlarından ve sabit hatlardan ücretsizdir).

İngiliz İşaret Dili'nin yanı sıra 200 dilde destek sunuyoruz.

Bir cihazdan zarar görürseniz, bu durumu bildirmeniz diğer kullanıcılar açısından faydalı olabilir; lütfen şu adrese gidin:

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

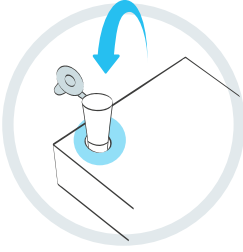
2. Testinizi hazırlayın



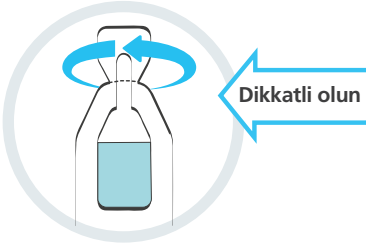
- 5 Test şeridini mühürlü poşetten çıkarın ve temiz, düz bir yüzeye koyun.

UYARI

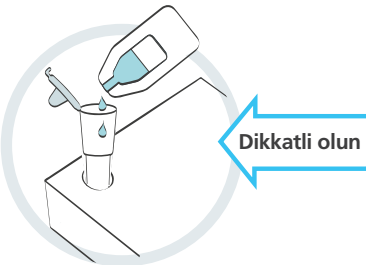
Açtıktan sonra testi 30 dakika içerisinde başlatın.



- 6 Tüpü kutunun içine takılı olan örnek alma tüpü tutucusuna yerleştirin.



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



- 8 Örnek alma tüpünü açın ve torbadaki tüm sıvıyı yavaşça tüpün içine sıkın.

Torbayı tüpe dokundurmamaya dikkat edin. Torbayı, birlikte verilen atık torbasına yerleştirin.



- 9 Burnunuzu hafifçe bir kağıt peçeteye sümkürün ve peçeteyi kapalı bir çöp kutusuna atın.

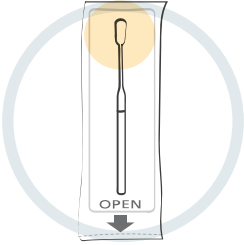
Bir çocuğa test uyguluyorsanız burnunu sümkürmesine yardımcı olun. Bu, fazla balgamdan kurtulmanız içindir.



20 saniye

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

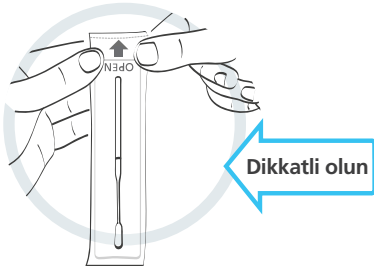
Bu testi bir başkasına yapıyorsanız, her iki kişi de ellerini tekrar yıkamalı ya da dezenfekte etmelidir.



- 11 Kapalı ambalajın içerisinde yer alan sürüntü çubuğunu alın. Çubuğun yumuşak, bezden ucunu bulun.

UYARI

Sürüntü çubuğunun yumuşak, bezden ucuna dokunmayın.



- 12 Eğer kullanmak için hazırsanız, sürüntü çubuğunun ambalajını açın ve çubuğu ambalajından hafif bir şekilde çıkarın.

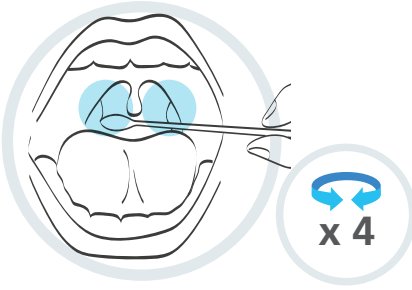
3. Sürüntü örneğinizi alın

UYARI

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

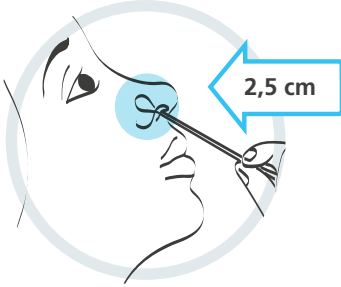
Sürüntü çubuğunun yumuşak, bezden ucuna asla ellerinizle dokunmayın.

12 yaşından küçük bir çocuğu ya da yardıma ihtiyacı olan bir kişiye test uyguluyorsanız, sayfa 11deki adımları izleyin.

