



面向祖父母、父母和孩子在一起生活的且其中某人有增加的風險或可能或確診的冠狀病毒 (COVID-19) 感染的家庭的指南

更新於 2020 年 7 月 31 日

這是國家指南。如果您所在的地區實施當地限制，請查看[當地限制的資訊](#)。

病徵

冠狀病毒 (COVID-19) 最重要的病徵是最近出現的以下任何一種狀況：

- 新出現的持續咳嗽
- 發燒
- 失去或改變了您的正常味覺或嗅覺 (失嗅癱)

對大多數人來說，COVID-19 將是一種輕微的疾病。但是，如果您有上述任何病徵，您必須呆在家裡，並且[安排檢測](#)查看是否有 COVID-19。

我們所指可能或確診的 COVID-19 病例是什麼意思？

可能的病例是指出現 COVID-19 病徵，目前正在等待檢測結果的某人。

確診病例為 COVID-19 檢測呈陽性者。

本指南適用於

本指南擬面向：

- 有祖父母、父母和子女一起生活的家庭，且其中一位家庭成員年齡在 70 歲或以上，這意味著他們有增加的風險患上冠狀病毒引起的嚴重疾病
- 臨床上易受感染的人群，包括任何 70 歲或以上的人，以及不足 70 歲但有以下潛在健康狀況的人 (即被指示每年因醫療原因接受流感疫苗注射的任何人)：
 - 慢性 (長期) 呼吸系統疾病，如[哮喘](#)、[慢性阻塞性肺病 \(COPD\)](#)，肺氣腫或[支氣管炎](#)

- 慢性心臟病, 如[心力衰竭](#)
- [慢性腎病](#)
- 慢性肝病, 如[肝炎](#)
- 慢性神經系統疾病, 如[帕金森病](#)、[運動神經元疾病](#)、[多發性硬化癥 \(MS\)](#) 或腦癱
- [糖尿病](#)
- 脾臟出現問題, 例如 [鐮刀型紅血球](#) 疾病, 或脾臟已被切除
- 由諸如[愛滋病毒](#)和[愛滋病](#)等疾病、或如[類固醇片](#)等藥物或[化療](#)導致的免疫系統弱化
- 嚴重超重 (體重指數 (BMI) 為 40 或更高)
- 孕婦

還有一類患有嚴重潛在健康狀況的人, 在臨床上極易受感染, 這意味著他們患冠狀病毒引起的嚴重疾病的風險非常高。他們、他們的家人和照護者應遵循[關於屏蔽保護的指南](#)。

如果我們認為自己有 COVID-19 病徵, 我的家人會接受檢測嗎?

任何有冠狀病毒 (COVID-19) 感染病徵的人- 高燒、持續咳嗽或味覺或嗅覺的喪失或改變 (失嗅癥), 無論病徵有多輕微, 都必須立即自我隔離至少 10 天, 並安排進行檢測。如果您沒有出現病徵, 但 COVID-19 檢測結果呈陽性, 您必須從檢測當天開始自我隔離至少 10 天。如果您在隔離期間出現病徵, 您必須從出現病徵之日起重新開始 10 天的隔離期。

任何有 COVID-19 病徵的人都必須立即自我隔離, 並[安排進行檢測](#), 以確定您是否患有 COVID-19。

如果您出現病徵, 您可能希望提醒在過去 48 小時內與您有密切接觸的人, 讓他們知道您可能患上 COVID-19, 且正在等待檢測結果。在這個階段, 這些人不應自我隔離。提醒那些您曾接觸過的人意味著他們在實施社交疏離以及良好的手部和呼吸衛生方面要格外小心。他們也能對任何可能出現的病徵更警覺。

檢測呈陽性的人將收到簡訊、電子郵件或電話, 請求他們登錄 NHS 檢測和追蹤網站, 創建一個機密帳戶, 在那裡他們可以記錄有關他們最近的密切接觸者的詳細資訊。如果您無法使用網路, 那麼您將接到為 NHS 檢測和追蹤服務工作的接觸追蹤者的電話。您提供的資訊將在嚴格保密的條件下得到處理, 並且將使 NHS 檢測和追蹤服務能夠與這些人聯絡, 並向他們提供關於他們是否應該進入自我隔離的建議。這將有助於阻止 COVID-19 的傳播。被接觸的人不會被告知您的身份, 但透過提醒他們, 當您最初出現病徵時, 您可以幫助確保他們做好準備, 檢測和追蹤服務會與他們聯絡。

