



给予有祖父母、父母和子女共同生活的家庭的指南，该家庭的成员是感染冠状病毒（COVID-19）的高危人群，或疑似或已证实感染冠状病毒

更新于：2020 年 7 月 31 日

这是国家指南。如果您所在的地区实施当地限制，请查看[当地限制的信息](#)。

症状

冠状病毒感染最常见的症状是：

- 持续咳嗽
- 发烧
- 正常的味觉或嗅觉丧失或改变（嗅觉缺失症）

大多数的冠状病毒（COVID-19）确诊患者只会出现轻微症状。但是，如果您出现以上任何一种症状，则必须留在家中，并[安排接受冠状病毒检测](#)，以确认您是否患有 COVID-19。

冠状病毒（COVID-19）疑似或确诊感染者意味着什么？

疑似感染者是指出现冠状病毒（COVID-19）感染的症状，目前正在等待检测结果的患者。

确诊感染者是指对冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人。

本指南适用人群

本指南适用于：

- 有祖父母、父母和子女共同生活的家庭，其中一名家庭成员年满 70 岁或以上，这意味着他们因冠状病毒患严重疾病的风险较高

- 临床上易受感染的人，包括 70 岁或以上的人，以及 70 岁以下有下列基本健康状况的人（即因健康原因被指示每年要接种流感疫苗的任何成年人）：
- 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）](#)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

还有严重的潜在健康问题且在临床上极度易受感染的人，也就是说他们是因冠状病毒患严重疾病的高危人群。他们及其家人和照护者应遵循[屏蔽指南](#)。

如果我们认为自己有冠状病毒（COVID-19）感染症状，是否将对我的家人进行检测？

任何有冠状病毒（COVID-19）感染症状的人 - 高烧、持续咳嗽或味觉或嗅觉的丧失或改变（嗅觉缺失症），无论病症有多轻微，都必须立即自我隔离至少 10 天，并安排进行检测。如果您没有出现症状，但 COVID-19 检测结果呈阳性，您必须从检测当天开始自我隔离至少 10 天。如果您在隔离期间出现症状，您必须从出现症状之日起重新开始 10 天的隔离期。

任何有 COVID-19 症状的人都必须立即自我隔离，[并安排进行检测](#)，以确定您是否患有 COVID-19。

如果您出现症状，您可能希望提醒在过去 48 小时内曾与您有过密切接触的人，让他们知道您可能感染了冠状病毒（COVID-19），但正在等待检测结果。在这个阶段，这些人不应该自我隔离。提醒那些曾与您有过接触的人，意味着他们可以格外注意实施社交疏离和良好的手部和呼吸道卫生。他们也可以对自己可能出现的任何症状更加警惕。

凡对检测结果呈阳性的人将会收到短信、电子邮件或电话，要求他们登录 NHS 检测和跟踪服务处的网站，创建一个保密账户，记录近期密切接触者的详细信息。如果您家中没有互联网，那么 NHS 检测和追踪服务处的接触者追踪员会给您打电话。您所提供的信息将被严格保密处理，并使 NHS 检测和跟踪服务处能够与这些人联系，为他们提供关于是否应该进行自我隔离的建议。这将有助于阻止冠状病毒（COVID-19）的传播。被联系的人不会获知您的身份，但在您首次出现症状时提醒他们，可以帮助确保检测和追踪服务处随时准备好与他们联络。

要求那些出现可能由 COVID-19 感染引起的症状的人及其家庭留守家中。

为什么呆在家里很重要

那些出现可能由冠状病毒感染引起的症状的人及其家庭成员呆在家里非常重要。呆在家里将有助于防止该病毒传播给家人、朋友、更广泛的社区，特别是那些[临床上极度易受感染的人](#)。控制病毒的传播将帮助我们保护 NHS 并拯救生命。

有症状者应按以下[结束隔离部分](#)的规定，在症状出现后至少在家待 10 天。这有助于减少您将病毒传染给其他人的风险。

如果您或您家中的任何人有可能由冠状病毒（COVID-19）感染引起的症状，那么您必须尽量避免与其他家庭成员接触。

您家里的其他成员，包括没有任何症状的人，必须呆在家里，14 天内不得离开家门。不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。如果可能的话，您甚至不应该外出购买食物或其它必需品，并且应该在家里进行任何锻炼。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始。下文结束自我隔离有更多信息。

在家呆 14 天将大大减少家庭成员将病毒传染给社区人群的总量。

如果您不能外出购买食品、其他物品或取药，或遛狗，您应该请亲友帮忙。另外，您可以通过电话或网上订购日常用品和药物。送货司机不应该进入您的家，请确保告知他们将物品留在门外。等到他们离开了，您才出去领取您的所购物品。提供了关于[获取食物和必需品](#)的更多指南。

