



留在家中：面向家中出现新型冠状病毒（COVID-19）疑似病例或确诊病例的指南

本指南适用对象

我们大家都应采取措施减少冠状病毒（COVID-19）在社区中的传播，从而拯救生命并保护 NHS，这一点很重要。

本防疫指南适用对象：

- 可能由 COVID-19 引发[症状](#)的人，包括正等候检测的人
- COVID-19 检测结果呈阳性的人（无论他们是否有症状）
- 目前与患有 COVID-19 症状的人同住，或与 COVID-19 检测呈阳性的人同住的人士

在本防疫指南中，“一个家庭”是指：

- 独居者
- 住在同一个地址，共用烹饪设施、浴室或洗手间、或客厅地方的（有或没有亲属关系的）一群人。这可能包括共用此类设施的寄宿学校或宿舍的学生
- 一群共享游牧生活方式的人，例如生活在旅行者营地、汽车或运河船上的人。

如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触，但目前并非与他们同住，则请遵循另一份单独的 [防疫指南](#)。如果 [您从海外抵达英国](#)，则可能还需要自我隔离。

本防疫指南适用于英格兰。

症状

识别是否感染 COVID-19 最常见方法是最近有否出现以下任何一种症状：

- 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）

对大多数人来说，COVID-19 会是轻微的疾病。但是，如果您有以上任何一种症状，即使症状轻微，也请留在家中并[安排进行病毒检测](#)。

COVID-19 还有其它几种症状。这些其它症状可能有另外的病因，而自身不构成进行 COVID-19 检测的理由。如果您担心自己的症状，请寻求医疗咨询。

如果您已经接种了一剂或多剂 COVID-19 疫苗，并出现了 COVID-19 的症状或收到了阳性检测结果，则仍应遵循本防疫指南。这是因为即使您接种了疫苗，仍有可能感染 COVID-19 并将其传染给其他人。

主要讯息

任何患有 COVID-19 [症状](#)的人或检测结果呈阳性的人都必须留在家中立即隔离。如果您出现 COVID-19 症状，则应尽快安排进行 PCR 测试。即使您已接种了一剂或多剂 COVID-19 疫苗，仍然需要尽快安排测试。

如果您与 COVID-19 确诊者居住在同一家庭中，则应该留在家中并自我隔离。8 月 16 日起，如果您接种了全剂疫苗或年龄未满 18 岁 6 个

月，[如果您与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过接触，则将无需进行自我隔离。](#)

如果在接到 NHS 检测和追踪服务通知之后您没有进行自我隔离，您可能被处以罚款^[1]。如果您被要求留在家进行自我隔离，或者您是被通知要自我隔离的儿童的父母或监护人，则可能合资格通过 [NHS 检测和追踪服务收入补助计划](#) 获得一次性的 £500 补助。

COVID-19 检测

目前正使用两种类型的测试来检测患者是否患有 COVID-19：

- 聚合酶链式反应 (PCR) 测试
- 横向流装置抗原 (LFD) 测试 - 又称快速侧流测试

PCR 可检测出病毒的 RNA（核糖核酸、遗传物质）。PCR 是最可靠的 COVID-19 检测。需要一些时间才能知道检测结果，因为样本通常是在实验室内得到处理的。如果您出现 COVID-19 症状，则应 [安排进行 PCR 测试](#)。

与 COVID-19 患者住在同一家中的人也可以进行 PCR 测试，因为即使没有出现症状，但很有可能他们已经被感染。

LFD 可检测出冠状病毒中的蛋白质，与妊娠测试的方式类似。测试简单易用。在所有情况下，LFD 测试均不如 PCR 测试准确，但可以检测出与 PCR 相近数量的患有高冠状病毒水平的人。该检测主要用于没有 COVID-19 症状的人。

在英格兰，没有 COVID-19 症状的人可以参加使用 LFD 测试的定期检测。许多人已经参与学校或工作场所的 LFD 测试计划。所有这些计划被称为“无症状检测计划”，有助于减少将病毒传染给其他人的风险。

