

指南

11月5日开始新的全国性限制措施

关于新的全国性限制措施的信息，包括对居家办公和商户歇业的影响、为何采取新措施以及可获得的经济支持

2020年10月31日发布

2020年11月3日最后更新 — [查看所有更新](#)

发布方：

[内阁办公室](#)

适用于：

英格兰地区

目录

[11月5日开始的全国性限制措施](#)

[1. 非必要不出门](#)

2. 与他人安全会面
3. 允许较大群体会面的地点和情形
4. 商户和场馆
5. 婚礼、民事伴侣仪式和葬礼
6. 前往工作
7. 教育、学校、学院和大学
8. 儿童保育和儿童服务
9. 保护新冠高风险人群
10. 访问居住在养老院的亲属
11. 旅行
12. 在住所之外的地点过夜
13. 搬迁
14. 经济支持

[打印本页](#)

请谨记--“手部、脸部、距离。”：

- 手部：勤洗手，每次20秒
- 脸部：在保持社交距离较困难的室内场所以及与不常见到的人接触时佩戴面罩
- 距离：尽量与非共同居住的人保持2米距离，或在有额外预防措施的情况下，保持1米距离（例如佩戴面罩或室内加强通风）

11月5日开始的全国性限制措施

适用于：英格兰（查阅[威尔士](#)，[苏格兰](#)和[爱尔兰](#)的指南）

英国全国和其他国家的新冠病例数正在快速增加。我们必须立即采取行动，来控制病毒的传播。应对新冠病毒，我们最重要的行动是非必要不出门，保护NHS，挽救生命。

通过减少我们与他人的日常接触，我们可以减少感染的传播。因此，从11月5日周四开始，直到12月2日周三，您必须：

1. 非特殊情况，不要出门。
2. 非特殊情况，避免与非共同居住的人会面。
3. 关闭特定的商户和场馆。

新的措施可以降低病毒增长速度，从而：

- 防止NHS过载
- 确保学校、学院和大学可以保持开放
- 确保尽可能多的人可以继续工作。

在11月5日周四00:01之前，您所在的地区的[地方新冠预警级别](#)措施仍然适用。从11月5日周四00:01开始，全国性限制措施将代替您所在地区的地方性限制措施。

新措施将适用于英格兰全境，持续四周，至12月2日周三。到期后，我们将根据届时的最新数据恢复地区性措施。

新的限制性措施将获得[法律](#)支持。警方和其他执法机构有权力处以罚款并驱散聚会活动。

您可以下载[NHS新冠App](#)，接收从11月5日开始的最新指南，从而保护您的亲友

有单独指南专门为[家中有潜在或确诊病例的家庭](#)提供指导。

1. 非必要不出门

除特定原因外，您不得离开您的住所。包括：

工作和志愿活动

您可以出门进行在家无法完成的工作或提供志愿/慈善服务。

基本活动

您可以出门前往仍然营业的商店购买商品，例如食品和药品；或提取通过点击提货下单的商品或外卖，包括食品或饮品；存取款；或获取关键公共服务（详情见下）。

履行法定义务

您可以出门履行法定义务，或开展与购买、出售、出租、或租赁房产相关的活动。

教育和儿童保育

您可以出门参与教育活动（正式教育，而不是课外课程例如音乐或戏剧课外班）、培训、为了帮助家长/监护人工作而开展的经注册的儿童保育和儿童活动、寻找工作或进行教育或培训。家长仍然可以送孩子上学，分居的家长 and 儿童如果已有联系安排的，可以继续现有安排。

与他人会面和照料

您可以离家访问属于同一[支持气泡](#)的人，或在儿童保育气泡中为13岁和以下的儿童提供非正式儿童保育，为脆弱人群提供护理，提供紧急援助，参加支持小组（不超过15人），或接受临时护理。公众可以在户外锻炼，或访问户外公共场所（见第3部分）。

