



PETIT GUIDE D'UTILISATION DE L'AUTOTEST NASAL

C'est quoi l'autotest nasal ?

L'autotest est un test que je fais moi-même dans mon nez.

- Ce test permet de détecter si j'ai attrapé la COVID-19.
- Je dois faire ce test assez souvent : 1 à 2 fois par semaine.

Pour utiliser ce test je dois :

- **Ne pas avoir de symptômes comme une fièvre ou un mal de tête.**
- Ne pas être un cas contact.

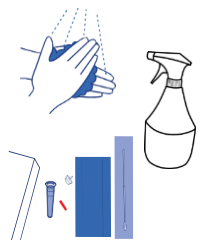
Si j'ai des symptômes ou si je suis un cas contact je dois faire un test PCR en laboratoire ou un test antigénique dans une pharmacie.



Comment faire mon autotest dans le nez ?

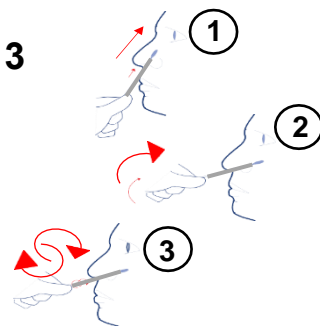
Etape 1 :

- Je me lave les mains à l'eau et au savon ou avec du gel hydroalcoolique.
- Je sors tous les éléments de la boîte et je les pose sur une surface plate bien nettoyée.



Etape 2 :

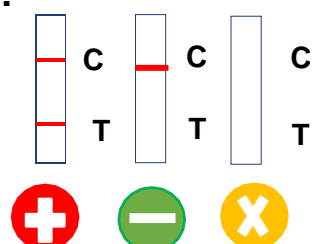
- **Je rentre l'écouvillon à la verticale dans une narine, sur 2 à 3 centimètres.**
- **Je relève doucement l'écouvillon à l'horizontal.**
J'arrête quand je rencontre une légère résistance.
- **Je tourne l'écouvillon dans ma narine.**



Etape 3 :

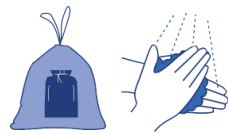
Je dois maintenant lire mes résultats du test sur la cassette :

- 2 bandes de couleur au niveau du **C** et du **T** : test positif
- 1 bande de couleur au niveau **C** : test négatif
- Aucune bande de couleur : il faut refaire un autotest.



Etape 4 :

- Je jette tout dans un sac poubelle fermé et je me lave les mains.



Mon autotest est positif. Je fais quoi ?

Je fais tout de suite un test PCR, gratuit avec ma carte vitale



Je reste seul pour protéger les autres

- Je préviens les personnes avec qui je vis qui doivent aussi s'isoler et se tester.
- Je préviens les personnes avec qui j'ai été en contact.
- Je m'isole pendant 10 jours après avoir fait le test.



Je préviens mon médecin traitant qui me dira ce qu'il faut faire.

Je surveille mon état de santé et je m'informe sur le site :

mesconseilscovid.fr



Si j'ai des difficultés à respirer ou un essoufflement, j'appelle tout de suite le 15, ou le 114 si je suis sourde.



Je respecte bien les gestes barrières 7 jours après ma durée d'isolement.

Mon autotest est négatif. Je fais quoi ?

Je continue de respecter les gestes barrières.

Si j'ai un doute ou si je commence à avoir des symptômes, je fais un test PCR ou un test antigénique.



Je me renseigne sur <https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19>