

COVID-19 自我检测临时指南

2022 年 12 月 5 日变更摘要

- 关于 2 岁以下儿童使用自我检测的新增信息
- 新增了关于[如果您的检测结果呈阴性该怎么办](#)的相关信息

介绍

检测对于帮助减少 COVID-19 的传播至关重要。在多种情况下检测都很有用：

- 如果您有 COVID-19 的症状，则应该尽快接受检测，并严格遵循 [COVID-19 症状决策树](#)（可提供其他语言版本）的步骤。
- 如果您接触过 COVID-19 感染者，则您应该遵循[如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办](#)（可提供其他语言版本）指南，包括检测。
- 有时您可以在即将进行的活动（如出行）之前进行检测，即使您没有症状，并且也不清楚是否接触过 COVID-19 患者。

您可以接受由医疗保健提供者、公共健康检测点提供的检测，或者还可以使用**自检试剂盒**或在家中或其他任何地方进行**自检**。有时，自检也被称为“家庭检测”、“居家检测”或“非处方检测”。目前可用的自检试剂盒和自检用具可用于确认当前感染情况，即您当前是否可能感染了 COVID-19。其不会提供关于您过去是否患有 COVID-19 的信息。

自检试剂盒和自检用具可凭处方在药店购买或在零售商店的柜台购买（无需处方）。大多数私人保险[需要](#)（仅英文）每月为每位投保人承保最多 8 次的自检费用。全州的家庭也均有资格通过 Department of Health（DOH，卫生部）的 Say Yes! COVID Test（同意！COVID 检测）计划获得免费的 COVID-19 检测。这是对联邦计划的补充。目前，家庭每月可以下两单，其中包括每月最多 10 次的免费检测。订单可以通过 [Home（主页） - Say Yes! To Covid Test \(sayescovidhometest.org\)](#)（可提供其他语言版本）在网上提交或通过 DOH COVID-19 热线 1-800-525-0127 进行提交。重要的是要做好准备，并在需要时手头有可用的检测用具。通常可以预计检测用具会在收到订单后的 2-4 天内到达，但在本州的不同地区情况可能会有所不同。

目前，US Food and Drug Administration（FDA，美国食品药品监督管理局）尚未批准或授权任何用于 2 岁以下儿童的居家 COVID-19 快速抗原检测。然而，针对接触后、隔离以及对症检测的目的，居家快速抗原检测可以安全地用于 2 岁以下的儿童。建议决定对 2 岁以下的儿童进行检测的家长或监护人，亲自对其进行居家快速抗原检测。

由于 FDA 尚未批准或授权居家 COVID-19 快速抗原检测可以用于 2 岁以下的儿童，因此，拥有豁免 Medical Test Site (MTS, 医疗检测点) 许可证的 K-12 学校和托儿所不允许对 2 岁以下的儿童进行居家快速抗原检测。K-12 学校和托儿所可以向家长或照护者提供居家快速抗原检测用具，供其使用。

本文件提供的指南可告诉您在自检后应该做些什么。 这意味着您自己所做的检测，不需要由医疗保健提供者开具处方或实施管理，或送到实验室进行检测。

如果您即将使用自检用具，请务必在使用之前阅读制造商的完整说明书。如果您对检测结果有疑问，请咨询医疗保健提供者。有些学校和工作场所在返校和复工时，可能会接受自检的检测结果。您应该和您的雇主、就读学校等讨论您的检测结果，以确定您是否做好了复工或返校的准备。

利用 [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(数字助理\)](#) (可提供西班牙语版本) 在线报告您的自检结果 (包括阴性和阳性)。您可以利用此工具报告任何自检结果，即使您并未从 Say Yes! COVID Test 计划订购您的检测用具。报告自检结果有助于我们更好地了解 COVID-19 在华盛顿的传播情况。

如果您的检测结果为阳性

如果您通过自检的检测结果呈阳性，则请参阅华盛顿州 DOH [如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办](#) (可提供其他语言版本) 指南，以了解有关如何保护自己和他人的详细信息，包括有关隔离的信息以及如果患严重疾病的风险增加，如何获得治疗的信息。如果检测结果为阳性，则不建议进行重复检测。告诉您的医疗服务提供者您的检测结果为阳性，并在您生病期间与他们保持联系。如果您有疑问且无法联系到医疗服务提供者，请拨打 WA DOH 热线 1-800-525-0127。

