



留在家：面向疑似或確診感染新冠病毒（COVID-19）的家庭之指南

1. 有何變動

對新冠病毒（COVID-19）患者的自我隔離防疫建議經已變更。現在，如果您連續幾日得出 2 次 LFD 陰性檢測，則可以在隔離整個 5 日之後結束自我隔離。第一次 LFD 檢測不應在您出現病徵後的第五日之前進行（如果您沒出現病徵，則不應在您進行檢測的同一日進行）。對於那些間隔一日進行 2 次 LFD 檢測沒有得出陰性結果的患者，則自我隔離期仍為 10 日。

2. 本指南適用對象

本指南適用於：

- 患有可能由 COVID-19 引起的**病徵**的患者，包括正在等候 COVID-19 檢測結果的人士
- 收到 COVID-19 LFD 或 PCR 陽性檢測結果的人士（無論其是否出現病徵）
- 目前與有 COVID-19 病徵的人或與 COVID-19 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果患者同住的人士

本指南中，「一個家庭」是指：

- 一個人獨居

- 居住在同一個地址並且共用烹飪設施、浴室或衛生間、或者客廳地方的一群人（可能有或沒有血緣關係） - 這可以包括共用這些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

如果您與 COVID-19 檢測呈陽性但目前不和他們住在同一家庭的人有過接觸，請遵循另外的[防疫指南](#)。

如果您從海外抵達英格蘭，則亦有可能需要進行自我隔離，但應遵循另一份關於在 COVID-19 疫情期間從別國前往英格蘭的指南。

本指南適用於英格蘭。

3. 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，如果您出現任何上述病徵，即使症狀輕微，亦請留在家並[安排進行一次病毒檢測](#)。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。

如果您已接種一劑或多劑 COVID-19 疫苗，並且出現 COVID-19 的任何主要病徵，或收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果，則應繼續遵循本防疫指南。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。

4. 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
- 側流裝置（LFD）抗原檢測 - 亦稱為快速側流檢測

4.1 PCR 檢測

PCR 檢測可檢測病毒的 RNA（核糖核酸，遺傳物質）。需要一些時間才能獲得檢測結果，因為 PCR 檢測通常在實驗室內進行檢驗。

PCR 檢測是從出現病徵且可能需要治療的人群中診斷出感染 COVID-19 的最佳方法。如果您有 COVID-19 的任何主要病徵，則應[安排進行 PCR 檢測](#)。

4.2 LFD 檢測

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。這個檢測可靠、簡單且能快速使用，並且可識別出新冠病毒疾病水平較高且最有可能將病毒傳染給他人的患者。當病毒指數很高時，即 LFD 陽性檢測患者很有可能感染了 COVID-19。

LFD 檢測可以在家自己進行（自報檢測），或在受過培訓的操作人員的監督下自己進行，由該操作人員處理檢測、讀取並報告結果（輔助檢測）。LFD 檢測主要用於沒有出現 COVID-19 病徵的患者。如果您進行了 LFD 檢測且結果呈陽性，則您應報告該陽性結果並遵循本防疫指南。

您無需進行後續 PCR 檢測，除非：

- 您想要申領[檢測與追蹤支援付款](#) - 欲申領檢測與追蹤支援付款（Test and Trace Support Payment），您必須在後續 PCR 檢測或輔助 LFD 檢測之後得出陽性檢測結果
- 您收到 NHS 寄出的[電郵或信件](#)，因為您的健康狀況表示您可能適合新的 COVID-19 治療 - 如果此情況適用於您且您出現任何 COVID-19 病徵，則應使用為此目的郵寄給您的 PCR 檢測試劑套件進行檢測；如果您沒收到 PCR 檢測試劑套件，則可[安排進行 PCR 檢測](#)

- 您作為研究或監測計劃的一部分進行 LFD 檢測，並且該計劃要求您進行後續 PCR 檢測
- [在抵達英格蘭後](#)，連續 2 日得出 LFD 陽性檢測結果

如果您的 LFD 檢測結果呈陽性，則您可能會在接下來的幾日內出現病徵。如果您出現 COVID-19 的任何[主要病徵](#)並且您擔心；或者是您的病徵在惡化，則請撥打 111 或聯絡您的全科醫生（GP）。緊急情況下請撥打 999。

5. 如果您出現 COVID-19 病徵或收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果

如果您出現 COVID-19 的任何主要病徵，請留在家中並立即自我隔離。

如果您收到 LFD 或 PCR 陽性檢測結果，但沒有任何主要的 [COVID-19 病徵](#)，則請留在家，並在收到結果後立即進行自我隔離。即使您已接種過一劑或多劑 COVID-19 疫苗，亦應立即自我隔離。

