



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

留在家裡：面向出現可能或確診的冠狀病毒（COVID-19）感染的家庭的指南

2020年7月31日更新

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，必須留在家裡並安排一次檢測，查看您是否有 COVID-19 - 轉到 [檢測](#) 來進行安排。

主要消息

如果您有COVID-19的 [病徵](#)，無論如何輕微，都必須從病徵開始之日起自我隔離至少10天。您應該安排檢測，查看您是否有 COVID-19 - 轉到 [檢測](#) 來進行安排。不要去全科醫生診所、藥房或醫院。

如果您沒有出現病徵，但COVID-19檢測結果呈陽性，您也必須從檢測當天開始自隔離至少10天。如果在此隔離期間出現病徵，則必須從出現病徵的當天起重新啟動 10 天的隔離。

10天后，如果您仍然發燒，則您應該繼續自我隔離，並尋求醫療建議。如果您只有咳嗽或嗅覺或味覺喪失，您不需要在10天后繼續進行自我隔離，因為這些病徵可以在感染消失後持續幾個星期。有關詳細資訊，請參閱下面的結束隔離部分。

如果您與其他人住在一起，所有其他家庭成員必須留在家裡，14天內不得出門。14天的期限從家庭中第一個人生病的那一天開始，或者如果他們沒有病徵，則從他們接受病毒檢測的那天開始。如果家庭中的其他人開始出現病徵，他們必須從病徵出現當日起留在家裡至少 10 天，無論這天是他們最初 14 天隔離期的哪一天。下面的結束隔離部分包含更多內容。

如果您有 [病徵](#)，請盡量遠離您的家庭成員。遠離同居所的任何臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人尤為重要。

透過定期使用肥皂和水洗手20秒，或使用洗手液，咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻，減少感染在您的家庭內的蔓延。

考慮提醒那些同您不住在一起但在過去 48 小時內有過親密接觸的人，讓他們知道您有 COVID-19 的 **病徵**。

檢測結果呈陽性後，您將收到通過簡訊、電子郵件或電話請求您登錄 NHS 檢測和追蹤服務網站，提供有關最近密切接觸者的資訊。

如果您覺得在家中無法應付病徵，或者病情惡化，請使用 **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。

如果您在結束第一個隔離期（自我隔離或家庭隔離）后的任何時間再次出現 COVID-19 **病徵**，那麼您必須再次遵循自我隔離指南。以下部分有進一步的資訊。

本指南是為誰準備的？

本指南擬面向：

- 接到 COVID-19 陽性檢測結果的人
- 有 COVID-19 病徵、等待檢測結果的人，或沒有經過檢測、不需要醫院治療的人
- 住在家庭中有人出現 COVID-19 病徵或收到陽性檢測結果的人

如果我們認為我們有 COVID-19 病徵，我的家人會被檢測嗎？

任何有 COVID-19 病徵的人必須立即自我隔離，並安排一次檢測，查看他們是否有 COVID-19 - 轉到 **檢測** 來進行安排。

如果您出現病徵，您可能希望提醒同您不生活在一起、且您在過去 48 小時內與他們有密切接觸的人，讓他們知道您可能患有 COVID-19，但正在等待檢測結果。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 檢測和追蹤服務網站，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。如果您無法上網，您將接到為 NHS 檢測和追蹤服務工作的接觸者追蹤人的電話。

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。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。

為什麼留在家裡很重要

出現COVID-19病徵或檢測呈陽性的人及其家庭成員留在家中非常重要。留在家裡將有助於防止病毒傳播給家人、朋友、更廣泛的社區，特別是那些在 **臨床上極易受感染** 的群體。

如果您有COVID-19的 **病徵** 或檢測結果為陽性，您必須在病徵出現後留在家中至少10天（參見 **下面的結束自我隔離** ）。這將減少您將病毒傳播給他人的風險。

如果您有 COVID-19 的病徵或檢測結果為陽性，那麼您應該盡可能避免與其他家庭的成員接觸。

您家庭的其他成員，包括那些沒有任何 **病徵** 的家庭成員，必須留在家裡，14天不得出門。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天的期限從您家的第一個人生病，或如果他們沒有病徵，則從他們做檢測那天開始。下面的 **結束自我隔離** 部分包含更多資訊。

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。

當您自我隔離時，確保您做以下事情

留在家裡

您和家裡的其他人必須留在家中。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。

任何人都不能外出購買食物或其它必需品，並且應在家做運動。

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。

關於獲得食物和基本用品的進一步指南，可參閱 **獲得食物和基本用品** 部分。

如果您因 COVID-19 而無法工作，請參閱 [工作和養老金部的這一指南](#)，瞭解可用的支援。

與兒童一起生活

我們知道，如果您與兒童生活在一起，並非所有這些措施都是可能的，但請盡最大努力，繼續遵守本指南。

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，確保您的家庭所有成員遵守本指南。

對於有學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病的人

我們知道，如果您或與您一起生活的人患有嚴重疾病，如學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病，並非所有這些措施都是可行的。在保持您自己和那些接近您的人安好的同時，請繼續盡最大努力繼續遵循本指南，最好能夠遵循任何現有的照護計劃。

