



UK Health
Security
Agency

留在家：面向疑似或確診感染冠狀病毒（COVID-19）的家庭之指南

本指南適用對象

重要的是，我們全都採取措施減少新冠病毒（COVID-19）感染在社區的傳播，以拯救生命和保護 NHS。

本指南適用於：

- 有可能由 COVID-19 引起的 [病徵](#) 的人，包括那些等待檢測的人
- 收到 COVID-19 陽性檢測結果的人士（無論是否出現病徵）
- 目前與有 COVID - 19 病徵的人或與 COVID - 19 檢測呈陽性的人住在同一個家庭的人

本指南中，「一個家庭」是指：

- 一個人獨居
- 住在同一地址和共用烹飪設施、浴室或廁所、或客廳等地方的一群人（他們可能或沒有親屬關係）。這可能包括共用這樣設施的寄宿學校或宿舍的學生
- 一群共享游牧生活方式的人，例如生活在流浪者營地、汽車或運河船上的人

請遵循另外的 [防疫指南](#) [如果曾與不同住的 COVID-19 陽性檢測患者有過接觸](#)。如果您從 [海外抵達英國](#)，[您可能也需要自我隔離](#)。

本指南適用於英格蘭。

病徵

COVID-19 最重要的識別病徵是，最近出現以下其中一種：

- 新出現的持續咳嗽
- 發燒
- 失去或改變了您的正常味覺或嗅覺（失嗅癱）

對大多數人來說，COVID-19 會是一種輕微的疾病。但是，如果您出現任何以上病徵，即使病徵輕微，請留在家並[安排一次病毒檢測](#)。

還有其它幾種與 COVID-19 相關的病徵。這些其它病徵可能有其另外原因，它們本身不能是進行 COVID-19 檢測的理由。如果您擔心您的病徵，請尋求醫療建議。

如果您已接種過一劑或多劑 COVID-19 疫苗並患有 COVID-19 病徵或收到了陽性檢測結果，則仍應遵循本防疫指南。這是因為即使您已接種過疫苗，但仍有可能感染 COVID-19 並將其傳染給他人。

主要訊息

任何有 COVID-19 [病徵](#)或陽性檢測結果的人都應該留在家裡，立即進行自我隔離。如果您患有 COVID-19 病徵，則應儘快安排進行 PCR 檢測。即使您已接種過一劑或多劑 COVID-19 疫苗，亦仍應儘快安排檢測。

如果您與 COVID-19 患者同住，則應留在家進行自我隔離。8 月 16 日起，如果您已接種過全劑疫苗或您未滿 18 歲零 6 個月，[則如果您曾與 COVID-19 陽性檢測患者有過接觸，亦無需自我隔離](#)。

如果您在收到 NHS 檢測與追蹤服務通知後沒有進行自我隔離，您可能會被罰款¹。如果您需要留在家中並自我隔離，或者您是獲告知需要自我隔離的兒童的父母或監護人，您可能符合資格通過 [NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#) 獲得 500 英鎊的一次性付款。

COVID-19 檢測

目前有 2 種主要類型的檢測用於檢測某人是否患上 COVID-19：

- 聚合酶鏈反應（PCR）檢測
- 橫向流設備抗原（LFD）檢測 – 又稱快速側流檢測

PCR 檢測可檢測病毒的 RNA（核糖核酸，遺傳物質）。PCR 檢測是最可靠的 COVID-19 檢測。獲得結果需要一些時間，因為它們通常在實驗室中得到處理。如果您有 COVID-19 的病徵，您應該 [安排進行 PCR 檢測](#)。

與 COVID-19 患者住在同一個家庭的人也可以進行 PCR 測試，因為即使沒有出現病徵，但很有可能他們已經被感染。

LFD 檢測可檢測新冠病毒中的蛋白質，其檢測方式與妊娠檢測類似。它們使用起來簡單快捷。LFD 檢測並非在所有情況下都像 PCR 檢測那樣準確，但可以檢測出與 PCR 檢測類似數量的患有高新冠病毒水平的人。它們主要用於沒有 COVID-19 病徵的人。

在英格蘭，沒有 COVID-19 病徵的人可以參加使用 LFD 檢測的定期檢測。許多人已經參與學校或工作場所的 LFD 檢測計劃。所有這些計劃被稱為「無病徵檢測計劃」，有助減少將病毒傳染給其他人的風險。

