



HM Government

**NHS**

Test and Trace

# COVID-19 自检步骤指南



开始检测前，请仔细阅读本指南全文。

本指南将向您介绍如何对自己或他人进行新冠肺炎 (COVID-19) 检测，并将结果报告给英国国家医疗服务体系 (NHS)。

请访问 [www.gov.uk/covid19-self-test-help](https://www.gov.uk/covid19-self-test-help) 获取更多帮助，包括其它语言的演示视频和说明。

# 关于本检测

许多新冠肺炎 (COVID-19) 患者症状轻微，甚至没有症状，但仍然可以传播病毒。通过定期自检，我们可以减缓病毒的传播速度，帮助保护家庭和社区中最脆弱的群体。

英国卫生与社会保障部 (DHSC) 提供的 COVID-19 自检 (快速抗原检测) 是一种用于检查是否感染新冠肺炎 (COVID-19) 的拭子检测。

您应该多长时间检测一次，这取决于您的自身状况和当前国家或地方的指导方针。

## 本检测适用于以下人群：

- 18 岁以上的成年人：** 自检和报告，如有需要可以提供协助。
- 12-17 岁的青少年：** 在成年人监督下完成自检和报告。成年人在必要时可帮助其完成检测。
- 12 岁以下的儿童：** 12 岁以下的儿童应由成年人进行检测。**如果您没有足够的信心为孩子进行检测，则请不要进行本检测。** 如果孩子感到任何疼痛，请不要继续检测。

有关如何检测儿童的建议，请参阅第 11 页。

## 新冠肺炎 (COVID-19) 指南和帮助

如您出现新冠肺炎 (COVID-19) 症状或已感染新冠肺炎 (COVID-19)，请参阅 NHS 的在线指南：

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19)

如您出现新冠肺炎 (COVID-19) 症状而且病情逐渐恶化，或 7 天后仍未转好，请访问 [www.111.nhs.uk](https://www.111.nhs.uk) 获取 NHS 111 新冠肺炎在线服务。如无法上网，请致电 NHS 111。如遇紧急医疗事故，请拨打 999。

如有任何担心，请立即寻求帮助。相信自己的直觉。

## 通用指南和警告

一人对应一个独立试剂盒。试剂盒中均为一次性物品。请勿重复使用。您需要报告每个人的检测结果。

如果您的手或视力存在问题，您可能需要有人协助您进行拭子取样和检测。

如果您戴有鼻环，请从另一个鼻孔取样。如果两边都戴有鼻环，请先取下一只鼻环再进行取样。

如果您在过去 24 小时内流过鼻血，请从另一个鼻孔取样或等待 24 小时后再取样。

检测前至少 30 分钟内不要进食或喝水，以降低无效检测风险。

这些试剂盒只为人类使用而设计。

**请仔细遵循这些说明，您才能获得准确的结果。**



如果您出于某些原因无法采集咽拭子（例如进行了气管造口术），则可采用两边鼻拭子代替。

# 您需要做什么

请仔细阅读说明并按照正确顺序执行步骤，这一过程十分重要。每次检测大约需要 **15 分钟** 的准备时间，**30 分钟** 后即可获取结果。

- 1 准备好检测区域并检查试剂盒内的物品 第 6 页
- 2 检测前的准备工作 第 8 页
- 3 提取拭子样本 第 10 页
- 4 处理拭子样本 第 12 页
- 5 读取检测结果 第 14 页
- 6 报告检测结果 第 15 页
- 7 安全处置试剂盒 第 17 页

请将试剂盒置于室温或阴凉干燥处（ $2^{\circ}\text{C}$  至  $30^{\circ}\text{C}$ ）保存。避免阳光直射，请勿直接将试剂盒放入冰箱或冰柜进行冷藏。

请在室温（ $15^{\circ}\text{C}$  至  $30^{\circ}\text{C}$ ）下使用试剂盒。如试剂盒此前储存在阴凉处（温度低于  $15^{\circ}\text{C}$ ），请在常温下放置 30 分钟再使用。

请将试剂盒放在儿童接触不到的地方。

# 1. 准备检测区域，检查试剂盒内容物

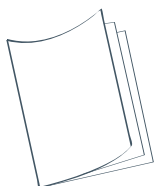


检测前至少 30 分钟内不要进食或喝水，以降低无效检测风险。



您需要准备：手表（或钟表）、纸巾、镜子、免洗洗手液/肥皂和温水。

1



请仔细阅读本说明指南。

您可以通过访问下列网站观看演示视频学习如何进行拭子检测：

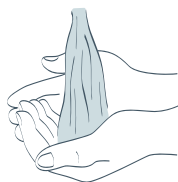
[www.gov.uk/covid19-self-test-help](http://www.gov.uk/covid19-self-test-help)

