



UK Health
Security
Agency

面向與確診新冠病毒 (COVID-19) 感染者不在一 起生活的接觸者之指南

如果您與出現新冠病毒 (COVID-19) 病徵或檢測結果呈陽性的人住在同一家庭，請遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒 \(COVID-19\) 的家庭之指南](#)。

如果您與COVID-19檢測呈陽性的人有密切接觸、但並不在一起生活，請遵循以下指南。

本指南適用對象

本指南適用對象是被NHS檢測與追蹤服務¹ 通知曾與不同住的COVID-19陽性檢測患者有過接觸的人士。

有另外的[向衛生及社會護理場所的工作人員提供的指南](#)。

曾與COVID-19陽性檢測患者有過接觸的人士需要遵循這個防疫指南，因為在未來10日內他們很有可能患上COVID-19。他們可將病毒傳染給其他人，甚至在任何病徵開始之前。

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）

何謂「接觸者」

接觸者是指與COVID-19檢測呈陽性的人有過密切接觸的人。從檢測呈陽性的人出現病徵的2日前（或者，如果他們沒有任何病徵，則從接受呈陽性結果的檢測日期2日前開始）到其後的10日內的任何時間您均可以是接觸者，因為這段時間他們可以將病毒傳給他人。可進行風險評估以確定這一點，但接觸者可以是：

- 任何與有COVID-19病徵或COVID-19檢測呈陽性的人住在同一個家庭的人
- 與COVID-19檢測呈陽性的人有過以下類型接觸的任何人：
 - 面對面接觸，包括面對面咳嗽或在一米內進行面對面交談
 - 沒有面對面接觸，但處於一米內一分鐘或更長時間
 - 距某人不到2米超過15分鐘（一次的接觸，或一天內累計）

如果一個人曾與COVID-19陽性檢測患者乘坐過同一輛車或飛機，也可能是密切接觸者。

如果您已被確定為接觸者，您已被評估為有患COVID-19的風險，即使您目前沒有病徵。您應該遵循本文件中的所有防疫指南。

通過Perspex（或等效）屏障與COVID-19檢測呈陽性的人進行互動通常不被視為接觸者，只要沒有其他接觸行為（如上述清單中的接觸者）。

如果您是COVID-19檢測呈陽性的人的接觸者，NHS檢測與追蹤服務會通過簡訊、電子郵件或電話通知您，並應密切遵循本指南。

主要訊息

如果NHS追蹤與檢測服務通知了您曾與COVID-19陽性檢測患者有過接觸，則您必須留在家進行自我隔離。您的隔離期包括您最後一次與COVID-19陽性檢測患者接觸的日期和接下來的整整10日。這意味著，例如，如果您最後一次與他們接觸是在某月15日的任何時間，則隔離期在該月25日23:59結束。

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。如果與您生活在一起的人屬於[臨床上極易受感染](#)，請儘可能遠離他們。

在某些情況下，您曾與其有過接觸的人士會進行一次跟進PCR檢測，可能會建議他們可以停止自我隔離。如果發生這種情況，NHS檢測與追蹤服務會聯繫您，告知您也停止自我隔離。

8月16日起，如果您被通知曾與COVID-19陽性檢測患者有過接觸，則您可能無需進行自我隔離，例如如果您已接種全劑疫苗。更多詳情在 [本防疫指南稍後的「您何時無需自我隔離」部分](#)。

如果您出現以下任何一種病徵：新發的持續咳嗽、發燒、喪失或者改變平時的味覺或嗅覺（失嗅症），則應該進行自我隔離並通過在網上或通過撥打119安排進行[COVID-19 PCR檢測](#)，即使您的病徵輕微。

如果您沒有這些病徵，您家中的其他人不需要與您一起自我隔離。

如果您是接觸者，您將如何被告知

NHS檢測與追蹤服務將通過短訊、電郵、電話或 NHS COVID-19手機程式聯繫曾與COVID-19陽性檢測患者接觸過的人。

如果您是COVID-19檢測呈陽性的接觸者，該怎麼辦

如果您被通知曾與COVID-19陽性檢測患者有過接觸，則您必須留在家進行自我隔離。您的隔離期包括您最後一次與COVID-19陽性檢測患者接觸的日期和接下來的整整10日。這意味著，例如，如果您最後一次與他們接觸是在某月15日的任何時間，則隔離期在該月的25日23:59結束。