如果您有 COVID-19 感染的症状，并且有一个 70 岁或以上的人或临床上易受感染的人与您同住

您应该采取以下措施：

在可能的情况下，将任何[临床上易受感染](#)或[临床上极度易受感染](#)的人安置到您的居所以外的一个地方，在家庭隔离期间与朋友或家人住在一起。如果您无法将易受感染人员安置到您的居所以外的一个地方，请尽量远离他们，遵循以下[屏蔽指南](#)。

临床上易受感染或临床上极度易受感染的人应获得支持，以便采取预防措施，尽量减少与家中其他人的接触，无论其他人是否有症状。他们应尽量减少在厨房、浴室和起居室等共享空间的时间。确保任何共用空间通风良好。

力求与 70 岁以上的老人或临床上易受感染的人保持 2 米（3 步）的距离，并鼓励他们尽可能分床睡。如果可以，他们不应与其他家庭成员共用同一间浴室。确保他们不会与家

庭其他成员共用同一条毛巾，不管是洗澡或淋浴后用来擦干身体的毛巾，还是用来擦手保持手部卫生的毛巾。

如果您确实与 70 岁或以上的老人或临床上易受感染的人共用一间厕所和浴室，您必须在使用时都要进行清洁（例如，擦拭您接触过的表面）。另一项提示是考虑制定一个洗澡轮次表，让老人家先使用该设施。

如果您与 70 岁或以上的老人或临床上易受感染的人共用一个厨房，请避免在他们在场时使用。如果可以的话，他们应该把饭菜带回房间吃。如果有的话，请用洗碗机清洗和干燥家人用过的陶器和餐具。如果无法做到这一点，请用通常的洗涤剂 and 温水洗涤并彻底干燥。如果 70 岁以上的老人或临床上极度易受感染的人正在使用自己的餐具，请记住使用单独的抹布把他们的餐具擦干。

我们知道，有些人很难在家里与其他人分开。您应尽您所能遵守此指南，并且家庭中的每一位成员都应：

- 勤洗手，每次使用肥皂和水清洗 20 秒钟，或使用酒精搓手液；避免触摸脸部
- 清洁经常触摸的表面
- [留守家中指南：给予可能感染 COVID-19 的家庭](#)包含了更多关于清洁、垃圾处理、洗衣和其他有用信息的详细指导。

与孩子们一起居住

我们知道，如果您和孩子们一起居住，并不是所有这些措施都是可行的，但请尽量遵循此建议。

到目前为止，我们看到的是冠状病毒（COVID-19）患儿受到的影响似乎较轻。然而，重要的是要尽最大努力确保您的家庭所有成员都遵循这一指南。

如果您或您的家人需要就医

如果您的疾病或任何家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。如果不是急诊情况，请联系 [NHS 111 online 冠状病毒咨询服务处](#)。如果您家中没有互联网，请致电 NHS 111。

如果是急诊并且需要叫救护车，请拨打 999，并告知接线员或话务员您或您的亲戚有冠状病毒（COVID-19）症状。

在您和家人呆在家里时，通常应该取消所有常规的医疗和牙科预约。如果您担心或被要求在家庭隔离期间亲自出面，请首先使用您的医疗联系人（例如您的全科医生或牙医、当地医院或门诊服务）提供的电话号码与他们进行讨论。

居家照顾您的健康

我们知道，对于某些人来说，长时间呆在家里会很困难、沮丧和孤独，您或其他家庭成员可能会感到情绪低落。如果您没有够大的空间或无法去花园，这可能会特别具有挑战性。

重要的是要记住照顾好自己的心情和身体，并在需要时获得支持。通过电话或社交媒体与家人和朋友保持联系。另外也有可以提供帮助的支持资源和信息，例如 [Every Mind Matters](#) 网站。

想好您呆在家里期间可以做的事情。在家里呆过一周的人曾经用做饭、阅读、在线学习和看电影等活动打发时间。如果感觉良好，您可以在家中里进行低强度锻炼。对于 70 岁以上或临床上易受感染且无症状的家庭成员，应尽量避免与其他家庭成员接触，这一点很重要 [参见上述 70 岁以上老年人或临床上易受感染人群指南](#)。

许多人发现，提醒自己时时刻刻遵循相关指南很重要，因为这有助于防止病毒进一步的传播。我们希望您的家人都不会遇到比较轻微症状更严重的情况，但有些人却受到冠状病毒（COVID-19）的严重影响。如果每个人都乖乖呆在家里，那么这就有助于保护您的朋友和家人，以及您社区中的其他人。此外，这可确保 NHS 不被累垮。

