

Kekal selamat!

Jika keputusan ujian awda negatif:



- Walaupun awda mendapat keputusan negatif dari ujian ART, awda tetap perlu kekal berwaspada! Awda harus terus mamatuhi langkah-langkah penjarakan fizikal yang selamat, mengamalkan kebersihan diri, seperti mencuci tangan secara kerap, dan memakai sungkup muka semasa meninggalkan rumah awda.
- Terus pantau kesihatan awda dan jika mengalami tanda-tanda pernafasan untuk segera pergi ke Klinik-klinik Flu yang berdekatan.

NEGATIF

Ujian yang tidak sah mungkin bermaksud bahawa ujian tidak dijalankan dengan betul.

Jika keputusan ujian awda tidak sah:



- Awda mesti melakukan ujian ART kedua serta-merta.
- Jika ujian ART kedua awda masih tidak sah, ikuti arahan untuk keputusan POSITIF dan dapatkan ujian PCR pengesahan di mana-mana Pusat Swab yang berhampiran.

TIDAK
SAH

Jika awda ada sebarang keraguan, sila hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 bagi mendapatkan nasihat seterusnya.

Imbas untuk
video tatacara ART



www.moh.gov.bn | 148

Risalah ini ditaja oleh:



PANDUAN MUDAH KIT UJIAN KENDIRI UNTUK UJIAN PANTAS ANTIGEN (ANTIGEN RAPID TEST - ART)



Diadaptasikan dan dengan
kebenaran:



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

ABCDS Kit ujian sendiri ART

Kit ujian sendiri Ujian Pantas Antigen (ART) tersedia untuk dibeli di kaunter bagi individu yang bimbang mereka mungkin telah terdedah atau menghidap COVID-19 dan ingin menenangkan fikiran mereka.

Saringan ART merupakan satu ujian saringan SARS-CoV-2, virus yang menyebabkan COVID-19. Ini ialah alat saringan cepat untuk mengesan kemungkinan jangkitan awal. Ujian ini mudah dilakukan dan selamat, dan hanya mengambil masa kurang dari 20 minit.

Berikut adalah cara mudah untuk mengingati ABCDs kit ujian sendiri ART:

ACT (Bertindak)

Bertindak jika awda merasa bimbang sekiranya awda telah terdedah atau mungkin menghidap COVID-19. Dapatkan sekurang-kurangnya dua kit ujian sendiri ART untuk disimpan di rumah jika awda memerlukannya.



Jika awda dipanggil bagi mendapatkan ujian COVID-19 oleh Kementerian Kesihatan, sila ikuti arahan Kementerian Kesihatan tentang keperluan ujian tersebut. Sebaliknya, jika awda hanya ingin membuat saringan sendiri, sila pastikan awda mengikut arahan penggunaan ART dengan teliti.



Jika awda mempunyai simptom jangkitan pernafasan akut (*Acute Respiratory Infection*) seperti demam, batuk, selsema, atau hidung berair, sila kunjungi Klinik-klinik Flu berdekatan atau Jabatan Kecemasan dengan segera bagi mendapatkan rawatan perubatan dan jangan lakukan ujian sendiri ART.



Jangan lakukan ujian sendiri ART di rumah jika awda mengalami mana-mana yang berikut:

- Hidung berdarah dalam masa 24 jam yang lalu; atau
- Pembedahan hidung dalam masa 4 minggu yang lalu atau pembedahan muka dalam masa 8 minggu yang lalu.

BE INFORMED (Ketahui)

Ketahui dan baca dengan teliti cara menggunakan kit ujian sendiri ART dengan betul, mengikut arahan pengilang. Arahan dan keperluan akan berbeza mengikut jenama kit yang digunakan. Sebelum awda menjalankan ujian, sila pastikan perkara berikut:



Awda berada di dalam sebuah bilik dengan pengudaraan yang baik, jauh daripada orang lain.



Cari permukaan yang rata untuk meletakkan kartrij awda, awda mungkin memerlukan cermin dan pemasa (timer) untuk membimbing awda.



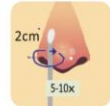
Permukaan yang digunakan dapat dibersihkan dan dilap dengan mudah. Sebagai contoh, bilik mandi awda mungkin merupakan tempat yang baik untuk menjalankan ujian.

