

Hjemmetesting for å unngå karantene

Du er satt i karantene pga nærkontakt med en som er smittet med Korona. Denne karantenen varer i 10 dager, men du kan ved å følge et testregime få unntak fra karantene og du kan jobbe/gå på skole osv som vanlig. Følgende regler gjelder:

- Du må ta en hurtigtest test hver dag (den første på teststasjonen)
- Det anbefales at testen tas på samme tidspkt hver dag (for eksempel tidlig på morgen)
- Det skal tas test daglig i 7 døgn

Dersom du får symptomer skal du isoleres og ta kontakt med teststasjonen for å ta en PCR-test.
Dersom du får en positiv test skal du isoleres og ta kontakt med smittesporingsteamet på 920 39 805.

Testing home to avoid quarantine

You are placed in quarantine due to close encounter with an infected person (Covid-19). This Quarantine lasts for 10 days, but You can get exception from the quarantine by performing home-testing. Then You can go to school/workplace as usual. Following roles apply:

- You need to perform a rapid-test every day (the first on the Teststation)
- It is recommended that the test is performed at the same time every day (for instance early in the morning)
- The test-regime last for 7 days

If You get symptoms: Go into isolation and contact the Teststation for PCR-test

If You get a positive test: Go into isolation and contact 920 39 805

Hurtigtest hjemme – Home Rapid-test

For video (norsk og engelsk/Norwegian and English): www.tinyurl.com/selvtest



1. **Dette trenger du:** Testen du har fått utdelt, en kopp, en liten søppelpose og noe å ta tiden med. Legg alle tingene klart på et rent bord. La testutstyret ligge i romtemperatur i 15 minutter før du starter testingen.

1. **What you'll need:** The home test kit you have been given, a cup, a small plastic waste bag, and watch to take the time. Place all things on a clean and dry surface. The kit should be used at room temperature, leave it at normal room temperature for 15 minutes before use.



2. Vask hendene godt med såpe og vann.

2. Wash your hands thoroughly with soap and water.



3. Når du tar ut utstyret fra pakningen, er det viktig at du ikke berører overflaten på testplaten.

3. It is important that you do not touch the surface of the test strip when taking the kit out of from the packaging.



4. Sjekk at fargene i tørkemiddelposen er gule og ikke grønne. Bruk ny test, hvis kulene er grønne.

4. Make sure that the content in the desiccant sachets is yellow and not green. Use a new test if the beads are green.



5. Etter at du har fjernet folien fra det lille røret med væske må du passe på at du ikke søler ut væsken. Sett den gjerne oppi koppen, slik at den står stødig.

5. After removing the foil from the small tube with liquid make sure that you do not spill any of the liquid. Please place it in the cup to avoid spilling.



6. Nå er du klar til å ta test fra neseborene. Ta fram testpinnen. Ikke ta på bomullsdelen.

6. You are now ready to collect a nasal swab sample. Take out the swab. Do not touch the fabric tip of the swab.



7. Se litt opp, før testpinnen rett inn og bakover i nesen, ca. 2 cm inn i nesen så hele delen med bomull kommer inn i nesen. Rør godt rundt i neseveggene i 10 sekunder.

7. Look up a bit, put the whole soft part of the swab gently into the nostril, about 2 cm. Rotate the swab for 10 seconds.



8. Gjør det samme, med den samme testpinnen, i det andre neseboret.

8. Do the same thing, with the same swab, in the other nostril.



9. Putt testpinnen med bomullsenden ned, i røret med væske.

9. Place the fabric tip of the swab into the plastic tube so that it is in the liquid.



10. Stikk penselen helt ned i enden av røret og klem på røret samtidig som du roterer testpinnen minst ti ganger. Det er for å få vevet fra nesen rørt godt ut i væsken.

10. Press the tip down to the bottom of the plastic tube and pinch the tube while rotating the swab around at least ten times. This is to properly transfer your sample into the liquid.



11. Klem godt rundt røret og press ut væsken av bomullddelen, når du drar ut pinnen. Kast testpinnen rett i søppelposen.

11. Pinch the plastic tube against the swab as you remove it. Make sure you remove all liquid from the soft tip of the swab. Place the swab in the plastic waste bag.



12. Sett på korken på røret. Pass på at den er trykket godt ned.

12. Press the cap tightly on to the extraction tube to avoid any leaks.



13. Trykk forsiktig ut, fire dråper ned i det runde feltet på testplaten.

13. Gently squeeze the plastic tube to place 4 drops of the liquid onto the specimen well (round section) on the test strip.



14. Ta tiden i 15 minutter. Testplaten må ligge helt rolig.

14. Wait 15 minutes. Do not move the strip, it must lie completely still.

15. Les av testen - Read the results -



A) **To streker betyr at du kan være smittet med covid-19.** Da ringer du smittesporingsteamet på telefon - **92039805**

A) **Two lines means you may be infected with covid-19.** In that case, please call the infection detection team on the following phone number - **92039805**



B) En strek – betyr at du sannsynligvis ikke er smittet. Men skulle du få symptomer før neste test, **bestill time på testasjonen.**

B) One line means that you are probably not infected. However, should you experience symptoms before the next test **book an appointment for testing** at a test site.



16. Kast testen i søppelposen.

16. Dispose all the used test kit contents in the plastic waste bag.