

冠状病毒 (COVID-19) 指南

简体中文 / Simplified Chinese

本建议基于 NHS 的健康建议和信息，是面向英国所有人的建议，无论其来自哪个国家。

Version 5 [01.06.2020]



目录

冠状病毒（COVID-19）指南

谁是冠状病毒的高危人群

如果您是高危人群应该如何保护自己

可能感染冠状病毒时的居家隔离指南

应遵循居家隔离指南多长时间？

什么时候应该拨打 NHS 111 电话？

如何联系 NHS 111？

如果您担心自己的移民身份情况怎样办？

我怎样做才能帮助阻止冠状病毒传播？

冠状病毒（COVID-19）指南

COVID-19 是一种新的疾病，会感染您的肺和气管。该疾病是由一种冠状病毒引起的。

每个人都应尽可能待在家里，以帮助阻止冠状病毒的传播。

这包括各年龄段的人 - 即使您没有任何症状或其他健康问题。

您可以在以下情况下离家外出：

- 到允许营业的商店去 - 购买食物和药品等东西，和收取通过网络或电话订购的物品
- 进行锻炼（或者，如果您身处英格兰，进行户外活动） - 但应确保与户外的任何人保持 2 米距离
- 出于任何医疗需要，去献血，避免受伤或疾病，躲避受伤害的风险，去提供护理，或帮助弱势人群
- 上下班通勤 - 但仅在您不能在家工作的情况下

如果您有下列症状：

- 发烧 - 触摸胸部或背部时感觉很热
- 新出现的持续咳嗽 - 指您已经开始不断咳嗽
- 正常味觉或嗅觉丧失（失嗅）或改变 - 您可能闻不到或尝不出任何东西，或闻起来和尝起来不同于正常

您应该待在家中并遵循 [可能感染冠状病毒的居家隔离指南](#)。

公共场所的集会受到限制：

- 如果您住在**英格兰**和**北爱尔兰**，允许进行来自不同家庭最多 6 人的聚会
- 如果您住在**威尔士**，来自两个家庭的成员可以在当地聚会（5 英里之内）
- 如果您住在**苏格兰**，来自两个家庭的成员可以进行不超过 8 人的聚会
- 这些聚会仅应在室外或私人花园中进行，同时仍要保持社交距离，彼此之间保持 2 米的距离

请务必遵守本指南，违反者可能会被罚款。

警察、移民局官员以及军队可能会参与加强公共卫生措施，并确保向弱势人群提供食品以及其他必需品。

由于冠状病毒，作为移民保释条件之一的报告义务暂时停止。您将收到您下一次报告日期的 SMS 短信。如需了解更多关于庇护制度变化的信息，请访问：

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

谁是冠状病毒的高危人群

冠状病毒可以使任何人身患重病，但有些人的风险更高。例如，如果您有下列状况，您可能是冠状病毒的高危人群：



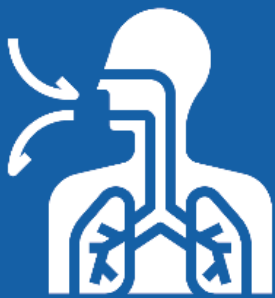
曾经接受过器官移植



正在接受某些类型的癌症治疗



患有血液或骨髓癌，例如白血病



患有严重的肺部疾病，例如囊性纤维化或严重哮喘



患有使您更易感染的疾病



正在服用会削弱您免疫系统的药物



怀孕并且患有严重的心脏病

如果您认为自己属于上述高风险类别之一，而未在 2020年3月29日（星期日）前收到您医疗团队的来信，或您的家庭医生尚未与您联系，您应与家庭医生或医院医师讨论您这类健康问题。如果您没有家庭医生，请联系 DOTW UK 以获取援助：[0808 1647 686](tel:08081647686)（免费电话）或发送电子邮件至 clinic@doctorsoftheworld.org.uk

如果您是高危人群应该如何保护自己

如果您出现 COVID-19 的症状，如新出现的不断咳嗽或发烧，请通过 NHS111 在线冠状病毒服务或通过致电 NHS111 寻求临床建议。请在出现症状时尽快这样做。

