



有呼吸道感染（包括 COVID-19）症狀的人

隨著我們試著與新冠病毒（COVID-19）安全共存，我們可以採取措施來幫助減少感染 COVID-19 並將其傳染給他人的風險。這些措施也將有助減少其他呼吸道感染傳播。COVID-19 與許多其他呼吸道感染，如流感，可以很容易地傳播並在一些人中引起嚴重的疾病。

疫苗接種對於預防 COVID-19 引起的嚴重疾病非常有效。然而，即使您接種了疫苗，您也有可能感染 COVID-19 或其他呼吸道感染，並將其傳染給其他人。

本指南適用對象

大多數人不能再免費獲得 COVID-19 檢測。本指南分為兩部分：

1. 如果您有呼吸道感染（包括 COVID-19）的症狀，而您還沒接受 COVID-19 檢測，您可以採取哪些措施來保護其他人。
2. 提供給已進行 COVID-19 檢測並收到陽性結果的人的建議。

有[面向被 NHS 告知他們最有可能出現嚴重不適](#)以及可能合資格接受 COVID-19 新治療的人的單獨指南。

也為在[健康](#)和[社會護理](#)機構中工作的人提供額外的防疫指南。

因呼吸道感染（包括 COVID-19）而出現嚴重不適的高風險人群

患 COVID-19 和其他呼吸道感染的高風險人群包括：

- 老年人
- 懷孕人士
- 未接種疫苗的人士
- 任何年齡段、[免疫系統低下導致他們有更高風險患嚴重疾病](#)的人
- 處於任何年齡的患有 [某些長期疾病的人士](#)

大多數兒童和青少年在感染 COVID-19 和其他呼吸道感染病毒後而出現嚴重不適的風險是非常低的。

對於一些 2 歲以下的兒童，尤其是有心臟疾病的兒童或早產兒，以及非常年幼的嬰兒，他們在感染[呼吸道合胞病毒（RSV）](#)而需要住院的風險更高。

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，您在公共交通工具上坐在旁邊的人）或您可能經常接觸的人（例如，朋友和工作同事）。這意味著，有必要遵循本防疫指南中的建議，以減少感染的傳播，並幫助保護他人的安全。

呼吸道感染（包括 COVID-19）的症狀

呼吸道感染易於在人與人之間傳播。了解症狀十分重要，這樣您就可以採取相應措施，減少將感染傳染給他人的風險。

COVID-19 和其他呼吸感染的症狀非常相似，因此不可能僅根據症狀來判斷您是否患有 COVID-19、流感還是其他感染。絕大多數患有 COVID-19 和其他呼吸道感染的人的症狀會相對較輕，特別是如果他們已經接種了疫苗。

如果您有呼吸道感染（例如 COVID-19）的症狀，並且發高燒或感覺不適，而導致您不能去工作或進行日常活動，建議您盡量留在家，避免與他人接觸。

COVID-19、流感和普通呼吸感染的症狀包括：

- 持續咳嗽
- 高溫、發燒或發冷
- 正常味覺或嗅覺的喪失或改變
- 胸痛
- 不明原因的疲倦，缺乏活力
- 非因運動引起的肌肉酸痛或疼痛
- 沒有食慾或不覺得餓
- 不尋常的頭痛或比平時持續時間長
- 喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕
- 腹瀉、感覺不適或正在生病

如果您有這些症狀並感到不適，您應該多加休息，喝水以保持水分。您可以服用藥物，例如撲熱息痛，來幫助緩解症狀。對於病毒性呼吸道感染，不建議使用抗生素，因為它們不能緩解您的症狀或加快康復速度。

在某些情況下，您在其他症狀改善後可能還會繼續咳嗽或感到疲倦，但這並不意味著您仍然有傳染性。

您可以在 [NHS 網站](#) 上找到有關這些症狀的資訊。

如果您擔心您的症狀，或者症狀正在惡化，請聯繫 NHS 111 尋求醫療建議。緊急情況下請撥打 999。

如果您有呼吸道感染（包括 COVID-19）的症狀，但還沒進行 COVID-19 檢測，應該怎麼辦？

盡可能留在家，避免與他人接觸

如果您有呼吸道感染（例如 COVID-19）的症狀，並且發高燒或感覺不適，導致您不能去工作或進行日常活動，請盡量留在家，避免與他人接觸，直到您退燒（如果您有高燒）或沒有感覺不適為止。

特別重要的是，請避免與您知道如果感染了 COVID-19 和其他呼吸道感染就會有更高風險出現嚴重不適的人有密切接觸，尤其是那些儘管他們接種了疫苗但 [免疫系統低下而導致他們有更高風險患嚴重疾病的人](#)。

