



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

如果您與患有新冠病毒 (COVID-19) 病徵或收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果的患者同住，則請遵循 [居家令：疑似或確診感染新冠病毒 \(COVID-19\) 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。

1. 有何變動

對收到 LFD 陽性檢測結果的患者的防疫建議經已更改。這些患者不再需要進行後續 PCR 檢測，他們應立即留在家並進行自我隔離。

收到 LFD 陽性檢測結果的患者僅應在以下情況下才需要進行後續 PCR 檢測：

- 他們想要申領 [檢測與追蹤服務支援支付 \(Test and Trace Support Payment\)](#)
- 他們本身的健康狀況表示他們可能適合新的 COVID-19 治療
- 他們作為研究或監測計劃的一部分進行 LFD 檢測，並且該計劃要求他們進行後續檢測

2. 本指南適用對象

本指南適用於 COVID-19 陽性檢測患者的接觸者。這些接觸者有在未來 10 日內本身感染 COVID-19 並將病毒傳染給他人的風險，[即使他們沒有任何病徵](#)。

本指南適用對象是曾接觸過 COVID-19 陽性檢測患者但不同住的接觸者。

如果您與患有新冠病毒（COVID-19）[病徵](#)或收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果的患者同住，則請遵循[居家令：疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）家庭之指南](#)。

有另外的 [針對在健康及社會護理機構服務的人員之指南](#)。

3. 新冠病毒（COVID-19）病徵

COVID-19 的主要識別病徵是，最近出現以下其中一種：

- 新出現的持續咳嗽
- 發燒
- 喪失或改變您平時的味覺或者嗅覺（失嗅癱）

對大多數人來說，COVID-19 會是一種輕微的疾病。不過，如果您出現上面列出的任何一種病徵，即使症狀輕微，亦請留在家並[安排進行 PCR 檢測](#)。[如果您經已進行過 LFD 檢測並且結果呈陽性，則無需進行 PCR 檢測](#)。

還有其它幾種與 COVID-19 相關的病徵。這些病徵可能有其他成因，其本身並不構成進行 COVID-19 PCR 檢測的理由。如果您擔心您的病徵，請尋求醫療建議。

4. 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。如果您在陽性檢測患者出現病徵前的 2 日（或者，如果他們沒有任何病徵，則從檢測呈陽性之日前的 2 日）到之後的 10 日之間的任何時間與其有過接觸，則您就可以是接觸者 - 因為這是患者可以將病毒傳染給他人的時間段。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（一次性接觸，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。

如果您被確認為「接觸者」，則即使您沒有任何病徵，亦已被評估為有感染 COVID-19 的風險。NHS 檢測與追蹤服務會通過簡訊、電郵或電話等的方式，或者通過 NHS COVID-19 手機程序通知您，您應遵循本指南中的所有防疫指引。

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）。

5. 如果您是 COVID-19 檢測呈陽性的接觸者，該怎麼辦

如果 NHS 檢測與追蹤通知您，您是 COVID-19 LFD 或 PCR 陽性檢測患者的接觸者，則法律要求您留在家並進行自我隔離，除非您符合以下條件之一：

- 您已接種全劑疫苗。接種全劑疫苗是指您已經接種過 2 劑經批准的疫苗，例如輝瑞疫苗（Pfizer BioNTech）、阿斯利康疫苗（AstraZeneca）或 Spikevax 疫苗（之前稱為莫德納疫苗）；如果您已接種過一劑強生疫苗（Janssen），則亦算是接種全劑疫苗
- 您未年滿 18 歲
- 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

如果法律沒有要求您進行自我隔離，則請遵循以下[針對無需自我隔離的接觸者](#)之指南。

如果您的年齡是 18 歲，則會將您視為介乎未滿 18 歲至 18 歲零 6 個月之間一樣的人群，以便您有時間接種全劑疫苗。

NHS 檢測與追蹤服務手機程序亦可能會通知您，您是 COVID-19 LFD 或 PCR 陽性檢測患者的接觸者。此類情況下，您應遵循手機程序中提供的防疫建議。

6. 法律要求進行自我隔離的接觸者

如果 NHS 檢測與追蹤服務通知您，您是 COVID-19 LFD 或 PCR 陽性檢測患者的接觸者，並且您已年滿 18 歲且未接種全劑疫苗，則法律要求您進行自我隔離。如果您參加過或目前正參加經批准的 COVID-19 疫苗試驗，或者您因醫療原因無法接種疫苗，則這條規定不適用。

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。本指南後面將提供有關如何進行自我隔離的更多資訊。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。

