



UK Government

NHS

Test and Trace

# 如何在就医前进行 新冠肺炎病毒 (COVID-19) 自检



本刊为易读指南

2021 年 1 月

# 目录

---

- 1 介绍 第3页
- 2 检测前注册您的检测包 第6页
- 3 预约上门收件服务 第8页
- 4 检测准备 第10页
- 5 咽拭子 第11页
- 6 鼻拭子 第13页
- 7 打包检测样本 第15页
- 8 取得检测结果 第16页
- 9 了解更多信息 第17页

# 1 介绍

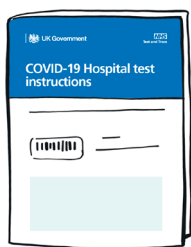


Department  
of Health &  
Social Care

本指南由英国卫生和社会福利部发布。

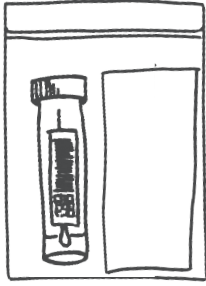
指南说明了：

- 您获得测试包时应该做些什么。



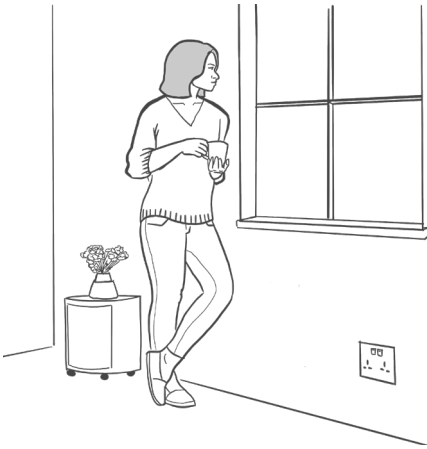
- 如何进行新冠肺炎病毒自检。

新冠病毒是一种正在全球传播的疾病，大家称之为 COVID-19。我们提供新冠病毒检测。



您可以进行自检。

您需要先自检，随后隔离 3 天，然后再前往医院，以确保您没有受到新冠病毒感染。



隔离意味着：

- 务必待在自己家中。



不能靠近其他人。

Withdrawn 11 May 2022



## 新冠肺炎病毒

您可能携带新冠肺炎病毒，但是没有症状。



有些人感染后病情会很严重。

## 新冠肺炎症状

您可能会发高烧和咳嗽

您可能会丧失味觉或嗅觉。

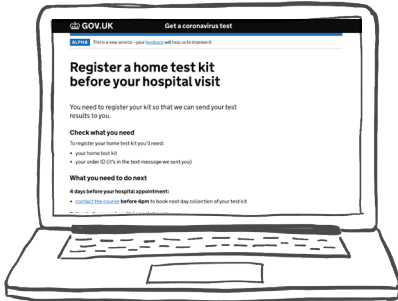
如果您出现任何新冠肺炎症状，您必须隔离，并且可以预定检测包。



## 2

# 检测前注册您的检测包

拿到您的检测包之后，请立即进行注册，本步骤至关重要。



如果您没有注册，您和医院将无法拿到您的检测结果，并可能导致您的治疗过程延迟。

请访问 [www.gov.uk/register-hospital-test](http://www.gov.uk/register-hospital-test)，注册您的检测包。

