



UK Health
Security
Agency

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家庭的防疫指南

1. 有哪些变动

针对新型冠状病毒（COVID-19）患者的自我隔离建议已更改。如果您在连续几天进行的LFD检测中获得了2次阴性结果，现在有可能在隔离整整5天后结束您的自我隔离。第一次LFD检测不应该在症状开始后的第五天之前进行（或者如果您没有症状，则不应该在进行检测的同一天进行）。对于那些间隔一天进行2次LFD检测而没有得出阴性结果的患者，自我隔离期仍然是整整10天。

2. 本防疫指南适用对象

本防疫指南适用对象：

- 患有可能是由COVID-19引起 [症状](#) 的患者，包括正在等待COVID-19检测结果的人
- COVID-19 LFD或PCR检测结果呈阳性的人（无论他们是否有症状）
- 目前与有COVID-19症状的患者同住的人，或与通过 LFD或PCR检测呈COVID-19阳性的人同住的人

在本防疫指南中，“一个家庭”是指：

- 独居者
- 居住在同一地址并共用烹饪设施、浴室或卫生间，或生活区域的一群人（可能相关，也可能没有亲属关系） – 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[从海外抵达英格兰](#)，则可能还需要自我隔离，但应遵循另一份关于[在COVID-19疫情期间从另一个国家前往英格兰的指南](#)。

本防疫指南适用于英格兰。

3. 症状

COVID-19的主要症状是最近发生的以下任何一种情况：

- 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，如果您有上面列出的任何症状，即使您的症状轻微，也要留在家中并[安排进行检测](#)。如果您已经进行了LFD检测并且结果为阳性，则无需进行PCR检测。

COVID-19 还有其它几种症状。这些症状可能有其它原因，本身并不构成进行COVID-19 PCR检测的原因。如果您担心自己的症状，请寻求医疗咨询。

如果您接种了一剂或多剂COVID-19疫苗，并且有COVID-19的任何主要症状，或者收到了LFD或PCR阳性检测结果，则您仍应遵循本指南。这是因为即使您接种了疫苗，仍有可能感染COVID-19并将其传播给他人。

4. 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
- 侧流装置 (LFD) 抗原检测 - 也称为快速侧流检测

4.1 PCR检测

PCR 可检测出病毒的 RNA (核糖核酸、遗传物质)。获得检测结果需要一些时间, 因为PCR检测通常在实验室中进行处理。

PCR检测是诊断有症状且可能需要治疗的人感染COVID-19的最佳方法。如果您有COVID-19的任何主要症状, 则应[安排进行PCR检测](#)

4.2 LFD 检测

LFD 可检测出冠状病毒中的蛋白质, 与妊娠测试的方式类似。它们可靠, 简单且使用快捷, 非常善于识别冠状病毒感染率高且最有可能将病毒传染给他人的人。当感染率高时, LFD检测结果呈阳性的人很可能患有COVID-19。

LFD检测可以在家自己进行 (自我报告检测), 也可以在经过培训的操作员的监督下进行, 该操作员处理检测、读取和报告结果 (辅助下的检测)。LFD检测主要用于没有COVID-19症状的人。如果您进行了LFD检测且结果为阳性, 则应报告检测结果并遵循此指南。

您不需要进行跟进的 PCR 检测, 除非:

- 您希望申请[检测和追踪支持付款](#) - 要申请检测和追踪支持付款, 您必须在 PCR 检测或辅助下的 LFD 检测后得到 COVID-19 阳性结果
- 您收到来自NHS的[电子邮件或信件](#), 因为健康状况您可能适合新的 COVID-19治疗 - 如果这适用于您并且您出现任何COVID-19症状, 则应使用为此邮寄给您的PCR检测盒; 如果您没有收到PCR检测盒, 则可以[安排进行PCR检测](#)
- 作为研究或监测计划的一部分您正在接受LFD检测, 并且该计划要求您进行跟进的PCR检测
- 您有一个[在您抵达英格兰后](#)第2天的阳性LFD检测结果

