



如何制止新冠病毒（COVID-19）的傳播

發布日期於 2021 年 2 月 2 日

自 1 月 5 日以來，整個英格蘭一直處於[國家防範禁閉](#)狀態。在實施國家防範禁閉期間，除必要和允許的原因外，否則不得離家或外出。

保護自己及他人

本指南適用於每個人，以幫助降低感染和傳染新冠病毒（COVID-19）給他人的風險。通過遵循這些步驟，您將有助保護您自己、您的親人和您所在社區的人。

COVID-19 是有可能沒有病徵。如果您只有輕微的病徵，甚至沒有任何病徵，您仍可將 COVID-19 傳染給其他人。

傳播 COVID-19 的主要途徑是與感染者密切接觸。當 COVID-19 感染者呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏時，他們會釋放出導致 COVID-19 的微粒（飛沫和懸浮微粒）。這些粒子可被另一個人吸入。

當感染者在物件附近咳嗽、打噴嚏或觸摸它們時，物件及表面也可能被 COVID-19 污染。

如果您患有 COVID-19，即使您不直接接觸家具、長凳或門把手，也仍可能傳播病毒到這些物品表面。下一個接觸該表面的人則可能被感染。

即使您試圖避開其他人，也無法保證不會接觸到該病毒。這就是為什麼即使在您感覺良好時也需一直持續遵循本指南中的所有步驟以防止 COVID-19 傳播的原因。如果您與[臨床上極易受感染](#)人士住在一起，這一點尤其重要。

保持安全距離（社交距離）

在實施[國家防範禁閉期間](#)，除必要和允許的原因外，否則不得離家或外出。

如果您必須外出：

- 一直盡量與並不與您同住或不在您的互助圈的其他人保持 2 米的距離
- 減少在難以做到社交距離的人流密集之的地方（如商店和超市）的停留時間
- 避免與和您並不同住的人有直接或面對面的接觸

如果您與[臨床上極易受感染](#)人士居住在同一家庭中，請盡量與他們保持 2 米的距離

請與任何因工作原因而來到您家的人（例如清潔工或緊急維修工作的技工）保持至少 2 米的距離。

保持安全距離的重要性

您與他人的距離越遠，您感染 COVID-19 並將其傳播給他人的可能性就越小。

當感染者呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏時，COVID-19 會藉由鼻口所呼出的飛沫和懸浮微粒再由空氣中傳播出去。您與 COVID-19 患者（甚至沒有症狀的患者）越近，您感染的可能性就越大。

記住良好的衛生習慣

無論您身在何處或在做什麼，遵循良好衛生的基本規則都將有助保護您和他人預防 COVID-19。這些包括：

- 勤洗手
- 清潔您周圍環境
- 咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻

勤洗手

一天中勤用肥皂和水或免洗消毒洗手液來清潔手。在咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕後，並在進食或處理食物之前，應先洗手。

請在接觸到許多其他人接觸過的表面後洗手（例如把手、扶手和電燈開關）以及共用空間（例如廚房和浴室）。如果您必須外出，請在返家後儘快洗手。

盡可能避免觸摸眼、口、鼻。如果您需要觸摸您的臉部（例如脫戴您的口罩），請在觸摸您的臉部前後進行清潔或消毒雙手。

洗手的重要性

因手接觸許多表面，很容易沾染病毒。一旦雙手被污染，病毒就可以通過雙手傳到您的眼、口或鼻。病毒可從那裡進入您的身體並感染您。

如果您感染了 COVID-19，則病毒將從鼻和口（通過咳嗽或說話）傳播到您的手，並污染您觸摸過的表面。

洗手或消毒可以去除病毒和其他細菌，所以當您觸摸面部，其感染的可能性較小。使用肥皂和水是清潔雙手的最有效方法，尤其是在明顯可見的髒部位。在沒有肥皂和水的情況下可以使用免洗消毒洗手液。

