



面向與冠狀病毒（COVID-19）感染確診人士接觸但不與其同住的人群之指南

更新於 2020 年 7 月 31 日

如果您與一名患有冠狀病毒（COVID-19）病徵或檢測呈陽性的人士同住，則必須遵守[居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

如果您曾與一名冠狀病毒檢測呈陽性患者近距離接觸，但並不與其同住，則請遵循以下建議。這名人士可以是您的[互助圈 \(support bubble\)](#)中的一員。

本指南的對象

本指南的對象是已被 NHS 檢測與追蹤服務（NHS Test and Trace）通知他們是冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者曾接觸過的人。

本指南解釋了，如果接到 NHS 檢測與追蹤服務通知您曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸但並不與其同住，您該採取的措施。

NHS 檢測與追蹤服務會透過短訊、電郵或電話通知您。

何謂「接觸」？

「接觸」是指從病徵出現前的 2 日到病徵發作的 10 日（即對他人有傳染性）之前一直與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者近距離接觸的人。例如，「接觸」可以是：

- 與冠狀病毒檢測呈陽性患者在同一個家庭中度過大部分時間的人
- 性伴侶
- 與冠狀病毒檢測呈陽性患者曾有面對面接觸（一米以內）的人，包括：
 - 曾被面對面咳嗽
 - 曾有一米以內面對面對話
 - 曾有肌膚上的身體接觸，或者
 - 非面對面接觸，但在一米以內接觸一分鐘或以上

- 與冠狀病毒檢測呈陽性患者在 2 米內接觸超過 15 分鐘
- 與冠狀病毒檢測呈陽性患者同乘小型交通工具的人，或在大型交通工具或者飛機上坐在冠狀病毒檢測呈陽性患者附近的人

如果 2 個人隔著一塊有機玻璃（或類似的）屏障互動，則不該被視為是充分的接觸，前提是二人沒有發生例如上述任何其他形式的接觸。

醫療建議很明確：曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸的人必須進行自我居家隔離，因為他們在未來的 14 日內極有風險出現病徵，並有可能在病徵發作之前將病毒傳染給他人。

如果您曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸，則您會透過短訊、電郵或電話接到 NHS 檢測與追蹤服務的通知。如果您接到通知，請嚴格遵守本文件中的建議。

如果您未被通知曾有過接觸，即意味著您無需自我隔離，但應該遵守一般防疫指引，例如社交距離、洗手、遮住口鼻才咳嗽和打噴嚏。

本指南不包含醫務人員及其他在衛生與社會護理環境下工作的員工，這些人員應遵守[另外的指南](#)。

何謂「互助圈」？

僅獨居或育有子女的成人，現在可以（如果他們希望的話），與另外一個家庭組成一個「互助圈」（support bubble）。這個「互助圈」的所有人士均可到彼此的家，包括過夜，無需保持 2 米距離。關於「互助圈」的更多資訊可以在[與除家人外的人士見面指南](#)找到。如果您在一個「互助圈」內並最近曾與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者近距離接觸，則您可能會接到 NHS 檢測與追蹤服務的通知，要求您遵守本指南。

主要訊息

- 如果您被通知曾與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者接觸，醫療建議則很明確：從您最後一次與他們接觸之日起，您必須立即進行自我居家隔離 14 日。
- 居家 14 日並遵守以下的自我隔離建議。請勿上班、上課或去公眾場所，也不要使用公共交通或的士。
- 您在未來的 14 日有出現冠狀病毒病徵的風險。因為現在我們知道受感染人士可以在病徵出現前的 2 日變得具傳染性，則如果您不進行自我隔離，您可以將疾病傳染給他人。
- 即使您無病徵，依然可能是受感染者並在不知情的情況下傳播病毒。
- 除非您出現冠狀病毒病徵，否則不應該安排病毒檢測。最重要的病徵有：新出現的持續咳嗽、發燒、喪失或改變您平時的味覺或嗅覺（嗅覺喪失症）。

- 如果您沒有冠狀病毒的病徵，您家庭中的其他人無需與您一起自我居家隔離。
- 採取措施減緩可能的家中傳播：例如，勤洗手，使用肥皂和水洗手至少 20 秒，或使用免洗消毒洗手液。
- 如果家庭中有臨床上易受感染或臨床上極易受感染人士，請遵守本指南並盡量遠離他們。臨床上極易受感染人士，請遵守[屏蔽保護指南](#)。

