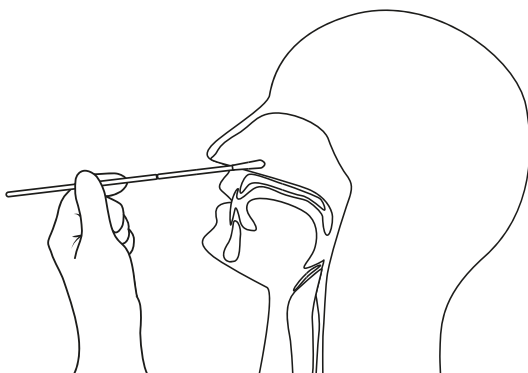


- 11) Gentag nu i det andet næsebor.
- 12) Når du har podet dig i begge næsebor, er du klar til at anbringe podepinden i prøverøret.
- 13) Stik vathovedet ned i væsken i prøverøret. Podepindens knækpunkt vil nu flugte med kanten af prøverøret.
- 14) Knæk podepinden, så den deler sig i to. Håndtaget, som du nu har knækket af, kan du blot smide ud.
- 15) Skru låget godt fast på prøverøret, så væsken ikke løber ud.
- 16) Sprit prøverøret af med spritservietten.
- 17) Anbring prøverøret i forsendelsesposen og luk posen omhyggeligt.
- 18) Læg forsendelsesposen i den frankerete svarkuvert.
- 19) Aflever kuverten på et PostNord-postkontor eller PostNordpostbutik. Aflever kuverten hurtigst muligt og helst inden for et døgn. Indtil du afleverer prøven skal den opbevares mørkt og ikke for varmt. Du må gerne få en anden person til at aflevere prøven.
- 20) Du kan se dit testsvar 3-4 hverdage efter at prøven er afleveret. Åben en browser på din mobiltelefon eller tablet og indtast **regapp.ssi.dk** i adressefeltet. Log ind med MitID og vælg "Se dine testsvar".



Forskningsprojektet DANFLU-2

Vejledning til selvpodning i svælg og næse

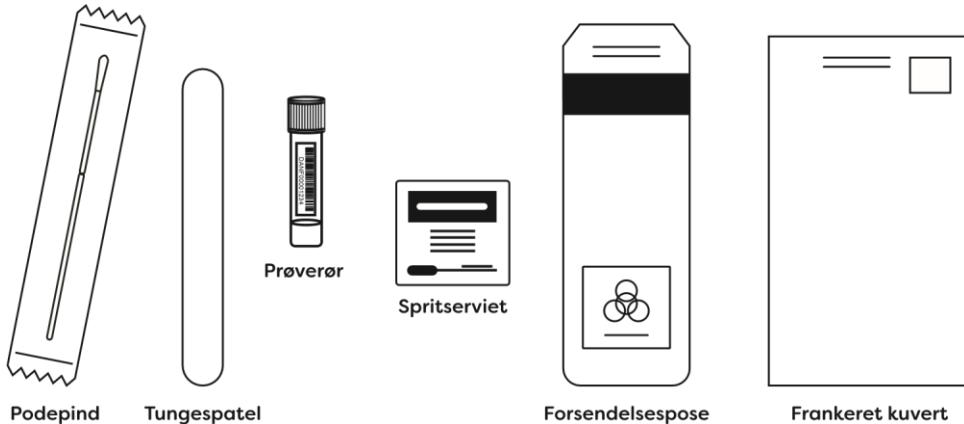
I denne vejledning kan du læse, hvordan du udfører en selvpodning i svælg og næse. Du skal først pode dig, hvis du får symptomer på influenza.

Læs derfor først **Vejledning til dig der deltager i DANFLU-2**.



Trin for trin-guide til selvpodning

Her kan du se hvad testkittet indeholder.



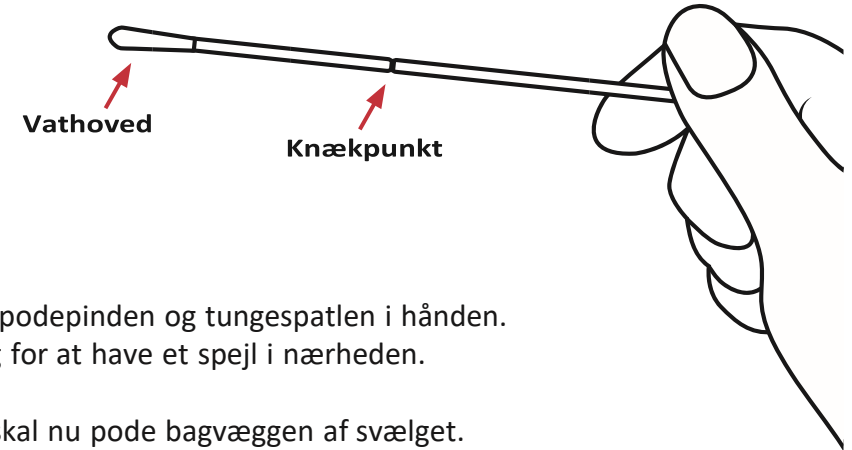
- 1) Vask dine hænder grundigt med vand og sæbe.
- 2) Hvis du ikke har sat stregkoden på prøverøret, skal du gøre det nu.

Åbn pakken med prøverøret. Fjern limstrimmelen og sæt stregkoden på prøverøret. Du skal sætte stregkoden således, at bogstavet "D" vender mod åbningen af prøverøret. Udfyld ikke felterne på mærkater, men sæt blot stregkoden henover.

Skru låget af prøverøret og sæt prøverøret på en jævn overflade. Det er vigtigt, at væsken forbliver i røret.

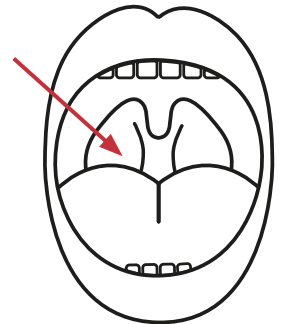


- 3) Tag nu pakken med den sterile podepind. Åbn pakken i den modsatte ende af vathovedet. Foruden et vathoved har podepinden et knæpunkt og et håndtag. Du må kun røre ved håndtaget.



- 4) Tag podepinden og tungespatlen i hånden. Sørg for at have et spejl i nærheden.
- 5) Du skal nu pode bagvæggen af svælget. Det er vigtigt, at du rammer helt inden i bunden bag ved drøblen og mandlerne.

- 6) Åbn munden mest **Svælg bagvæg** muligt og hold tungen nede. Brug evt. tungespatlen. Du kan også sige "ahhhh", da det presser drøblen og ganebuerne op, mens tungen holdes nede.



- 7) Drej eller bevæg podepinden rundt i 5 sekunder på bagvæggen af svælget.
- 8) Du har nu podet dig i svælget og er klar til at pode dig i næsen.
- 9) Når du poder dig i næsen, skal du bruge samme podepind som du brugte i svælget, for at samle så meget prøvemateriale som muligt. Hust, at du kun må røre podepindens håndtag.

10) Ret dig op, skyd brystet frem og læn hovedet let tilbage.

Før podepinden 2-3 cm ind i næsen og drej 5 gange rundt. Hvis det gør ondt eller hvis du møder modstand så træk podepinden lidt tilbage og vinkl den, så den presses ned mod gulvet i næsen – så vil den glide ind uden modstand.