



关于英国所有人社交疏离及保护老年人和弱势成年人的指南

指南的背景和范围

本指南适用于所有人。它建议我们应该采取社交疏离措施，以减少人与人之间的社交互动，从而减少冠状病毒（COVID-19）的传播。它适用于人们在自己的家中居家的情况，无论有没有朋友、家人或照护者的额外支持。如果您居住在院舍护理环境中，[则可以提供指南](#)。

我们建议那些因冠状病毒（COVID-19）而增加患严重疾病风险的人在采取社交疏离措施时尤其要严格。

该群体包括以下人员：

70 岁或以上（不论医疗状况如何）

年龄在 70 岁以下，具有以下所列基本健康状况（即作为成年人因医学原因被指示每年要接种流感疫苗的任何人）：

- 慢性（长期）呼吸道疾病，例如[哮喘](#)、[慢性阻塞性肺疾病（COPD）](#)、[肺·气肿](#)或[支气管炎](#)
- 慢性心脏病，例如[心力衰竭](#)
- [慢性肾脏病](#)
- 慢性肝病，例如[肝炎](#)
- 慢性神经系统疾病，例如[帕金森氏病](#)、[运动神经元疾病](#)、[多发性硬化症（MS）](#)、学习障碍或脑瘫
- [糖尿病](#)
- 脾脏疾病 - 例如[镰状细胞](#)疾病或脾脏摘除
- 因诸如 [HIV 和 AIDS](#) 病症或诸如[类固醇片剂](#)药物或[化学疗法](#)而导致
- 免疫系统减弱
- 严重超重（体重指数（BMI）为 40 或更高）
- 孕妇

注：有些临床情况使人们因 COVID-19 患严重疾病的风险更高。如果您属于此类，下周英格兰 NHS 将直接与您联系，以提供有关您应采取更为严格的措施以确保您自己和他人安全的建议。目前，您应该严格遵守以下所列的有关社交疏离的建议。

属于这一群体的人是由于诸如以下这些复杂的健康问题而处于特别风险中的人：

- 接受器官移植并继续接受免疫抑制药物治疗的人
- 正在接受主动化疗或放疗的癌症患者
- 处于任何治疗阶段的患有血液或骨髓癌（例如白血病）的人
- 患有严重胸部疾病（例如囊性纤维化或严重哮喘）的人（需要住院或接受类固醇片疗程）
- 身体系统有严重疾病的人，例如严重的肾脏疾病（透析）

何谓社交疏离？

社交疏离措施是您可以采取的减少人与人之间的社交互动的步骤。这将有助于减少冠状病毒（COVID-19）的传播。

这些措施是：

1. 避免与显示冠状病毒（COVID-19）症状的人接触。这些症状包括高温和/或新的和持续咳嗽。
2. 避免不必要地使用公共交通工具，并尽可能改变出行时间，避开高峰期。
3. 尽可能在家中工作。您的雇主应支持您这样做。有关更多信息，请参阅[雇主指南](#)。
4. 避免大型聚会以及在较小的公共场所聚会，例如酒店、电影院、饭店、剧院、酒吧、俱乐部。
5. 避免与朋友和家人聚会。使用诸如电话、互联网和社交媒体等远程技术保持联系。

使用电话或在线服务联系您的 GP 或其他基本服务

每个人都应该尽可能务实地采取这些措施。

对于 70 岁以上，有基础健康状况或怀孕的人，我们强烈建议您尽可能采取上述措施，并尽可能限制与朋友和家人的面对面交流。

该建议可能会持续几个星期。

洗手和呼吸卫生

您可以遵守一些一般原则来帮助预防呼吸道病毒的传播，包括：

- 更频繁地洗手 – 至少用肥皂和水洗 20 秒钟，或者在回家或上班、擤鼻子、打喷嚏或咳嗽、进食或手拿食物时使用洗手液
- 避免不洗手触摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 避免与有症状的人密切接触
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶并洗手
- 清洁和消毒家庭中经常接触的物体和表面

如果您出现冠状病毒（COVID-19）症状，该怎么办

该则指南同时适用于一般人群，以及因冠状病毒（COVID-19）引起严重疾病风险较高的人群。如果您出现 COVID-19 症状（发烧和/或新的和持续咳嗽），请在家中自我隔离 7 天。您可以在[呆在家里](#)中查阅完整的指南。

如果我减少了社交联系，我如何获得食物和药品方面的帮助？

请家人、朋友和邻居支持您并使用在线服务。如果无法做到这一点，那么公共部门、企业、慈善机构和公众将组织起来，以帮助那些被建议呆在家里的人。与他人交谈并请他们帮助您安排食物、药品和基本服务及用品的递送，并照顾您的身心健康和福祉，这一点很重要。

