



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

[患者姓名

患者地址行 1

患者地址行 2

患者地址行 3]

2021 年 3 月 17 日

您的國民保健服務 (NHS) 號碼: [NHS NUMBER]

尊敬的[Patient], 您好!

從 4 月 1 日開始，針對臨床極度脆弱人群的指南將發生變更。

2 月 22 日，政府發佈了適用於全國民眾的取消全國性限制之路線圖；該路線圖詳細說明將如何隨時間推移而放寬各種限制。按照此路線圖，我們現在可以通知您，從 2021 年 4 月 1 日開始，我們不再建議您採取隔離保護措施。

從 1 月份推行全國性限制和隔離保護措施以來，全國各地的新冠病毒案例數量已顯著減少，並且超過 2,200 萬人至少已接種了一劑疫苗。我們知道，對所有人來說，隔離保護都非常不容易，並且，我們想要感謝您在這個困難時期所做出的努力。

雖然我們不再建議臨床極度脆弱人群採取隔離保護措施，但是，我們依然建議您採取額外的預防措施保護您自己，因為病毒仍在社區中傳播。更新的指南提供了多個實用步驟，涵蓋社交、出行和上班以及上學等各個方面。這並非規定，而只是建議；因此，您可以選擇是否要遵守這些建議。您可以在本函結尾部分或網站 www.gov.uk/coronavirus 上找到詳盡的建議全文。

除了本建議之外，您**必須**繼續遵守本次疫情期間適用於所有人的現行法規條例。其中包括與非同住人員來往之規定。

2021 年 4 月 1 日後適用的建議摘要

在社交距離規定進一步放寬之前，您務必繼續盡量減少社交接觸，並且，如果您在某些場合無法保持社交距離，請盡量減少您在這些場合的逗留時間。

我們建議每個人都繼續盡量居家辦公，但是，如果您無法居家辦公，您現在可以去工作場所上班。您的僱主需要採取措施來減少工作場所中的新冠病毒感染風險，並且應該能夠向您說明他們已經採取的措施，以保護您在工作時的安全。

新冠病毒工作保留計畫（休假）已延長至 9 月 30 日，同時自僱人士收入保障計劃（SEISS）亦已延長至 9 月 30 日。在此期間，您可以繼續享受相關權益。



從 4 月 1 日開始，您將不再有資格領取基於被建議隔離保護的法定病假工資（SSP）或就業與支援津貼（ESA）。

臨床極度脆弱人群中的學生應返回學校或其他教育場所。

新冠病毒疫苗

如果您已年滿 16 歲或以上，您應該已接種第一劑疫苗。如果您尚未接種第一劑疫苗，請聯繫您的家庭醫生。

對於 12 至 15 歲的兒童，患有嚴重神經發育障礙性疾病的兒童可能適合進行疫苗接種。家長/監護人和兒童的臨床醫生或家庭醫生應該一起討論此方案。對於 15 歲及以下的其他兒童，由於進一步研究正在進行，暫時不建議接種疫苗。

如果您已接種第一劑疫苗，您還應該在確保收到通知時接種第二劑疫苗。接種兩劑疫苗應該能夠進一步增強您的抗病毒能力水平。

沒有任何疫苗可以確保 100% 有效；因此，即使您已接種兩劑疫苗，依然無法絕對保證您不會因新冠病毒感染而致病。因此，您應該繼續採取本指南中規定的額外預防措施，幫助您進一步保護您自己。

獲取支援

在 3 月 31 日之前，本地政府和超市將繼續提供支援，以幫助民衆遵循隔離保護建議。本地政府會想辦法在此日期之後盡可能提供援助；如果您已經註冊超市的優先送貨服務，超市會在 6 月 21 日之前繼續提供優先送貨服務。如果您尚未註冊獲取支援但確實需要支援，請在 3 月 31 日之前在線上註冊獲取支援：

<https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>。如果您無法使用網際網路服務，請聯繫本地政府；他們將能夠聯繫您所在區域可用的支援服務。

在 3 月 31 日之後，如果您由於冠狀病毒而面臨困難，請造訪 www.gov.uk/find-coronavirus-support 或聯繫本地政府，以瞭解有哪些可用的支援。



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

獲得醫療保健與護理服務

請記住，NHS 依然開放，並且，我們敦促您繼續獲取您需要的所有 NHS 服務。對於您來說，使用 NHS 服務可能會比獨自應對更安全。

如果您擔心新冠病毒對您的健康造成影響，請諮詢您的家庭醫生、醫院臨床醫生或使用 NHS111 服務。有關如何獲取幫助和支援的更多資訊，可參閱隨附的指南。

如果本指南將來發生變化，我們會聯繫您

請確保您的家庭醫生擁有您最新的聯繫方式，包括您的家庭住址以及個人電子郵件地址（如果可能的話），以便我們在未來相關指南發生變化時能迅速與您聯繫。

我們希望再次感謝您在保護自己和他人安全方面所做出的努力。

謹致問候！

MATT HANCOCK

衛生和社會保障部國務大臣

ROBERT JENRICK

住房、社區和地方政府事務部
國務大臣

本函可提供不同的語言和格式，包括易讀版本，詳情請造訪 GOV.UK。如需要音訊、盲文、大號印刷字體版本，請致電聯繫

RNIB: 0303 1239999



針對臨床極度脆弱人群的現行建議（2021 年 4 月 1 日）

從 3 月 31 日起，全國將暫停隔離保護建議。從 4 月 1 日起，我們不再建議您採取隔離保護措施，但您**必須**繼續遵守現行全國性限制項下適用於所有人的規定。

