



有呼吸道感染（包括 COVID-19）症状的人

随着我们试着与新冠病毒（COVID-19）安全共存，我们可以采取措施来帮助减少感染 COVID-19 并将其传染给他人的风险。这些措施也将有助于减少其他呼吸道感染传播。COVID-19 与许多其他呼吸道感染，如流感，可以很容易地传播并在一些人中引起严重的疾病。

疫苗接种对于预防 COVID-19 引起的严重疾病非常有效。然而，即使您接种了疫苗，您也有可能感染 COVID-19 或其他呼吸道感染，并将其传染给其他人。

本防疫指南适用对象

大多数人不能再免费获得 COVID-19 检测。本指南分为两部分：

1. 如果您有呼吸道感染（包括 COVID-19）的症状，而您还没接受 COVID-19 检测，您可以采取哪些措施来保护其他人。
2. 提供给已进行 COVID-19 检测并收到阳性结果的人的建议。

有[面向被 NHS 告知他们最有可能出现严重不适](#) 以及可能合资格接受 COVID-19 新治疗的人的单独指南。

也为在[健康](#)和[社会护理](#)机构中工作的人提供额外的防疫指南。

因呼吸道感染（包括 COVID-19）而出现严重不适的高风险人群

患 COVID-19 和其他呼吸道感染的高风险人群包括：

- 老年人
- 孕妇
- 未接种疫苗的人
- 任何年龄段、[免疫系统低下导致他们有更高风险患严重疾病](#)的人
- 任何年龄、有[某些长期疾病](#)的人

大多数儿童和青少年在感染 COVID-19 和其他呼吸道感染病毒后而出现严重不适的风险是非常低的。

对于一些 2 岁以下的儿童，尤其是有心脏疾病的儿童或早产儿，以及非常年幼的婴儿，他们在感染[呼吸道合胞病毒（RSV）](#)而需要住院的[风险更高](#)。

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，您在公共交通工具上坐在旁边的人）或您可能经常接触的人（例如，朋友和工作同事）。这意味着，有必要遵循本防疫指南中的建议，以减少感染的传播，并帮助保护他人的安全。

呼吸道感染（包括 COVID-19）的症状

呼吸道感染易于在人与人之间传播。了解症状十分重要，这样您就可以采取相应措施，减少将感染传染给他人的风险。

COVID-19 和其他呼吸道感染的症状非常相似，因此不可能仅根据症状来判断您是否患有 COVID-19、流感还是其他感染。绝大多数患有 COVID-19 和其他呼吸道感染的人的症状会相对较轻，特别是如果他们已经接种了疫苗。

如果您有呼吸道感染（例如 COVID-19）的症状，并且发高烧或感觉不适，而导致您不能去工作或进行日常活动，建议您尽量留在家，避免与他人接触。

COVID-19、流感和普通呼吸道感染的症状包括：

- 持续咳嗽

- 高温、发烧或发冷
- 正常味觉或嗅觉的丧失或改变
- 胸痛
- 不明原因的疲倦，缺乏活力
- 非因运动引起的肌肉酸痛或疼痛
- 没有食欲或不觉得饿
- 不寻常的头痛或比平时持续时间长
- 喉咙痛、鼻塞或流鼻涕
- 腹泻、感觉不适或正在生病

如果您有这些症状并感到不适，您应该多加休息，喝水以保持水分。您可以服用药物，例如扑热息痛，来帮助缓解症状。对于病毒性呼吸道感染，不建议使用抗生素，因为它们不能缓解您的症状或加快康复速度。

在某些情况下，您在其他症状改善后可能还会继续咳嗽或感到疲倦，但这并不意味着您仍然有传染性。

您可以在 [NHS 网站](#) 上找到有关这些症状的信息。

如果您担心您的症状，或者症状正在恶化，请联系 NHS 111 寻求医疗建议。在紧急情况下拨打 999。

如果您有呼吸道感染（包括 COVID-19）的症状，但还没进行 COVID-19 检测，应该怎么办？

尽可能留在家，避免与他人接触

如果您有呼吸道感染（例如 COVID-19）的症状，并且发高烧或感觉不适，导致您不能去工作或进行日常活动，请尽量留在家，避免与他人接触，直到您退烧（如果您有高烧）或没有感觉不适为止。

特别重要的是，请避免与您知道如果感染了 COVID-19 和其他呼吸道感染就会有更高风险出现严重不适的人有密切接触，尤其是那些 尽管他们接种了疫苗但免疫系统低下而导致他们有更高风险患严重疾病的人。

