



UK Government

NHS

Test and Trace

Jak przetestować się w kierunku koronawirusa (COVID-19) przed udaniem się do szpitala



To jest łatwy do czytania przewodnik.

Styczeń 2021 r.

Polish

Spis treści

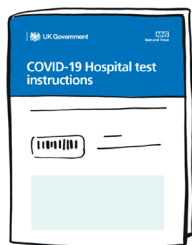
- 1** Wprowadzenie Strona 3
- 2** Zarejestruj swój zestaw przed wykonaniem testu Strona 6
- 3** Zamów kuriera po odbiór testu Strona 8
- 4** Przygotuj się do testu Strona 10
- 5** Wymaz z gardła Strona 11
- 6** Wymaz z nosa Strona 13
- 7** Spakuj swój test Strona 15
- 8** Odbierz wyniki testu Strona 16
- 9** Więcej informacji Strona 17

1 Wprowadzenie



Department
of Health &
Social Care

Ten przewodnik pochodzi z Rządowego Wydziału Zdrowia i Opieki Społecznej.



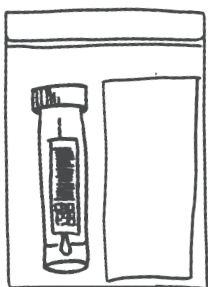
Zawiera on informacje na temat następujących kwestii:

- co zrobić po otrzymaniu zestawu testowego.
- jak przetestować się w kierunku koronawirusa.



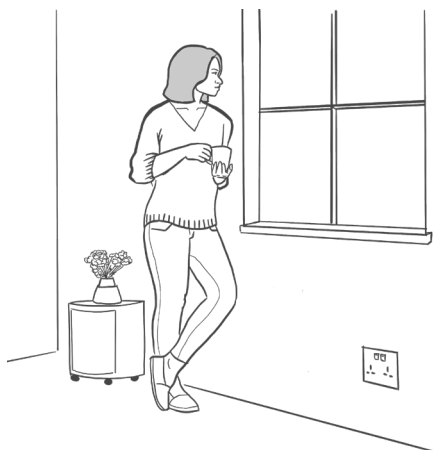
Koronawirus to choroba, która rozprzestrzenia się na całym świecie. Wiele osób nazywa ją COVID-19.





Mamy testy w kierunku wykrycia koronawirusa. Test można wykonać na sobie.

Po wykonaniu testu należy odbyć 3-dniową **izolację** przed pójściem do szpitala, aby upewnić się, że nie jest się chorym.



Izolacja oznacza, że

- trzeba zostać w domu



• nie można zbliżać się do innych osób.



Koronawirus

Możesz mieć koronawirusa i nie czuć się źle.



Natomiast niektóre osoby przechodzą chorobę bardzo ciężko.



Objawy koronawirusa

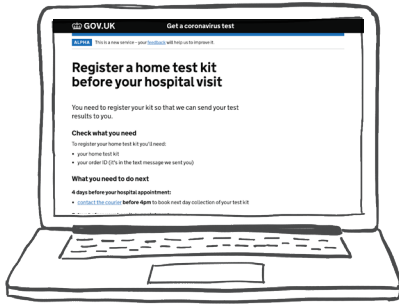
Może wystąpić wysoka temperatura i kaszel.



Możliwa jest utrata smaku lub zapachu.

W przypadku posiadania jakichkolwiek objawów koronawirusa, należy odbyć izolację i można zamówić test.

2 Zarejestruj swój zestaw przed wykonaniem testu



Bardzo ważne jest, aby zarejestrować swój test zaraz po otrzymaniu zestawu.

W przypadku braku rejestracji, pacjent ani szpital nie będą mogli otrzymać wyników badań i może nastąpić opóźnienie w przeprowadzeniu zabiegu.

Zarejestruj swój test odwiedzając stronę internetową

www.gov.uk/register-hospital-test



Do rejestracji potrzebny będzie:

- **Twój numer zamówienia.** Składa się on z 10 cyfr. Można go znaleźć w otrzymanym SMS-ie.
- **kodeks kreskowy zestawu testowego.** Składa się on z 11 liter i cyfr. Kodeks kreskowy należy sprawdzić na książeczce, plastikowej tubce, szczelnej torebce i pudełku zwrotnym.
- **kodeks kreskowy poczty Royal Mail na przedpłaconej etykiecie zwrotnej.** Składa się on z 13 liter i cyfr.

