



### ZANIM ZACZNIESZ, PAMIĘTAJ ABY:

- **Na 60 minut przed pobraniem próbki śliny:**
  - Nie jeść
  - Nie pić
  - Nie palić
  - Nie myć ani nie płukać zębów
- **Przekazać swój materiał indywidualnie**
- **Nie dotykać materiału pobranego od innych osób**
- **W trakcie pobierania próby zachować bezpieczny odstęp od innych**

### UWAGA!

- **Pobraną próbkę przynieś do Punktu Odbioru Prób w miejscu i czasie wskazanym na Twoim indywidualnym koncie w systemie SONAR**
- **Każdy powinien przekazywać swój materiał indywidualnie i nie dotykać materiału pobranego od innych osób**
- **Podczas pobierania próby zachowaj bezpieczny odstęp od innych**



### JAK POBRAĆ PRÓBKĘ DO BADANIA

- 1) **Przed pobraniem próbki umyj i zdezynfekuj ręce.**
- 2) **Pobierz ślinę do próbki do poziomu 2 ml .**
- 3) **Umyj ręce!**
- 4) **Jeśli próbka jest zanieczyszczona przetrzyj ją dokładnie papierowym ręcznikiem nasączonym środkiem odkażającym. Jeszcze raz umyj ręce!**
- 5) **Włóż próbkę do mniejszego woreczka.**
- 6) **Umyj ręce!**
- 7) **Włóż woreczek z próbą do drugiego woreczka.**
- 8) **Pobraną próbkę przynieś do Punktu Odbioru Prób w miejscu i czasie wskazanym na Twoim indywidualnym koncie w systemie SONAR (<http://sonar-covid19.pl/>)**

