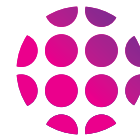




Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

## COMMENT EFFECTUER SOI-MÊME UN PRÉLÈVEMENT POUR LE COVID-19

Ce guide décrit comment utiliser un kit de prélèvement pour prélever un échantillon dans votre gorge et votre nez à des fins de dépistage. Vous ne devez prélever un échantillon que si un médecin, une clinique de dépistage ou un centre de collecte vous le demande.

Le Réseau des laboratoires de santé publique (Public Health Laboratory Network ou PHLN) a préparé ce guide pour vous aider.

1

### Préparation

- Utilisez le même coton-tige pour votre gorge et votre nez. Votre médecin ou votre fournisseur de santé vous fournira un long coton-tige, également appelé un écouvillon.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant et après le prélèvement.
- Munissez-vous d'un abaisse-langue (un morceau de bois plat et fin comme un bâton de crème glacée) et d'un miroir.

2

### Coton-tige pour la gorge

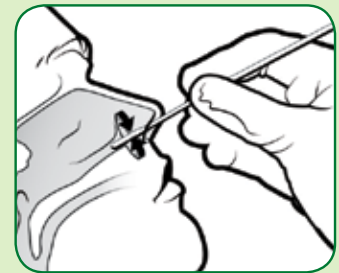
- Sortez le tube du paquet, dévissez le couvercle et placez le tube sur une surface stable.
- Sortez le coton-tige de son emballage. Ne touchez pas la pointe en coton.
- Inclinez la tête en arrière devant un miroir et tirez la langue. À l'aide de l'abaisse-langue, appuyez sur l'arrière de votre langue. Vous devriez pouvoir voir vos amygdales.
- Sans toucher les parois de votre bouche ou votre langue, frottez délicatement l'arrière de votre gorge et la zone des amygdales.
- Sortez le coton-tige en évitant de toucher d'autres parties de votre bouche.



3

### Prélèvement dans les deux narines

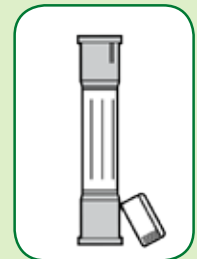
- Insérez la pointe en coton du même coton-tige dans votre première narine jusqu'à une profondeur de 2 à 3 cm (ou jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance). Assurez-vous que le coton-tige glisse horizontalement au fond de votre narine.
- Faites délicatement tourner le coton-tige sur lui-même plusieurs fois.
- Répétez cette étape pour votre autre narine.
- Ne posez pas le coton-tige sur une surface.



4

### Emballage et livraison de l'échantillon

- Insérez soigneusement la pointe en coton du coton-tige dans le tube. Dans certains kits de test, vous devrez briser l'extrémité du coton-tige. Une marque sur le coton-tige vous indiquera à quel endroit. Les instructions du kit de test vous indiqueront si vous devez le faire ou non. Vissez fermement le couvercle sur le tube pour éviter toute fuite.
- Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains.
- Inscrivez vos coordonnées sur l'étiquette du tube et inscrivez «self-collection» (auto-collecte) dans le champ de type de spécimen.
- Apportez l'échantillon à votre médecin ou à votre prestataire de santé, en suivant leurs conseils en matière de livraison.



Le PHLN a publié des directives détaillées sur la collecte d'échantillons pour tester le SRAS-CoV-2 (le virus à l'origine du COVID-19). Ces directives sont disponibles sur le **site Web du ministère de la Santé**.

Source des images : <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>