出現有可能是 COVID-19 病徵的人和他們的家庭被要求留在家裡。

為什麼留在家中很重要

出現有可能是 COVID-19 病徵的人及其家庭成員留在家中非常重要。呆在家裡將有助於防止病毒傳播給家人、朋友、更廣泛的社區,特別是那些[臨床上極易受感染](#)的群體。控制病毒的傳播將有助於我們保護 NHS 和拯救生命。

有病徵的患者應在病徵出現后至少留在家中 10 天,如下面的[結束隔離部份](#)所述。這將減少您將病毒傳播給他人的風險。

如果您或您家庭中的任何人出現有可能由 COVID-19 引起的病徵,則應盡可能避免與其他家庭接觸。

您的家庭成員,包括那些沒有任何病徵的成員,應留在家中,14 天不得離開。不要上班、上學或前往公共場所,也不要乘坐公共交通工具或計程車。如果可能的話,您甚至不應外出購買食物或其它必需品,並且應在家做運動。這 14 天的時間從您家第一個人生病的那天開始計起。下面的結束自我隔離部分提供更多資訊。

留在家中 14 天將大大減少住戶可能將病毒傳播給社區其他人的總體感染人數。

如果您在購買日常雜貨、其它物品或取藥或遛狗方面需要幫助,您應該向朋友或家人提出。或者,您也可以透過電話或在線訂購物品和得到藥物。送貨司機不應該進入您家,所以一定要讓他們把物品留在外面供您收取。還有關於[獲得食物和基本用品](#)的進一步指南。

如果您有 COVID-19 的病徵,並且有 70 歲或以上的人,或者臨床上易受感染的人與您住在一起

您應該採取以下行動:

在可能的情況下,安排任何[臨床上易受感染](#)或[臨床上極易受感染](#)的人在您的居家隔離期間搬離您的居所,與朋友或家人在一起生活。如果您不能安排易受感染的人搬出家,請按照[屏蔽保護指南](#)盡可能遠離他們。

那些在臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人應得到支援採取預防措施,以盡量減少他們與您的家庭中其他人的接觸,無論其他人是否有病徵。他們應盡量減少在如廚房、浴室和休息區等共用空間中逗留的時間。任何共用空間都應有良好的通風。

盡可能與 70 歲或以上或臨床上易受感染的人保持 2 米(3 步)的距離,並盡可能鼓勵他們分床睡覺。如果可以,他們應該使用單獨的浴室,不應與其他住戶成員共用同一間浴室。確保他們使用與家中其他成員不同的毛巾,不管是洗澡后用來擦身的毛巾,還是用來擦手保持手部衛生的毛巾。

如果您的確與 70 歲或以上或者臨床上易受感染的人共用一個衛生間和浴室,那麼您每次使用設施時要清洗設施(例如, 擦拭接觸過的設施), 這點非常重要。另一個建議是考慮起草一份沐浴排表, 讓老年人先使用設施。

如果您與 70 歲或以上或臨床上易受感染的人共用廚房, 請避免在他們在場時使用廚房。如果可以的話, 他們應該把飯菜帶回房間吃。(如果有) 請使用洗碗機清洗和烘乾家人使用過的餐具。(如果沒有) 請使用您常使用的洗潔精和溫水清洗並徹底烘乾使用過的餐具。如果年齡在 70 歲或以上或臨床上易受感染的人使用他們自己的陶器和餐具, 記得使用單獨的茶巾擦乾這些用具。

我們知道, 對於某些人而言, 留在家中並無法與其他人交流會很難受。您應盡最大努力遵循這個指南, 您家的每個人都應:

- 更頻繁地用肥皂和水洗手 20 秒, 或使用洗手液, 並避免觸摸臉部
- 定期清洗經常接觸的表面
- [面向可能感染 COVID-19 的家庭的留在家中指南](#) 包含關於如何清潔、廢物處理、洗衣和其它有用資訊的更詳細指南

