

# COVID-19 自我檢測臨時指南

## 2022 年 12 月 5 日變更摘要

- 關於 2 歲以下兒童使用自我檢測的新增資訊
- 新增了關於[如果您的檢測結果呈陰性該怎麼辦](#)的相關資訊

## 介紹

檢測對於幫助減少 COVID-19 的傳播至關重要。在多種情況下檢測都很有用：

- 如果您有 COVID-19 的症狀，則應該儘快接受檢測，並嚴格遵循 [COVID-19 症狀決策樹](#)（可提供其他語言版本）的步驟。
- 如果您接觸過 COVID-19 感染者，則您應該遵循[若您可能接觸到 COVID-19 患者，該怎麼辦](#)（可提供其他語言版本）指南，包括檢測。
- 有時您可以在即將進行的活動（如出行）之前進行檢測，即使您沒有症狀，並且也不清楚是否接觸過 COVID-19 患者。

您可以接受由醫療保健提供者、公共健康檢測點提供的檢測，或者還可以使用**自檢試劑盒**或在家中或其他任何地方進行**自檢**。有時，自檢也被稱為「家庭檢測」、「居家檢測」或「非處方檢測」。目前可用的自檢試劑盒和自檢用具可用於確認當前感染情況，即您當前是否可能感染了 COVID-19。其不會提供關於您過去是否患有 COVID-19 的資訊。

自檢試劑盒和自檢用具可憑處方在藥店購買或在零售商店的櫃檯購買（無需處方）。大多數私人保險**需要**（僅英文）每月為每位投保人承保最多 8 次的自檢費用。全州的家庭也均有資格透過 Department of Health（DOH，衛生部）的 Say Yes! COVID Test（同意！COVID 檢測）計劃獲得免費的 COVID-19 檢測。這是對聯邦計劃的補充。目前，家庭每月可以下兩單，其中包括每月最多 10 次的免費檢測。訂單可以透過 [Home（主頁）- Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#)（可提供其他語言版本）在線上提交或透過 DOH COVID-19 熱線 1-800-525-0127 進行提交。重要的是要做好準備，並在需要時手頭有可用的檢測用具。通常可以預計檢測用具會在收到訂單後的 2-4 天內到達，但在本州的不同地區情況可能會有所不同。

目前，US Food and Drug Administration（FDA，美國食品藥品管理局）尚未批准或授權任何用於 2 歲以下兒童的居家 COVID-19 快速抗原檢測。然而，針對接觸後、隔離以及對症檢測的目的，居家快速抗原檢測可以安全地用於 2 歲以下的兒童。建議決定對 2 歲以下的兒童進行檢測的家長或監護人，親自對其進行居家快速抗原檢測。

由於 FDA 尚未批准或授權居家 COVID-19 快速抗原檢測可以用於 2 歲以下的兒童，因此，擁有豁免 Medical Test Site (MTS, 醫療檢測點) 許可證的 K-12 學校和托兒所不允許對 2 歲以下的兒童進行居家快速抗原檢測。K-12 學校和托兒所可以向家長或照護者提供居家快速抗原檢測用具，供其使用。

**本文件提供的指南可告訴您在自檢後應該做些什麼。** 這意味著您自己所做的檢測，不需要由醫療保健提供者開具處方或實施管理，或送到實驗室進行檢測。

如果您即將使用自檢用具，請務必在使用之前閱讀製造商的完整說明書。如果您對檢測結果有疑問，請諮詢醫療保健提供者。有些學校和工作場所在返校和復工時，可能會接受自檢的檢測結果。您應該和您的僱主、就讀學校等討論您的檢測結果，以確定您是否做好了復工或返校的準備。

利用 [Say Yes! COVID Test Digital Assistant \(數位助理\)](#) (可提供西班牙語版本) 線上報告您的自檢結果 (包括陰性和陽性)。您可以利用此工具報告任何自檢結果，即使您並未從 Say Yes! COVID Test 計劃訂購您的檢測用具。報告自檢結果有助於我們更好地瞭解 COVID-19 在華盛頓的傳播情況。

## 如果您的檢測結果為陽性

如果您透過自檢的檢測結果呈陽性，則請參閱華盛頓州 DOH [如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦](#) (可提供其他語言版本) 指南，以瞭解有關如何保護自己和他人的詳細資訊，包括有關隔離的資訊以及如果患嚴重疾病的風險增加，如何獲得治療的資訊。如果檢測結果為陽性，則不建議進行重複檢測。告訴您的醫療服務提供者您的檢測結果為陽性，並在您生病期間與他們保持聯絡。如果您有疑問且無法聯絡到醫療服務提供者，請撥打 WA DOH 熱線 1-800-525-0127。