與您同住的其他人員亦可能需要進行自我隔離。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。

5.1 如果您出現 COVID-19 的任何主要病徵，則請訂購一次 PCR 檢測

如果您出現 COVID-19 的任何主要病徵，[通過網上訂購檢測來安排進行一次 PCR 檢測](#)，或通過撥打 119 安排進行檢測。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。

在等候您的家庭檢測試劑套件、檢測站點預約或檢測結果時，您應留在家。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。查看[您可以離家](#)的情況。

如果您需要離家前往檢測站點，請佩戴由多層製成的能完全遮好口鼻的面部遮擋物，與非同住的其他人保持至少 2 米距離，在接受檢測之後立即回家。

5.2 留在家自我隔離

如果您出現 COVID-19 的任何主要病徵，或如果您收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果，則請留在家進行自我隔離。自我隔離將通過降低您將病毒傳染給他人的風險來幫助保護您的家人、朋友以及更廣泛社區。

您的自我隔離期從您的病徵開始時立即開始，或者，如果您沒出現任何病症，則從您的 LFD 或者 PCR 陽性檢測當日開始，視乎哪一個檢測先進行。您的自我隔離期包括病徵開始的當天（或如果沒出現病徵，則檢測當天）以及接下來的整整 10 日。有可能提前結束您的自我隔離期（見下文）、

即是說，例如，如果您的病徵在某月 15 日的任何時間開始（或者如果您沒出現病徵，但您的第一次 COVID-19 陽性檢測是在 15 日進行），則您的自我隔離期在該月的 25 日 23:59 時結束。

如果 10 日後您的病徵消失，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。

您可能可以在完整的 10 日隔離之前結束自我隔離期。您可以在病徵開始後的 5 日（或如果沒出現病徵，則進行檢測當日後的 5 日）進行 LFD 檢測，並在第二日進行另一次 LFD 檢測。如果這兩次的檢測結果均為陰性，且您沒有體溫過高，則可以在第二次陰性檢測結果後結束自我隔離。

