

# Covid-19

## Ta prov på dig själv – För medarbetare inom kommun, region och samhällskritisk verksamhet

Läs igenom hela instruktionen innan du börjar

### Kontrollera att du har vad du behöver innan du börjar

- En större förvaringspåse med zip-lock och QR-kod som innehåller:
  - Ett provrör med skruvlock, etikett och provtagningspinne
- En tallrik eller mugg
- En plastpåse att förvara skräp i och en bit hushållspapper

### Förberedelser innan provtagning

1. Öppna den större förvaringspåsen och ta fram innehållet. Du kan lägga det på bordet framför dig.
2. Ta ut provröret och lägg det på hushållspappret.

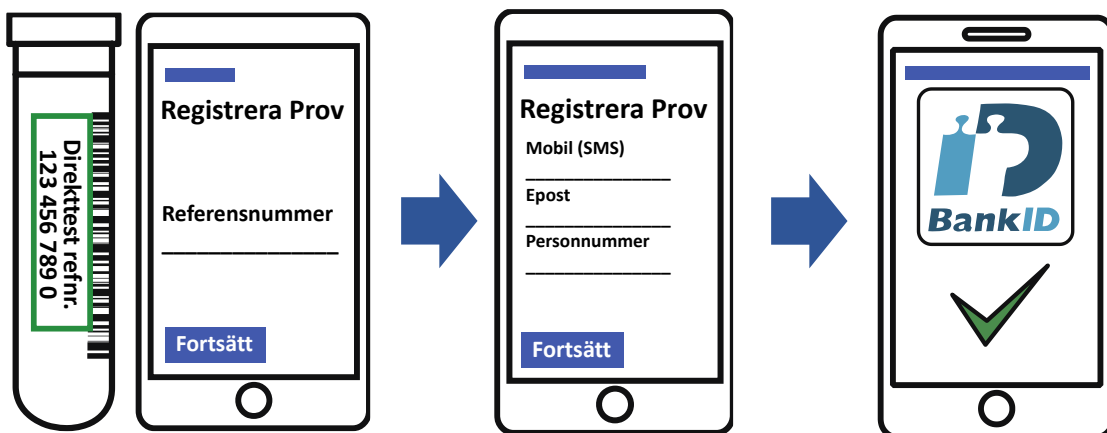
### Registrera ditt prov

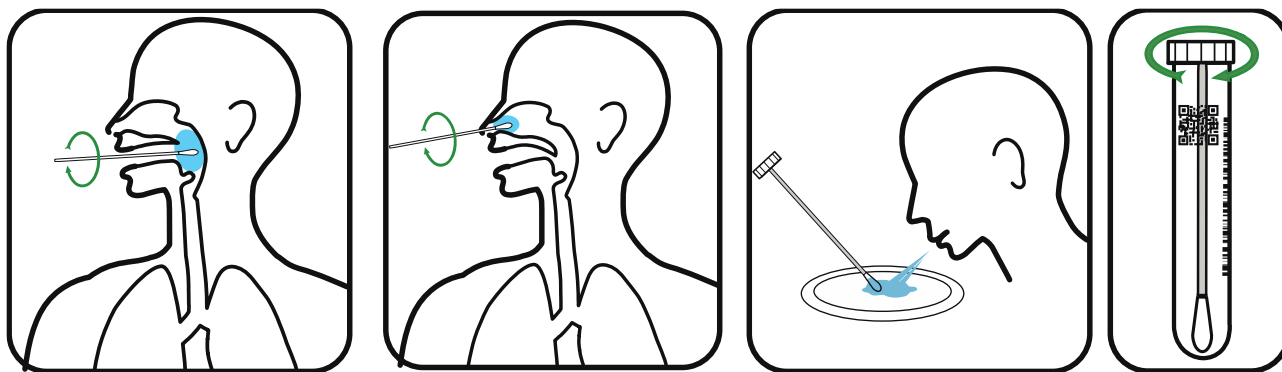
1. Gå till **direkttest.se** på din mobil eller dator, välj "Registrera prov".

ELLER

Skanna QR-koden på påsen med din mobilkamera genom att rikta kameran mot QR-koden.

2. Skriv ditt mobilnummer, epost (valfritt) och arbetsplatskod i de avsedda rutorna.
3. Välj vårdcentralen du är listad på i rullisten, hittar du inte din vårdcentral, välj "Annan".
4. Efter att du legitimerat dig med BankID är registreringen klar.
5. Om du fyllt i epostfältet under registreringen skickas ett mail med referensnumret till epost-adressen du angett.





