



COVID-19: COVID-19 患者及其接觸者

本防疫指南於 2022 年 2 月 24 日生效，並會在 2022 年 4 月 1 日更新。

1. 本指南適用對象

法律不再要求感染新冠病毒（COVID-19）的患者進行自我隔離，不過，如果您出現任何 COVID-19 的主要病徵或檢測結果為陽性，則公共衛生的建議是您留在家裡並避免與他人接觸。

以下防疫建議的適用對象：

- 有任何 COVID-19 主要病徵的患者
- 收到 COVID-19 側流抗原檢測（LFD）或聚合酶鏈式反應（PCR）陽性檢測結果的患者
- 目前與 COVID-19 患者同住的人士，或曾與患者有過密切接觸的人士

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，有 [為這些機構提供的額外防疫指南](#)。有另外的 [針對在健康及社會護理機構服務的人員之指南](#)。

本指南適用於英格蘭。

2. 瞭解 COVID-19 的病徵

COVID-19 的主要病徵是最近出現的以下一種：

- 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）

如果您出現任何這些病徵，則 [應訂購一個 PCR 檢測](#)。建議您在等候檢測結果期間留在家裡，避免與他人接觸。對於那些被 NHS 通知其一旦感染病毒便最有可能病得很嚴重的人士以及可能合資格接受新的 COVID-19 治療方法的人士，有 [額外的防疫指南](#)。

與 COVID-19 有關聯的其他病徵包括呼吸急促、疲勞、食欲不振、肌肉酸痛、喉嚨痛、頭痛、鼻塞或流鼻涕、腹瀉、噁心和嘔吐。任何這些病徵亦可能有其他成因。如果您擔心您的病徵，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。

大多數患有 COVID-19 的兒童及青少年都僅經歷輕微發病或根本沒出現任何病徵。有 COVID-19 病徵的兒童比無病徵的兒童更有可能將病毒傳染給他人。

即使您接種了全劑疫苗，仍然有可能感染和傳播 COVID-19。對大多數人來說，COVID-19 會是一次輕微發病，尤其是如果他們已接種過疫苗。不過，COVID-19 仍然可能是一次非常嚴重的病毒感染，並且對於 [某些人來講，更有可能是一旦感染便會病得很嚴重](#)。

在某些情況下，COVID-19 可以引起就算康復後仍可持續數周或數月的病徵。感染後輕微發病的患者仍有可能面對長期問題。

3. 如果您感染 COVID-19，該怎麼辦

避免傳播 COVID-19 病毒的最有效方法是留在家裡，避免與他人接觸。

當 COVID-19 感染者呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏時，他們會釋放出導致 COVID-19 的病毒微粒（飛沫和懸浮微粒）。這些微粒可能會接觸到眼、口、鼻，或可被另一個人吸入。微粒還可以落在物件表面，並通過觸摸被污染的物件由人傳人。

在某些地方以及在進行某些活動（例如唱歌或劇烈運動）時，感染或傳播 COVID-19 的風險可能更高。一般來講，當您與感染者在肢體上有近距離接觸時，則感染或傳播 COVID-19 的風險最高。不過，就算您沒有與他人發生近距離接觸亦有可能被感染，尤其是在人多、封閉或通風不良的地方。這是因為傳染性微粒可以懸浮在空氣中一段時間。

3.1 一旦感染 COVID-19 便很有可能病得很嚴重的人群

COVID-19 可以使任何一個人病得很嚴重，但對某些人來講病得很嚴重的風險更高。對於這部分人中的大多數來講，接種疫苗可以顯著降低這種風險。對於兒童及青少年來講，感染 COVID-19 後病得很嚴重的風險非常低。

已知的一旦感染 COVID-19 便很有可能病得很嚴重的人群包括：

- 老年人
- 懷孕人士
- 未接種疫苗的人士
- 處於任何年齡的 [免疫系統嚴重低下的人士](#)
- 處於任何年齡的患有 [某些長期疾病的人士](#)

您不會總是知道您接觸到的同住成員以外的人士會否一旦感染便很有可能病得很嚴重。他們可能是陌生人（例如在公共交通上坐在您旁邊的人）或者是您可能經常接觸的人（例如朋友、同事）。亦即是說，遵循本防疫指南中的防疫建議來保護他人的安全非常重要。

3.2 如果您患有 COVID-19，留在家裡並避免與他人接觸

如果您患有 COVID-19，您可以在病徵開始前 2 日、並在之後長達 10 日感染他人。即使您只有輕微病徵或根本無病徵，仍可將病毒傳播給其他人。

如果您患有 COVID-19，則應該留在家裡並避免與他人接觸。如果您得出 LFD 陽性檢測結果，即使沒出現任何病徵，您亦應遵循這個建議。

您應該：

- 切勿去上班。如果您無法在家辦公，則應該與您的雇主商量可讓您選擇的辦公方式。您可能合資格獲得 [法定病假工資 \(Statutory Sick Pay\)](#)
- 請朋友、家人、鄰居或 [志願者](#) 幫您買食物以及其他必需品
- 切勿邀請社交訪客入屋，包括朋友和家人
- 延遲所有需要入屋的非必要服務及維修
- 取消平時的醫療及牙科預約。如果您擔心自己的健康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商量，讓他們知道您的病徵或者您的檢測結果
- 如果可以的話，請讓曾與您有過密切接觸的人士知道您的陽性檢測結果，以便他們可以遵循本防疫指南

許多人在 5 日後就不再對他人具傳染性。您可以在病徵開始後的 5 日（或如果沒出現病徵，則進行檢測之日後的 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，則您仍具傳染性的風險則比之前低很多，您可以安全地恢復正常生活。每次進行檢測後，[報告您的 LFD 檢測結果](#)。