为本指南的用途，这包括检测和追踪服务接触者追踪员/通话操作员、与 NHS 检测和追踪服务合作的政府接触者追踪员、英格兰公共卫生部卫生保护小组以及 NHS 员工（用于医疗接触者）

如果您已接种了一剂或多剂 COVID-19 疫苗

如果您已经接种了 COVID-19 疫苗，您就不太可能感染 COVID-19，如果您确实感染了，也不会病得太重。您也不太可能将 COVID-19 传播给其他人，但仍有可能发生这种情况。

如果您出现 COVID-19 [症状](#) 或收到了阳性检测结果，即使您已接种了一剂或多剂 COVID-19 疫苗，则仍应该遵循本防疫指南并进行自我隔离。这将降低病毒传播的风险，并有助于保护他人。

8 月 16 日起，如果您与 COVID-19 患者有过接触，并且您已经接种全剂疫苗，或者年龄未满 18 岁 6 个月，则将无需进行自我隔离。[无需进行自我隔离的家庭接触者](#) 一节有更多信息。

如果您有 COVID-19 症状或 COVID-19 检测结果呈阳性

留在家中并自我隔离

如果您出现 COVID-19 症状，应立即留在家中并自我隔离。如果您的检测结果呈阳性但没有[症状](#)，则应在收到检测结果后立即留在家中并自我隔离。

您同住的家人也需要隔离。请参阅以下章节，了解关于 [您的其他同住家庭成员需要做些什么](#) 的信息。

如果您还没有进行检测，则请在线或拨打 119 [安排进行 PCR 测试](#) 。在您等候家庭检测套件、检测站预约或检测结果时，请留在家中。您可以在某些特定情况下离家，但不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。参阅 [您可离家](#) 的情况。

如果您需要离开您的家去检测站，请戴上口罩，与您不同住的其他人保持至少 2 米距离，并在接受检测后立即回家。

如果 NHS 检测和追踪服务通知您检测结果呈阳性，则您必须完成整个隔离期，除非在某些情况下 [您进行了辅助 LFD 测试，并随后进行了阴性 PCR 检测](#)。您的隔离期从您的症状开始时立即开始，或，如果您没有症状，则从您接受检测的当天开始。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。也就是说，例如，您的症状是在一个月的 15 号开始的（或如果您没有症状，但您是在 15 号进行了首次 COVID-19 阳性检测），则您的隔离期将在 25 号的 23:59 时结束。

如果您通过短信、电邮或电话收到一条请求，要求您登录 [NHS 检测和追踪](#) 服务的网站，则必须依照指示行事。我们会向您收集关于您的症状何时开始的信息。您应该提供这些信息，因为它将被用来识别在您染疫期间与您接触过的人。

您会被问及有关最近接触过的人，以便他们可以获得公共卫生建议。他们不会知道您的身份。您必须提供这些信息，这一点非常重要，因为它将在帮助保护您的家人、朋友和更广泛的社区方面发挥重要作用。

10 天后如果您的症状消失，或如果症状只是咳嗽或嗅觉缺失症（这可以持续数周），则您可以恢复正常生活和停止自我隔离。如果 10 天后仍有发烧或身体不适，请留在家中并寻求医疗建议。

如果您由于检测结果呈阳性而正进行隔离，但没有任何症状，且您在隔离期内出现 COVID-19 症状，则请从症状开始出现的第二天起计整整 10 天，开始一个新的 10 天隔离期。

如果您在第一次隔离期结束后的任何时候出现 COVID-19 症状，您和您的家人应再次遵循本指南中的步骤。

大多数 COVID-19 患者会有轻微的疾病。如果您的疾病或任何同住家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。

尽量远离其他家庭成员，如果他们是 [临床上极易受感染人群](#)，更是如此。尽可能避免在其他人在场的时候使用如厨房和其它生活地方的共用空间，并且将您的饭菜拿回房间吃。在您家的共用地方活动时，请戴上[口罩](#)或外科口罩。