與兒童一起生活

我們知道, 如果您與孩子在一起生活, 並不是所有這些措施都是可能的, 但請繼續盡最大努力遵循這一忠告。

到目前為止, 我們看到患有 COVID-19 的兒童似乎受到的影響較小。然而, 重要的是要盡最大努力, 以確保您的家庭所有成員遵守本指南。

如果您或您的家人需要看醫生

如果您的疾病或任何住戶成員的疾病持續惡化, 請立即就醫。如果不是緊急情況, 請聯絡 [NHS 111 在線 COVID-19 服務](#)。如果家中沒有互聯網, 則應致電 NHS 111。

如果是醫療緊急情況而且您需要呼叫救護車, 請撥打 999 並通知呼叫處理者或接線員您或您的親屬有 COVID-19 病徵。

當您和家人在家時, 通常應取消所有常規醫療和牙科預約。如果您擔心或在您居家隔離期間被要求親自參加, 請先使用他們提供的號碼與您的醫療聯絡人(例如, 您的全科醫生或牙醫、當地醫院或門診服務)討論此事。

留在家中時照顧您的的福祉

我們知道, 對於某些人來說, 長時間留在家中會很難受, 令人沮喪和孤獨, 您或其他住戶成員可能會情緒低落。如果您家中沒有足夠的空間或花園讓您進行一些戶外活動, 則時間會更加難過。

重要的是要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時獲得支持。透過電話或社交媒體與家人和朋友保持聯絡。還有一些有所幫助的支持和資訊來源，例如 [Every Mind Matters 網站](#)。

想一想您在家中可以做的事情。在家呆一周或一周多的人一直忙於烹飪、閱讀、在線學習和看電影等活動。如果您感覺良好，您可以在家裡進行輕量級鍛煉。對於 70 歲或以上或臨床上易受感染且無病徵的家庭成員，必須盡可能避免與其他家庭成員接觸，這點很重要，[請參閱以上面向 70 歲或以上和臨床上易受感染的人的指南](#)。

許多人發現如果提醒自己做這些事情如此重要對自己是很有幫助的。希望您的家庭成員中至多僅有輕微病徵，但有些人會受到 COVID-19 的嚴重影響。透過呆在家裡，您正在幫助保護您的朋友和家人以及您的社區里的其他人，以及確保 NHS 不會不堪重負。

請記住，可以與您信任的其他人分享您的擔憂，這樣做可能最終也可以為他們提供支援。您也可使用 [NHS 建議的服務熱線](#)。

欲獲更多資訊，請參閱[關於 COVID-19 心理健康和福祉方面對公眾的指南](#)。

您可以做一些事情以使自我隔離變得更容易。這些包括：

- 提前計劃並考慮您需要什麼，以便在整個隔離期間能夠留在家中 - 考慮和計劃在您家中的 70 歲或以上或臨床上易於感染的人
- 與您的僱主、朋友和家人交談，請求他們的幫助，以獲取您呆在家裡時需要的東西
- 創建包含鄰居、學校、僱主、藥劑師、NHS 111 電話號碼的聯絡表
- 考慮和計劃如何獲得在此期間需要的食物和其它物品，如藥品等。如果可能，設定線上購物賬戶
- 請求朋友或家人幫您帶來任何您需要的東西或在線訂購用品，但確保這些用品留在您家外面供您收取
- 確保您透過電話或社群媒體與朋友和家人保持聯絡
- 思考您在家期間可以做的事情 - 能夠留在家中的人會好好利用一整天的時間，例如做飯、閱讀、在線學習和看電影等活動
- 比如一個臨時日曆上計劃整整 14 天，很多人覺得這樣很有幫助 - 您也可能發現，例如，假使家庭中有人感覺變糟，比如呼吸困難，那麼提前計劃一下您能做什麼會很有幫助。
- 記住，當您感覺好一點時，體育鍛煉對您的福祉有益 - 尋找可以幫您在家進行輕量級鍛煉的在線班或課程。

互助圈

如果您住在單人成人家庭 - 換句話說，您是獨自生活或只與受撫養子女一起生活的成年人 - 您現在可以和其他一個家庭形成一個互助圈。所有在互助圈中的人將能夠在彼此的家中共度時光，包括過夜，而無需相隔 2 米。您只應與另一個家庭形成互助圈。一旦形