医疗原因、伤害和同情访问

您可以因任何医疗原因离家，包括接受COVID-19检测、预约和急诊、探望产妇或临终者、避免或逃避受伤或伤害的风险（如家庭虐待）、探望在养

老院（如果指南允许）、临终关怀、医院等的人士、陪同上述人士看病，或去见兽医（或其他动物福利服务）。

活动

您可以离开家前往个人祷告的礼拜场所，参加某人去世的葬礼或相关活动，参观墓地或纪念园，或参加临终婚礼。允许的活动的完整清单在[规定](#)中。

2. 与他人安全会面

一般而言，不应出于社交目的与他人会面。但是您可以在户外锻炼或与共同居住的人、同属一个[支持气泡](#)的人（或同属一个儿童保育气泡的人）在户外公共场所会面，或与一名其他人会面。您应尽量减少离家时间。在他人附近时，请与非本家庭成员（即非共同居住的人）或非同一支持气泡的人保持2米距离。如果不可行，请保持1米距离并采取额外措施（例如佩戴[面罩](#)）。

您不得在室内与亲友社交性的会面，除非他们是您的家庭或支持气泡的成员。

[支持气泡](#)是指一个只有一名成人的家庭加入另一个家庭。支持气泡中的家庭可以互相拜访，在对方家中过夜，以及共同前往室外公共场所。

您可以与下列人员共同锻炼或前往室外公共场所：

- 共同居住的人
- 同属一个支持气泡的人
- 或者如果只有您自己，可以有另外一名来自另一家庭的人。5岁以下的儿童以及需要24小时照顾的残疾人不计入两人外出见面的限制。

关于在全国性限制期间可以继续进行哪些运动和其他体育活动，有进一步的指导。

室外公共场所包括：

- 社区街道、公园、海滩和乡村
- 公共花园和绿地（无论您是否需要付费进入）
- 城市农场
- 室外游乐场

您不能在私人花园中与他人会面，除非是与您共同居住的人或同属一个支持气泡的人。

法律规定在许多室内场所必须佩戴[面罩](#)，包括仍然开放的商店、礼拜场所和公共交通。

3. 允许较大群体会面的地点和情形

有些情况下您仍然可以与家庭以外或支持气泡以外的人员以更大群体会面，但不得出于社交的目的。这些情况的完整清单详见[规定](#)。

- 主要原由包括工作、志愿或慈善服务、正式教育或培训（而非课外培训）。包括您需要履行法定义务的情形。还可以包括在必要的情况下在其他人的家中工作--例如，保姆、清洁工或技工。如果工作会面没有必要在私人住宅或花园里进行，则应该避免这些场所。例如，虽然可以会见私人教练，但应该在户外公共场所进行。
- 在正式组织的支持小组提供互助、治疗或任何其他形式的支持且必须面对面进行时，支持小组可以继续完成工作，最多可容纳**15**人。这包括但不限于对犯罪受害者、戒毒和戒酒者、新手父母和监护人、长期患病者、存在性取向或性别认知相关问题的人、遭受丧亲之痛的人以及弱势青年的支持，包括让他们与青年工作者见面。
- 亲子小组可以继续为父母和/或子女提供支持，**5**岁以下的儿童将不计入**15**人的限制，这意味着父母和照料者可以参加人数更多的小组。
- 葬礼和一些婚礼可以继续举行，具体如下。

4. 商户和场馆

必须关闭的商户和场馆

为减少社会接触，政府已命令某些商户和场馆关闭或限制其提供商品和服务的方式。包括：

- 非必需的零售业，如服装和家庭用品店、汽车展厅（出租除外）、博彩店、裁缝店、烟草和烟具店、电子产品和移动电话店，以及销售非必需品的市场摊位。这些场所可以继续经营“点击提货”(即预先订购并在场外领取货物)和送货服务。
- 餐饮服务业场所，如咖啡馆、餐馆、酒馆、酒吧和社交俱乐部；但提供食品和饮料的外卖（晚上10点之前；不包括酒类）、点击提货、得来速或外送除外。
- 住宿场馆，如酒店、旅馆、招待所和露营地。除特殊情况外，如作为某人的主要住所、无法回家、无家可归者或因工作需要必须留宿的情况
- 休闲和体育设施，如休闲中心和健身房、游泳池、网球场和篮球场、高尔夫球场、健身和舞蹈室、攀岩馆、射箭、驾驶和射击场
- 娱乐场所，如剧院、音乐厅、电影院、博物馆和画廊、赌场、游乐场、宾果厅、保龄球馆、溜冰场、卡丁车场、软球游戏中心和区域、马戏团、游乐场、动物园和其他动物景点、水上公园、主题公园。植物园、文物古迹和地标性建筑的室内景点也必须关闭，但这些场所的室外场地可以继续开放

