



2020年6月22日

本函即将以不同的格式和语言在 GOV. UK 上提供。如需音频、盲文、大字印本，请拨打 RNIB 电话：0303 1239999。

关于冠状病毒（COVID-19）的重要建议

政府对英国屏蔽者的建议即将改变。目前，建议您继续严格遵循屏蔽指南。本函解释该指南如何改变，为什么要改变，以及建议的改变对您意味着什么。

我们知道，对您和与您生活在一起的任何人来说，屏蔽保护并不容易，我们要感谢您在过去几个月里的适应能力。不过，在病毒大范围传播的时候，对您来说，保护好自己至关重要。值得庆幸的是，感染病毒的人数逐渐下降，对您的风险亦是如此。

目前的指南是什么？

在过去的三个月里，您被认定为因潜在疾病或健康状况而在临床上极易受到伤害的人，如果您感染了冠状病毒（也称为 COVID-19），可能会有患严重疾病的风险。这种情况依然存在，建议您严格遵循屏蔽指南。

在英国疫情高峰期，我们建议您以“屏蔽”来保护自己，因为您在日常生活中更有可能接触到新冠病毒。最初的屏蔽指南是，建议您应该一直呆在家里，严格避免非必要的面对面接触。

屏蔽指南于 6 月 1 日稍有松动，建议大家不妨每天离家到户外活动一次。这一改变是基于科学证据，证据表明英国已经度过了疫情的最初高峰期，一般来说，在社区遇到感染者的可能性已经大大降低。就像我们对那些临床上极易受到伤害的人的所有指南一样，此乃忠告。目前的指南可在 GOV. UK 网站上查阅。

有哪些变化？

在整个疫情期间，我们很清楚，需要平衡临床上极易受到伤害的人的疾病风险和逐渐恢复正常生活的好处。我们知道，屏蔽指南的实施具有挑战性，需要时间来调整。

最新的科学证据表明，英格兰各地区的疾病患病率持续下降。如果这一趋势如我们预期的那样继续下去，政府将在 7 月 6 日和 8 月 1 日分两个阶段进一步放宽屏蔽指南。

从 7 月 6 日起：

- 如果您愿意，您最多可以与六个人见面进行社交聚会，包括来自不同家庭的人，但同时须严格保持社交疏离。
- 您不再需要与家庭其他成员保持社交疏离；

- 根据对一般人口中的单身成人家庭（独居的成人或有 18 岁以下的受抚养子女）的更广泛的指南，如果您愿意，从这一天起，您也可以与另一个家庭组成一个“支持圈”（support bubble）。所有在支持圈里的人都可以在对方家中共度时光（包括过夜），无需保持社交疏离。这是一个小小的咨询变化，让受影响的人更接近社区中的其他人。但是，目前所有其它的屏蔽建议将保持不变。

从 8 月 1 日起，“屏蔽”的建议将被暂停。从这一天起，政府建议您采取严格的社交疏离措施，而不是全面屏蔽措施。严格的社交疏离意味着您可能希望去更多的地方，见更多的人，但您应该特别注意尽量减少与家庭或支持圈以外的人接触。

实际上，这意味着从 8 月 1 日起，您被建议不再需要屏蔽。这意味着，从 8 月 1 日起：

- 如果您不能在家工作，您可以去上班，只要企业是新冠病毒安全的（COVID-safe）。
- 对于临床上极易受到伤害的儿童，如果符合条件并与同龄人一致，就可以返回学校上课；在可能的情况下，儿童应经常洗手并保持社交疏离。
- 您可以到外面去买食物、去礼拜场所和锻炼身体，但您应该严格保持社交疏离；及
- 您应该保持谨慎，因为如果您感染了冠状病毒，您仍然有患严重疾病的风险，所以建议尽可能呆在家里，如果您非出去不可，请严格保持社交疏离。

当变更于 7 月 6 日和 8 月 1 日生效时，更详细的指南将出现在 GOV.UK 上。

是否会对身份进行审查？

8 月 1 日后，我们将继续把您的名字保留在“屏蔽患者名单”上。在未来的几个月里，我们会持续监控病毒，如果病毒蔓延开来，我们可能需要建议您再次屏蔽保护自己。

我们已承诺在每一次对更广泛的社交疏离措施进行审查时，同时审查对临床上极度易受到伤害者的建议；如果科学证据要求政府收紧对临床上极易受到伤害的人群的建议，我们会迅速而明确地通知您。