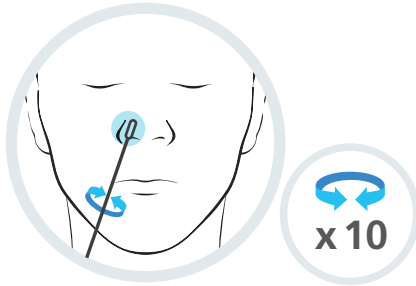


- 13** Ağzınızı geniş bir şekilde açın ve ardından sürüntü çubuğunun bezden ucunu her iki bademciğin (ya da normalde bademciklerin bulunacağı bölgenin) üzerine sürün.

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).



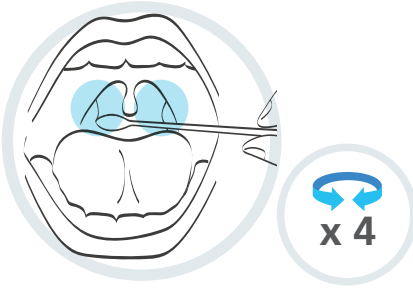
- 15** Sürüntü çubuğunu burun deliğinizin iç çeperine dairesel hareketlerle 10 kez hafifçe sürün. Kuvvet uygulamamız gerekmez.

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

Başkasına test uygulama

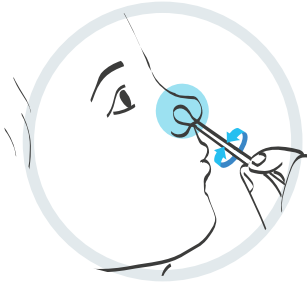
12 yaşından küçük çocuklar bir yetişkin tarafından test edilmelidirler. Bir çocuğun veya yardıma muhtaç birinin test için hazırlanması ve test edilmesi ile ilgili olarak aşağıdaki kuralları uygulayın. Bunu uygulamalı olarak gösteren bir videoyu izleyebilirsiniz: [www.gov.uk/ covid-19-self-test-help](http://www.gov.uk/covid-19-self-test-help)

Testi bir çocuğa uyguluyorsanız, çocuğa test kitini gösterin ve yapacağınız işlemleri kendisine açıklayın. Mümkünse çocuğu birisinin kucağına oturturun ya da birisinden çocuğun elini tutmasını isteyin. Çocuktan burnunu bir kağıt peçeteye sümkürmesini isteyin. Kağıt peçeteyi kapalı bir çöp kutusuna atın.

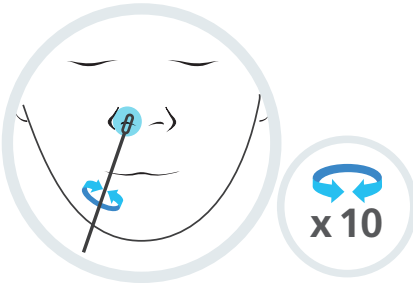


- 13** Sürüntü çubuğunu parmaklarınızın arasında tutun ve çocuktan ağzını geniş şekilde açmasını ve başını geriye doğru itmesini isteyin. Sürüntü çubuğunun bezden ucunu her iki bademciğin (ya da normalde bademciklerin bulunacağı bölgenin) üzerine hafifçe sürün.

Bunu, her iki taraftaki yüzeyle sıkıca temas edecek şekilde 4 defa yapın. Sürüntü çubuğunu dikkatli bir şekilde çıkarın.



- 14** Aynı çubuğun kumaş ucunu, direnç hissedene kadar burun deliklerinden birine hafifçe yerleştirin.



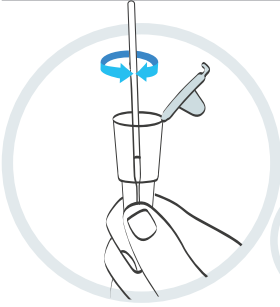
- 15** Sürüntü çubuğunu burun deliğinin iç çeperine dairesel hareketlerle 10 kez hafifçe sürün.

Bademciklerden sürüntü örneği almadıysanız, iki burun deliğinden örnek alın, sürüntü çubuğunu her bir burun deliğinin iç kısmının etrafında tam 10 defa çevirin.

4. Sürüntü örneğinizi gerekli işleminden geçirin

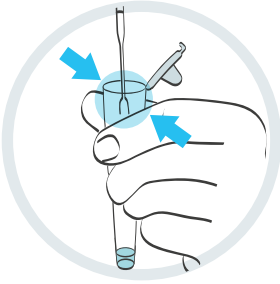
İPUCU

En doğru sonucu elde etmek için, burun deliğinizi sildikten sonra çubuğu mümkün olan en kısa sürede test edin.