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。

6.1 我需要自我隔離多長時間

如果法律要求您進行自我隔離，則您的隔離期包括您最後一次與 COVID-19 LFD 或 PCR 陽性檢測患者接觸的日期和接下來的整整 10 日。即是說，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，則您的隔離期會在 25 日 23:59 結束。

6.2 隔離期間安排進行 PCR 檢測

建議您在作為一名「接觸者」進行自我隔離期間儘快進行一次 PCR 檢測。您應該進行該 PCR 檢測，因為您很可能已經被感染。如果您的

PCR 檢測結果呈陽性，則將有助 NHS 檢測與追蹤服務及時聯絡可能已從您身上感染病毒的人。然後可以建議他們如何保護他人。

如果您在隔離期間進行的 PCR 檢測結果呈陰性，則亦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。整個隔離期間都留在家，以免讓他人有感染風險。

如果您的 PCR 檢測結果呈陽性，請遵循對 COVID-19 陽性檢測患者的 [居家令指南](#)，並再開始一個完整的隔離期。這個重新開始的隔離期將從您進行 PCR 檢測開始時計起，無論您在最初的 10 日隔離期的哪一日。即是說您的完整隔離期可能超過 10 日。

如果您曾被檢測為 COVID-19 呈陽性，則有可能已經對該疾病產生了一定的免疫力。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。

如果您在過去 90 日內曾收到 COVID-19 PCR 陽性檢測結果，並且此時您被確認為是 COVID-19 患者的接觸者，則不應進行 PCR 檢測。僅在您出現任何 COVID-19 的 [主要病徵](#)時，才應該進行 PCR 檢測。

6.3 在自我隔離期間考慮一下您的同住家庭成員

如果您因未接種全劑疫苗且曾與不同住的 COVID-19 患者接觸，而被法律要求進行自我隔離，則您的同住家庭成員無需與您一起進行自我隔離。與您同住的人員應格外嚴謹地遵循有關 [如何保持安全和防止 COVID-19 傳播](#) 的防疫指南。即使您沒有覺得不舒服，他們亦要務必遵循該防疫指南，因為病徵可能需要從您最後一次接觸 COVID-19 陽性檢測患者後長達 10 日才出現；並且即使您沒有病徵，亦有可能傳播病毒。

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。

如果您被確認為是 COVID-19 患者的接觸者並且 [NHS 檢測與追蹤服務](#) 通知您要進行自我隔離，或 [NHS COVID-19 手機程序](#) 建議您進行自我隔離，則您可能合資格通過[檢測與追蹤服務支援支付計劃](#)從您的地方政府獲得 500 英鎊的一次性支援付款。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。

6.4 如果在隔離期間您出現任何 COVID-19 主要病徵，該怎麼辦

如果您因與 COVID-19 患者有過接觸而被法律要求進行自我隔離，並且在您的隔離期間出現 COVID-19 的主要**病徵**，則請留在家並[安排進行一次 PCR 檢測](#)。

一旦您出現病徵，您以及與您同住的任何人員都應該遵循[居家令：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 PCR 檢測結果呈陽性，則您以及您的同住家庭成員都應繼續遵循「居家令指南」。

如果您的 PCR 檢測結果呈陰性，則您亦必須完成整整 10 日的自我隔離期，因為您仍可能感染 COVID-19。繼續遵循本指南。

如果與您同住的人員在您的隔離期間出現 COVID-19 的任何主要病徵，他們則需自我隔離並進行 PCR 檢測。您以及您的同住家庭成員都應遵循[居家令指南](#)。

6.5 隔離期結束後出現病徵

如果您在 10 日隔離期結束後出現 COVID-19 的任何主要**病徵**，則請留在家，並[安排進行一次 PCR 檢測](#)。如果您的 PCR 檢測結果呈陽性，請繼續遵循[居家令指南](#)。您必須開始新的自我隔離期。該隔離期從您出現病徵起開始計起。

7. 法律上不要求進行自我隔離的接觸者

如果您已接種過全劑疫苗或您未滿 18 歲，則如果您曾與 COVID-19 陽性檢測患者有過接觸，法律上不要求您進行自我隔離。如果您參加過或目前正參加經批准的 COVID-19 疫苗試驗，或者您因醫療原因無法接種疫苗，則法律上亦不要求您進行自我隔離。

COVID-19 疫苗可降低您一旦感染 COVID-19 便病得很嚴重的風險。如果您接種了 COVID-19 疫苗，都仍有可能感染並將病毒傳染給他人，即使您沒有任何病徵。

