



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

留在家：面向疑似或確診感染冠狀病毒（COVID-19）的家庭之指南

更新於 2020 年 10 月 9 日

本指南適用於

隨著冬天的到來及冠狀病毒（COVID-19）病例的增加，比以往任何時候都重要的是，我們大家都採取措施減少病毒在社區中的傳播，從而拯救生命及保護 NHS。

本指南適用於：

- 可能由 COVID-19 引起而出現 [病徵](#) 的人士，包括那些正在等候檢測結果的人
- 收到 COVID-19 陽性檢測結果的人士（無論是否出現病徵）
- 目前正與出現 COVID-19 病徵的人或收到陽性檢測結果的人住在同一個家的人士

本指南中，「一個家」是指：

- 一個人獨居
- 一群人（無論是否有親屬關係），居住在同一個地址，共用廚房設施、浴室或洗手間、和/或客廳等地方
- 一個 [互助圈](#)

如果您目前並非與 COVID-19 陽性檢測結果的人住在同一個家，但曾與陽性檢測結果的人有過近距離接觸，則請遵循另外的指南。如果您是從境外抵達英國，您可能需要自我隔離。

病徵

COVID-19 最重要的識別病徵是，最近出現以下其中一種：

- 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，如果您出現任何以上病徵，請留在家並 [安排一次病毒檢測](#)。

主要訊息

如果您出現 COVID-19 病徵或收到陽性的檢測結果

請留在家，並從您的 [病徵](#) 出現開始自我隔離 10 日。如果您還未接受過病毒檢測，請安排一次 COVID-19 的 [檢測](#)。檢測結果會決定您必須留在家及自我隔離多長時間。

在等待家庭自測包或到現場接受檢測預約的期間，請留在家。

陽性檢測結果意味著您必須完成 10 日的隔離期。

如果您的檢測呈陰性，只要您感覺良好，就可以停止自我隔離。

如果您沒有出現病徵，但 COVID-19 檢測結果呈陽性，請留在家並從檢測當日開始自我隔離 10 日。如果您在檢測之後出現病徵，則從出現病徵的當日起重新啟動 10 日的隔離。

盡量遠離您的其他家庭成員，尤其如果他們是 [臨床上極易受感染人士](#)。當其他人在場時，避免使用共用空間，例如廚房及其他客廳等地方；並將飯菜拿回您的房間裡面吃。

如果在收到 COVID-19 陽性檢測結果後您沒有留在家及自我隔離，而且 NHS 檢測與追蹤服務已通知您需要自我隔離，則您會被處以 [罰款](#)。

如果您與 COVID-19 患者住在同一個家

請留在家 14 日。這 14 日的期限從您家的第一個人出現 [病徵](#) 開始，或如果他們沒有病徵，則從他們接受檢測當日開始。

如果您本身沒有 COVID-19 病徵，則無需檢測。只有在您出現 COVID-19 病徵時，才安排進行檢測。

如果您出現病徵並且您的檢測結果呈陽性，請遵循 COVID-19 患者的同樣建議，自您出現病徵之日起留在家並自我隔離 10 日，無論您是否在 14 日的期限內。

如果您被確認曾與 COVID-19 患者有過接觸，而且 NHS 檢測與追蹤服務已通知您需要自我隔離但您沒有留在家及自我隔離，則您會被處以 [罰款](#)。

減少您家中 COVID-19 的傳播

您家中的每一個人都應該遵循以下措施，減少感染 COVID-19 並將其傳染給他人的機會。

勤用肥皂和水或免洗消毒洗手液洗手，洗手時間至少 20 秒。咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻，立即將紙巾丟入垃圾桶並洗手。如果您沒有紙巾，可將咳嗽或噴嚏打到您衣服的肘彎處。避免觸摸面部。

勤清潔常被觸摸的物件表面及共用區域，例如廚房及浴室，盡量打開窗保持室內通風良好，空氣流通。

如果您出現 COVID-19 [病徵](#) 或檢測結果呈陽性，在家的共用空間與家人一起時，請使用口罩/面罩。

照顧好您的身心健康

要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時尋求幫助。想想您在家期間可以做的事，用電話、短訊、電郵或社交媒體與家人朋友保持聯絡。