自我隔離意味著您必須留在家中，不要出門。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。

不要到外面去購買食物或其它必需品，除非在某些特定情況下。您必須在您的家、花園或私人戶外空間內進行任何鍛煉。

8月16日起，如果您被通知曾與COVID-19陽性檢測患者有過接觸，則您可能無需進行自我隔離，例如如果您已接種全劑疫苗。請參閱有關 [無需自我隔離的接觸者部分](#)，瞭解更多詳情。如果您已接種過一劑COVID-19疫苗，則您仍需要自我隔離。

在某些情況下，NHS檢測與追蹤服務會要求與您有過密切接觸的人進行COVID-19跟進檢測。如果第二次檢測結果呈陰性，則他們不太可能患有COVID-19。如果發生這種情況，NHS檢測與追蹤服務將會聯繫您，通知您可以停止自我隔離。

只有在NHS檢測與追蹤服務聯繫您並建議您這樣做後，您才能在完成整整10日之前停止自我隔離。否則，您必須繼續自我隔離，並遵循本防疫指南。

請朋友或親戚幫忙買雜貨、購物、領取藥品或遛狗。您也可以網上購物以及用電話或在線申領藥品。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。

如果您與[臨床上極易受感染](#)的人生活在一起，請儘可能遠離他們。

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項檢測，以便NHS檢測與追蹤服務可以找出您曾接觸過的人。您可以訂購家庭檢測套件，預約到檢測站進行檢測或撥打119。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。

進行檢測將有助找到盡量多的COVID-19患者，並通過追蹤您的接觸者，幫助減少將病毒傳染給他人。

如果您的檢測結果呈陽性，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。這將從您進行PCR檢測開始時計起，

無論您在最初的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10日的隔離期內PCR檢測結果呈陰性，則必須繼續進行自我隔離，因為您依然可能具傳染性並將病毒傳染給他人。在家呆上整整10日，以免將其他人置於風險之中。

如果您沒出現COVID-19病徵或沒收到PCR陽性檢測結果，則您的同住家庭成員無需與您一起進行自我隔離，但他們應更小心謹慎保障自己的安全並幫助防止COVID-19擴散。非常重要的是您應遵循這個防疫建議，即使您感覺良好，因為病徵可能需要從您最後一次接觸COVID-19檢測呈陽性的人後長達10日才出現。這樣將有助保護您的家人、朋友及NHS。自我隔離通過減少COVID-19在更廣泛的社區中傳播的機會，保護社會中最脆弱的群體。

如果您家中有小孩，盡您所能繼續遵循此防疫建議，但是，我們知道並非所有這些措施都是可行的。

住在流浪者營地、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。

如果您或與您一起生活的人有學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病等問題，則並非所有這些措施都是可行的。請盡您所能繼續遵循此防疫建議，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。

對於某些人來說，長時間留在家裡會很難受、令人沮喪和孤獨。[Every Mind Matters](#)網站包含資訊和提示，幫助您照顧您的心理健康和福祉。

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[檢測與追蹤支援補助計劃](#)，您可能有資格從您地方政府獲得500英鎊的補助。如果您是獲知需要自我隔離的兒童的父母或監護人，則也可能有資格獲得這個補助。

如果您被NHS檢測與追蹤通知您需要自我隔離，但您不留在家中，您可能會被罰款。

8月16日起無需自我隔離的接觸者

8月16日起，如果您被通知曾與COVID-19患者有過密切接觸且符合以下任一條件，則您無需進行自我隔離：

- 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。除非陽性病例是他們家裡的人，否則，不建議4歲及以下兒童進行病毒檢測。

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，仍有可能會感染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
- 參加每週進行兩次的[LFD檢測](#)

這個防疫建議適用於您最近一次與COVID-19陽性檢測患者接觸後的整整10日。

如果您是一名被確認為是「密切接觸者」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[另外的防疫指南](#)，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，即使症狀輕微，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](#)。

我想我曾與一個COVID-19檢測呈陽性的人接觸，但是我沒有接到通知，建議我自我隔離。我該怎麼辦？

需要自我隔離的接觸者通常會收到包括NHS COVID-19手機程式的NHS檢測與追蹤的通知並建議這樣做。如果您相信自己曾與COVID-19患者有過接觸但未收到NHS追蹤與檢測服務的通知，則應小心謹慎遵循有關[如何保持安全和防止COVID-19傳播](#)的防疫指南。在這種情況下，即使您沒出現病徵，也可以安排進行PCR檢測，因為您很有可能已經被感染。

