



# 面向曾与不同住的新型冠状 病毒（COVID-19）确诊者接 触的人士的防疫指南

如果您与有冠状病毒（COVID-19）症状或检测结果呈阳性的人同住，则请遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人接触，但不同住，则请遵循以下防疫指南。

## 本防疫指南适用对象

本防疫指南适用于收到 NHS 检测和追踪服务（NHS Test and Trace）<sup>1</sup> 通知的人士，告知他们曾与不同住的 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触。

对于[在卫生和社会护理场所中工作的人员](#)，有另一份单独的防疫指南。

曾与 COVID-19 检测呈阳性患者有过接触的人士必须遵循这一防疫建议，因为他们有可能在未来 10 天内患上 COVID-19。他们甚至可以在病状开始之前就将病毒传播给其他人。

---

<sup>1</sup> 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地方政府接触者追踪员、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）

## 何谓“接触者”

“接触者”是指曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触的人。如果与检测呈阳性的人出现症状之前的 2 天（或者，如果他们无症状，则在其接受阳性检测之日之前的 2 天）到之后的 10 天之间有过接触，您就可以是接触者，因为那时他们可以将病毒传染给其他人。可以通过进行风险评估来确定这一点，但是“接触者”可以是：

- 任何目前与有 COVID-19 症状的人或 COVID-19 检测呈阳性的人同住的人士
- 任何与 COVID-19 检测呈阳性的人有过以下形式接触的人士：
  - 面对面接触（包括被面对面咳嗽）或一米之内面对面对话
  - 一米范围内接触一分钟或更长时间，而没有面对面的接触
  - 与人相距 2 米以内超过 15 分钟（无论是一次的接触或是一天内加起来的时间）

如果他们与 COVID-19 确诊者同乘一辆车或飞机，那么这个人也可能是“密切接触者”。

如果您被确认为“接触者”，即使目前您没有症状，但也已被评估为有出现 COVID-19 的风险。您应遵循这份文件中的所有防疫指引。

隔着有机玻璃（或类似的）屏障与 COVID-19 检测呈阳性的人进行的互动通常不被视为是“接触者”，只要没有如上述所列的其它接触行为。

如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触，那么 NHS 检测和追踪服务将通过短信、电邮或电话通知您，并且应严格遵守本防疫指南。

## 主要讯息

如果您被 NHS 检测和追踪服务通知曾与 COVID-19 检测呈阳性患者有过接触，则必须留在家中自我隔离。您的隔离期包括您最后一次与 COVID-19 检测呈阳性患者接触的日期以及接下来的整整 10 天。也就是说，例如，您最后一次与他们接触的日期是在一个月的 15 号，您的隔离期则将在 25 号的 23:59 时结束。

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。如果您与您同住的人是[临床上极易受感染人士](#)，则应尽可能远离他们。

在某些情况下，您曾与之有过密切接触的人士会有一次 PCR 跟进病毒检测，并可能会被告知他们可以停止自我隔离。如果发生这种情况，NHS 检测和追踪服务会与您联系，通知您也可以停止自我隔离。

8 月 16 日起，如果您被通知您是一名 COVID-19 检测呈阳性患者的接触者，例如如果您已接种全剂疫苗，则可能无需进行自我隔离。本防疫指南有关于[何时可能无需进行自我隔离的进一步信息](#)。

如果您出现以下症状之一：新发的持续咳嗽、发烧、或丧失或者改变您平时的味觉或嗅觉（嗅觉缺失症），即使您的症状轻微，则应该自我隔离并在网上或拨打 119 安排进行[COVID-19 PCR 测试](#)。

如果您没有任何这些症状，您家里的其他人则无需和您一起在家自我隔离。

## 如果您是“接触者”，会以什么方式接到通知

NHS 检测和追踪服务将通过短信、电邮、电话或 NHS COVID-19 手机程序与曾与 COVID-19 检测呈阳性的患者有过接触的人士取得联系。

## 如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人接触，该怎么办

如果您被通知曾与 COVID-19 检测呈阳性患者有过接触，则必须留在家中自我隔离。您的隔离期包括您最后一次与 COVID-19 检测呈阳性患者接触的日期以及接下来的整整 10 天。也就是说，例如，您最后一次与他们接触的日期是在一个月的 15 号，您的隔离期则将在 25 号的 23:59 时结束。