¹ 出於本指南的目的，這包括檢測與追蹤服務接觸者追蹤員/通話接綫員、與 NHS 檢測與追蹤服務合作的地方政府接觸者追蹤員、英格蘭公共衛生部健康保護團隊和 NHS 工作人員（用於醫療保健聯絡）

如果您已接種過一劑或多劑 COVID-19 疫苗

如果您已經接種了 COVID-19 疫苗，您就不太可能感染 COVID-19，如果您確實感染了，也不會病得太重。您也不太可能將 COVID-19 傳播給其他人，但仍有可能發生這種情況。

如果您有 COVID-19 [病徵](#)，或者已收到陽性檢測結果，即使您已接種過一劑或多劑 COVID-19 疫苗，也應該遵循本防疫指南並進行自我隔離。這將減少傳播病毒的風險，並有助於保護他人免受感染。

8 月 16 日起，如果您曾與 COVID-19 陽性檢測患者有過接觸且您已接種過全劑疫苗或未滿 18 歲零 6 個月，則您無需自我隔離。更多詳情在 [無需自我隔離的家庭接觸者](#) 部分。

如果您有 COVID-19 病徵或收到陽性 COVID-19 檢測結果

留在家中，自我隔離

如果您出現 COVID-19 病徵，請留在家中並立即自我隔離。如果您有陽性檢測結果，但沒有 [病徵](#)，請留在家中，並在收到結果后自行隔離。

您的同住家庭成員也需要隔離。請參閱以下部分瞭解關於 [您的其他同住家庭成員需做什麼](#) 的詳情。

[在網上安排進行 PCR 病毒檢測](#) 或通過撥打 119 安排，如果您尚未進行過 PCR 檢測。在等待家庭檢測套件、檢測現場預約或檢測結果時，請留在家中。您可以在少數特殊情況下離開家，但不要上班、上學或前往公共場所，也不要乘坐公共交通工具或的士。請查看 [您可以離開家的情況](#)。

如果您需要離家去到檢測站，則請使用面部遮擋物，與不同住的其他人保持至少 2 米距離，並在接受檢測後立即回家。

如果您收到 NHS 檢測與追蹤服務的陽性檢測結果通知，則必須完成完整的隔離期，除非在某些情況下您 [接受了 LFD 輔助檢測，並隨後進行了陰性 PCR 檢測](#)。您的隔離期從病徵開始時開始，或者，如果您沒有任

何病徵，則從被檢測時開始。您的隔離期包括病徵開始當天（或檢測當天（如果您沒有病徵））以及接下來的整整 10 天。即是說，例如，如果您的病徵在某月 15 日的任何時間開始（或者如果您沒有病徵，但您的第一次陽性 COVID-19 檢測是在 15 日進行），則您的隔離期在該月的 25 日 23:59 結束。

如果您透過簡訊、電郵或電話收到登入 [NHS 檢測與追蹤](#) 服務網站的請求，則應依照指示行事。您會被要求提供有關您的病徵何時開始的資訊。您應提供這個資訊，因為 資訊將被用於識別您在具傳染性期間曾與您有過接觸的人。

您將被問及您最近的接觸者，以便他們獲得公共衛生建議。他們不會被告知您的身份。提供這個資料非常重要，因為資料會在幫助保護您的家人朋友及更廣泛社區中起到至關重要的作用。

如果 10 日后您的病徵消失，或者如果您唯一的病徵是咳嗽或失嗅（這些可以持續幾個星期），您可以回到您的正常生活，並停止自我隔離。如果您在 10 天後仍然發燒或身體不適，請留在家中並尋求醫療建議。

如果您因為陽性的測試結果而隔離，但沒有任何病徵，並且在隔離期內出現 COVID-19 病徵，則從病徵出現后的第二天開始新的 10 天隔離期。

如果您在結束第一個隔離期後的任何時間再次出現 COVID-19 病徵，則您及您的一家必須再次遵循本指南中的步驟。

大多數患有 COVID-19 的人病情輕微。如果您的病情或家庭中某人的病情正在惡化，請及時就醫。

盡量遠離您的其他家庭成員，尤其如果他們是 [臨床上極易受感染人士](#)。盡可能避免有其他人在場時使用共用空間，如廚房和其它客廳地方，請將餐點帶回您的房間食用。在家的共用區域中使用 [面部遮擋物](#) 或外科口罩。