1. Provtagning mot  
svalgvägg

2. Provtagning i näsan

3. Spotta och doppa

4. Skruva på

### Ta prov på dig själv

1. Skruva av locket på provröret, provtagningspinnen sitter fast i skruvlocket.
2. För den mjuka delen av pinnen in genom munnen och så långt bak i din hals som du kan komma, så att du nästan kräks.
3. Gnid runt pinnen mot svalgväggen (längst in i halsen) så länge du kan. Det kommer att kännas obehagligt, men 5 sekunder räcker. Se skiss.
4. Stoppa sedan försiktigt in samma ände av pinnen rakt in i näsborren, så långt in som du kan. Vinkla inte pinnen uppåt. Gnid runt pinnen i 10–20 sekunder. Se skiss.
5. Samla mycket spott i munnen och spotta på tallriken eller i muggen, undvik att få med slem eller snor.
6. Doppa den mjuka delen av pinnen i spottet så att den blir ordentligt fuktig.

### Överför provet till provröret och förpacka provröret på ett säkert sätt

1. För försiktigt tillbaka pinnen i provröret.
2. Skruva på locket på provröret ordentligt.
3. Lägg tillbaka röret i förvaringspåsen med QR-kod.
4. Stäng påsen ordentligt.
5. Förvara påsen med provröret i ett kylskåp, tills du kan lämna in det eller får det hämtat.

### Hantera avfallet på ett säkert sätt

1. Lägg hushållspappret i en vanlig plastpåse.
2. Knyt ihop plastpåsen ordentligt och släng som vanliga hushållssopor.
3. Tallrik och mugg kan diskas på vanligt vis.

### Du får ett meddelande till din mobil när provsvaret är färdigt

När provsvaret är klart får du ett sms. Det sker **vanligtvis** inom **48 timmar** från då du lämnar in röret men kan dröja något i samband med helgdagar. Logga in med BankID på webbplatsen [direkttest.se](https://direkttest.se) för att läsa svaret.

**Se separat papper för vanliga frågor och svar.**

## Vanliga frågor och svar

F: Jag har inte Bank-ID.

S: Om du saknar Bank-ID hänvisas du till vårdcentral för provtagning.

F: Vad gör jag om svaret är positivt?

S: Läs igenom smittskyddsbladet som finns länkat i ditt positiva provsvar. Därefter kontaktar du vårdcentralen du är listad på, och som du angav vid registreringen, samt din arbetsgivare.

F: Jag är osäker på om jag registrerade provet korrekt.

S: Provet är registrerat när du kommer till sidan "Ditt prov är registrerat". Om du av någon anledning är osäker på om det blev rätt kan du logga in under "Provsvaret" på direkttest.se. "Testresultat är ej tillgängligt" betyder att provet är registrerat men att analysen inte är klar. "Det finns inget prov registrerat" betyder att du inte registrerat provet korrekt och det finns därför ingen koppling mellan dig och ditt provrör i systemet.

F: Hur lång tid tar det innan jag får svar?

S: Vanligtvis får du ditt provsvar inom 48 timmar från då du lämnar ifrån dig provet med reservation för sent inlämnade prover som inte hinner med transporten. Då kan det ta upp till 72 timmar.

F: När kan jag börja arbeta igen om provet är negativt?

S: När du är så frisk att du kan arbeta. Kontakta din arbetsgivare när svaret kommer

F: Om jag blir sjukare vad gör jag då?

S: Om du upplever att du behöver stöd av vården för att du är sjuk gör du precis som vanligt. Du kontaktar 1177 eller din ordinarie läkare till exempel på den vårdcentral där du är listad.

F: Vad är biobankning och varför är det bra?

S: Biobankning betyder att provet du skickar in kan frysas ner och sparas för att kunna användas igen. Svenska forskare kan sedan begära tillstånd hos etikmyndigheter för att använda prover för forskning. Utan material donerat av de som provtas kommer forskare i Sverige inte ha möjlighet att utföra viktig fortsatt forskning om covid-19. Av det skälet ber vi att du klickar i rutan som tillåter biobankning när du registrerar ditt prov med QR-kod eller på direkttest.se. Det är frivilligt.