- 个人护理设施，如美发、美容、美黑和美甲沙龙纹身店、水疗、按摩店、身体和皮肤穿刺服务也必须关闭。也禁止在他人家中提供这些服务。
- 社区中心和大厅必须关闭，但下列有限的豁免活动除外 图书馆也可以继续开放，以提供IT和数字服务，例如为家中没有相应设施人提供服务；还包括提供点击提货服务。
- 除独立祷告、服务广播和葬礼外的礼拜场所

这些商户和场所也将被允许开放，进行少量的豁免活动，包括：

- 教育和培训(包括让学校使用体育和休闲设施作为正常课程的一部分)
- 儿童保育和受监督的儿童活动
- 献血和食物捐赠库
- 提供医疗
- 用于精英运动员（室内和室外体育设施）、专业舞者和舞蹈编导（健身和舞蹈工作室）
- 用于无观众的训练和排练（在戏院和音乐厅中）
- 用于专业电影和电视拍摄

可以继续营业的商户和场所

其他遵守新冠安全指南的企业可以继续营业。这包括提供基本产品或服务的机构，包括：

- 基本零售业，如食品店、超市、药店、花园中心、五金店、建筑商和外卖酒类商店；
- 加油站、汽车维修和MOT服务、自行车店、出租车和车辆租赁商户。
- 银行、房屋工会、邮局、贷款机构和汇款业务商户。
- 殡仪馆
- 洗衣房和干洗店
- 医疗和牙医服务
- 兽医和宠物商店
- 农业原料商店
- 存储和物流设施
- 停车场、公厕和高速公路服务区。
- 户外游乐场

公共服务

大部分的公共服务将继续进行，您可以离家使用这些服务。包括：

- **NHS**和医疗服务如**GP**和牙医。我们支持**NHS**安全地开展紧急和非紧急服务。任何认为自己需要任何形式的医疗护理的人士请务必主动寻求帮助。
- **Jobcentre Plus**网点
- 法院和保释服务
- 民事登记处
- 护照和签证服务
- 向受害者提供的服务
- 废弃物或回收中心

5. 婚礼、民事伴侣仪式和葬礼

葬礼最多参加人数为**30**人。树立墓碑、抛洒骨灰等相关仪式活动也可以继续进行，最多可容纳**15**人参加。工作人员均不计入**15**人或**30**人限制中。非共同居住或不属于同一支持气泡的个人间应保持社交距离。

除非结婚的一方身患重病且预计无法康复（"临终婚礼"），否则将不允许举行婚礼和民事伴侣关系仪式。上述婚礼仅限**6**人参加。

6. 前往工作

为了帮助遏制病毒，可以在家有效工作的人都必须居家办公。如果无法在家工作，包括但不限于在关键的国家基础设施、建筑或制造业工作者，应

该继续前往工作地点。这对于维持国家的运转、支持各行业和雇主至关重要。

从事基本服务（包括儿童保育或教育）的公共部门雇员应继续上班。

必须要在他人的家中工作的，例如，保姆、清洁工或技工，仍然可以工作。

如果严格遵守[新冠安全指南](#)，传播风险可以显著降低。对高风险人群应进行更进一步的考虑。

7. 教育、学校、学院和大学

学校、学院和大学仍然开放。政府将继续优先考虑年轻人的福祉和长期未来，不会关闭核心教育设施，如早期教育机构、学校、学院、大学和职业培训中心。对儿童和青少年来说，参加活动、支持他们的福利和教育以及帮助工作的父母和监护人仍然非常重要。资深临床医生仍然建议，学校对于孩子是最好的地方，所以应该继续上学。学校实施了一系列的保护措施保障安全。对于那些在家上学的学生，在需要的情况下，他们仍然可以在社区环境中获得教育和培训，以接受合适的全日制教育。