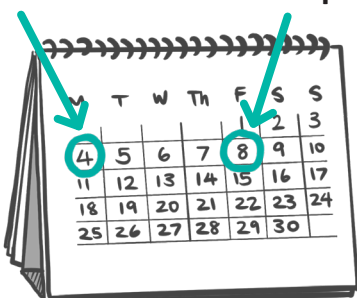


3 Zamów kuriera po odbiór testu

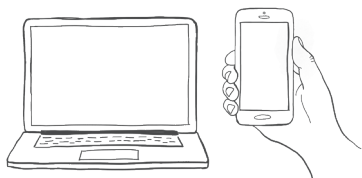


Kurier to osoba, która odbiera zestaw testowy i dostarcza go do laboratorium.

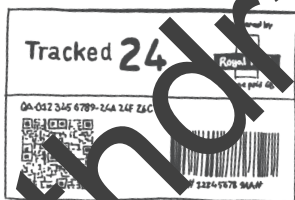
zamów kuriera dzień wizyty w szpitalu



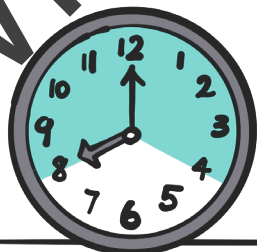
Kuriera należy zamówić 4 dni przed udaniem się do szpitala.



Aby zamówić kuriera, należy odwiedzić stronę www.collections.royalmail.com od 8:00 do 18:00 lub zadzwonić pod numer 0800 0511811.



Potrzebny będzie do tego kod kreskowy poczty Royal Mail.



8:00AM - 4:00PM

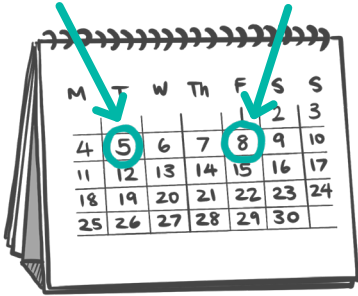
Kurier przyjedzie między 8:00 a 16:00 następnego dnia.

4

Przygotuj się do testu

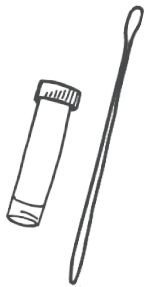
wykonaj
test

dzień wizyty
w szpitalu



Test należy wykonać 3 dni przed udaniem się do szpitala.

Test należy wykonać i spakować go przed godziną 7 rano tego dnia, aby był gotowy do odbioru przez bariera.



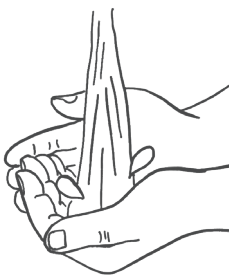
Nie należy obawiać się przeprowadzenia testu. Jego wykonanie jest szybkie i bezbolesne.



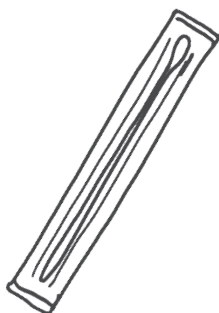
Oczyść i osusz powierzchnię. Następnie połóż na niej wszystko z zestawu testowego.



W przypadku kataru, przed wykonaniem testu należy wydmuchać nos.

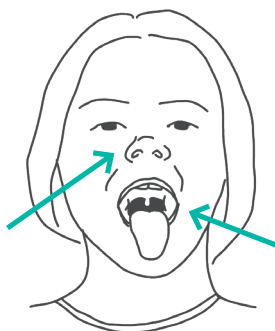


Przed wykonaniem testu umyj ręce wodą z mydłem.



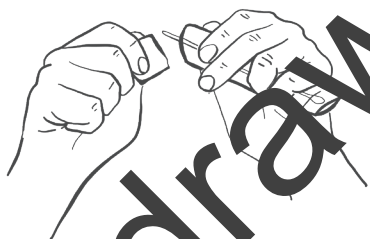
Test wykonany zostanie z gardła i nosa za pomocą **wymazówki**.

