



臨床上極易受冠狀病毒（COVID-19）感染人士的屏蔽保護指南

2021 年 1 月 7 日更新

本指南適用對象

本防疫指南適用於在英格蘭被確認為是[臨床上極易受感染](#)的每一個人。如果您屬於這個類別，則之前已經由NHS的來信或由您的全科醫生（GP）通知了您這一點。您在之前可能被建議進行過屏蔽保護。此屏蔽保護指南僅適用於臨床上極易受感染的個人。不建議與臨床上極易受感染人士同住的人遵循這個防疫指南。

相反，他們應遵循[2021年1月5日生效的國家防範禁閉指南](#)中的一般建議和規定。

臨床上極易受感染的人群將在普通人群之前優先接種COVID-19疫苗，並符合疫苗接種和免疫聯合委員會（JCVI）確定的優先順序。NHS 將再次與您聯絡，向您提供何時以及如何邀請您接種疫苗的進一步資訊。

疫苗可能會為保護您免受COVID-19的感染做出重要貢獻。臨床上極易受感染的人群預計將在普通人群之前接受COVID-19疫苗接種。您當地的 NHS 將確保您盡可能安全地接種疫苗，以及所需的任何護理和支援。即使您已經接種了兩劑疫苗，您也應該繼續遵循這個屏蔽保護建議，直到另行通知，因為我們持續評估疫苗對所有組別的影響。只要規則和指南生效，與您一起生活的人應該繼續遵循公共衛生規則和指南，包括如果您已經接受了疫苗，以及如果他們也已經接受了疫苗。

有何變動

COVID-19病例數量現在非常高，並在COVID-19 新變種的推動下，在全國各地迅速上升。

在英國，包括臨床上極易受感染的人，每個人都必須遵守新的 [國家防範禁閉指南](#)，該指南由政府制定，適用於整個人口。這些防疫限制有：

1. 要求人們留在家中，除非出於特定目的
2. 防止人們與他們不住在一起的人聚會，除非出於特定目的。
3. 關閉某些業務和場所。
4. 支持兒童和年輕人遠程學習，直到二月的期中休假，除了弱勢兒童和可能仍然上學的關鍵工作者的孩子。

以下的新資訊包括面向臨床上極易受感染的人的額外指南，以幫助保護您免受 COVID-19 的影響。我們也會再寫信給您，提供一份這個防疫指南。

這些新的正式屏蔽保護措施將適用於整個英格蘭的國家防範禁閉期間。

社交活動

適用於所有人的新[國家防範禁閉指南](#)意味著，除該指南中規定的有限目的外，您不得離家或在您的家和花園的範圍之外。

我們建議臨床上極易受感染的人盡可能留在家裡。

您仍然可以到外面鍛煉或參加醫療保健約診，但盡量將與家庭以外的其他人的所有接觸降至最低，並避免去到繁忙的區域。

您仍然可以與您的[互助圈](#)會面，但除非他們是您所在互助圈的一員，否則您不得與不在一起生活的其他人會面。在戶外，您可以與來自另一個家庭的一個人見面，進行鍛煉。這是適用於每個人的更廣泛的國家規定的一部分。

尽量保持与您家中其他人2米的距离，特别是如果他们表现出病毒的症狀或被建议自我隔离时。

工作

强烈建议您在家工作，因为目前在您的地区接触到病毒的风险可能更高。如果您無法在家工作，則也不應去上班。

您可能需要與僱主商量如何承擔其它職責或暫時改變工作模式，以便盡可能在家工作。

如果您需要在家工作的支援，您可以申請 [工作機會](#)。「工作機會」將為超出僱主必須提供的標準合理調整的與殘疾相關的工作額外費用提供支援。

如果您無法做出其它安排，您的僱主可能会根据 [新冠病毒職位保留计划](#)让您休假，该计划已延长至2021年4月底。您應該和您的僱主商量這是否可行。

由於您被告知不要上班，您可能有資格獲得法定病假工資（SSP）或就業支援津貼（ESA）。您收到的正式屏蔽保護通知將作為向您的僱主以及工作和養老金部出示的建議您進行屏蔽保護的證據，並可能有資格獲得 SSP 或 ESA。在臨床上不是極易受感染的家庭成員，

如果他們不能在家工作，則應繼續上班，這符合[國家防範禁閉指南](#)中規定的更廣泛規則。

教育設施

隨著我們對COVID-19的了解不斷增長，我們現在知道，很少有兒童和青少年處於因病毒而患重病的最高風險中。因此，醫生們已經在著手檢查所有最初被確定為臨床上極易受感染的兒童和青少年，以確認他們是否仍然被認為處於最高風險中。