政府已经明确表示，明年夏天将继续进行考试，因为考试是衡量学生学术成就的最公平、最准确的方法。因此，我们需要保持学校和学院的开放，使孩子们能够不断向考试和下一阶段的教育或就业迈进。学生现在有更多

的时间来准备明年的考试，因为大多数AS， A Level和GCSE考试将推迟3周举行，以帮助解决新冠造成的干扰。

大学已经欢迎学生返校，我们[发布了指南为大学复学提供建议](#)，来确保大学采取安全措施尽可能降低病毒传播。大学和成人教育机构应考虑尽可能提高在线学习比重。

有进一步的限制措施：

- 如果您在大学住校，学期内不得在常住地和学期住址间往返。只有在学期末方可回家。关于学生如何在学期末安全回家，我们将很快公布进一步的指南。
- 作为俱乐部的组成部分的或其他的课外活动培训不得开展。为儿童提供活动从而为双职工家庭提供儿童保育的活动可以继续进行

8. 儿童保育和儿童服务

在国家限制期间，父母和照料者可以通过几种方式继续获得儿童保育服务。

- 早期教育机构和托儿所仍然开放，您可以继续正常使用这些机构

- 在合理必要的情况下，您可以使用其他儿童保育活动（包括工作日保育），以使父母能够工作、寻找工作、参加教育或培训，或为照顾者提供临时看护服务
- 保姆将能够继续提供服务，包括在家中
- 如果儿童年龄在13岁或以下，父母可以与另一个家庭组成一个儿童保育气泡，进行非正式儿童保育
- 有些家庭还可以组成[支持气泡](#)，使单一成人家庭可以加入另一个家庭

一些青年服务可以继续，如1对1青年工作和支助小组，但大多数青年俱乐部和小组需要在此期间停止。

9. 保护新冠高风险人群

如果您是60岁以上人士或临床脆弱人士的人，可能会有更高的冠状病毒严重疾病的风险。您必须：

- 特别注意遵守规定，尽量减少与他人的接触。
- 继续比平时更仔细、更频繁地洗手，并对家中和/或工作场所中经常接触的地方进行彻底的清洁。

临床脆弱人群是指：

- 70岁或以上人士（无论是否有慢性疾病）
- 70岁以下，有下列基础性疾病的（即每年出于医学理由接种流感疫苗的人群）：
 - 慢性轻度到中度呼吸道疾病，例如哮喘、慢性阻塞性肺病（慢阻肺，COPD），肺气肿或气管炎
 - 慢性心脏疾病，例如心衰
 - 慢性肾病
 - 慢性肝病，例如肝炎
 - 慢性神经系统疾病，如帕金森病、运动神经元病、多发性硬化症（MS）或脑瘫
 - 糖尿病
 - 由于特定疾病或药品（例如类固醇片）导致的免疫系统缺陷
 - 严重超重（身体质量指数（BMI）超过40）
- 孕妇

还有一个人群由于医疗原因被定义为[临床极端脆弱人群](#)，即有特定严重健康问题的人群。在此期间，我们建议临床极端脆弱人群在家工作。如果您无法居家办公，建议您不要工作。您可能有资格获得法定病假工资

（SSP）或就业支持津贴（ESA）。我们鼓励您尽量呆在家里，但也鼓励您到户外锻炼。您可以查阅[全面指南](#)。政府将致信每一位临床极端脆弱人士，在新的限制实施期间提出详细的建议。

10. 访问居住在养老院的亲属

养老院探访指南将在周四前公布。目前，[您应该遵守现有指南。](#)

11. 旅行

如果您居住在英格兰地区，您不得出国或在英国境内旅行，除非是为了工作、教育或其他法律允许的原因。您应该尽量减少出行次数。但是，出于下列理由的出行，仍然可以也应该进行：