如果可以，尽可能在家工作。如果您不能在家工作，请与您的雇主讨论可供您选择的工作方式。

如果您被要求亲自去看诊或看牙医，请联系您的医疗服务提供者，让他们了解您的症状。

您可能希望请朋友、家人或邻居为您准备食物和其他必需品。

如果您离开家

如果您在有呼吸道感染症状时离开家，并且发高烧或感到不适，请避免与您知道有较高风险出现严重不适的人有密切接触，尤其是那些尽管他们已接种了疫苗但[免疫系统低下而导致他们有更高风险患上严重疾病的人](#)。

以下措施将减少您将感染传播给他人的机会。

- 戴上多层合身的面部遮挡物或外科口罩
- 避免去人潮拥挤的地方，例如公共交通工具、大型社交聚会，或任何封闭或通风不良的地方
- 在户外做运动，但要选择不会与他人有密切接触的地方
- 咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻；在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后，以及在进餐或处理食物前，勤用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒，或使用酒精搓手液；避免触摸脸部

减少感染在您家中的传播

当您感到不适时，便有很大的风险将您的感染传给您家里的其他人。以下有[您可以做的、有助防止传播的简单事情](#)：

- 尽可能与同住者保持距离
- 在共用区域佩戴合身的多层面部遮挡物或外科口罩，尤其是如果您与那些尽管接种了疫苗但[免疫系统低下而导致他们有更高风险患严重疾病的人同住](#)
- 离开房间后，通过打开窗户至少 10 分钟来对您待过的房间进行通风

- 勤洗手，咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻
- 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
- 告知任何需要进入您家的人您有症状，这样他们便可采取防疫措施来保护自己，例如戴上合身的面部遮挡物或外科口罩，如果可以保持距离，并勤洗手

[GermDefence](#) 是一个网站，可以帮助您确定保护自己和家中其他成员免受 COVID-19 和其他病毒感染的简单方法。GermDefence 使用者感染流感和其他传染病的可能性较小，在家里传播的可能性也较小。

有关于在与呼吸道感染（包括 COVID-19）安全共存下保护自己和他人的进一步防疫指南。

有呼吸道感染症状（包括 COVID-19）的儿童和未满 18 岁青少年

呼吸道感染常见于儿童和青少年中，尤其是在冬季。症状可由几种呼吸道感染引起，包括普通感冒、COVID-19 和 RSV。

大多数儿童和青少年在感染这些疾病后病情不会很严重，在休息和大量摄入水分后，他们很快就会康复。

很少有患呼吸道感染的儿童和青少年会出现严重不适。对于患有长期疾病的儿童和青少年亦是如此。一些 2 岁以下的儿童，特别是早产儿或有心脏疾病的儿童，会因感染 [RSV](#) 而出现非常严重的不适。

接受教育对儿童和青少年的健康和他们的未来非常重要。

有症状的儿童和青少年什么时候应该留在家，什么时候可以回到学校上课？

有诸如流鼻涕、喉咙痛或轻微咳嗽轻微症状的儿童和青少年，如果身体大致感觉很好，可以继续返回他们的教育机构。

感觉不适且发高烧的儿童和青少年应该留在家，并尽可能避免与他人接触。当他们退烧并且身体感觉足够好时，他们便可返回学校、学院或托儿所，并且恢复日常活动。

所有有呼吸道症状的儿童和青少年应被教导在咳嗽和/或打喷嚏时用一次性纸巾遮住口鼻，并在使用或丢弃纸巾后清洗双手。

如果您的孩子感到不适，可能不知道什么时候该寻求帮助。如果您担心您的孩子，特别是他们未满 2 岁，那么您应该寻求医疗帮助。

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，该怎么做？

尽可能留在家，避免与他人接触

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，即使您没有任何症状，也表明您患有 COVID-19。即使您没有任何症状，您也可能将病毒传染给其他人。

许多感染了 COVID-19 的人在 5 天后就不会再传染给别人。如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，在您检测当天之后的 5 天内，尽可能留在家，避免与他人接触。有[适用于未满 18 岁儿童和青少年的不同建议](#)。

在这期间，您可以采取一些防疫措施来减少将 COVID-19 传染给他人的风险。

如果可以，尽可能在家工作。如果您不能在家工作，请与您的雇主讨论可供您选择的工作方式。

如果您被要求亲自去看诊或看牙医，请联系您的医疗服务提供者，让他们知道您的阳性检测结果。

您可能希望请朋友、家人或邻居为您准备食物和其他必需品。

在这一阶段结束时，如果您还发高烧或感觉不舒服，尽可能遵循该建议，直到您感觉大致良好可以恢复日常活动，而且您已退烧（如果您之前发烧）。

尽管许多人在 5 天后就不会再传染给别人，但有些人可能在感染开始后长达 10 天内会传染给别人。您应该在您接受测试当天之后的 10 天内避免与那些因 COVID-19 而出现严重不适的高危人群见面，尤其是尽管他们接种了疫苗[那些免疫系统低下导致他们因感染 COVID-19 而出现严重疾病的高危人群](#)。