如何知道我是一名接觸者？

NHS 檢測與追蹤服務（NHS Test and Trace）會透過短訊、電郵或電話與任何一名曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸的人保持聯繫。

如果我曾與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者接觸，該怎麼辦？

如果您被通知曾有過接觸，醫療建議則很明確：從您最後一次與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸之日起，您必須立即進行自我居家隔離 14 日。

自我隔離即是您必須居家 14 日並不得離開房屋。即便您沒有覺得不舒服，也該遵守這個建議，這一點非常重要，因為從您最後一次與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸開始，病徵可以長達 14 日的時間才出現。

這樣的自我隔離將有助保護您的家人、朋友、更廣泛的社區及 NHS。

我認爲我曾與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者接觸，但我未被通知及建議要自我隔離。我該怎麼辦？

NHS 檢測與追蹤服務會通知及建議需要自我隔離的接觸者。如果您未被通知，即意味著您無需自我隔離。

如果您擔心可能出現冠狀病毒病徵，或您與患有冠狀病毒病徵的人士同住，則必須遵守[居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

自我隔離指南

最後一次與冠狀病毒（COVID-19）檢測呈陽性患者接觸后居家 14 日。

請勿上班、上課或去公眾場所，也不要使用公共交通或的士。

您不得外出，即便是購買食物或其他必需品，任何鍛煉運動必須在家進行。

自我居家隔離 14 日將有助保護您的家人、朋友及 NHS。透過減少在更廣泛社區中再出現冠狀病毒的機會，這樣自我居家隔離也可保護社區中最容易受感染人群。

如果您家中有小孩，盡您所能繼續遵循此建議，但是，我們知道並非所有這些措施都是可行的。

我們也都知道，如果您或您的某一位家庭成員有例如學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病等的重病，並非所有這些措施都是可行的。請盡您所能繼續遵循此建議，同時，確保自己及身邊的人安全及健康，最好是按照任何現有的護理計劃進行。

如果家庭中有臨床上易受感染或臨床上極易受感染人士，請遵守[本指南](#)並盡量遠離他們。臨床上極易受感染人士，請遵守[屏蔽保護指南](#)。

如果您在自我居家隔離期間沒出現冠狀病毒（COVID-19）病徵

從您最後一次與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸之日起，您必須立即進行自我居家隔離 14 日，即便您沒有任何病徵。

如果您沒出現冠狀病毒病徵，則不應該安排病毒檢測。

如果您沒出現冠狀病毒病徵，您的家人則無需與您一起自我隔離，但他們應更加嚴謹遵守社交距離、洗手和呼吸衛生等的建議。如果您需要購買食物雜貨、其他物品或領取藥物，或遛狗，則需尋求朋友或親戚的協助。

或者，您也可以上網購物及用電話或上網訂購藥物。送貨員不應入屋，所以，您一定要清楚告訴他們將物品放在屋外待取。

[獲取食物及必需品](#)的進一步指南現可供使用。

如果您是一名雇員並無法在家工作，請參考這個就業及養老金部（Department for Work and Pensions）的[建議](#)，瞭解一下可用於幫助您進行自我隔離的支援。

我們知道長時間居家對某部分人來說是可能會有些困難、沮喪及孤單，但您可以做一些其他事情來讓日子過得輕鬆一點，或可以去到[Every Mind Matters](#)網站看一看。

如果您在自我居家隔離 14 日期間出現冠狀病毒（COVID-19）病徵，該怎麼辦

對於大多數人來說，冠狀病毒將會引起輕度的疾病。但是，如果您出現病徵，則必須隔離在家並安排進行病毒檢測，看看您是否患有冠狀病毒 - 瀏覽網站[NHS.UK](#) 安排檢測，或如果您無法上網，請用電話撥打 119 聯絡 NHS。

一旦您開始出現病徵，您及您家中的任何一名成員必須遵守[居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

