



Australian Government



PHLN

Public Health Laboratory Network

## 如何自行收集COVID-19拭抹樣本

本指南向你展示如何使用棉籤從咽喉和鼻子中收集呼吸道樣本作檢測。只有在醫生、檢測診所或收集中心要求下，你才應該自行收集樣本。

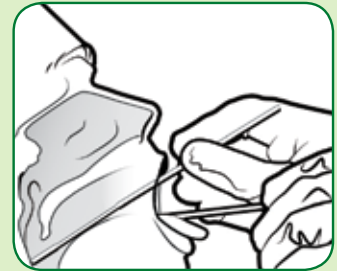
公共衛生實驗室網絡（PHLN）準備了這份指南來協助你。

### 1 準備

- 用同一根棉籤擦拭咽喉和鼻子。你的醫生或醫療保健人員會為你提供棉籤。
- 在收集樣本之前和之後都要清洗或消毒雙手。
- 準備好壓舌板（一塊如雪糕棍般扁平的薄木）和鏡子。

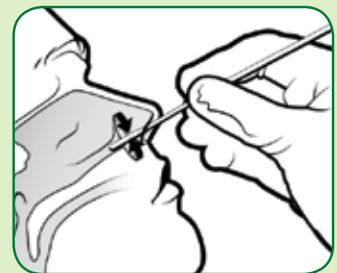
### 2 咽喉拭抹

- 從包裝袋中取出試管，擰開蓋子，將試管放在平穩的地方。
- 從包裝袋中取出棉籤。請勿觸摸帶有棉花的尖端。
- 在鏡子前將頭向後傾，然後伸出舌頭。使用壓舌板按住舌頭後部。你應該看到扁桃體。
- 在不碰到嘴巴或舌頭兩側的情況下，輕輕擦拭咽喉後部和扁桃體區域。
- 取出棉籤時不要碰到口腔的其他任何部分。



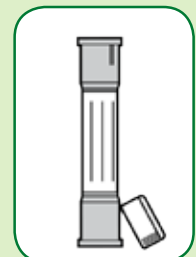
### 3 擦拭兩個鼻孔

- 將同一根棉籤帶有棉花的尖端放入第一個鼻孔2-3cm（或直至感覺到阻力）。確保棉籤水平通過鼻孔底部。
- 輕輕旋轉棉籤幾次。
- 在另一個鼻孔重覆相同的步驟。
- 請勿把棉籤放下。



### 4 包裝和交送樣本

- 小心地把棉籤帶有棉花的尖端放入試管內。某些檢測套件需要你把棉籤末端折斷。棉籤上會顯示哪裡需要折斷。檢測套件說明書將告訴你是否需要這樣做。將蓋子在試管上擰緊，以免洩漏。
- 清洗或消毒雙手。
- 在試管的標籤上寫上你的詳細資料，並在樣本類型處寫上「自行收集」（Self-collection）。
- 按照醫生或醫療保健人員的指示，將樣品交送他們。



PHLN已發布有關收集樣本作SARS-CoV-2（引起COVID-19的病毒）檢測的詳細指南。他們的指南能在衛生部的網站上找到。

圖像來源：<https://www.cdc.gov/flu/professionals/diagnosis/index.htm>