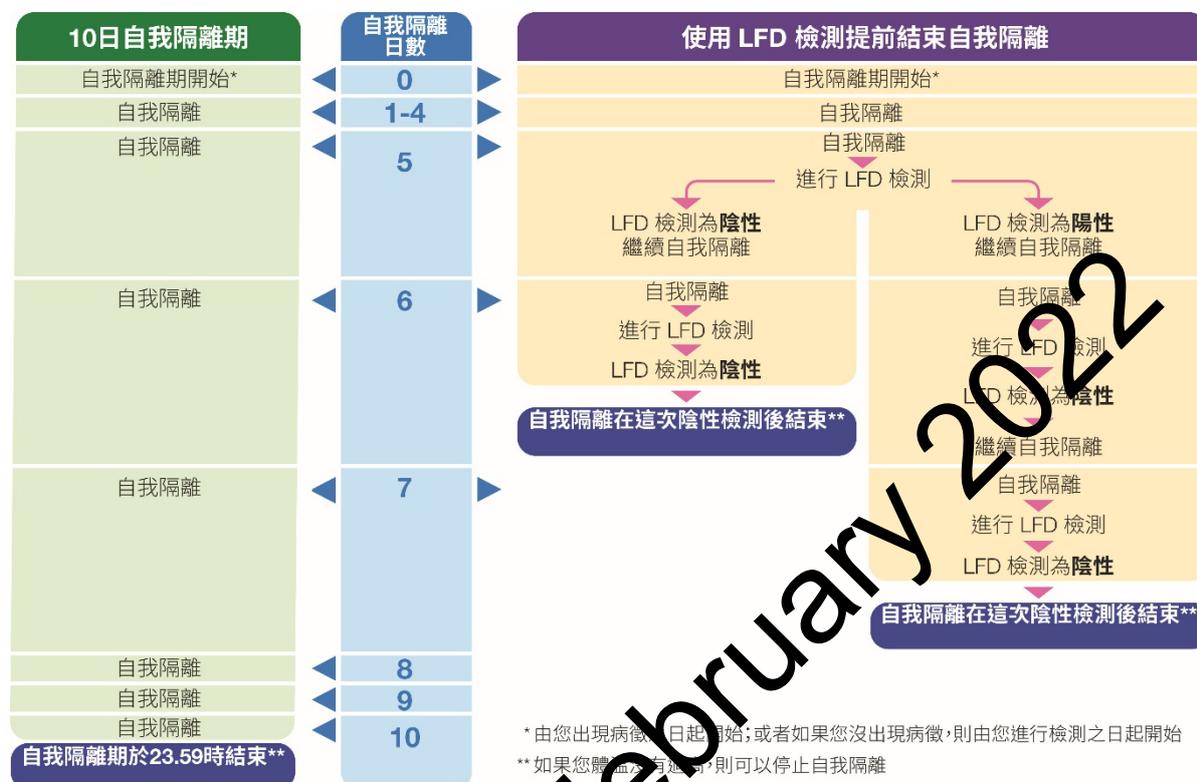
每次進行檢測後，[報告您的 LFD 檢測結果](#)。

您不應在自我隔離期的第五日之前進行 LFD 檢測，並且只有在連續幾日得出 2 次陰性 LFD 檢測結果之後才應該結束自我隔離。在連續得出 2 次陰性檢測結果後，您應該停止進行檢測。

本指南亦同時適用於通常到教育或托兒機構上課的兒童及青少年。

在得出陽性檢測結果後的 10 日內，您將無法使用您的國內或旅行 NHS COVID 通行證。

如果您有 COVID-19 病徵或收到 COVID-19 陽性檢測結果，則何時結束自我隔離的示例



即是說，例如，您的病徵在某月 15 日的任何時間開始（或者如果您沒出現病徵，但您的第一次 COVID-19 陽性檢測是在 15 日進行），則您可以從該月的 20 日起進行每日 LFD 檢測。如果您的 LFD 檢測結果在 20 日以及 21 日均為陰性，且您沒有體溫過高，則可以在該月的 21 日得出陰性檢測結果後結束自我隔離。

如果您的兩次 LFD 檢測結果均為陰性，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，如果您在 10 日的完整自我隔離期之前結束您的自我隔離，則強烈建議您：

- 限制與您的同住家庭成員以外的其他人有近距離接觸，尤其是在人多、密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[如何保持安全和幫助防止 COVID-19 傳播的防疫指南](#)

您應該遵循這個防疫建議，直到您的自我隔離期開始後的整整 10 日。

在自我隔離期的第 10 日之後，您便無需再進行任何 LFD 檢測，並且您可以在這一日之後停止自我隔離。這是因為在自我隔離期的第 10 日之後，您不太可能具傳染性。即使您在自我隔離期的第 10 日得出 LFD 陽性檢測結果，您亦無需在這一日之後再進行任何 LFD 檢測，並亦無需進行後續 PCR 檢測。如果您擔心，您可以選擇限制與他人有密切接觸，尤其是極有可能病得很嚴重的人，直到您開始自我隔離期後的 14 日。

有另外的[針對在健康及社會護理機構服務的人員之指南](#)。

如果您因陽性檢測結果但無病徵而正進行自我隔離，且您在自我隔離期內出現 COVID-19 病徵，則您無需開始新的自我隔離期。

如果您在結束第一個自我隔離期後的任何時間出現 COVID-19 病徵，您以及您的同住家庭成員則應再次遵循本指南中的防疫步驟。

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。

盡可能遠離其他同住家庭成員。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。如果您與小孩一起住或有照顧責任，并非所有這些措施都可行，但在這些情況下，請盡最大努力遵守這個指南。

如果您通過簡訊、電郵或電話收到要求登入 [NHS 檢測與追蹤](#) 服務網站，則請按要求登入。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。

5.3 您家的訪客

如果您出現 COVID-19 病徵，或收到 LFD 或者 PCR 陽性檢測結果，則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。

5.4 如果您因出現 COVID-19 病徵而進行檢測，而 COVID-19 PCR 檢測結果為陰性

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。您應留在家直到您覺得好一點，如果您曾有[腹瀉或嘔吐](#)，則更應多留在家至少 2 日。如果您擔心您的病徵，可尋求醫療處理。

您可以停止自我隔離，除非 [NHS 檢測與追蹤服務通知您，在法律上要求您進行自我隔離](#)。您家中因您的病徵而正在自我隔離的人士，亦可以停止自我隔離。

5.5 如果您在 LFD 陽性檢測結果之後進行的後續 PCR 檢測結果呈陰性

LFD 檢測主要用於沒有出現 COVID-19 病徵的患者。如果您經已進行過 LFD 檢測並且結果呈陽性，則無需進行後續 PCR 檢測，除非[因特定原因而建議您進行後續檢測](#)。

如果您確實因這些特定原因之一而進行後續 PCR 檢測，且結果為陰性，則您無需再自我隔離。病毒指數很高時，即表示您仍有可能具傳染性，我們強烈您：

- 限制與您的同住家庭成員以外的其他人有近距離接觸，尤其是在人多、密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[如何保持安全和幫助防止 COVID-19 傳播的防疫指南](#)