在您的家里、花园或私人户外空间进行身体锻炼。遵循一般建议，[减少病毒](#) 在您家中的传播。

有些人很难在家中与其他人分开。如果您与小孩同住或承担着照顾责任，则并不是所有这些措施都是可行的，但在这些情况下请尽最大努力遵循本防疫指南。

住在旅行者营地、汽车或运河船上的人在获得水和卫生设施方面可能会遇到更多的困难。您应该在您和您的家庭可用的空间内，尽您所能减少 COVID-19 的传播。以下是进一步的支持和实用建议。

如果由于有症状而被检测，而您的 COVID-19 PCR 检测结果呈阴性

如果您的 PCR 检测结果呈阴性，但您仍有症状，则可能您患有其他病毒性疾病，如感冒、流感或肠胃病。如果您有[腹泻或呕吐](#)，则应该留在家中，直到您觉得好转，至少再呆 2 天。如果您担心自己有感染症状，请就医。

您可以停止隔离，只要：

- 您觉得没事，至少 2 天没有腹泻或呕吐
- 您家中没有其他成员出现感染症状
- 您家中无人 COVID-19 检测呈阳性
- 您尚未被[NHS 检测和追踪服务](#) [通知法律要求您进行自我隔离](#)

如果您家中的人因为您出现感染症状而隔离，他们也可以停止隔离。

隔离期结束后进行的病毒检测

如果您曾被 PCR 检测出 COVID-19 呈阳性，您很有可能已经对这种疾病产生了一定的免疫力。但是，不能保证每个人都会产生免疫力，也不能保证免疫力会持续多久。在感染 COVID-19 后，PCR 测试有可能维持呈阳性一段时间。

任何曾有 COVID-19 PCR 测试呈阳性的人，只有在 90 天内出现任何新的 COVID-19 症状时，才应重新检测。

但是，如果您在之前的 COVID-19 PCR 测试呈阳性后的 90 天内确实进行了 LFD 抗原测试，例如作为工作场所或社区检测计划的一部分，且结果呈阳性，则您和您的家庭成员应进行自我隔离，并再次遵循本防疫指南中的步骤。

如果您被 PCR 检测出 COVID-19 呈阳性已经超过 90 天，并且您出现新的 COVID-19 症状，或者 LFD 抗原测试或 PCR 测试结果呈阳性，则应再次遵循本防疫指南中的步骤。

如果您参加无症状检测计划

在英格兰，没有 COVID-19 症状的人可以参加使用 LFD 测试的定期检测。无症状检测有助于识别可能患有 COVID-19 但没有感到不适的人，这样他们便可采取措施来减少将病毒传染给其他人的风险。

无症状 LFD 检测在定期进行检测（每周两次）时最为有效。更多[关于预约 LFD 测试](#)的信息。如果您的 LFD 测试结果是 COVID-19 呈阳性，则应该进行自我隔离并遵循本防疫指南。您还应该要求进行一次跟进 PCR 测试。

LFD 测试可以通过两种方式进行：

- 辅助测试是在受训的操作员的监督陪同下，自己进行病毒检测，然后由该名操作员处理检测、读取并报告检测结果
- 家庭（自测自报）测试是自己进行检测、读取并且自行报告检测结果

如果您出现任何 COVID-19 症状，则应要求进行 PCR 测试。

如果您的辅助 LFD 测试结果呈阳性

如果您的 LFD 测试是一个辅助测试，且检测结果呈阳性，则必须立刻进行自我隔离。如果没有进行自我隔离，可能会被处以罚款。如果您被要求进行自我隔离，则可能合资格通过 [NHS 检测和追踪服务收入补助计划](#)获得一次性的 £500 补助。

您还应该尽快进行一次跟进 [PCR 测试](#)，最迟应在 LFD 测试呈阳性后的两天内进行。

在等候您的跟进 PCR 测试结果时，您的同住家庭成员应遵循本防疫指南。如果您收到的跟进 PCR 测试结果呈阴性，而这个 PCR 测试是在阳性 LFD 测试后的两天内进行的，则 NHS 检测和追踪服务将告诉您和您的同住家庭成员可以停止自我隔离。但是，您与您的同住家庭成员必须继续自我隔离，如果：

