



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

[患者姓名
患者地址 第 1 行
患者地址 第 2 行
患者地址 第 3 行]

2021 年 3 月 17 日

您的 NHS 号: [NHS 号]

亲爱的[患者]:

针对临床极端脆弱人群的建议自 4 月 1 日起发生变更

2 月 22 日, 政府公布了适用于全国的限制路线图, 对如何逐步放宽限制进行了说明。作为该路线图的一部分, 我们现在可以通知您, 从 2021 年 4 月 1 日起, 我们不再建议您进行屏蔽。

自 1 月全国限制和屏蔽措施出台以来, 全国各地新冠病例大幅下降, 2200 多万人至少接种了一剂疫苗。我们知道, 屏蔽带来了许多困难, 我们要感谢您在这个充满挑战的时刻所做的努力。

虽然临床极端脆弱人群不再建议屏蔽, 但我们仍然建议您在病毒还在社区传播时采取额外的预防措施来保护自己。这份更新后的指南提供了实用的步骤, 涵盖了社交、出行、工作和就学等方面。这些不是规则, 而是建议, 所以您可以选择是否愿意遵守。您可以在本信末尾和 www.gov.uk/coronavirus 网站上找到完整的指南。

除了这封信的建议之外, 您还**必须**继续遵守疫情期间所有人必须遵守的规定。这包括与其他家庭的人混合的相关规定。

2021 年 4 月 1 日起适用的建议摘要

在社交距离规则进一步放宽之前, 您必须继续将社交互动保持在低水平, 并尽量减少在无法保持社交距离的环境中度过的时间。

建议大家在可能的情况下, 继续在家工作, 但如果不能在家工作, 现在就应该到工作地点上班。您的雇主必须采取措施减少在工作场所接触新冠病毒的风险, 并应能向您解释有哪些为保证您的工作安全而采取的措施。

新冠病毒工作保留计划(带薪休假)和自我雇佣人员收入支持计划已延长至 9 月 30 日。在这期间, 您可以仍然符合计划资格。

从 4 月 1 日起, 您将不再具备因屏蔽而申请法定病假工资 (SSP) 或就业和支持津贴 (ESA) 的资格。

临床极端脆弱的中小学生和大学生应返回学校或其他教育场所。



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

新冠疫苗

如果您年满 16 岁或以上，您应该已经接种了第一剂疫苗。如果您还没有接受第一剂接种，请联系您的 GP。

对于 12 至 15 岁的儿童，严重神经障碍者可适当接种。是否接种应由父母/监护人和孩子的临床医生或 GP 讨论决定。对于其他 15 岁及以下的儿童，是否接种还在进一步研究中，但目前还不建议接种。

如果您已经接种了第一剂疫苗，您仍应确保在可以接种第二剂时前往接种。接种两剂可以进一步提高您的受保护水平。

没有一种疫苗是 100%有效的，因此，即使您接种了两剂疫苗，也不能绝对保证您不会因新冠而致病。因此，您应该继续采取本指南中规定的额外预防措施，保护自己。

获得支持

在 3 月 31 日之前，地方政府和超市将继续按照屏蔽建议提供支持。3 月 31 日之后，地方政府将尽可能地提供帮助。如果您已经登记了优先使用超市送货时段，超市将继续提供优先使用权，直到 6 月 21 日。如果您还没有登记但仍需要，请在 3 月 31 日前登录 <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support> 进行登记。如果您无法上网，请联系您的地方政府，他们可以为您联系所在地的相关支持。

3 月 31 日之后，如果您由于新冠疫情面临困难，请访问 www.gov.uk/find-coronavirus-support，或联系您的地方政府，了解可以获得哪些支持。

获得保健和护理

请您谨记，**NHS 是开放的**，我们敦促您继续获取您所需要的所有 NHS 服务。对您来说，使用 NHS 比自我照料可能更安全。

如果您担心新冠对您的健康造成影响，请咨询您的全科医生、医院的医生或使用 NHS111。关于如何获得帮助的更多信息和支持，可在所附指南中找到。

就未来本指南可能的变化与您联系

请确保您的 GP 有您最新的联系方式，包括家庭地址、最好还有个人的电子邮件地址，以便我们在未来指南发生变化时能迅速与您联系。

我们再次感谢您为保护自己和他人的安全所做的努力。

此致



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

MATT HANCOCK

卫生和社会护理国务大臣

ROBERT JENRICK

住房、社区和地方政府国务大臣

在 GOV.UK 上提供了本函不同的语言和格式的版本，包括简易阅读。有关音频、盲文、大字版的信息，请致电 RNIB 0303 1239999。



针对临床极端脆弱人群的持续建议(2021年4月1日)