自我隔离是指您必须留在家里，不能出门。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。

除非在某些特定情况下，否则请勿外出购买食物或其它必需品。任何身体锻炼都必须在您的家里、花园或私人户外空间进行。

8 月 16 日起，如果您被通知您曾与 COVID-19 检测呈阳性患者有过接触，例如如果您已接种全剂疫苗，则可能无需进行自我隔离。参见[无需进行自我隔离的接触者](#)一节了解更多信息。如果您已经接种了一剂 COVID-19 疫苗，则仍然需要进行自我隔离。

在某些情况下，NHS 检测和追踪服务会要求您曾与之有过密切接触的人士进行一次跟进病毒检测。如果这个第二次检测的结果呈阴性，则他们不太可能患有 COVID-19。如果发生这种情况，NHS 检测和追踪服务会与您联系，通知您可以停止自我隔离。

即使 NHS 检测和追踪服务已联系了您并建议了这么做，您也只能在完成整整 10 天的隔离期之前停止自我隔离。否则，您必须继续自我隔离并遵循本防疫指南。

请朋友或亲戚帮忙购买杂货、其它物品或取药，或遛狗。您也可以在网  
上购买日常用品，和通过电话或网上订购药物。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。

如果与您同住的人是[临床上极易受感染人士](#)，则应尽可能远离他们。

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项测试，以便 NHS 检测和追踪服务可以找出您曾接触过的人。您可以订购家庭检测套件，预约到检测站进行检测或拨打 119。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。

接受测试将有助于发现尽可能多的 COVID-19 患者，并通过追踪曾与您接触过的人来帮助减少对其他人的传染。

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。10 天隔离期从您进行 PCR 测试的那一天算起，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。

如果您在 10 天的隔离期内 PCR 检测结果呈阴性，则必须继续进行自我隔离，因为您仍有可能具有传染性并将病毒传给其他人。留在家中整整 10 天，以免置他人于感染风险中。

如果您没有出现 COVID-19 症状或没有收到 PCR 检测的阳性结果，您的同住家庭成员则无需与您一起自我隔离，但他们应该格外注意保持安全，并帮助防止 COVID-19 传播。即使您没有觉得不舒服，也要遵循这个防疫建议，这一点很重要，因为从您与 COVID-19 检测呈阳性的人最后一次接触开始，症状可能需要长达 10 天的时间才会出现。这将有助于保护您的家人、朋友和 NHS。自我隔离通过减少 COVID-19 在更广泛的社区中传播来保护社区里最脆弱的人群。

如果您与小孩同住，请尽量遵循本防疫指南，但是，我们知道，并不是所有这些措施都能做到。

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。

如果您或与您同住的人有如学习障碍、自闭症或严重精神疾病等的疾病，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。

对于某些人来说，长时间待在家中会很困难、沮丧和孤独。[Every Mind Matters](#) 网站包含信息和提示，帮助您照顾您的心理健康和福祉。

如果您被 [NHS 检测和追踪服务](#)（包括 [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。

如果 NHS 检测和追踪服务通知您需自我隔离，则如果您不留在家进行自我隔离，可能会被处以罚款。

## 8 月 16 日起无需进行自我隔离的接触者

8 月 16 日起，如果您被通知曾与 COVID-19 患者有过密切接触且符合以下任何一个条件，则无需进行自我隔离：

- 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

接种了全剂疫苗是指您已经 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，并获得有关防止 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。除非阳性确诊病例是他们自己家里的人，否则不会建议 4 岁及以下的儿童进行病毒测试。

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

- 每周两次进行 [LFD 测试](#)

这一建议适用于在您与 COVID-19 检测呈阳性患者最近一次接触后的整整 10 天。

如果您是被确定为密切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，应继续像平时一样到该教育场所上课。他们无需在教育场所中戴口罩，但在乘坐公共或专用交通工具时，希望并建议他们戴口罩。

