



留在家：面向疑似或確診感染冠狀病毒（COVID-19）的家庭之指南

本指南適用對象

重要的是，我們全都採取措施減少冠狀病毒（COVID-19）感染在社區的傳播，以拯救生命和保護 NHS。

本指南適用於：

有可能由 COVID-19 引起的**病徵**的人，包括那些等待測試的人
收到 COVID-19 陽性檢測結果的人士（無論是否出現病徵）

目前與有 COVID-19 病徵的人或與 COVID-19 檢測呈陽性的人住在同一個家庭的人

本指南中，「一個家庭」是指：

一個人獨居

住在同一地址和共用烹飪設施、浴室或廁所和/或起居區的一群人（他們可能或沒有親屬關係）。這可能包括共用這樣設施的寄宿學校或宿舍的學生

本指南也適用於您的**互助圈**或**兒童保育圈**中的人。

如果您與 COVID-19 檢測呈陽性但目前不和他們住在同一家庭的人有過接觸，請遵循另外的[指南](#)。如果您從海外抵達英國，[您可能也需要自我隔離](#)。

本指南適用於英格蘭。

病徵

COVID-19 最重要的識別病徵是，最近出現以下其中一種：

新出現的持續咳嗽

發燒

失去或改變了您的正常味覺或嗅覺(失嗅癱)

對大多數人來說，COVID-19 將是一種輕微的疾病。但是，如果您出現任何以上病徵，請留在家並[安排一次病毒檢測](#)。

還有其它幾種與 COVID-19 相關的病徵。這些其它病徵可能有其另外原因，它們本身不能是進行 COVID-19 檢測的理由。如果您擔心您的病徵，請尋求醫療建議。

COVID-19 的測試

目前有 2 種主要類型的測試用於檢測某人是否患上 COVID-19：

聚合酶鏈反應（PCR）測試

橫向流量設備抗原（LFD）測試

PCR 測試檢測病毒的 RNA（核糖核酸，遺傳物質）。PCR 測試是最可靠的 COVID-19 測試。獲得結果需要一些時間，因為它們通常在實驗室中得到處理。如果您有 COVID-19 的病徵，您應該[安排進行 PCR 測試](#)。

LFD 測試檢測冠狀病毒中的蛋白質，其測試方式與妊娠測試類似。它們使用起來簡單快捷。LFD 測試並非在所有情況下都像 PCR 測試那樣準確，但可以檢測出與 PCR 測試類似數量的患有高冠狀病毒水平的人。

它們主要用於沒有 COVID-19 病徵的人。LFD 測試正被用來對在安養院、NHS 和學校工作的人員進行定期測試，以及用於社區方案，向無病徵者提供快速測試，被稱為「無病徵測試方案」。

主要訊息

任何有 COVID-19 [病徵](#)或陽性測試結果的人都應該留在家裡，立即進行自我隔離。這是因為即使您沒有病徵，您仍可以把感染傳給他人。如果您在得到 NHS 檢測與追蹤^{[[腳註 1](#)]}通知後沒有進行自我隔離，您可能會被罰款。如果您需要留在家中並自我隔離，您可能有資格通過 [NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#) 獲得 500 英鎊的一次性付款。

有些人可能很難與家裡面的其他人分開。如果您與孩子生活在一起或有照顧責任，並非所有這些措施都是可行的，在這種情況下，請盡最大努力遵循本指南。

如果您有 COVID-19 病徵或收到陽性 COVID-19 檢測結果

留在家中，自我隔離

如果您出現 COVID-19 病徵，請留在家中並立即自我隔離。如果您有陽性檢測結果，但沒有[病徵](#)，請留在家中，並在收到結果后自行隔離。您的家庭也需要隔離。

如果您有 COVID-19 的病徵且尚未進行 PCR 測試，請安排 PCR [測試](#)。在等待家庭自採樣套件、測試現場預約或測試結果時，請留在家中。您可以在少數特殊情況下離開家，但不要上班、上學或前往公共場所，也不要乘坐公共交通工具或計程車。查看[您可以離開家的情況](#)。如果您需要離開家去測試地點，請遵守嚴格的[社交疏離建議](#)，事後立即返回。

如果您收到 NHS 檢測與追蹤的陽性測試結果通知，您必須完成完整的隔離期。您的隔離期從病徵開始時開始，或者，如果您沒有任何病徵，則從被檢測時開始。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。這意味著，例如，如果您的病徵在某月 15 日的任何時間開始（或者如果您沒有病徵，但您的第一次陽性 COVID-19 測試是在 15 日進行），則隔離期在該月的 25 日 23:59 結束。

