



待在家中：家庭中出现新型冠状病毒（COVID-19）疑似病例或确诊病例的指南

2020 年 10 月 9 日更新

本指南适用人群

随着冬季到来，新型冠状病毒病（COVID-19）病例增多，我们比以往任何时候都更需要采取措施，遏制病毒在社区扩散，以挽救生命并保护国家医疗服务体系（NHS）。

本指南适用人群：

- 出现可能由新型冠状病毒（COVID-19）引起的 [感染症状](#) 的人，包括正在等待接受检测的人
- 新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人（无论他们是否有感染症状）
- 目前与有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状的人居住在同一家庭的人，或检测结果呈阳性的的人

在本指南中，家庭是指：

- 独居者
- 居住在同一地址的一群人（可能是或不是亲戚），共用烹饪设施、浴室或厕所和/或起居室
- [扶持圈](#)

如果您 目前没有与新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人居住同一家庭中，但曾与新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人有过密切接触，请遵循单独的指南。如果您从海外抵达英国，您可能还需要自我隔离。

症状

感染新型冠状病毒（COVID-19）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，如果您有以上任何一种症状，请待在家中， [预约接受检测](#)。

主要讯息

如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状或检测结果呈阳性

待在家中，自您的 [症状](#) 出现之日起自我隔离 10 天。如果您还没接受新型冠状病毒（COVID-19）检测，请预约 [接受检测](#)。检测结果将决定您必须待在家中自我隔离多长时间。

在您等候家庭检测包或检测站预约时，请待在家中。

检测结果呈阳性意味着您必须完成 10 天的隔离期。

如果您的检测结果呈阴性，只要身体状态良好，就可以停止自我隔离。

如果您没有出现感染症状，但新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性，请自接受检测之日起待在家中自我隔离 10 天。如果您在检测后出现感染症状，请从症状开始的那天起重新开始 10 天的隔离期。

尽量远离其他家庭成员，如果他们是 [临床上极度易受感染人群](#)，更是如此。避免在他人在场时使用厨房等共享空间和其他生活区域，将饭菜带回您的房间吃。

如果您在新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性后没有待在家中自我隔离，并且 NHS 检测和追踪系统通知您需要自我隔离，您可能会被 [处以罚款](#)。

如果您与感染新型冠状病毒（COVID-19）的人居住在同一家庭中

待在家中 14 天这一 14 天的隔离期从家里第一个人出现感染 [症状](#) 的那一天开始算起，如果他们没有感染症状，则从他们接受检测的那一天开始算起。

如果您没有出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状，就不需要接受检测。只当您出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状时才预约接受检测。

如果您出现了感染症状，并且您的检测结果呈阳性，请遵循与感染新型冠状病毒（COVID-19）的患者相同的建议，从您的症状出现之日起待在家中自我隔离 10 天，无论您处在 14 天中的哪一天。

如果您曾与感染新型冠状病毒（COVID-19）的人有过接触，并且您被 NHS 检测和追踪系统通知需要自我隔离，但您没有待在家中自我隔离，您可能会被 [处以罚款](#)。

减少您家中的新型冠状病毒（COVID-19）传播

您家中的每个人都应采取以下措施，以减少感染新型冠状病毒（COVID-19）或将其传染给他人的风险。

勤用肥皂和水洗手至少 20 秒 或使用酒精洗手液。咳嗽和打喷嚏时，请使用一次性纸巾遮住口鼻，立即投入垃圾桶并清洗双手。如果您纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处。避免碰触您的脸部。

定期清洁经常接触的表面和共用区域，如厨房和浴室，并尽可能打开窗户，保持室内区域通风良好。

如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染 [症状](#) 9 或检测结果呈阳性，在家中的共用区域活动时，请戴口罩。