如果您的LFD检测结果为阳性，您可能在接下来的几天内继续出现症状。如果您出现COVID-19的任何[主要症状](#)，并且您感到担忧，或者您的症状正在恶化，请联系111或与您的全科医生交谈。在紧急情况下拨打999。

5. 如果您有COVID-19症状或阳性的LFD或PCR检测结果

如果您出现COVID-19的任何主要症状，请留在家中并立即自我隔离。

如果您的LFD或PCR检测结果呈阳性，但没有任何主要的[COVID-19症状](#)，请在收到结果后立即留在家中并进行自我隔离。即使您接种了一剂或多剂COVID-19疫苗，您也应该立即自我隔离。

与您同住的其他人可能也需要自我隔离。请参见以下章节，了解关于[您的其他同住家庭成员需要做些什么](#)的信息。

5.1 如果您有COVID-19的任何主要症状，请订购PCR检测

如果您有任何COVID-19的主要症状，请[通过在线订购安排进行PCR检测](#)或致电119。如果您已经进行了LFD检测并且结果为阳性，则无需进行PCR检测。

在等待居家检测套件、检测站点预约或检测结果时，您应该留在家中。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。查看[您可以离开家](#)的情况。

如果您需要离开家前往检测站点，请戴上合身的多层口罩，与您不同住的人保持至少2米的距离，接受检测后立即回家。

5.2 留在家中并自我隔离

如果您有COVID-19的任何主要症状，或者您的LFD或PCR检测结果呈阳性，请待在家里并进行自我隔离。自我隔离将有助于保护您的家人、朋友和更广泛的社区，降低您将感染传给他人的风险。

您的自我隔离期从您的症状开始时立即开始，或者，如果您没有任何症状，则从您结果为阳性的LFD或PCR检测时开始，以先进行哪种检测为准。您的自我隔离期包括症状开始的那一天（或者如果您没有症状，则进行检测的那一天）以及接下来的整整10天。也许可以更早地结束自我隔离（见下文）。

这意味着，例如，如果您的症状在当月15日的任何时间开始（或者如果您没有症状，但您的第一次结果呈阳性的COVID-19检测是在15日进行的），则您的自我隔离期将在当月25日的23:59结束。

10 天后如果您的症状消失，或如果症状只是咳嗽或嗅觉丧失症状（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。

您可能可以在完整的10天隔离之前结束自我隔离期。您可以在症状开始后的5天（或者如果您没有症状，则在进行检测的当天）进行LFD检测，并在第二天进行另一次LFD检测。如果这两个检测结果都是阴性的，并且您没有发烧，则可以在第二个阴性检测结果后结束自我隔离。