如果您获得了卫生和社会保健组织的支持，例如，如果您得到通过当地机构或卫生保健系统为您提供的照护，则该过程将照常进行。

您的健康或社会照护提供者将被要求采取其它预防措施，以确保您受到保护。针对正式照护者的建议包含于[家庭照护规定](#)中。

如果您在此期间有医院和 GP 预约，该怎么办？

我们建议所有人都尽可能远程访问医疗救助。但是，如果您在此期间有预定的医院或其它医疗预约，请咨询您的 GP 或临床医生，以确保您继续获得所需的照护，并考虑是否可以推迟预约。

对访客（包括为您提供照护的访客）有何建议？

您应该联系您的定期社交访客，例如朋友和家人，让他们知道您正在减少社交联系，除非他们为您提供必要的照护，否则他们在此期间不应该访问您。必要的照护包括诸如帮助洗涤、穿衣或准备饭菜之类的事情。

如果您通过当地机构或由您自己付费获得某组织的定期健康或社会照护，请告知您的照护提供者您正在减少社交联系，并商定继续照护的计划。

如果您接受朋友或家人的必要照顾，请与您的照护者谈一谈他们可以采取的额外预防措施，以确保您的安全。您可能会发现该则[家庭照护规定](#)中的指南非常有用。

另外，与您的照护者谈一谈如果其中一人病了该怎么办，这也是一个好主意。如果您需要照护方面的帮助，但不确定与谁联系，或者如果您没有家人或朋友可以帮助您，则可以联系您当地的议会，他们应该可以为您提供帮助。

如果我与弱势群体一起生活，有什么建议？

如果您与弱势群体住在一起，请参阅我们的[家庭指南](#)。

您如何照顾自己的心理健康？

可以理解，您也许会发现社交疏离可能很无聊或令人沮丧。您可能会发现自己的情绪和情感受到影响，可能会感到情绪低落、担心或入睡困难，并且可能会错过与其他人一起外出的机会。

在这种情况下，您很容易陷入不健康的行为模式，进而使您感到更糟。您可以做一些简单的事情来帮助您保持身心活跃，例如：

- 在 [NHS 网站](#) 上寻找在家可以做的锻炼的想法
- 趁此机会做自己喜欢的事情 - 这可能包括读书、做饭、其它室内爱好、听广播或看电视节目
- 尽量做到健康饮食、均衡饮食，多喝水，定期锻炼，并尽量避免吸烟、饮酒和吸毒
- 保持开窗，让新鲜空气进来，如果可以的话，享受一些自然阳光，或者到花园里散散步

您也可以到户外散散步，但要与他人保持 2 米以上的距离。

可以提供有关在此期间照顾您的心理健康的更多信息。

在这段时间内，您可以采取哪些步骤与家人和朋友保持联系？

在这段时间内，您可以通过朋友、家人和其他网络获得可能的支持。尝试通过电话、信件或网络与周围的人保持联系。让人们知道您希望如何保持联系并将其纳入您的日常活动。这对照顾您的心理健康也很重要，您可能会发现与他们讨论自己的感觉很有帮助。

请记住，可以与您信任的其他人分享您的关切，这样做可能最终也可以为他们提供支持。或者，您可以使用 [NHS 推荐的热线电话](#)。

对非正式照护者的建议

如果您照护的是弱势群体，则可以采取一些简单的步骤来保护他们并降低他们目前的风险。

确保遵守有关良好卫生习惯的建议，例如：

- 到达时洗手并且勤洗手，使用肥皂和水清洗至少 20 秒钟或使用洗手液
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
- 立即将用过的纸巾放进垃圾桶，然后洗手
- 如果您身体不适，请不要到访，并另行安排对他们的护理
- 提供有关他们感到不适时应打电话给谁、如何使用 [NHS 111 在线冠状病毒服务](#)的信息，并让 NHS 111 号码醒目显示
- 查找可以使用的不同支持资源，并且从[英国照护者](#)中访问有关制定应急计划的更多建议。
- 在这段时间内照顾自己的福祉和身体健康。

建议摘要

群体/行动	更勤洗手	家庭隔离 14 天*	自我隔离 7 天**	社区中的社会 混合***	让朋友和 家人到家里来	使用对 NHS 和基本服 务的远程访 问****	改变每天通 勤方式, 并 减少使用公 共交通	在家工作
0-69	是	是	是	建议反对	建议反对	建议	建议	建议
70+	是	是	是	强烈建议反对	强烈建议反对	强烈建议	强烈建议	强烈建议
具有基础健康状况弱势群体的任何年龄成员 ¹	是	是	是	强烈建议反对	强烈建议反对	强烈建议	强烈建议	强烈建议
孕妇	是	是	是	强烈建议反对	强烈建议反对	强烈建议	强烈建议	强烈建议
具有严重基础健康状况的人	如上所述, 下周 NHS 将提供进一步的针对性指南							

* 如果您的家人或同住的人有新的持续咳嗽或发烧

** 如果您独自一人居住，并且有新的持续咳嗽或发烧

*** 例如电影院、剧院、酒店、酒吧、饭店、俱乐部

**** 例如通过电话或互联网

¹ 例如被指示每年要接种流感疫苗的人