



关于屏蔽保护临床上极易感染新型冠状病毒（COVID-19）人群的指南

更新于 2021 年 1 月 7 日

本指南适用对象

本指南适用于英格兰所有被认定为[临床上极易受感染人士](#)。如果您属于这一组别，您较早前就会收到 NHS 或您的全科医生寄给您的信函，告诉您这一点。较早前您可能已被建议接受屏蔽保护。

本屏蔽保护指南仅适用于临床上极易受感染的个人。不建议与临床上极易受感染人士居住在同一家庭的其他人遵循本指南。

相反，他们应遵循 [2021 年 1 月 5 日生效的全国性封锁措施指南](#) 中列出的一般建议和规定。

临床上极易受感染人士将在普通民众之前并根据疫苗和免疫联合委员会（Joint Committee on Vaccination and Immunisation, 简称 JCVI）制定的优先顺序，优先获得预防 COVID-19 的疫苗接种。NHS 会再次与您联系，就何时和如何邀请您接种疫苗提供更多信息。

疫苗可能会为保护您预防 COVID-19 做出重要的贡献。临床上极易受感染人士应在普通民众之前接种预防 COVID-19 的疫苗。您当地的 NHS 会确保您可以尽可能安全地接种疫苗，以及您可以接受到所需的任何护理和支援。即使您已经接种了两剂剂量的疫苗，仍应继续遵循本屏蔽保护指南直到进一步通知，因为我们将继续评估疫苗对所有接种组别的影响。只要规定和指南生效，与您同住的人应继续遵循公共卫生规定和指南，包括无论您是否接种了疫苗以及无论他们是否也接种了疫苗。

有哪些变化

在新变种的 COVID-19 病毒的驱使下，COVID-19 的病例数字现在非常高并在全国迅速上升。

在英格兰的所有人，包括那些临床上极易受感染的人，都必须遵守新的[全国性封锁措施指南](#)。这个指南由政府规定，适用于所有人口。这些限制措施有：

1. 除特殊目的外，规定民众留在家中。
2. 除特殊目的外，阻止民众与非同住的人聚会。
3. 关闭一些企业和场所。
4. 支持儿童和青少年远程学习直到二月的期中休假，弱势儿童以及可能仍需回学校上课的社会关键服务人员的子女除外。

下面的新信息，包括针对临床上极易受感染人群的额外指南，帮助您预防 COVID-19。我们会再写信给您，向您提供一份这本指南。

这些新的正式屏蔽保护措施将在全国性封锁期间适用于整个英格兰。

社交活动

新的[全国性封锁措施指南](#)，适用于每个人，这意味着除该指南中规定的有限情况外，您不能离家或在您家和花园的范围之外。

我们建议临床上极易受感染人士尽量留在家中。

您仍可外出锻炼或出席医疗约诊，但尽量减少与家庭以外的其他人的一切接触，并避开繁忙地段。

您仍然可以见到您的[互助圈](#)，但您不能与不同住的人见面，除非他们是您互助圈的一员。在户外，您可以与一名来自另一个家庭的人见面，一起锻炼。这是适用于所有人的更广泛法规的一部分。

尽量与家中其他人员保持 2 米的距离，尤其是当他们出现病毒症状或被建议要自我隔离时。

工作

强烈建议您在家工作，因为目前在您所在地区接触到病毒的风险可能会更高。如果您不能在家中工作，那么您也不要上班。

您可能会想和您的雇主商量，做些其他的工作或者暂时改变您的工作模式，以便在可能的情况下在家工作。

如果您需要帮助才能在家工作，您可以申请 [Access to Work](#)。Access to Work 将资助经费，用来承担与残疾有关的额外工作费用，这些费用超出了雇主必须提供的标准合理调整。

如果您无法另作安排，您的雇主可能可以根据 [冠状病毒职位保留计划](#) 让您休假，该计划被延长至 2021 年四月底。您应该与您的雇主商量这是否可行。

如果您被建议不要去上班，您可能资格申领法定病假工资（SSP）或就业支助津贴（ESA）。您收到的正式屏蔽保护通知将作为向您的雇主以及工作和养老金部出示的证据，证明您被建议进行屏蔽保护并可能资格申领 SSP 或 ESA。这一户中不属于临床上极易受感染人群的人员，根据 [全国性封锁措施指南](#) 列出的更广泛规定，如果他们无法在家工作，则应继续上班。

教育场所

随着我们更加了解 COVID-19，现在我们知道很少有儿童和青少年因为这个病毒而面临罹患重病的最高风险。因此，医生已经着手检查最初被识别为临床上极易受感染的所有儿童和青少年，以便确认他们是否仍被视为是高危人群。

如果您已经与您孩子的医生商量过，并且他们确认您的孩子仍被视为高危人群，则您的孩子应遵循这个屏蔽保护建议。

在目前的全国性封锁措施下，儿童将远程学习直到二月的期中休假，弱势儿童以及可能仍需回学校上课的社会关键服务人员的子女除外。

建议临床上极易受感染的儿童和青少年不要上学或不要去其它教育场所，因为在社区接触到病毒的风险现在非常高。您的学校或大学将为您做出适当的安排，以便您能够在家继续学习。