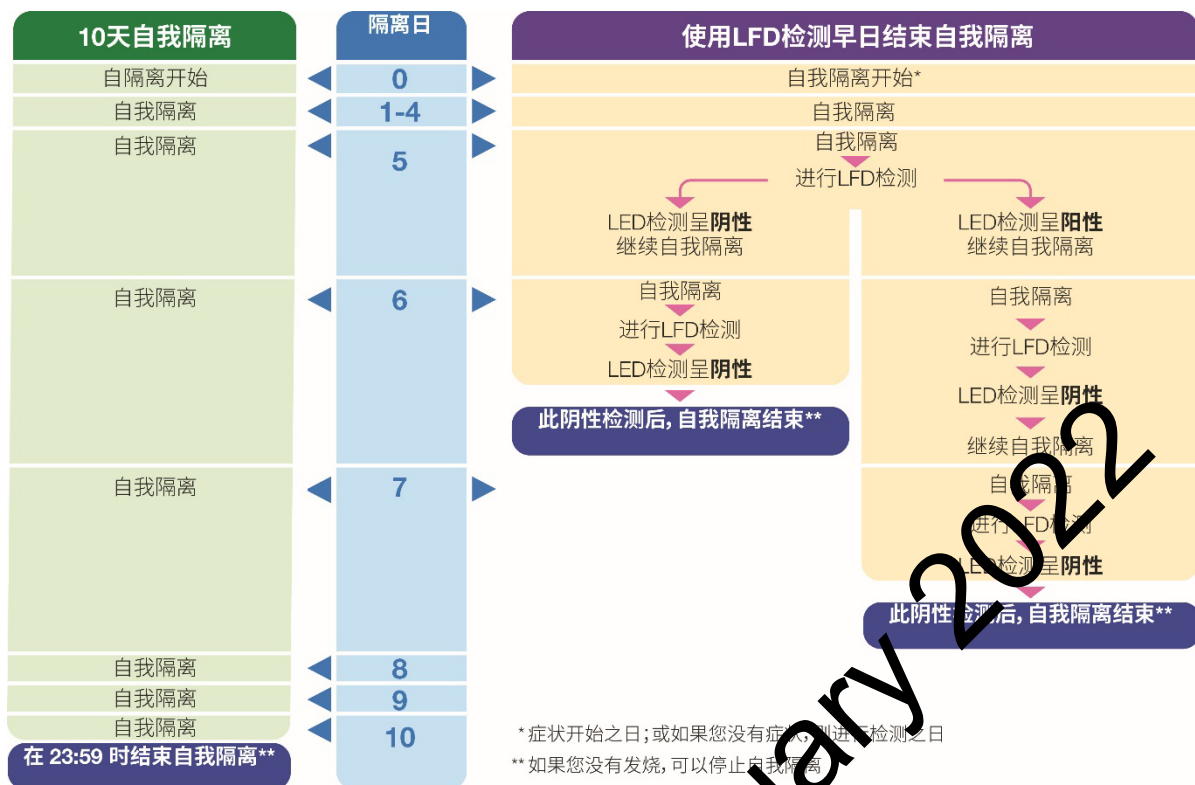
在每次检测后[报告您的LFD检测结果](#)

您不应该在自我隔离期的第五天之前进行LFD检测，并且只有在连续几天得出了2次阴性LFD检测结果后，您才应该结束自我隔离。在连续 2 次得出阴性检测结果后，应停止检测。

本指南也适用于通常到教育或托儿机构上课的儿童和年轻人。

在得出阳性检测结果后的10天内，您将无法使用您的国内或旅行NHS COVID通行证。

如果您有COVID-19症状或收到COVID-19阳性检测结果，何时结束自我隔离的示例



这意味着, 例如, 如果您的症状在当月15日的任何时间开始 (或者如果您没有症状, 但您的第一次COVID-19阳性检测是在15日进行的), 您可以从当月20日开始每天进行LFD检测。如果您的LFD检测结果在20日和21日均为阴性, 并且您没有发烧, 您可以在当月21日的阴性检测结果后结束您的自我隔离期。

如果您的LFD检测结果均为阴性, 则可能是您在进行检测时没有传染性。为了进一步减少将COVID-19传染给他人的机会, 如果您在10整天之前结束自我隔离期, 强烈建议您:

- 限制与不同住的其他人近距离接触, 特别是在拥挤、封闭或通风不良的空间
- 请尽量在家工作
- 在拥挤、封闭或通风不良的空间以及与他人近距离接触的地方佩戴口罩
- 限制与感染COVID-19后可能会病得很重的人群接触
- 遵循[关于如何保持安全并帮助防止 COVID-19 传播的指南](#)

您应该遵循此建议, 直到您的自我隔离期开始后的整整10天。

在自我隔离期的第10天之后，您不需要再进行任何LFD检测，并且您可以在这一天之后停止自我隔离。这是因为在自我隔离期的第10天之后，您不太可能具有传染性。即使您在自我隔离期的第10天得出LFD阳性检测结果，您也不需要再在当天之后再进行任何LFD检测，也不需要跟进的PCR检测。如果您担心，您可以选择限制与他人的近距离接触，特别是很有可能病得很严重的人，直到您的自我隔离期开始后的14天。

有额外的[面向在健康和社会照护机构工作的人的指南](#)。

如果您因检测结果呈阳性而进行自我隔离，并且没有任何症状，但您在自我隔离期内出现COVID-19症状，则无需开始新的自我隔离期。

如果您在结束第一次自我隔离后的任何时候出现COVID-19症状，您和您同住的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。