您應該遵循這個防疫建議，直到您得出 LFD 陽性檢測結果之後後的整整 10 日。

如果您出現任何 COVID-19 的[主要病徵](#)，則應進行自我隔離並再次遵循本防疫指南。

5.6 在您的自我隔離期結束後進行檢測

如果您曾被檢測為 COVID-19 呈陽性，則有可能已經對這個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。在感染過 COVID-19 的活躍期過後，PCR 檢測亦有可能在一段時間內保持為陽性。

如果您曾收到 COVID-19 陽性檢測結果，則建議您在此檢測結果後的 90 日內不要再進行 PCR 檢測，除非：

- 您出現 COVID-19 的任何主要病徵
- 您需要為進出境英國而進行 PCR 檢測
- 建議您在[LFD 陽性檢測結果之後進行後續 PCR 檢測](#)

如果您在之前的陽性檢測結果的 90 日內收到 PCR 陽性檢測結果，則您必須留在家進行自我隔離，請再次遵循本指南中的防疫步驟。

如果您通過 PCR 得出 COVID-19 陽性檢測結果已經超過 90 日，並且您出現新的 COVID-19 病徵，或者 PCR 檢測呈陽性，則請再次遵循本指南中的防疫步驟。

6. 如果您與 COVID-19 患者住在同一家中

如果您與 COVID-19 檢測呈陽性但目前不和他們住在同一家庭的人有過接觸，請遵循另外的[防疫指南](#)。

任何出現 COVID-19 主要病徵的人都應留在家，立即進行自我隔離。他們應訂購 PCR 檢測，除非他們已經進行過 LFD 檢測，並且結果為陽性。

如果您沒出現 COVID-19 病徵且與 COVID-19 患者同住，則法律要求您進行自我隔離，除非您符合以下任一條件：

- 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）；如果您接種過一劑單劑強生疫苗（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

如果您符合這 4 個條件的任何一個（則因此法律上不要求您進行自我隔離），請遵循[法律上不要求進行自我隔離的接觸者](#)指南進行下一步。

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。

6.1 要求進行自我隔離的同住接觸者

如果您因與 COVID-19 患者同住而收到 NHS 檢測與追蹤的通知，您已年滿 18 歲且未接種全劑疫苗，則法律要求您要進行自我隔離。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。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。

您的自我隔離期包括您家中同住的第一個人出現**病徵**的當日開始（或者，如果他們沒出現病徵，則其進行檢測之日起開始）和接下來的整整 10 日。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 時結束，您可以恢復正常生活。

您可能合資格根據[檢測與追蹤支援付款計劃](#)從您的地方政府獲得 500 英鎊的一次性支援付款。如果您是獲告知需要自我隔離的兒童的父母或監護人，亦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。

6.1.1 進行 PCR 檢測

建議您在自我隔離期間儘快進行一次 PCR 檢測。您應該進行這個 PCR 檢測，因為您很可能已經被感染。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，並建議他們如何防疫。

如果您在自我隔離期間進行的 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。在家呆上整整 10 天，以免將其他人置於風險之中。

如果您的 PCR 檢測為陽性，[請遵循提供給 COVID-19 患者的防疫建議](#)，留在家。您必須開始一個新的自我隔離期，無論您是在原本 10 日自我隔離期的哪一日。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，則有可能已經對這個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 陽性檢測結果，且現在您被確認為是 COVID-19 患者的接觸者，則除非您出現 COVID-19 的任何主要病徵，否則不應進行 PCR 檢測。

6.1.2 如果您在作為「接觸者」進行自我隔離期間出現病徵

如果您與 COVID-19 患者同住且在自我隔離期間您出現 COVID-19 的任何主要病徵，則應安排進行 COVID-19 PCR 檢測。如果您的檢測結果為陽性，請遵循提供給 COVID-19 患者的防疫建議，留在家。您必須開始新的自我隔離期。這個自我隔離期從您出現病徵之日開始計起，無論您是在原本 10 日自我隔離期的哪一日。即是說您的完整隔離期可能超過 10 日。

如果該 PCR 檢測為陰性，則您仍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 天，以免將其他人置於風險之中。

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。

6.2 不要求進行自我隔離的同住接觸者

如果您與 COVID-19 患者同住，則您自己被感染的風險會顯著高很多。

如果您已接種過全劑疫苗或您未滿 18 歲，且您與 COVID-19 患者同住，則法律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。