政府已發佈《2021 年春季新冠病毒響應》，其規定了英國當前的解封路線圖。該文檔說明各種限制如何隨時間推移而逐漸放寬。如需查閱這些規定，您可以在 www.gov.uk/coronavirus 上搜尋「路線圖」。

您必須繼續遵守適用於所有人的全國性限制。此外，我們還建議臨床極度脆弱人群繼續採取額外預防措施來保護他們自己。我們建議您採取以下所述的實用步驟，以最大程度減少您接觸病毒的風險。

在家庭內外進行社交活動

繼續保持嚴格的社交距離，經常洗手，並且避免觸摸臉部。

繼續盡量減少社交接觸。您的社交接觸越少，您感染新冠病毒的風險就越低。

如果各項規定允許您與非同住人員會面，您此時在戶外與他們會面時感染新冠病毒的風險就更低。

如果各項規定允許您在室內與他人會面，請保持良好通風，呼吸新鮮空氣，例如，打開窗戶。請查閱 [《新冠病毒：室內空間通風指南》](#) 獲取更多資訊。

如果您在某些場合無法保持社交距離，或者，如果該場合中其他人員的活動可能致使個人難以保持社交距離，請盡量減少您在這些場合的逗留時間。

您可以繼續形成或維持現有的[支援泡泡](#)和[兒童保育泡泡](#)。

您可以在線上找到關於[如何阻止冠狀病毒傳播](#)的更多資訊。

工作

我們當前建議每個人都盡可能居家辦公。

如果您不能居家辦公，那麼，您應該外出上班。您的僱主需要採取措施來減少工作場所中的新冠病毒感染風險，並且應該能夠向您說明他們已經採取的措施，以保護您在工作時的安全。某些僱主可能會針對僱員進行定期檢測，以作為這些措施的一部分。您可能需要考慮您如何上下班，例如，如果可能，盡量避免在高峰期使用大眾運輸工具。



政府已發佈關於[僱主如何在工作場所防控冠狀病毒](#)的獨立指南，包括如何保持社交距離以及工作場所的風險管理系統。健康與安全執行局（HSE）還發佈了關於[保護弱勢工人](#)的指南，包括關於僱主和僱員[如何討論降低工作場所風險](#)的建議。

如果您在居家辦公或外出上班方面需要支援，您可以向[就業服務處 \(Access to Work\)](#)申請。就業服務處 (Access to Work) 可提供相關支援，以幫助獲得僱主在標準合理調整之外所必須提供的殘障相關工作額外成本。

[新冠病毒工作保留計畫 \(休假\)](#)已延長至 9 月 30 日。雖然隔離保護已暫停，但是，只要您的僱主同意，您在此期間依然可以繼續享有此資格。[自僱人士收入保障計劃 \(SEISS\)](#)也延長至 9 月 30 日。

從 4 月 1 日開始，您將不再有資格領取基於被建議隔離保護的法定病假工資 (SSP) 或就業與支援津貼 (ESA)。如果您生病或無法工作，無論由於冠狀病毒還是其他健康原因，只要您滿足資格條件，您都可能有資格享受 SSP 或 ESA。如果您對您在工作中的健康和有任何疑慮，您都可以向公司工會、HSE 或本地政府提出。如果僱主不控制新冠病毒的風險，HSE 和本地政府將採取措施，包括：提供特定建議、簽發強制執行通知、停止特定工作事務直至工作場所確保安全；如果企業未能遵守強制執行通知，可能會導致公訴。

現有的就業權利框架提供針對歧視、不公平解僱和損害的保護。政府已發佈特定指南，以供僱主和僱員處理[由於新冠病毒導致的缺勤](#)問題。

[公民諮詢局](#)也可提供關於您的工作權利和如何解決工作場所問題等資訊。如果您有疑問，你還可以造訪 [Acas 網站](#)或致電 Acas 幫助熱線 0300 123 1100 獲取關於您的具體情況和就業權利等相關資訊。

學校、大學和其他教育場所

從 2021 年 4 月 1 日開始，臨床極度脆弱人群中的學生將要返回學校或其他教育場所。我們不建議與臨床極度脆弱人群一起居住的孩子採取隔離保護措施，並且，孩子應該在 3 月 8 日返回學校或大學。

透過快速橫向流動檢測，我們可以快速確定無症狀的新冠病毒感染人員；無症狀新冠病毒感染者約佔所有病例的 1/3。及時發現無症狀感染者，同時採取社交距離等感染防控措施，可有助於控制病毒傳播。