在您的家中、花園或私人戶外空間內鍛煉身體。請遵循一般性建議，[減少病毒在您家中傳播](#)。

有些人可能很難與家裡面的其他人分開。如果您與孩子生活在一起或有照顧責任，並非所有這些措施都是可行的，在這種情況下，請盡最大努力遵循本指南。

住在流浪者站點、汽車或者運河船上的人士，在獲得水以及衛生設施方面可能更加困難。您應該在您和您的同住家庭成員可用的空間內，盡您所能減少 COVID-19 的傳播。以下是進一步的支持和實用建議。

如果您由於出現病徵而檢測，但 COVID-19 PCR 檢測結果呈陰性

如果您的 PCR 檢測結果為陰性，但您仍有病徵，則您可能患有其他病毒性疾病，如感冒、流感或胃病。您應該留在家直到好轉，如果您曾有[腹瀉或嘔吐](#)，則至少要多留在家兩日。如果您擔心您的病徵，可尋求醫療處理。

您可停止隔離，只要：

- 您覺得沒事，至少兩日沒有腹瀉或嘔吐
- 您家中沒有其他人出現病徵
- 您家中沒有其他人 COVID-19 檢測呈陽性
- 您沒有被 [NHS 檢測與追蹤服務 通知有法律要求您需要自我隔離](#)

您家中因您的病徵而正在自我隔離的人士，也可以停止隔離。

在您的隔離期完成後進行檢測

如果您對 COVID-19 的 PCR 檢測呈陽性，您可能已經發展出一些對這種疾病的免疫力。但是，無法保證每個人都會有免疫力，也不能保證這種免疫力維持多久。COVID-19 感染後一段時間內 PCR 檢測可能保持陽性。

任何以前收到陽性 COVID-19 PCR 檢測結果的人，除非出現 COVID-19 的任何新病徵，否則不應在檢測後 90 天內重新檢測。

但是，如果您在之前的 COVID-19 PCR 檢測呈陽性的 90 天內進行了 LFD 抗原檢測，例如作為工作場所或社區檢測方案的一部分，並且此檢

測結果為陽性，則您和您的家庭應自我隔離並再次遵循本指南中的步驟。

如果您通過 PCR 對 COVID-19 檢測呈陽性超過 90 天，並且您有 COVID-19 的新病徵，或者 LFD 抗原或 PCR 檢測呈陽性，請再次遵循本指南中的步驟。

如果您參加了無病徵檢測計劃

在英格蘭，沒有 COVID-19 病徵的人可以參加使用 LFD 檢測的定期檢測。無病徵檢測有助識別可能患有 COVID-19 但沒有感到不適的人，這樣他們便可採取措施來減少將病毒傳染給其他人的風險。

無病徵 LFD 檢測在定期進行檢測（每週兩次）時最為有效。更多[關於預約 LFD 檢測](#)的資訊。如果您的 LFD 檢測結果是 COVID-19 呈陽性，則應該進行自我隔離並遵循本防疫指南。您還應該要求進行一次跟進 PCR 檢測。

LFD 檢測可以通過兩種方式進行：

- 輔助檢測是指在受過培訓的操作人員的監督下自己進行檢測，由該操作人員處理檢測、讀取並報告結果
- 家庭（自測自報）檢測是指一個人自己進行檢測，讀取並自行報告結果

如果您出現任何 COVID-19 的病徵，則應要求進行 PCR 檢測。

如果您的 LFD 輔助檢測結果為陽性

如果您的 LFD 檢測是輔助檢測，且檢測結果呈陽性，則必須立刻進行自我隔離。如果您沒有按照指示自我隔離，則可能會被罰款。如果您需要自我隔離，您可能資格通過 [NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#) 獲得 500 英鎊的一次性付款。

