



面对冠状病毒（COVID-19） 时照顾好精神和安康的 公众指南

更新于 2021 年 2 月 4 日

须知事项

冠状病毒（COVID-19）疫情影响着每一个人的生活。在这段时间里，您可能会感到无聊、沮丧或孤独。您也可能会感到低落、担心、焦虑，或者担心自己或身边人的健康。您还可能会担心疫情带来的经济影响，以及它会对您的工作或经济状况造成怎样的影响。这些都是我们面对困境的常见反应。每个人对事件和变化的反应都不一样，我们的思维、感觉和行为方式因人而异并且随着时间而变化。重要的是要照顾好自己的精神健康，还有身体健康。

大多数人都会找到对他们有用以及对与疫情有关的应对负面情绪的方法。有些人，特别是那些有精神健康问题的人，可能需要额外的支持。

背景

本指南提供了如何在 COVID-19 疫情期间^{[\[脚注 1\]](#)}照顾好您的精神和安康的建议。

有更多关于[如何防止冠状病毒扩散](#)的信息供参阅。

帮助自己保持精神健康和安康的方法

想一想您的日常生活习惯

这一刻，我们所有人的生活都发生了改变。想一想现在的生活模式，您是否可以适应并且从中建立更积极向上的日常生活习惯。尝试进行有益的活动（例如，清洁、烹饪或锻炼）或有意义的活动（例如，看书或与朋友保持联系）。您可能会发现制定一天或一周的计划会很有用。

想一想如何与他人保持联系

与自己信任的人保持联系对您的精神健康很重要。如果无法见面，请想一想如何通过电话、视讯通话或社交媒体与家人朋友（无论是平时经常见到的人还是老朋友）保持联系。如果您独居，则可以和另外一户人家组成一个[互助圈](#)。

如果您感到孤立无援，[NHS 志愿者响应服务](#)也可以提供“问候聊天”免费电话服务。拨打 0808 196 3646 登记使用这项服务。

帮助和支持他人

想一想您可以如何帮助身边的人 - 这个举动可能对您身边的人来说很重要，也可以让您觉得好一点。倾听并同理他人的担忧、焦虑或行为，这一点很重要。您能给附近的朋友或家人发消息吗？是否有一些社区团体您可以参加来帮助您生活社区里的其他人？请谨记，在帮助他人时务必遵守有关 COVID-19 的防疫指南，确保自己和所有人的安全。

说出您的忧虑

对当前形势感到担忧、害怕或无助是很常见的。请谨记，这对每个人来说都是艰难的时期，与家人朋友分享您的感受以及您为应对病毒而做的事情，也能够帮助到他们。如果您觉得自己做不到，您可以通过[NHS 推荐的热线电话](#)倾吐。

照顾好您的的身体健康

您的身体健康对您的情绪和心理感受有很大的影响。在像现在这样的艰难时期里，您很容易陷入不健康的行为模式，进而使您感到更不好受。

尽量吃健康均衡的膳食，喝足够的水。访问网页 [One You](#)，上面有关于改善您的健康状况的建议，[在家制作健康膳食](#)。

积极运动。做运动和其它体育锻炼可以对您的情绪有积极的影响、改善您的睡眠并且能减轻压力与焦虑。有很多简单的方法可以让您动起来，比如散步或园艺。如果您无法在室外进行锻炼，您可以从英格兰公共卫生部（PHE）找到免费的、简单的 [10 分钟锻炼](#)，也可以在 [NHS 健身工作室](#) 找到可以在家尝试的其它运动影片。英格兰体育协会也有一些[在家动起来](#)的好建议。

如果您吸烟、吸毒或酗酒，请寻求建议和支持

吸烟、吸毒或酗酒来应付压力和不顺心，都会使事情变得更糟，包括您的精神健康。

[NHS 更好的健康](#) 提供有关戒烟的信息和建议，帮助您找到适合您的一揽子支持。您也可以拨打 0300 123 1044 致电全国无烟求助热线与顾问谈谈（可能会收取电话费用）。[One You](#) 提供建议和资源，可帮助[减少酗酒](#)。您还可以拨打 0300 123 1110（可能会收取[电话费用](#)）致电 Drinkline 寻求建议和支持，并且 [Down Your Drink](#) 提供互动式网络支持，帮助人们更安全地喝酒。