如果您的檢測結果呈陰性，則仍必須完成 14 日的自我隔離，因為您仍可以出現冠狀病毒病徵。您應當繼續遵循本指南提供的建議。

與我同住的人也需要和我一起自我居家隔離 14 日嗎？

如果您曾與冠狀病毒 (COVID-19) 檢測呈陽性患者接觸但沒有出現病徵，與您同住的其他人無需自我隔離，但應遵守一般防疫指引。

如果您的確出現冠狀病毒病徵，則應該安排進行病毒檢測，看看您是否患有冠狀病毒 - 瀏覽網站 [NHS.UK](#) 安排檢測，或如果您無法上網，請用電話撥打 119 聯絡 NHS。如果您與其他同住，在您等候檢測結果期間他們必須開始自我居家隔離。您必須遵守[居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

自我居家隔離 14 日將有助保護您的家人、朋友及 NHS。透過減少在更廣泛社區中再出現冠狀病毒的機會，這樣自我居家隔離也可保護社區中最容易受感染人群。

如果與我同住的人出現冠狀病毒 (COVID-19) 病徵，我該怎麼辦？

如果與您同住的人士出現病徵，明確的醫療建議則是他們必須與所有其他與他們同住的人進行自我居家隔離；這也將包括您。

他們將需要安排進行病毒檢測，看看是否患有冠狀病毒 - 瀏覽網站 [NHS.UK](#) 安排檢測，或如果您無法上網，請用電話撥打 119 聯絡 NHS。

他們及與其同住的人必須遵守[居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

實踐良好的手部衛生及呼吸衛生

勤洗手，用肥皂和水洗手至少 20 秒，徹底抹乾手，或者使用免洗消毒洗手液清潔雙手。避免用未洗的手觸摸您的眼、口、鼻。咳嗽和打噴嚏時請遮好。

許多在自我隔離的人發現，提醒自己這樣做的原因很重要是十分有用的。有部分人士嚴重受冠狀病毒影響，尤其是臨床上易受感染及臨床上極易受感染人群。留在家中，您可以保護他人的生命；保護您的朋友、家人及更廣泛社區，並確保 NHS 不會不堪重負。

我認爲我曾與接受了冠狀病毒 (COVID-19) 檢測的人近距離接觸，但他們仍未拿到檢測結果。我該怎麼辦？

在這個階段，您無需自我隔離。您應當更嚴謹進行社交距離並有良好的手部及呼吸衛生。

NHS 檢測與追蹤服務會通知曾與冠狀病毒感染檢測呈陽性患者接觸而需要自我隔離的接觸者。如果您未被通知，即意味著您無需自我隔離。

如果我在自我居家隔離 14 日期滿之後才出現冠狀病毒（COVID-19）病徵，我該怎麼辦？

如果在 14 日自我隔離期滿后您出現病徵，則必須立即再次隔離並安排進行病毒檢測，看看您是否患有冠狀病毒 - 瀏覽網站 [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 安排檢測，或如果您無法上網，請用電話撥打 119 聯絡 NHS。

您必須遵守 [居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。如果您與其他人同住，在等候您的檢測結果期間他們也必須自我隔離。

如果您的結果呈陽性，則必須自我隔離 10 日。其他家庭成員也需要再次自我隔離 14 日。

如果我曾被檢測為冠狀病毒（COVID-19）呈陽性，但現在被通知我是曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸的「接觸者」，我需要進行自我隔離嗎？

如果您曾被檢測為冠狀病毒呈陽性，則可能會對這個疾病產生短期的免疫力。但是，尚不清楚是否每一個患有冠狀病毒的人都會出現這個情況，我們也不知道對這個疾病的免疫力能持續多久。

如果您被通知曾與冠狀病毒檢測呈陽性患者接觸，則必須立即進行自我隔離並遵守本指南。

自我居家隔離 14 日非常重要，即便您已感染過冠狀病毒。這樣將有助保護您的家人、朋友及 NHS。透過限制病毒在更廣泛社區中傳播及減少再出現冠狀病毒的機會，您將有助保護到社區中最容易受感染人群。

如果您開始出現冠狀病毒病徵，則應該安排進行病毒檢測，看看您是否患有冠狀病毒 - 瀏覽網站 [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 安排檢測，或如果您無法上網，請用電話撥打 119 聯絡 NHS。您必須遵守 [居家令：疑似或確診患有冠狀病毒 \(COVID-19\) 家庭指南](#)。

英格蘭公共衛生部發佈網關號：GW-1388