



# COVID-19: COVID-19 患者及其接触者

本指南于 2022 年 2 月 24 日生效，并将于 2022 年 4 月 1 日更新。

## 1. 本防疫指南适用对象

法律不再要求冠状病毒（COVID-19）感染者自我隔离，但如果您有 COVID-19 的任何主要症状或阳性检测结果，则公共卫生的建议是您留在家中并避免与他人接触。

以下建议适用于：

- 有任何 COVID-19 主要症状的人
- 接受过 COVID-19 侧流装置（LFD）检测且结果呈阳性或聚合酶链反应（PCR）检测且结果呈阳性的人
- 与 COVID-19 患者同住或曾近距离接触过的人

本指南也适用于通常参加教育或托儿机构的儿童和青少年，并[为这些机构提供附加指南](#)。对于 [在健康和社会照护机构](#) 工作的人，有单独的指南。

本防疫指南适用于英格兰。

## 2. 了解 COVID-19 的症状

COVID-19 的主要症状是最近出现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）

如果您有任何这些症状，则[应该订购 PCR 检测](#)。建议您在等待检测结果期间留在家中，避免与他人接触。对于那些被 NHS 告知他们有最高严重不适的风险且可能有资格接受新 COVID-19 治疗方法的人，有[附加指南](#)。

与 COVID-19 相关的其它症状包括呼吸急促、疲劳、食欲不振、肌肉酸痛、喉咙痛、头痛、鼻塞或流鼻涕、腹泻、恶心和呕吐。这些症状中的任何一种也可能是其它原因造成的。如果您担心您的症状，或者它们正在恶化，请联系 111 或与您的全科医生交谈。在紧急情况下拨打 999。

大多数感染 COVID-19 的儿童和年轻人仅有轻度症状或根本没有任何症状。有 COVID-19 症状的儿童比没有症状的儿童更有可能将病毒传染给他人。

即使您完全接种了疫苗，仍有可能感染和传播 COVID-19。对于大多数人来说，特别是如果他们已经接种了疫苗，COVID-19 将是一种相对轻微的疾病。但是，COVID-19 仍然是一种非常严重的感染，对于[某些人来说，严重不适的风险更高](#)。

在某些情况下，COVID-19 可导致感染消失后持续数周或数月的症状。曾患有轻度疾病的人仍然可能有长期问题。

### 3. 如果您感染了 COVID-19 该怎么办

避免传播 COVID-19 感染的最有效方法是留在家中，避免与他人接触。

当 COVID-19 患者呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏时，他们会释放出含有导致 COVID-19 的病毒的小颗粒（飞沫和气溶胶）。这些颗粒可与眼睛、鼻子或嘴巴接触，也可以被另一个人吸入。这些颗粒也可落在表面上，并通过触摸在人与人之间传播。

在某些地方以及进行某些活动（例如唱歌或剧烈运动）时，感染或传播 COVID-19 的风险可能更高。一般来说，当您与感染者身体接近时，感染或传播 COVID-19 的风险最高。但是，即使您没有近距离接触某人，

您也可能被感染，特别是如果您处于拥挤、封闭或通风不良的环境中。这是因为传染性颗粒可以在空气中悬浮一段时间。

### 3.1 一旦感染了 COVID-19，有较高严重不适风险的人

COVID-19 会使任何人严重不适，但对某些人来说，风险更高。对于这些人中的大多数来说，接种疫苗可以显著降低这种风险。对于儿童和年轻人来说，COVID-19 造成严重不适的风险非常低。

已知 COVID-19 风险较高的人群包括：

- 老年人
- 孕妇
- 未接种疫苗的人
- 任何年龄、有[免疫系统严重减弱](#)的人
- 任何年龄、有[某些长期疾病](#)的人

您并不总是知道您在家外接触的人是否面临严重不适的更高风险。他们可能是陌生人（例如，在公共交通工具上坐在您旁边的人）或是您可能经常接触到的人（例如朋友和同事）。这意味着遵循本指南中的建议以确保他人的安全非常重要。

### 3.2 如果您感染了 COVID-19，请留在家中并避免与他人接触

如果您感染了 COVID-19，则可能在症状开始前 2 天以及症状开始后的 10 天内感染其他人。您可以将感染传给他人，即使您有轻微症状或根本没有症状。

如果您感染了 COVID-19，则应留在家中，避免与他人接触。如果您得到阳性 LFD 检测结果，即使没出现任何症状，您也应遵循本建议。

你需要：

- 不上班。如果您无法在家工作，您应该就您可以使用的选择与您的雇主讨论。您可能有资格获得[法定病假工资](#)
- 请朋友、家人、邻居或 [志愿者](#) 为您获取食物和其它必需品

- 不邀请社交访客进入您的家中，包括朋友和家人
- 推迟所有需要家访的非必要服务和维修
- 取消常规医疗和牙科预约。如果您担心自己的健康，或者在此期间被要求亲自参加预约，请与您的医疗联系人讨论，并让他们知道您的症状或检测结果
- 如果可以，请告诉与您近距离接触过的人您的阳性检测结果，以便他们可以遵循此指南