- 这个 PCR 测试结果呈阳性
- 您选择不进行跟进 PCR 测试
- 您的跟进 PCR 测试是在阳性 LFD 测试结果后超过两天才进行的

务必在收到您的 LFD 测试阳性结果后尽快预约进行您的跟进 PCR 测试。

如果您的家庭（自测自报） LFD 测试结果呈阳性

如果您的 LFD 测试是在家里进行的（自测自报），则您必须立刻进行自我隔离。您与您的同住家庭成员应遵循所有这些防疫指南。您还应该尽快安排进行一次跟进 [PCR 测试](#)。如果跟进 PCR 测试结果呈阴性，则您和您的家庭“接触者”可以停止自我隔离。

如果您与 COVID-19 确诊者居住在同一家庭中

留在家中并自我隔离。不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。8 月 16 日起，如果您接种了全剂疫苗或年龄未满 18 岁 6 个月，如果您与 COVID-19 患者住在同一个家庭，则将无需进行自我隔离。请参阅 [以下章节了解更多信息](#)。如果您只接种了一剂 COVID-19 疫苗，则仍然需要进行自我隔离。

您的隔离期包括您家中第一个人出现[症状](#)的当天（或如果他们没有任何症状，即接受病毒检测的当天），以及接下来的整整 10 天。也就是说，例如，您的 10 天隔离期是在一个月的 15 号开始，您的隔离期则将在 25 号的 23:59 时结束，您可以恢复您的正常生活。

如果您被 [NHS 检测和追踪服务](#)（包括由 [NHS COVID-19 手机程序](#)）识别为“接触者”并要求进行自我隔离，则您可能合资格根据[检测和追踪服务收入补助计划](#) 从您的地方政府获得 £500 的补助。如果您是被

通知要自我隔离的儿童的父母或监护人，则也可能合资格获得这笔补助。

未能遵守自我隔离规定，可能会被处以至少 £1,000 的罚款。若未满 18 岁者 COVID-19 检测结果呈阳性并且 NHS 检测和追踪服务联系并告知其要自我隔离，则其父母或监护人有法律责任确保他们进行自我隔离。

8 月 16 日起无需进行自我隔离的家庭接触者

8 月 16 日起，如果您与 COVID-19 确诊者居住在同一家庭中，并且符合以下条件，则可能无需进行自我隔离：

- 您已接种全剂疫苗
- 您未满 18 岁 6 个月
- 您曾参加过或目前正在参加一项获批的 COVID-19 疫苗试验
- 您因医疗原因无法接种疫苗

全剂量疫苗接种是指您已经在英国接种了 MHRA 批准的 COVID-19 疫苗，并且自您接受该疫苗的推荐接种次数后至少已经过去 14 天。

NHS 检测和追踪服务会联系您，通知您已被确定为接触者，并检查您是否在法律上需要进行自我隔离。如果您在法律上无需进行自我隔离，则将获得有关病毒测试的建议，同时获得有关防止 COVID-19 传播的防疫指南。即使您没有症状，[也会被建议尽快进行 PCR 测试](#)。

如果您在过去的 90 天内收到过阳性 PCR 测试结果，除非您出现任何新的 COVID-19 症状，否则不应安排进行 PCR 测试，因为感染 COVID-19 后，PCR 测试有可能维持呈阳性一段时间。

即使您接种了疫苗，您仍然可以感染 COVID-19 并将其传染给其他人。如果您被确认为 COVID-19 患者的接触者，但您无需进行自我隔离，您可以通过遵循[关于如何保持安全和帮助防止传播的防疫指南](#)来帮助保护其他人。除了接受 PCR 检测，您还可以考虑：

- 限制与家庭以外的其他人密切接触，特别是在封闭的空间里
- 在封闭空间和无法保持社交距离的地方戴上口罩
- 限制与临床上极易受感染人士接触

- 参加定期 [LFD 测试](#)

当您家中患有 COVID-19 的人正在自我隔离，此建议适用。

如果您是被确定为家庭接触者的卫生或社会护理人员，并被豁免于自我隔离，则有 [补充防疫指南](#)。您应该遵循这一指南，以减少 COVID-19 在这些场所传播的风险。