如果您感覺良好，可以在家、花園或私人的戶外空間鍛煉運動。

有許多提供援助及資訊的資源，包括有關 [COVID-19 身心健康狀況](#) 的指南以及有關 [支援兒童與青少年](#) 的指南。

如果您的病情惡化或出現緊急醫療情況

保健與護理服務如常開放，幫助所有患有疾病的人，包括 COVID-19。大部分 COVID-19 患者會患上輕度疾病，可以在家應對。有更多關於 [在家應對病徵](#) 的資訊可供使用。

如果您或您家中的任何人覺得您無法在家應付病徵，或您的病情惡化，請使用 [NHS 111 網上 COVID-19 服務](#)。如果您無法上網，請致電 NHS 111。

醫療急救電話 999。

COVID-19 的傳播方式

COVID-19 通過飛沫、懸浮微粒以及通過直接接觸，由人傳給人。當感染者咳嗽、打噴嚏或觸摸時，物件和表面也可以被 COVID-19 污染。當人彼此近距離接觸，尤其是在空氣不流通的室內空間以及當許多人一起在同一個房間裡面時，病毒傳播的風險就最大。

社交距離、勤洗手、良好的呼吸道衛生（使用並丟棄紙巾）、清潔物件表面以及保持室內通風良好空氣流通，都是減少 COVID-19 傳播的最重要方法。

COVID-19 患者最多可以在病徵出現前的 2 日以及發病後的 10 日感染他人。即便他們只有輕微病徵或甚至無病徵，也可以將感染傳給其他人，所以他們一定要留在家。

與 COVID-19 患者住在同一個家的人在之後 14 日內患上 COVID-19 的風險最高。即便感覺良好，他們也可將疾病傳給其他人，所以他們一定要留在家。

如果您出現 COVID-19 病徵或收到陽性檢測結果

出現 COVID-19 [病徵](#) 或收到陽性檢測結果的人，留在家並盡可能避免與其他家庭成員接觸，這一點非常重要。

有些人可能很難與家裡面的其他人分開。如果您與小孩一起住或有照顧責任，并非所有這些措施都可行，但在這些情況下，請盡最大努力遵守這個指南。

留在家並安排 COVID-19 病毒檢測

如果您出現 COVID-19 病徵，請留在家並從您的病徵出現開始自我隔離 10 日，並且 [安排進行 COVID-19 病毒檢測](#)。

在等待家庭自測包或到現場接受檢測預約的期間，請留在家。您可能需要離家去到 COVID-19 檢測現場接受檢測，或在 [某種情況下](#) 需要離家，但切勿因任何其他原因離家，只能在您家裡面、花園或私人室外空間鍛煉運動。

盡可能避免與其他家庭成員接觸。這有助防止病毒傳播給家人、朋友、更廣泛的社區，尤其是那些 [臨床上極易受感染人士](#)。

如果您沒有病徵但檢測為 COVID-19 呈陽性，請從接受檢測之日起留在家 10 日。這是因為您仍可以將病毒傳給其他人。如果您的確在檢測之後出現病徵，則從出現病徵的當日起重新啟動 10 日的期限。

請遵循一般性建議， [減少病毒在您家中傳播](#)。

如果您收到 COVID-19 陽性檢測結果

如果您的檢測結果呈陽性，從您的 [病徵](#) 出現開始，或從您接受檢測之日起，必須繼續自我隔離 10 日。任何被通知 COVID-19 檢測結果呈陽性的人以及被建議進行自我隔離的人均有進行自我隔離的法律責任。未能遵守會被處以罰款，罰金從£1,000 起。

您會收到短訊、電郵或電話通知，要求您登入 [NHS 檢測與追蹤](#) 服務網站，提供有關最近曾近距離接觸過的人士的資料。這個資料將被用於向您曾接觸過的人士提供公共衛生建議，但不會透露您的身份。

提供這個資料非常重要，因為資料會在幫助保護您的家人朋友及更廣泛社區中起到至關重要的作用。現在，故意向 NHS 檢測與追蹤服務提供有關您曾近距離接觸人士的虛假資料以及不遵守這些要求屬違法，會被處以罰款。

如果您收到 COVID-19 陰性檢測結果

陰性結果意味著在進行病毒檢測的時候，檢測未發現 COVID-19。

如果您收到呈陰性的檢測結果，只要符合以下條件您就可以停止隔離：

- 您沒事
- 您家中沒有其他人出現病徵
- 如果您家中有人出現病徵，他們也收到呈陰性的檢測結果
- [NHS 檢測與追蹤](#)尚未建議您進行自我隔離
- 在過去 14 日內您未 [從非豁免國家抵達英國](#)