如何在 10 日隔離期前安全地恢復您的正常生活



如果您在隔離第 5 日進行 LFD 檢測結果為陽性，您可以繼續進行 LFD 檢測，直到您連續 2 次得出陰性檢測結果。

患有 COVID-19 的兒童及青少年在其具有傳染性時不應去到他們的教育機構上課。他們應該在病徵開始後的 5 日（或如果沒出現病徵，則進行檢測之日後的 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，只要他們覺得夠好可以去上課並且沒有發燒，則他們應該回到平時的教育機構上課。他們應遵循其教育機構的防疫指南。

在您出現病徵的 10 日內（如果您沒出現過病徵，則在進行檢測之日起的 10 日內），避免與一旦感染 COVID-19 便很有可能病得很嚴重的人士見面，尤其是患有免疫系統嚴重低下的人士。

當您具傳染性時，則極有可能將 COVID-19 傳染給您的其他同住家庭成員。您可以採取這些簡單的措施來幫助防止病毒傳播：

- 與其他同住成員保持距離，並盡量減少在如廚房和客廳等共用空間中一起的時間。如果與您同住的成員未接種疫苗，或者他們是一旦感染 COVID-19 便很有可能病得很嚴重的人士，尤其是 [免疫系統嚴重低下的人士](#)，則保持距離尤其重要
- 如果您需要使用共用空間，請佩戴能夠遮好口鼻的多層 [面部遮擋物](#) 或外科口罩。在您離開共用空間後，打開窗讓空間通風至少 10 分鐘。在使用後關上門並讓抽氣扇運行比平時更長時間
- 咳嗽或打噴嚏時，用一次性紙巾遮好口鼻。將紙巾丟入垃圾袋中並立即洗手或使用免洗消毒洗手液
- 咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕之後以及進食或處理食物之前，勤用肥皂和水洗手 20 秒或使用免洗消毒洗手液。避免觸摸面部
- 如果可以，請與其他同住家庭成員分開，使用單獨的浴室。如果無法使用單獨的浴室，則請盡量在其他用過之後才使用
- 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

[GermDefence](#) 是一個有用的網站，可以幫助您找出如何保護自己和家中其他成員預防 COVID-19 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。

3.3 如果您需要離家出門

避免傳播 COVID-19 病毒的最有效方法是留在家裡，避免與他人接觸。我們明白這個方法並不總是行得通，不過您應盡可能遵循防疫指南。

如果您患有 COVID-19 並在仍具傳染性時需要離家出門，則應採取以下防疫步驟來減少將病毒傳染給他人的機會：

- 佩戴能夠遮好口鼻的多層 [面部遮擋物](#) 或外科口罩
- 避免與任何一個您知道的一旦感染 COVID-19 便很有可能病得很嚴重的人士有密切接觸，尤其是 [免疫系統嚴重低下的人士](#)
- 避免人多的地方。如果您需要乘坐公共交通，則請避免繁忙時段，例如使用非高峰時段的服務
- 避免參加大型社交聚會和活動，或避免身處任何一個通風不良、人多或封閉的地方
- 盡量限制與同住家庭成員以外的其他人有近距離接觸。在外面見面並盡量與他們保持至少 2 米的距離
- 在您不會與其他人有接觸的地方進行戶外運動
- 尤其注意手部衛生及呼吸衛生

4. 如果您是 COVID-19 患者的密切接觸者，該怎麼辦

與 COVID-19 患者同住的人受感染的風險較高，因為他們最有可能進行長時間的密切接觸。在 [其具傳染性時](#) 於 COVID-19 患者家中過夜的人亦處於受感染的高風險。

如果您與 COVID-19 患者同住或曾在其家中過夜，則建議您：

- 盡量減少與 COVID-19 患者的接觸
- 如果可以在家辦公的話，則請在家辦公
- 避免與任何一個您知道的一旦感染 COVID-19 [便很有可能病得很嚴重](#) 的人士有接觸，尤其是 [免疫系統嚴重低下的人士](#)
- 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

- 在人多、封閉或通風不良的地方以及在會與他人發生密切接觸的地方使用能夠遮好口鼻的多層 [面部遮擋物](#) 或外科口罩
- 密切注意 [COVID-19 的主要病徵](#)。如果您出現任何這些病徵，則 [訂購一個 PCR 檢測](#)。建議您在等候檢測結果期間留在家裡，避免與他人接觸

在您同住或陪伴的人開始出現病徵後的 10 日內（或者，如果他們沒出現病徵，則從其進行檢測之日後的 10 日內）遵循這個防疫建議。

通常在教育或托兒機構上課並且與 COVID-19 患者同住的兒童及青少年應繼續照常去到機構上課。

如果您是 COVID-19 患者的接觸者，但不與其同住或沒在他們的家中過夜，則您被感染的風險較低。謹慎遵循有關 [如何保持安全和防止病毒傳播](#) 的防疫指南。

5. 留在家時的身心健康及實際支持

對於某些人來說，留在家裡並避免與他人接觸會很難受、令人沮喪和孤獨。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」\(Every Mind Matters\)](#) 提供簡單的貼士和建議，更好地照顧好您的心理健康。

[NHS 志願者響應計劃 \(NHS Volunteer Responders programme\)](#) 依然對有需要的人提供幫助。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。每星期 7 日，每日上午 8 點至傍晚 8 點都可以致電 0808 196 3646 進行自我轉診，或訪問 NHS 志願者響應計劃瞭解更多詳情。您也可通過所在地區的其他志願或社區服務來獲得幫助。