采用 COVID-19 疗法 (治疗和药物) 进行早期干预，可以有效降低易发更严重疾病的高风险 COVID-19 感染者罹患重病以及住院的风险。更有可能患重病的人群包括老年人 (50 岁或以上，风险随年龄增长而增加)、未接种疫苗或未及时接种的人，以及患有某些疾病 (例如免疫系统较弱) 的儿童和成年人。如果您认为自己可能符合接受 COVID-19 疗法的资格，请向您的医疗保健提供者咨询，以确定您是否有资格使用 COVID-19 疗法 (Pre-exposure prophylaxis (PrEP, 接触前预防性治疗)、单克隆抗体或口服抗病毒药物)。**不要拖延：治疗必须在您首次出现症状后的几天内开始，才会有效。**

如果您有兴趣获得免费的远程医疗资源，请访问 [COVID-19 治疗的免费远程医疗](#) (可提供西班牙语版本)，并按照指示安排预约。请访问 [DOH 网页](#) (可提供其他语言版本)，该网站可以为您和您的医疗保健提供者提供有关具体 COVID-19 疗法的更多信息。

如果您需要隔离援助，例如食物、个人护理包或其他需求，您可以拨打 WA DOH 热线 1-800-525-0127，报告您的阳性检测结果并要求与 Care Connect 通话，或联系您的 [Care Connect](#) (可提供其他语言版本) 中心。如果您需要隔离援助，请通过热线报告您的检测结果，以防止延误获得援助。

告知您的密切接触者 他们可能已经接触了 COVID-19，并将[如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办](#)（可提供其他语言版本）信息转发给他们。成为密切接触者通常指的是一个人在 24 小时内与 COVID-19 感染者在 6 英尺（2 米）的距离内共处累积时间至少 15 分钟或以上。但是，如果您一直处于增加潜在接触风险的情况下，例如密闭空间、通风不良或进行诸如喊叫或唱歌等活动，即使其他人离您的距离超过 6 英尺（2 米），则仍然有感染的风险。您在出现任何症状前 48 小时（或 2 天）就可能已开始传播 COVID-19 病毒，并在出现症状后至少 10 天内均会传播 COVID-19 病毒。如果您没有出现症状，但对 COVID-19 检测的结果呈阳性，则您可能在检测呈阳性前 48 小时（或 2 天）已开始传播 COVID-19 病毒，并在检测呈阳性后至少 10 天内均会传播 COVID-19 病毒。如果您的隔离期超过 10 天，例如，因为您仍然有症状或属于重病患者或免疫功能低下者，则您将被视为在隔离期结束前均具有传染性。让您的密切接触者知道他们可能接触过 COVID-19，这样做就是在保护我们每个人。

如果您使用 [WA Notify（华盛顿州通知）](#)（可提供其他语言版本），并且在自检中检测出 COVID-19 结果呈阳性，则您可以使用 WA Notify 以匿名方式提醒您可能接触过的其他用户，方法是通过请求验证码并在应用程序中确认您的检测结果的方式。此举可以通知使用该应用程序的潜在接触者，以便他们可以采取预防措施，以此来保护自己以及周围的人。当您使用 WA Notify 时，不会收集或共享任何个人或可识别个人身份的信息。如欲索取验证码：

1. 使用您的移动设备（Android 手机或 iPhone），扫描二维码或[索取验证码](#)（仅英文）：



2. 输入使用 WA Notify 的手机号码及 COVID-19 检测呈阳性的日期。
3. 选择“Continue（继续）”。

若您无法在 WA Notify 中索取验证码，应致电本州 COVID-19 热线：1-800-525-0127，然后按 # 键，告知热线工作人员，您是 WA Notify 用户。热线工作人员会为您提供一个验证链接，您可使用此链接提醒其他 WA Notify 用户，他们可能已经接触了 COVID-19。

请访问“[如果您通过自我检测且检测出 COVID-19 呈阳性的结果，该如何通知其他人](#)”（可提供其他语言版本）部分，该内容位于 [WANotify.org](#)（可提供其他语言版本），以获得更多相关信息。若您想了解有关 WA Notify 的更多信息，包括如何在您的移动电话中安装 WA Notify，请访问 [WANotify.org](#)（可提供其他语言版本）。

如果您的检测结果为阴性

检测结果为阴性，意味着当时没有检测到可引发 COVID-19 的新型冠状病毒。

连续检测是指一个人多次检测，例如每隔几天检测一次。通过经常检测，您可能会更快速地检测到 COVID-19，并且帮助减少病毒的传播。自检试剂盒通常附带第二次检测，并且经设计可用于连续检测。如果您的第一次自检结果为阴性，您应该按照制造商的说明书进行连续检测。这些通常要求在三天内至少进行两次检测，检测间隔至少 24 小时，不得超过 48 小时。如果您对检测结果或连续检测有任何疑问，请联系医疗保健提供者。

