



# 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.

J'utilise un grand coton tige qui s'appelle un **écouvillon**.

Je dois rentrer cet écouvillon dans ma narine.

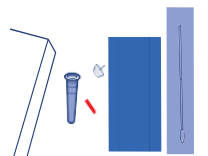
Je dois bien suivre la notice d'utilisation pour que le test soit réussi.

Ce test permet de savoir si j'ai ou non la COVID 19.



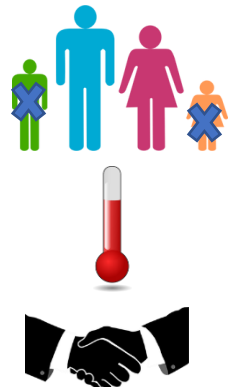
Je dois faire ce test assez souvent : 1 à 2 fois par semaine.

Cela augmente les chances de découvrir la maladie à son début.



Pour utiliser ce test je dois :

- Avoir plus de 15 ans,
- Ne pas avoir de symptômes comme une fièvre ou un mal de tête.
- Ne pas être un cas contact.  
Un cas contact est une personne qui est restée proche de quelqu'un qui a la COVID 19.



Si j'ai des symptômes ou si je suis un cas contact je dois :

- Faire un test PCR en laboratoire.  
ou
- Faire un test antigénique dans une pharmacie par exemple.



L'autotest peut être utilisé sur un groupe de personnes, par exemple, dans un lycée ou dans une entreprise.

Je peux aussi le faire seul chez moi.



## Comment faire mon autotest dans le nez ?

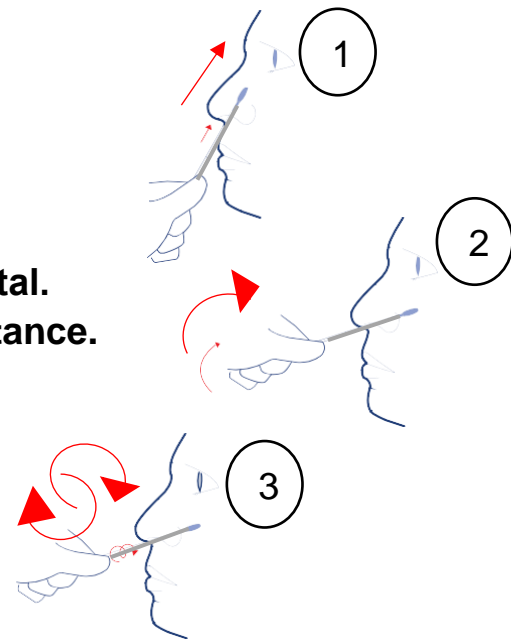
## Etape 1 :

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



## 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.**



Pour certains tests, il est utile de faire le test dans l'autre narine.

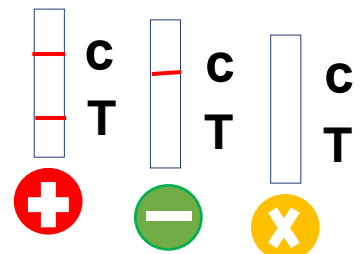
**Je dois maintenant lire les indications d'emploi pour avoir mes résultats du test sur la cassette :**



2 bandes de couleur au niveau du **C** et du **T** : test positif

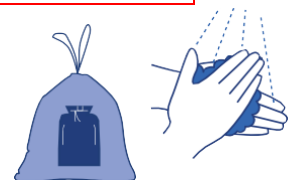
1 bande de couleur au niveau **C** : test négatif

Aucune bande de couleur : il faut refaire un autotest.



Positif ou négatif, j'indique mon résultat sur [monautotest.gouv.fr](https://monautotest.gouv.fr)

Je jette tout dans un sac plastique que je ferme.  
Je mets le sac plastique dans un autre sac plastique.  
Je jette tout à la poubelle et je me lave les mains.



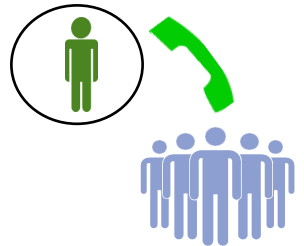


# MON AUTOTEST EST POSITIF

## JE FAIS QUOI ?

### Je reste seul pour protéger les autres

- Je rentre chez moi.
- Je préviens les personnes avec qui je vis.  
Elles doivent aussi s'isoler et se tester.  
Je lis les consignes sur le site :  
[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/document\\_patient\\_-\\_consignes\\_d\\_isolement.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/document_patient_-_consignes_d_isolement.pdf)
- Avant de faire mon test PCR,  
je préviens les personnes avec qui j'ai été en contact.
- Même si je n'ai aucun symptôme,  
je m'isole pendant 10 jours après avoir fait le test.



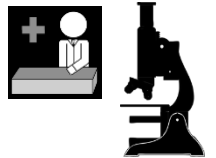
### Je fais tout de suite un test PCR

Je me rends très vite dans un laboratoire pour faire un test PCR.

Je n'ai rien à payer si j'ai ma carte vitale.

Si le test PCR est positif, l'Assurance Maladie va :

- Prévenir les personnes que j'ai croisées,
- Me faire un arrêt de travail,
- Me proposer une solution pour m'isoler.



### Je préviens mon médecin traitant

Mon médecin me dira ce qu'il faut faire.

Il peut me faire une ordonnance pour acheter des masques.

Il peut me faire un arrêt de travail si besoin.

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

[mesconseilscovid.fr](https://mesconseilscovid.fr)



Si j'ai des symptômes ou des doutes sur un traitement, j'appelle mon médecin.

**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

Pour protéger les autres, je continue de respecter les gestes barrières 7 jours après ma durée d'isolement :

- Je porte correctement mon masque,
- J'aère souvent les pièces, au moins plusieurs minutes par heure,
- Je ne vois pas plus de 6 personnes,
- Je reste au moins à 2 mètres des autres,
- Je me lave souvent les mains au savon ou je mets du gel hydroalcoolique,
- Je tousse ou j'éternue dans mon coude ou dans un mouchoir,
- Je me mouche dans un mouchoir en papier,
- Je ne serre pas les mains et je n'embrasse personne,
- J'évite tout contact avec des personnes fragiles,
- J'utilise l'application TousAntiCovid,
- Je choisis, si possible, de télétravailler.



## 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>