许多人在 5 日后就不再对他人具有传染性。您可以选择在症状开始后 5 天（或者如果您没有症状，则在检测之日后的 5 天）进行 LFD 检测，然后在第二天进行另一次 LFD 检测。如果这两次检测结果都是阳性的，并且您没有发烧，那么您仍然具有传染性的风险要比之前低得多，您可以安全地恢复正常生活。每次进行检测后，[报告您的 LFD 检测结果](#)。

### 如何在 10 天之前安全地恢复正常生活



如果您在隔离第 5 天 LFD 检测结果为阳性，您可以继续进行 LFD 检测，直到您连续收到 2 次阴性检测结果。

感染 COVID-19 的儿童和青少年在具有传染性时不应参加教育机构。他们应该在症状开始后 5 天（或者如果他们没有症状，则在检测之日后的 5 天）进行 LFD 检测，然后在第二天进行另一次 LFD 检测。如果这两次检测结果都是阴性的，他们应该回到他们通常参加的教育机构，只要他们感觉足够好并且没有发烧。他们应该遵循教育机构的指南。

避免在症状开始后的 10 天内（或如果您没有症状，则在检测之日后的 10 天）与 COVID-19 严重不适风险较高的人会面，尤其是免疫系统严重受损的人。

在您具有传染性期间，将 COVID-19 传染给家中其他人的风险很高。您可以采取以下简单措施来帮助防止传播：

- 和与您同住的其他人保持距离，并尽可能少地在厨房和客厅等共享区域度过时光。如果与您同住的人未接种疫苗或因 COVID-19 而严重不适的风险较高，尤其是那些[免疫系统严重减弱](#)的人，这一点尤其重要
- 如果您需要在共享区域度过时光，请戴上合身的多层[口罩](#)或外科口罩。离开房间后，打开窗户并保持打开至少 10 分钟，为房间通风。使用后，让抽油扇比平时运行更长时间，将门关闭
- 咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。将纸巾放入垃圾袋中，并立即洗手或使用免洗消毒洗手液
- 咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后以及进食或处理食物之前，经常用肥皂和水洗手 20 秒或使用免洗消毒洗手液。避免触摸脸部
- 如果可以的话，请使用与家庭其他成员分开的浴室。如果这是不可能的，请尝试在其他人之后使用浴室
- 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区域

[GermDefence](#) 是一个有用的网站，可以帮助您确定保护自己 and 家中其他人免受 COVID-19 侵害的方法。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。

### 3.3 如果您需要离开家

避免传播 COVID-19 感染的最有效方法是留在家中，避免与他人接触。我们理解这并不总是可能的，但您应该尽可能严格地遵循指南。

如果您患有 COVID-19，并需要在仍然具有传染性的情况下离开家，则应采取以下步骤来减少将病毒传染给他人的机会：

- 佩戴合身的多层[口罩](#)或外科口罩
- 避免与您认识的任何人近距离接触，如果他们感染了 COVID-19，他们严重不适的风险更高，特别是那些[免疫系统严重减弱](#)的人
- 避免拥挤的地方。如果您需要乘坐公共交通工具，请避开繁忙时间，例如使用非高峰时段的服务
- 避免参加大型社交聚会和活动，或避免身处任何通风不良、拥挤或封闭的地方
- 尽可能限制与家庭以外的其他人近距离接触。在外面见面，尽量和他们保持至少 2 米的距离
- 在不会与他人接触的地方进行任何户外运动
- 特别注意您的手部和呼吸卫生

#### 4. 如果您是 COVID-19 患者的近距离接触者该怎么办

与 COVID-19 患者同住的人感染风险最高，因为他们最有可能长期近距离接触。在 COVID-19 患者家中过夜的人[在感染期间](#)也处于高风险中。

如果您与 COVID-19 患者同住或在家中过夜，建议您：

- 尽量减少与 COVID-19 患者的接触
- 如果有可能，请在家工作
- 避免与您认识的如果他们感染了 COVID-19 会有[较高严重不适风险](#)的人接触，特别是[免疫系统严重减弱](#)的人
- 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
- 在拥挤、封闭或通风不良的场所以及会与他人近距离接触的地方，佩戴合身的多层[口罩](#)或外科口罩
- 密切关注 [COVID-19 的主要症状](#)。如果您出现任何这些症状，请[订购 PCR 检测](#)。建议您在等待检测结果时留在家中，避免与他人接触

在与您同住的人开始症状的那天（或者如果他们没有任何症状，则进行检测的当天）后的 10 天内遵循此建议。

通常参加教育或托儿机构并与 COVID-19 患者同住的儿童和青少年应继续照常参加该机构。

如果您是 COVID-19 患者的接触者，但不与他们同住或没有在他们家中过夜，则被感染的风险较低。请认真遵循有关[冠状病毒：如何保持安全并帮助预防传播的指南](#)。

## 5. 在您留在家中时的身心健康和实际支持

对于某些人来说，留在家中并避免与他人接触可能是困难的，令人沮丧和孤独。记住要照顾好自己的心情和身体，并在需要时寻求支持。[每个心灵都重要](#)提供简单的提示和建议，以更好地照顾您的心理健康。

[NHS 志愿者响应者方案](#)仍然可以帮助支持那些需要它的人。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，上午 8 点至晚上 8 点之间致电 0808 196 3646，自我转介或访问 NHS 志愿者响应者以获取更多信息。您也可通过所在地区的其他志愿或社区服务来获得帮助。

Withdrawn April 2022