清潔您周圍的環境

經常清潔物體表面。請特別注意經常觸摸的物件表面（例如門把、電燈開關、工作觸摸範圍和電子設備等）。

使用一次性的抹布、紙捲或一次性的拖把頭以「單面單方向僅單次擦拭」的方式清潔所有固體表面、地板、椅子、門把及衛生設備。使用過的任何抹布、紙捲或拖把頭都可以作為日常垃圾處理。

在家裡清潔時，可以使用一般家用清潔劑。請參閱相關[您居家環境外清潔和廢物處理](#)的資訊。

清潔周圍環境的重要性

COVID-19 通過微小的飛沫和懸浮微粒以及直接的接觸來傳播。當感染者觸摸、咳嗽、說話或呼吸時，表面和物品也可能會被 COVID-19 污染。

如果另一個人觸摸被病毒污染的物件表面，然後再觸摸自己的眼、口、鼻，則會有可能被感染。清潔表面將減少病毒污染量，從而降低傳播風險。

您越做清潔，就越有可能在您或其他人接觸到被污染表面之前將病毒清除。

咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻

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。

咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻的重要性

咳嗽和打噴嚏會增加人釋放飛沫和懸浮微粒的數量，和其傳播的距離以及其停留在空中的時間。

感染者未遮好時打出的咳嗽或噴嚏將會大大增加感染周圍其他人的風險。

遮好口鼻，則將減少擴散於空氣中飛沫和懸浮微粒的病毒量。

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。

使用面部遮擋物

在某些[規定地方](#)，您必須依法法戴上面部遮擋物。

在其他封閉的公共場所，您也應該配戴面部遮擋物，因為在密閉場所很難與人保持距離，也可能會接觸到您平時不認識的人。

戴面部遮擋物可能不是在任何情況下都可行，也不是對某些[豁免](#)的人來說都可行；請注意並尊重這種情況。

使用面部遮擋物的重要性

當感染者呼吸、說話、咳嗽或打噴嚏時，COVID-19 會從感染者的口鼻所呼出的飛沫和懸浮微粒再由空氣傳播出去。

正確使用面部遮擋物是現有最好的防疫科學證據，可以減少 COVID-19 飛沫的擴散，幫助保護他人。使用面部遮擋物甚至可以減少那些無症狀者在說話和呼吸時釋放的病毒量，從而減少傳播。

使用面部遮擋物主要是為了保護他人預防 COVID-19，而非保護配戴者，同時戴面部遮擋物也不能替代社交距離和勤洗手。

引入新鮮空氣（通風）

為了讓充足的新鮮空氣進入家中，即使在極短時間內也請務必要打開通風口和門窗。當有人使用（例如浴室或廚房）後，將門關上讓抽氣扇運行時間比平時長

如果家裡有人在自我隔離中，請打開他們房間的窗戶，並保持門關閉，以減少污染的空氣擴散到家裡其他地方。在清潔工或技工來到您家之後，請讓窗戶完全打開一小段時間。

如果您擔心噪音、安全性或暖氣費用，則在較短時間內打開窗戶仍有助降低病毒傳播的風險。穿暖和的衣服或多穿幾層衣服也可幫助您保暖。您可以更改房間的佈局，這樣就不用坐在敞開的窗戶或門的冷風口附近。

引入新鮮空氣的重要性

當 COVID-19 感染者咳嗽、說話或呼吸時，他們所釋放的飛沫和懸浮微粒會被其他人吸入。儘管較大的飛沫會很快落在地上，但較小的飛沫和

含有 COVID-19 的懸浮微粒則可在室內空氣中懸浮一段時間，特別是在沒有通風的情況下。

通風是用外部新鮮空氣替代室內同呼同吸空氣的過程。室內地方通風程度越高，呼吸的新鮮空氣就越多，人吸入傳染性顆粒的可能性就越小。

如您有新冠病毒病徵請盡快去檢測

獲得檢測的方法

COVID-19 最重要的識別病徵是：

- 新出現的持續咳嗽
- 發燒
- 失去或改變您平時味覺或嗅覺（失嗅癱）

如果您有上述任何病徵，請點擊[獲取免費 NHS 檢測](#)或撥打 119 聯絡 NHS 預約進行免費 COVID-19 檢測。縱使您曾接種過 COVID-19 疫苗或曾得過 COVID-19，您也應再次安排檢測。