您還應盡快進行跟進 [PCR 檢測](#)，最遲在 LFD 檢測呈陽性後 2 天內進行。

在等待跟進 PCR 檢測結果期間，您和您的同住家庭成員應遵循本防疫指南。如果您收到的跟進 PCR 檢測結果為陰性，且該 PCR 檢測是在 LFD 檢測呈陽性後 2 日內進行的，則 NHS 檢測和追蹤服務將告訴您和您的家人可以停止自我隔離。但是，您和您的家庭必須繼續自我隔離，如果：

- 該 PCR 檢測結果為陽性
- 您選擇不進行跟進 PCR 檢測
- 您的跟進 PCR 檢測是在 LFD 檢測結果呈陽性後超過 2 日才進行的。

重要的是，在您的 LFD 檢測結果呈陽性後，盡快預約您的跟進 PCR 檢測。

如果您的家庭（自測自報）LFD 檢測結果為陽性

如果您的 LFD 檢測是在家裡進行的（自測自報），則應該立即自我隔離。您和您的同住家庭成員應該遵循所有這些指南。您還應盡快安排進行跟進 [PCR 檢測](#)。如果跟進 PCR 檢測結果為陰性，您和您的家庭「接觸者」可以停止自我隔離。

如果您與 COVID-19 患者住在同一家中

留在家中，自我隔離。不要上班、上學或前往公共場所，也不要乘坐公共交通工具或的士。8 月 16 日起，如果您已接種過全劑疫苗或您未滿 18 歲零 6 個月，則如果您與 COVID-19 患者同住，亦無需自我隔離。請參閱 [下面的部分瞭解更多詳情](#)。如果您只接種過一劑 COVID-19 疫苗，則您仍需要自我隔離。

您的隔離期包括您家庭中第一人開始出現 [病徵](#) 的當天（或如果他們沒有病徵，則他們進行測試的當天），以及接下來的整整 10 天。即是說，例如，如果您的 10 日隔離期從某月 15 日開始，則隔離期在該月的 25 日 23:59 結束，您可以恢復正常生活。

如果您被識別為接觸者，並被 [NHS 檢測與追蹤](#)（包括 [NHS COVID-19 應用程式](#)）要求進行自我隔離，則根據 [檢測與追蹤支援支付計劃](#)，

您可能有資格從您的地方政府獲得 500 英鎊的補貼。如果您是獲告知需要自我隔離的兒童的父母或監護人，您也可能合資格獲得這筆付款。

不遵守自我隔離可能導致至少 £1,000 的罰款。如果他們的檢測為 COVID-19 呈陽性以及接到 NHS 檢測與追蹤服務的通知要求進行自我隔離，家長或監護人有法律責任確保任何 18 歲以下人士進行自我隔離。

8 月 16 日起無需自我隔離的家庭接觸者

8 月 16 日起，如果您與 COVID-19 患者同住且符合以下任一條件，則無需進行自我隔離：

- 您已接種全劑疫苗
- 您未滿 18 歲零 6 個月
- 您參加過或目前正參加經批准的 COVID-19 疫苗試驗
- 出於醫療原因，您無法接種疫苗

接種了全劑疫苗是指您已經在英國接種了經 MHRA 批准的 COVID-19 疫苗，並且距離您接種該疫苗的推薦劑量已經超過至少 14 日。

NHS 檢測與追蹤服務會聯繫您，通知您已被確認為接觸者，並看看是否有法律要求您需要進行自我隔離。如果法律不要求您進行自我隔離，則您會收到有關病毒檢測的建議以及有關防止 COVID-19 擴散的防疫指南。即使您沒有病徵，[亦建議您儘快進行 PCR 檢測](#)。

如果您在過去 90 日內收到過陽性 PCR 檢測結果，除非您出現任何新的 COVID-19 病徵，否則不應該安排進行 PCR 檢測，因為 PCR 檢測可能會在感染 COVID-19 後保持陽性結果一段時間。

即使您已接種疫苗，仍有可能感染 COVID-19 並將其傳染給他人。如果您被確認為曾接觸過 COVID-19 患者但無需進行自我隔離，則可以通過遵循有關[如何保持安全和防止傳播的防疫指南](#)來幫助保護他人。除了進行 PCR 檢測外，您還可以考慮：

- 限制與您家庭以外的其他人有密切接觸，尤其是在封閉的空間
- 在封閉的空間以及無法保持社交距離的地方使用面部遮擋物
- 限制與任何臨床上極易受感染人士有接觸
- 參加定期進行的[LFD 檢測](#)