2



在开始检测前，整理出一个洁净干燥的平整表面。

3

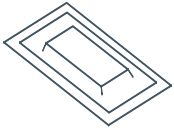


使用肥皂和温水/免洗洗手液彻底清洗双手（至少 20 秒）。这一步能够确保试剂盒不被污染。然后请擦干双手。

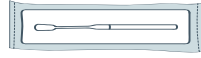
如果进行多次检测，请在每次检测间隔期间清洁表面并再次洗手。

4

检查试剂盒内容物。确保没有任何损坏或破碎。



密封包装的试纸条



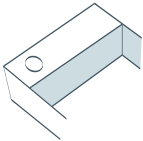
密封包装的拭子



提取缓冲袋



提取管



提取管固定器  
(附于盒上)



塑料垃圾袋



如果密封包装损坏，请勿使用试纸条。

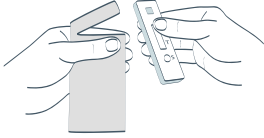
**发现物品损坏、破碎或缺失？**如发现试剂盒中的物品损坏、破碎、缺失或难以操作，**请勿使用**。如需就该问题提供反馈，请致电客户联络中心。每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

- 英国、威尔士、北爱尔兰：**119**（手机和座机来电均免费）
- 苏格兰：**0300 303 2713**（按照标准网络费率收费）

如在使用试剂盒过程中不慎受伤或产生任何不良反应，请发送报告至新冠肺炎黄牌报告网站：<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>

## 2. 检测前的准备工作

5



从密封包装中取出试纸条，放于干净的平整表面。一旦打开密封包装，请在 30 分钟之内开始检测。



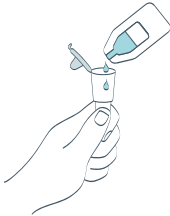
请将内部干燥剂袋和包装安全地丢弃于家庭垃圾中。

6



请小心拧开或打开缓冲袋。操作过程中，请远离面部，当心不要溅出任何液体。

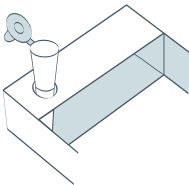
7



打开提取管，慢慢挤入缓冲袋中的全部液体。避免缓冲袋直接接触提取管。

将提取缓冲袋放入提供的塑料垃圾袋中。

8



将装满液体的提取管放置在提取管固定器上（附于盒上），避免液体溢出。

您还可以使用小杯子放置提取管。



9



用纸巾轻擤鼻涕，并将其丢弃至带盖的垃圾桶内。如您准备为孩子进行检测，请先帮助他擤鼻涕。这一步有助于清除鼻腔内多余的黏液。

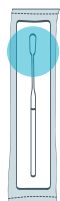
10



请使用肥皂和温水/免洗洗手液彻底清洗双手（至少 20 秒）。

如您准备为他人进行检测，则双方都应清洗双手或进行消毒。

11

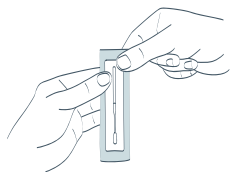


柔软端

手持端

找到您面前密封包装内的拭子。确认拭子质地柔软的一端。

12



请在做好检测准备的情况下再打开拭子包装，并轻轻取出拭子。您将借助该工具采集咽拭子或鼻拭子。



切勿用手触摸拭子质地柔软的一端。

### 3. 提取拭子样本



避免拭子质地柔软的一端接触舌头、牙齿、脸颊、牙龈或任何其他表面。如接触任何物体，可能导致取样无效。

切勿用手触摸拭子质地柔软的一端。

取样过程中的干呕症状或轻微不适属于正常现象，但不会出现疼痛感。

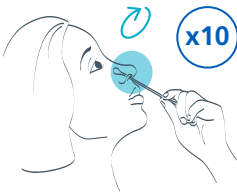
如果是给 12 岁以下的儿童，或是需要帮助的人进行检测，请按第 11 页的步骤进行。

13



手指捏住拭子，张开嘴巴，使用拭子质地柔软的一端在两个扁桃体上取样（或者它们本来应该在的部位）。扁桃体两侧均需稍用力接触 4 次（可借助手电筒或镜子）。轻轻地从喉咙深处取出拭子。

