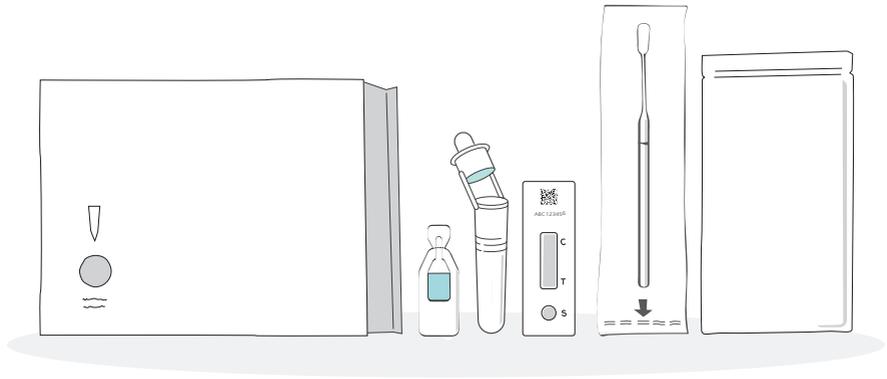


开始检测前，请仔细阅读本指南全文。  
本检测可能与您以前使用的检测不同。

# DHSC COVID-19 自检（快速抗原检测） 步骤指南



本说明书仅适用于 DHSC COVID-19 自检（快速抗原检测）。

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

其他语言版本及视频演示资料请访问：

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

向 NHS 报告您所有的检测结果

# 您需要做什么

## 步骤指南

请仔细阅读说明并按照正确顺序执行步骤。每次检测需要花费 15 分钟的准备时间，30 分钟后即可获得结果。



15  
分钟  
准备

章节	标题	页码
1	准备检测区域	6
	检查试剂盒内的物品	7
2	检测前的准备工作	8
3	提取拭子样本	10
	为其他人检测	11
4	处理拭子样本	12
5	读取检测结果	14
6	报告检测结果	15
7	检测结果的含义	16
8	检测性能	17
9	安全处置试剂盒	17
	记录您的检测结果	18

## 约 1/3 的 COVID-19 患者不知道自己感染了 COVID-19。

通过定期自检，可以减缓疫情蔓延，并帮助保护我们家庭和社区中最脆弱的人群。

## 检测建议

指南中有一些有用的提示、建议和警告方框可以帮助您。逐步地仔细遵循这些说明，得到可靠结果的几率更高。

### 通用指南和警告

- 每个人使用一个单独的试剂盒。试剂盒中的各物品只能使用一次。
- 不要重复使用这些物品。您需要报告每个人的结果。
- 如果您的手或视力存在问题，您可能需要他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。

#### 建议

请将试剂盒置于室温或阴凉干燥处（2°C 至 30°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°C 至 30°C）下使用试剂盒。如试剂盒储存在阴凉处（温度低于 15°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。

# 关于本检测

## 为什么要自检

本自检试剂盒适用于无症状人群，通过拭子检测鼻子和喉咙确定是否感染。无症状感染者指携带病毒但没有症状的人群。

### 如果您的 COVID-19 检测呈阳性，您可以：

- 为了限制疾病的传播，您和家人应该按照政府的指南进行自我隔离：  
[nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/)
- 通知与您密切接触的人或您在过去 14 天内去过的地方，建议他们进行 COVID-19 感染检测。

### 如果您的 COVID-19 检测呈阴性

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。

#### 建议

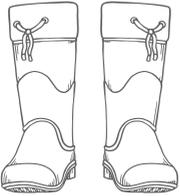
如您出现新冠肺炎 (COVID-19) 症状或已感染新冠肺炎 (COVID-19)，请参阅 NHS 的在线指南：

[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：[111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) 获取 NHS 111 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。

## 本检测适合谁



### 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人对其进行检测。如果您对检测儿童没有信心，请勿进行本检测。

## 多长时间检测一次

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。

## 在哪里获取额外的支持

获取更多自检信息：[gov.uk/covid19-self-test-help](https://gov.uk/covid19-self-test-help)

