



## Stappenplan voor medewerkers om zichzelf thuis te testen

Versie: 23 april 2021

### 1. Doel van zelftesten

Het doel van het preventief zelftesten in de kinderopvang is om, op een laagdrempelige manier, sneller besmettingen met het coronavirus op te sporen en mogelijke uitbraken te voorkomen. Hiermee wordt het preventief zelftesten ingezet als extra middel om de veiligheid op en rondom de kinderopvang te vergroten en de continuïteit van de kinderopvang te bevorderen. Mogelijk hoeven hierdoor ook minder kinderen in quarantaine en minder getest te worden.

### 2. Doelgroep zelftesten

Het zelftesten is bedoeld voor medewerkers in de kinderopvang om zichzelf twee keer per preventief thuis te testen. Let op: preventief zelftesten is alleen geschikt voor mensen die op dat moment geen klachten hebben. Als je (milde) klachten hebt, of in nauw contact bent geweest met iemand met COVID-19, moet je je altijd laten testen via de GGD!

### 3. Uitgangspunten en voorwaarden voor deelname

- Deelname aan zelftesten is altijd vrijwillig. Je beslist zelf of je jezelf wilt testen; je werkgever mag hier geen consequenties aan verbinden.
- Hoe groter de deelnamebereidheid is, hoe groter de effectiviteit van het preventief testen als geheel.
- De uitslag van de test is vertrouwelijk.
- Aangeraden wordt om voorafgaand aan het zelftesten de instructievideo van de leverancier te bekijken. Neem ook altijd de bij de test meegeleverde handleiding goed door.

Je wordt, afhankelijk van het aantal werkdagen, geadviseerd om je tweemaal per week te testen. Door regelmatig preventief te testen, kan een onverhoopte besmetting eerder worden opgespoord en kan verspreiding op school worden voorkomen. Je mag alleen een zelftest afnemen als je:

- geen coronagerelateerde klachten hebt;
- geen nauw contact bent van iemand bij wie corona is vastgesteld;
- geen melding hebt ontvangen van de coronamelder-app;
- niet recent uit een hoogrisicogebied bent teruggekeerd.

In deze gevallen maak je een testafspraak bij een GGD-testlocatie.

### 4. Hoe werkt de zelftest?

De zelftest is een antigeen(snel)test. De antigeentest kan antigenen aantonen tegen COVID-19 in je neus- en/of keelslijm. Antigenen zijn stukjes van het virus (eiwitten) die een afweerreactie kunnen opwekken in het lichaam. Als je het virus bij je draagt, laat de antigeentest dat snel zien; meestal binnen een kwartier. De overheid heeft zelftesten van verschillende leveranciers ingekocht. De testen die je van de kinderopvang mee naar huis krijgt, kunnen daardoor verschillen in de manier waarop je ze moet gebruiken/uitvoeren.

### 5. Hoe neem je een zelftest af?

Lees de genoemde stappen in de bijsluiters van de zelftest goed door. Op hoofdlijnen staan in de bijsluiters de volgende stappen (**LET OP:** Bij elke zelftest kan de werkwijze iets verschillen.):

1. Zelftest uitpakken: Stal de onderdelen voor u uit.
2. Uitstrijkje zelf afnemen: Kantel uw hoofd licht naar achteren. Steek het wattenstaafje in een neusgat. Duw het wattenstaafje langzaam ongeveer 2 cm in de neus (parallel aan het gehemelte - dus horizontaal naar achteren, niet naar boven) totdat u weerstand voelt. Draai het wattenstaafje 4 keer (in totaal ongeveer 15 seconden) tegen de binnenkant van de neus. Herhaal dit in het andere neusgat.
3. Monster oplossen in buisje vloeistof: Plaats het wattenstaafje in een buisje met zogeheten extractiebuffer/testvloeistof. Draai het wattenstaafje rond. Haal het net iets boven de vloeistof en knijp het wattenstaafje uit.
4. Druppelen: Leg de teststrip of testcassette op een vlakke ondergrond. Houd het buisje verticaal boven het ronde, gemarkeerde gebied (niet het rechthoekige resultaatvenster waar een C en een T bij staat). Laat het aantal druppels op het veld vallen wat in de instructie staat. Knijp hiervoor zo nodig voorzichtig in het buisje. Wacht nu 15 minuten of het aantal minuten wat in de instructie staat.
5. Aflezen uitkomst: Zie de aanwijzingen in de bijsluiters.

#### 6. Uitslag interpreteren en vervolg bepalen

De uitslag is ongeldig:

- Als er in het resultaatvenster alleen een streepje bij de C staat;
  - Als er geen enkel streepje opkomt;
  - Als de uitslag niet na 15 min en binnen 30 min is afgelezen.
- In al deze gevallen moet je je opnieuw testen met een nieuwe zelftest.

Weet wat er moet gebeuren als de uitslag positief is:

- Je gaat thuis in isolatie en krijgt het dringende advies om contact op te nemen met de GGD voor een test bij een GGD-testlocatie. Eventuele huisgenoten gaan in quarantaine. Volg de GGD-adviezen voor [thuisisolatie en -quarantaine](#).

Weet wat er moet gebeuren als de uitslag negatief is:

- Je bent waarschijnlijk niet besmet met het coronavirus en kunt gewoon naar je werk

Zie voor informatie over uitslag interpretatie en vervolg ook de volgende link:

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/03/22/informatie-voor-gebruiker-corona-zelftest>