

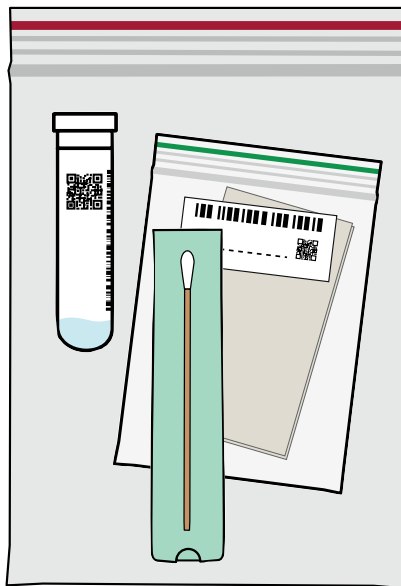
PCR-prov för att påvisa pågående covid-19

# Ta prov på dig själv

Läs igenom hela instruktionen innan provtagning

## Detta material behöver du för provtagning:

- Stor zip-lock-påse innehållande:
  - provtagningspinne
  - provrör med koksaltlösning
  - liten zip-lock-påse med pappershandduk som ska skydda provet under transport.
- Mugg eller tallrik.
- Skräppåse och en servett.



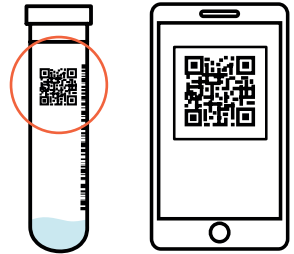
## Registrera prov

---

1. Gå in på [direkttest.se](https://direkttest.se), välj "Registrera prov" och ange ditt tiosiffriga referensnummer som står på etiketten.

### Alternativt

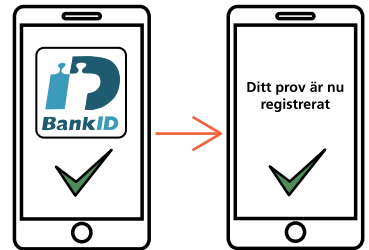
Skanna QR-koden, antingen på provröret eller på den lilla zip-lock-påsen, med din mobiltelefon. Tryck på rutan som visas på skärmen för att följa länken.



2. Fyll i din information och följ alla steg. Fyll i arbetsplatskoden om du gör provet efter överenskommelse med din chef.

3. Efter att du legitimerat dig med BankID är registreringen klar.

4. Gå tillbaka till webbläsarfönstret, "Ditt prov är nu registrerat" visas på [direkttest.se](https://direkttest.se).



## Förberedelser innan provtagning

---

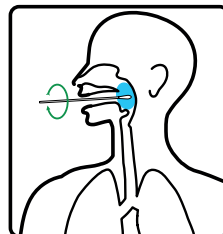
Ta fram provröret och provtagningspinnen. Låt pappershandduken ligga kvar i den lilla zip-lock-påsen.

## Ta prov på dig själv

---

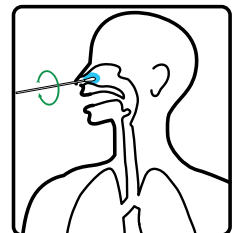
Ta prov med den mjuka tops-delen av provtagningspinnen från svalg, näsa och spott enligt nedan:

1. För in provtagningspinnen i munnen och så långt bak i din hals som du kan komma. Gnid runt pinnen mot svalgväggen i cirka 10 sekunder.



Ta prov i svalget

2. För sedan in samma pinne rakt in i näsborren några centimeter och rotera/gnugga i 10–20 sekunder.

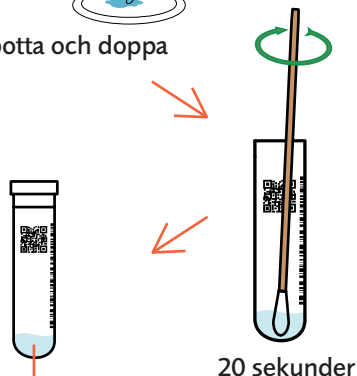


Ta prov i näsan

3. Spotta på tallriken eller i muggen, undvik att få med slem eller snor. Doppa pinnen i spottet så att den blir ordentligt fuktig, pinnen kan ligga kvar på tallriken eller i muggen medan du öppnar provröret.



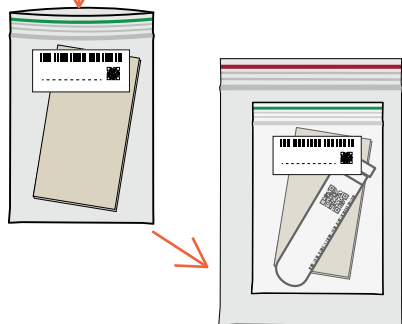
4. För ner pinnen i provröret och rör runt pinnen i 20 sekunder innan du kastar pinnen i skräppåsen och skruvar på locket på provröret ordentligt.



5. Lägg provröret i den lilla zip-lock-påsen och stäng den lilla påsen ordentligt.

6. Lägg den lilla påsen med provröret i den stora zip-lock-påsen och stäng den ordentligt.

7. Lämna in provet. Om inlämning inte sker omedelbart förvaras påsen med provröret i kylskåp tills du kan lämna in det.



## Släng avfall

Provtagningspinne och mugg/tallrik av engångsmaterial kastas i skräppåsen som knyts ihop. Hemma kan tallrik och mugg diskas på vanligt vis.

Släng skräppåsen som vanliga hushållssopor (brännbart restavfall).

## Provsvaret

I väntan på provsvaret ska du vara hemma och får inte gå till din arbetsplats, skola eller motsvarande. Utomhus ska du hålla avstånd till andra personer (2 meter). Du får inte använda allmänna kommunikationsmedel. Du ska också i övrigt bete dig så att du inte sprider eventuell smitta vidare.

När provsvaret är klart får du ett sms. Detta sker vanligtvis inom 48 timmar från det du lämnat in provet men kan dröja längre i samband med helg. Logga in med BankID på webbplatsen [directtest.se](https://www.directtest.se) för att läsa svaret.

## Vanliga frågor och svar

---

### **F: Jag har inte BankID.**

I nuläget måste man ha BankID för att kunna registrera prov.

### **F: Det fungerar inte att skanna QR-koden med mobiltelefonen.**

Många mobiler läser QR-koden direkt genom att du slår på mobilkameran. Sök annars på QR där du hittar appar.

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

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 "Provsvar" 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: Om jag blir sjukare, vad gör jag då?**

Om du upplever att du behöver stöd av vården för att du är sjuk kontaktar du 1177 eller din ordinarie läkare på din hälsocentral.

### **F: Vad är biobankning och varför är det bra?**

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.