尽可能远离同住的其他人。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。如果您和孩子一起居住或有照顾孩子的责任，并不是所有这些措施都是可行的，但在这些情况下，请尽力遵循本指南。

如果您通过短信、电子邮件或电话收到登录[NHS检测和追踪](#)服务网站的请求，您应按要求登录。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。

5.3 到您家的访客

如果您有COVID-19症状，或者LFD或PCR检测结果呈阳性，请勿邀请或允许社交访客（包括朋友和家人）进入您家。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。

5.4 如果您因出现COVID-19症状而接受检测但COVID-19 PCR检测结果为阴性

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。您应该留在家中，直到您感觉良好，如果您有[腹泻或呕吐](#)，至少再呆2天。如果您担心自己有感染症状，请就医。

您可以停止自我隔离，除非[NHS 检测和追踪建议在法律上您被要求进行自我隔离](#)。您家中任何因您的症状而自我隔离的人也可以停止自我隔离。

5.5 如果您在LFD检测结果呈阳性后出现阴性跟进PCR检测结果

LFD检测主要用于没有COVID-19症状的人群。如果您进行了LFD检测并且结果为阳性，则无需进行跟进的PCR检测，除非[出于特定原因建议您](#)进行。

如果您确实由于这些原因之一进行了跟进的PCR检测，并且结果是阴性的，则不再被要求进行自我隔离。由于感染率很高，您仍有可能具有传染性，建议您：

- 限制与不同住的其他人近距离接触，特别是在拥挤、封闭或通风不良的空间

- 请尽量在家工作
- 在拥挤、封闭或通风不良的空间以及与他人近距离接触的地方佩戴口罩
- 限制与感染COVID-19后可能会病得很重的人群接触
- 遵循[关于如何保持安全并帮助防止 COVID-19 传播的指南](#)

您应该遵循此建议，直到您的自我隔离期开始后的整整10天。

如果您出现任何COVID-19的[主要症状](#)，您应该进行自我隔离并再次须遵循本指南。

5.6 自我隔离期结束后的检测

如果您以前患有COVID-19，您可能会对这种疾病产生一定的免疫力。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。PCR检测也有可能在COVID-19感染活跃期后的一段时间内保持阳性。

如果您之前收到的COVID-19检测结果呈阳性，建议您在获得该结果后的90天内不要进行另一次PCR检测，除非：

- 如果您出现任何新的COVID-19的主要症状
- 您被要求为进出英国进行一次PCR检测
- 您被建议进行一次[阳性LFD检测后的跟进 PCR检测](#)

如果您在之前阳性检测结果后的 90 天内 PCR 检测结果呈阳性，则必须留在家中，自我隔离并再次遵循本指南中的防疫步骤。

如果您通过 PCR 检测得出 COVID-19 阳性检测结果已超过 90 天，并且您有新的 COVID-19 症状或 PCR 检测呈阳性，则请再次遵循本指南中的防疫步骤。

6. 如果您与 COVID-19 确诊者居住在同一家庭中

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](#)。

任何出现COVID-19主要症状的人都应留在家中并立即自我隔离。他们应该订购PCR检测，除非他们已经进行了LFD检测并且结果是阳性的。

如果您没有COVID-19症状，但与COVID-19患者同住，则法律要求您自我隔离，除非您满足以下任何一个条件：

- 您已完全接种疫苗 – 完全接种疫苗意味着您已经接种了2剂[获批的疫苗](#)，例如辉瑞BioNTech、阿斯利康或Spikevax（以前称为莫德纳）；如果您接种了一剂单剂杨森疫苗，您也属完全接种了疫苗
- 您未满18岁
- 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

如果您满足这 4 个条件中的任何一个（因此在法律上没有自我隔离要求），请遵循以下面向[法律上不要求自我隔离的接触者](#)的指南。

如果您年满18岁，您将以与18岁以下的人相同的方式接受治疗，直到18岁零6个月，以便您有时间完全接种疫苗。

6.1 要求进行自我隔离的同住接触者

如果您因与COVID-19患者同住而收到NHS检测和追踪的通知，并且您的年龄超过18岁且未完全接种疫苗，则法律要求您进行自我隔离。如果您已经参加或目前正在参加经批准的COVID-19疫苗试验，或者您因医疗原因无法接种疫苗，则这点不适用。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。

