



Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

CÓMO TOMAR UNA MUESTRA PARA EL COVID-19 USTED MISMO

Esta guía le muestra cómo usar un hisopo para tomar una muestra respiratoria de su garganta y nariz para la prueba de detección. Solo debe tomar una muestra por su cuenta si se lo solicita un médico, una clínica de pruebas o un centro de recolección.

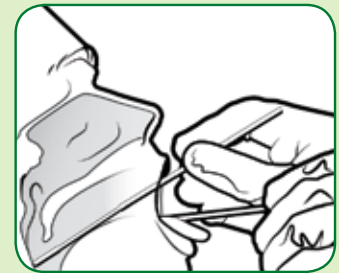
La Red de Laboratorios de Salud Pública (Public Health Laboratory Network - PHLN) preparó esta guía para ayudarlo.

1 Preparación

- Use el mismo hisopo para la garganta y la nariz. Su médico o proveedor de servicios de salud le dará el hisopo.
- Lávese o desinfectese las manos antes y después de recoger su muestra.
- Tenga un depresor de lengua (un pedazo de madera plano y delgado como un palito de helado) y un espejo preparados.

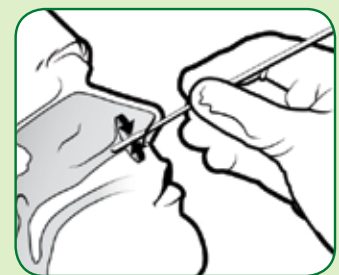
2 Muestra de la garganta

- Saque el tubo del paquete, desenrosque la tapa y coloque el tubo sobre una superficie estable.
- Saque el hisopo del paquete. No toque la punta acolchada.
- Incline la cabeza hacia atrás frente a un espejo y saque la lengua. Use el depresor de lengua para sujetar la parte posterior de la lengua. Debería verse las amígdalas.
- Sin tocarse los lados de la boca o la lengua, raspe suavemente la parte posterior de la garganta y el área de las amígdalas.
- Retire el hisopo sin tocarse ninguna otra parte de la boca.



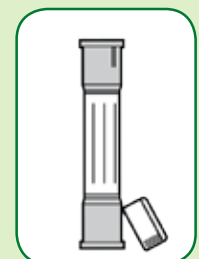
3 Muestra de ambas fosas nasales

- Inserte la punta acolchada del mismo hisopo en la primera fosa nasal de 2 a 3 cm (o hasta que sienta resistencia). Asegúrese de que el hisopo pase horizontalmente por la parte inferior de su fosa nasal.
- Gire suavemente el hisopo varias veces.
- Repita los mismos pasos con su otra fosa nasal.
- No apoye el hisopo.



4 Empaquetar y entregar la muestra

- Con cuidado, inserte la punta acolchada del hisopo en el tubo. En algunos kits de prueba, deberá extraer el extremo del hisopo. El hisopo mostrará dónde. Las instrucciones del kit de prueba le indicarán si necesita cumplir ese paso. Ajuste con firmeza la tapa en el tubo para que no haya pérdidas.
- Lávese o desinfectese las manos.
- Escriba sus datos en la etiqueta del tubo y escriba que el tipo de muestra se obtuvo por "self-collection" (tomada por cuenta propia).
- Lleve la muestra a su médico o proveedor de servicios de salud, siguiendo sus indicaciones sobre la forma de entregar la muestra.



La PHLN publicó una guía detallada sobre la toma de muestras para detectar el SARS-CoV-2 (el virus que causa el COVID-19). Esta guía se encuentra en [sitio web del Departamento de Salud \(Department of Health\)](https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm).

Fuente de imágenes: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>