



---

## So einfach geht das Testen

### Das musst du wissen, bevor es los geht:

- Du wirst 2-mal pro Woche getestet. Die Tage erfährst du von deiner Schule.
- Du gurgelst zu Hause sofort nach dem Aufstehen.  
**Kein Essen, kein Trinken, kein Mund ausspülen davor!**  
(sonst spülst du eventuell vorher schon Viren weg)
- Falls du das einmal vergessen hast, gibst du bitte **keine** Probe ab.
- Arbeite bitte immer genau, damit der Test nicht verfälscht wird.



### Das machst du schon zuhause:

- Fülle **5-6 ml Leitungswasser** in eines deiner beiden persönlichen Teströhrchen.
- Ab mit der Probe **in den Mund**, aber nicht schlucken.
- **Gurgel damit 30-60 s** (dabei kannst du dazwischen natürlich Luft holen).
- **Spucke das Wasser zurück** in das Teströhrchen.
- Jetzt musst du ziemlich genau sein!  
Kippe **1,5-2 ml von deinem gegurgelten Wasser** in das **zusätzliche Teströhrchen**.
- **Verschließe beide** Röhrchen gut, **spüle sie außen** unter fließendem Wasser ab.
- packe **beide Teströhrchen** in die mit deinem Namen **beschriftete Tüte**.
- Jetzt gehts auf in die Schule.



### Das musst du in der Schule tun:

- Gehe vor Schulbeginn zur jeweiligen Sammelstelle deiner Klasse.
- Nimm das Röhrchen mit der **kleineren Menge** (die 1,5-2 ml Probe) aus der Tüte.
- Kippe den Inhalt möglichst sauber und ohne zu tropfen in den Sammelbehälter.
- Das 2. Teströhrchen (3,5-4 ml) brauchst du nur, wenn der Pool deiner Klasse positiv ist (dann wird die Einrichtung dich bitten, das 2. Röhrchen noch für die Einzeltestung abzugeben und dir im Gegenzug ein frisches Röhrchen für den nächsten regulären Test geben).



### Am Ende des Tages zuhause:

- Bitte reinige die beiden Teströhrchen sorgfältig und spüle sie anschließend mit reichlich Leitungswasser aus, damit keine Spülmittelreste darin bleiben. Die Röhrchen werden für den nächsten Test wieder verwendet!



---

Danke für's Mitmachen!