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

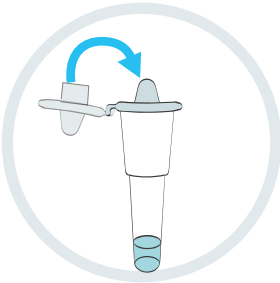
Ucu, örnek alma tüpünün iç kenarına doğru sıkıca bastırın ve aynı anda sürüntü çubuğunu 15 saniye boyunca çevirin. Bu işlemin amacı örneğinizi sıvının içerisine aktarmaktır.



- 17** Sürüntü çubuğunu örnek alma tüpünden çıkarırken tüpü çubuğa doğru bastırın.

Sürüntü çubuğunun yumuşak ucundaki tüm sıvıyı çıkardığınızdan emin olun.

Sürüntü çubuğunu, birlikte verilen atık torbasına yerleştirin.

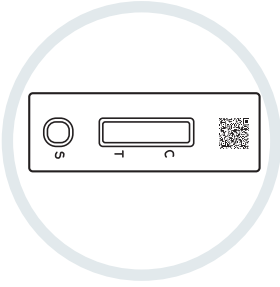


- 18** Herhangi bir sızıntıyı önlemek için kapağı sıkıca örnek alma tüpünün üzerine bastırın.

ÖNERİ

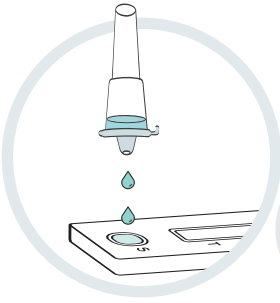
Bu adımı tamamladıktan sonra ellerinizi tekrar yıkayın.





- 19** Test kitinin temiz ve düz bir yüzey üzerinde olduğundan emin olun.

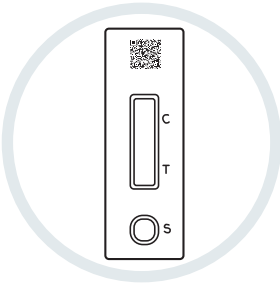
Şeridi test sırasında yerinden oynatmayın.



- 20** Test şeridi üzerindeki örnek alma haznesine (S) 2 damla sıvı yerleştirmek için örnek alma tüpünü hafifçe sıkın.

Hava kabarcığı değil sıvı damlattığınızdan emin olun. Örnek toplama şişesini sürüntü çubuğuyla birlikte atık torbasına koyun.

 x 2



- 21** Bir zaman ölçer ayarlayın ve sonucunuzu okumadan önce 30 dakika bekleyin.

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.

30
dakika

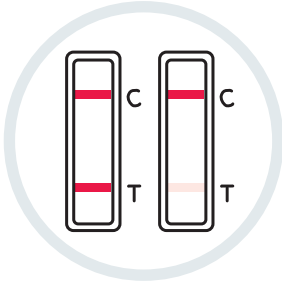
Sonucunuzu nasıl okuyacağınızı ve bildireceğinizi bir sonraki sayfada öğrenin.>>

5. Sonucunuzu okuyun

ÖNEMLİ

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

30
dakika



Pozitif sonuç

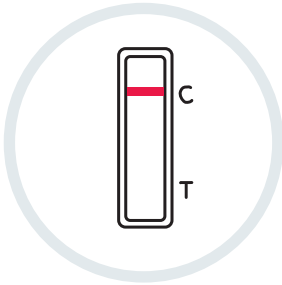
İki çizgi belirir. Bir renkli çizgi kontrol çizgisi bölgesinde (C), diğer bir renkli çizgi ise test çizgisi bölgesinde (T) olmalıdır.

Biri C'nin yanında ve biri de T'nin yanında olan iki çizgi, soluk renkli olsalar bile, test sonucunun pozitif olduğuna işaret eder.

ÖNEMLİ

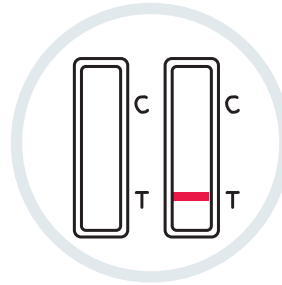
Testiniz pozitif çıkarsa, siz ve ev halkı aşağıdaki resmi yönergeleri izleyerek kendinizi karantinaya almalısınız:

[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/)



Negatif sonuç

Kontrol çizgisi bölgesinde (C) bir renkli çizgi görülüyor. Test çizgisi bölgesinde (T) çizgi görünmüyor.



Geçersiz sonuç

Kontrol çizgisi (C) görünmüyor.

6. Sonucunuzu bildirin

Sonucunuz ister pozitif, ister negatif, ister geçersiz çıksın, onu NHS'ye bildirmelisiniz.