# 1. 准备检测区域

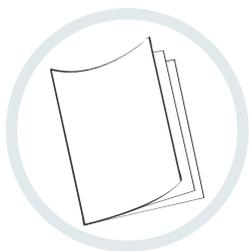


**30**  
分钟

检测前 30 分钟不要  
进食或喝水

您需要：

- 计时器，如手表或时钟
- 纸巾
- 镜子
- 表面清洁剂
- 免洗洗手液/肥皂和温水。



- 1** 请仔细阅读本说明指南。  
如果需要更多帮助，您也可以  
在线观看拭子检测视频：  
[gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help](https://www.gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help)



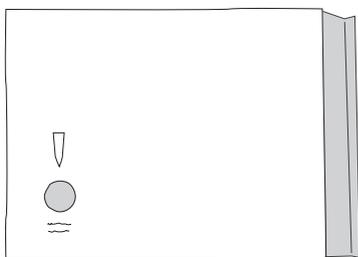
- 2** 在开始检测前，清理、  
清洁和擦干一个平整表面，  
用来放置试剂盒。



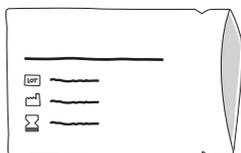
- 3** 使用肥皂和温水彻底洗手 20 秒，  
或使用免洗洗手液。  
如果进行多次检测，请在每次检测间  
隔期间清洁表面并再次洗手。

# 检查试剂盒内的物品

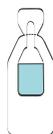
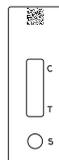
4 您的试剂盒应该包括：



提取管固定器



密封包装的试纸条



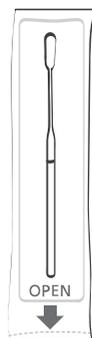
提取缓冲袋



提取管



垃圾袋



密封包装的拭子

## 建议

### 如果有破损、损坏或遗漏的物品，怎么办？

如果您发现任何破损、损坏或遗漏的物品，请不要使用试剂盒。

您可以拨打客户联络中心的热线反馈。

每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

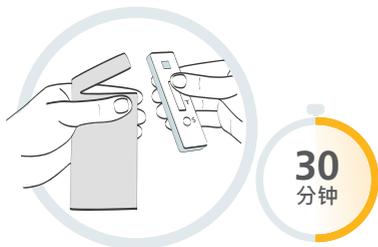
电话：**119**（手机和座机拨打免费）。

我们提供 200 种语言以及英国手语的支持。

如果您被装置弄伤，请通过以下方式报告，这样可以帮助其他人：

[coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk)