您家中因您的病徵而正在自我隔離的人士，也可以停止隔離。

如果您的檢測結果呈陰性但您仍有病徵，則可能是感染到其他病毒，例如感冒或流感。您應該留在家直到好轉。如果您擔心您的病徵，可尋求醫療處理。

限制在家中與他人近距離接觸的方法

盡量減少在如廚房、浴室和客廳等共用空間中一起的時間。當其他人在場時，避免使用共用空間，例如廚房及其他客廳等地方；並將飯菜拿回您的房間裡面吃。

如果可以，請與家中其他人員分開，使用另一個浴室。如果無另一個浴室可用，則盡量最後一個使用衛浴設備；請使用平時的清潔產品清潔浴室。應勤清潔浴室。

您應使用與其他家庭成員分開的毛巾，既用於洗澡或淋浴后擦乾自己，也用於擦乾您的手。向外打開窗，保持您房間通風良好，空氣流通。

您可以在 [GermDefence](#) 上面找到更多關於減少您家中 COVID-19 風險的建議。

恢復您的正常生活

如果您的病徵消失或如果您只是繼續咳嗽或者失眠，則可在 10 日后恢復您的正常生活並停止自我隔離。這是因為在感染消失后咳嗽或失嗅癥可能會持續數周。

如果您在 10 日後仍發高燒，請留在家並尋求醫療建議。

如果您與出現 COVID-19 病徵或收到陽性檢測結果的人士同住

留在家裡

請留在家 14 日。這是因為即便您沒有病徵，但也可能已經接觸到病毒並有可能將其傳給其他人。除非是在 [某種情況下](#)，否則請不要離家，只能在您家裡面、花園或私人室外空間鍛煉運動。

您的 14 日隔離期限從您家中第一個人出現病徵之日開始。如果您因家中有人檢測結果呈陽性但沒有病徵而正進行隔離，您的 14 日期限則是從他們接受檢測當日開始。

如果在您的 14 日隔離期限內由於任何原因您收到呈陰性的檢測結果，則不代表您可以停止隔離。即便您沒有病徵，仍有可能將病毒傳給其他人。14 日的隔離期限內請留在家，避免讓他人有被感染的風險。

如果您被確認為曾與患者有過接觸，並且 NHS 檢測與追蹤已通知您進行隔離，則您有法律責任進行自我隔離。未能遵守會被處以罰款，罰金至少 £1,000. 如果他們檢測為 COVID-19 呈陽性以及接到 NHS 檢測與追蹤服務的通知要求進行自我隔離，家長或監護人有法律責任確保任何 18 歲以下人士進行自我隔離。

那些 [臨床上極易受感染人士](#) 應得到幫助從而在這個隔離期盡量減少與家中其他人的接觸，無論其他人是否有病徵。

如果您出現 COVID-19 病徵

如果您在 14 日隔離期間出現 COVID-19 [病徵](#)，[請安排進行 COVID-19 病毒檢測](#)。

如果您的檢測結果呈陽性，請遵循給 COVID-19 患者的建議。無論您是在 14 日期限的哪一日，從您出現病徵之日起留在家 10 日。

如果您的檢測結果呈陰性，您仍有患上 COVID-19 的風險，應該在整整 14 日隔離期留在家。即便您沒有任何病徵，也可能在這個期間將病毒傳給其他人。

恢復您的正常生活

如果您依然沒有不適，則可以在 14 天期間結束時恢復正常生活。即便其他家庭成員在這段期間出現病徵，您也無需隔離多於 14 日。但是，出現新病徵的人應該現在隔離 10 日。家庭中 14 天后仍然感覺良好的人不太可能有傳染力。

到您家的訪客

請勿邀請或允許社交訪客入屋，包括朋友和家人。如果您想與非家庭成員的人聯絡，則請使用電話、電郵或社交媒體。

如果您或家庭成員接受基本的居家護理，則看護應繼續到您的家並遵循 [提供居家護理的指南](#) 來減少感染風險。

所有非必要的入屋服務及維修應被推遲到自我隔離期結束為止。

隔離期結束之後

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，無法保證每個人都會有免疫力，也不能保證這種免疫力維持多久。檢測可能可以在感染 COVID-19 過後的一段時間內檢測出殘留病毒。之前收到 COVID-19 病毒檢測呈陽性結果的人士，如果出現任何新的 COVID-19 病徵，則只能在 90 日之內進行重新檢測。