Tüm test sonuçlarının kaydedilmesi, bilim insanlarının yeni virüs salgınlarını tespit etmelerine ve bunlara nasıl yanıt verileceği konusunda önerilerde bulunmalarına yardımcı olur. Yalnızca pozitif sonuçların bildirilmesi halinde, vaka seviyeleri gerçekte olduğundan daha yüksek görünecektir.

Bu nedenle, sonucunuz negatif veya geçersiz olsa bile, NHS'nin doğru bilgiye ulaşmasını sağlamış olacaksınız.

Sonucunuzu bildirmek için QR kodu ya da altındaki Kimlik (ID) numarasına ihtiyacınız vardır.

Online bildirimde bulunma (en hızlısı)

İngiltere, Galler veya Kuzey İrlanda'da yaşıyorsanız: [gov.uk/report-covid19-result](https://www.gov.uk/report-covid19-result) adresini ziyaret edin.

İskoçya'da yaşıyorsanız şu adresi ziyaret edin: [covidtest.scot](https://www.covidtest.scot)

Veya telefonla bildirin

Şu numarayı arayın: **119**

Hatlar her gün sabah 7'den akşam 11'e kadar açıktır, (cep telefonlarından ve sabit hatlardan ücretsizdir)



7. Sonuçlarınız ne anlama gelir?

Testinizi ancak sonucunuzu bildirdiğinizde tamamlamış olursunuz

+ Pozitif sonuç

Testinizin sonucu pozitif çıkarsa, bu, şu anda COVID-19 virüsü taşıdığınızı ve başkalarını enfekte etme riskiniz olduğu anlamına gelir. Sonucunuzu bildirdiğinizde, atmanız gereken sonraki adımlar hakkında size daha fazla bilgi sağlanacaktır.

UYARI

Siz, sizinle yaşayan herhangi biri ve destek balonunuzdaki herkes, [nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/self-isolation-and-treatment/](https://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 bulaştırıcı değildiniz. Ancak negatif bir test sonucu, COVID-19 virüsü taşımadığınızı garanti etmez.

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 ortaya çıkan ve geçmeyen bir öksürük veya tat ya da koku alma duyunuzun kaybolması ya değişmesi gibi belirtilerinizi ortaya çıkarsa, siz ve ev halkınız kendinizi karantinaya almalı ve:

[gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) adresindeki talimatları izleyerek veya **119** numaralı telefondan müşteri iletişim merkezini arayarak yeni bir test almalısınız. Hatlar her gün 07.00-23.00 saatleri arasında açıktır.



Geçersiz sonuç

Geçersiz sonuç alırsanız, bu, testin doğru şekilde yapılmadığı anlamına gelir. Bu durumda paketten başka bir yanal akış testi çıkarıp kullanmanız gerekir. İlk testte kullandığınız hiçbir şeyi tekrar kullanmayın ve test prosedürünü adım 1'den başlatın.

Sorun devam ederse

Sorun devam ederse, test kitlerini kullanmayı hemen bırakın. Elinizde başka bir test yoksa, NHS COVID-19 uygulaması aracılığıyla veya gov.uk/get-coronavirus-test adresini ziyaret ederek ya da **.119** numaralı telefondan müşteri hizmetleri merkezini arayarak farklı tip bir test yapabilirsiniz. Hatlar her gün 07.00-23.00 saatleri arasında açıktır.

8 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.

9 Test kitinizi güvenli bir şekilde bertaraf edin



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

Attıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın.

Kitiniz aşağıdaki malzemeleri içerir

İçindekiler	3-Paket	7-Paket
Kullanım talimatları (bu belge)	1	1
Tüp tutucu delikli kutu	1	1
Mühürlü pořette test şeridi	3	7
Örnek alma tampon torbası	3	7
Örnek alma tüpü tutacağı	3	7
Kapalı ambalajda sürüntü ubuđu	3	7
Atık torbası	3	7
	Ürün kodu TK2196	Ürün kodu TK2193

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.

Semboller dizini



2 – 30°C'de muhafaza edin.



Etilen oksitle sterilize edilmiştir



İmalatçı firma



xx test için yeterli içerik sunar



Lot numarası



Son kullanma tarihi



In vitro tanısal tıbbi cihaz



Ambalajı zarar görmüşse kullanmayın



Güneş ışığından uzak tutun



Üretim tarihi



Tek kullanımlıdır



Geri dönüştürülebilir



Kuru yerde muhafaza edin



Kullanım talimatlarına başvurun



Dikkat

Bu belgedeki tüm bilgi ve görseller 18 Haziran 2021 tarihi itibarıyla doğrudur.

Sürüm 1.3.4

Tüm test sonuçlarınızı NHS'ye bildirin