如果 10 天后您的病徵消失，或者如果您唯一的病徵是咳嗽或失嗅（這些可以持續幾個星期），您可以回到您的常規生活，並停止自我隔離。如果您在 10 天後仍然發燒或身體不適，請留在家中並尋求醫療建議。

如果您因為陽性的測試結果而隔離，但沒有任何病徵，並且在隔離期內出現 COVID-19 病徵，則從病徵出現后的第二天開始新的 10 天隔離期。

如果您在結束第一個隔離期後的任何時間再次出現 COVID-19 病徵，則您及您的一家必須再次遵循本指南中的步驟。

大多數患有 COVID-19 的人病情輕微。如果您的病情或家庭中某人的病情正在惡化，請及時就醫。

盡量遠離您的其他家庭成員，尤其如果他們是[臨床上極易受感染人士](#)。盡可能避免有其他人在場時使用共用空間，如廚房和其它起居區，請將餐點帶回您的房間食用。在家的共用區域中使用[面部遮擋物](#)或外科口罩。

在您的家中、花園或私人戶外空間內鍛煉身體。請遵循一般性建議，[減少病毒在您家中傳播](#)。

如果您由於出現病徵而測試，但 COVID-19 PCR 測試結果呈陰性

如果您的 PCR 測試結果為陰性，但您仍有病徵，您可能有另一種病毒，如感冒或流感。您應該留在家直到好轉。如果您擔心您的病徵，可尋求醫療處理。

您可停止隔離，只要：

您沒事

您家沒有其他人有病徵或 COVID-19 檢測呈陽性

[NHS 檢測與追蹤](#)沒有建議您自行隔離

您家中因您的病徵而正在自我隔離的人士，也可以停止隔離。

在您的隔離期完成後進行測試

如果您對 COVID-19 的 PCR 檢測呈陽性，您可能已經發展出一些對這種疾病的免疫力。但是，無法保證每個人都會有免疫力，也不能保證這種免疫力維持多久。在 COVID-19 感染後一段時間內 PCR 檢測可能保持陽性。

任何以前收到陽性 COVID-19 PCR 測試結果的人，除非出現 COVID-19 的任何新病徵，否則不應在測試後 90 天內重新測試。

但是，如果您在之前的 COVID-19 PCR 測試呈陽性的 90 天內進行了 LFD 抗原測試，例如作為工作場所或社區測試方案的一部分，並且此測試結果為陽性，則您和您的家庭應自我隔離並再次遵循本指南中的步驟。

如果您通過 PCR 對 COVID-19 檢測呈陽性超過 90 天，並且您有 COVID-19 的新病徵，或者 LFD 抗原或 PCR 測試呈陽性，請再次遵循本指南中的步驟。

如果您在安養院、NHS 或小學工作

對於在 NHS、安養院和小學工作的人，以及作為工作場所無病徵測試方案一部分的定期進行 LFD 抗原測試的人，有特別安排。

在這種情況下，如果您的 LFD 抗原測試結果為陽性，您和您的家庭應自我隔離並遵循上述步驟。您還應安排進行 PCR 測試。

如果此 PCR 測試結果為陽性，您和您的家庭必須完成完整的自我隔離期。如果此 PCR 測試結果為陰性，並且您沒有 COVID-19 的病徵，則您和您的家庭可以停止隔離。

NHS 檢測與追蹤

如果您透過簡訊、電子郵件或電話收到登入 [NHS 檢測與追蹤](#) 服務網站的請求，並提供有關您的病徵及其開始時間的資訊。COVID-19 的 3 個主要病徵用於確定某人何時應尋求測試以及何時應自行隔離。在出現三種主要病徵（咳嗽、發燒或嗅覺或味覺喪失）之前，您可能也經歷過其它病徵，這些其它病徵的時間將用於識別您的接觸者。

您將被問及您最近的接觸者，以便他們獲得公共衛生建議。他們不會被告知您的身份。提供這個資料非常重要，因為資料會在幫助保護您的家人朋友及更廣泛社區中起到至關重要的作用。

如果您被 [NHS 檢測與追蹤](#)（包括 [NHS COVID-19 應用程式](#)）要求自己隔離，您可能有資格根據 [檢測與追蹤支援支付計劃](#) 從您地方政府獲得 500 英鎊的付款。