Wymazówka to taki duży patyczek higieniczny z watą (wacikiem).

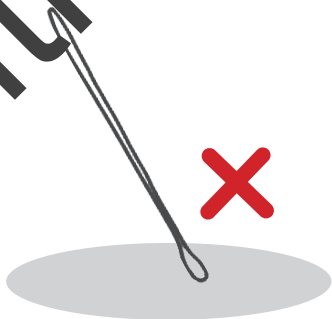


Ta sama wymazówka zostanie użyta do gardła i nosa.

Jeśli nie będzie możliwe pobranie wymazu z gardła, zamiast tego można pobrać wymaz z obu nozdrzy.

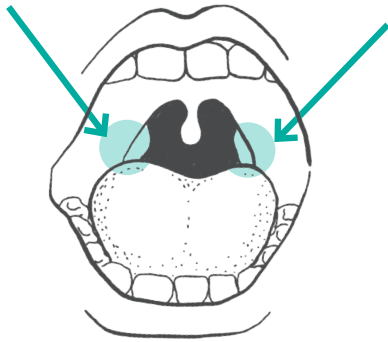


Otwórz opakowanie i delikatnie wyjmij **wymazówkę**.



Nie pozwól, aby wierzchołek wymazówki dotykał innych powierzchni, ponieważ może to zaburzyć wyniki.

5 Wymaz z gardła



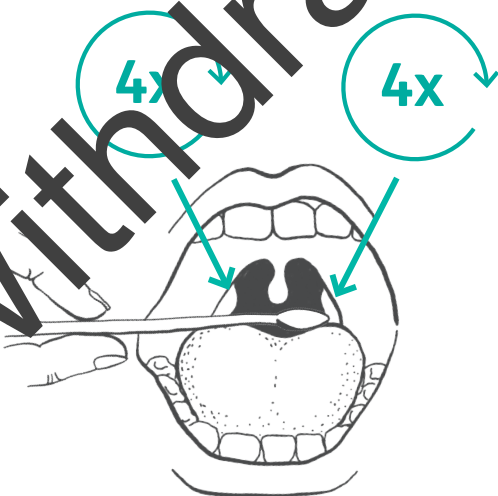
Zajrzyj do jamy ustnej i znajdź **migdałki**. Migdałki to miękki obszar w tylnej części gardła.



Powiedz: 'ahh'

Należy otworzyć usta i wysunąć język.

Do pobrania próbki z gardła użyj wymazówki.



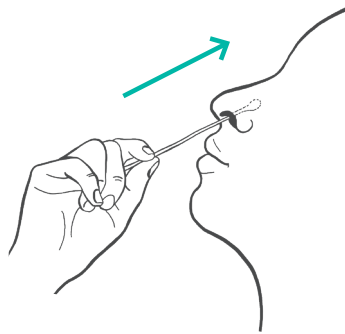
Delikatnie pocieraj wymazówką **4 razy z każdej strony** po miękkim obszarze tylnej części gardła.

Może to być trochę nieprzyjemne i wywołać uczucie krtuszenia się, ale nie będzie bolesne.

6 Wymaz z nosa

Użyj tej samej wymazówki do pobrania próbki z nosa.

Jeśli jedno z nozdrzy jest przekłute kolczykiem, pobierz wymaz z drugiego nozdrza.



Włóż wymazówkę do nosa i delikatnie popchnij ją do góry.

Nie będzie to bolesne, nie dojdzie zbyt daleko.

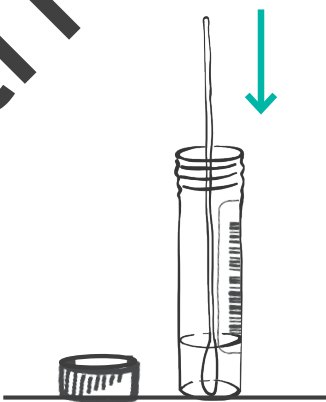
Delikatnie obracaj wymazówkę wykonując 10 pełnych ruchów okrężnych.

To nie będzie bolesne, ale może być nieco nieprzyjemne.