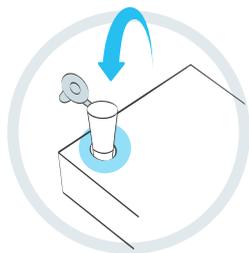
## 2.检测前的准备工作



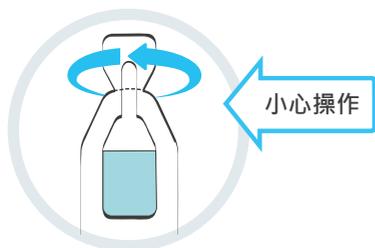
- 5 取出密封袋中的试纸条，放置在干净的平整表面。

### 警告

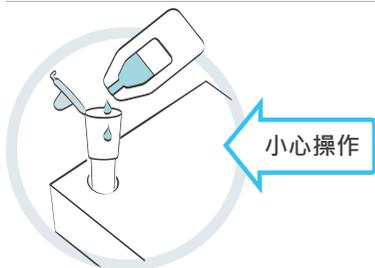
打开试剂盒后，必须在 30 分钟内开始检测。



- 6 将提取管放置在提取管固定器上（已附）。



- 7 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。



- 8 打开提取管，慢慢地将缓冲袋中所有液体挤到提取管中。避免缓冲袋接触提取管。将缓冲袋放入提供的垃圾袋中。



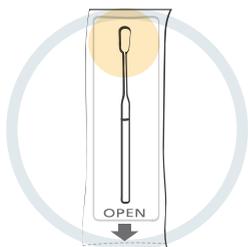
- 9** 用纸巾轻轻地擤鼻涕，然后把纸巾扔进封闭的垃圾箱内。

如果您在检测孩子，请帮助他们擤鼻涕。这样可以去除多余的粘液。



- 10** 请使用肥皂和温水或免洗洗手液彻底清洗双手（至少 20 秒）。

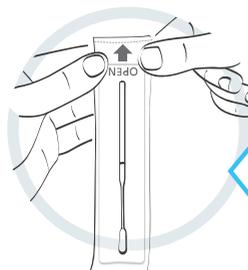
如您是为他人进行检测，则双方都应清洗双手或进行消毒。



- 11** 找到您面前密封包装内的拭子。确认拭子质地柔软的一端。

**警告**

不要触摸拭子质地柔软的一端。



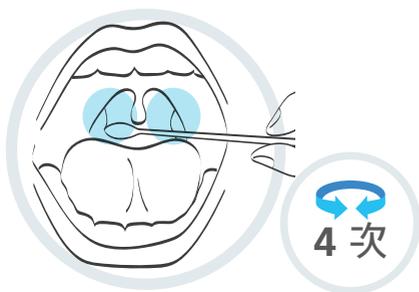
- 12** 请在做好检测准备的情况下再打开拭子包装，并轻轻取出拭子。

# 3. 提取拭子样本

## 警告

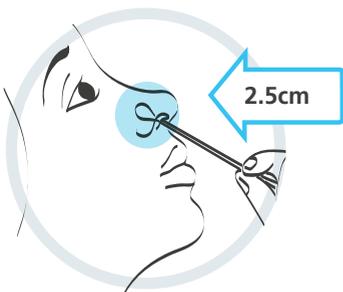
避免拭子质地柔软的一端接触舌头、牙齿、脸颊、牙龈或任何其他表面。如接触任何物体，可能导致取样无效。切勿用手触摸拭子质地柔软的一端。

如为 12 岁以下儿童或为需要帮助的人员进行检测，  
请按照第 11 页的步骤进行操作

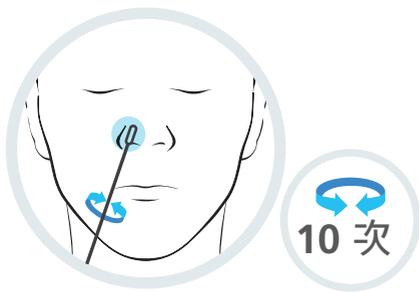


**13** 张大嘴巴，用拭子的柔软端在两个扁桃体上（或者它们本来应该有的部位）取样。

每侧进行四次充分的接触（用手电筒或镜子帮助完成）。小心取出喉咙后部的拭子。



**14** 将同一拭子轻轻地放入一个鼻孔，直到您感觉到轻微的阻力（塞进鼻内大约 2.5 厘米）。



**15** 在鼻孔内侧轻轻擦拭拭子，完整地重复十次。不需要用力。

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。

# 为其他人检测

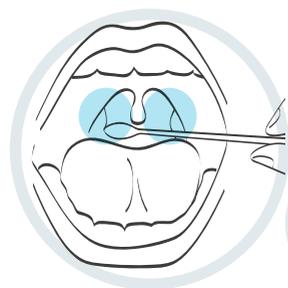
12 岁以下的儿童应由家长进行检测。请按照以下指南，为需要帮助的儿童或人员进行准备和检测。

您还可以访问：[gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help](https://www.gov.uk/guidance/covid-19-self-test-help) 观看演示视频