當您家中有人患 COVID-19 而正自我隔離時，這個防疫建議適用。

如果您是一名被確認為是「家庭接觸者」且獲豁免無需進行自我隔離的衛生或社會護理工作人員，則應遵循 [補充的防疫指南](#)，從而降低 COVID-19 在這些場所的傳播風險。

通常在教育或托兒場所就讀的未滿 18 歲零 6 個月的兒童和青少年，且其被確認為是「密切接觸者」，則應該繼續如常到教育場所上課。他們無需在教育場所內使用面部遮擋物，但預期並建議他們在乘坐公共或專用交通工具出行時使用。

如果您在任何時候出現 [病徵](#)，即使病徵輕微，亦請立即自我隔離，[安排進行 COVID-19 PCR 檢測](#) 並遵循 [對患有 COVID-19 病徵的人士的指南](#)。

如果作為「接觸者」在自我隔離時進行 PCR 檢測

無論是否出現病徵，您都可以安排進行一次 PCR 檢測。這是因為您很有可能已經被感染。PCR 檢測結果將有助 NHS 檢測與追蹤服務聯絡可能已從您身上感染病毒的人。之後他們可以進行自我隔離，避免將病毒傳染給他人。

您應在 10 日的隔離期內儘快進行這個 PCR 檢測，以便 NHS 檢測與追蹤服務可以識別您曾接觸過的人。您可以訂購家庭檢測套件或預約到檢測站進行檢測。為降低對他人造成風險，只有在如果您無法使用家庭 PCR 檢測服務的情況下，才應該使用檢測站服務。如果您需要去到檢測站，必須和您不同住的其他人保持至少 2 米距離，並在接受檢測後立即回家。如果您訂購了家庭檢測套件，則應在收到後的 48 個小時內使用它並將其寄回。

如果您的 PCR 檢測結果呈陰性，則仍應該留在家進行自我隔離，以免讓他人有感染風險，除非您無需自我隔離。這是因為在 10 日的隔離期內，您仍有可能具傳染性。

如果您的 PCR 檢測結果呈陽性，請遵循對 COVID-19 患者的防疫建議，留在家並再開始一個完整的 10 日隔離期，無論您是在最初 10 日隔離期的哪一日。這意味著您的完全隔離期將超過 10 日。

如果您在過去 90 日內收到過陽性 PCR 檢測結果，除非您出現任何新的 COVID-19 病徵，否則不應該安排進行 PCR 檢測。COVID-19 感染後一段時間內 PCR 檢測可能保持陽性。

作為一名「接觸者」，在自我隔離時進行 LFD 檢測

如果您定期參加使用 LFD 檢測的無病徵檢測，只要這些檢測是在家進行，就可以繼續進行檢測。自我隔離期間，切勿離家外出去參加輔助無病徵檢測計劃。

如果您的 LFD 檢測結果呈陰性，則仍應該留在家進行自我隔離，以免讓他人有感染風險。這是因為在 10 日的隔離期內，您仍有可能具傳染性。

如果您的 LFD 檢測呈陽性，則應盡快安排進行跟進 [PCR 檢測](#)。

作為一名「接觸者」，如果您在自我隔離時出現病徵

如果您在隔離時出現 [病徵](#)，則應 [安排進行 COVID-19 PCR 檢測](#)。如果您的測試結果呈陽性，請遵循對 COVID-19 患者的防疫建議，留在家並再開始一個完整的 10 日隔離期。這將從病徵開始時計起，無論您在最初的 10 天隔離期中處於什麼時段。這意味著您的完整隔離期將超過 10 日。

如果其他同住家庭成員在此期間出現病徵，您無需隔離超過 10 日。

到您家的訪客

請勿邀請或允許社交訪客入屋，包括朋友和家人。如果您想與同住家庭成員以外的人聯絡，則請使用電話、電郵或社交媒體。

如果您或家庭成員接受基本的居家護理，則看護應繼續到您的家並遵循 [提供居家護理的指南](#) 來減少感染風險。

所有非必要的入屋服務及維修應被推遲到自我隔離期結束為止。送貨司機不應該進入您家，所以一定要讓他們把物品留在外面供您收取。

COVID-19 的傳播方式

COVID-19 通過飛沫、懸浮微粒以及通過直接接觸，由人傳給人。當感染者咳嗽或打噴嚏或觸摸時，表面和物品也可能受到 COVID-19 的污染。當人彼此近距離接觸，尤其是在空氣不流通的室內空間以及當許多人一起在同一個房間裡面時，病毒傳播的風險最大。