採用 COVID-19 療法 (治療和藥物) 進行早期干預，可以有效降低易發更嚴重疾病的高風險 COVID-19 感染者罹患重病以及住院的風險。更有可能患重病的人群包括老年人 (50 歲或以上，風險隨年齡增長而增加)、未接種疫苗或未及時接種的人，以及患有某些疾病 (例如免疫系統較弱) 的兒童和成年人。如果您認為自己可能符合接受 COVID-19 療法的資格，請向您的醫療保健提供者諮詢，以確定您是否有資格使用 COVID-19 療法 (Pre-exposure prophylaxis (PrEP 接觸前預防性治療)、單克隆抗體或口服抗病毒藥物)。**不要拖延：治療必須在您首次出現症狀後的幾天內開始，才會有效。**

如果您有興趣獲得免費的遠端醫療資源，請造訪 [COVID-19 治療的免費遠端醫療](#) (可提供西班牙語版本)，並按照指示安排預約。請造訪 [DOH 網頁](#) (可提供其他語言版本)，該網站可以為您和您的醫療保健提供者提供有關具體 COVID-19 療法的更多資訊。

如果您需要隔離援助，例如食物、個人護理包或其他需求，您可以撥打 WA DOH 熱線 1-800-525-0127，報告您的陽性檢測結果並要求與 Care Connect 通話，或聯絡您的 [Care Connect](#) (可提供其他語言版本) 中心。如果您需要隔離援助，請透過熱線報告您的檢測結果，以防止延誤獲得援助。

告知您的密切接觸者他們可能已經接觸了 COVID-19，並將[若您可能接觸到 COVID-19 患者，該怎麼辦](#)（可提供其他語言版本）資訊轉發給他們。成為密切接觸者通常指的是一個人 在 24 小時內與 COVID-19 感染者在 6 英尺（2 米）的距離內共處累積時間至少 15 分鐘或以上。但是，如果您一直處於增加潛在接觸風險的情況下，例如密閉空間、通風不良或進行諸如喊叫或唱歌等活動，即使其他人離您的距離超過 6 英尺（2 米），則仍然有感染的風險。您在出現任何症狀前 48 小時（或 2 天）就可能已開始傳播 COVID-19 病毒，並在出現症狀後至少 10 天內均會傳播 COVID-19 病毒。如果您沒有出現症狀，但對 COVID-19 檢測的結果呈陽性，則您可能在檢測呈陽性前 48 小時（或 2 天）已開始傳播 COVID-19 病毒，並在檢測呈陽性後至少 10 天內均會傳播 COVID-19 病毒。如果您的隔離期超過 10 天，例如，因為您仍然有症狀或屬於重病患者或免疫功能低下者，則您將被視為在隔離期結束前均具有傳染性。讓您的密切接觸者知道他們可能接觸過 COVID-19，這樣做就是在保護我們每個人。

如果您使用 [WA Notify（華盛頓州接觸通知）](#)（可提供其他語言版本），並且在自檢中檢測出 COVID-19 結果呈陽性，則您可以使用 WA Notify 以匿名方式提醒您可能接觸過的其他用戶，方法是透過請求驗證碼並在應用程式中確認您的檢測結果的方式。此舉可以通知使用該應用程式的潛在接觸者，以便他們可以採取預防措施，以此來保護自己以及周圍的人。當您使用 WA Notify 時，不會收集或共用任何個人或可識別個人身份的資訊。如欲索取驗證碼：

1. 使用您的移動設備（Android 手機或 iPhone），掃描二維碼或[索取驗證碼](#)（僅英文）：



2. 輸入使用 WA Notify 的手機號碼及 COVID-19 檢測呈陽性的日期。
3. 選擇「Continue（繼續）」。

若您無法在 WA Notify 中索取驗證碼，應致電本州 COVID-19 熱線：1-800-525-0127，然後按 # 鍵，告知熱線工作人員，您是 WA Notify 使用者。熱線工作人員會為您提供一個驗證連結，您可以使用此連結提醒其他 WA Notify 使用者，他們可能已經接觸了 COVID-19。

請造訪「[如果您透過自我檢測且檢測出 COVID-19 呈陽性的結果，該如何通知其他人](#)」（可提供其他語言版本）部分，該內容位於 [WANotify.org](#)（可提供其他語言版本），以獲得更多相關資訊。若您想瞭解有關 WA Notify 的更多資訊，包括如何在您的行動電話中安裝 WA Notify，請瀏覽 [WANotify.org](#)（可提供其他語言版本）。

## 如果您的檢測結果為陰性

檢測結果為陰性，意味著當時沒有檢測到可引發 COVID-19 的新型冠狀病毒。

連續檢測是指一個人多次檢測，例如每隔幾天檢測一次。透過經常檢測，您可能會更快速地檢測到 COVID-19，並且幫助減少病毒的傳播。自檢試劑盒通常附帶第二次檢測，並且經設計可用於連續檢測。如果您的第一次自檢結果為陰性，您應該按照製造商的說明書進行連續檢測。這些通常要求在三天內至少進行兩次檢測，檢測間隔至少 24 小時，不得超過 48 小時。如果您對檢測結果或連續檢測有任何疑問，請聯絡醫療保健提供者。

