

# COMO FAZER O TESTE:

## GUIA PASSO A PASSO PARA TESTES ASSINTOMÁTICOS



Você está fazendo um teste de COVID-19 e não sabe o que esperar? É normal sentir-se ansioso ou inseguro em relação ao teste. Nosso guia rápido elimina o mistério do processo. O teste deve ser fácil e indolor. Veja o que é preciso saber.

Os passos a seguir destinam-se a pessoas que não apresentam os sintomas e determinaram que é hora de fazer o teste. Mesmo se você tomar a vacina, as razões para fazer o teste incluem viajar, ter participado de uma grande reunião ou trabalhar juntamente com outras pessoas. Se você apresentar os sintomas ou tiver entrado em contato próximo com alguém recentemente diagnosticado com COVID-19, ligue para o seu médico para obter instruções específicas.

**1 Encontre um local para fazer o teste na sua região.** Os testes de COVID-19 estão disponíveis gratuitamente em todo o país em locais públicos de teste, hospitais e centros de saúde, e disponíveis para venda em algumas lojas e farmácias. Muitas comunidades também oferecem clínicas de testes instantâneos em dias específicos. Alguns empregadores e campi universitários iniciaram testes de triagem no local para alunos e funcionários. Para descobrir quais opções de teste estão disponíveis na sua região:

- Ligue para o seu médico ou consultório de cuidados primários e pergunte sobre as opções de teste

- Pesquise na Internet usando o termo "teste gratuito de COVID-19 perto de mim"
- Visite o site do departamento de saúde da sua cidade, estado ou região e procure mais informações sobre o teste de COVID-19. Muitos estados agora têm formulários de triagem online que podem fazer com que você seja pré-aprovado para testes assintomáticos.
- Visite [HHS.gov](https://www.hhs.gov) e clique em "Community Based Testing Sites"
- Ligue para uma farmácia local ou centro de saúde na sua região e peça ajuda para encontrar um local para fazer o teste gratuitamente

Certifique-se de que o local de teste oferece testes de diagnóstico, que indicam se você tem uma infecção de COVID-19 ativa. Existem duas categorias de testes de diagnóstico: teste molecular (ou PCR) e teste de antígenos. Ambos são seguros e fáceis de realizar.

Observação: Se um local disser que apenas pessoas sintomáticas são testadas, tente um lugar diferente.

**2 Agende uma visita.** Muitos locais de teste exigem marcação de hora com antecedência, seja online ou por telefone. O prazo para marcar uma consulta depende da demanda regional para o teste de COVID-19, portanto, reserve com antecedência. Esteja preparado para disponibilizar informações básicas de contato e responder a perguntas simples sobre a sua saúde.

Na maior parte dos Estados Unidos, você não precisa pagar por um teste assintomático de COVID-19, mesmo se não tiver um seguro. É melhor confirmar isso ao agendar uma visita.

**3 Planeje com antecedência.** Depois de agendar sua visita, procure o endereço para se assegurar de que sabe como chegar ao local do teste. Se for usar transporte público, verifique os horários dos ônibus e trens e determine quanto tempo você precisará para se locomover. Alguns locais de teste podem ser externos, então verifique o clima e vista-se adequadamente.

Se você agendou uma visita online, verifique se há um e-mail de confirmação e analise-o para obter instruções especiais.

**4 Chegue ao local do teste:** dependendo de onde você mora, os locais de teste geralmente se enquadram nestas categorias:

- **Locais com drive-thru permitem que você permaneça no seu carro durante o processo de teste.**
- **Locais de caminhada são externos, geralmente em uma região conveniente da cidade. As pessoas percorrem as diferentes estações de teste.**
- **O teste no local envolve ser testado em uma clínica de saúde, farmácia ou outra instalação.**

Depois de chegar, procure pessoas ou placas indicando para onde você deve ir a seguir. Para proteger a si mesmo, a outros clientes e profissionais de saúde, você deve usar sua máscara o tempo todo até receber instruções para removê-la.

**5 Faça o teste do cotonete:** os testes de diagnóstico funcionam com base na análise de amostras extraídas do seu nariz, boca ou garganta.

Durante o teste, um profissional de saúde passará um cotonete na parte interna do seu nariz, garganta ou bochecha. Este é um processo rápido e indolor. Em alguns casos, o cotonete é inserido mais profundamente no nariz, mas essa forma de

teste está se tornando menos comum para testes assintomáticos. Às vezes, será solicitado que a pessoa colete a amostra enquanto um profissional de saúde a observa. Isso ajuda a reduzir o contato próximo entre as pessoas.

Alguns dos testes mais recentes precisam apenas de uma amostra de saliva, o que envolve cuspir em um recipiente ou usar um cotonete na boca, e podem ser administrados em casa.

**6 Receba seus resultados:** certos testes produzem resultados em apenas alguns minutos, podendo demorar poucas horas. Outros testes levam alguns dias para serem processados. Se você não for informado imediatamente, a equipe enviará um e-mail, ligará para você ou pedirá que verifique um portal online para obter seus resultados. Os laboratórios priorizam resultados positivos e tentarão alcançar essas pessoas o mais rápido possível, portanto, certifique-se de atender a quaisquer ligações desconhecidas.

É fundamental que todos continuemos a praticar as medidas de prevenção diárias, como lavar as mãos adequadamente, distanciar-se fisicamente e usar a máscara.

**7 E se você testar positivo?** Se o seu teste for positivo, independentemente do seu estado de vacinação, lembre-se de se isolar em casa por pelo menos 10 dias. Lembre-se de que de 20 a 40 por cento das pessoas com teste positivo para COVID-19 nunca desenvolvem os sintomas e, das que apresentam os sintomas, a maioria tem uma doença leve e pode se recuperar em casa sem cuidados médicos. Se o seu teste for positivo, é essencial que você fique em quarentena. Ajude também o seu departamento de saúde a descobrir quem mais pode ter sido infectado, respondendo a perguntas sobre as pessoas de quem você se aproximou recentemente.