社交距離、洗手和良好的呼吸衛生（使用和處置紙巾）、清潔表面和保持室內空間 [通風良好](#) 是減少 COVID-19 傳播最重要的方法。

患有 COVID-19 的人可以在病徵開始前 2 天左右、並在病徵開始後長達 10 天感染他人。即便他們只有輕微病徵或甚至無病徵，也可以將感染傳給其他人，所以他們一定要留在家。

與患 COVID-19 的人住在同一個家庭中的人感染 COVID-19 的風險較高。即使他們覺得沒事，亦可將疾病傳給其他人。

如果您有 COVID-19，如何限制與家庭中其他人的密切接觸

盡量減少在如廚房、浴室和客廳等共用空間中一起的時間。當其他人在場時，避免使用共用空間，例如廚房及其他客廳等地方；並將飯菜拿回您的房間裡面吃。遵守嚴格的社交距離。

請與您在一起生活的人為您提供幫助，將餐食帶給您，幫助清潔，並為您提供空間。

如果可以，請與家中其他人員分開，使用另一個浴室。如果無另一個浴室可用，則盡量最後一個使用衛浴設備；請使用平時的清潔產品清潔浴室。應勤清潔浴室。

您應使用與其他家庭成員分開的毛巾，既用於洗澡或淋浴後擦乾自己，也用於擦乾您的手。向外打開窗，保持您房間通風良好，空氣流通。

在家中的共用區域活動時，使用 [面部遮擋物](#) 或外科口罩，以盡量減少傳播他人的風險。正確使用時，面部遮擋物可能可以通過減少

COVID-19 的傳播來幫助保護他人，但使用面部遮擋物並不等於無需限制您與其他同住家庭成員的接觸。

那些 [臨床上極易受感染人士](#) 應得到幫助從而在這個隔離期盡量減少與家中其他人的接觸，無論其他人是否有病徵。

減少 COVID-19 在您家中的傳播

[GermDefence](#) 是一個網站，可以幫助您找出如何保護自己和家中其他人免受 COVID-19 感染的方法。網站提供了經過科學驗證的建議，幫助減少存在於家中 COVID-19 和其他病毒的風險。

GermDefence 易於使用，只需 10 分鐘就能找出預防措施並製定出如何保護自己的計劃。[GermDefence](#) 也提供各種不同的語言版本。

每一個人還應該採取以下措施來減少病毒在家中的傳播。

勤洗手

這是降低感染 COVID-19 或將 COVID-19 傳給他人的風險的重要方法。用肥皂和水或使用洗手液洗手 20 秒，尤其是在咳嗽、打噴嚏和擤鼻子之後，以及在進食或處理食物之前。勤洗手並避免觸摸面部。

咳嗽及打噴嚏時遮好口鼻

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。如果您沒有紙巾，可將咳嗽或噴嚏打到您衣服的肘彎處，而不是您的手中。

將紙巾丟入垃圾袋中並立即洗手。如果您有照顧您的人，則在您打噴嚏或咳嗽後，他們應使用一次性紙巾抹走任何粘液或痰液，然後用水洗手或用免洗消毒洗手液洗手。

清潔您的家，減少感染傳播

定期清潔經常接觸的表面，如門把和遙控器，以及共用區域，如廚房和浴室等。

使用標準的家用清潔產品（例如清潔劑及漂白水）來清潔您的家，因為這些產品對於消滅物件表面上的病毒非常有效。每次使用過之後清洗共用的浴室，尤其是您曾觸摸過的表面，使用平時的浴室清潔產品即可。

應該將清潔布及個人廢物（例如用過的紙巾和一次性面部遮擋物）安全地存儲在一次性垃圾袋中。這些垃圾袋應被放入另一個垃圾袋中，綁好，在放置到常用的外部家居廢物箱之前，將其放置至少 72 小時。其他家居廢物可以照常處置。