照顾好自己和健康和福祉

要记住照顾好自己的心情和身体，并在需要时获得支持。想一想您在家期间可以做的事情，通过电话、短信、电子邮件或社交媒体与家人和朋友保持联系。

如果您身体状态良好，可以在家里、花园或私人户外空间进行锻炼。

支持和信息的来源很多，包括 [关于新型冠状病毒（COVID-19）心理健康和福祉方面的指南](#)，以及关于 [支持儿童和青少年](#) 的指南。

如果您的病情恶化或需要急诊

保健和护理服务依然开放，以帮助有各种健康状况的人，包括新型冠状病毒（COVID-19）。大多数感染新型冠状病毒（COVID-19）的患者会有轻度疾病，在家休养即可康复。更多关于 [居家管理症状](#) 的信息。

如果您或您家中的任何人觉得自己无法在家应对感染症状，或病情恶化，请使用 [NHS 111 online](#) 新型冠状病毒（COVID-19）服务。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。

新型冠状病毒（COVID-19）的传播途径

新型冠状病毒（COVID-19）通过小液滴、气溶胶和直接接触在人与人之间传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或触摸时，表面和物品也会被新型冠状病毒（COVID-19）污染。当人们相互靠近时，尤其是在通风不良的室内空间，以及人们经常在同一房间内共处时，传播的风险最大。

社交距离、清洗双手和良好的呼吸道卫生（使用和弃置纸巾）、清洁表面和保持室内空间通风良好是减少新型冠状病毒（COVID-19）传播的最重要方法。

感染新型冠状病毒（COVID-19）的人可以在感染症状出现前的 2 天感染他人，并在症状出现后的 10 天感染他人。他们可以将病毒传染给其他人，即使他们有轻微症状或没有任何症状，这就是为什么他们必须待在家中。

与感染新型冠状病毒（COVID-19）的人居住同一家庭的人，在未来 14 天内感染新型冠状病毒（COVID-19）的风险更高。他们即使没有出现任何症状也可能将疾病传染给他人，这就是为什么他们必须待在家中。

如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状或检测结果呈阳性

有新型冠状病毒（COVID-19）感染 [症状](#) 或检测结果呈阳性的人待在家中，尽量避免与其他家庭成员接触，这一点非常重要。

有些人很难在家中与其他人分开。如果您和孩子一起居住或有照顾孩子的责任，并不是所有这些措施都是可行的，但在这些情况下，请尽力遵循本指南。

待在家中并预约接受新型冠状病毒（COVID-19）检测

如果您有新型冠状病毒（COVID-19）的症状，请从症状出现之日起开始待在家中自我隔离，并 [预约接受新型冠状病毒（COVID-19）检测](#)。

在您等候家庭检测包或检测站预约时，请待在家中。您可能需要离家前往新型冠状病毒（COVID-19）检测站，或者在 [某些情况下](#)，但不要因为任何其他原因而离家，只能在家中、花园或私人户外空间内进行锻炼。

尽量避免与家庭其他成员接触。这有助于防止把病毒传播给家人、朋友、更广泛的社区，特别是那些 [临床上极度易受感染人群](#)。

如果您没有出现感染症状，但新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性，请从检测当天起 10 天内待在家中。这是因为您依然可以将病毒传染给其他人。如果您在检测后确实出现了感染症状，请从出现症状的那天起重新开始 10 天的隔离期。

遵循一般建议，[减少病毒](#) 在您家中的传播。

如果您的新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性

如果您的检测结果呈阳性，您必须从您的 [症状](#) 出现之日起或从您接受检测之日起继续自我隔离 10 天。任何被告知新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性并被建议自我隔离的人都有自我隔离的法律责任。不遵守规定可能会被处以罚款，最低罚款额为 1000 英镑。

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 检测和追踪](#) 服务的网站，并提供近期密切接触者的相关信息。这些信息将用于向曾与您有过接触的人提供公共卫生建议，但他们不会获知您的身份。

您必须提供这些信息，这一点非常重要，因为它将在帮助保护您的家人、朋友和更广泛的社区方面发挥重要作用。现在，蓄意向 NHS 检测和追踪系统提供有关您的密切接触者的虚假信息将构成违规，如果不遵守这些规定，可能会被处以罚款。