通常在教育或儿童保育机构就读的 18 岁 6 个月以下的儿童和青少年，如果被确定为密切接触者，应继续像平时一样在该机构就读。他们无需在机构中佩戴口罩，但在乘坐公共或专用交通工具时，希望并建议他们佩戴口罩。

如果您在任何时候出现 [症状](#)，即使这些症状轻微，也应立即进行自我隔离，[安排进行 COVID-19 PCR 测试](#) 并遵循[出现 COVID-19 症状者的防疫指南](#)。

如果作为一名“接触者”在自我隔离时进行 PCR 测试

无论是否出现症状，您都可以安排进行一次 PCR 测试。这是因为您很有可能已经被感染。PCR 测试的结果将有助 NHS 检测和追踪服务联系可能已从您身上感染病毒的人。然后他们可以进行自我隔离，避免将病毒传染给他人。

您应在 10 天的隔离期内尽快进行这个 PCR 测试，以便 NHS 检测和追踪服务可以识别您曾接触过的人。您可以订购家庭检测套件或预约到检测站进行检测。为降低对他人的风险，只有在如果您无法使用家庭 PCR 检测服务的情况下，您才应该使用检测站服务。如果您需要去检测站，必须和您不同住的其他人保持至少 2 米距离，并在接受检测后立即回家。如果您订购了家庭检测套件，则应在收到后的 48 个小时内使用它并将其寄回。

如果您的 PCR 测试结果呈阴性，您仍应留在家进行自我隔离，以免将他人置于感染风险中，除非您无需自我隔离。这是因为在 10 天的隔离期内，您仍有可能具传染性。

如果您的 PCR 测试结果呈阳性，请遵循对 COVID-19 患者的防疫建议，留在家中并再开始一个完整的 10 天隔离期，无论您是在最初的 10 天隔离期的哪一天。这意味着您的总隔离期将超过 10 天。

如果您在过去的 90 天内收到过阳性 PCR 测试结果，除非您出现任何新的 COVID-19 症状，否则不应安排进行 PCR 测试。在感染 COVID-19 后，PCR 测试有可能维持呈阳性一段时间。

作为一名“接触者”，在自我隔离时进行 LFD 测试

如果您定期参加使用 LFD 测试的无症状检测，只要这些测试是在家进行，就可以继续进行。在自我隔离期间，不要离家外出去参加辅助无症状检测计划。

如果您的 LFD 测试结果呈阴性，则仍应留在家进行自我隔离，以免将他人置于感染风险中。这是因为在 10 天的隔离期内，您仍有可能具传染性。

如果您的 LFD 测试结果呈阳性，则应尽快安排进行一次跟进 [PCR 测试](#)。

作为一名“接触者”，如果您在自我隔离时出现症状

如果在隔离时出现 [症状](#)，请 [安排进行 COVID-19 PCR 测试](#)。如果您的检测结果呈阳性，请遵循对 COVID-19 患者的防疫建议，留在家中并再开始一个完整的 10 天隔离期。从开始出现症状的那一天起，无论您处在原来的 10 天隔离期的哪一天。这意味着您的总隔离期将超过 10 天。

如果在此期间其他同住家庭成员出现症状，则您无需隔离超过 10 天。

家庭访客

请勿邀请或允许社交访客（例如朋友和其他家人）进入您的家中。如果您想与同住家庭成员以外的人联系，请使用电话、电邮或社交媒体。

如果您或家人在家中接受基本护理，照护者应继续来访并遵循[家庭护理指南](#)，以降低感染风险。

所有非必要的家中服务和维修都应推迟到自我隔离期结束后再进行。送货司机不应该进入您的家，请确保告知他们将物品留在门外，让您自己去拿。

COVID-19 的传播途径

COVID-19 通过小液滴、气溶胶和直接接触在人与人之间传播。当感染者咳嗽或打喷嚏或触摸时，表面和物件也可能被 COVID-19 污染。当人们相互靠近时，尤其是在通风不良的室内空间，以及人们经常在同一房间内共处时，传播的风险最大。