盡量避免與家庭其他成員接觸

如果您有 COVID-19 的病徵，則盡可能減少將感染傳播至家庭中其他人，這點非常重要。

您應該留在有一扇窗戶可向外面開啟的、通風良好的房間裡，可能的話，要和家裡其他人分開。

請一直關上門。

如果可以，請勿與家中其他人員使用同一浴室。如果您必須共用這些衛浴設施，則需要定期清潔。如果沒有獨立的浴室，請考慮起草一份沐浴排表用於洗滌或沐浴。在徹底清潔浴室之前，您應最後使用這些設施。您應使用與其他家庭成員分開的毛巾，既用於洗澡或淋浴後擦乾自己，也用於手部衛生。

應避免有其他人在場時使用如廚房等共用空間。將飯菜拿回您的房間裏面吃。（如果有）請使用洗碗機清洗和烘乾您使用過的餐具。如果沒有洗碗機，請用洗潔精和溫水手洗，並用另外一條乾布徹底抹乾。

如果您有臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人與您生活在一起

在可能的情況下，安排任何在家庭隔離期間與朋友或家人一起離開家，在家庭隔離期間安排 [臨床上易受感染](#) 或 [臨床上極易受感染](#) 的人搬離您的居所，與朋友或家人一起生活。

如果您不能安排易受感染的人搬出家外，請遵守 [這裡](#) 的指南盡可能遠離他們。對於臨床上極易受感染的人，請遵守 [屏蔽保護指南](#)。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花費的時間。任何共用空間都應有良好的通風。

如果可能，臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人應該使用與家庭其他成員分開的浴室。如果不可能，請考慮起草一份沐浴排表，臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人先使用設施。他們應使用與家中其他成員不同的毛巾，無論是洗浴或淋浴后還是洗手后用來擦乾自己。

如果可以，臨床上易受感染和臨床上極易受感染的家庭成員應該在自己的房間裡吃飯。（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。如果臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人使用自己的餐具，記得使用單獨的茶巾來擦乾這些餐具。

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。您必須盡最大努力遵循本指南，住戶中的每個人都應經常洗手，避免觸摸臉部並清潔經常觸摸的表面。

經常洗手

經常用肥皂和水清洗雙手20秒或使用洗手液洗手。這將有助於保護您和與您同住的人。這是減少將感染傳給他人風險最有效的方法之一。

咳嗽和打噴嚏時請遮好

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。如果您沒有紙巾，可將噴嚏打到您衣服的肘彎處，而不是您的手中。將紙巾放入垃圾袋中，立即用肥皂和水洗手 20 秒或使用洗手液。

如果您有照護者，則在您打噴嚏或咳嗽後，他們應使用一次性紙巾抹走任何粘液或痰液。然後，他們應該用肥皂和水洗手20秒。

面部遮擋物

正確使用面部覆蓋物有助於減少 COVID-19 的傳播，從而幫助保護他人。

如果您有 COVID-19 的病徵或檢測結果為陽性，並且您與其他人一起生活，則在家庭中共用部分度過時間時，請考慮使用面部遮擋物，同時盡可能避免與家

庭其他成員接觸。您必須從病徵開始或您的檢測當日起留在家裡至少10 天，戴面部遮擋物不能取代這一點。

可參閱 [有關使用面部遮擋物的進一步指南](#) 以及 [如何製作自己的面部遮擋物的說明](#)。

自我隔離的人及其家庭成員應將用過的一次性面部遮擋物裝入雙袋中，存放72小時后再將其放在帶有「黑袋」的垃圾桶中。

廢物的清理和處置

清理時，應使用您常使用的家用產品，例如清潔劑和漂白劑，因為它們對於清除表面的病毒非常有效。清潔經常觸摸的表面，例如門把、扶手、遙控器和桌面。如果您家庭中有臨床上易受感染或臨床上極易受感染的人，這一點尤其重要。

每次使用共用浴室時對其進行清潔，例如，擦拭您接觸過的表面。

可以將個人廢物（例如用過的紙巾）和一次性清潔布安全地存儲在一次性垃圾袋中。這些袋子應放在另一個袋子中，綁緊並與其它廢物分開存放。在放置到常用的外部家居廢物箱之前，應將其放置至少72小時。

其他家居廢物可以照常處置。

洗衣房

為了最大程度地減少空氣中傳播病毒的可能性，請勿搖動髒衣服。

按照製造商的說明清洗物品。所有髒衣服都可以放在同一桶內進行清洗。

如果您沒有洗衣機，在自我隔離結束后再等72小時，然後可將衣物送往公共洗衣店。

請勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

不要接待訪客

不要邀請或允許社交訪客（如其他朋友或家人）進入您的居所。

如果您或家庭成員接受基本的居家照護，則照護者應繼續探視。照護者應遵循相關的 [指南](#)，減少您感染的風險。

如果在家中有寵物

在英國，COVID-19在人類之間傳播。有限的證據表明，一些動物，包括寵物，在與受感染的人親密接觸后，可能感染SARS-CoV-2（導致COVID-19的病毒）。