3月31日起，屏蔽建议在全国范围内暂停实施。从4月1日开始，不再建议您采取屏蔽措施，但您**必须**继续遵守目前适用于全国的一般性限制措施。

政府已经发布了《新冠应对措施--2021年春季》，制定了英格兰地区的解封路线图。路线图阐释了如何随着时间的推移放宽限制措施。您可以在 www.gov.uk/coronavirus 上搜索“roadmap”找到相关规定。

您必须继续遵守适用于所有人的全国性限制措施。我们也建议临床极端脆弱人群继续采取额外的预防措施来保护自己。建议您遵循以下实用的步骤，尽量降低接触病毒的风险。

住宅内外的社交活动

继续保持严格的社交距离，勤洗手，避免触碰脸部。

继续尽量减少社交活动次数。社交越少，感染新冠的风险越低。

当规则允许您与家庭以外的人见面时，在户外会面的新冠感染几率会更低。

当允许您在室内与他人见面时，要保持室内通风良好，有新鲜空气，比如打开窗户。更多信息请参见[新冠病毒：室内空间通风指南](#)。

如果有无法保持社交距离的场合，或者他人活动可能使得保持社交距离可能性下降的场合，请尽量减少在此类场合中的时间。

您可以继续组建或维持现有的[支持气泡](#)和[育儿气泡](#)。

您可以在网上找到更多关于[如何阻止新冠病毒传播](#)的信息。

工作

目前建议大家尽可能在家办公。

如果您无法在家工作，请前往工作场所。您的雇主必须采取措施减少在工作场所接触新冠病毒的风险，并应能向您解释有哪些为保证您的工作安全而采取的措施。例如，一些雇主可能会对员工进行定期检测。您也可以考虑如何上下班，例如，是否可以避免在高峰时段使用公共交通。



政府已就[雇主如何实现工作场所的新冠安全](#)发布了单独的指南，包括如何保持社会距离和工作场所的风险管理系统。健康与安全执行署（HSE）还发布了[保护弱势员工](#)的指南，包括提供了关于[雇主和雇员如何就减少工作场所风险开展探讨](#)的建议。

如果您需要在家工作 的支持，您可以申请[工作条件补贴](#)。工作条件补贴将针对与残疾有关的、超出用人单位必须提供的合理调整标准的额外工作费用提供支持。

[新冠病毒工作保留计划\(带薪休假\)](#)已延长至 9 月 30 日。即使在屏蔽暂停的情况下，只要您的雇主同意，您仍可以在整个计划期间继续享有计划资格。[自我雇佣人员收入支持计划](#)已延长至 9 月 30 日。

从 4 月 1 日起，您将不再具备因屏蔽而申请法定病假工资（SSP）或就业和支持津贴（ESA）的资格。如果您因新冠病毒或其他健康原因而生病或不能工作，在符合资格条件的情况下，您仍可能有资格获得 SSP 或 ESA。如果您对工作中的健康和安全有顾虑，您可以向您所阻碍用人单位的工会、HSE 或您的地方政府提出。如果雇主未能有效管理新冠风险，HSE 和地方政府将采取行动，包括提供具体建议、发出执法通知、停止某些操作直至安全，如果企业不遵守执行通知，可能导致起诉。

现有的就业权利框架针对歧视、不公平解雇和损害提供了保护。关于[新冠病毒（COVID-19）缺勤的具体指南](#)也已经向雇主和员工发布。

[公民咨询局](#)（Citizen's Advice Bureau）也有关于您在工作中的权利和如何解决工作场所问题的信息。如果您有任何疑问，您还可以通过访问 [Acas 网站](#) 或拨打 Acas 帮助热线 0300 123 1100，获得关于您的具体情况和您的就业权利的建议。

中小学校、学院和其他教育机构

临床极端脆弱的中小学生和大学生应自 4 月 1 日起返回学校或其他教育场所。与临床极端脆弱的人生活在一起的儿童不建议屏蔽，应该已经在 3 月 8 日回到了中小学校或学院。

使用快速侧流检测可以让我们确定无症状新冠（COVID-19）感染者，这些患者约占所有病例的三分之一。发现无症状的病例，同时采取包括保持社交距离在内的其他感染防控措施，可以帮助我们控制病毒的传播。