如果您属于高危人群，极有可能因冠状病毒病重，则应采取额外的措施避免感染。

这些措施包括：

- 不要离家外出 – 您不应外出购物或获取药品
 - 如果您住在**英格兰**和**北爱尔兰**，您可以与家中成员共度户外时光，如果您独自居住，您可以与来自另一家庭的一位成员共度户外时光 – 彼此之间保持 2 米的距离
 - 如果您住在**威尔士**，您可以外出锻炼 – 与他人保持 2 米的距离
- 不要参加任何集会（包括在私人空间与朋友和家人聚会）
- 尽可能与家中其他人保持至少 2 米（3 步）的距离
- 避免接触身体不适或有冠状病毒症状的人

请求朋友、家人或邻居帮您购物、拿药。他们应将物品放在门外。如果您在运送食物等必需品方面需要帮助，您可以注册以获得冠状病毒援助。

- 如果您住在**英格兰**：<https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- 如果您住在**北爱尔兰**：<https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- 如果您住在**苏格兰**，拨打 0800 111 4000
- 如果您住在**威尔士**，您的信件中应该有详细的联系方式

如果您是冠状病毒的高危人群，请在 GOV.UK 上阅读有关保护自己的完整建议。

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

可能感染冠状病毒时的居家隔离指南



请勿上班，上学，看诊，买药
或去医院



尽量使用单独的设施，或在每
次使用之后进行清洁消毒



避免与他人近距离接触



使用食物和药品送货服务



谢绝来访



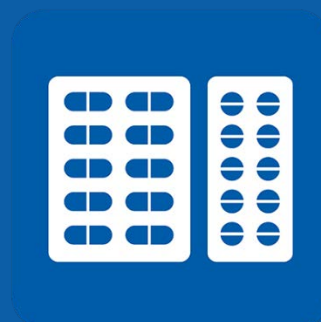
尽量独寝



经常洗手



大量饮水



服用扑热息痛（paracetamol）
可以缓解症状

如果您出现症状，请要求进行冠状病毒检测（请在最初的 5 天进行检测）：
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>。您将需要提供您的联系方式并拥有一部能够以短
信形式接收检测结果功能正常的手机。如需了解更多信息，请访问：
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

应遵循居家隔离指南多长时间？

- 任何有症状的人都应该居家隔离至少 7 天。
- 如果您与他人住在一起，他们也应该至少居家隔离 14 天，以免将感染传播到居所以外。
- 但是，如果您家里任何人出现症状，则应从症状开始之日起居家隔离 7 天。即使这意味着他们总共要居家 14 天以上。
- 如果与您与 70 岁或以上、患有慢性疾病、怀孕或免疫力弱的人员共同生活，应尽量让他们与您隔离居住 14 天。
- 如果你们必须住在一起，请尽量互相保持距离，避免接触。

什么时候应该拨打 NHS 111 电话？

- 病情严重，以至于无法完成日常活动，例如看电视、使用手机、阅读或起床
- 您感觉症状已经无法承受，无法再坚持居家
- 病情恶化
- 7 天后症状仍然没有好转

如何联系 NHS 111？

您可以访问 NHS 111 冠状病毒在线服务 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 来确定下一步需要怎么做。如果您无法访问在线服务，则可以拨打 111（免费电话）。您可以要求母语翻译服务。

如果您担心自己的移民身份情况怎样办？

在英格兰地区的外国游客，其中也包括任何未经允许居住在英国的人士，都无需为以下服务支付费用：

- 冠状病毒检测（即使检测结果显示您并没有携带冠状病毒）。
- 冠状病毒治疗 - 但是如果您开始治疗，后来检测结果表明您没有冠状病毒，在得到该检测结果之后，您可能需要为您已经接受的治疗付费。

如果您只是接受冠状病毒检测或者治疗，则无需进行移民身份检查。

我怎样做才能帮助阻止冠状病毒传播？

- 确保经常用肥皂和水洗手，每次洗手时间至少 20 秒
- 遵循保持警惕和安全的建议
- 对于某些封闭空间（如公共运输工具和较小的商店），如果与不和自己一起居住的人保持 2 米身体距离有困难，应使用面罩（如您可以的话）。

请访问以下链接以查看更多信息：

- 英国国民健康服务（NHS）指南：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- 世界卫生组织（WHO）指南：<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>