



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

呆在家中：关于家庭中出现冠状病毒 (COVID-19) 疑似病例或确诊病例的指南

更新日期：2020 年 7 月 31 日

症状

冠状病毒（COVID-19）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 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，您必须呆在家中，安排接受检测，以确认您是否患有 COVID-19 - 请访问 [检测](#) 进行安排。

主要讯息

如果您有 COVID-19 感染 **症状**，无论症状有多轻微，您必须从症状出现后至少 10 天内自我隔离。您应安排接受检测，以确认您是否患有 COVID-19 - 请访问 [检测](#) 进行安排。不要前往全科医生诊所、药房或医院。

如果您没有出现症状，但 COVID-19 检测呈阳性，您也必须从检测当天开始至少自我隔离 10 天。如果您在这段隔离期间出现症状，您必须从出现症状的那天起重新开始 10 天的隔离期。

10 天后，如您体温仍高，应继续自我隔离并就医。如果您在 10 天后才出现咳嗽或失去嗅觉/味觉，您不需要自我隔离，因为一旦感染消失后，这些症状可能会持续好几周。请参阅以下“结束隔离”一节了解更多信息。

如果您与他人同住，所有其他家庭成员也必须呆在家中，14 天内不得离开家门。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始算起，如果他们没有任何症状，则从他们接受检测的那一天开始算。如果家里的其他人开始出现症状，而无论他们当时处于最初 14 天隔离期的哪一天，都必须从症状出现时起至少在家呆上 10 天。以下“结束隔离”一节提供更多信息。

如果您有 **症状**，请尽量远离其他家庭成员。如果您与任何临床上易受感染或临床上极度易受感染的人同住，那么远离他们至关重要。

通过勤洗手（每次使用肥皂和水清洗 20 秒钟）或使用洗手液；以及打喷嚏或咳嗽时遮住口鼻，减缓病毒在家中的传播。

考虑提醒在过去 48 小时内不与您同住但曾与您有过密切接触的人，让他们知道您有 COVID-19 感染 **症状**。

在检测结果呈阳性后，您将通过短信、电子邮件或电话收到一条请求，要求您登录 NHS 检测与追踪服务处的网站，并提供近期密切接触者的相关信息。

如果您觉得自己在家里无法应对症状，或者病情恶化，请访问 **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。如发生医疗急救事故，请致电 999。

如果您在第一个隔离期（自我或家庭）结束后的任何时间再次出现 COVID-19 感染 **症状**，则需要再次遵循有关自我隔离的指南。以下一节提供更多信息。

此指南适用人群

本指南适用于：

- COVID-19 检测结果呈阳性的人
- 有 COVID-19 感染症状，并且正在等待检测结果的人，或尚未接受检测且不需要住院治疗的人
- 居住在家庭中其家庭成员中有人出现 COVID-19 感染症状或收到检测结果呈阳性的人

如果我们认为自己有 COVID-19 感染症状，是否将对我的家人进行检测？

任何有 COVID-19 感染症状的人，必须立即自我隔离，并安排接受检测，以确认他们是否感染了 COVID-19 - 请访问 **检测** 进行安排。

如果您出现症状，您可能希望提醒在过去 48 小时内不与您同住但曾与您有过密切接触的人，让他们知道您可能感染了 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。

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，并为他们提供关于是否应该进行自我隔离的建议。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。

为什么呆在家中很重要

重要的是那些有 COVID-19 感染症状或检测结果呈阳性的人及其家庭成员呆在家中。呆在家中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**。

如果您有 COVID-19 感染 **症状** 或检测结果呈阳性，您必须在症状出现后至少 10 天内呆在家中（请见下文“**结束自我隔离**”一节）。这有助于减少您将病毒传染给其他人的风险。

如果您出现 COVID-19 感染症状或检测结果呈阳性，那么您应该尽量避免与其他家庭成员接触。

您家里的其他成员，包括没有任何感染 **症状** 的人，必须呆在家中，14 天内不得离开家门。您甚至不应该外出购买食物或其他必需品，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算起，如果他们没有任何感染症状，则从他们接受检查的那一天开始算起。以下“**结束自我隔离**”一节提供更多信息。

呆在家中 14 天将大大减少家庭成员将病毒传染给社区人群的总量。

当您在家自我隔离时，请确保做以下事情

呆在家中

您和您家里的每个人都必须留在家里。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。

您或您的家人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。

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，您也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，等待收取。

