

# Como coletar a sua própria amostra de COVID-19

Para fazer o teste do coronavírus (SARS-CoV-2), precisamos de uma amostra de cada narina utilizando o mesmo swab (cotonete). O teste é geralmente realizado por um profissional de saúde, mas você pode coletar as suas próprias amostras com segurança.



## Etapa 1

- **Antes de começar, use álcool gel para desinfetar as mãos** e esfregue-as uma na outra até secarem.



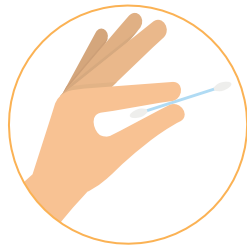
## Etapa 2

- **O pessoal de coleta de amostras abrirá o pacote do swab e lhe dará o swab.**
- **Evite** tocar a ponta de algodão com as mãos (seja antes ou depois do esfregaço) para evitar a contaminação.



## Etapa 3

- **Incline a cabeça para trás**, levantando o queixo.
- **Insira a ponta** de algodão suavemente **2,5 cm dentro** de uma das narinas.
- **Gire o swab suavemente 3 ou 4 vezes** no interior da narina, então segure no lugar e conte até 10 (aproximadamente de 3 a 5 segundos).
- **Com o mesmo swab, repita o procedimento na outra narina.**



## Etapa 4

- **Depois de fazer o esfregaço em ambas as narinas, devolva o swab para a equipe de coleta de amostras.**



## Etapa 5

- **Termine utilizando álcool gel para desinfetar** as mãos e esfregue-as uma na outra até secarem.