因此，为了保障教师队伍的健康，让更多的教职工和中小学生在学校和学院，我们为学校和学院[提供了快速侧流新冠病毒（COVID-19）检测](#)。侧流检测也可直接提供给中小学生的家庭、育儿气泡和支持气泡，以及中小学教职工的家庭、育儿气泡和支持气泡。检测也将有助于保障社区中的临床极端脆弱人群及其家庭的安全。



除了无症状检测外，中学和学院还在继续采取一系列保护措施，以帮助最大限度地降低新冠病毒的传播风险。措施包括保持社交距离、洗手、在特定情况下使用面罩、气泡、加强清洁和通风、管理确诊病例等。

出行

乘坐公共交通工具时，除非您有豁免情况，否则必须佩戴 面罩 。考虑在高峰期以外的时间出行，以减少您所接触的人员数量。

如果您需要出行，请尽量步行或骑自行车。如果是较长距离出行，或者如果您无法步行或骑车，请尽量减少您近距离接触的人的数量。

请不要与您的家庭或支持气泡以外的人共用私家车，乘坐出租车时请务必使用面罩。

前往商店和药店

虽然我们不建议您避免去商店，但您可能希望继续使用网购来购买食品和必要物资，或者依靠家人和朋友帮助。如果您确实要去商店或药店，请考虑在一天中比较安静的时间去。在商店中，您必须佩戴 面罩 ，除非有豁免情况。

如果您已经在 3 月 31 日之前使用屏蔽支持网站或通过您的地方政府登记了优先预订超市送货时段，我们可以确认，参与的超市将继续提供优先预订直到 6 月 21 日。在此日期之后，个人可以继续预订超市的送货服务。

如果您在 3 月 31 日之前需要获得购买食品和必需品的支持，并且自己或通过朋友、家人或其他支持网络无法安排，您仍然可以在 3 月 31 日之前在屏蔽支持网站 (www.gov.uk/coronavirus-shielding-support) 上注册，请求优先获得超市送货时段。3 月 31 日午夜之后，您将无法再使用该网站进行注册。

您也还可以请朋友、家人或志愿者为您提取药品。

NHS 志愿者计划仍然可以为需要的人提供支持帮助。志愿者可以提取和运送采购、药品和其他必需品。每周 7 天上午 8 点至晚上 8 点之间拨打 0808 196 3646 电话自我转介，或访问 www.nhsvolunteerresponders.org.uk 了解更多信息。您所在的当地可能还有其他志愿服务或社区服务，可以提供支持。



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

如果您需要额外护理和支持

您持续得到所需的护理和支持非常重要，这样可以帮助您保持安全和健康。社会护理和医疗服务提供方正在尽一切努力确保服务尽可能地保持开放和安全。

您应该继续向 NHS 就您的已有基础疾病寻求支持。您可以在家获得一系列的 NHS 服务，包括订购重复处方或通过在线咨询联系您的医疗专业人员。要了解更多信息，请访问 www.nhs.uk/health-at-home，或下载 [NHS App](#)。如果您有需要快速响应的医疗需求，请拨打 NHS 111。在出现紧急医疗情况时，拨打 999。

照顾好自己的心理健康也同样重要。到 [Every Mind Matters](#) 网站获取建议和操作步骤，在大流行病期间和以后支持您的福祉，管理您的心理健康。[Let's Talk Loneliness](#) 网站也有各种提示、建议和进一步的资源，可能对您有所帮助。

如果您或您关心的人正在经历心理健康危机，我们敦促您立即 [与当地的卫生专业人员联系](#)。NHS 心理健康信托机构开通了全天候的电话热线，支持各年龄段的人在需要的时候获得帮助。

任何支持您的日常需求的护工或探访者，都可以继续探访。在不需要密切或个人接触的场所，应遵循 [社交距离指南](#)。

您的能源供应商还会为您获得额外的支持。监管机构 Ofgem 要求能源供应商对弱势客户进行登记，形成优先服务登记表。如果您属于临床极端脆弱人群，可以加入这个登记表。有关如何加入登记表、以及您的供应商可以为您提供的额外服务的信息，请访问 [Ofgem](#) 的网站。

电信供应商的监管机构 Ofcom 也要求各供应商支持弱势客户。有关您的供应商可以为您提供的额外服务的信息，请访问 [Ofcom](#) 的网站。