有关获取食物和必需品的更多指南，请见 [获取食物和必需品](#)。

如果您因 COVID-19 无法上班，请参阅 [工作和养老金部](#) 的指南，了解您可获得的支持。

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，但请尽量遵循本指南。

到目前为止，我们看到的是 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。

学习障碍、自闭症或严重精神疾病患者

我们也意识到，如果您或与您同居的人有重大疾病，如学习障碍、自闭症或严重的精神疾病，并非所有这些措施都是可行的。请尽最大努力遵循本指南，同时保证自己和身边人的安全和健康，最好与任何现有的护理计划保持一致。

尽量避免与家庭其他成员接触

如果您有 COVID-19 感染症状，重要的是要尽量减少将病毒传染给家里的其他人。

您应该留在一个通风良好的房间里，窗户可以向外打开。如果可能的话，与您家里的其他人员隔离。

请把门一直关着。

如果可以，请勿与家里其他人员使用同一浴室。如果您必须共用这些卫浴设施，则需要定期清洁。如果没有单独浴室，则应考虑制定一份轮流使用浴室洗澡或泡澡时间表。您应最后使用，然后再彻底清洗浴室。您应该使用与家里其他人员不同的毛巾，不管是洗澡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。

您应该避免在其他人在场时使用厨房等共享空间。把饭菜带回您的房间里面吃。（如果有）请使用洗碗机清洗和烘干您使用过的餐具。如果没有洗碗机，请用清洁剂和温水手洗，然后用另外一条干布彻底擦干。

如果您有临床上易受感染或临床上极度易受感染人员与您同住

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 **指南**。如果您是临床上极度易受感染的患者，请遵循 **袒护指南**。

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。

如果可以，临床上易受感染或临床上极度易受感染的人不应与家庭其他成员共用同一浴室。如果无法做到这一点，可以考虑制订一个洗澡轮次表，让临床上易受感染或临床上极度易受感染人员首先使用该设施。他们不应与家庭其他成员共用同一条毛巾，不管是洗澡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。

如果可以，临床上易受感染或临床上极度易受感染的家庭成员应该在自己的房间里用餐。如果有的话，请用洗碗机清洗和干燥家人用过的餐具。如果无法做到这一点，请用通常的洗涤液和温水洗涤并彻底干燥。如果临床上易受感染或临床上极度易受感染人员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，避免触摸脸部并清洁经常触摸的表面。

勤洗手

勤用肥皂和水洗手，每次至少20 秒钟。您也可以使用酒精搓手液。这将有助于保护您和与您一起居住的人。这是降低将病毒传染给他人风险的最有效方法之一。

咳嗽和打喷嚏时请遮挡

咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。如果您没有随手可用的纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处，而不要打入您的手中。将纸巾丢进垃圾袋中，然后立即用肥皂和水清洗手至少 20 秒钟或使用洗手液。

如果您有照护者，则在您打喷嚏或咳嗽后，他们应使用一次性纸巾擦掉任何粘液或痰液。然后，他们应该用肥皂和水洗手至少20秒钟。

口罩

若正确使用，口罩可以减缓 COVID-19 的传播，从而有助于保护他人。

如果您有 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口罩。您必须在症状开始时或检测之日起至少 10 天内呆在家中，始终戴着口罩。

提供了 [口罩使用](#) 的更多指南以及 [如何自制口罩](#) 的说明。

自我隔离的人及其家庭成员，应将一次性口罩装两层袋子，存放 72 小时后再放入“黑袋”垃圾箱。

废物的清理和处置

清理时，应使用普通的家用产品，例如洗涤剂和漂白剂，因为它们对于清除表面的病毒非常有效。清洁经常触摸的表面，例如门把手、扶手、遥控器和台面。如果您家里有临床上易受感染或临床上极度易受感染的人，这样做尤其重要。

每次使用共享浴室后都应对其进行清洁，例如抹一下您接触过的表面。

可以将个人垃圾（例如用过的纸巾）和一次性清洁布安全地存放在一次性垃圾袋中。这些袋子应放在另一个袋子中，系紧并与其它垃圾分开存放。这应在放置到通常的家庭外面垃圾箱中之前放置至少 72 小时。

其它家庭垃圾可以照常处置。

洗衣

为了最大程度地减少通过空气传播病毒的可能性，请勿摇动脏衣服。

请按照制造商的说明洗涤衣物。所有脏衣服都可以以相同的洗衣量进行洗涤。

如果您没有洗衣机，请在您的自我隔离期结束后再等 72 小时，届时您可以将衣物送到公共自助洗衣店。

请勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

不要接待访客

请勿邀请或允许社交访客（例如其他朋友或家人）进入您的家中。

如果您或家庭成员在家中接受基本护理，则照护者应继续到访。照护者应遵循相关 [指南](#)，以降低您将感染传染给他人的风险。

如果家里有宠物

在英国， COVID-19 是在人与人之间传播的。有很少证据表明，一些动物（包括宠物）在与受感染的人类密切接触后，会感染 SARS-CoV-2（即引起冠状病毒病的病毒）。