如果您担心吸毒问题，[FRANK](#) 提供信息和建议，包括在哪里获得帮助，并有一个咨询热线 - 0300 123 6600（可能会收取[电话费用](#)）。例如 [SMART Recovery](#)、[Alcoholics Anonymous](#)、[Narcotics Anonymous](#)、[Cocaine Anonymous](#) 以及 [Marijuana Anonymous](#) 等的机构组织可为想要戒毒的人提供相互支持。

照顾好您的睡眠

感到焦虑或担心会使您很难睡个好觉。优质睡眠对您的身心感受有很大的影响，因此充足睡眠很重要。

试着保持正常的睡眠规律，保持良好的睡眠卫生习惯，例如营造一个宁静的环境，减少睡前摄入咖啡因。[Every Mind Matters 睡眠页面](#) 提供有关如何改善睡眠的实用建议。

试着控制负面的感觉

许多人觉得 COVID-19 的新闻让人不安。但是，有些人可能会有十分强烈的焦虑感，以至于成为一个问题。试着专注您能够控制的事情，比如控制您在媒体上获取信息的时间 - 24 小时的新闻和不断更新的社交媒体会让您更加焦虑。如果它影响到您，请尝试限制您用在观看、阅读或收听媒体对疫情报道上的时间。仅在设定的时间查看新闻或将自己限制为每天查看几次新闻可能会有帮助。

“Every Mind Matters” 上的[焦虑](#)页面和 [NHS 精神健康音频指南](#)提供有关如何应付焦虑的更多信息。

了解事实

收集将能帮助您准确判断自己或他人感染 COVID-19 风险的优质信息，以便您可采取合理的预防措施。找一个您可以信任的可靠来源，例如 [GOV.UK](#) 或 [NHS 网站](#)，以及您从新闻推送、社交媒体或其他人那里获得的经核事实的信息。

想一想不准确的信息也会对他人造成影响。在没有可靠来源核事实的情况下，请尽量不要分享信息。

做您喜欢的事情

当您焦虑、孤独或情绪低落时，您可能不太想去做平时喜欢的事情，或根本不再碰平时喜欢的事情。专注自己喜欢的爱好，学习一些新东西或只是简单地放松休息，应该能让您从焦虑的思绪和感受中得到解脱，并能改善您的情绪。

如果您不能做平时喜欢的事情，请试着想一想要怎样适应或尝试一些新的东西。线上有一些免费的教程和课程，还有例如在线问答和音乐会等的娱乐活动。

设定目标

设定目标并且实现目标会给人一种掌控感和目标感。想一想您想做的事情或您需要做的事情，尤其是那些您可以在家里做的事情，例如看书或在线学习。

保持头脑活跃

这可以帮助您觉得有掌控感，减轻情绪低落或焦虑。看书、写作、玩游戏、玩填字游戏、数独游戏、拼图或绘画 - 做最适合您的活动。

抽点时间放松身心，专注当下

这有助缓解复杂的情绪、对未来的担忧，通常会让您觉得好一些。放松技巧也可以帮助一些人缓解焦虑情绪。有关有用的资源，请参阅 [Every Mind Matters](#) 和 [NHS 正念页面](#)。

可以的话，请出去走走。如果不能出去走走，那就把大自然带进来

置身在绿色环境中对您的身心健康有益。如果不能外出，您可以试着打开窗户让新鲜空气进来，整理好空间坐下来看看美丽的风景（如果可以的话），晒一下自然的日光，这样来让自己保持积极向上。

您可能面临的挑战

您的生活可能遇到一些影响着您精神健康的挑战。以下建议可以帮您好好想一下可能遇到的潜在问题，并为其制定计划。在这个艰难的时候，制定这些计划可以保护或改善您的精神健康。

必需品

如果您不能外出，请想一想怎样可以买到、拿到如食物、药物或其它必需物品的办法。您可能可以打电话或发电邮给当地的商店，请他们送货，或者在网上买食物，或者找朋友、家人或邻居帮忙。如果没有人可以帮您买到必需品，请看看是否能通过 [NHS 志愿者响应计划](#) 获得志愿者的帮助。