當您停止自我隔離時，重要的是繼續勤洗手、在封閉的公共場所使用口罩/面罩，並與家庭成員以外的其他人保持距離。

如果您家裡有人變得不適

如果您家有人在其隔離期結束後出現 COVID-19 病徵，即便他們在過去已被檢測出 COVID-19 呈陽性，他們仍應該 [安排進行病毒檢測](#)，並且家中的每個人都應再次遵循本指南中的步驟。

如果您再次出現 COVID-19 病徵

如果您在結束第一個隔離期後的任何時間再次出現 COVID-19 病徵，則您及您的一家必須再次遵循本指南中的步驟。

如果您出現 COVID-19 病徵並在超過 14 日之前檢測呈陽性，則應 [安排一次新的 COVID-19 病毒檢測](#)。等待檢測結果期間請留在家。

如果您在過去 14 日內檢測出 COVID-19 呈陽性，則無需再進行另一個檢測。病徵開始後，您仍需再自我隔離 10 日。

減少 COVID-19 在您家中的傳播

每一個人都應該採取以下步驟來減少病毒在家中的傳播。

勤洗手

這是減少感染 COVID-19 或傳播給他人的風險的其中一個最有效的方法。用肥皂和水洗手 20 秒或使用免洗消毒洗手液，尤其是在咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕之後以及進食或處理食物之前。勤洗手並避免觸摸面部。

咳嗽及打噴嚏時遮好口鼻

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，可將咳嗽或噴嚏打到您衣服的肘彎處，而不是您的手中。

將紙巾丟入垃圾袋中並立即洗手。如果您有照顧您的人，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，然後用水洗手或用免洗消毒洗手液洗手。

清潔您的家，減少病毒的傳播

勤清洗經常接觸的物件表面，例如門把、遙控器，以及共用的地方，例如廚房及浴室。如果您家中有 [臨床上極易受感染人士](#)，這一點尤其重要。

使用標準的家用清潔產品（例如清潔劑及漂白水）來清潔您的家，因為這些產品對於消滅物件表面上的病毒非常有效。每次使用過之後清洗共用的浴室，尤其是您曾觸摸過的表面，使用平時的浴室清潔產品即可。

應該將清潔布及個人廢物（例如用過的紙巾和一次性口罩/面罩）安全地存儲在一次性垃圾袋中。這些垃圾袋應被放入另一個垃圾袋中，綁好，在放置到常用的外部家居廢物箱之前，將其放置至少 72 小時。其他家居廢物可以照常處置。

使用洗碗機清洗及烘乾您的餐具。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。

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，在自我隔離結束後再等 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。

保持室內通風

保持室內通風良好，空氣流通，尤其是共用客廳。如果您有病徵，請留在通風良好的房間裡，如果可能的話，窗戶最好是可以向外面打開。請一直關上門。

使用口罩/面罩

如果您有 COVID-19 病徵或檢測結果呈陽性，在可能的情況下，在家的共用空間與家人一起時，請使用口罩/面罩。正確使用口罩/面罩可以有助減少 COVID-19 的傳播來保護他人，但不能代替限制您與其他家庭成員接觸的需要。

并非所有情況下或并非每一個人都適合使用口罩/面罩。11 歲以下兒童、由於身體或精神疾病或者有功能障礙或殘疾而無法戴上、戴好或脫下的人，都不應該使用口罩/面罩。您可以找到更多有關 [如何使用及製作您自己的口罩/面罩](#)。

照顧寵物

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將這種疾病傳給人類。

患有 COVID-19 或出現病徵而正在自我隔離的寵物主人，應該限制與寵物的接觸，在與他們的寵物互動之前或之後徹底洗手。

照顧好您的身心健康

隔離在家時照顧您的身心健康

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，您或其他家庭成員可能會情緒低落。如果您家中沒有太多空間或花園，則時間會更加難過。

要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時尋求幫助。有許多提供幫助及資訊的資源，包括有關照顧好您的 [身心健康](#) 的指南以及有關支援 [兒童與青少年](#) 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。留在家，您是在幫助保護您的家人和朋友、社區中的其他人以及 NHS。