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](#)。

查看更多 [给予公众的指南：有关 COVID-19 的精神健康和福祉的信息](#)。

您可以做一些事情来帮助自己在自我隔离期间日子更容易过一些。这包括：

- 提前计划，想好自己需要什么，以便能够在整个隔离期内呆在家里 - 为家中 70 岁或以上的老人，或其他临床上易受感染的人考虑并计划
- 与您的雇主、朋友和家人交谈，寻求他们的帮助，以获取您在家期间所需的物品
- 制定一份包含邻居、学校、单位、药店、NHS 111 电话号码的联系人名单
- 想好并计划在此期间您将如何获得食物和其它用品（例如药品）尽可能设置在线购物账户
- 请朋友或家人放下您需要的物品或在线订购补给品，但请确保送货员将这些物品放在您的家外，以供您收集
- 确保您通过电话或社交媒体与朋友和家人保持联系
- 想好在家期间可以做的事情 - 成功在家里呆过一段时间的人曾经用做饭、阅读、在线学习和看电影等活动打发时间
- 规划出完整的 14 天，比如在一个临时的日历上，很多人觉得这很有帮助 - 您可能还会发现提前计划好您的工作会有帮助，例如，如果家中某人感到更糟（如呼吸困难）
- 当您身体好转时，记住体育锻炼对您的健康是有好处的 - 寻找可以帮助您在家中
进行低强度锻炼的在线班级或课程

支持圈

如果您是单身成人家庭 – 换句话说，就是独自生活或只与受抚养的孩子一起生活的成人 – 您现在可以与另外一个家庭组成一个支持圈。所有在支持圈中的人将能够在彼此的家里面共度时光，包括过夜，而不需要相隔 2 米。您应该只和另外一户人家组成一个支持圈。一旦组成了支持圈，就不应改变圈中的成员。更多关于支持圈的信息，请见[会客指南](#)。

如果您的支持圈中的任何成员（无论是您自己家里的人还是与您组成支持圈的人）出现症状或对冠状病毒检测结果呈阳性，您都必须遵循[给予家庭的留守家中指南](#)，并隔离 14 天。

面罩

若正确使用，面罩可以减缓冠状病毒（COVID-19）的传播，从而有助于保护他人。

如果您有冠状病毒（COVID-19）感染症状或检测结果呈阳性，且与他人同住，除了尽量避免与家庭其他成员接触外，还可以考虑在家中使用时戴上面罩。您必须在症状开始时或检测之日起至少 10 天内留在家中，始终戴上面罩。

提供了[面罩使用的更多指南](#)以及[如何自制面罩的说明](#)。自我隔离的人及其家庭成员，应将一次性面罩装两层袋子，存放 72 小时后再放入“黑袋”垃圾箱。

结束自我隔离和家庭隔离

结束自我隔离

如果您已经出现了 COVID-19 的症状，那么您可以在 10 天后结束自我隔离，如果您除了咳嗽或嗅觉缺失症（正常味觉或嗅觉的失去或改变）外，没有其他症状，可以恢复正常的日常生活。如果您仍发高烧，请继续自我隔离并寻求医生建议。

10 天后，如果您只是咳嗽或嗅觉丧失，则无需继续自我隔离。这是因为一旦病毒从体内消失，咳嗽或嗅觉缺失可持续数周。这一 10 天的期限从您最初生病的那一天开始。

如果您持续感到不适，且尚未寻求医疗建议，您应该联系 [NHS 111 online 冠状病毒咨询服务处](#)。如果您家中没有互联网，请致电 NHS 111。如发生医疗紧急事故，请致电 999。

结束家庭隔离

10 天后，如果第一个生病的人感觉好转，除了咳嗽或嗅觉丧失症（正常嗅觉/味觉的丧失或改变）外，不再有其他症状，他们就可以恢复正常的生活。

家里的其他人如果身体仍然状态良好，就应该在 14 天后结束隔离。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始。家庭中的人如果在 14 天后身体仍然状态良好，就不太可能被传染。

如果家中有人在 14 天内感到身体不适，应[安排接受冠状病毒检测](#)，以确认他们是否患有 COVID-19。如果他们的检测结果呈阳性，他们必须遵循冠状病毒（COVID-19）症状患者的建议 - 即在他们的症状开始 10 天后，如果他们感觉好些，除了咳嗽或嗅觉丧失外，不再有其他症状 - 他们也可以恢复正常的生活。但是，如果他们的检测结果呈阴性，他们必须继续在家隔离 14 天。

如果有人在 14 天的家庭隔离期后期（如第 10 天或以后）出现冠状病毒（COVID-19）感染症状，则该家庭的隔离期无需延长。只有出现新的冠状病毒（COVID-19）感染症状的人必须在家中至少再呆 10 天，并且应该[安排接受冠状病毒检测](#)，以确认自己是否患有 COVID-19。

在 14 天期限结束后，家庭中凡是没有出现身体不适的人都可以恢复正常生活。

如果家中有冠状病毒（COVID-19）感染症状的人没有任何好转的迹象，且尚未寻求医疗建议，应联系 [NHS 111 online 冠状病毒咨询服务处](#)。如果他们家中没有互联网，请致电 NHS 111。如发生医疗急救事故，请致电 999

尽管病毒已从体内消除，但一些人的咳嗽或嗅觉丧失症（正常味觉或嗅觉的丧失或改变）可能会持续好几周。持续咳嗽或嗅觉丧失症并不意味着某人必须继续自我隔离 10 天以上。

英国公共卫生局出版物网关号码 GW-1388