如果您要给儿童做检测，请向他们出示试剂盒，告诉他们您要做什么。

如果可能，让他们坐在别人的膝盖上，或者让别人握住他们的手。

让孩子用纸巾擤鼻涕。并将纸巾放在一个封闭的垃圾箱内。

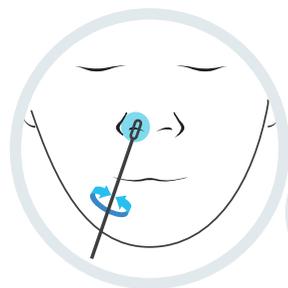


- 13** 拿着拭子，让孩子张开嘴，把头向后仰。轻轻用拭子的柔软端在两个扁桃体上（或者它们本来应该在的部位）取样。

确保两侧均充分接触四次。  
小心取出拭子。



- 14** 将同一拭子的柔软端轻轻放入他们的一个鼻孔，直到感觉到一些阻力。



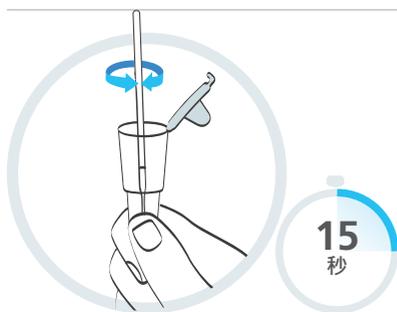
- 15** 轻轻用拭子在其鼻孔内侧转动 10 次。

如无法从扁桃体取样，则可在两侧鼻孔取样；在每侧鼻孔内侧转动拭子，完整地重复十次。

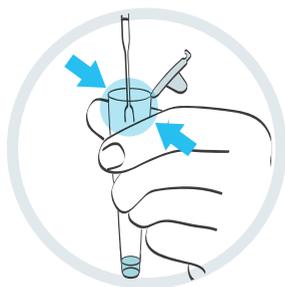
# 4. 处理拭子样本

## TIP

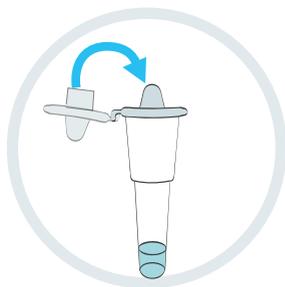
为了达到最佳效果，擦拭鼻孔后尽快检测拭子。



- 16** 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，同时旋转拭子 15 秒。这一步的目的是将样本转移到液体中。



- 17** 取出拭子时，将其贴紧提取管内壁。确保移除拭子柔软端上的所有液体。将拭子放入提供的垃圾袋中。

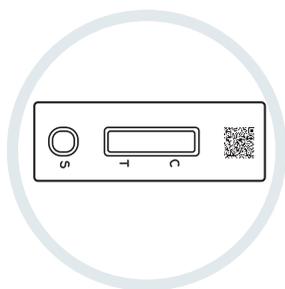


- 18** 盖紧提取管，以避免任何泄漏。

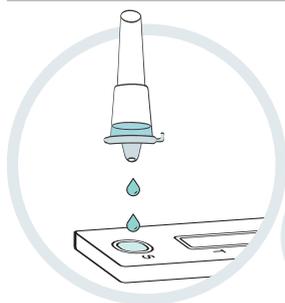
## 建议

完成此步骤后再次洗手。

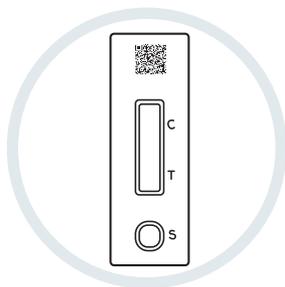




- 19** 确保试剂盒在干净平整的表面上。  
在检测期间不要移动试纸条。



- 20** 轻轻挤压提取管，将 2 滴液体滴到试纸条上的加样孔 (S) 中。  
确保滴下的是液体，而不是气泡。  
将采样瓶与拭子一起装入垃圾袋。



- 21** 设置计时器，等待 30 分钟后查看结果。  
20 分钟后的任何时间都可能出现阳性结果，但是需要等够 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。

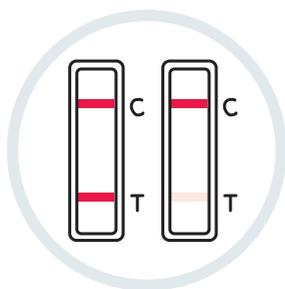
了解如何读取和报告您的检测结果，请查看下一页。 >>

# 5. 读取检测结果

## 重要信息

读取检测结果的时间请勿超过 30 分钟，  
否则结果无效。

30  
分钟



## 阳性结果

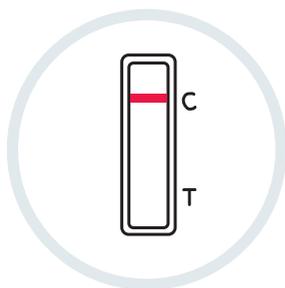
出现两条线。一条彩色线应该在控制线区域 (C) 出现，另一条彩色线应该在检测线区域 (T) 出现。