如果您已經與您的孩子的醫生商量過這個問題，並且他們確認您的孩子在臨床上仍然被認為極其脆弱，您的孩子應該遵循這個屏蔽保護建議。

根據目前的國家防範禁閉，兒童將遠程學習到二月的期中休假，但弱勢兒童和可能仍在上學的關鍵工作者的子女除外。

臨床上極易受感染的兒童和青少年不應上學或前往其它教育設施，因為目前在社區接觸病毒的風險非常高。您的學校或學院將為您作出適當安排，使您能夠繼續在家接受教育。

出行

我們建議您盡量留在家，除非有必要，否則不要外出（例如，參加醫療保健約診）。

購物

我們建議您不要去商店。如果可以，請網上購物，或請其他人為您領取和運送所購物品（朋友和家人、當地志願者或[NHS志願響應者](#)）。

如果您沒有可以依靠的人為您購物，您可以[註冊](#)請求超市送貨時段優先權。如果您已經得到優先超市送貨時段，

那將繼續 – 您不需要再做任何事情。註冊時，系統會要求您提供 NHS 號碼。您可以在NHS寄給您的任何一封信或在處方藥上面找到編號。

在網站上註冊只是給您優先權。這並不意味著您一定會得到一個送貨時間段。如果您想獲得超市送貨服務，您還需要在至少一家超市建立一個賬戶，並自己預訂送貨時段。

如果您需要其它形式的幫助，包括幫助註冊超市送貨時段優先權，您應該直接聯絡您當地的議會。瞭解您的[地方議會](#)如何提供幫助。

藥物

強烈建議您不要去藥房。

首先，您應該問問是否有朋友、家人或志願者可以為您領取藥品。

如果朋友和家人無法為您領取您的藥品，而您和/或藥房無法安排志願者，則您將有資格享受免費送藥。請聯絡您的藥房，通知他們您屬於臨床上極易受感染人士並需要藥物配送，他們會免費為您安排。

獲得照護及支援

您仍然可以在家裡接受來自您的[互助圈](#)內的人的非正式照護。

您仍然可以接受由專業社會照護人員及醫療專家提供的居家護理。

我們鼓勵您繼續使用 NHS 和其他提供保健服務的機構照顧您現有的健康情況和任何新的健康問題。

您可以在家獲得一系列 NHS 服務，包括預訂重複處方藥或透過網上諮詢聯絡您的健康專家。

要獲得更多資訊，請造訪 [家庭健康](#)或下載 [NHS 應用程式](#)。如果您有緊急醫療需要，撥打 111 聯絡 NHS；或如果發生醫療緊急情況，撥打 999。

如果您確實需要個人提供的照護，您是可以獲得的。您當地的NHS服務已做好充分準備，並將會採取措施確保您的安全。

照顧好您的心理健康也同樣重要。請轉到[每個心靈都重要 \(Every Mind Matters\)](#) 網站，尋求在疫情期間，您可以採取哪些措施來支援您的福祉並管理您的心理健康的建議和實際步驟。如果您或您在照顧的人正面對精神健康危機，我們鼓勵您立即[聯絡當地的健康專家](#)。

任何支援您日常需要的看護或訪客均可繼續去到您的家。这也适用于那些照護由您照顾的儿童或年轻人的看護或訪客。當無需近距離接觸或個人接觸時，他們應該遵守[社交距離指南](#)。

您應該繼續獲得當地慈善團體及機構的援助，還有 NHS 志願者響應服務的援助。除了幫助購物和藥品运送，NHS志願響應者還可以提供定期、友好的電話通話，以及往返醫療保健約診的接送服務。上午8點至晚上8點之間撥打0808 196 3646安排援助，或瀏覽[NHS 志願者響應服務](#)網站。

註冊獲得更多支援

如果您需要額外協助才能遵循這個防疫指南，您的地方議會可能可以幫到您。如果您被建議進行屏蔽保護，您將能夠[註冊自己或其他人](#)以：

要求超市送貨時段優先權（如果您已經獲得，則優先權將繼續 – 您不需要做任何進一步的事情）

告訴您的議會，如果您需要支援來遵循屏蔽保護指南，特別是如果您不能自己或在朋友、家人或其他支援網路的幫助下對此做出安排

確保如您的地址等的資料是最新的

註冊時，系統會要求您提供 NHS 號碼。您可以在NHS寄給您的任何一封信或在處方藥上面找到編號。即便您目前沒有任何支援需求，但登記的話總是有用的。如果情況隨時有變，您可以登入更新您的需求。

臨床上極易受感染人群的定義

臨床上極易受感染人士是指極有可能因冠狀病毒感染而罹患重病的人。有兩種方法可以將您定義為臨床上極易受感染人士：

1. 您患有下面列出的一種或多種疾病，或
2. 您的臨床醫生或全科醫生將您加入到屏蔽保護患者名單（Shielded Patient List）上，因為基於他們的臨床判斷，他們認為您一旦感染病毒則極有可能罹患重病。

如果您不屬於這些類別中的任何一種，並且尚未聯絡通知您已被列入屏蔽保護患者名單，請遵循其餘人群的[國家防範禁閉指南](#)。

如果您認為有充分的臨床理由應該將您加入到屏蔽保護患者名單上，請與您的全科醫生或醫院臨床醫生商量您的疑慮。患有以下疾病的人士會被自動認為是臨床上極易受感染人士：

固體器官移植接受者

特定癌症患者：

正在接受主動化療的癌症患者

正在接受放療的肺癌患者

因患血癌或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）而處於任何治療階段的人士

因患癌症接受免疫治療或其它持續抗體治療的人

接受其它可影響免疫系統的靶向癌症治療的人，如蛋白質激酶抑製劑或PARP抑製劑

過去 6 個月進行骨髓或幹細胞移植或仍在服用免疫抑製藥物的人
患有嚴重呼吸系統疾病的人，包括所有囊性纖維化、嚴重哮喘和嚴重慢性阻塞性肺病（COPD）

患有嚴重增加感染風險的罕見疾病的人（例如嚴重複合型免疫缺乏症（SCID）、純合性镰狀細胞病）

接受足以顯著增加感染風險的免疫抑制療法的人

脾臟問題，例如脾臟切除術（切除脾臟）

患有唐氏綜合症的成人

接受透析或患有慢性腎病（第5階段）的成人

患有先天或後天性嚴重心臟病的孕婦

根據臨床判斷和對其需求的評估，其他被歸類為臨床上極易受感染的人。全科醫生和醫院臨床醫生已獲指南支援這些決定。