

Sacramento County Public Health Self Swabbing Video Transcript

How to Use a Self-Swabbing Nasal Test for COVID-19

Cómo usar una prueba nasal para COVID-19

Testing is an important step in slowing the spread of COVID-19.

Las pruebas son un paso importante para reducir la propagación de COVID-19.

Some Sacramento County COVID-19 testing sites use self-administered nasal swab tests that are free, simple, pain-free and just as accurate as other testing methods.

Algunos sitios de prueba de COVID-19 del condado de Sacramento utilizan pruebas de hisopado nasal autoadministradas que son gratuitas, simples, indoloras y tan precisas como otros métodos de prueba.

When you arrive at the testing site, you will check in for your appointment

Cuando llegue al lugar de la prueba, se registrará para su cita.

You will be handed a testing kit that includes a test tube with cap and swab to collect your own nasal sample.

Se le entregará un kit de prueba que incluye un tubo de ensayo con tapón y un hisopo para recolectar su propia muestra nasal.

Under the direction of site personnel, you will be guided to remove the swab from the wrapping, being careful not to touch the soft tip.

Bajo la dirección del personal del sitio, se le indicará que retire el hisopo del envoltorio, teniendo cuidado de no tocar la punta blanda.

Put the soft tip into your right nostril and insert only one inch – that's about the length of a small paper clip or an adult's thumb nail.

Coloque la punta blanda en su fosa nasal derecha y inserte solo una pulgada- que es aproximadamente la medida de un clip pequeño o la uña del pulgar de un adulto.

Slowly rotate the swap in a circular pattern inside of your nostril at least four times. Then, gently remove the swab from your nostril.

Gire lentamente el intercambio en una forma circular dentro de su fosa nasal al menos cuatro veces. Luego, retire suavemente el hisopo de su fosa nasal.

Using your swab, repeat the same swabbing steps in your left nostril.

Usando su hisopo, repita los mismos pasos en su fosa nasal izquierda.

That was easy - wasn't it!

Eso fue fácil, ¡no es así!

Now, hold the test tube and place the swab in to the tube. The swab is long, so break off the end of swab at the break line. Place the cap onto the tube. Ensure that the cap is secured tightly.

Ahora, sostenga el tubo de prueba y coloque el hisopo en el tubo. El hisopo es largo, así que rompa el extremo del hisopo en la línea de rotura. Coloque la tapa en el tubo. Asegúrese de que la tapa esté bien asegurada.

Place the capped test tube in to the bag provide in your kit – and seal the bag.

Coloque el tubo de ensayo tapado en la bolsa que se proporciona en su kit- y selle la bolsa.

Place the test kit bag into the collection box and dispose of the swab wrapping.

Coloque la bolsa del kit de prueba en la caja de recolección y deseche el envoltorio del hisopo.

You are done with your self-swabbing COVID-19 test!

¡Ha terminado con su prueba autoadministrada de COVID-19!

Using the contact information you provided at your appointment, you will receive your test results within 3 days.

Con la información de contacto que proporcionó en su cita, recibirá los resultados de su prueba dentro de los 3 días.

If you test positive, you will be provided additional information.

Si da positivo, se le proporcionará información adicional.

If you test negative, this does not mean you can't get the virus or that between the time you provided your sample and getting the results that you weren't exposed to the virus. It is vital that you continue to not gather with non-household members, and when in public spaces, always wear your facemask and maintain at least 6 feet from others.

Si la prueba es negativa, esto no significa que no pueda agarrar el virus o que entre el momento en que proporcionó la muestra y los resultados no estuvo expuesto al virus. Es vital que continúe sin reunirse con personas que no sean de su hogar, y cuando esté en espacios públicos, siempre use su mascarilla y manténgase al menos a 6 pies de los demás.

Thank you for doing your part to protect your community!

¡Gracias por hacer su parte para proteger a su comunidad!