为什么要改变指南？

政府对感染冠状病毒后最有可能患上严重疾病的人的指南一直是建议性的，并基于在我们社区中冠状病毒传播率最高的时候该人群的风险平衡。我们认识到每个人对自己的风险有不同的感受，也有不同的优先次序 - 我们的目标是帮助和支持您照顾好自己，度过一个非常具有挑战性的时期。

政府关于屏蔽建议的所有决定均以最新的科学证据为依据。最新的证据显示，在社区中感染冠状病毒的机率持续下降。四周前，大约每 500 人中就有一人感染新冠病毒。上周感染人数更低，每 1700 人中只有不到 1 人感染新冠病毒。因此，我们认为现在正是时候放宽对那些再屏蔽的人的建议，但我们明白，他们可能需要一段时间才能回归正常的生活。

留在家中的协助

如果您正在接受政府提供的食品盒和药品运送，您将继续得到这项协助，直到 7 月底。

这样一来您就有时间为新的建议做好准备，您可以像屏蔽计划开始前那样前往商店（包括超市），但前提是您必须严格遵循社交疏离规定。我们也认识到，对一些人来说，这项调整需要时间。我们可以确认，有 7 家超市已经给您提供了优先的超市配送时段，对于已经注册这项协助的人士，这些时段将持续到 7 月底后。

如果您还没有为这项协助注册，请在 7月17日之前 登录 GOV.UK 在线注册或拨打 0800 028 8327，以便及时获得支持。

地方议会也一直在为进行屏蔽的人士提供支持。这其中包括了各方面的帮助，这样一来您就可以安全地呆在家里，比如打电话以减少孤独感和满足特殊的饮食要求。为帮助人们调整，地方议会将继续为有需要的人提供这些服务，直到 7 月底。

如果您正因冠状病毒而苦恼，请浏览以下网站：www.gov.uk/find-coronavirus-support。如果您无法上网，请联系您的地方议会，他们将为您提供可用的支持。

国家医疗服务体系（NHS）志愿应急人员

7 月底后，NHS 志愿应急人员将继续提供支持。NHS 志愿应急人员可以帮助您：

- 收集所购物品、药物（如果您的朋友和家人不能为您收集）或其他必需品。
- 每次不同的志愿者或也在屏蔽的人提供定期、友好的电话服务，并将保持数周联系；及
- 看病接送。

请在早上 8 点至晚上 8 点之间拨打 0808 196 3646 安排支援，或联系您的医疗保健专业人员，要求安排接送服务。欲知更多信息，请浏览 www.nhsvolunteerresponders.org.uk。

重返工作岗位

您应该与雇主讨您您的情况，如果你不能在家工作，应与雇主商定一个重返工作岗位的计划。您的雇主可能需要做出调整，以帮助您继续工作。欲知更多详情，请到 www.gov.uk/access-to-work 查询

政府已就雇主如何使工作场所成为新冠病毒安全的（COVID-safe）发布了单独的指南，包括如何保持社交疏离和工作场所的风险管理系统。

如果您目前在“屏蔽患者名单”上，您应已收到本函副本，其中上方载有您的姓名和其它个人详细资料。本函（载有您的个人资料）可以作为向您的雇主证明您在 7 月 31 日之前不能外出工作的证据，包括获得法定病假工资之目的。

享有 NHS 服务

您应该继续使用您所需的基本服务，如果您有迫切和紧急的护理需求，您应该联系 NHS。

如果您有持续的护理和治疗预约，您的全科医生诊所或医院诊所将与您联系，确定最合适的预约日期。

心理健康支持

在这个不确定和非常的时期，感到焦虑或感到低落乃正常之事。您可以到 Every Mind Matters (www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) 和 GOV.UK 查询，以获取建议和有针对性的实际措施。请采取这些措施来确保您的健康。如果您还在苦恼，我们建议您向全科医生咨询。

如果您有任何冠状病毒（COVID-19）的症状（新的持续咳嗽、高烧、或味觉或嗅觉的丧失或改变），您必须在家中自我隔离，并安排做 COVID-19 检测，以确定您是否已患上新冠病毒—请到 NHS 网站安排检测，如果您家中没有互联网，可拨打 NHS 119。

致礼

MATT HANCOCK

卫生和社会关怀国务大臣

ROBERT JENRICK

住房、社区和地方政府国务大臣。