出行

建议您尽量留在家里，除非必要（例如出席医疗约诊），否则不要出行。

购物

建议您不要去商店。如果可以的话，请使用网上购物，或者请他人代收代送所购物品（朋友和家人、当地志愿者，或者 [NHS 志愿应急人员](#)）。

您可以[登记](#)申请获得超市优先送货，如果您没有人可以帮忙代为购物。如果您已经有超市送货时段优先名额，那您将会继续享有这项服务——您不必再做任何事情。登记时会要求您提供您的 NHS 编号。您可以在 NHS 寄给您的任何信件或处方上找到编号。

在网站上登记只会为您提供优先权。不代表您一定会得到一个送货时段。如果您想要超市优先送货服务，则您还需与至少一家超市设立购物账号并且自己预订送货时段。

如果您需要其它形式的帮助，包括帮助您登记申请超市送货时段优先权，则应直接与您的地方议会联系。了解您的[地方议会](#)可以如何帮您。

药品

强烈建议您不要去药店。

首先，您应该问问是否有任何朋友、家人或志愿者可以帮您去拿药。

如果您的朋友家人无法帮您拿药，并且您和/或药房无法安排一名志愿者，则您可以享受免费送药服务。请与您的药房联系，告知他们您是临床上极易受感染人士，需要送药，他们将免费为您安排。

获得照顾和支持

您仍然可以在家中接受由您的[互助圈](#)的人提供的非正式照顾。

您仍然可以在家中接受专业的社会护理和医疗人员的照顾。

我们鼓励您继续就您现有的疾病和任何新的健康问题向 NHS 和其他提供医疗服务的机构寻求支持。

您可以在家获得一系列的 NHS 服务，包括订购重复处方药品或通过在线咨询联系您的健康专家。

欲了解更多详情，请访问[在家保健](#)，或下载[NHS 手机程序](#)。如果您有紧急的医疗需求，请拨打 111 联系 NHS；或需要急诊，请致电 999。

如果您确实需要有人照顾您，则可以联络照护者。您当地的 NHS 服务已做好充分准备，并将采取各种措施来保护您的安全。

照顾好您的心理健康也非常重要。访问[Every Mind Matters](#)网站，上面提供您可以采取的实际步骤和建议，在这个疫情期间支持您的身心健康和管理您的心理健康。如果您或您照顾的人正在经历心理健康危机，我们建议您立即[与当地的健康专家取得联系](#)。

任何满足您的日常需求的照护者或访客可以继续去到您的家。这也适用于那些照护由您照顾的儿童或青少年的照护者或访客。若不需要近距离或个人接触时，他们应该遵循[社交距离指南](#)。

您应该继续获得当地慈善机构和组织以及 NHS 志愿应急人员的支持。除了帮助购物和送药外，NHS 志愿应急人员还可以提供定期的友好通话和提供往返医疗预约地点的接送服务。拨打 0808 196 3646（上午 8 点到晚上 8 点）安排支持，或访问[NHS 志愿应急人员](#)网站。

登记从而获得更多支持

如果您需要更多的帮助来遵循本指南，您的地方议会也许能提供帮助。如果建议您进行屏蔽保护，您将可以[为您自己或他人登记](#)以便：

申请获得超市送货时段优先权（如果您已经有优先权，那您将会继续享有这项服务 — 您不必再做任何事情）

告知您的议会您是否需要帮助才能够遵循屏蔽保护指南，尤其是如果您无法自己安排购物或请朋友、家人或其他支持网络帮忙购物

确保您的联络信息（如您的地址）已更新

登记时会要求您提供您的 NHS 编号。您可以在 NHS 寄给您的任何信件或处方上找到编号。即使您现在没有任何支持需求，如果您登记，也会对您有所帮助。如果情况发生变化，您可以随时登录并更新您的需求。

临床上极易受感染人群的定义

临床上极易受感染的人群很有可能因冠状病毒感染而患上重病。有两种方式可以让您被认定为临床上极易受感染：

1. 您有下列一种或多种疾病，或
2. 您的临床医生或全科医生将您加入屏蔽保护患者名单，因为根据他们的临床判断，他们认为如果您感染病毒，您患严重疾病的风险更高。

如果您不属于上述任何一个组别，也没有收到通知您已被列入屏蔽保护患者名单，则请遵循针对一般人群的[全国性封锁措施指南](#)。

如果您认为您有充分的临床理由应该被列入屏蔽保护患者名单上，请与您的全科医生或医院临床医生商量您的顾虑。具备以下条件的人自动被视为临床上极度易受感染人士：

实体器官移植接受者

患有特定癌症的人：

正在接受主动化疗的癌症患者

正在接受放疗的肺癌患者

处于任何治疗阶段的患有血癌或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）的人

接受免疫疗法或其它癌症持续抗体治疗的人

接受其它可能影响免疫系统的靶向癌症治疗的人，例如蛋白激酶抑制剂或 PARP 抑制剂

最近 6 个月内接受过骨髓或干细胞移植的人，或仍在服用免疫抑制药品的人

患有严重呼吸道疾病的人，包括所有囊性纤维化、严重哮喘和严重慢性阻塞性肺疾病（COPD）

患有严重增加感染风险的罕见疾病的人（例如严重的联合免疫缺陷症（SCID），纯合镰状细胞病）

接受足以显著增加感染风险的免疫抑制疗法的人

患有脾脏问题的人，例如脾切除术（切除了您的脾脏）

患有唐氏综合症的成年人

接受透析或患有慢性肾脏病的成年人（第 5 期）

患有严重先天性或后天性心脏病的孕妇

还有一些人根据临床判断和对其需求的评估，被列为临床上极易受感染人群。已向全科医生和医院临床医生提供相应指南，从而支持此类决定