居家 COVID-19 抗原檢測結果呈陰性，有時可能是「假陰性」結果。這意味著檢測沒有檢測到鼻拭子樣本中的 SARS-CoV-2 病毒。如果您有 COVID-19 的症狀，或感染 COVID-19 的可能性很高（例如身處 COVID-19 [社區傳播水準](#)（可提供西班牙語版本）較高的區域，或您接觸過 COVID-19 患者），則建議進行重複檢測：

- 如果您最初檢測的結果為陰性，但有 COVID-19 的症狀，則應在症狀開始後至少 5 天內每 24-48 小時重新檢測一次。
- 如果您沒有 COVID-19 症狀並且可能已經接觸過 COVID-19，則應在獲得首次陰性檢測結果後 24-48 小時內採用抗原檢測進行一次複檢。如果第二次檢測結果仍為陰性，但對 COVID-19 存在擔憂，則您可以在第二次獲得陰性檢測結果後 24-48 小時再進行一次檢測，總計至少進行 3 次檢測。如果您沒有足夠的資源進行 3 次抗原檢測，則根據您可以獲得的資源情況以及對您及周圍人員的風險程度，減少檢測次數也是可以接受的。
- 如果您的重複檢測結果為陰性，但您仍然擔心自己可能感染了 COVID-19，則您可以選擇採用抗原檢測再次進行檢測、考慮進行實驗室分子檢測，或致電您的醫療服務提供者。

有關更多資訊，請參閱 DOH [針對非醫療場所和公眾的症狀決策樹](#)（可提供其他語言版本）。

如果您曾接觸過 COVID-19 感染者並且連續檢測結果呈陰性，則請繼續遵循[若您可能接觸到 COVID-19 患者，該怎麼辦](#)（可提供其他語言版本）指南。

## 如果您的檢測結果顯示無效或檢測出錯

有時，檢測結果不清楚或不明確，檢測用具也無法告訴您結果到底是陽性還是陰性。出現無效結果的原因有很多，例如您的檢測樣本可能沒有以正確方式進行採集，或者自檢試劑盒可能已失效。極少會出現無效的檢測結果，但也不排除這種可能性。

如果自檢顯示結果無效或檢測出錯，則表明檢測不成功。如果發生這種情況，如果還有其他檢測用具可用，則請使用新的檢測試劑盒重複檢測一次。如果第二次的檢測結果仍然無效，則請參閱說明書，並聯絡製造商尋求幫助。您還可以接受醫療保健提供者或[公共健康檢測點](#)（可提供其他語言版本）提供的檢測。



## 更多 COVID-19 資訊和資源

隨時瞭解最新的當前[華盛頓 COVID-19 情況](#)（僅英文）、[州長 Inslee 的公告](#)（可提供中文（簡體）、韓語、俄語、西班牙語和越南語版本 – 可以從網站頂部的列表中選擇）、[症狀](#)（可提供其他語言版本 – 中文（簡體）、韓語、西班牙語、越南語）、[傳播方式](#)（可提供其他語言版本 – 中文（簡體）、韓語、西班牙語、越南語）、[人們應接受檢測的方式和時間](#)（可提供其他語言版本）以及[在哪裡可以找到疫苗](#)（可提供其他語言版本）。請參閱我們的[常見問題](#)（僅英文），以獲取更多資訊。

一個人的種族/民族或國籍本身並不會提高他們感染 COVID-19 的風險。但是，相關資料顯示，有色人種社區受到 COVID-19 的影響更大。這是由於種族主義帶來的影響，特別是結構性種族主義，這使得一些群體保護自己和社區的機會較少。[汪名化抗疫措施對抗擊疫情毫無幫助](#)（僅英文）。僅共用準確資訊，以防止謠言和錯誤資訊的傳播。

- [WA State Department of Health 冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\)](#)（可提供其他語言版本）
- [查找您當地的衛生部門或區域](#)（僅英文）
- [Centers for Disease Control and Prevention（CDC，疾病控制與預防中心）冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)（可提供其他語言版本 – 中文（簡體）、韓語、西班牙語、越南語）

**有更多疑問？**請撥打我們的 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127。熱線服務時間：

- 週一早上 6 點至晚上 10 點。
- 週二至週日，早上 6 點至晚上 6 點。
- [法定假日](#)（僅英文），早上 6 點至晚上 6 點。

如需口譯服務，當電話接通後**按 #**，然後**說出您的語言**。如果您對自己的健康狀況或檢測結果有疑問，請聯絡醫療服務提供者。

如需獲取本件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 ([Washington Relay](#))（僅英文）或寄電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。