成, 您不應改變您的互助圈的成員。有關氣泡的更多資訊, 請參閱[與家庭以外的人員會面指南](#)。

如果您的互助圈的任何成員 - 無論是自己家裡的人還是您已與之形成氣泡的人 - 出現冠狀病毒的病徵或檢測呈陽性時, 那麼你們都必須遵循[面向家庭的留在家中指南](#), 並隔離 14 天。

面罩

若正確使用, 面罩可以減緩冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播, 從而有助於保護他人。

如果您有冠狀病毒 (COVID-19) 感染病徵或檢測結果呈陽性, 且與他人同住, 除了盡量避免與家庭其他成員接觸外, 還可以考慮在家中共享空間時戴上面罩。您必須在病徵開始時或檢測之日起至少 10 天內留在家中, 始終戴上面罩。

提供了[面罩使用的更多指南](#)以及[如何自製面罩的說明](#)。自我隔離的人及其家庭成員, 應將一次性面罩裝兩層袋子, 存放 72 小時後再放入“黑袋”垃圾箱。

結束自我隔離和家庭隔離

結束自我隔離

如果您曾有 COVID-19 的病徵, 但目前除了咳嗽或失嗅癥 (失去或改變您的正常味覺或嗅覺) 外沒有其它病徵, 那麼 10 天后您可以結束您的自我隔離, 並返回到您的常規生活中。若體溫仍然過高, 請保持自我隔離, 直到體溫恢復正常為止。如果您已經出現了 COVID-19 的病徵, 那麼您可以在 10 天后結束自我隔離, 如果您除了咳嗽或失嗅癥 (正常味覺或嗅覺的失去或改變) 外, 沒有其他病徵, 可以恢復正常的日常生活。如果您仍發高燒, 請繼續自我隔離並尋求醫生建議。

10 天后, 如果您只有咳嗽或失嗅癥, 您不需要繼續自我隔離。這是因為在感染消失后咳嗽或失嗅癥可能會持續數周。為期 10 天的自我隔離從您初次生病當日開始計起。

如果您仍然感到不適, 並且尚未尋求醫療建議, 您應該使用 [NHS 111 在線 COVID-19 服務](#)。如果家中沒有互聯網, 請致電 NHS 111。醫療急救電話 999。

結束家庭隔離

10 天后, 如果第一個生病的人感覺好一些, 並且不再出現咳嗽或失嗅癥 (失去或改變正常味覺或嗅覺) 以外的病徵, 他們可以恢復常規生活。

家庭中感覺良好的所有其他人都應該在 14 天后結束他們的隔離。這 14 天期間從家庭中第一個人生病的那天開始計起。家庭中 14 天后仍然感覺良好的人不太可能有傳染力。

如果家庭中有人在 14 天期間身體不適, 他們應該[安排檢測](#)查看是否有 COVID-19。如果他們的檢測結果為陽性, 他們必須遵循對有 COVID-19 病徵的人相同的忠告 - 也就是說, 在他們病徵開始 10 天后, 如果他們感覺好轉, 除咳嗽或失嗅癥外不再有其它病徵, 他們也可以恢復常規生活。但是, 如果他們的檢測結果為陰性, 他們必須繼續作為家庭的一部分隔離整整 14 天。

如果有人在 14 天的家庭隔離期(例如, 第 10 天或更晚)後期出現 COVID-19 病徵, 則不需要延長家庭隔離期。只有有新的 COVID-19 病徵的人必須在家裡至少再呆 10 天, 並且應該[安排檢測](#)查看是否有 COVID-19。

在 14 天期間結束時, 家庭中沒有身體不適的任何人都可以恢復正常生活。

如果家庭中任何有 COVID-19 病徵的人沒有任何改善的跡象, 並且尚未尋求醫療建議, 他們應使用 [NHS 111 在線 COVID-19 服務](#)。如果他們沒有互聯網接入, 他們應該撥打 NHS111。對於醫療緊急情況, 他們應撥打 999。

對於一些人, 咳嗽或失嗅癥(失去或改變正常的味覺或嗅覺)可能會持續幾個星期, 儘管感染已經清除。持續咳嗽或失嗅癥並不意味著有人必須繼續自我隔離超過 10 天。