注册需要准备：

- 订单编号：编号由 10 位数字组成。您可以在收到的短信中找到这组编号。



检测包的条形码。条形码由 11 位字母和数字组成。查看您的小册子、塑料管、防漏袋和回邮纸箱上面是否有条形码。



- 皇家邮政条形码在预付费的回邮标签上。它由13位的字母和数字组成。



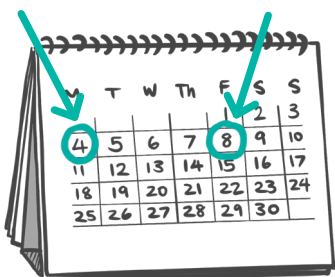
## 3

# 预约上门收件服务

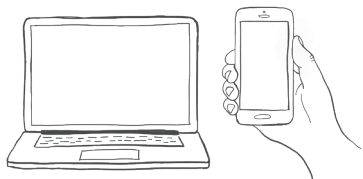


快递员会上门收集您的检测包，并送往实验室。

预约快递服务 就医日

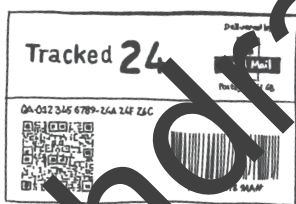


您需要在就医前 4 天预约快递服务。

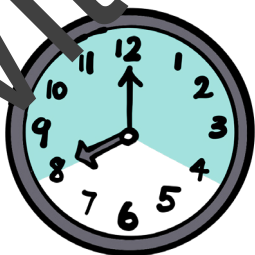


若要预定快递服务，请于早上八点至下午 6 点期间访问

[www.collections.royalmail.com](http://www.collections.royalmail.com) 或  
拨打 0800 0511 811



