



# 歡迎嚟到荷蘭



## 荷蘭應對 2019 冠狀病毒病嘅情況如何？

政府建議如下措施：

- 如果你有 2019 冠狀病毒病/流感嘅症狀，例如喉嚨痛、咳嗽或發燒，請自行喺屋企完成測試，即使已接種疫苗亦應如此。
- 如果測試結果呈陽性，請留喺屋企自我隔離。
- 即使你沒有健康問題，亦應及時接種最新嘅新冠疫苗。

### 免費自測包

所有嚟自中國嘅遊客都會喺史基浦機場獲得一份免費自測包，以及自測包使用說明。

### 喺邊度購買自測包

你喺咪需要多啲自測包？自測包可喺超市、藥店或藥房購買。

請喺你要逗留嘅地方使用自測包。自測包可供你自我測試是否感染冠狀病毒，即使您已全程接種疫苗或先前就已感染過。

### 使用自測包

唯有正確使用，自測包先至有效，所以請務必喺使用前仔細閱讀說明。如有困難，你可以請求他人協助。

### 自測結果

自測包附帶說明解釋咗測試結果的判斷方式。結果分為陽性、陰性及無效三種。



陽性 = 自我隔離

### 冠狀病毒

如果你嘅冠狀病毒自測結果呈陽性，則必須立即自我隔離。這表示你需要留喺屋企嘅單獨房間內，避免與他人接觸，即使你已接種新冠疫苗。咁樣先至可以避免感染他人。從測試日計起，自我隔離最少需 5 日，最多 10 日。唯有喺你嘅症狀消失 24 小時後，先至可以結束自我隔離。如果你喺 10 日之後仍有症狀，亦可結束自我隔離。

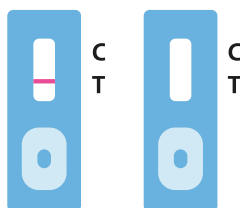
請瀏覽 [mijnvraagovercorona.nl/en/](https://mijnvraagovercorona.nl/en/)，瞭解你嘅個人情況。



陰性

### 無冠狀病毒

如果測試結果呈陰性，表示你可能沒感染冠狀病毒。但感染病毒嘅可能性仍然存在，因此務必保持謹慎。請喺第二日再做一次自測。遵守相關指南：時常洗手，保持社交距離。



### 無效

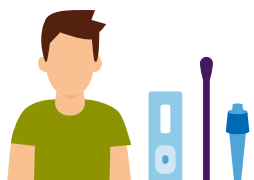
如果結果無效，表示自測包並未正確生效，你可以再次進行自測。測試前，請再次仔細閱讀說明，如有困難，則可請求他人協助。

samen verder

有無任何疑問？

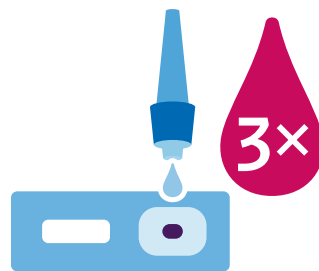
[government.nl/selftest](https://government.nl/selftest)





## 1 拆開自測包

- 拆除包裝，將內容物擺喺面前的檯上。
- 將測試棒擺喺平面上。
- 取下溶液管嘅蓋子，小心切勿濺出液體。
- 將溶液管豎直固定喺底座上。
- 小心從包裝中擺出棉棒。



## 4 滴下 3 滴溶液

- 將溶液管倒轉向下。
- 將溶液管對準測試棒上的小正方形區域（不係長方形的結果觀察窗）。
- 喺正方形區域滴下 3 滴溶液。
- 然後等待 15 分鐘。



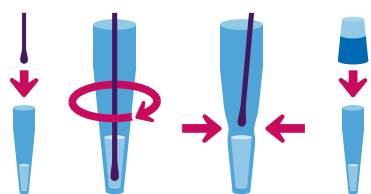
## 2 自我採樣

- 擤去鼻水。
- 洗淨雙手。
- 將頭微微後傾。
- 將棉棒伸入一側的鼻腔。
- 慢慢將棉棒推入鼻腔內約 2.5 厘米，直到感覺到阻力（平行於上齶，即水平方向向後，而唔係向上）。
- 貼著鼻腔內的粘膜旋轉棉棒 3-4 次，以確保粘液和細胞成功採樣。讓棉棒喺鼻腔內停留幾秒鐘。
- 對另一側鼻腔重複以上步驟。



## 5 讀取測試結果

- 喺 15 分鐘後讀取結果。
- 如果等待超過 20 分鐘，則結果不再可靠。
- 測試結果係個人私隱。等待結果時，請閱讀結果呈陽性或陰性的相關須知。
- 該須知請參閱本單張另一面嘅自測結果部分。



15 秒

## 3 喺溶液管中溶解樣本

- 確保溶液管豎直固定。將棉棒插入溶液管中。
- 攪動棉棒三至五 (3-5) 次。將棉棒留喺提取緩衝液中，等待 1 分鐘。
- 輕輕擠壓溶液管外壁，擠出棉棒上的部分液體，喺抽出棉棒的同時繼續擠壓。用手指按壓溶液管，盡量從棉棒上擠出溶液。關上溶液管。
- 將白色蓋子緊緊關上，直至聽到「咔」一聲。



## 6 清潔

- 喺垃圾箱內棄置測試材料。
- 用濕巾清潔檯面，並用清水和肥皂徹底洗手。