14



将同一拭子轻轻放入一边鼻孔，直到您感受到轻微的阻力（塞入鼻孔内大约 2.5 厘米）。

在鼻孔内侧稍用力转动拭子，完整地重复十次。

这可能会带来不适感。如感受到强烈阻力或疼痛，请勿更深入插入拭子。

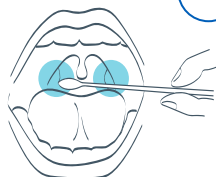
# 检测儿童

12岁以下的儿童应由家长进行检测。请按照以下指南进行准备和检测。您还可以访问 [www.gov.uk/covid19-self-test-help](http://www.gov.uk/covid19-self-test-help) 观看演示视频

向孩子展示试剂盒，让他们明白您接下来要做什么。如有可能，让孩子坐于他人腿上或让他人握住他们的手。

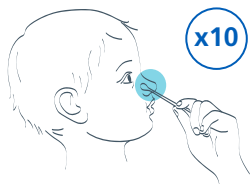
让孩子擤鼻涕和咳嗽，并用纸巾遮掩。然后将纸巾丢弃至带盖的垃圾桶内。让孩子尽可能长时间地张大嘴巴发出“啊”的声音（便于看到扁桃体），然后从他们的扁桃体处取样（如果已切除扁桃体，从扁桃体原来的位置处取样）。

13



捏住拭子，让孩子张大嘴巴，并保持头向后仰的姿势。使用拭子质地柔软的一端从两侧扁桃体处（或者它们本来应该在的部位）取样。扁桃体两侧均需稍用力接触 4 次。小心地取出拭子。

14



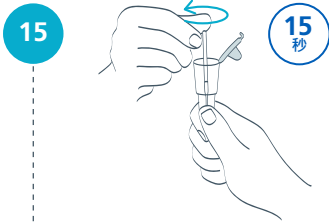
将同一拭子质地柔软的一端轻轻地放入 1 边鼻孔，直到感受到轻微的阻力。在鼻孔内侧稍用力转动拭子，完整地重复十次，然后缓慢取出拭子。

如无法从扁桃体取样，则可通过两边鼻孔取样；在两边鼻孔内侧转动拭子，完整地重复十次。

如需获取更多针对儿童的 COVID-19 建议，请访问：

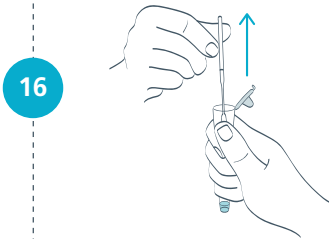
[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/)

## 4. 处理拭子样本



取出提取管，然后将拭子质地柔软的一端放入提取管内，使其浸入液体中。

用力将拭子柔软端贴紧提取管内壁，同时绕管旋转 15 秒。这一步的目的是将样本转移到液体中。

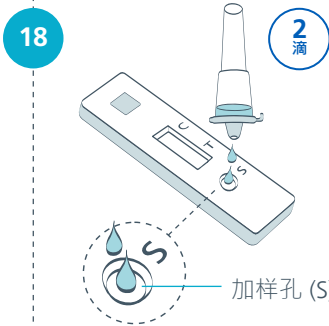


取出拭子时，将其贴紧提取管内壁。确保将拭子柔软端上的所有液体都转移到提取管中。

将拭子放入提供的塑料垃圾袋中。



将盖子紧紧压在提取管上，以避免任何泄漏。



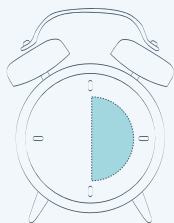
轻轻挤压提取管，将 2 滴液体滴到试纸条的加样孔 (S) 内。确保滴入的是液体而非气泡。