您将需要您的皇家邮政条形。



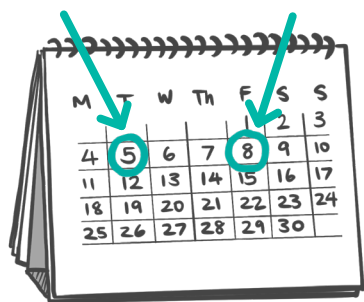
上午 8 点至下午 4 点

您的快递员将于次日上午 8 点至下午 4 点期间上门取件。

## 4

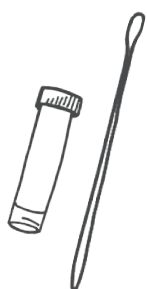
## 检测准备

检测日 就医日



请在就医前三天进行检测。

您需要在当日上午 7 点之前完成检测并包装好您的检测包，做好准备等待快递员的到来。



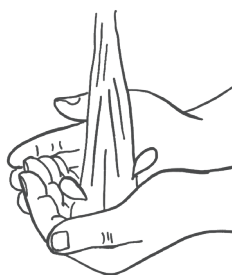
您无需担心检测，它既快捷又无痛。



清洁某个台面，并使其干燥。打开检测包，把里面所有物品放在台面上。

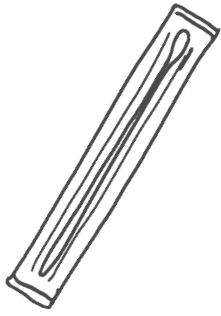


如果您流鼻涕，请在检测前用纸巾擤鼻涕。



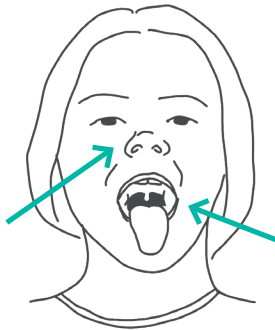
检测之前，请用肥皂和清水洗手。





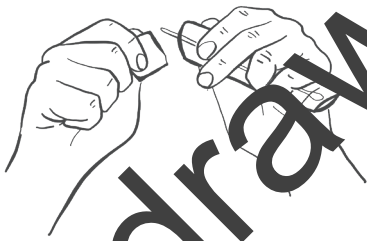
您将使用拭子从喉咙和鼻腔处进行检测。

拭子就像一个大的棉签棒。



您将使用同一根拭子擦拭您的喉咙和鼻腔。

如果您无法擦拭喉咙，作为代替也可以擦拭两侧鼻孔。

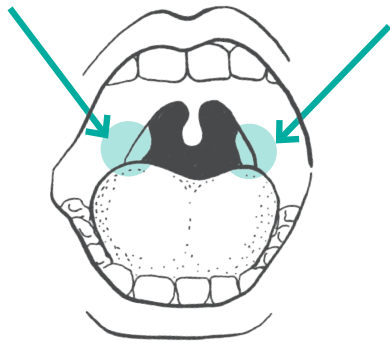


打开包装，轻轻取出拭子。



请勿让拭子顶部碰触其他表面，以防干扰您的检测结果。

## 5 咽拭子

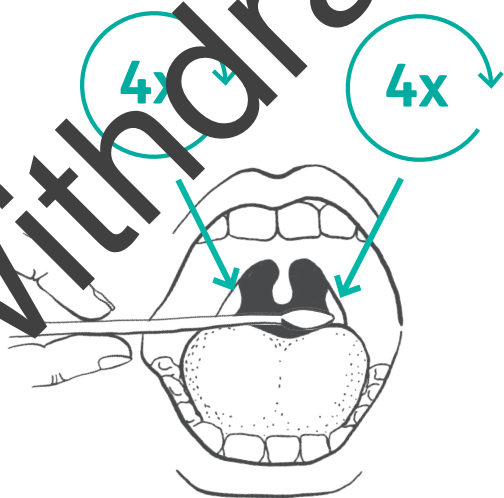


查看您的口腔内侧，找到扁桃体。  
扁桃体是喉咙后侧的柔软部位。



张开嘴巴，伸出舌头。

使用拭子，从咽喉处取样



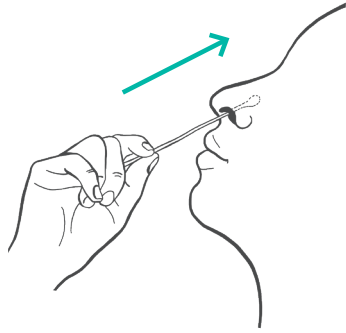
用拭子轻柔擦拭咽喉后侧的柔软部位，每侧擦拭4次。

此过程可能会造成些许不适，也许会令人作呕，但是它不会造成疼痛。

## 6

## 鼻拭子

使用同一根棉签从鼻腔取样。  
如果您的一侧鼻孔穿了鼻环，请擦拭另一边鼻孔。



将拭子插入鼻腔，轻柔地向上伸。

它不会对您造成疼痛，而且也不会插入太深。

10x

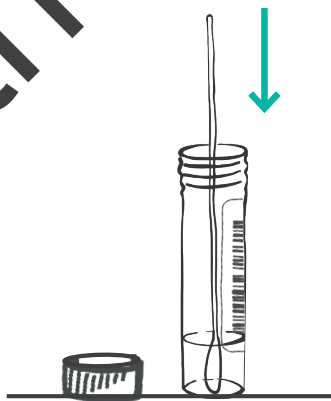


轻柔转动拭子 10 个整圈。这不会造成疼痛，但是会带来些许不适。

如果没有擦拭喉咙，请擦拭第二个鼻孔。

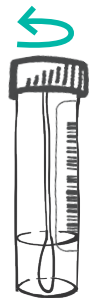
请将拭子放入塑料管。塑料管是装有少量液体的小瓶子。

确保液体没有流出管子。





折断拭子的棒子一端，使其  
竖直插入塑料管，不会弯  
曲。

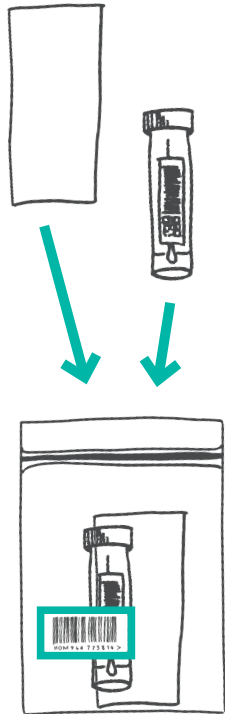


拧紧塑料管盖子，检查是否  
正确盖好。



到此结束，做得很好。  
现在您需要将它打包好，以  
便快递员前来取件。

## 7 打包检测样本



吸水垫是一小块柔软的织物。

将塑料管和吸水垫一起放入防漏袋。

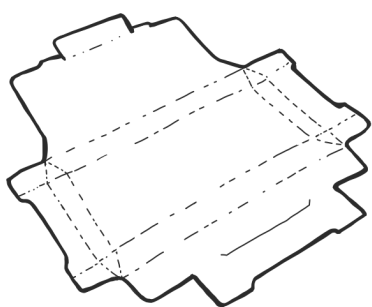
防漏袋上面有一个条形码。



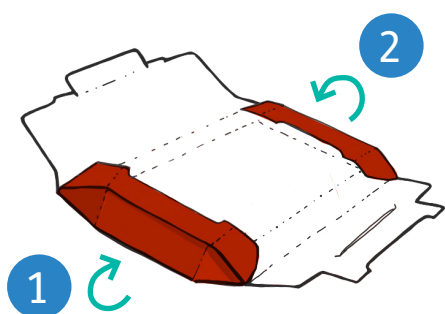
释放袋子内的空气。

从袋子顶部撕下条带. 下方是粘性区域。

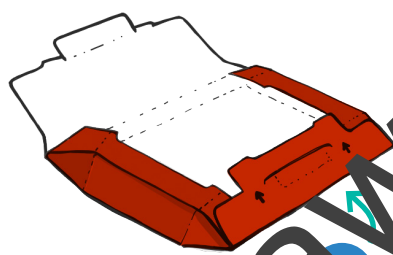
将袋子顶部按在一起封口。



组装纸板箱.