LFD 檢測非常擅長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 歲且與 COVID-19 患者同住，法律不要求您進行自我隔離，但強烈建議您：

- 每日進行一次 LFD 檢測，連續檢測 7 日；或等到患有 COVID-19 的同住家庭成員開始其自我隔離期後的 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，在離家前首先進行這個每日檢測

- 每次檢測後，[報告您的 LFD 檢測結果](#) - 報告 LFD 陽性檢測結果意味著 NHS 檢測與追蹤服務可以聯絡上您的接觸者，並建議他們如何防疫；報告 LFD 陰性檢測結果將有助我們更深入地瞭解 COVID-19 的傳播

如果您進行 LFD 檢測且結果為陽性，則應立即進行自我隔離，防止將病毒傳染給他人，並且[遵循提供給 COVID-19 患者的防疫建議](#)。您無需進行後續 PCR 檢測，除非[因特定原因而建議您進行後續檢測](#)。

如果您的每日 LFD 檢測結果為陰性，則很有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其他人有近距離接觸，尤其是在人多、密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[如何保持安全和幫助防止 COVID-19 傳播的防疫指南](#)

如果您無法進行每日 LFD 檢測，則仍強烈建議您遵循本防疫建議，減少將 COVID-19 傳染給他人的機會。

請遵循本防疫建議，直到患有 COVID-19 的同住家庭成員完成他們的自我隔離期。

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，法律不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，並儘快安排他們進行 PCR 檢測。

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](#)。

7. 減少 COVID-19 在您家中的傳播

7.1 COVID-19 的傳播途徑

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。即使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 COVID-19 患者同住的人感染 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。

7.2 如果感染 COVID-19，如何限制與其他同住家庭成員的密切接觸

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，既用於洗澡或淋浴后擦乾自己，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。

在家裡的共用空間與其他同住家庭成員一起時，請使用由多層製成的能完全遮好口鼻的[面部遮擋物](#)或外科口罩，最大程序地降低將病毒傳播給他人的風險。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。

根據專家的臨床防疫建議以及 COVID-19 疫苗計劃的成功推出，之前被認為是臨床上極易受感染人群已不再被建議要進行屏蔽保護。一些人如果感染了 COVID-19，仍然有較高的重病風險。他們的**健康專家**可能已經建議他們考慮採取額外的預防措施。如果家中有人被建議要採取此類預防措施，例如與他人保持距離，則應支持他們採取這些措施。

7.3 您可以採取的用來減少家中 COVID-19 傳播的防疫措施

[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](#) 亦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。[亦請另參閱隨附的插圖防疫指南，降低家中的病毒傳播。](#)

7.3.1 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。用肥皂和水洗手 20 秒或使用免洗消毒洗手液，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。

7.3.2 遮好口鼻才咳嗽和打噴嚏

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。

7.3.3 清潔您的家，減少病毒的傳播

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。

7.3.4 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，在自我隔離結束後再等 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。

7.3.5 保持室內空間通風

如果有人要自我隔離，請保持他們房間的窗戶稍微打開，並關上門，減少污染空氣向屋內其他地方擴散。如果正自我隔離人士需要使用家中的任何共用空間，例如在有他人在場的情況下要使用廚房或其他客廳地

方，則請保持這些空間通風良好，例如正自我隔離人士身處共用空間時，或在他們離開後的短時間內，打開窗通風。

在使用後關上門並讓抽風扇（例如在浴室）運行時間比平時長。

7.4 照顧您的寵物

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後，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。

8. 照顧好您的身心健康

8.1 留在家期間照顧好您的身心健康

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。

許多人發現提醒住自己做這些事情的重要性是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](#)。

8.2 如果您需要求醫

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。如果您擔心或被要求在這段期間親自出席約診，請先與您的醫療聯絡人（例如您的全科醫生或牙醫、當地醫院或者門診服務）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）。

9. 經濟援助或其它實際援助

9.1 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。如果您被告知要進行自我隔離，則應立即進行，[瞭解如果您受到 COVID-19 影響可獲得哪些援助](#)。

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 0308 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，您可能也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。

如果您居住在英格蘭且您收到輔助 LFD 或 PCR 陽性檢測結果，NHS 檢測與追蹤服務通知您要進行自我隔離，或者 NHS COVID-19 手機程序建議您進行自我隔離，則您將合資格申領這筆支援付款。

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。

9.2 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](#)。

9.3 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于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。請在電話與您的助產士、健康探視員或全科醫生（GP）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。

9.4 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。

本防疫指南亦提供[易讀](#)版本。

Withdrawn February 2022