如果您曾與 COVID-19 患者接觸，您自己則更有可能受感染。如果法律沒有要求您進行自我隔離，則強烈建議您在 7 日內每日進行 LFD 檢測。

LFD 檢測可識別出新冠病毒疾病水平較高並且最有可能將病毒傳染給他人的患者，即使您沒有出現任何病徵。因此，強烈建議您在自己的受感染風險最高的期間每日進行 LFD 檢測。

如果您年滿 5 歲且被確認為是 COVID-19 患者的接觸者，但法律上沒有要求您進行自我隔離，則強烈建議您：

- 每日進行一次 LFD 檢測，連續檢測 7 日；或等到自您最後一次與 COVID-19 陽性檢測患者接觸之後的 10 日進行檢測（視乎哪一個能較早完成）
- 在您離家出門的當日，在離家前首先進行該每日檢測

如果 NHS 檢測與追蹤服務通知您，您是 COVID-19 陽性檢測患者的接觸者，但他們無法告知您與此人接觸過的日期，則您應每日進行 LFD 檢測，連續檢測 7 日。

如果您進行了 LFD 檢測且結果呈陽性，則應立即進行自我隔離，防止將病毒傳染給他人，並遵循[居家令指南](#)。您應開始新的自我隔離期，從進行陽性檢測之日開始計起。

如果您的 LFD 檢測結果呈陰性，則很可能是您在進行檢測時沒有傳染性。為進一步降低將 COVID-19 傳染給他人的機會，強烈建議您：

- 限制與您的同住家庭成員以外的人有近距離接觸，尤其是在擁擠、封閉或通風不良的空間

- 盡可能在家辦公
- 在擁擠、封閉或通風不良的空間以及在與他人有近距離接觸的地方使用面部遮擋物
- 限制與任何一個一旦感染 COVID-19 便極有可能病得很嚴重的人有接觸
- 遵循有關 [如何保持安全和防止病毒傳播](#) 的防疫指南

在您最近一次與 COVID-19 陽性檢測患者接觸後的 10 日內遵循該防疫建議。

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。

通常在教育或托兒機構就讀的 18 歲以下兒童及青少年，且被確認為是密切接觸者，他們應繼續照常去到機構上課。

不建議 5 歲以下兒童進行常規 LFD 檢測。如果兒童與 COVID-19 患者同住，法律上沒有要求兒童進行自我隔離，但您應限制兒童與任何一個一旦感染 COVID-19 便極有可能病得很嚴重的人有接觸。

如果您在任何時候出現 COVID-19 的主要病徵，即使症狀輕微，亦請立即自我隔離，[安排進行 COVID-19 PCR 檢測並遵循對出現 COVID-19 病徵的患者的指南](#)。

7.1 我想我接觸過 COVID-19 陽性檢測患者，不過我沒有收到建議我要自我隔離的通知。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 應用程式的 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。在這些情況下，即使您沒有出現病徵，亦可以安排每日進行 LFD 檢測，連續檢測 7 日；或等到自您最後一次與 COVID-19 陽性檢測患者接觸之後的 10 日進行檢測（視乎哪一個能較早完成）。這是因為您很有可能已經被感染。

7.2 我想我曾與現正接受 COVID-19 檢測的人有過密切接觸，不過他們還未收到檢測結果。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 應用程式的 NHS 檢測與追蹤的通知並建議這樣做。如果您認為自己是 COVID-19 患者的接觸者，不過尚未收到 NHS 檢測與追蹤服務的通知，則應謹慎遵循有關[如何保持安全和防止 COVID-19 傳播](#)的防疫指南，直到他們收到其檢測結果。

如果您擔心自己可能會出現 COVID-19 病徵，或您與出現 COVID-19 病徵的患者同住，則請遵循[居家令：疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）家庭之指南](#)。

7.3 養成良好的手部衛生以及呼吸衛生習慣，保持家中通風良好

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。

7.4 經濟或其他實際援助

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。如果您出現任何 COVID-19 的主要**病徵**、收到陽性 LFD 或 PCR 檢測結果、或被告知曾與 COVID-19 陽性檢測患者有過接觸，則為降低將病毒傳染給他人的風險的最佳方法就是自我隔離。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 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。如果您是獲告知要自我隔離的子女的父母或監護人，則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。

如果您住在英格蘭且 NHS 檢測與追蹤服務通知您要進行自我隔離，或者 NHS COVID-19 手機程序建議您要進行自我隔離，則您將合資格獲得這筆支援付款。

您還需要符合以下所有條件：

- 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，瞭解更多有關[可向您提供的幫助及援助](#)的更多資訊。

8. 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。可提供地方政府有關重新開放或存放家庭垃圾以及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。

Withdrawn February 2022