

冠狀病毒（2019 新型冠狀病毒 病）指引

繁體中文 / TRADITIONAL CHINESE

此指引以 **NHS** 的健康建議與資訊為基礎，適用於不論來自哪一個國家/地區，身在英國的每一位人。

Version 5 [01.06.2020]



目錄

冠狀病毒（2019 新型冠狀病毒病）指引

誰有因冠狀病毒感染而致病的高風險

如果您有高風險，該如何保護自己

懷疑受冠狀病毒感染的家庭之居家隔離指引

我需要遵循居家隔離指引多久？

我應該在何時聯繫 NHS 111？

我可以如何聯繫 NHS 111？

基於我的居留身份/移民身份，我有擔憂。如果我求助，接下來會發生什麼事？

我該怎麼做才能幫助防止冠狀病毒的傳播？

冠狀病毒（2019 新型冠狀病毒病）指引

2019 新型冠狀病毒病是一種能夠影響到肺部與氣管的新疾病。此疾病是由一種病毒引起，該病毒名為冠狀病毒。

每個人都應當盡可能待在家中，以防止冠狀病毒的傳播。

這項措施包括所有年齡段的人 – 即使您沒有任何症狀或其他健康狀況也必須遵守。

您可以在以下情況離開住處：

- 前往准許營業的商店以獲得諸如食品和藥品等物品，以及接收在線或通過電話訂購的商品
- 進行鍛煉（或者，如果您在英格蘭，進行戶外活動）– 確保與您家中成員以外的任何人員保持 2 米（公尺）的距離
- 出於任何醫療需求，進行捐血，避免受傷或疾病，遠離傷害風險，或為弱勢人員提供關懷或幫助
- 從住處往返工作地點 – 但僅限於無法在家工作的情況下

如果您有以下症狀：

- 發高燒 – 觸摸胸口或背部時感到滾燙
- 有新出現的、持續的咳嗽 – 您已經開始頻頻咳嗽
- 失去正常的嗅覺或味覺（嗅覺缺失）- 如果您無法聞到或品嚐到任何東西，或者聞到或品嚐到的味道與正常時不同

您應該待在家中並遵循[懷疑受冠狀病毒感染的家庭之居家隔離指引](#)。

公共場所聚會受到限制：

- 如果您住在**英格蘭**和**北愛爾蘭**，允許進行來自不同家庭最多 6 人的聚會
- 如果您住在**威爾斯**，來自兩個家庭的成員可以在當地聚會（5 英里之內）
- 如果您住在**蘇格蘭**，來自兩個家庭的成員可以進行不超過 8 人的聚會
- 這些聚會僅應在室外或私人花園中進行，同時仍要保持社交距離，彼此之間保持 2 米的距離

請務必遵守本指引，違反者可能會被罰款。

警察、移民事務官員和軍隊能參與執行公共衛生措施以及確保食物和其他必需品遞送到弱勢人群。

因應疫情，內政部暫時中止了一項移民保釋的條件 – 暫停前往移民報到中心報到。您將會收到一條短訊，詳述下一個報到日期。有關更多庇護機制上的變更之資訊，請參看：

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

誰有因冠狀病毒感染而致病的高風險

冠狀病毒可以使任何人病重，但有些人患上重症的風險比較高。

譬如，如果您有以下健康狀況，您可能處於高的重症風險水平：



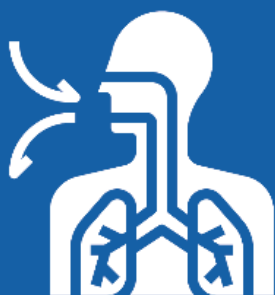
曾進行器官移植



正在接受某類型的癌症治療



患有血癌或骨髓癌，例如：白血病



患有嚴重的肺部疾病，例如：
囊腫性纖維化或嚴重哮喘



具有某種狀況使您比較容易受
到感染



正在服用會削弱您的免疫系統的
藥物



懷孕並且患有嚴重的心臟病

如果您認為自己屬於上述高風險類別之一，可是您尚未在 2020 年 3 月 29 日（星期日）之前收到您的醫療團隊的來信，或者您的 GP（全科醫生）尚未與您聯繫，您便應該與您的 GP（全科醫生）或醫院臨床醫師討論您的疑慮。如果您沒有一位全科醫生，請聯繫 DOTW UK（英國世界醫生組織）以獲得支援與協助：[0808 1647 686](tel:08081647686)（這是免費電話）或發送電子郵件至 clinic@doctorsoftheworld.org.uk

如果您有高風險，該如何保護自己

如果您出現新型冠狀病毒病的症狀，諸如新出現的持續咳嗽或發燒，請使用 NHS 111 新型冠狀病毒病在線服務或致電 NHS 111 尋求醫療建議。在出現症狀時即刻進行。

