

Förebygg smärta i näsan

vid snabbtest för covid-19

Instruktion och råd från läkare:

Vid testning

- Håll toppen på bomullspinnen lätt tryckt mot insidan av näsvingen, som är den mindre känsliga delen av näsan.
- Pinnen ska in ungefär 2-4 cm i näsan. Exakt hur långt är individuellt.
- För in pinnen försiktigt tills du möter motstånd. Tvinga inte in pinnen längre än så.
- Dra försiktigt tillbaka pinnen lite från motståndet.
- Snurra pinnen 5 varv försiktigt runt i näsan med en lätt cirkelrörelse.
- Håll toppen mot insidan av näsvingen igen och dra försiktigt ut pinnen på samma sätt som du förde in den.
- För in bomullspinnen i andra näsborren och gör på samma sätt.

Efter testning

Använd gärna Nozoil efter att du tagit testet. Det är en smörjande nässpray som kan hjälpa vid besvär.