您的自我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，则进行检测的当天）和接下来的10整天。这意味着，例如，如果您的10天自我隔离期从当月15日开始，则您的自我隔离期将于当月25日23:59结束，您可以恢复正常生活。

根据[检测和追踪支持付款计划](#)，您可能有权从地方政府获得500英镑的支持付款。如果您是被告知要自我隔离的儿童的父母或监护人，您可能也有资格获得这笔款项。

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。

6.1.1 进行PCR检测

建议您在自我隔离时尽快进行一次PCR检测。您应该进行此PCR测试，因为您被感染的风险较高。PCR检测的结果将帮助NHS检测和追踪联系可能已经从您那里感染病毒的人，并建议他们该如何防疫。

如果您在自我隔离期间的PCR检测结果为阴性，则必须继续自我隔离，因为您仍然可能具有传染性并将病毒传染给他人。留在家中整整 10 天，以免置他人于感染风险中。

如果您的 PCR 检测结果呈阳性，请[遵循面向 COVID-19 患者的建议](#)留在家中。您必须开始一个新的自我隔离期，无论您处于原10天自我隔离期的哪个阶段。这意味着您的总自我隔离期可能超过10天。

如果您之前检测出COVID-19阳性，则可能会对该疾病产生一定的免疫力。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。

如果您在过去90天内收到了COVID-19阳性检测结果，且现在您被确定为COVID-19患者的接触者，则除非您出现任何COVID-19的主要症状，否则不应进行PCR检测。

6.1.2 如果您在作为接触者进行自我隔离时出现症状

如果您与COVID-19患者同住，并且在自我隔离期间出现COVID-19的任何主要[症状](#)，则应[安排进行COVID-19 PCR检测](#)。如果您的检测结果为阳性，请遵循[面向COVID-19患者的建议](#)留在家中。您必须开始一个新的自我隔离期。这从您的症状开始时开始，无论您处于原10天自我隔离期的哪个阶段。这意味着您的总自我隔离期可能超过10天。

如果该PCR检测结果为阴性，您必须继续自我隔离，因为您仍然可能具有传染性并将病毒传染给他人。留在家中整整 10 天，以免置他人于感染风险中。

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。

6.2 不需要自我隔离的同住接触者

如果您与COVID-19患者同住，则您自己被感染的风险要高得多。

如果您已完全接种疫苗或年龄在18岁以下，并且您与COVID-19患者同住，则法律不要求您进行自我隔离。如果您已经参加或目前正在参与获批的COVID-19疫苗试验，或者您因医疗原因无法接种疫苗，则法律也不要求您进行自我隔离。

COVID-19疫苗可降低您感染COVID-19时病得很严重的风险。如果您接种了COVID-19疫苗，即使您没有任何症状，您仍可能感染并将其传染给他人。

LFD检测对具有冠状病毒疾病水平较高并且最有可能将病毒传染给他人的人有很强的识别能力，即使您没有症状。因此，强烈建议您在自己感染风险最高的时期进行每日LFD检测。

如果您年满5岁，与COVID-19患者同住，法律不要求您进行自我隔离，但我们强烈建议您：

- 每天进行LFD检测，连续检测7天，或者直到患COVID-19的同住者开始其自我隔离期后的10天进行检测（视乎哪一个检测能更早完成）
- 在当天第一次离开家之前进行每日LFD检测
- 在每次检测后[报告您的LFD检测结果](#) – 报告LFD阳性检测结果意味着NHS检测和追踪可以与您的接触者取得联系并建议他们该如何防疫；报告LFD阴性检测结果有助于我们更多地了解COVID-19的传播

如果您进行了LFD检测并且结果呈阳性，则应立即进行自我隔离，以防您将病毒传染给他人，并[遵循面向COVID-19患者的建议](#)。您不需要进行跟进的PCR检测，除非[出于特定原因建议您进行](#)。

