

## ANLEITUNG ZUR PROBEN-ENTNAHME FÜR COVID-19 DURCH DEN PATIENTEN SELBST

Am besten begeben Sie sich vor einen Spiegel über einem Waschbecken und machen darunter eine saubere Ablage, z. B. mit neuen sauberen Küchentüchern oder einem frisch gewaschenen Handtuch. Taschenlampe ist hilfreich.

1. Ist das Abstrich-Röhrchen mit Ihrem Namen beschriftet?
2. Haben Sie die Untersuchungstüte griffbereit?
3. Fassen Sie Mut!
4. Öffnen Sie das Röhrchen und ziehen den Tupfer raus und halten Sie ihn in der einen Hand in der Luft, nirgendwo anboxen mit dem Tupfer.
5. Husten Sie kräftig mit geschlossenem Mund, schlucken sie nicht.
6. Taschenlampe an, schauen, wie es drinnen aussieht. Ziel ist die schwarz schraffierte Fläche. Fahren Sie zwischen den Zähnen oberhalb der Zunge hinten an den Rachen und pinseln Sie energisch von links nach rechts oder rechts nach links und dann andersrum, dabei bekommt ein normaler Mensch Würgereiz.



7. ehe Sie erbrechen raus mit dem Stäbchen
8. Mit dem Tupfer dann noch in ein Nasenloch, mindestens 2 cm, besser unter Drehen bis nach hinten.
9. Tupfer wieder raus und ohne irgendwo anzustoßen in das Röhrchen zurückstecken.
10. Sie sind klasse – Sie haben es geschafft.
11. Das Röhrchen in die blaue Versandtüte, blaue Tüte mit Kleberand zukleben.
12. Blaue Versandtüte wird am Praxisfenster in die rote Tüte gesteckt, die Ihnen die MFA aufhält, oder blaue Tüte am vereinbarten Ort ablegen.
13. Machen Sie vor Ihrem Spiegel wieder klar Schiff.
14. Ihr Arzt ruft Sie an. Wenn Sie seine Nummer auf dem Display sehen, suchen sie sich einen Stuhl oder ähnliches, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, fahren Sie raus an einen sicheren Platz. Ihr Arzt hat eine Nachricht und einen Plan für Sie.
15. Bald haben Sie dann auch die Nachricht hinter sich gebracht, super!