如果您的新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阴性

结果呈阴性意味着检测时没有发现新型冠状病毒（COVID-19）。

如果您的检测结果呈阴性，您可以停止隔离，只要：

- 身体状况良好
- 您家中没有其他成员出现感染症状
- 如果您家中的其他人也有感染症状，他们的检测结果呈阴性
- 您没有被 [NHS 检测和跟踪系统](#) 建议自我隔离
- 您在过去 14 天内没有 [从非豁免国家进入英国](#)

如果您家中的人如果因为您出现感染症状而隔离，他们也可以停止隔离。

如果您的检测结果呈阴性，但您仍有感染症状，您可能感染了其他病毒，如感冒或流感。您应该待在家中，直到您感觉良好。如果您担心自己有感染症状，请就医。

如何限制与家庭中其他人密切接触

应尽量减少在厨房、浴室和起居室等共用空间的时间。避免在他人在场时使用厨房和其他生活区等共享空间，将饭菜带回您的房间里面吃。

如果可以，请勿与家里其他人员使用同一浴室。如果没有独立的浴室，尽量最后使用设施，然后再使用常用的清洁用品清洁浴室。浴室要定期清洁。

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。打开窗户，保持房间通风良好。

您可以在 [GermDefence](#) 中查阅更多关于降低家中新型冠状病毒（COVID-19）风险的建议。

恢复正常生活

10 天后如果您的感染症状消失或只是继续咳嗽或厌食，可以恢复正常生活并且停止自我隔离。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。

如果 10 天后仍有高烧，请待在家中并就医。

如果您与有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状或检测结果呈阳性的人一起居住

呆在家中

待在家中 14 天。这是因为您可能已经感染到了该病毒，即使您没有出现症状，也可能将病毒传染给其他人。除非您有 [特殊情况](#)，否则不要离家，只在家中、花园或私人户外空间内进行锻炼。

这一 14 天的隔离期从家里第一个人出现感染症状的那一天开始。如果您因为家里有人检测结果呈阳性但没有症状而被隔离，您的 14 天期限从他们接受检测的那一天开始算起。

如果在 14 天的隔离期内，由于任何原因您的检测结果呈阴性，这并不意味着您可以停止隔离。即使您没有感染症状，您也可能会将病毒传染给别人。在家中待整整 14 天，以免使他人处于危险之中。

如果您被确定为密切接触者，并被 NHS 检测和追踪系统告知要自我隔离，您有自我隔离的法律责任。不遵守规定可能会被处以罚款，最低罚款额为 £1,000。未满 18 岁者若在新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性并且 NHS 检测和追踪系统联系并告知其要自我隔离，父母或监护人有法律责任确保他们自我隔离。

对于那些 [临床上极度易受感染](#) 的人，应支持他们在此期间尽量减少与家中其他人有接触，不管其他人是否有感染症状。

如果您的新型冠状病毒（COVID-19）症状持续不退

如果您在 14 天隔离期间出现新型冠状病毒（COVID-19） [感染症状](#) ， [请预约接受新型冠状病毒（COVID-19）检测](#)。

如果您的检测结果呈阳性，请遵循与感染新型冠状病毒（COVID-19）的患者相同的建议。从开始出现症状的那一天起，无论您处在 14 天期的哪一天，必须待在家中长达 10 天。

如果您的检测结果呈阴性，您仍有感染新型冠状病毒（COVID-19）的风险，应继续待在家中整整 14 天。在这段时间里，即使您没有出现任何感染症状，也可能会将病毒传染给其他人。

恢复正常生活

如果您身体没有感到不适，您可以在 14 天期结束后恢复正常生活。您不需要隔离超过 14 天，即使其他家庭成员在此期间出现感染症状。但现在有新症状者应自我隔离 10 天。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。

家庭访客

请勿邀请或允许社交访客（例如朋友和其他家人）进入您的家中。如果您想与家庭成员以外的人交谈，请使用电话、电子邮件或社交媒体。

如果您或家人在家中接受基本护理，照护者应继续来访并遵循 [家庭护理指南](#)，以降低感染风险。

所有非必要的家中服务和维修都应推迟到自我隔离期结束后再进行。

隔离期结束后

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。但是，不能保证每个人都会产生免疫力，也不能保证免疫力会持续多久。在感染新型冠状病毒（COVID-19）后的一段时间内，有可能检测到残留病毒。凡是较早前新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人，