如果您擔心您可能患有COVID-19病徵，或您與患有COVID-19病徵的人同住，則請遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南](#)。

如果您在自我隔離的10日內出現COVID-19病徵，該怎麼辦

如果您出現病徵，請留在家中，並為 COVID-19[安排進行PCR檢測](#)。

一旦您的病徵開始，您和您家中的任何人應遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南](#)。如果您的檢測結果呈陽性，請繼續遵循「留在家」指南。

如果您的檢測結果是陰性，那麼您仍然必須完成整整10日的自我隔離，因為您仍然可能出現COVID-19。繼續遵循本指南。

和我一起生活的人也需要在家裡和我一起自我隔離10日嗎？

如果您曾接觸過COVID-19檢測呈陽性的人，但您沒有病徵，則與您生活在一起的其他人不需要自我隔離。他們應該遵循有關[如何保持安全和防止COVID-19傳播](#)的防疫指南。

如果您與出現COVID-19病徵的人住在一起，該怎麼辦

如果與您生活在一起的人出現病徵，他們需要在家裡和與他們住在一起的所有其他人一起自我隔離；這將包括您。

在這種情況下，你們都應該遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南](#)。

我想我與正在接受COVID-19檢測的人有過密切接觸，但他們還沒有檢測結果。我該怎麼辦？

如果您相信自己曾與未收到其檢測結果的COVID-19患者有過接觸，則應小心謹慎遵循有關[如何保持安全和防止COVID-19傳播](#)的防疫指南。在這個階段，您無需自我隔離。

需要自我隔離的接觸者通常會收到包括NHS COVID-19手機程式的NHS 檢測與追蹤的通知並建議這樣做。如果您相信自己曾與COVID-19患者有過接觸但未收到NHS追蹤與檢測服務的通知，則應小心謹慎遵循有關[如何保持安全和防止COVID-19傳播](#)的防疫指南。在這種情況下，即使您沒出現病徵，也可以安排進行PCR檢測，因為您很有可能已經被感染。

如果您擔心您可能患有COVID-19病徵，或您與患有COVID-19病徵的人同住，則請遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南](#)。

在家自我隔離10日后出現 COVID-19 病徵，該怎麼辦

如果在自我隔離10日後您出現COVID-19病徵，請留在家，安排進行PCR病毒檢測，並遵循[留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南](#)。

如果您的結果是陽性的，您必須自我隔離10日。

如果之前對COVID-19檢測呈陽性，但現在通知我是COVID-19檢測結果呈陽性的人的接觸者，我是否需要自我隔離？

如果您之前對COVID-19檢測呈陽性，您可能已經獲得了一些對這種疾病的短期免疫力。然而，我們不確定是否患有COVID-19的每個人都會出現這種情況，也不知道對這種疾病的任何免疫力會持續多久。

如果您收到通知，您是COVID-19檢測結果呈陽性的人的接觸者，您必須立即自我隔離並遵循本指南。

養成良好的手部和呼吸衛生習慣，保持您家的通風良好

每個人都應該好好養成手部衛生和呼吸衛生習慣。

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。

保持室內區域通風良好，空氣新鮮，尤其是客廳的共用地方。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

您可以在[GermDefence](#)上面找到更多關於減少您家中COVID-19風險的建議。

經濟援助或其他實際援助

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）。

看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統，可以幫您帶用品或提供其他援助。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。

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日上午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。如果您是獲告知要自我隔離的子女的父母或監護人，則也可能資格獲得這筆付款。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手機程式）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

瀏覽您當地政府的網站，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、汽車或者運河船上的人士可能需要額外幫助。

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。

自我隔離的法律要求

如果在收到COVID-19陽性檢測結果後您沒有留在家及自我隔離，或如果您曾與檢測結果呈陽性的人有接觸，而且NHS檢測與追蹤服務已通知您需要自我隔離，則您會被處以罰款。故意向NHS檢測與追蹤服務提供有關您曾密切接觸人士的虛假資料也屬違法。未能遵守這些要求可導致最高£10,000的罰款。這些規定只適用於英格蘭。