

如何制止冠状病毒 (COVID-19)的传播

保护自己和他人

本指南适用于每个人，以帮助降低感染和传染冠状病毒 (COVID-19) 给他人的风险。通过遵循这些步骤，您将有助于保护您自己、您的亲人和您所在社区的人。

COVID-19 是有可能没有症状的。如果您只有轻微的症状，甚至没有任何症状，您仍可将 COVID-19 传染给其他人。

传播 COVID-19 的主要途径是与感染者密切接触。当 COVID-19 感染者呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏时，他们会释放出含有导致 COVID-19 病毒的微粒（飞沫和气溶胶）。这些粒子可被另一个人吸入。

当感染者在物件附近咳嗽、打喷嚏或触摸它们时，此物件及表面也可能被 COVID-19 污染。

如果您患有 COVID-19，即使您不直接接触家具、长凳或门把手，也仍可能传播病毒到这些物件表面。下一个接触该表面的人则可能被感染。

即使您试图避开其他人，也无法保证不会接触到该病毒。即使在您感觉良好时持续遵循本防疫指南中的所有步骤可以有助于防止 COVID-19 传播。如果您与[临床上极易受感染人士](#)住在一起，这一点尤其重要。

保持社交距离

您应该在去到其他人去过的地方或者在与非同居者见面之前考虑到感染或传播 COVID-19 的风险。虽然一切皆有风险，但为了减少传播 COVID-19 的风险并确保在与家人和朋友见面时更为安全，您应该：

- 始终尽量与不与您同住或不在您的互助圈的其他人保持 2 米的距离。
- 尽量减少与您有密切接触的人，以及接触的时间

- 减少在难以做到社交距离的人流密集区域的停留时间
- 避免与和您并不同住的人有直接或面对面的接触
- 请与任何因工作原因而来到您家的人(例如清洁工或紧急维修工作的技工)保持至少 2 米的距离

如果您与朋友和家人见面，即使您感觉很好，仍应做好防疫措施。如果您只有轻微的症状，甚至没有任何症状，您仍可将 COVID-19 传染给其他人。

请记住，相比于其他人，易受感染者在感染 COVID-19 后更有可能患重病并且任何近距离接触对他们造成的风险更大。例如，[临床上极易受感染](#)的人或没有接种过疫苗的人。

还提供关于 [与朋友和家人见面](#) 的指南。

保持社交距离的重要性

COVID-19 主要在有近距离接触的人之间传播(在 2 米内)。近距离接触时间越长，传播风险就会越高，即使是短暂的接触也会传播 COVID-19。

您能与他人保持越远的距离，以及您与他们有近距离接触的时间越少，您感染 COVID-19 并将其传播给他人的可能性就越小。近距离接触，包括拥抱，会增加传播 COVID-19 的风险。

记住良好的卫生习惯

无论您身在何处或在做什么，遵循良好卫生的基本规则都将有助于保护您和他人预防 COVID-19。包括：

- 勤洗手
- 清洁您周围环境
- 咳嗽和打喷嚏时遮好口鼻

勤洗手

一天中勤用肥皂和水或免洗消毒洗手液來清洁双手。在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后，并在进食或处理食物之前，应先洗手。请在接触到许多其他人接触过的表面后洗手(例如把手、扶手和电灯开关)以及共用空间(例如厨房和浴室)。如果您必须外出，请在返家后尽快洗手。

尽可能避免触摸眼、口、鼻。如果您需要触摸您的脸部(例如脱戴您的口罩)，请在触摸您的脸部前后进行清洗或消毒双手。

洗手的重要性

因双手接触许多表面，很容易沾染病毒。一旦双手被污染，病毒可以通过双手传到您的眼、口或鼻。病毒可从那里进入您的身体并感染您。

如果您感染了 COVID-19，则病毒将从鼻和口(通过咳嗽或说话)传播到您的手上，并污染您触摸过的表面。

洗手或消毒双手可以去除病毒和其他细菌，所以当您触摸面部，其感染的可能性较小。使用肥皂和水是清洁双手的最有效方法，尤其是双手明显变脏的时候。在没有肥皂和水的情况下可以使用免洗消毒洗手液。