CHECK (Periksa)

Periksa diri awda.

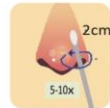


Bersihkan tangan awda sebelum menjalankan ujian.



Swab kedua-dua lubang hidung awda:

1. Masukkan lidi swab kira-kira 2cm ke dalam satu lubang hidung.
2. Putar lidi swab tersebut sekurang-kurangnya 5 hingga 10 kali pada dinding lubang hidung.



3. Dengan menggunakan lidi swab yang sama, ulangi langkah (2) untuk lubang hidung awda yang satu lagi.
4. Untuk meneruskan ujian swab, baca arahan pengeluar.



Baca dan periksa ujian ART awda sendiri mengikut arahan pengilang dalam kit ujian khusus awda. Jika keputusan awda positif atau tidak sah, pastikan awda **mengambil gambar keputusan dengan dokumen pengenalan diri (kad pintar/pasport) di sebelah keputusan** sebelum membuang kit ujian ART awda.

DISPOSE (Buang)

Buang kit ujian yang telah digunakan seperti yang diarahkan.



Selepas membaca keputusannya, masukkan semua barang-barang kit ujian yang telah digunakan ke dalam satu beg plastik atau beg boleh ditutup semula dan tutup dengan rapi. Letakkan beg yang telah ditutup dengan rapi ke dalam beg plastik yang lain.



Ikat beg plastik kedua dengan gelang getah atau pengikat. Sila pastikan beg diikat ketat untuk melindungi orang lain.



Buang beg plastik ke dalam tong sampah berpedal dengan segera. Bersihkan permukaan seperti meja ujian dengan sabun dan bahan pembasmi kuman (disinfectant). Cuci tangan menggunakan air dan sabun atau sanitiser tangan setelah selesai.

STAY SAFE (Kekal Selamat)



Kekal Selamat! Segera hubungi Talian Nasihat Kesihatan 148 jika awda mendapat ujian positif atau dua ujian tidak sah untuk mendapatkan nasihat seterusnya. Patuhi langkah-langkah pengurusan selamat dan pantau kesihatan awda sendiri jika keputusan ujian negatif.

KEPUTUSAN UJIAN

PERKARA UNTUK DILAKUKAN

Awda mungkin dijangkiti virus SARS-CoV-2.

Segera ambil gambar keputusan ujian ART awda dengan dokumen pengenalan diri awda (kad pintar/pasport) dalam gambar yang sama.



Kunjungi Pusat Swab yang berhampiran dengan segera.

- Sila kunjungi Pusat Swab yang berhampiran bagi menjalani ujian pengesanan Swab Reaksi Rantai Polimerase (PCR) dengan menggunakan pengangkutan sendiri.
- Bawa dokumen pengenalan diri awda dan tunjukkan gambar keputusan ujian ART awda.
- Setelah selesai menjalani ujian pengesanan swab PCR, segera kembali ke rumah untuk mengasingkan diri sehingga menerima keputusan ujian. Teranah di rumah.



Jika ujian PCR awda positif setelah melakukan ujian swab PCR di mana-mana Pusat Swab.

- Sila teruskan pengasingan diri di rumah dan tunggu panggilan telefon daripada Kementerian Kesihatan dalam tempoh 24 - 48 jam. Awda akan diberikan arahan tentang tindakan susulan yang diperlukan.
- Jika mengalami tanda-tanda teruk seperti demam panas yang kuat, sesak nafas, lemah badan, muntah-muntah, cirit birit, dan tiada selera makan, segera hubungi talian kecemasan 991.

P
O
S
I
T
I
F

WHAT TO DO

Stay safe!

If your test result is negative:



- Even if you test negative from the ART, please stay vigilant! You should continue to observe and comply to physical distancing measures, practise good personal hygiene such as regular hand washing and wearing a mask when leaving your home.
- Please continue to closely monitor your health and if you develop acute respiratory infection symptoms, please visit the nearest Flu Clinic to seek medical attention immediately.

Scan for
ART video guide
www.moh.gov.bn | | | | 148

Leaflet sponsored by:



YOUR SIMPLE GUIDE TO ANTIGEN RAPID TEST (ART) SELF-TEST KITS

Adapted and with
permission:MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

NEGATIVE

An invalid test may mean that the test was not performed correctly.