- 在无法在家工作的情况下前往工作
- 为教育和照顾责任而出行
- 访问支持气泡中的人士，或为儿童保育气泡提供儿童保育
- 医院、GP和其他医疗预约，或在您发生事故或对您的健康感到担忧的情况下
- 在开放的场所购买商品或服务，包括必要的零售业。
- 户外活动或户外锻炼--这应该尽可能在当地进行，但如果有必要的话，您也可以出行到较远的场所进行（例如前往开放场所）
- 照顾和锻炼宠物，或兽医服务。

如果您需要出行，我们鼓励您尽可能地步行或骑自行车，并提前计划，避开公共交通的繁忙时间和路线。这可以帮助您在出行时保持社交距离。

如果您出现任何新冠病毒症状，因新冠病毒症状而自我隔离，与有症状的人同处一个家庭或支持气泡，或在NHS检测和追踪联系后被告知要自我隔离，请勿出行。违反自我隔离规则的罚款最低1000英镑。对于累犯和最严重的违规行为，包括阻止他人自我隔离的行为，最高可增加到1万英镑。

如果您需要使用公共交通，例如前往工作地点，请遵守 [安全出行指南](#)。这包括佩戴面罩和[共享汽车的指南](#)。

对于计划前往英格兰地区的人士，请查看当前的[旅行走廊清单](#)，查阅您是否需要隔离14天。即使您不需要隔离，也要遵守英格兰地区的限制。如果您确实需要在12月2日之前从英格兰出国旅行（并且是合法允许的，例如，因为工作原因），即使您是再次前往一个曾经去过的地方，您也应该查看您的出行目的地规定和[外交、英联邦和国际发展部（FCDO）的出行建议](#)。

目前在国外的英国居民不需要立即回国。但是，您应该向您的航空公司或旅行运营商确认返程安排。

12. 在住所之外的地点过夜

不允许在主要居住地以外的地方过夜和度假--包括在英国和国外的假期。这包括住在第二住所或房车，或住在任何非共同居住或非同一支持气泡的人家中。

满足下列条件的，可以在外过夜：

- 您无法返回主要住所
- 在搬家期间需要临时住所
- 葬礼或相关纪念活动需要住宿
- 因工作需要或提供志愿服务而需要住宿
- 为了上学或照顾而需要住宿的儿童
- 无家可归、寻求庇护或寻求避难的弱势群体
- 精英运动员，运动员未满18岁的，则为其辅助人员或家长。

如果您正在度假，应尽快回家，并在这期间遵守度假住宿的“不要出门”要求。

酒店、民宿和房车公园等住宿提供方可因法律规定的具体原因而继续营业，包括客人无法返回其主要居住地、将该客房作为其主要居住地，或会因住宿关闭而无家可归。我们鼓励住宿提供方与地方政府合作，在全国性限制为包括无家可归者在内的弱势群体提供住宿。

13. 搬迁

您仍然可以搬家。非本家庭或同一[支持气泡](#)的个人不能帮助您搬家，除非绝对必要。

物业管理机构、房屋租赁中介及搬家公司仍然可以营业，希望搬迁的个人可以继续看房。

请遵守[安全搬迁全国性指南](#)，包括保持社交距离和[佩戴口罩](#)的建议。

14. 经济支持

英国任何地方的工人都可以保留自己的工作，即使雇主无力支付工资，也可以获得至少80%的工资，每月不超过2500英镑。

现行的CJRS灵活性将被保留，让员工继续在可以工作的地方办公。任何规模的雇主、慈善或非营利机构都有资格申请。由于更多的商户将需要关闭，歇业商户只需要缴纳11月的国民保险金和养老保险金，比目前提供的支持更加慷慨。

就业支持计划要在新冠病毒就业保留计划结束后才会推出。

无论您住在何处，都可能可以通过下列渠道获得经济支持：

- [新冠病毒就业保留计划](#)
- [就业支持计划](#)（从11月1日开始）
- [新形式就业及支持补助](#)