使用洗碗機清洗及烘乾您的餐具。如果沒有洗碗機，請用洗潔精和溫水手洗，並用另外一條乾布徹底抹乾。

洗衣

為了減少病毒通過空氣傳播的可能性，不要抖動髒衣服。按照製造商的說明清洗物品。所有髒衣服都可以放在同一桶內進行清洗。如果您沒有洗衣機，在自我隔離結束后再等 72 小時，然後可將衣物送往公共洗衣店。

請勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

保持室內通風

保持 [室內區域通風良好](#)，空氣新鮮，特別是共用客廳等地方。為了增加空氣流通，您可以：

- 盡可能打開窗戶
- 打開門
- 確保任何通風口是開放的，氣流不被阻擋
- 在使用後將門關閉並使抽風扇（例如在浴室）運行時間比平時長

照顧寵物

在英國，COVID-19 在人類之間傳播。有限的證據表明，一些動物，包括寵物，在與感染者近距離接觸后，可能感染 SARS-CoV-2（導致 COVID-19 的病毒）。

患有 COVID-19 或出現病徵而正在自我隔離的寵物主人，應該限制與寵物的接觸，在與他們的寵物互動之前或之後徹底洗手。

照顧好您的身心健康

隔離在家時照顧您的身心健康

長期呆在家裡和自我隔離對有些人來說可能很困難、令人沮喪和孤獨，而您或其他家庭成員可能會感到情緒低落。如果您家中沒有太多空間或花園，則時間會更加難過。

記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時尋求幫助。

[每個心靈都重要](#) 提供簡單的提示和建議，以更好地照顧您的心理健康，包括一個為那些留在家裡的人提供建議的 COVID-19 中心。

許多人發現如果提醒自己做這些事情如此重要對自己是很有幫助的。留在家，您是在幫助保護您的家人和朋友、社區中的其他人以及 NHS。

讓留在家變得更輕鬆的您可以做的事：

- 用電話或透過社群媒體與朋友和家人保持聯絡
- 請記住運動對您的健康有好處。尋找可以幫助您在家進行輕量鍛煉的在線班或課程
- 提前計劃，想一想您將需要些什麼來讓您可以整段期間留在家
- 請您的雇主、朋友和家人幫您拿到留在家時將所需的東西
- 想一想並計劃您可如何購買到整段期間所需的食物及其他用品，例如藥物
- 看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統能幫您帶來用品或提供其他幫助
- 請朋友或家人幫您購買所需物品並之後放在屋外，或網上購買用品或者用電話購買，確保這些物品放在屋外待您收取
- 想一想您在家中可以做的事，例如烹飪、閱讀、網上學習及看電影
- 很多人發現計劃整整 10 天很有幫助。您也可能發現，例如，假使家庭中有人突然不適，提前計劃一下您能做的事情會很有用

如果您需要有關心理健康危機、緊急情況或崩潰的幫助，請立即尋求建議和評估。即使在 COVID-19 疫情期間，緊急的成人和兒童心理健康支援也會全天候提供。通過在新的服務查找器中搜索您的郵政編碼或居住的城鎮，找到您的 [本地 NHS 幫助熱線](#)。

如果您需要醫療建議

保健與護理服務如常開放，幫助所有患有疾病的人，包括 COVID-19。大部分 COVID-19 患者會患上輕度疾病，可以在家應對。找到更多有關 [在家應對 COVID-19 病徵](#)。

留在家這段期間，您應該取消所有例行醫療及牙醫預約。如果您擔心或在這段期間被要求親自前往就診，請先與您的醫療聯絡人（例如您的全科醫生或牙醫、當地醫院或門診服務）商量。

如果您的病情或家庭中某人的病情正在惡化，請及時就醫。如果不是緊急情況，請聯絡 [NHS 111 網上](#) COVID-19 服務，或就其他健康問題撥打 111 聯絡 NHS。如果您無法上網，請撥打 111 聯絡 NHS。

如果是緊急醫療情況，您需要叫救護車，請撥打 999。通知通話處理人員或接綫生，您或家中有人患 COVID-19 或出現病徵（如果是這種情況）。

經濟援助或其它實際援助

經濟援助

自我隔離是我們可以采取的最重要措施之一，有助阻止病毒擴散，保護我們的朋友和家人、我們的社區及 NHS。如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果、或被通知您曾與患者接觸過，自我隔離則是保證您不會將 COVID-19 傳給他人的唯一方法。如果您被通知進行隔離，則應該立即隔離。[瞭解如果您受到新冠病毒的影響，您可以獲得哪些支援](#)。

