



## Til deg som skal ta covid-19-test hjemme – ungdomsskoler og videregående skoler

Barn under 18 år kan slippe karantene dersom de gjennomfører 3 tester for covid-19.

For at dere skal slippe å stå i kø på et testsenter kan dere ta testen hjemme. Dere har nå fått et sett med tre tester som dere selv kan bruke. Å gjennomføre en slik covid-19-test er enkelt.

De tre testene skal tas på følgende måte:

### **Test dag 1.**

Denne tas så snart som mulig etter at dere har fått utdelt testen. Når vi får kjennskap til smitte på en skole iverksetter vi smittesporing og testing så raskt vi greier.

Den første testen kaller vi «Test dag 1».

Dere må ha tatt testen og fått et negativt resultat før dere kan gå på skolen. Negativ test betyr at smitte ikke er påvist.

### **Test dag 3.**

Denne tar dere hjemme på dag tre. Ta den på morgenen før dere skal på skolen.

Dersom Test dag 1 er på en mandag blir Test dag 3 på en onsdag.

### **Test dag 5.**

Denne tar dere hjemme på dag fem. Ta den på morgenen før dere skal på skolen.

Dersom Test dag 1 er på en mandag er Test dag 5 på en fredag.

### **Hvordan skal testes gjennomføres.**

Vi har laget en oppskrift på hvordan testen skal gjennomføres. I tillegg kan du se en film som viser hvordan det gjøres her: <https://www.youtube.com/watch?v=Tx3padv-Q3w>

(Du kan også søke på nett: «Covid-19 slik tar du selvtest». Filmen er laget av Studentsamskipnaden SiO).

Pakningsvedlegget for hurtigtesten ligger vedlagt og forteller fremgangsmåten for gjennomførelse av hurtigtesten.

Det vil være noen små forskjeller mellom pakningsvedlegget og videoen/fremgangsmåten under.

Fremgangsmåte:

1. Vask hendene godt, og finn frem ett komplett sett (1 av alle komponentene og legg de på et rent bord)
2. Åpne testkassetten (den store foliepakken) og ta ut tørkemiddelpakken. Kulene skal være gule. Er det grønne kuler, kan ikke testkassetten benyttes.
3. Plasser testkassetten på bordet og ta av filmen på røret. Pass på at all væsken holder seg i røret og plasser det i en kopp, slik at det står stødig.
4. Ta frem testpinnen uten å komme borti bomullsdelen. Før testpinnen 1-2 cm inn i neseboret og roter pinnen inntil neseveggen 4 runder. Gjenta i det andre neseboret.
5. Plasser pinnen i røret, helt ned i bufferen. Klem på bomullsdelen og roter pinnen minimum 10 ganger rundt.
6. Ta pinnen ut av væsken, klem på bomullsdelen for å få ut væske og dra pinnen forsiktig ut av røret.
7. Kast pinnen i vanlig søppel og sett på dråpetelleren.
8. Vend røret opp ned, og klem ut fire dråper i prøvebrønnen. Klem forsiktig, da det kan komme fort.
9. Start stoppeklokken og kast røret.
10. Testkassetten må ligge helt i ro under analyseringen. Den kan ikke røres før analyseringen er ferdig.
11. Les av etter 15 minutter, og innen 30 minutter.

Negativ test: 1 rød strek i kontrollområdet (C).

Positiv test: 1 rød strek i kontrollområdet (C) og 1 rød strek i testområdet (T). Enhver fargenyans i testområdet anses som en strek.

### **Positiv test**

Dersom testen er positiv betyr dette at smitte av covid-19 er påvist.

Du kan ikke gå på skole etter å ha fått positiv test. Da må du holde deg hjemme, og du må koronatelefonen telefon 46 90 78 99 . De vil registrere at du har testet positiv, og så vil de avtale time for å få bekreftet testen gjennom en test på vårt testsenter.

De du bor sammen med må være hjemme inntil vi får bekreftet prøven. Unntaket er for de som er fullvaksinert eller som har fått én vaksinedose for minst tre uker siden (og ikke mer enn 15 uker siden). Bor du sammen med barn som ikke har fått vaksine kan disse ikke gå på skolen eller i barnehagen.

### **Negativ test**

Dersom testen er negativ (bare strek på C-felte (kontroll-feltet)) betyr det at smitte ikke er påvist. Er testen negativ også på dag 5 har du ikke blitt smittet og er ferdig med testingen.

### **Jeg har blitt forkjølet, hva skal jeg gjøre?**

Dersom du har fått symptomer på forkjølelse eller annen luftveisinfeksjon må du uansett være hjemme. Er du ferdig med alle tre testene anbefaler vi at du får tatt ny test på vårt testsenter. Har

du tester igjen tar du disse etter den oppsatte planen, men ikke gå på skolen før du har en negativ test.

### **Har jeg andre begrensninger når jeg driver med hjemmetesting?**

I utgangspunktet har du unntak fra karantene og har ingen lovpålagte begrensninger. Men vi anbefaler at du begrenser fritidsaktiviteter til de du er i klassen sammen med inntil testingen er ferdig.

### **Trenger jeg å melde fra om negative testsvar?**

Nei. Du trenger ikke å ringe oss for negative testsvar.

### **En av testene fungerer ikke, eller jeg har mistet den. Hva gjør jeg?**

Dersom en av testene ikke fungerer, det vil si at det ikke dukker opp en strek ved C-feltet, eller at testen på annen måte er ødelagt eller mistet kan du ringe koronatelefonen på telefon 46 90 78 99.

### **Jeg ønsker ikke å gjennomføre disse testene. Hva gjør jeg da?**

Hjemmetesting er frivillig. Dersom barnet har blitt definert som nærkontakt har dere to alternativer. Dere kan reise til kommunens testsenter for å få tatt testen. Men det er fare for at det er kø og ventetid.

Eller dere kan velge å gjennomføre karantene i stedet for å ta test.