檢測的重要性

重要的是要知道您是否患有 COVID-19，這樣您就可居家自我隔離並且不會感染他人。

檢測的陽性結果代表可以透過接觸者追蹤（您最近曾接觸過的人）來識別您可能已經感染的任何一個人（聯絡您可能[接觸](#)過的人），建議他們進行自我隔離。這是阻止 COVID-19 擴散的重要措施。

我們無法確切知道 COVID-19 感染或疫苗接種後免疫力會持續多久，所以任何有病徵的人都應安排檢測。

如果您有 COVID-19 病徵或收到陽性 COVID-19 檢測結果，請立即自我隔離

如果出現以下情況，請立即自我隔離：

- 當您開始出現 COVID-19 病徵，請先自我隔離並同時安排和等待檢測結果
- 您的 COVID-19 檢測呈陽性

您的隔離期包括病徵開始當天（或測試當天（如果您沒有病徵））以及接下來的整整 10 天。

自我隔離表示您必須一直[留在家裡](#)，並且不得與他人接觸，除非在非常有限的情況下，例如尋求醫療協助。您可能需要請別人幫您採買，並且如果您當前有在協助弱勢人士，則可能需要制定其他替代計劃。請勿邀請訪客進入家中或花園。

針對[那些有病徵、新冠病毒檢測呈陽性、與臨床上極易受感染或超過 70 歲同住在一起的人](#)，這有額外的指南。

自我隔離的重要性

如果您被要求自我隔離，即使您感覺良好且完全沒有病徵，仍有極高風險將 COVID-19 傳播給他人。因此，遵循指南並完成整個自我隔離期至關重要。

如果您 COVID-19 檢測呈陽性，則必須立即在接下來的整整 10 天進行自我隔離，因為這是病毒最有可能傳播給他人的時期（傳染期）。

如果您與 COVID-19 患者的接觸者同住或您曾與患者接觸，則應自我隔離

如果出現以下情況，應立即自我隔離：

- 與您[同住](#)的人，其 COVID-19 檢測呈陽性或有病徵並等待檢測結果 – 您的隔離期包括您家庭中第一人開始出現病徵的當天（或如果他們沒有病徵，則他們進行測試的當天），以及接下來的整整 10 天
- 您曾[接觸](#) COVID-19 檢測呈陽不同住 – 您的隔離期包括您最後一次與他們接觸的日期和接下來的整整 10 天。

[自我隔離](#)是指您必須一直留在家裡，不能出門。除非在非常有限的情況下，例如尋求醫療協助才可外出。請勿邀請訪客進入家中或花園。

對於那些自我隔離的人，還有更多資訊[關於自我隔離和協助的指南](#)。

與接觸過患者的人同住或您曾接觸過新冠病毒患者而進行自我隔離的重要性

如果您是接觸者（您最近接觸過有 COVID-19 病徵或檢測呈陽性的人），則必須在與該人接觸後自我隔離整整 10 天。

您必須自我隔離 10 天，因為這是感染後發展病毒所需要的時間（潛伏期）。

如果您被要求自我隔離，這是因為您有很高的風險患上 COVID-19，即使您感覺良好且無病徵，但仍可能將病毒傳播給他人。因此，遵循指南並完成整個自我隔離期至關重要。

疫苗接種

目前 NHS 正對極有可能因感染 COVID-19 而不適的人士提供 [COVID-19 疫苗](#)。

這些疫苗已被證明可降低發生重病的可能性，但是我們還不知道疫苗是否能夠阻止 COVID-19 的傳播。

即使您已接種疫苗，也仍可將 COVID-19 傳播給其他人。

為了保護您的朋友、家人和社區，甚至您已接種疫苗，也應繼續遵循上述所有防疫建議。