保持社交距离、洗手、良好的呼吸道卫生习惯（使用和丢弃纸巾）、清洁表面和保持室内空间[通风良好](#)是减少 COVID-19 传播的最重要方法。

COVID-19 患者可以在症状出现前约 2 天以及感染后最多 10 天内感染他人。他们可以将病毒传染给其他人，即使他们有轻微症状或没有任何症状，这就是为什么他们必须留在家中。

与 COVID-19 患者住在同一个家的人患 COVID-19 的风险更高。他们即使没有出现任何症状也可能将疾病传染给他人。

如果您患有 COVID-19，如何限制与家中其他人的密切接触

应尽量减少在厨房、浴室和客厅等共用空间的时间。避免在他人在场时使用厨房等共用空间和其他生活区域，将饭菜带回您的房间吃。严格遵守社交距离。

请与您同住的人帮忙为您提供饭菜、帮忙打扫清洁和给您空间。

如果可以，请勿与家里其他人员使用同一浴室。如果没有独立的浴室，尽量最后使用设施，然后再使用常用的清洁用品清洁浴室。浴室要定期清洁。

您应该使用与家里其他人员不同的毛巾，不管是洗澡后用来擦干身体的毛巾，还是用来擦手保持手部卫生的毛巾。打开窗户，保持房间通风良好。

在家中的共用地方活动时使用[口罩](#)或外科口罩，最大程度地减少将病毒传染给他人。正确使用，口罩可以减缓 COVID-19 的传播，从而有助于保护他人；但使用口罩并不等于无需限制您与其他同住家庭成员的接触。

对于那些 [临床上极易受感染](#) 人士，应支持他们在此期间尽量减少与家中其他人有接触，不管其他人是否有出现感染症状。

减少 COVID-19 在您家庭中的传播

[GermDefence](#) 是一个网站，可以帮助您确定如何保护自己 and 家中其他人免受 COVID-19 感染。它提供了经过科学验证的建议，以减少来自 COVID-19 和其他病毒在家中的风险。

GermDefence 易于使用，只需 10 分钟就能确定行动并制定出如何保护自己的计划。[GermDefence](#) 也有各种不同的语言版本。

每个人都还应采取以下措施，减少病毒在家中的传播。

勤洗手

这是降低感染 COVID-19 或将其传染给他人的重要方法。用肥皂和水洗手 20 秒钟，或使用免洗杀菌洗手液洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后，以及用餐或处理食物前。勤洗手，避免接触面部。

咳嗽和打喷嚏时请遮挡

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。如果您有照护者，则在您打喷嚏或咳嗽后，他们应使用一次性纸巾擦掉任何粘液或痰液，然后清洗或消毒他们的双手。

打扫您的房子，减少病毒传播

定期清洁经常接触的表面，如门把手和遥控器，以及厨房和浴室等共用地方。

使用标准的家用清洁产品，如洗涤剂和漂白剂来清洁您的家，因为这些产品能非常有效地清除表面的病毒。每次使用共用浴室之后，特别是您接触过的表面，使用您常用的浴室清洁产品进行清洁。

清洁布和个人垃圾（如用过的纸巾和一次性面巾）应存放在一次性垃圾袋中。这些袋子应放入另一个袋子中，扎紧并放在一旁至少 72 小时，然后再放入您通常的外部家庭垃圾桶。其它家庭垃圾可以照常处置。

请使用洗碗机清洗和烘干您使用过的餐具。如果没有洗碗机，请用清洁剂和温水手洗，然后用另外一条干布彻底擦干。

洗衣

为减少通过空气传播病毒的可能性，请勿挥动脏的衣物。请按照制造商的说明洗涤衣物。所有脏衣服都可以以相同的洗衣量进行洗涤。如果您没有洗衣机，请在您的自我隔离期结束后再等 72 小时，届时您可以将衣物送到公共自助洗衣店。

请勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

室内通风

保持[室内通风良好](#)，有新鲜空气，尤其是共同生活的地方。要增加空气流通，您可以：

- 尽可能打开窗
- 打开门
- 确保所有通风口都是流通的，气流不被阻挡
- 使用后，让（例如浴室内的）抽气扇比平时转得久一点，并将门关上

照料宠物

在英国，COVID-19 是在人与人之间传播的。有很少证据表明，一些动物（包括宠物）在与受感染的人类密切接触后，会感染 SARS-CoV-2（即引起冠状病毒病的病毒）。

感染 COVID-19 或因出现感染症状而自我隔离的宠物主人应限制与宠物有接触，并在与宠物互动前后彻底清洗双手。

呵护您的健康和身心健康

留在家的期间照顾好您的身心健康

对于某些人来说，长时间留在家中自我隔离可能会很困难、会觉得沮丧和孤单，您或其他家庭成员可能会觉得情绪低落。如果您没有够大的空间或家里没有花园，这可能会特别辛苦。

记住要照顾好自己的心情和身体，并在需要时寻求支持。

[Every Mind Matters](#) 提供简单的贴心提示和建议，从而照顾您的心理健康，包括一个为留在家的人提供建议的 COVID-19 中枢。

许多人发现，提醒自己时时刻刻遵循相关防疫指引很重要，因为这有助于防止病毒进一步的传播。如果每个人都乖乖留在家中，那么这就有助于保护您的朋友和家人，以及您社区中的其他人，此外，这可确保 NHS 不被累垮。

您可以做一些事情来帮助自己在自我隔离期间日子更容易过一些，其中包括：

- 通过电话或社交媒体与朋友和家人保持联系
- 请记住体育锻炼对您的健康有益。寻找可以帮助您在家中进行的低强度锻炼的在线班级或课程
- 提前计划，考虑一下您需要什么才能留在家中整整一个隔离期
- 请您的雇主、朋友和家人帮助您获得您留在家中时所需的物品
- 考虑并计划在此期间您将如何获得食物和其它用品（例如药品）
- 看看您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮您送来补给品或提供其它支援。
- 请朋友或家人送来您需要的物品或在线/电话订购补给品，但请确保这些物品被放在您的家外，让您自己去拿
- 想好您留在家中期间可以做的事情，例如做饭、阅读、在线学习和看电影等

- 许多人觉得为整整 10 天做好计划很有用。您可能还会发现，例如，万一家中有人突然不舒服，提前计划好您要怎么做会很有帮助

如果您需要精神健康危机、紧急事故或情绪崩溃等方面的帮助，请立即寻求建议和评估。即使在 COVID-19 疫情期间，大人小孩都可全天候获得紧急精神健康的支援。通过在新的服务查找器上搜索您的邮政编码或居住的小镇，找出您[当地的 NHS 求助热线](#)。

如果您需要医疗建议

保健和护理服务依然开放，帮助有各种健康状况的人，包括 COVID-19。大多数 COVID-19 患者会有轻微的疾病，可以在家应付。了解更多关于 [在家应付 COVID-19 感染症状](#)。

在您留在家中时，应该取消所有常规的医疗和牙科预约。如果您担心或被要求在此期间亲自出席约诊，请首先与您的医疗联系人（例如您的全科医生或牙医、当地医院或门诊服务）商量。

如果您的疾病或任何同住家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。如果不是急诊情况，请联系 [NHS 111 在线](#) COVID-19 咨询服务或 NHS 111 查询其它健康状况。如果您家中没有互联网，请拨打 111 联系 NHS。

如果是急诊并且需要叫救护车，请拨打 999。告知接线员或话务员，您或您家中有人感染 COVID-19 或出现症状。

经济或其它实际支持

经济支援

自我隔离是我们可以做的最重要的事情之一，从而帮助阻止病毒的传播，保护我们的朋友和家人、我们的社区和 NHS。如果您有 COVID-19 症状并且检测结果呈阳性，或者被告知您曾与感染患者有过接触，自我隔离则是保证您不会将 COVID-19 传染给他人的唯一方法。如果您被告知要隔离，则应听从指示。[了解如果受到冠状病毒影响您可获得什么支援](#)。