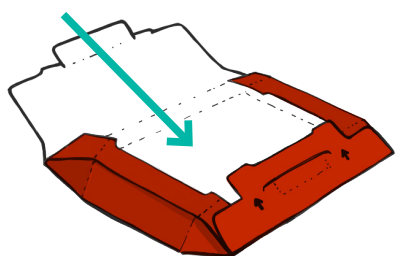
首先，将侧边向中间折叠.

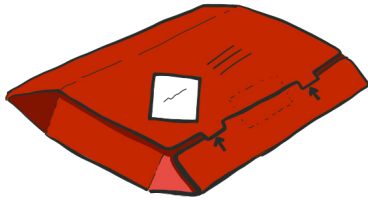


接着，将盖子的底部向中间处折叠，盖住两个侧边.

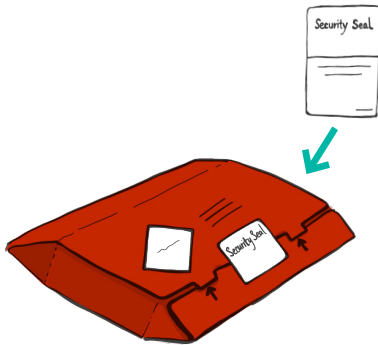


将袋子放入纸板箱.

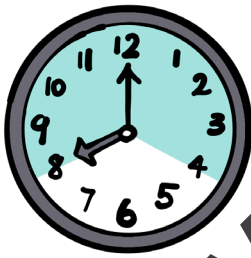




将盖子顶部折叠，压向底部，扣住盒子。



用安全胶带封口。



上午 8 点至下午 4 点

完毕，做得很好。等待快递员的到来。

快递员将在上午 8 点至下午 4 点之间到来。

快递员上门时，请打开门，将回邮箱放在外面，关上门。



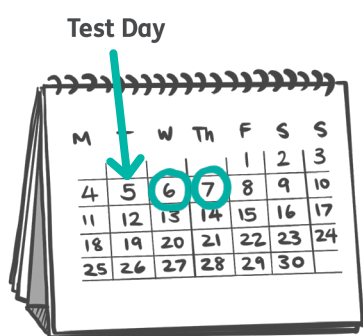
快递员会将您的快递送去一间检测实验室。如果您错过了快递员上门，请拨打

**0800 0511 811.**

## 8 取得检测结果



您不会立即拿到检测结果。快递员会将您的样本送去实验室接受测试。



在就医之前您必须接受隔离。您将等待检测结果。最长需要 2 天时间。



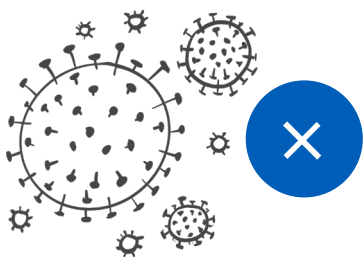
检测结果将通过短信通知您。您的医院也将通过电邮获得您的结果。

如果检测结果阳性或者不明

请致电医院，了解下一步应该怎么做。

如果检测结果阴性

这意味着检测未能发现新冠肺炎病毒。您需要继续隔离，直至就医为止。





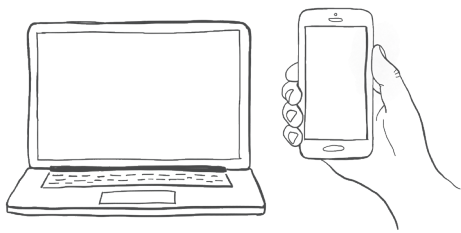
## 9 了解更多信息



如果您需要更多信息，请访问：

[www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19](http://www.gov.uk/government/publications/supported-living-services-during-coronavirus-covid-19)

如果您对于自己的新冠病毒检测有任何问题，请拨打：



- **0800 0511811** 如果您居住在英格兰、威尔士或北爱尔兰
- **0300 303 2713** 如果您居住在苏格兰

通话时间为每天上午 7 点至晚上 11 点。

如果您越来越难受，或者您在 7 天之后没有好转：

- 访问 NHS 111 在线服务，[www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- 或者拨打 **111**