如果可以，盡可能在家工作。如果您不能在家工作，請與您的雇主討論可供您選擇的工作方式。

如果您被要求親自去看診或看牙醫，請聯繫您的醫療服務提供者，讓他們了解您的症狀。

您可能希望請朋友、家人或鄰居為您準備食物和其他必需品。

如果您離開家

如果您在有呼吸道感染症狀時離開家，並且發高燒或感到不適，請避免與您知道有較高風險出現嚴重不適的人有密切接觸，尤其是那些儘管他們已接種了疫苗但[免疫系統低下而導致他們有更高風險患上嚴重疾病的人](#)。

以下措施將減少您將感染傳播給他人的機會。

- 戴上多層合身的面部遮擋物或外科口罩
- 避免去人潮擁擠的地方，例如公共交通工具、大型社交聚會，或任何封閉或通風不良的地方
- 在戶外做運動，但要選擇不會與他人有密切接觸的地方
- 咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻；在咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕後，以及在進餐或處理食物前，勤用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒，或使用酒精搓手液；避免觸摸臉部

減少感染在您家中的傳播

當您感到不適時，便有很大的風險將您的感染傳給您家裡的其他人。以下有[您可以做的、有助防止傳播的簡單事情](#)：

- 盡可能與同住者保持距離
- 在共用區域佩戴合身的多層面部遮擋物或外科口罩，尤其是如果您與那些儘管接種了疫苗但[免疫系統低下而導致他們有更高風險患嚴重疾病的人同住](#)
- 離開房間後，通過打開窗戶至少 10 分鐘來對您待過的房間進行通風

- 勤洗手，咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻
- 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
- 告知任何需要進入您家的人您有症狀，這樣他們便可採取防疫措施來保護自己，例如戴上合身的面部遮擋物或外科口罩，如果可以保持距離，並勤洗手

[GermDefence](#) 是一個網站，可以幫助您確定保護自己和家中其他成員免受 COVID-19 和其他病毒感染的簡單方法。GermDefence 使用者感染流感和其他傳染病的可能性較小，在家里傳播的可能性也較小。

有關於在與呼吸道感染（包括 COVID-19）安全共存下保護自己和他人的進一步防疫指南。

有呼吸道感染症狀（包括 COVID-19）的未滿 18 歲兒童和青少年

呼吸道感染常見於兒童和青少年中，尤其是在冬季。症狀可由幾種呼吸道感染引起，包括普通感冒、COVID-19 和 RSV。

大多數兒童和青少年在感染這些疾病後病情不會很嚴重，在休息和大量攝入水分後，他們很快就會康復。

很少有患呼吸感染的兒童和青少年會出現嚴重不適。對於患有長期疾病的兒童和青少年亦是如此。一些 2 歲以下的兒童，特別是早產兒或有心臟疾病的兒童，會因感染 [RSV](#) 而出現非常嚴重的不適。

接受教育對兒童和青少年的健康和他們的未來非常重要。

有症狀的兒童和青少年什麼時候應該留在家，什麼時候可以回到學校上課？

有諸如流鼻涕、喉嚨痛或輕微咳嗽輕微症狀的兒童和青少年，如果身體大致感覺很好，可以繼續返回他們的教育機構。

感覺不適且發高燒的兒童和青少年應該留在家，並儘可能避免與他人接觸。當他們退燒並且身體感覺足夠良好時，他們便可返回學校、學院或託兒所，並且恢復日常活動。

所有有呼吸道症狀的兒童和青少年應被教導在咳嗽和/或打噴嚏時用一次性紙巾遮住口鼻，並在使用或丟棄紙巾後清洗雙手。

如果您的孩子感到不適，可能不知道什麼時候該尋求幫助。如果您擔心您的孩子，特別是他們未滿 2 歲，那麼您應該尋求醫療幫助。

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，該怎麼做？

盡可能留在家，避免與他人接觸

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，即使您沒有任何症狀，也表明您患有 COVID-19。即使您沒有任何症狀，您也可能將病毒傳染給其他人。

許多感染了 COVID-19 的人在 5 天后就不會再傳染給別人。如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，在您檢測當天之後的 5 天內，盡可能留在家，避免與他人接觸。有[適用於未滿 18 歲兒童和青少年的不同建議](#)。

在這期間，您可以採取一些防疫措施來減少將 COVID-19 傳染給他人的風險。

如果可以，盡可能在家工作。如果您不能在家工作，請與您的雇主討論可供您選擇的工作方式。

如果您被要求親自去看診或看牙醫，請聯繫您的醫療服務提供者，讓他們知道您的陽性檢測結果。

您可能希望請朋友、家人或鄰居為您準備食物和其他必需品。

在這一階段結束時，如果您還發高燒或感覺不舒服，盡可能遵循該建議，直到您感覺大致良好可以恢復日常活動，而且您已退燒（如果您之前發燒）。

儘管許多人在 5 天后就不會再傳染給別人，但有些人可能在感染開始後長達 10 天內會傳染給別人。您應該在您接受測試當天之後的 10 天內避免與那些因 COVID-19 而出現嚴重不適的高危人群見面，尤其是儘管他們接種了疫苗[那些免疫系統低下導致他們因感染 COVID-19 而出現嚴重疾病的高危人群](#)。