如果您可以，請朋友、家人或鄰居出去為您買食物和其他必需品。如果您沒有其他人幫助您，您所在的地區可能有慈善機構或社區團體可以提供幫助，或者您當地的商店、市場和批發商可能可以提供送貨服務（通過電話或電子郵件）。

NHS 志願者響應服務計劃仍然可以向有需要的人提供支援。志願者可以幫忙領取與運送購物、藥物及其他必需品，還可通過電話定期提供友好的問候。每週 7 天上午 8 點到晚上 8 點之間致電 0808 196 3646，自我推薦或瀏覽 [NHS 志願響應者](#) 瞭解更多資訊。您也可通過所在地區的其他志願或社區服務來獲得幫助。

如果您因 COVID-19 而無法上班，請參閱[就業及退休金事務部](#)的指南，瞭解可用的援助。如果您需要留在家中並自我隔離，您可能有資格通過[NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#)獲得 500 英鎊的一次性付款。如果您是獲告知需要自我隔離的兒童的父母或監護人，您也可能合資格獲得這筆付款。您可以在線或通過 [NHS COVID-19 應用程式](#) 申請 NHS 檢測與追蹤支援付款。

如果您住在英格蘭並符合所有以下這些條件，則屬於合資格申領：

- 您被 NHS 檢測與追蹤（包括 NHS Covid - 19 應用程式）要求進行自我隔離
- 您是雇員或自僱人士
- 您無法在家工作，結果將失去收入
- 您正申領至少一種以下津貼：
 - 統一福利金
 - 就業稅務補貼
 - 就業收入補助
 - 失業救濟
 - 低收入補助
 - 退休金補助或住房津貼

[瀏覽您當地議會的網站](#)，瞭解更多關於您可以獲得的幫助和支持的詳情。

地方政府向那些以游牧方式生活的人提供的額外幫助

住在流浪者營地、汽車或運河船上的人可能需要額外幫助。

如果您需要進一步的幫助，請告訴您的場地管理人員或當地吉普賽人和流浪者聯絡小組。如果您住在河流或運河上，請瞭解管理您所住水道的組織提供了哪些建議，因為每個組織的建議都有所不同。盡量通過電話溝通，以防止將病毒傳播給更多的接觸者。

如果您缺乏基本設施，如水、衛生設施和廢物處置來幫助自我隔離，請聯繫地方政府尋求幫助。他們可能能夠為您提供額外設施，或提供替代的停泊地點。

針對 [未經授權的營地](#) 或未經授權的開發的現行法律依然有效。

廢物應繼續通過授權和合法的方式進行處置。[為地方政府提供關於重新開放或保持家庭廢物和回收中心開放的指南](#)。如果您需要進一步建議，請聯絡您的地方議會。

如果您在農村或偏僻地區停車或巡航，如果您停泊或停靠，請注意您的位置，特別是當您感到不舒服時。如果出現醫療緊急情況以及您需要緊急醫療服務來找您，則您可以使用 [what3words 手機程式](#)。

如果您正喂哺母乳

如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果或正與 COVID-19 患者住在同一個家，倘若您正喂哺母乳，可能會擔心病毒會否傳給您的寶寶。

喂哺母乳的好處遠超於透過母乳或近距離接觸傳播病毒的任何潛在風險，但是，這將是您的個人決定。用電話與您的助產士、健康探視員或全科醫生談談。

目前尚無證據表明 COVID-19 病毒可通過母乳傳播。但是，COVID-19 病毒可以通過與您近距離接觸的人的相同方式傳給嬰兒。目前的證據是，患有 COVID-19 的兒童的病徵比成人輕得多。如果您或家庭成員是用配方奶粉或速溶奶粉，則請在每次使用前徹底消毒容器。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

有學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病的人士

如果您或與您同住的家庭成員有例如學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病等的重病，並非所有這些措施都是可行的。請盡您所能遵循此防疫建議，同時，確保自己及身邊的人安全及健康，最好是按照任何現有的護理計劃進行。