如果您发现难以负担食物，请[看看您是否合资格申领统一福利金 \(Universal Credit\)](#)。如果您有孩子，请看看他们是否能得到[免费校餐](#)。如果您怀孕 10 周或以上，或者有一名 4 岁以下的孩子，请申请[健康启动券](#)。了解更多关于[获取食物和其它必需品](#)的信息。

经济问题

担心工作和收入支出问题可能会对您的精神健康产生重大影响。有关您在工作中有哪些权利，您合资格享受哪些福利以及可以获得哪些进一步

支持的指南，请参阅[工作和支持指南](#)或者[公民咨询局](#)或[国家理债专线](#)的建议。

治疗和支持服务

重要的是您继续获得所需的照顾和支持，帮助您保持安全和健康。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或通过电话或在线咨询联系您的健康专家。就选择是否开始或继续一个谈话疗法，请与您的治疗团队或治疗师谈谈。

拿药

如果您的医生门诊允许，您可以通过电话或通过应用程序或者网站在线订购重复处方药。

向您的药房询问有关如何送递药物的信息，或者想一想如果您正自我隔离或正接受屏蔽保护，可以请谁帮您拿药。NHS 网站上提供关于[为他人拿处方药](#)和[看看是否需要支付处方费用](#)的更多信息

继续在您平时的时间段内订购重复处方药。无需订购更长时间的或更多数量的药物

您的全科医生（或临床团队）可能会改变您的处方以重复配药安排，因此您只需联系您的药房即可获得重复处方，而无需联系您的医生诊所

在网上购买药物时要小心。您只能从注册药房购买药物。您可以在[药剂管理局网站](#)上查看药房是否已注册

如果您担心无法拿到药物，请与英格兰的 [NHS 111](#) 联系

正在照顾他人

您可能会担心如何确保那些依赖您的人（不管是您的家属还是您经常去探望的人）得到照顾。如果您为不与自己同住的人提供照顾或支持，但现在被 COVID-19 打乱这样的照顾，请告知您的[地方政府](#)。可以从[Carers UK](#) 获得关于制定应急方案和支持来源的更多建议。

在哪里寻求对您的精神健康的帮助

如果您感到压力、焦虑或情绪低落，您可以在 [NHS 精神健康和安康页面](#) 进行自我评估，获取语音指南和实用工具。[Every Mind Matters](#) 提供了一些简单的小贴士和建议，可以帮助您更好地照顾自己的精神健康。

如果这正影响着您的日常生活，请联系 [NHS 111](#) 或跟您的全科医生（GP）谈谈。NHS 的精神健康服务依旧向公众开放。您可以找到更多关于 [如何获取精神健康服务](#) 的信息，并搜索 [您所在地区提供哪些服务](#)。还可以通过精神健康慈善机构来获得支持。

如果您需要精神健康危机、紧急事故或情绪崩溃等方面的帮助，请立即寻求专家建议和评估。

访问 [NHS.UK](#) 了解在哪里获得精神健康的紧急帮助。紧急医疗情况下，[拨打 999](#)。这种情况就是当有人病得很严重或受伤，并且处于生命垂危时。精神健康紧急医疗情况应与身体上的紧急医疗情况一样被重视。

对有其他精神健康需求或正面对个别问题的人群的建议

已经患有精神健康问题

如果您已经有精神健康问题，那么您可能会觉得面对 COVID-19 疫情尤其艰难。上面的建议应该能帮上忙，但是这里有一些您可能需要考虑的额外事情。

这是基于 [Mind](#) 提供的指南。[Rethink Mental Illness](#)（深思精神疾病）还创建了一个 [在线中心](#)，为精神病患者以及支持着他人的人士提供建议和支援。

如果您已经在接受精神健康护理，请联系您的精神健康团队，商量如何继续护理或更改护理来应对您不断改变的需求，并更新您的安全计划或护理计划。

如果您已经有精神健康问题，但目前没有接受精神健康团队的护理，并且觉得自己再无法好好控制自己的病情，请与您的全科医生商量获得进一步支持的选项。您还可以通过 [NHS 心理疗法服务（IAPT 服务）](#) 来自我转介到针对焦虑和抑郁的谈话疗法。

处理好与卫生、洁净或对病毒的恐惧有关的负面感觉或行为

一些心理健康问题会导致产生与洁净或卫生有关的负面感觉或行为。如果您遇到这种情况，您可能会发现很难听得进关于洗手的建议。

遵循政府关于有助避免 COVID-19 扩散的防疫建议很重要，但是如果您发现自己的做法超出了建议的范围，如果这让您感到压力或焦虑，或者您有侵入性想法，则可以尝试以下几点：