目前没有证据表明宠物会将疾病传染给人类，但是在处理完宠物或其粪便后应洗手。

您能做些什么来帮助自己更快地恢复健康

喝水以保持身体水分。您白天应该多喝水，这样尿液的颜色就会变淡。

您可以使用非处方药（例如扑热息痛）来缓解某些症状。请根据包装或标签上的说明使用，并且不要超过建议剂量。

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 COVID-19 感染症状。

在您和家人呆在家中时，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自我隔离期间亲自出面，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，长时间呆在家中会很困难、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和信息资源，例如 [每个人的心理健康都重要 \(Every Mind Matters\)](#) 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。

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轻微症状更严重的情况，但有些人却受到 COVID-19 的严重影响。如果每个人都乖乖呆在家中，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。

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。
- 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。
- 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）
- 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
- 想好您呆在家里期间可以做的事情。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
- 许多人发现在自我隔离期为全天进行规划（在临时日历上）会有所帮助。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）
- 当您感觉好些时，请记住体育锻炼对您的健康有益。寻找可以帮助您在家中低强度锻炼的在线班级或课程

如果您在感染时母乳喂养

目前尚无证据表明该病毒可通过母乳传播。感染可以通过与传播给您密切接触的任何人相同的方式传播给婴儿。目前的证据表明，COVID-19 患儿的症状比成年人轻得多。母乳喂养的好处超过通过母乳或密切接触传播病毒的任何潜在风险；但是，这是一种个人决定，可以通过电话与您的助产士、健康访问员或全科医生讨论。

如果您或家人正在喂配方奶或速溶牛奶，则应在每次使用前仔细对设备进行消毒。请勿与他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在 [皇家妇产科医师学院的](#) 网站上查阅更多信息。

结束自我隔离和家庭隔离

结束自我隔离

如果您曾出现过 COVID-19 感染症状或检测结果呈阳性，那么您可以在 10 天后结束自我隔离，如果除了咳嗽或嗅觉/味觉丧失之外没有其他症状，就可以恢复正常生活。如果您仍然发烧，请保持自我隔离，直到体温恢复正常并寻求医疗建议为止。

10 天后，如果您只是咳嗽或味觉或嗅觉的丧失或改变（嗅觉丧失症），则无需继续自我隔离。

这是因为一旦感染从体内消失，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。如发生医疗急救事故，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，不再有咳嗽或失去嗅觉/味觉以外的症状，他们就可以恢复正常的生活。

如果您和别人住在一起，那么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 天内出现不适，应安排接受检测，以确认他们是否患有 COVID-19 - 请访问 [检测](#) 进行安排。如果他们的检测结果呈阳性，则必须遵循 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，除了咳嗽或失去嗅觉/味觉外，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 14 天的家庭隔离期后期（如第 10 天或以后）出现 COVID-19 感染症状，则该家庭其他成员的隔离期无需延长。只有出现新的 COVID-19 感染症状的人必须在家中至少再呆 10 天，并且应该安排接受检测，以确认自己是否患有 COVID-19 - 请访问 [检测](#) 进行安排。

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 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

尽管感染已从体内消除，但一些人的咳嗽或嗅觉丧失症（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。

结束自我隔离和/或家庭隔离后

如果您第一个自我隔离或家庭隔离期结束后又出现了 COVID-19 感染症状，该怎么办？

如果您在第一个自我隔离或家庭隔离结束后的任何时候出现新的 COVID-19 感染症状，那么您必须再次遵循同样 [自我隔离](#) 指南。

这意味着，如果您独住，您必须从症状出现后在家里呆至少 10 天，并安排接受检测。如果您与家人住在一起，则必须从症状出现后在家里呆至少 10 天，给自己安排接受检测，所有其他家庭成员必须在家里呆 14 天。

这将有助于确保您继续保护您的家庭和社区中的其他人，最大限度地减少家庭成员将病毒传染给社区人群的总量。

如果您先前 COVID-19 检测结果呈阳性，并且又另一次出现症状，是否需要再次自我隔离？

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，您很可能已经对这种疾病产生了一定的免疫力。但不能保证在所有情况下都会发生这种情况，也不能保证这种情况到底会持续多久。

如果您先前 COVID-19 检测结果呈阳性，但再次出现症状，您必须在症状出现后至少 10 天内自我隔离并接受检测。如果您与家人住在一起，其他家庭成员都必须在家里呆 14 天。

若担心这次生病是由 COVID-19 感染症状引起的，请访问 [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。