只有在 90 天内出现任何新的新型冠状病毒（COVID-19）症状时，才应重新检测。

当您停止自我隔离后，要继续勤洗手，要在封闭的公共场所戴口罩，要与家庭以外的人保持距离。

如果您家中的其他人身体不适

如果您家中有人在隔离期结束后出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状，他们应该 [预约接受检测](#)，家庭中的每个人都应该再次遵循本指南中的步骤，即使他们曾在过去新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性。

如果您出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状

如果您在第一次隔离期结束后的任何时候出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状，您和您的家人应再次遵循本指南中的步骤。

如果您出现新型冠状病毒（COVID-19）感染症状，且超过 14 天前检测呈阳性，您应该 [预约接受新的新型冠状病毒（COVID-19）检测](#)。在等候检测结果的时，请待在家中。

如果您在过去 14 天内的新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性，您不需要再做一次检测。感染症状出现后，您还需要再自我隔离 10 天。

减少新型冠状病毒（COVID-19）在您家庭中的传播

每个人都应采取以下措施，以减少在家中病毒的传播。

勤洗手

这是减少感染新型冠状病毒（COVID-19）或降低将病毒传染给他人风险的最有效方法之一。用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，或使用免洗杀菌洗手液搓揉手部，尤其是在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后，以及用餐或处理食物前后。勤洗手，避免接触面部。

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，然后立即清洗双手。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，然后清洗或消毒他们的双手。

清洁家居，减少病毒的传播

定期清洁经常接触的表面，如门把手和遥控器，以及厨房和浴室等共用区域。如果您家里有 [临床上极度易受感染](#) 的人，这样做尤其重要。

使用标准的家用清洁产品，如洗涤剂和漂白剂来清洁您的家，因为这些产品能非常有效地清除表面的病毒。每次使用共享浴室，特别是您接触过的表面，使用您常用的浴室清洁产品进行清洁。

清洁布和个人垃圾（如用过的纸巾和一次性面巾）应存放在一次性垃圾袋中。这些袋子应放入另一个袋子中，扎紧并放在一旁至少 72 小时，然后再放入您通常的外部家庭垃圾桶。其它家庭垃圾可以照常处置。

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。

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。

室内通风

保持室内区域通风良好，尤其是共用的起居室。如果您出现感染症状，请待在通风良好的房间里，如果可能的话，要有一扇可以向外打开的窗户。请把门一直关着。

使用口罩

如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状或检测结果呈阳性，请在家中共用区域活动时，尽可能戴口罩。若正确使用，口罩可以减缓新型冠状病毒（COVID-19）的传播，从而有助于保护他人；但它们并不能取代限制您与其他家庭成员接触的需要。

戴口罩可能不是在任何情况下都可行，也不是对某些人来说都可行。11岁以下的儿童，或因身体或精神疾病、损伤或残疾而不能戴上、戴着或取下口罩的人，不应佩戴。您可以了解更多关于 [如何使用和自制口罩](#) 的信息。

照料宠物

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，还没有证据表明宠物会将疾病传染给人类。

感染新型冠状病毒（COVID-19）或因出现感染症状而自我隔离的宠物主人应限制与宠物有接触，并在与宠物互动前后彻底清洗双手。

呵护您的健康和福祉

居家照顾您的身心健康

对于某些人来说，长时间待在家中会很困难、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。

要记住照顾好自己的心情和身体，并在需要时获得支持。有许多支持和信息来源，例如关于照顾您的 [心理健康和福祉](#) 和支持 [儿童和年轻人](#) 的指导。

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。如果每个人都乖乖待在家中，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，其中包括：