居家 COVID-19 抗原检测结果呈阴性，有时可能是“假阴性”结果。这意味着检测没有检测到鼻拭子样本中的 SARS-CoV-2 病毒。如果您有 COVID-19 的症状，或感染 COVID-19 的可能性很高（例如身处 COVID-19 [社区传播水平](#)（可提供西班牙语版本）较高的区域，或您接触过 COVID-19 患者），则建议进行重复检测：

- 如果您最初检测的结果为阴性，但有 COVID-19 的症状，则应在症状开始后至少 5 天内每 24-48 小时重新检测一次。
- 如果您没有 COVID-19 症状并且可能已经接触过 COVID-19，则应在获得首次阴性检测结果后 24-48 小时内采用抗原检测进行一次复检。如果第二次检测结果仍为阴性，但对 COVID-19 存在担忧，则您可以在第二次获得阴性检测结果后 24-48 小时再进行一次检测，总计至少进行 3 次检测。如果您没有足够的资源进行 3 次抗原检测，则根据您可以获得的资源情况以及对您及周围人员的风险程度，减少检测次数也是可以接受的。
- 如果您的重复检测结果为阴性，但您仍然担心自己可能感染了 COVID-19，则您可以选择采用抗原检测再次进行检测、考虑进行实验室分子检测，或致电您的医疗服务提供者。

有关更多信息，请参阅 DOH [针对非医疗场所和公众的症状决策树](#)（可提供其他语言版本）。

如果您曾接触过 COVID-19 感染者并且连续检测结果呈阴性，则请继续遵循[如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办](#)（可提供其他语言版本）指南。

如果您的检测结果显示无效或检测出错

有时，检测结果不清楚或不明确，检测用具也无法告诉您结果到底是阳性还是阴性。出现无效结果的原因有很多，例如您的检测样本可能没有以正确方式进行采集，或者自检试剂盒可能已失效。极少会出现无效的检测结果，但也不排除这种可能性。

如果自检显示结果无效或检测出错，则表明检测不成功。如果发生这种情况，如果还有其他检测用具可用，则请使用新的检测试剂盒重复检测一次。如果第二次的检测结果仍然无效，则请参阅说明书，并联系制造商寻求帮助。您还可以接受医疗保健提供者或[公共健康检测点](#)（可提供其他语言版本）提供的检测。

更多 COVID-19 信息和资源

随时了解最新的当前[华盛顿 COVID-19 情况](#)（仅英文）、[州长 Inslee 的公告](#)（可提供中文（简体）、韩语、俄语、西班牙语和越南语版本 – 可以从网站顶部的列表中选择）、[症状](#)（可提供其他语言版本 – 中文（简体）、韩语、西班牙语、越南语）、[传播方式](#)（可提供其他语言版本 – 中文（简体）、韩语、西班牙语、越南语）、[人们应接受检测的方式和时间](#)（可提供其他语言版

本) 以及[在哪里可以找到疫苗](#) (可提供其他语言版本)。请参阅我们的[常见问题](#) (仅英文), 以获取更多信息。

一个人的种族/民族或国籍本身并不会增加他们感染 COVID-19 的风险。但是, 相关数据显示, 有色人种社区受到 COVID-19 的影响更大。这是由于种族主义带来的影响, 特别是结构性种族主义, 这使得一些群体保护自己和社区的机会较少。[污名化抗疫措施对抗击疫情毫无帮助](#) (仅英文)。仅分享准确信息, 防止谣言和错误信息的传播。

- [WA State Department of Health 新型冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#) (可提供其他语言版本)
- [查找您当地的卫生部门或区域](#) (仅英文)
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, 疾病控制与预防中心\) 新型冠状病毒 \(COVID-19\)](#) (可提供其他语言版本 – 中文 (简体)、韩语、西班牙语、越南语)

有更多疑问? 请拨打我们的 COVID-19 信息热线: **1-800-525-0127**。热线服务时间:

- 周一早上 6 点至晚上 10 点。
- 周二至周日, 早上 6 点至晚上 6 点。
- [法定假日](#) (仅英文), 早上 6 点至晚上 6 点。

如需口译服务, 在电话接通后**按 #**, 然后**说出您的语言**。如果您对自己的健康状况或检测结果有疑问, 请联系医疗服务提供者。

如欲索取本文件的其他版本格式, 请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 ([Washington Relay](#)) (仅英文) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。