目前，沒有證據表明寵物可以傳播冠狀病毒給人類，但是，您應該在處理您的寵物或牠們的糞便之後洗手。

您能做的可以改善自己的事

喝水讓自己保持水分。您應該在白天喝足夠的水，這樣您的尿液顯現清澈的顏色。

您可以使用非處方藥（例如撲熱息痛）來緩解某些病徵。根據包裝或標籤上的說明使用這些藥物，不要超過推薦劑量。

如果您或您的家人需要尋求醫療建議

如果您的病情或家庭中某人的病情正在惡化，請及時就醫。如果不是緊急情況，請聯絡 [NHS 111](#) 在線 COVID-19 服務。如果您無法上網，請致電 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。

當您和家人隔離在家時，通常應取消所有常規醫療和牙科預約。如果您擔心或在自我隔離期間被要求親自參加，請先使用他們提供的電話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。

隔離在家時照顧您的福祉

我們知道，對於某些人來說，長時間留在家裡會很難受、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。也有可提供幫助的支援和資訊來源，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。

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。留在家裡，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，並確保NHS不會不堪重負。

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
- 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
- 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。
- 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。能夠順利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
- 在日曆上規劃您在自我隔離期間的全天活動，很多人覺得這樣做有幫助。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。尋找可以幫助您在家進行輕量級鍛煉的在線班或課程

如果您被感染時正在哺乳

目前尚無證據表明該病毒可通過母乳傳播。病毒可以通過與您密切接觸的任何人的相同方式傳播給嬰兒。目前的證據是，患有COVID-19的兒童的病徵比成人輕得多。母乳喂養的好處超過透過母乳或密切接觸傳播病毒的任何潛在風險；但是，您可以做出個人決定，是否要透過電話與您的助產士、家訪護士或全科醫生進行討論。

如果您或您的家人正在餵配方奶或速溶牛奶，則在每次使用前應仔細對嬰兒用品進行滅菌。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在 [皇家婦產科醫師學院](#) 網站 找到更多資訊。

結束自我隔離和家庭隔離

結束自我隔離

如果您有 COVID-19 病徵或檢測結果為陽性，那麼您可能會在 10 天後結束自我隔離，如果您沒有咳嗽或嗅覺或味覺喪失以外的病徵，則可恢復正常的生活

和工作。如果您仍然發燒，請保持自我隔離，直到體溫恢復正常，並尋求醫療建議。

10天后，如果您只是咳嗽或失去或改變您的正常味覺或嗅覺（失嗅症），則無需繼續自我隔離。

這是因為在感染消失后咳嗽或失嗅癥可能會持續數周。10天的期限從您第一次生病那天開始。

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](#)。如果您無法上網，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改善，除了咳嗽或嗅覺/味覺喪失不再有其它病徵，他們可恢復正常的生活和工作。

如果您和別人住在一起，那麼家庭中感覺良好的其他人都應該在14天后結束他們的隔離。這14天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，他們應該安排做一次檢測，查看他們是否有 COVID-19 - 轉到 [檢測](#) 來進行安排。如果他們的檢測結果為陽性，他們必須遵循其他患有COVID-19病徵的人同樣的建議 - 也就是說，在他們的病徵開始10天后，如果他們感覺好轉，除了咳嗽或嗅覺或味覺喪失外不再有其它病徵，他們也可以恢復正常的生活和工作。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，則不需要延長家庭其餘成員的隔離期。只有有新的COVID-19病徵的人必須再留在家裡至少10天，並且應該安排一次檢測，查看他們是否有COVID-19 - 轉到[檢測](#) 來進行安排。

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](#)。如果他們無法上網，則應該撥打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（喪失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。持續咳嗽或失嗅並不意味著有人必須繼續自我隔離超過10天。

結束自我隔離和/或家庭隔離后

如果您在第一個自我隔離或家庭隔離期結束後有另一組 COVID-19 病徵該怎麼辦

如果您在結束第一次在家停留期（自我隔離或家庭隔離）后的任何時間再次出現 COVID-19 病徵，則您必須再次遵循這一關於 **自我隔離** 的指南。

這意味著，如果您獨自生活，您必須從病徵開始當日起留在家裡至少10天，並安排一次檢測。如果您住在一個家庭中，您必須從病徵開始當日起留在家裡至少10天，並為自己安排一次檢測，而所有其他家庭成員必須留在家裡14天。

這將有助於透過盡量減少傳播的感染量，確保您繼續保護您家庭和社區中的其他人。

如果您以前的 COVID-19 檢測結果為陽性，且出現另一組病徵，是否需要再次自我隔離？

如果您的COVID-19檢測結果為陽性，您可能已經發展出一些對這種疾病的免疫力。但是，不能保證這種情況在所有病例中都會發生，也不能保證這會持續多久。

如果您以前的檢測結果為陽性，且再次出現病徵，則必須從病徵開始當日起自我隔離至少 10 天，並進行檢測。如果您住在一個家庭中，所有其他家庭成員必須留在家裡14天。

如果您擔心您新的可能的 COVID-19 病徵，請使用 **NHS 111 在線 COVID-19 服務**。如果您無法上網，請致電NHS 111。醫療急救電話999。