- 通过电话或社交媒体与朋友和家人保持联系
- 请记住体育锻炼对您的健康有益。寻找可以帮助您在家中进行的低强度锻炼的在线班级或课程
- 提前计划，考虑一下您需要什么才能待在家中整整 7 天或 14 天
- 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
- 考虑并计划在此期间您将如何获得食物和其它用品（例如药品）
- 检查您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮您带来补给品或提供其他支援。
- 请朋友或家人投放您需要的物品或在线/电话订购补给品，但请确保这些物品被放在您的家外，以供您收集
- 想好您待在家中期间可以做的事情，例如做饭、阅读、在线学习和看电影等

- 许多人发现为整整 14 天进行计划会有所帮助。您可能还会发现提前计划好您要怎么做会有帮助，例如，如果您的家中某人心情变得更糟糕

如果您需要医疗建议

保健和护理服务依然开放，以帮助有各种健康状况的人，包括新型冠状病毒病（COVID-19）。大多数新型冠状病毒（COVID-19）患者会有轻微的疾病，可以在家处理。了解更多关于 [在家管理新型冠状病毒（COVID-19）感染症状](#)。

在您待在家中时，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此期间亲自出面，请首先与您的医疗联系人（例如您的全科医生或牙医、当地医院或门诊服务）进行讨论。

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 或 NHS 111 查询其他健康状况。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。告知接线员或话务员，您或您家中有人感染新型冠状病毒（COVID-19）或出现症状。

财务或其他实际支持

自我隔离是我们可以做的最重要的事情之一，以帮助阻止病毒的传播，保护我们的朋友和家人，我们的社区和 NHS。如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状并且检测结果呈阳性，或者被告知您曾与新型冠状病毒（COVID-19）的人有过接触，自我隔离是保证您不会将新型冠状病毒（COVID-19）传染给他人的唯一方法。如果您被告知要隔离，您就应该听从指示。

请您的雇主、朋友和家人帮助您获得您待在家中时所需的物品。提供更多关于 [获取食物和必需品](#) 的信息。

查询您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮助您送来物资或提供其他支援。请朋友或家人投放任何您需要的物品，或在网上或电话订购日常用品，确保这些物品放在您的家门口供您收取。

如果您因新型冠状病毒（COVID-19）而无法工作，请参见 [工作和养老金部](#) 的指南，了解您可以获得的支持。如果您被要求待在家中自我隔离，您可能有资格通过 NHS 检测和追踪系统支持付款计划获得 500 英镑的一次性付款。

如果您居住在英国，并且符合以下所有条件，您将有资格享受该计划：

- 您已被 NHS 检测和跟踪系统要求自我隔离
- 您受雇于他人或自营职业者
- 您不能在家中工作，会因此而失去收入
- 您至少申请了以下一项福利：
 - 统一福利金
 - 就业税收津贴
 - 与收入有关的就业和支助津贴

- 失业救济
- 收入补助
- 养老金补助或住房福利

请访问地方当局的网站以获取更多信息。

如果您正在母乳喂养

对于正在母乳喂养的妈妈们，如果您有新型冠状病毒（COVID-19）感染症状，检测结果呈阳性，或与新型冠状病毒（COVID-19）患者同居，则可能会担心病毒是否会传染给宝宝。

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。

目前尚无证据表明新型冠状病毒（COVID-19）可通过母乳传播。然而，新型冠状病毒（COVID-19）病毒可以传播给婴儿，途径就像传播给与您有过密切接触的任何人一样。目前的证据表明，COVID-19 患儿的症状比成年人轻得多。

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](#) 网站上查阅更多信息。

学习障碍、自闭症或严重精神疾病患者

如果您或与您同居的人有学习障碍、自闭症或严重精神疾病等疾病，并不是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。

自我隔离的法律规定

如果您在新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性后没有待在家中自我隔离，或您曾与新型冠状病毒（COVID-19）检测结果呈阳性的人有过接触，并且 NHS 检测和追踪系统通知您需要自我隔离但您没有听从指示，您可能会被处以罚款。

蓄意向 NHS 检测和追踪系统提供有关您的密切接触者的虚假信息也将构成违规。

如果不遵守这些规定，可能会被处以最高 10,000 英镑的罚款。这些 [规定仅适用于英格兰](#)。