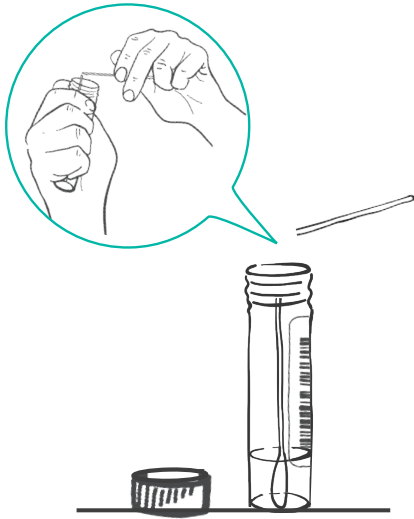


Jeśli wymaz z gardła nie został pobrany, teraz należy pobrać go z drugiego nozdrza.

Włóż wymazówkę do **plastikowej tubki**. Plastikowa tubka to mały słoiczek wypełniony niewielką ilością płynu.



Upewnij się, że płyn pozostaje w tubce.



Odłam koniec patyczka wymazówki, aby zmieściła się do plastikowej tubki bez zginania.

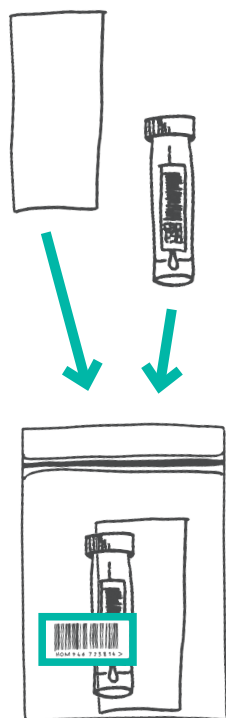


Ponownie mocno zakręć pokrywkę plastikowej tubki i sprawdź, czy jest prawidłowo założona.



To już wszystko, brawo!
Teraz musisz to spakować, aby było gotowe do odbioru przez kuriera.

7 Spakuj swój test



Podkładka chłonna to mały kawałek miękkiej tkaniny.

Umieść razem plastikową tubkę i podkładkę chłonną w szczelnej torebce.

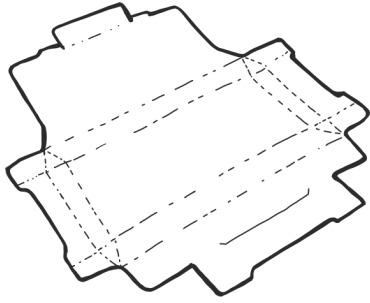
Na szczelnej torebce będzie znajdować się kod kreskowy.



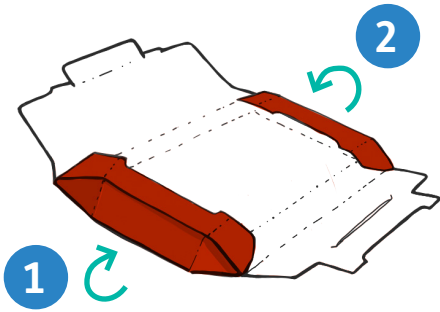
Wypuść trochę powietrza z torebki.

Następnie zdejmij pasek z górnej części torebki. Pod spodem znajduje się lepka powierzchnia.

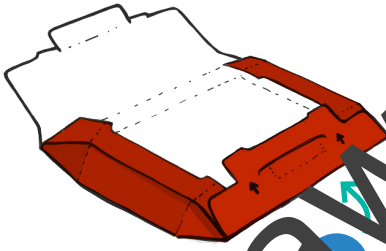
Ściśnij górną część torebki, aby ją zamknąć.



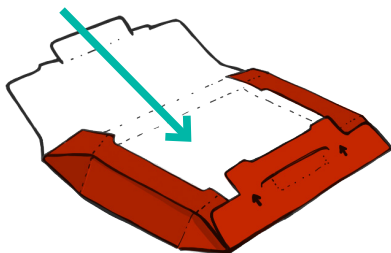
Złóż pudełko z kartonu.



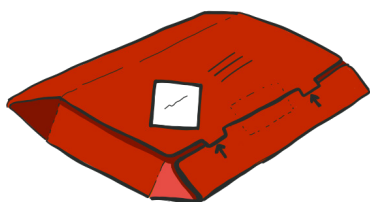
Najpierw złóż boki do środka.



Następnie złóż dolną część pokrywki do środka, aby znalazła się ponad bokami.