两条线，一条在 C 旁边，一条在 T 旁边，即使是模糊的线也表明检测结果为阳性。

## 重要信息

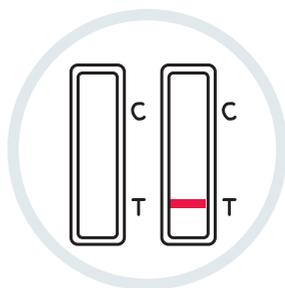
如果您的检测是阳性，您和家人应该按照政府指令进行自我隔离：

[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

一条彩色线出现在控制线区域 (C)，检测线区域 (T) 没有显示线条。



## 无效结果

控制线 (C) 未出现

# 6. 报告检测结果

您应该向 NHS 报告您的阳性、阴性和无效的结果。



记录所有检测结果有助于科学家发现新的病毒爆发，并为如何应对提供建议。如果人们只报告阳性结果，那么病例水平看起来比实际情况要高。

所以即使您的结果是阴性或无效的，您也要上报，确保 NHS 的信息是准确的。

报告检测结果时，您需要提供二维码或其下方的识别码。



## 在线报告（最高效的渠道）

如果您住在英格兰、威尔士或者北爱尔兰，请访问：

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

如果您住在苏格兰，请访问：

[covidtest.scot](https://www.covidtest.scot)



## 或通过电话报告

拨打 **119**

每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。（手机和座机致电免费）

# 7. 检测结果的含义

只有报告了结果，  
您才完成了检测。

## 阳性结果

如检测结果呈阳性，说明您已感染 COVID-19，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的下一步行动。

### 警告

您、与您同居的所有人以及您社交泡泡中的所有人都应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：  
[nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/self-isolation-and-treatment/](https://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 COVID-19。

如检测结果呈阴性，您应该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）。

如出现高烧和新发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，再次进行检测的指南请访问：  
[gov.uk/get-coronavirus-test](https://gov.uk/get-coronavirus-test)，或致电客户联络中心 **119**。  
每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

## 无效结果

如果得到无效结果，则意味着检测过程中存在操作错误。您需要使用全新的试剂盒做另一次侧流检测。请勿重复使用第一次检测中的任何物品，从第 1 步开始检测。

## 如果问题仍然存在

如果问题仍然存在，请立即停止使用试剂盒。

如果您没有其他检测可以使用，您可以通过 NHS COVID-19 应用程序或访问以下网站进行不同类型的检测：

[gov.uk/get-coronavirus-test](https://www.gov.uk/get-coronavirus-test) 或致电客户联络中心 **119**。

每天上午 7 点到晚上 11 点将有工作人员接听您的来电。

## 8 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。

## 9 安全处置试剂盒



一旦完成检测，请将使用过的试剂盒内的物品丢弃至提供的垃圾袋中，然后将其丢弃至生活垃圾中。

丢弃后要彻底洗手。



## 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
带管架孔的盒子	1	1
密封包装的试纸条	3	7
提取缓冲袋	3	7
提取管固定器	3	7
密封包装的拭子	3	7
垃圾袋	3	7
	产品代码 TK2196	产品代码 TK2193

仅在 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) 的部署才允许供应此类设备。



**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埕南路 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



可检测 xx 次



批号



有效期至



体外诊断医疗  
设备



如果包装破  
损，请勿使用



避免阳光直射



生产日期



请勿重复使用



可循环使用



保持干燥



请参阅使用  
说明



警告

本文件包含的所有信息和图片其准确性截至 2021 年 6 月 18 日。  
版本 1.3.4

向 **NHS** 报告您所有的检测结果