如果您的每日LFD检测结果为阴性，则可能是您在进行检测时没有传染性。为了进一步减少将COVID-19传染给他人的机会，强烈建议您：

- 限制与不同住的其他人近距离接触，特别是在拥挤、封闭或通风不良的空间
- 请尽量在家工作
- 在拥挤、封闭或通风不良的空间以及与他人近距离接触的地方佩戴口罩
- 限制与感染COVID-19后可能会病得很重的人群接触
- 遵循[关于如何保持安全并帮助防止 COVID-19 传播的指南](#)

如果您无法每天进行LFD检测，那么仍强烈建议您遵循此防疫建议，以减少将COVID-19传染给他人的机会。

请遵循此防疫建议，直到同住的患有COVID-19的人结束其自我隔离期。

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。

通常参加教育或托儿机构并被确定为密切接触者的18岁以下儿童和青少年应继续照常参加去到机构上课。

不建议5岁以下的儿童进行常规LFD检测。如果儿童与COVID-19患者同住，则法律不要求儿童进行自我隔离，但您应限制他们与任何一个一旦感染COVID-19便很有可能病得很严重的人接触，并安排他们尽快进行PCR检测。

如果您在任何时候出现[症状](#)，即使这些症状轻微，也要留在家中并立即自我隔离，[安排进行COVID-19 PCR检测并遵循面向有COVID-19症状的人的指南](#)。

7. 减少 COVID-19 在您家庭中的传播

7.1 COVID-19的传播方式

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。

7.2 如果您患有COVID-19，如何限制与同住的他人近距离接触

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。

在家中的共用区域使用合身的多层[口罩](#)或外科口罩，以尽量减少传播给他人的风险。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。

在专家临床建议和COVID-19疫苗计划成功推出后，不再建议对以前被认为临床上极易感染的人进行屏蔽保护。如果感染了COVID-19，有些人仍然面临更高的重病风险，而且他们的医疗专业人员可能建议他们考虑采取额外的预防措施。如果建议同住的某人采取此类预防措施，例如与他人保持距离，则应支持他们采取这些措施。

7.3 可以做些什么来减少COVID-19在家中的传播

[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](#) 还有一系列不同语言的版本。

每个人都还应采取以下措施，减少病毒在家中的传播。[另请参阅随附的减少同住的人之间传播的插图指南](#)。

7.3.1 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。

7.3.2 遮掩咳嗽和喷嚏

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。

7.3.3 清洁居所减少病毒的传播

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 and 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。

7.3.4 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。

7.3.5 让室内区域空气流通

如果有人要自我隔离，请保持他们房间的窗户稍微打开，并关上门，以减少污染空气向屋内的其他地方扩散。如果自我隔离的人需要使用家中的任何共享空间，例如厨房或其它生活区域，而其他人在场，请保持这些空间通风良好，例如当自我隔离的人在共享空间内时打开窗户，并在他们离开后的短时间内保持窗户打开。

使用后，让抽风机风扇（例如浴室的）在闭门的情况下运行比平时更长的时间。

7.4 照顾宠物

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。

8. 呵护您的健康和身心健康

8.1 留在家中时照顾自己的身心健康

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。您还可能会发现，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](#)。

8.2 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这段时间内亲自出席约诊，请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）讨论此事。

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。

9. 经济或其它实际支持

9.1 经济支持

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。如果您被告知要自我隔离，则应立即进行，[了解如果您受到COVID-19的影响，可以获得哪些支持](#)。

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。如果您是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。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，并且您的辅助下的LFD或PCR检测结果呈阳性，NHS检测和追踪已告诉您要进行自我隔离，或者NHS COVID-19应用程序建议您进行自我隔离，则您将有资格申领这笔支持付款。

您还需要满足以下所有条件：

- 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。

9.2 对游牧生活方式的人的额外支持

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。有面向地方政府就重新开放或存放家庭垃圾和回收中心开放的指南。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。

9.3 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。通过电话与您的助产士、健康家访员或全科医生交谈。

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。

9.4 有学习障碍、自闭症或严重精神疾病的人

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。

本指南也有 [易读](#) 版本。