清洁您周围的环境

经常清洁物件表面。请特别注意经常触摸的物件表面(例如把手、电灯开关、工作触摸范围和电子设备等)。

使用一次性的抹布、纸卷或一次性的拖把头以“单面单方向仅单次擦拭”的方式清洁所有固体表面、地板、椅子、门把手及卫生设备。使用过的任何抹布、纸卷或拖把头都可以作为生活垃圾处理。

在家里清洁时，可以使用一般家用洗涤剂。請參閱相关[您居家环境外清洁和废物处理](#)的信息。

清洁周围环境的重要性

COVID-19 通过微小的飞沫和气溶胶以及直接的接触来传播。当感染者触摸、咳嗽、说话或呼吸时，表面和物件也可能被 COVID-19 污染。

如果另外一个人触摸被病毒污染的物件表面，然后再触摸自己的眼、口、鼻，则会有可能被感染。清洁表面将减少病毒污染量，从而降低传播风险。

您清洁得越多，就越有可能在您或其他人接触到被污染表面之前将病毒清除。

咳嗽和打喷嚏时要遮好口鼻

咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。

如果您没有纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处，而不要打入您的手中。

将纸巾丢进垃圾袋中，然后立即清洗双手。

咳嗽和打喷嚏时遮好口鼻的重要性

咳嗽和打喷嚏会增加人释放飞沫和气溶胶的数量，和其传播的距离以及其停留在空中的时间。

感染者未遮好口鼻时打出的咳嗽或喷嚏将会大大增加感染周围其他人的风险。

遮好口鼻，则将减少扩散于空气中飞沫和气溶胶的病毒量。

您可以在 [GermDefence](#) 中查阅更多关于降低家中 COVID-19 风险的建议。

使用面罩

在某些[规定地方](#)，您必须依法戴上面罩。

在其他封闭的公共场所，您也应该配戴面罩，因为在密闭场所很难与人保持距离，也可能会接触到您平时不认识的人。

戴面罩可能不是在任何情况下都可行，也不是对某些[豁免](#)的人士来说都可行；请注意并尊重这种情况。

使用面罩的重要性

当感染者呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏时，COVID-19 会从感染者的口鼻所呼出的飞沫和气溶胶再由空气传播出去。

正确使用口罩是现有最好的防疫科学证据，可以减少 COVID-19 飞沫的扩散，有助于保护他人。使用面罩甚至可以减少那些无症状者在说话和呼吸时释放的病毒量，从而减少传播。

使用面罩主要是为了保护他人预防 COVID-19，而非保护配戴者，同时戴口罩也不能替代社交距离和勤洗手。

引入新鲜空气(通风)

为了让充足的新鲜空气进入家中，即使在极短时间内也请务必打开通风口和门窗。当有人使用(例如浴室或厨房)后，将门关上让抽气扇比平时转得久一点

如果家里有人在自我隔离中，请打开他们房间的窗户，并保持门关闭，以减少污染的空气扩散到家里其他地方。在清洁工或技工来过您家之后，请让窗户完全打开一小段时间。

如果您担心噪音、安全性或暖气费用，则在较短时间内打开窗户仍有助于降低病毒传播的风险。穿暖和的衣服或多穿几层衣服也可帮助您保暖。您可以变更房间的布局，这样就不用坐在敞开的窗户或门的冷风口附近。

新鲜空气流通的重要性

当 COVID-19 感染者咳嗽、说话或呼吸时，他们所释放的飞沫和气溶胶会被其他人吸入。尽管较大的飞沫会很快落在地上，但较小的飞沫和含有 COVID-19 的气溶胶则可在室内空气中悬浮一段时间，特别是在没有通风的情况下。

通风 是用外部新鲜空气替代室内同呼同吸空气的过程。室内地方通风程度越高，呼吸的新鲜空气就越多，人吸入传染性颗粒的可能性就越小。

如您有冠状病毒症状请尽快去检测

获得检测的方法

识别是否感染 COVID-19 最重要的症状是：

- 新出现的持续咳嗽
- 发烧
- 丧失或改变平时的味觉或嗅觉(嗅觉缺失症)