让其他人知道您正在苦苦挣扎，例如，您可以请他们不要与您讨论有关疫情的新闻报道

呼吸练习可以帮助您应对心理困扰，并能找回一些掌控感。您可以在 [NHS 网站上找到一个简单的呼吸练习](#)，并且可以在 Mind 的 [放松](#) 页面上找到您可以尝试的一些小贴士和练习

设限，比如按照防疫建议说的只洗手 20 秒

计划洗手后要做的的事情，这可能有助于分散并改变您的注意力

阅读 Mind 上有关 [强迫症 \(OCD\)](#) 的信息中的一些小贴士或来自 [OCD UK](#) 的建议可能也会有用

处理好恐慌和焦虑

如果您有恐慌或闪回式记忆，那么在家中规划一个您可以使用的“安全空间”可能会有帮助。

如果您感到焦虑，也可以找到让自己舒缓的方法。例如，Mind 上有 [游戏和猜谜](#) 可以用来分散自己的注意力，还有 [呼吸练习](#) 可能会对您有帮助。

处理好被困住的感觉或幽闭恐惧症

如果您在家的时间比平时多，可能会更觉得自己被困住或有幽闭恐惧症的感觉，所以如果可以，尽量出去走走。您也可以打开窗户让新鲜空气进来，找个地方坐下来看外面的风景，或者坐在家门口，如果有花园的话，可以坐在花园里。尽可能定期更换您所待的房间可能也会有帮助，因为这有助给您一种空间感。

处理好饮食失调

如果您认为自己可能有饮食失调，请尽快联系您的全科医生。如果您有饮食失调或您与食物处不来，您可能会发现当前情况的某些方面特别难

熬，例如，特定食物的供应量减少、社交隔离以及您的日常习惯发生重大变化。

饮食失调慈善组织 [BEAT](#) 提供在线咨询以及一条成人免费求助热线 0808 801 0677。

您的全科医生或当地的 NHS 社区饮食失调小组也可以在可能的情况下提供支持和建议。

有学习障碍的人

如果您有学习障碍，您可能会发现 COVID-19 疫情让您很有压力。您可能会担心因此可能发生的变化，包括更长时间待在家里。您可能还担心您的家人或您身边的人。

有一本易读指南，让您可以[照顾好您的身心健康](#)。[Mencap](#) 提供有关 COVID-19 的信息以及如何[处理您可能有的负面感觉](#)。

您可以通过这些方式照顾好自己：

您应该通过电话或互联网与自己信任的人（例如，朋友、家人和雇主）保持联系。遵循[保持社交距离指南](#)和[针对可能感染 COVID-19 的家庭的防护指南](#)中的防疫建议。这本指南也有[易读版本](#)。您所在地区也可能有一些自己争取权益的团体，他们通过网络或电话提供更多支持。您可以请家人或护理人员帮忙搜索这些团体。

虽然多加注意 COVID-19 很重要，但也千万不要忘记您可能有的其它健康状况，这也很重要。确保您服用为您开具的处方药，按时去到已经约好的医院约诊（除非医院另行通知您不用去）；如果您无法按时去约诊，请告知相关人员。

支持有学习障碍的人

他们所需的帮助由他们的残疾性质决定。患有轻度或中度学习障碍的人，可能需要更多易用的资讯和更多时间，来理解他们现在需要做什么来保护自己的安全和健康。患有严重或深度及多重学习障碍的人将需要更多的帮助，来确保他们可以遵循 COVID-19 的防疫建议（例如洗手），并且确保可以使用正确的沟通辅助工具。做法将具体到每一个人。在可能的情况下保持一定程度的正常状态也很重要，做一些开心的

事情，让人们能够说出他们的感受。有关说出感受的有用小贴士，请参阅 [Skills for Care 建议](#)。

自闭症患者

如果您患有自闭症，可能会觉得 COVID-19 疫情让您压力很大，您可能会担心感染到病毒或者担心由此引发的改变，例如日常生活习惯的改变。这都可以影响到您的精神健康，但是有方法可以让您照顾好自己。