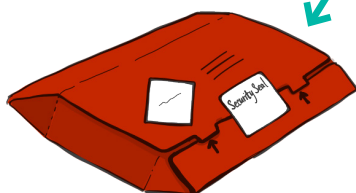


Umieść torebkę w pudełku z kartonu.

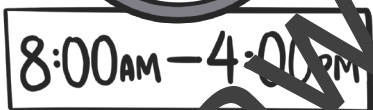
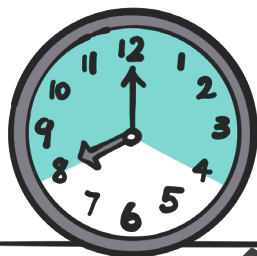


Złóż górną część pokrywki i wepchnij ją w dolną część, aby zamknąć pudełko.

plomba zabezpieczająca



Zaklej je plombą zabezpieczającą.



To już wszystko, brawo! Teraz zestaw jest gotowy do odebrania przez kuriera.

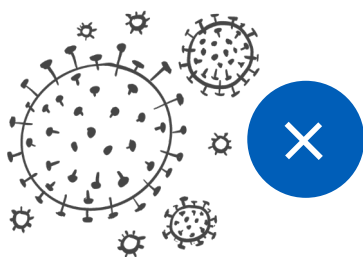
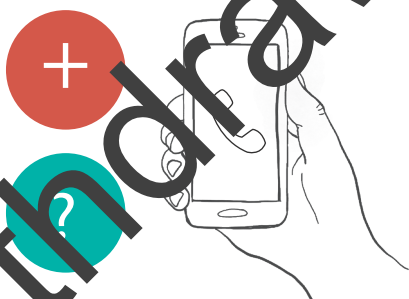
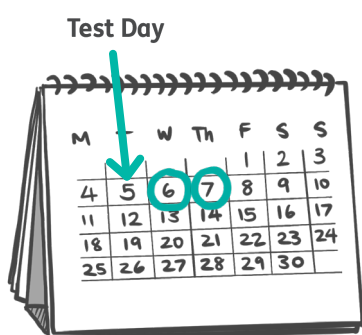
Kurier przyjedzie między godz. 8:00 a 16:00.



Kiedy przyjedzie kurier, należy otworzyć drzwi, umieścić pudełko zwrotne na zewnątrz, a następnie zamknąć drzwi.

Kurier zabierze pudełko do laboratorium testowego. W przypadku rozminięcia się z kurierem, zadzwoń pod numer **0800 0511811**.

8 Odbierz wyniki testu



Wyniki testu nie będą dostępne od razu. Kurier zabierze test do laboratorium do zbadania go.

Musisz odbyć izolację do dnia, w którym udasz się do szpitala. Trzeba będzie poczekać na wyniki testu.

Może to potrwać do 2 dni.

Wyniki testu otrzymasz SMS-em. Szpital również otrzyma Twoje wyniki pocztą elektroniczną (e-mailem).

Jeśli wynik testu jest pozytywny lub niejasny

Zadzwoń do szpitala, aby porozmawiać o tym, co robić dalej.

Jeśli wynik testu jest negatywny

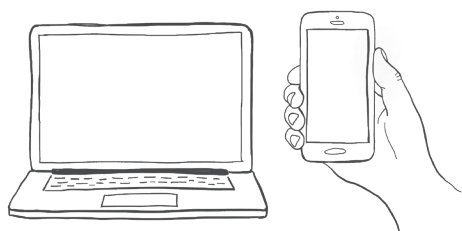
Oznacza to, że w teście nie wykryto koronawirusa. Musisz kontynuować izolację, dopóki nie udasz się do szpitala.

9 Więcej informacji



Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową:

www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19



W przypadku wszelkich pytań dotyczących testu na koronawirusa, należy dzwonić pod numer:

- **0800 011811**, dla mieszkańców Anglii, Walii lub Irlandii Północnej
- **0300 303 2713**, dla mieszkańców Szkocji

Linie są otwarte codziennie między 7:00 a 23:00.

W przypadku pogorszenia się samopoczucia lub braku poprawy stanu zdrowia po 7 dniach:

- odwiedź NHS 111 przez Internet na www.111.nhs.uk
- lub zadzwoń pod 111