如果您可以，请朋友、家人或邻居出去为您买食物和其它必需品。如果您没有其他人帮助您，您所在的地区可能有慈善机构或社区团体可以提供帮助，或者您当地的商店、市场和批发商可能提供送货服务（通过电话或电子邮件）。

NHS 志愿应急人员计划仍然可以支持需要帮助的人。志愿者可以领取和运送食品、药品和其它必需品，还可通过电话定期提供友好的问候。每周 7 天每天上午 8 时至傍晚 8 时拨打 0808 196 3646 自行安排，或访问 [NHS 志愿应急人员](#) 了解更多详情。您也可通过所在地区的其他志愿或社区服务来获得帮助。

如果您因 COVID-19 而无法工作，请参阅 [工作和养老金部](#) 的指南，了解您可以获得的支持。如果您被要求留在家进行自我隔离，则可能合格通过 [NHS 检测和追踪服务收入补助计划](#) 获得一次性的 £500 补助。如果您是被通知要自我隔离的儿童的父母或监护人，则也可能合格获得这笔补助。您可在线申请 NHS 检测和追踪服务收入补助（NHS Test and Trace Support Payment）或通过 [NHS COVID-19 手机程序](#) 申请。

如果您居住在英格兰，并且符合以下所有条件，则将合格享受该计划：

- 您被 NHS 检测和追踪服务（包括 NHS COVID-19 手机程序）要求进行自我隔离
- 您受雇于他人或是自营职业者
- 您不能在家中工作，会因此而失去收入
- 您至少申领了以下一项福利：
 - 统一福利金
 - 就业税收津贴
 - 与收入有关的就业和支助津贴
 - 失业救济
 - 收入补助
 - 养老金补助或住房福利

[访问地方政府的网站](#)，了解更多关于您可以获得的帮助和支持的信息。

地方当局向那些以游牧方式生活的人提供的额外帮助

住在旅行者营地、汽车或运河船上的人可能需要额外帮助

如果您需要进一步的帮助，请告诉您的场地经理或当地吉普赛人和旅行者联络小组。如果您住在河流或运河上，请了解管理您所住水道的组织提供了哪些建议，因为每个组织的建议都有所不同。尽量通过电话沟通，以防止将病毒传播给更多的接触者。

如果您缺乏基本设施，如水、卫生设施和废物处置来帮助自我隔离，请联系地方政府寻求帮助。他们可能能够为您提供额外设施，或提供替代的停车地点。

反对[未经授权的营地](#)或未经授权的开发的现行法律仍然有效。

废物应继续通过授权和合法的方式进行处置。[为地方政府提供关于重新开放或保持家庭废物和回收中心的指南](#)。如果您需要进一步的建议，请联系您的地方政府。

如果您在农村或偏僻地区停车或巡航，如果您停泊或停靠，请注意您的位置，特别是当您感到不舒服时。如果出现医疗紧急情况，需要紧急医疗服务来帮助您，您也可以使用 [what3words](#) 应用程序。

如果您正在母乳喂养

对于正在母乳喂养的妈妈们，如果您有 COVID-19 症状，检测结果呈阳性，或者是与 COVID-19 患者同住，则可能会担心病毒是否会传染给宝宝。

母乳喂养的好处超过通过母乳或密切接触传播病毒的任何潜在风险；但是，这是一种个人决定。可以通过电话与您的助产士、健康访问员或全科医生商量。

目前尚无证据表明 COVID-19 可通过母乳传播。然而，COVID-19 病毒可以传播给婴儿，途径就像传播给与您有过密切接触的任何人一样。目前的证据表明，COVID-19 患儿的症状比成年人轻得多。如果您或家人正在喂配方奶或速溶牛奶，则应在每次使用前仔细对设备进行消毒。请勿与他人共用奶瓶或吸奶器。

学习障碍、自闭症或严重精神疾病患者

如果您或与您同住的人有学习障碍、自闭症或严重精神疾病等疾病，并不是所有这些措施都是可行的。请尽最大努力遵循本防疫指南，同时保证自己和身边人的安全和健康，最好与任何现有的护理计划保持一致。