讓留在家變得更輕鬆的您可以做的事：

- 用電話或透過社群媒體與朋友和家人保持聯絡
- 請記住運動對您的健康有好處。尋找可以幫助您在家進行輕量級鍛煉的在線班或課程
- 提前計劃，想一想您將需要些什麼來讓您可以整段期間留在家
- 請您的雇主、朋友和家人幫您拿到留在家時將所需的東西
- 想一想並計劃您可如何購買到整段期間所需的食物及其他用品，例如藥物
- 看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統能幫您帶來用品或提供其他幫助
- 請朋友或家人幫您購買所需物品並之後放在屋外，或網上購買用品或者用電話購買，確保這些物品放在屋外讓您去領取
- 想一想您在家中可以做的事，例如烹飪、閱讀、網上學習及看電影
- 許多人發現計劃整整 10 日或 14 日的事情很有用。您也可能發現，例如，假使家庭中有人突然不適，提前計劃一下您能做的事情會很有用

如果您需要醫療建議

保健與護理服務如常開放，幫助所有患有疾病的人，包括 COVID-19。大部分 COVID-19 患者會患上輕度疾病，可以在家應對。找到更多有關 [在家應對 COVID-19 病徵](#)。

留在家這段期間，您應該取消所有例行醫療及牙醫預約。如果您擔心或在這段期間被要求親自前往就診，請先與您的醫療聯絡人（例如您的全科醫生或牙醫、當地醫院或門診服務）商量。

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 網上](#) COVID-19 服務，或就其他健康問題撥打 111 聯絡 NHS。如果您無法上網，請致電 NHS 111。

如果是緊急醫療情況，您需要叫救護車，請撥打 999。通知通話處理人員或接綫生，您或家中有人患 COVID-19 或出現病徵（如果是這種情況）。

經濟援助或其他實際援助

自我隔離是我們可以采取的最重要措施之一，有助阻止病毒擴散，保護我們的朋友和家人、我們的社區及 NHS。如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果、或被通知您曾與患者接觸過，自我隔離則是保證您不會將 COVID-19 傳給他人的唯一方法。如果您被通知進行隔離，則應該立即隔離。

請您的雇主、朋友和家人幫您拿到留在家時將所需的東西。有更多關於 [購買食物和基本用品](#) 的資訊。

看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統，可以幫您帶用品或提供其他援助。請朋友或家人幫您購買所需物品並之後放在屋外，或網上購買用品或者用電話購買，確保這些物品放在屋外讓您去領取。

如果您因 COVID-19 而無法上班，請參閱 [就業及退休金事務部](#) 的指南，瞭解可用的援助。如果您被要求留在家進行自我隔離，您可能合資格通過 NHS 檢測與追蹤援助工資計劃（NHS Test and Trace Support Payment scheme）獲得一筆£500 的一次性援助工資。

如果您住在英格蘭並符合所有以下這些條件，則屬於合資格申領：

- NHS 檢測與追蹤服務要求您進行自我隔離
- 您是雇員或自僱人士
- 您無法在家工作，結果將失去收入
- 您正申領至少一種以下津貼：
 - 統一福利金
 - 就業稅務補貼
 - 就業收入補助
 - 失業救濟
- 低收入補助
- 退休金補助或住房津貼

瀏覽您當地議會的網站瞭解更多詳情。

如果您正喂哺母乳

如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果或正與 COVID-19 患者住在同一個家，倘若您正喂哺母乳，可能會擔心病毒會否傳給您的寶寶。

喂哺母乳的好處遠超于透過母乳或近距離接觸傳播病毒的任何潛在風險，但是，這將是您的個人決定。用電話與您的助產士、健康探視員或全科醫生談談。

目前尚無證據表明 COVID-19 病毒可通過母乳傳播。但是，COVID-19 病毒可以通過與您近距離接觸的人的相同方式傳給嬰兒。目前的證據是，患有 COVID-19 的兒童的病徵比成人輕得多。

如果您或家庭成員是用配方奶粉或速溶奶粉，則請在每次使用前徹底消毒容器。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

您可從 [皇家婦產科學院](#) 找到更多資訊。

有學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病的人士

如果您或與您同住的家庭成員有例如學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病等的重病，並非所有這些措施都是可行的。在保護自己及身邊的人安全平安的同時，請盡最大努力遵循本指南，最理想的是可以配合到任何現有的護理計劃。

自我隔離的法律要求

如果在收到 COVID-19 陽性檢測結果後您沒有留在家及自我隔離，或如果您曾與檢測結果呈陽性的人有接觸，而且 NHS 檢測與追蹤服務已通知您需要自我隔離，則您會被處以罰款。

故意向 NHS 檢測與追蹤服務提供有關您曾近距離接觸人士的虛假資料也屬違法。

未能遵守這些要求可導致最高£10,000 的罰款。這些 [防疫條例僅適用於英格蘭](#)。