想一想可以如何调整自己的日常生活习惯来继续做您平时会做的事情，来让您保持健康。这可能包括找到方法让您在网上一直做着您的爱好和您感兴趣的事情，或者找到方法锻炼。您知道在过去什么应对方法帮您走出了困境，现在再来一次。

如果有他人来帮助您和支持您，请与他们一起计划可以如何让您保持健康和放松的方法。如果您感到失衡失控，还可以做其它事情来帮您处理好您的情绪，例如：

写日记

学习放松技巧

与您的护理人员一起制定一个当您焦虑时可以派上用场的计划

您可能会发现[做一本“我的健康护照”](#)很有用。可以轻松填写“健康护照”的内容，并可在任何情况下向社会、保健或就业专业人士出示。如果您确实变得不适并需要治疗，让医护人员看您的“我的健康护照”或自闭症诊断，那么他们知道要怎样做可以最能够支持您。

如果您仍觉得不放心或想要更多帮助，可以联系[全国自闭症协会 \(National Autistic Society\)](#)。

支持自闭症患者

请谨记，他们可能很难识别 [COVID-19 症状](#)，也很难说出疫情所诱发的情绪。尝试注意可能会帮助您识别其情绪状态以及身体症状的行为变化。

在交流目前疫情、如何保持安全以及说明病毒的症状时要清晰易懂，这一点很重要。尽量避免使用字面意思或确定性的措词，因为疫情正在快

速发展，如果告诉自闭症患者事情不会改变但却起了变化，他们可能会更焦虑。

老年人

COVID-19 可使任何一个人病得很严重，但[对于某些人来说风险更高](#)。70 岁及以上老年人因 COVID-19 而引发重病的风险更高。如果您属于这个年龄段，尤其是如果也有[会增加引发重病风险的病况](#)，那么，感到担心或觉得被日常生活中不得不作出的改变影响到，这一点无可厚非。

依赖朋友、家人和其他网络来获得支持。试着与周围的人保持联系，可以打电话、写信或上网发邮件。如果您被建议留在家里，让家人朋友知道您想如何保持联系的方法，并且让这种联系成为您的日常生活习惯。

如果您需要帮助但不知道可以与谁联系，[Age UK](#) 提供信息、电话友谊以及一条可以帮助您与当地服务联系的咨询热线：0800 678 1602。

痴呆症患者

对于痴呆症患者及其照护者和家人来说，COVID-19 疫情让他们的日常生活变得尤其艰难，并可能还引起更多困扰。保持与外界联系、维持日常生活习惯、确保尽可能多地保持活跃和让自己开心，这些对于支持痴呆症患者及其照护者的身心健康至关重要。

如果您正为痴呆症患者提供支持，他们可能很难明白自我隔离、社交距离或洗手的防疫指引。慢慢来，把这个防疫信息简单化并让他们知道不难做到，并且在适当时重复防疫信息，这一点很重要。由于沟通困难，痴呆症患者也可能不太知道症状，也没有能力报告症状 - 您应该警惕他们是否出现 [COVID-19 症状](#)。

老年痴呆症协会 (Alzheimer's Society) 已为痴呆症患者刊出了有关 COVID-19 的信息，还提供一条支持热线：0333 150 3456 (可能会收取 [电话费用](#))。如果您想与其他同样受痴呆症困扰的人联系和通话，请访问老年痴呆症协会在线社区 [Talking Point](#)。

也可以从 [Alzheimer's Research UK](#) 了解一系列有关痴呆症的信息。您还可以拨打 0800 888 6687 致电 [Dementia UK 求助热线](#) 与痴呆症专家 Admiral Nurse 通话。

经历丧亲之痛

在我们的一生中，我们都有可能失去至亲。无论是在什么时候发生，亲人去世都是非常艰难和不容易的时刻。如果您在 COVID-19 疫情期间经历丧亲之痛，也真的是难上加难。

您可能挣扎的不仅仅是丧亲之痛，还有您可能无法以您想要的方式说再见。如果您正独自隔离，这样的打击可能更大，也可能觉得更难去接触平时的支持网络。

在丧亲之痛后，您可能会感到一波又一波的强烈情绪。可能感到悲伤、内疚、震惊和愤怒。这一切都很正常，对于有这些感觉没有对错之分。丧亲之痛会以不同的方式影响着我们每一个人，但重要的是要哀悼亲人并获得适当的支持。

