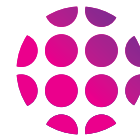




Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

SO ENTNEHMEN SIE SELBST EINEN COVID-19-ABSTRICH

Diese Anleitung zeigt Ihnen, wie Sie mit einem Tupfer eine respiratorische Probe aus Ihrem Rachen und Ihrer Nase zum Testen entnehmen. Sie sollten eine Probe nur dann selbst entnehmen, wenn Sie von einem Arzt, einer Testklinik oder einer Sammelstelle dazu aufgefordert wurden.

Das Labornetz für das öffentliche Gesundheitswesen, das sog. Public Health Laboratory Network (PHLN), hat diese Anleitung vorbereitet, um Ihnen zu helfen.

1

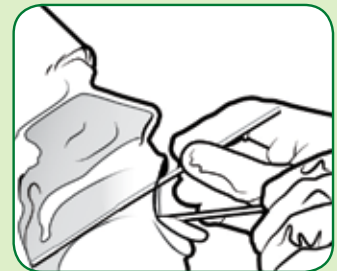
Vorbereitung

- Verwenden Sie den gleichen Tupfer für Rachen und Nase. Ihr Arzt oder Gesundheitsdienstleister wird Ihnen den Tupfer geben.
- Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände vor und nach der Probenentnahme.
- Halten Sie einen Zungenspatel (ein flaches, dünnes Stück Holz wie z. B. ein Eisstiel) und einen Spiegel bereit.

2

Rachenabstrich

- Nehmen Sie das Röhrchen aus der Packung, schrauben Sie den Deckel ab und stellen Sie das Röhrchen auf eine stabile Oberfläche.
- Nehmen Sie den Tupfer aus der Packung. Die wattierte Spitze nicht berühren!
- Neigen Sie vor einen Spiegel Ihren Kopf zurück und strecken Sie Ihre Zunge heraus. Drücken Sie mit dem Zungenspatel den Zungenrücken hinunter, um ihn festzuhalten. Sie sollten Ihre Mandeln sehen.
- Ohne die Seiten Ihres Mundes oder Ihrer Zunge zu berühren, streichen Sie vorsichtig über den hinteren Rachen und Mandelbereich.
- Nehmen Sie den Tupfer heraus ohne andere Teile Ihres Mundes zu berühren.



3

Beide Nasenlöcher abstreichen

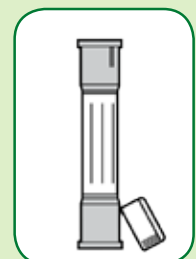
- Führen Sie die wattierte Spitze desselben Tupfers 2-3 cm in Ihr erstes Nasenloch ein (oder bis Sie einen Widerstand spüren). Stellen Sie sicher, dass der Tupfer horizontal entlang der Unterseite Ihres Nasenlochs bewegt wird.
- Drehen Sie den Tupfer vorsichtig mehrere Male.
- Wiederholen Sie die gleichen Schritte mit Ihrem anderen Nasenloch.
- Legen Sie den Tupfer nicht hin.



4

Verpackung und Lieferung der Probe

- Führen Sie die wattierte Spitze des Tupfers vorsichtig in das Röhrchen ein. Bei einigen Testkits müssen Sie das Ende des Tupfers abbrechen. Der Tupfer wird die Abbruchstelle anzeigen. In den Anweisungen des Testkits erfahren Sie, ob Sie dies tun müssen. Schrauben Sie den Deckel fest auf das Rohr, damit keine Leckage auftritt.
- Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände.
- Schreiben Sie Ihre Daten auf das Etikett auf dem Röhrchen und schreiben Sie als Probentyp „self-collection“ („Selbstentnahme“).
- Bringen Sie die Probe zu Ihrem Arzt oder Gesundheitsdienstleister und befolgen Sie deren Hinweise zur Lieferung Ihrer Probe.



Das PHLN hat detaillierte Richtlinien zur Probenentnahme für das Testen auf SARS-CoV-2 (das Virus, das COVID-19 verursacht) veröffentlicht. Diese Richtlinien finden Sie auf der **Department of Health-Website**.

Bildquelle: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>