若您是屬於受到冠狀病毒感染後，會有高風險發展出嚴重症狀的人士，您應該採取一些額外的預防措施，以避免感染。

這包括：

- 不要離開家 – 您不應外出購物或獲取藥品
 - 如果您住在**英格蘭**和**北愛爾蘭**，您可以與家中成員共度戶外時光，如果您獨自居住，您可以與來自另一家庭的一位成員共度戶外時光 – 彼此之間保持 2 米的距離
 - 如果您住在**威爾斯**，您可以外出鍛煉 – 與他人保持 2 米的距離
- 不要參加任何聚會（包括在私人場所與朋友和家人的聚會）
- 盡可能與家中其他人保持至少 2 米（3 步）的距離
- 避開任何身體不適或出現新型冠狀病毒病症狀的人員

請要求朋友、家人或鄰居為您提取商品和藥物。他們應該送東西上門並放置在你的門外。

如果您需要有人幫忙您去獲得必需品的遞送(如：食品的遞送等)，則可以註冊以獲得有關冠狀病毒的支援：

- 如果您住在**英格蘭**：<https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- 如果您住在**北愛爾蘭**：<https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- 如果您住在**蘇格蘭**，請撥打 0800 111 4000
- 如果您住在**威爾斯**，您的信中應當有聯絡方式

假如您有高的冠狀病毒感染致病風險，請閱讀在 GOV.UK 網站上有關如何保護自己的完整建議。

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

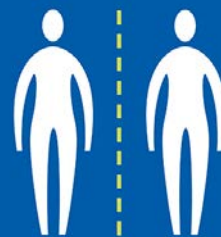
懷疑受冠狀病毒感染的家庭之居家隔離指引



不要上班、上學、去 GP 診所、去藥房或醫院



分開使用獨立設施，或在每次使用之間進行清潔



避免與他人有近距離接觸



安排您的食品和藥物遞送到戶



謝絕訪客



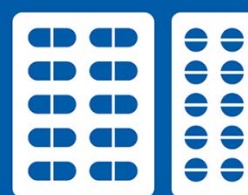
盡可能單獨睡覺



定時洗手



多喝水



服用 paracetamol（撲熱息痛）以舒緩症狀

如果您出現症狀，請要求進行冠狀病毒檢測（請在最初的 5 天進行檢測）：

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>。您將需要提供您的聯絡方式並擁有一部能夠以短訊形式接收檢測結果功能正常的手機。如欲獲得更多資訊，請參看：

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

我需要遵循居家隔離指引多久？

- 任何有症狀者應該待在家中，並且隔離至少 7 天。
- 如果您與其他同住者同住，他們也應該待在家中，並隔離至少 14 天，以避免將病毒傳播到住處之外。
- 但是，如果您家中有任何人出現症狀，即使這意味著他們會待在家中超過 14 天，他們仍然要從症狀出現之日起，待在家中，並隔離至少 7 天。
- 如果您與 70 歲以上的老人、長期病患者、孕婦或免疫力低下的人同住，您應該嘗試找其他地方讓他們居住 14 天。
- 如果您們必須住在一起，請盡量與彼此保持距離。

我應該在何時聯繫 NHS 111？

- 您因身體不適，以致無法從事您平日能做到的事，如：觀看電視、使用電話、閱讀或起床
- 您覺得您無法在家中應付和緩解症狀
- 您的病情惡化
- 7 天後您的症狀仍沒有好轉

我可以如何聯繫 NHS 111？

您可以使用 NHS 111 針對冠狀病毒求助的在線服務 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 來確定下一步可以做什麼。如果您無法訪問在線服務，則可以致電 111（這是一個免費電話）。您可以要求一位會說您的語言的翻譯員為您口譯。

基於我的居留身份/移民身份，我有擔憂。如果我求助，接下來會發生什麼事？

在英格蘭地區的外國遊客，其中也包括任何未經允許居住在英國的人士，都無需為以下服務支付費用：

- 冠狀病毒檢測（即使檢測結果顯示您並沒有攜帶冠狀病毒）。
- 冠狀病毒治療 – 但是如果您開始治療，後來檢測結果表明您沒有冠狀病毒，在得到該檢測結果之後，您可能需要為您已經接受的治療付費。

如果您只是接受冠狀病毒檢測或者治療，則無需進行移民身份檢查。

我該怎麼做才能幫助防止冠狀病毒的傳播？

- 確保頻繁地用肥皂與清水洗手，每次洗手的時間為至少 20 秒。
- 遵保持警惕和安全的建議。
- 如果可以，請在難以與不與您居住在一起的人員保持 2 米（公尺）距離的密閉場所佩戴口罩，諸如公共交通工具和小型商店。

如欲了解更多資訊：

- NHS（國民醫療服務署）指引：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO（世界衛生組織）指引：<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>