如果您離開家

如果您在檢測結果呈陽性後的 5 天內離開家，以下措施將減少將 COVID-19 傳染給他人的機會：

- 戴上合身的多層面部遮擋物或外科口罩
- 避免去人潮擁擠的地方，例如公共交通工具、大型社交聚會，或任何封閉或通風不良的地方
- 在戶外做運動，但要選擇不會與他人有密切接觸的地方
- 咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻；在咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕後以及進食或處理食物前，勤用肥皂和水洗手，每次洗手至少 20 秒，或使用酒精搓手液；避免觸摸自己的臉

減少感染在您家中的傳播

當您具有傳染性時，您便有很大的風險將您的感染傳給您家中的其他人。以下列有[您可以做的、有助防止傳播的簡單事情](#)：

- 盡可能與同住者保持距離
- 在共用區域佩戴合身的多層面部遮擋物或外科口罩，尤其是如果您與那些儘管接種了疫苗[但免疫系統低下而導致他們有更高風險患嚴重疾病的人同住](#)
- 離開房間後，通過打開窗戶至少 10 分鐘來對您待過的房間進行通風
- 勤洗手，咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻
- 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
- 告知任何需要進入您家的人您的檢測結果呈陽性，這樣他們便可採取防疫措施來保護自己，例如戴上合身的面部遮擋物或外科口罩，如果可以保持距離，並勤洗手

[GermDefence](#) 是一個網站，可以幫助您確定保護自己和家中其他成員免受 COVID-19 和其他病毒感染的簡單方法。GermDefence 使用者感染流感和其他傳染病的可能性較小，在家里傳播的可能性也較小。

如果您與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人有過密切接觸者，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。當 COVID-19 患者俱有傳染性時，在其家中過夜的人也處於高風險之中。

如果您是 COVID-19 檢測結果呈陽性的人的家庭或過夜接觸者，可能需要長達 10 天的時間來發展感染。即使您沒有症狀，也有可能將 COVID-19 傳染給其他人。

您可以通過採取以下措施減少對其他人構成的風險：

- 避免與任何您知道如果他們感染了 COVID-19 會有[更高風險出現嚴重不適](#)的人，特別是那些儘管接種了疫苗但[免疫系統低下而導致他們因感染 COVID-19 而有更高風險患嚴重疾病的人](#)
- 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
- 如果您需要與其他人密切接觸，或在擁擠的地方，請戴上合身的多層面部遮擋物或外科口罩。
- 經常用肥皂和水洗手或使用酒精搓手液

如果您出現呼吸道感染的症狀，盡可能留在家，避免與他人有接觸，並遵循面向有症狀的人的防疫指南。

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。有[關於在與呼吸道感染（包括 COVID-19）安全共存下保護自己和他人的進一步防疫指南](#)。

檢測結果呈陽性的 18 歲及以下的兒童和青少年

不建議兒童和青少年接受 COVID-19 檢測，除非健康專家給出指示。

如果兒童或青少年的 COVID-19 檢測結果呈陽性，他們應該盡可能留在家，如果可以，在檢測後 3 天內避免與他人接觸。3 天后，如果他們感覺良好，沒有發高燒，將感染傳給他人的風險就會大幅降低。這是因為，與成年人相比，兒童和青少年往往只需更短涉及便能傳染給其他人。

通常去學校、學院或託兒所的兒童和青少年，如果與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人同住，應繼續如常上學。

如果您有 COVID-19，如何減少與同住者的感染傳播（資訊圖文字替代）

如果您患有 COVID-19，您家裡的其他人很有可能從您身上感染這種疾病。您可以做幾件事來減少感染在您家中的傳播。

1. 限制與他人有密切接觸。盡可能少在公共場所逗留。
2. 定期清潔經常觸摸的表面和共用房間，例如廚房和浴室。
3. 定期用肥皂和水洗手，特別是在咳嗽和打噴嚏之後。
4. 如果可能，從同住者那裡獲得幫助。尋求幫助清潔和安全地帶來食物，以避免不必要的接觸。
5. 如果您需要留在共享空間一段時間，請佩戴面部遮擋物。
6. 保持房間通風良好。
7. 咳嗽和打噴嚏時用一次性紙巾接住，然後直接丟盡垃圾桶。