因此，為了確保檢測工作人員的健康，並盡量確保更多教職員工、學生返回學校，我們已為學校和大學院校提供了[快速橫向流動新冠病毒檢測](#)。中小學學生的同住人員、兒童保育和支援泡泡、以及中小學教職員工的同住人員、兒童保育和支援泡泡也可以



直接使用橫向流動檢測。這項檢測還可有助於確保社區臨床極度脆弱人群及其家人的安全。

除了無症狀感染者的檢測，中學和大學院校繼續採取一系列保護措施，以幫助最大限度減少新冠病毒的傳播風險。具體措施包括：社交距離、洗手、在特定情況下使用面罩、泡泡、加強清潔和通風以及確診病例的管理。

出行

如果您需要使用大眾運輸工具，除非獲得豁免，否則，您必須佩戴面罩。考慮在高峰時間段以外的時間出行，以減少接觸的人員數量。

如果您需要出行，請盡量選擇步行或自行車出行。對於長途旅行，或者，如果您無法選擇步行或自行車出行，請盡量減少您密切接觸的人員數量。

請勿與非同住人員或支援泡泡之外的人員共用汽車，並確保您在使用計程車時佩戴面罩。

前往商店和藥店

雖然我們不建議您不要去商店，但是，您可能希望繼續使用線上購物送貨來購買食品和必需品，或者依靠家人或好友進行購物。如果您確實要前往商店或藥店，請考慮在一天中非繁忙時段前往。在所有商店中，除非獲得豁免，否則，您必須佩戴面罩。

如果您已使用隔離保護支援網站或透過本地政府在 3 月 31 日前註冊超市優先送貨服務，我們可以確認，參與的超市將在 6 月 21 日前繼續提供優先送貨服務。在此日期之後，個人可以繼續使用超市預訂送貨服務。

如果您在 3 月 31 日前在購買食品和必需品方面需要支援，並且無法自行購買，也無法透過好友、家人或其他支援網路進行購買，您依然可以在 3 月 31 日前在隔離保護支援網站 www.gov.uk/coronavirus-shielding-support 上註冊超市優先送貨服務。在 3 月 31 日午夜之後，您將無法再使用此網站進行註冊。

您可能還會想要讓好友、家人或志願者為您取藥送藥。

NHS 志願者響應計畫依然開放，以便於為需要的人員提供幫助。志願者可以針對購物、藥物和其他必需品進行取貨和送貨。如需詳細資訊，請在上午 8 點至下午 8 點致電 0808 196 3646（每週 7 天開放）自查或造訪 www.nhsvolunteerresponders.org.uk，並了解更多資訊。您所在區域可能還有其他志願或社區服務可供您選擇。



Department
of Health &
Social Care



Ministry of Housing,
Communities &
Local Government

如果您需要額外護理或支援，

您務必繼續接受您所需要的護理與支援，以確保安全與健康。社工照護和醫療服務提供者正在盡一切努力確保服務保持開放並確保安全。

您應該繼續針對您現有的健康狀況向 NHS 尋求支援。您可以在家裡享受一系列 NHS 服務，包括重複訂購藥方藥品或透過線上看診聯繫您的醫療保健專業人士。如希望了解更多資訊，請造訪：www.nhs.uk/health-at-home，或下載 [NHS 應用程式](#)。如果您有緊急醫療需求，請致電聯繫 NHS 111；或者，如果出現緊急醫療情況，請撥打 999。

保持心理健康亦非常重要。請造訪 [Every Mind Matters](#) 網站，獲取相關建議和您可以採取的實用步驟，以幫助您在本次疫情期間和以後保持健康並管理心理健康。[Let's Talk Loneliness](#) 網站還可提供各種可能對您非常有用的提示、建議和其他資源。

如果您或您負責照護的人員出現心理健康危機，我們強烈建議您立即與本地健康專業人士聯繫。NHS 心理健康信託已設立 24/7 全天候電話熱線，為所有年齡段的人員提供支援，在需要時為他們提供相應的幫助。

任何為您日常需求提供支援的護理人員或訪客都可以繼續前來探訪。如果無需密切或個人接觸，這些人員應該繼續遵守[社交距離指南](#)。

您還可以從您的能源供應商獲得額外的支援。經監管機構天然氣與電力市場辦公室 (Ofgem) 要求，能源供應商需要登記處於脆弱情況中的客戶；此稱為《優先服務登記簿》。如果您屬於臨床極度脆弱人群，您可以要求他們將您加入此登記簿。如希望獲取關於如何加入該登記簿、以及您的供應商能夠為您提供的額外服務等詳細資訊，請造訪 [Ofgem](#) 的網站。

英國通訊管理局 (Ofcom) 要求電信服務供應商為脆弱客戶提供支援。如希望獲取關於您的供應商可為脆弱客戶提供的額外服務的詳細資訊，請造訪 [Ofcom](#) 的網站。