您可以通过 [NHS 了解更多关于丧亲之痛以及可以使用的支持](#) 的信息。[Cruse Bereavement Care](#) 提供关于在 COVID-19 疫情期间处理丧亲与哀悼的建议和支持；或 [At a Loss.org](#) 也提供了援助信息及英国各地的服务。

如果您有毒品或酒精问题

吸毒和酗酒会导致不良的精神健康。同样，不良的精神健康会导致越来越依赖使用毒品和酒精，而留在家的压力会使这些恶习更难以控制。减少或戒掉毒品酒精可以帮助您找回控制您的心情和情绪的力量。

戒酒之前，您应 [咨询医生建议](#)，因为如果没有适当的帮助，戒太快可能会很危险，还可能会致命。有关于 [为依赖酒精的人士戒酒](#) 而提供的信息。

戒毒戒得太快或没有适当的帮助，也可能很危险或让人觉得非常不舒服。请在减量或戒毒之前 [咨询医生建议](#)，尤其是如果您出现脱瘾症状的时候。

所有地方区域都有服务来帮助有毒品和酒精问题的人，您可使用 [NHS 戒毒和戒酒服务搜索器](#) 了解更多在您所在地区提供的服务的消息。

如果目前您正接受戒毒和戒酒治疗，则可以与您的戒毒戒酒服务谈谈您可能有的任何关于参加疗程或拿到他们开具给您的处方药等方面的问题。如果您无法使用平时的支持网络，例如 [SMART Recovery](#)、[Alcoholics Anonymous](#)、[Narcotics Anonymous](#)、[Cocaine Anonymous](#) 以及 [Marijuana Anonymous](#) 等的机构组织可以提供相互支持。

对 NHS 或社会护理人员的支持

有专门向 NHS 和社会护理人员提供的精神健康支持，对 NHS 员工的支持可以在 [NHS People](#) 上找到；对成人社会护理人员的支持，则可以通过 [CARE workforce 应用程序](#) 找到。所提供的支持包括身心健康信息，以及由训练有素的专业人员提供的保密接听支持，范围涉及指导、丧亲护理、精神健康和福利援助等多个领域。对于由 [撒玛利亚会 \(Samaritans\)](#) 运作的保密身心健康支持，请拨打 0800 06 96 222。您也可以拨打 0300 303 4434 联系 Hospice UK 寻求 [丧亲与创伤支持](#)（可能会收取 [电话费用](#)）。

卫生和社会护理人员还可以使用安康应用程序 [Silvercloud](#)、[Sleepio](#) 和 [Daylight](#)，用来获得如何应付压力、改善睡眠规律的建议以及正念的建议。

对学生的支持

如果今年您成为大学或学院的学生，那么现实可能会与您的期望有很大的不同。COVID-19 疫情可能已影响到您的生活和学习，并可能让您觉得孤独、无助、沮丧、焦虑或压力大。如果疫情也影响到兼职工作，在经济上您也可能会觉得有困难，或者担心毕业后的工作前景。

像现在这样的情况，您需要有一个人可以聊聊，让他们知道您的感受。鼓励自己定期与家人朋友沟通，无论是用短信、电话还是视讯通话。如果您在身心健康上感到吃力，您学习的地方应该有针对精神健康和安康而提供的支持信息，例如安康或辅导服务、学生咨询服务、支持网络和其它资源。

欲获 NHS 精神健康支持，请联系您的全科医生（GP）或您可以通过 [NHS 心理疗法服务 \(IAPT 服务\)](#) 自我转介到针对焦虑和抑郁的谈话疗法。这些服务均免费，疗法可以在网上远程进行和在电话上进行。

学生可根据与其注册的全科医生在英格兰的任何一个地方使用 IAPT，包括如果在搬到新地址后您还没转到另一个全科医生的话，您原来的那位全科医生。如果您需要有关焦虑或抑郁方面的帮助，也可以联系您[当地的全科医生服务](#)。

[Student Space](#) 网站上有在 COVID-19 疫情期间给学生提供支持的建议和信
息。

1. 一些指南、资源和服务的链接仅限英格兰地区使用。对于地方政府，可以在以下页面找到有关[苏格兰](#)、[威尔士](#)以及[北爱尔兰](#)的具体指南。



Withdrawn 19 July 2021