请将提取管和拭子一同丢弃至塑料垃圾袋中。



请务必将试纸条放置在平整表面上。  
在检测过程中，请勿移动试纸条。

19



确认时间，如有定时器，您可以设置时间提醒。请务必等待 30 分钟再读取结果。

请务必等待 30 分钟再读取结果，  
这十分重要。

20 分钟后的任何时间都可能出现阳性结果，但是您必须等够 30 分钟才能记录阴性结果，因为检测线 (T) 可能需要这么长时间才会出现。

了解如何读取和报告您的检测结果，请查看下一页。

## 5. 读取检测结果

大约 4 分钟后，会出现控制线 (C)。您必须等待 30 分钟才能读取结果。



读取检测结果的时间请勿超过 30 分钟，否则结果无效。



### 阴性结果

如 C 旁边出现一条线则表示检测结果呈阴性。



### 阳性结果

如 C 和 T 旁各出现一条线，无论其显示程度是明显还是微弱，都表示结果呈阳性。您必须将检测结果报告至 NHS，详细步骤请参阅第 15 页。



如您的检测结果呈阳性，那么您和您的家人必须按照政府指令进行自我隔离。



### 无效结果

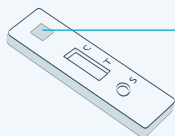
试纸条未显示任何线或只有 T 旁显示一行线则表示结果无效。

报告检测结果并获取您需遵守的指导（请参见第 15 页）。

## 6. 报告检测结果

您必须将检测结果报告至 NHS 。

您必须报告检测结果，以便 NHS 监测病毒的传播动态、为英国各地的社区提供帮助、与病毒作斗争并拯救生命。您还可了解有关该结果的更多信息以及您需要进行的操作。



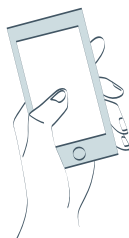
二维码

报告检测结果时，您需要提供试纸条上的二维码或其下方的识别码。



在线报告（最高效的渠道）

请访问：[www.gov.uk/report-covid19-result](https://www.gov.uk/report-covid19-result)



或通过电话报告

热线服务时间为每天上午 7 时至晚上 11 时

英国、威尔士、北爱尔兰：**119**

（手机和座机来电均免费）

苏格兰：**0300 303 2713**

（按您的标准网络费率收费）

# 检测结果的含义

## 阳性结果

如**检测结果呈阳性**，则说明您已感染新冠肺炎，并具有传染风险。您在报告检测结果时会获得详细信息指导您进行下一步行动。

请注意，在您即将收到的短信中，您的检测结果将被识别为 LFD（侧流装置）结果。



您、与您同居的所有人以及您社交泡泡中的所有人均须按照当前国家和地方的指导进行自我隔离，如需了解详情，请访问：[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/)

## 阴性结果

如**检测结果呈阴性**，很可能您在检测时没有被感染。但是，阴性结果并不能保证您没有感染新冠肺炎。

如检测结果呈阴性，请**务必**继续遵守国家和地方的规则和指令，包括勤洗手、保持社交距离和戴口罩（如有必要）。

如出现高烧和新的持续咳嗽或出现味觉和嗅觉丧失/变化等症状，请您和家人务必进行自我隔离，并访问 [www.gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) 再次进行检测，或致电客户联络中心。每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

- 英国、威尔士、北爱尔兰：**119**（手机和座机来电均免费）
- 苏格兰：**0300 303 2713**（按照标准网络费率收费）



## 无效结果

如**结果无效**，则意味着检测过程中存在操作错误。您需再次进行检测。请使用全新的试剂盒进行检测，切勿重复使用之前试剂盒中的物品。

如没有其他可用试剂盒，请下载 NHS COVID-19 应用程序或访问 [www.gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) 或致电客户联络中心获取其他检测方式。每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

- 英国、威尔士、北爱尔兰：**119**（手机和座机来电均免费）
- 苏格兰：**0300 303 2713**（按照标准网络费率收费）

## 检测性能

**新冠肺炎 (COVID-19) 高度感染者的检测结果更有可能呈阳性。**

这意味着，该检测最有可能检测出目前具有传染性、需要立即进行自我隔离的人员。

## 7. 安全处置试剂盒

一旦完成检测，**请将使用过的试剂盒内容物丢弃至提供的垃圾袋中**。然后将其丢弃至日常生活垃圾中。



## 您的试剂盒包含以下材料

物品	3 人份	7 人份
使用说明 ( 本文件 )	1	1
提取管固定器	1	1
密封包装的试纸条	3	7
提取缓冲袋	3	7
提取管	3	7
密封包装的拭子	3	7
垃圾袋	3	7

此类设备只能在 NHS 检测和跟踪计划的监管下作为英国卫生与社会保障部 (DHSC) 部署的一部分才能允许供应。



**制造商：** Department of Health and Social Care ( 英国卫生与社会保障部 ) , 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU。

**DHSC 委托制造商：** 厦门宝太生物科技有限公司，中国福建省厦门市海沧区海沧街道坪垵南路 188 号 2 楼/3 楼/4 楼，邮编：361026。

## 符号索引



存储于  
2–30°C



使用环氧乙烷  
灭菌



制造商



包装破损时请  
勿使用本产品



批号



有效期



体外诊断医疗  
设备



避免  
阳光直射



生产日期



请勿重复使用



警告，请参照  
说明书



保持干燥



请参阅  
使用说明

本文件包含的所有信息和图片其准确性截至 2021 年 1 月 15 日。  
版本 1.3.1