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](#)。

## **我认为我曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触，但没有接到通知建议我要自我隔离。我该怎么办？**

通常，NHS 检测和追踪服务（包括 NHS COVID-19 手机程序）会通知并建议需自我隔离的“接触者”。如果您相信自己曾与 COVID-19 患者有过接触，但 NHS 检测和追踪服务还未通知您，则应该谨慎遵循有关[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。在这种情况下，即使您没有症状，也可以安排进行 PCR 检测，因为您感染病毒的风险更大。如果您担心您可能有 COVID-19 症状，或您与患有 COVID-19 症状的人同住，则请遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

## **如果您在 10 天隔离期内出现 COVID-19 症状，该怎么办**

如果您出现症状，请留在家中，[安排进行 COVID-19 PCR 测试](#)。

一旦您的症状开始，您和您家里面的任何一个人都应遵守[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。如果您的检测结果呈阳性，请遵循“留在家中”防疫指南。

如果您的检测结果呈阴性，您仍必须完成整整 10 天的自我隔离期，因为您仍可出现 COVID-19 症状。继续遵循本指南。

## 与我同住的人也需要和我在家里自我隔离 10 天吗？

如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触，但您没有出现症状，其他与您同住的人无需自我隔离。他们还应该遵循关于[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。

## 如果您与出现 COVID-19 症状的人同住，该怎么办

如果与您同住的人出现症状，他们则需与所有其他与其同住的人一起在家中自我隔离；这将包括您。

在这种情况下，你们都应遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

## 我认为我一直与正进行 COVID-19 检测的人有密切接触，但他们还没有收到检测结果。我该怎么办？

如果您相信自己曾与未收到其检测结果的 COVID-19 患者有过接触，则应该谨慎遵循有关[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。现阶段，您不需要自我隔离。

通常，NHS 检测和追踪服务（包括 NHS COVID-19 手机程序）会通知并建议需自我隔离的“接触者”。如果您相信自己曾与 COVID-19 患者有过接触，但 NHS 检测和追踪服务还未通知您，则应该谨慎遵循有关[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。在这种情况下，即使您没有症状，也可以安排进行 PCR 检测，因为您感染病毒的风险更大。



如果您担心您可能患有 COVID-19 症状，或您与患有 COVID-19 症状的人同住，则请遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

## 如果您在 10 天的在家自我隔离期之后出现 COVID-19 症状，该怎么办

如果在 10 天自我隔离期之后您出现 COVID-19 的症状，请留在家中，安排进行 PCR 测试，并遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

如果您的结果呈阳性，则必须再自我隔离 10 天。

## 如果我之前的 COVID-19 检测结果呈阳性，但现在被通知我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过接触，我是否需要自我隔离？

如果您之前的 COVID-19 检测结果呈阳性，您很可能已经对这种病毒产生了短期免疫力。然而，并不确定每个患过 COVID-19 的人都会发生这种情况，我们也不知道对这种病毒的免疫力会持续多久。

如果您被通知曾与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过接触，则必须立即自我隔离并遵循本防疫指南。

## 养成良好的手部卫生和呼吸道卫生习惯，保持家中通风良好

每个人都应养成良好的手部卫生和呼吸道卫生习惯。

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。

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

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

## 财务或其它实际支持

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）。

看看您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮助您送来物资或提供其它支援。请朋友或家人送来任何您需要的物品，或在网上或电话订购日常用品，确保这些物品放在您的家门口，让您自己去拿。

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。如果您是通知要自我隔离的子女的父母或监护人，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。

## 自我隔离的法律规定

如果您在 COVID-19 检测结果呈阳性后没有留在家中自我隔离，或您曾与检测结果呈阳性的人有过接触，并且 NHS 检测和追踪服务通知您需要自我隔离但您没有听从指示，您可能被处以罚款。蓄意向 NHS 检测和追踪服务提供有关您的密切接触者的虚假信息也将构成违规。如果不遵守这些规定，可能会被处以最高£10,000 的罚款。这些规定仅适用于英格兰。