如果您有上述任何症状，请单击[获得免费 NHS 检测](#)或拨打 119 联系 NHS 预约进行免费的 COVID-19 检测。即使您曾接种过 COVID-19 疫苗或曾得过 COVID-19，您也应再次安排检测。

检测的重要性

重要的是要知道您是否患有 COVID-19，这样您就可以留在家自我隔离并且不会感染他人。

检测的阳性结果意味着可以通过接触者追踪(您最近曾接触过的人)来识别您可能已经感染的任何其他人(联系您可能[接触](#)过的人)，建议他们进行自我隔离。这是阻止 COVID-19 扩散的重要措施。

我们无法确切知道 COVID-19 感染或疫苗接种后免疫力会持续多久，所以任何有症状的人都应安排检测。

如果您有 COVID-19 症状或 COVID-19 检测结果呈阳性，请立即自我隔离

如果出现以下情况，应立即自我隔离：

- 当您开始出现 COVID-19 症状，请先自我隔离并同时安排和等待检测结果
- 您的 COVID-19 检测呈阳性

您的隔离期包括您的症状开始的当天(或如果您没有症状，即接受病毒检测的当天)，以及接下来的整整 10 天。

自我隔离意味着您必须一直[留在家里](#)，并且不得与他人接触，除非在非常有限的情况下，例如寻求医疗援助。您可能需要请别人帮您购物，并且如果您当前有在协助弱势人士，则可能需要制定其他替代计划。请勿邀请访客进入家中或花园

针对[那些有症状、冠状病毒检测呈阳性、与临床上极易受感染或超过70岁同住在一起的人](#)，这有额外的指南。

自我隔离的重要性

如果您被要求自我隔离，即使您感觉良好且完全没有症状，仍有极高风险将 COVID-19 传播给他人。因此，遵循指南并完成整个自我隔离期至关重要。

如果您 COVID-19 检测呈阳性，则必须立即在接下来的整整 10 天进行自我隔离，因为这是病毒最有可能传播给他人的时期(传染期)。

如果您与 COVID-19 患者的接触者同住或您曾与患者接触，则应自我隔离

如果出现以下情况，应立即自我隔离：

- 与您[同住](#)的人，其 COVID-19 检测呈阳性或有症状并等待检测结果—您的隔离期包括您家中第一个人出现症状的当天(或如果他们无症状，即接受病毒检测的当天)，以及接下来的整整 10 天
- 您曾[接触](#) COVID-19 检测呈阳性的人，但不同住—您的隔离期包括您最后一次与他们接触日期以及接下来的整整 10 天

[自我隔离](#)是指您必须一直留在家中，不能出门。除非在非常有限的情况下，例如寻求医疗援助才可外出。请勿邀请访客进入家中或花园。对于那些自我隔离的人，还有更多信息[关于自我隔离和协助的指南](#)。

与接触过患者的人同住或您曾接触过冠状病毒患者而进行自我隔离的重要性

如果您是接触者(您最近接触过有 COVID-19 症状或检测呈阳性的人)，则必须在与该人接触后自我隔离整整 10 天。

您必须自我隔离 10 天，因为这是感染后发展病毒所需要的时间(潜伏期)。

如果您被要求自我隔离，这是因为您有很高的风险患上 COVID-19，即使您感觉良好且无症状，但仍可能将病毒传播给他人。因此，遵循指南并完成整个自我隔离期至关重要。

疫苗接种

目前 NHS 正对极有可能因感染 COVID-19 而不适的人士提供 [COVID-19 疫苗](#)。

这些疫苗已被证明可降低重症发生的可能性，但是我们还不知道疫苗是否能够阻止 COVID-19 的传播。

即使您已接种疫苗，也仍有可能将 COVID-19 传播给其他人。

为了保护您的朋友、家人和社区，即使您已接种疫苗，也应继续遵循上述所有防疫建议。

Withdrawn 19 July 2021