

# COVID 19 ET AUTO-TEST

## Quand ?

Si vous arrivez à dater la situation où vous avez pu être exposé·e à une contamination au covid 19, un auto-test peut être réalisé dès quatre (4) jours après exposition, un autre après 48 heures, et un troisième 48 heures après le second. Ensuite, les auto-test perdront en fiabilité.

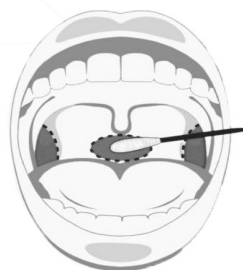
Si vous avez des symptômes, les auto-tests peuvent être réalisés dès leur apparition, jusqu'à quatre (4) jours après leur apparition.

Un test PCR sera toujours plus fiable qu'un auto-test, mais ce n'est pas toujours possible. Après les délais indiqués, l'auto-test perdra grandement en efficacité alors que le PCR restera assez fiable.

## Comment ?

Ne pas boire, manger ou fumer 30 minutes avant de collecter l'échantillon. Mouchez-vous avant le test.

Il est recommandé de d'abord effectuer un prélèvement buccal, puis un prélèvement nasal avec le même écouvillon, pour augmenter la fiabilité du test.



*Figure 1: zones de prélèvement buccal*

Frottez et roulez l'écouvillon aux alentours de la glotte et à l'intérieur des joues, puis procédez au prélèvement nasal.

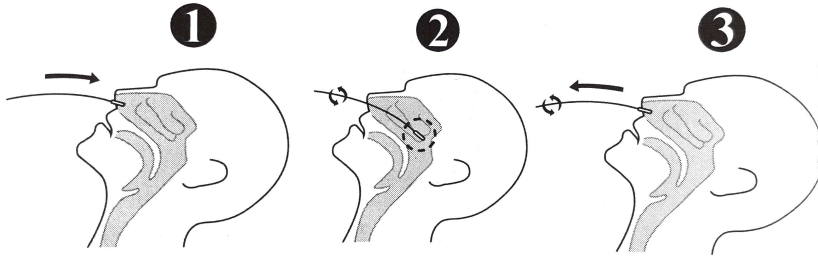


Figure 2: prélèvement nasal

Inclinez la tête vers l'arrière, insérez doucement et lentement un écouvillon à travers la narine parallèlement au palais jusqu'à ce qu'une résistance soit rencontrée

Frottez et roulez doucement l'écouvillon, en le laissant en place plusieurs secondes pour absorber les sécrétions.

Retirez lentement l'écouvillon tout en le faisant tourner, et répétez dans la seconde narine.

L'échantillon est maintenant prêt à être préparé l'aide des tubes tampons d'extraction.

Si c'est possible pour vous et notamment si vous êtes cas contact ou avez de fortes suspicions de l'être, faites un deuxième test sur le moment. Vous pouvez également en refaire un deux jours plus tard.

## Et après ?

Lors de la lecture du résultat, une barre même très peu visible reste une indication de test positif. Il faudra alors prendre des précautions pour protéger votre entourage et les personnes que vous croiserez. Si possible, faites confirmer votre auto-test positif par un test PCR. Si le PCR est négatif, appliquez les précautions comme s'il était positif et renouvelez-le quelques jours plus tard.

Isolez-vous si cela vous est possible, jusqu'à disparition des symptômes et deux autotests négatifs à 48 heures d'écart. Si vous ne le pouvez pas, ou pas en permanence, portez autant que possible un masque FFP2 lorsque vous partagez le même espace que d'autres personnes. Aérez en continu ou 2 fois par heure pendant 10 minutes, ou utilisez un purificateur d'air adapté à la configuration des lieux. Prenez vos repas séparément et ventilez la salle de bain après utilisation.

Prévenez les personnes qui seraient cas contact. Contactez votre médecine en cas d'aggravation des symptômes et reposez vous autant que possible. Parfois difficile à obtenir, le Paxlovid peut vous être prescrit pour diminuer l'intensité des symptômes. Il réduirait peut-être les risques de covid long.

Gardez en tête que les auto-tests sont peu fiables, **un résultat négatif ne fournit aucune certitude**, préférez les PCR.

Dans tous les cas, continuez d'appliquer les précautions (masque FFP2 et aération) dans les lieux publics fermés ou dans les foules.

# Pour plus de renseignements

*Performance of Rapid Antigen Tests to Detect Symptomatic and Asymptomatic SARS-CoV-2 Infection*, juillet 2023

<https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M23-0385>

*COVID-19 Rapid Antigen Tests: How to Collect a Sample*, 2022

<https://www.ontariohealth.ca/sites/ontariohealth/files/2022-02/COVID-19RapidAntigenTests-HowtoCollectaSample.pdf>

*SARS-CoV-2 rapid antigen tests provide benefits for epidemic control – observations from Austrian schools*, mai 2022

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0895435622000087>

Quelques collectifs pour la prévention contre le covid

<https://toot.aquilenet.fr/@arra>

<http://nousaerons.fr/>

<https://winslowsantepublique.wordpress.com/>