If your test result is invalid:



- You must perform a second ART test immediately.
- If your second ART test is still invalid, please follow the instructions for positive results and seek confirmatory PCR test at any nearby Swab Centre.

INVALID

If you have any doubts, please contact the Health Advice Line 148 for further advice.



ABCDS of ART self-test kits

Antigen Rapid Test (ART) self-test kits are made available to be purchased over the counter for individuals who are worried that they may have or were exposed to COVID-19 and want to put their mind at ease.

ART screens for SARS-CoV-2, a virus that causes COVID-19. It is a quick screening tool to pick up any possible infection early. The test is easy to do and safe, taking only less than 20 minutes.

Here's a simple way to remember the ABCDs of ART self-test kits:

ACT

Act if you are worried that you may have or were exposed to COVID-19. Get at least two ART self-test kits to stock up at home just in case you need it.



If you are invited to go for any COVID-19 tests by the Ministry of Health (MOH), please follow MOH's instructions on the testing requirements. On the other hand, if you just want to do the screening yourself, please make sure you follow the ART usage instructions carefully.



If you have any acute respiratory infection (ARI) symptoms such as fever, cough, flu, or runny nose, please visit the nearest Flu Clinic or Emergency Department immediately to seek medical treatment and do not perform any ART self-testing.



Please do not perform the ART self-testing at home if you have had any of the following:

- Nosebleed in the past 24 hours; or
- Nasal surgery in the last 4 weeks or facial surgery in the last 8 weeks.

BE INFORMED

Be informed and read through clearly on how to use the ART self-test kits correctly, according to manufacturers' instructions. Instructions and requirements will vary with the brand of test kits used. Before you perform the test, please ensure the following:



You are in a well-ventilated room, away from others.



Find a flat surface to place your cartridge, you may need a mirror and a timer to guide you.



The surfaces used can be easily cleaned and wiped down e.g. your bathroom may be a good place to conduct the test.

CHECK

Check yourself.

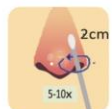


Clean your hands before performing the test.



Swab both your nostrils:

1. Insert swab about 2cm into one nostril.
2. Rotate swab 5 to 10 times against the inside wall of the nostril.
3. Using the same swab, repeat step (2) for the other nostril.
4. To proceed with the test, refer to manufacturer's instructions.



Read and check your own ART results according to the manufacturers' instructions in your specific test kit. If your result is positive or invalid, please ensure that you have **taken a photo of your result with your identification document (smart card/passport) next to it** before disposing your ART test kit.

DISPOSE

Dispose the used test kit as instructed.



After reading the results, bag all the used items in the test kit into one plastic bag or sealable bag and seal it tightly. Place the tightly sealed bag into another plastic bag.



Tie the second plastic bag with a rubber band or cable tie. Please ensure that the bags are tightly tied to protect others in your community.



Throw the plastic bag into a pedal rubbish bin immediately. Clean the surfaces such as table used for the test with soap and disinfectant products. Wash your hands using soap and water or hand sanitiser after you are done.

STAY SAFE



Stay safe! Call the Health Advice Line 148 if you have a positive test or two invalid tests, and seek further advice. Stay vigilant, continue to observe safe management measures, and monitor your own health if your result is negative.

TEST RESULTS

WHAT TO DO

You may be infected with SARS-CoV-2 virus.

Take a photo of your ART test result(s) with your identification document (smart card/passport) in the same photo immediately.



Visit a nearby Swab Centre immediately.

- Please visit a nearby Swab Centre for a confirmatory Polymerase Chain Reaction (PCR) test, using your own transportation.
- Bring your identification document and show a photo of the ART test result.
- After completing the confirmatory PCR test, please go home immediately to self-isolate until you receive your test result. Stay at home.

P
O
S
I
T
I
V
E



If your PCR test is positive after undergoing the PCR swab test at any Swab Centre.

- Please continue to self-isolate at home and await a phone call from the Ministry of Health (MOH) within 24 – 48 hours. You will then be provided with instructions on the follow-up actions required.
- If you experience severe symptoms such as high fever, shortness of breath, weakness, vomiting, diarrhea, and no appetite, please call the emergency line 991 immediately.