Social Media Graphics

1. Have you heard that our COVID-19 testing sites now have self-swabbing tests? These tests are free, simple, pain-free and just as accurate as other testing methods. To learn more about how to self-test, check out this link from <insert link>.
2. ¿Ha escuchado que nuestros sitios de prueba de COVID-19 ahora tienen pruebas autoadministradas de hisopo? Estas pruebas son gratuitas, sencillas, indoloras y tan precisas como otros métodos de prueba. Para obtener más información sobre cómo realizar una prueba propia, consulte este enlace de <insertar enlace>.
3. SacCounty is now offering COVID-19 nasal-self swab tests at our testing sites. These tests are more comfortable, you can do it yourself and a healthcare professional will be watching to make sure you do it correctly. Get more details on the new testing method here: <insert link>.
4. SacCounty ahora ofrece pruebas de COVID-19 con hisopos nasales en nuestros sitios de prueba. Estas pruebas son más cómodas, puede realizarlas usted mismo y un profesional de la salud estará observando para asegurarse de que las realice correctamente. Obtenga más detalles sobre el nuevo método de prueba aquí: <insertar enlace>.
5. SacCounty testing sites are offering the nasal self-swab test which provides accurate results without the discomfort. Learn more: <insert link>.
6. Los sitios de prueba de SacCounty ofrecen la prueba de auto-hisopado nasal que proporciona resultados precisos sin molestias. Más información: <insertar enlace>.
7. The COVID-19 nasal self-swab testing method is less invasive and is safer for both individuals and healthcare professionals. SacCounty is excited to offer this innovative form of testing. Learn more: <insert link>.
8. El método de autoevaluación con hisopo nasal de COVID-19 es menos invasivo y más seguro tanto para las personas como para los profesionales sanitarios. SacCounty se complace en ofrecer esta forma innovadora de prueba. Más información: <insertar enlace>.
9. Starting January 18, SacCounty will offer COVID-19 nasal self-swab testing. These tests are less invasive and help protect our healthcare workers. Learn more: <insert link>.
10. A partir del 18 de enero, SacCounty ofrecerá la prueba autoadministrado de COVID-19 con hisopo. Estas pruebas son menos invasivas y ayudan a proteger a nuestros trabajadores de la salud. Más información: <insertar enlace>.
11. Self-swabbing COVID-19 tests can play a pivotal role in increasing testing access and we are excited to now offer this type of testing. Learn more: <insert link>. Pruebas de COVID-19 autoadministradas con hisopo juega un papel importante para incrementar el acceso de pruebas y estamos emocionados en ofrecer este tipo de pruebas. Aprende mas <inserte enlace>

12. Las pruebas de COVID-19 con hisopado uno mismo pueden desempeñar un papel fundamental en el aumento del acceso a las pruebas y estamos entusiasmados de ahora ofrecer este tipo de pruebas. Más información: <insertar enlace>.
13. Offering COVID-19 nasal self-swab testing will improve efficiency and protect healthcare workers. Learn more: <insert link>.
14. Ofreciendo la prueba de auto-hisopado de COVID-19 mejorará la eficiencia y protegerá a los trabajadores sanitarios. Más información: <insertar enlace>.
15. When taking a COVID-19 nasal self-swab test at one of our testing sites, a healthcare professional will be monitoring to make sure you are taking the test correctly, it is as easy as 1-2-3! Learn more: <insert link>.
16. Cuando se realice una prueba de auto-hisopado nasal de COVID-19 en uno de nuestros sitios de prueba, un profesional de la salud lo controlará para asegurarse de que está tomando la prueba correctamente. Más información: <insertar enlace>.
17. COVID-19 nasal self-swab tests are less-invasive, reduces exposure for health care workers, and preserves personal protective equipment. It's a win, win, win to self-test! Learn more: <insert link>.
18. Las prueba de auto-hisopado nasales de COVID-19 son menos invasivas, reducen la exposición de los trabajadores de la salud y conservan el equipo de protección personal. ¡Es un ganar, ganar, ganar para autoevaluarse! Más información: <insertar enlace>.
19. SacCounty is now offering COVID-19 nasal-self swab tests at our testing sites, if you are bringing a child under the age of 13, you can test them yourself under the guidance of a healthcare worker. Learn more: <insert link>.
20. SacCounty ahora ofrece pruebas con hisopo nasal de COVID-19 en nuestros sitios de prueba, si trae un niño menor de 13 años, puede probarlo usted mismo bajo la guía de un trabajador de la salud. Más información: <insertar enlace>.