如果您离开家

如果您在检测结果呈阳性后的 5 天内离开家，以下措施将减少将 COVID-19 传染给他人的机会：

- 戴上合身的多层面部遮挡物或外科口罩
- 避免去人潮拥挤的地方，例如公共交通工具、大型社交聚会，或任何封闭或通风不良的地方。
- 在户外做运动，但要选择不会与他人有密切接触的地方
- 咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻；在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后以及进食或处理食物前，勤用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒，或使用酒精搓手液；避免触摸自己的脸

减少感染在您家中的传播

当您具有传染性时，您便有很大的风险将您的感染传给您家中的其他人。以下列有[您可以做的、有助防止传播的简单事情](#)：

- 尽可能与同住者保持距离
- 在共用区域戴上合身的多层面部遮挡物或外科口罩，尤其是如果您与那些尽管接种了疫苗[但免疫系统低下而导致他们有更高风险患严重疾病的人同住](#)
- 离开房间后，通过打开窗户至少 10 分钟来对您待过的房间进行通风
- 勤洗手，咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻
- 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
- 告知任何需要进入您家的人您的检测结果呈阳性，这样他们便可采取防疫措施来保护自己，例如戴上合身的面部遮挡物或外科口罩，如果可以保持距离，并勤洗手

[GermDefence](#) 是一个网站，可以帮助您确定保护自己 and 家中其他成员免受 COVID-19 和其他病毒感染的简单方法。GermDefence 使用者感染流感和其他传染病的可能性较小，在家里传播的可能性也较小。

如果您与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过密切接触者，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。当 COVID-19 患者具有传染性时，在其家中过夜的人也处于高风险之中。

如果您是 COVID-19 检测结果呈阳性的人的家庭或过夜接触者，可能需要长达 10 天的时间来发展感染。即使您没有症状，也有可能将 COVID-19 传染给其他人。

您可以通过采取以下措施减少对其他人构成的风险：

- 避免与任何您知道如果他们感染了 COVID-19 会有[更高风险出现严重不适](#)的人，特别是那些尽管接种了疫苗但[免疫系统低下而导致他们因感染 COVID-19 而有更高风险患严重疾病](#)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
- 如果您需要与其他人密切接触，或在拥挤的地方，请戴上合身的多层面部遮挡物或外科口罩
- 经常用肥皂和水洗手或使用酒精搓手液

如果您出现呼吸道感染的症状，尽可能留在家，避免与他人有接触，并遵循面向有症状的人的防疫指南。

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。有[关于在与呼吸道感染（包括 COVID-19）安全共存下保护自己和他人的进一步防疫指南](#)。

检测结果呈阳性的 18 岁及以下的儿童和青少年

不建议儿童和青少年接受 COVID-19 检测，除非健康专家给出指示。

如果儿童或青少年的 COVID-19 检测结果呈阳性，他们应该尽可能留在家，如果可以，在检测后 3 天内避免与他人接触。3 天后，如果他们感觉良好，没有发高烧，将感染传给他人的风险就会大幅降低。这是因为，与成年人相比，儿童和青少年往往只需更短涉及便能传染给其他人。

通常去学校、学院或托儿所的儿童和青少年，如果与 COVID-19 检测结果呈阳性的人同住，应继续如常上学。

如果您有 COVID-19，如何减少与同住者的感染传播（信息图文字替代）

如果您患有 COVID-19，您家里的其他人很有可能从您身上感染这种疾病。您可以做几件事来减少感染在您家中的传播。

1. 限制与他人有密切接触。尽可能少在公共场所逗留。
2. 定期清洁经常触摸的表面和共用房间，例如厨房和浴室。
3. 定期用肥皂和水洗手，特别是在咳嗽和打喷嚏之后。
4. 如果可能，从同住者那里获得帮助。寻求帮助清洁和安全地带来食物，以避免不必要的接触。
5. 如果您需要留在共享空间一段时间，请佩戴面部遮挡物。
6. 保持房间通风良好。
7. 咳嗽和打喷嚏时用一次性纸巾接住，然后直接丢尽垃圾桶。