如果您在收到 NHS 檢測與追蹤通知后不留在家裡進行自我隔離，您可能會被罰款，但重要的是，一旦您收到任何陽性的測試結果，您應該這樣做，以防止 COVID-19 的傳播。

如果您與 COVID-19 患者住在同一個家

留在家中，自我隔離。不要上班、上學或前往公共場所，也不要乘坐公共交通工具或計程車。

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。這意味著，例如，如果您的 10 天隔離期從某月 15 日開始，則隔離期在該月的 25 日 23:59 結束，您可以恢復常規生活。

如果您本身沒有 COVID-19 病徵，則無需檢測。只有當您出現 COVID-19 病徵或您被要求作為無病徵測試方案的一部分進行檢測時，才安排測試。如果出於任何原因，您在 10 天的隔離期內測試結果為陰性，則必須繼續自我隔離。即便您沒有病徵，仍有可能將病毒傳給其他人。在家呆上整整 10 天，以免將其他人置於風險之中。

如果在隔離時出現病徵，[安排進行 COVID-19 PCR 測試](#)。如果您的測試結果呈陽性，請按照對於 COVID-19 患者的建議，留在家中，開始另外整整 10 天的隔離期。這將從病徵開始時計起，無論您在最初的 10 天隔離期中處於什麼時段。這意味著您的完全隔離期將超過 10 天。

如果其他家庭成員在此期間出現病徵，您不需要隔離超過 10 天。

如果您被識別為接觸者，並被 [NHS 檢測與追蹤](#)（包括 [NHS COVID-19 應用程式](#)）要求進行自我隔離，您可能符合資格根據 [NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#) 從您的地方政府獲得 £500 的補貼。

不遵守自我隔離可能導致至少 £1,000 的罰款。如果他們檢測為 COVID-19 陽性以及接到 NHS 檢測與追蹤服務的通知要求進行自我隔離，家長或監護人有法律責任確保任何 18 歲以下人士進行自我隔離。

到您家的訪客

請勿邀請或允許社交訪客入屋，包括朋友和家人。如果您想與非家庭成員的人聯絡，則請使用電話、電郵或社交媒體。

如果您或家庭成員接受基本的居家護理，則看護應繼續到您的家並遵循 [提供居家護理的指南](#) 來減少感染風險。

所有非必要的入屋服務及維修應被推遲到自我隔離期結束為止。

COVID-19 的傳播方式

COVID-19 通過飛沫、懸浮微粒以及通過直接接觸，由人傳給人。當感染者咳嗽或打噴嚏或觸摸時，表面和物品也可能受到 COVID-19 的污染。當人彼此近距離接觸，尤其是在空氣不流通的室內空間以及當許多人一起在同一個房間裡面時，病毒傳播的風險就最大。

社交疏離、洗手和良好的呼吸道衛生（使用和處置紙巾）、清潔表面和保持室內空間[通風良好](#)是減少 COVID-19 傳播最重要的方法。

患有 COVID-19 的人可以在病徵開始前 2 天左右、並在病徵開始後長達 10 天感染他人。即便他們只有輕微病徵或甚至無病徵，也可以將感染傳給其他人，所以他們一定要留在家。

與患 COVID-19 的人住在同一個家庭中的人感染 COVID-19 的風險較高。即便感覺良好，他們也可將疾病傳給其他人，所以他們一定要留在家。

如果您有 COVID-19，如何限制與家庭中其他人的密切接觸

盡量減少在如廚房、浴室和客廳等共用空間中一起的時間。當其他人在場時，避免使用共用空間，例如廚房及其他客廳等地方；並將飯菜拿回您的房間裡面吃。遵守嚴格的社交疏離。

請與您在一起生活的人為您提供幫助，將餐食帶給您，幫助清潔，並為您提供空間。

如果可以，請與家中其他人員分開，使用另一個浴室。如果無另一個浴室可用，則盡量最後一個使用衛浴設備；請使用平時的清潔產品清潔浴室。應勤清潔浴室。

您應使用與其他家庭成員分開的毛巾，既用於洗澡或淋浴後擦乾自己，也用於擦乾您的手。向外打開窗，保持您房間通風良好，空氣流通。

在家中的共用區域活動時，使用[面部遮擋物](#)或外科口罩，以盡量減少傳播他人的風險。正確使用時，它們可能有助於通過減少 COVID-19 的傳播來保護他人，但使用它們並不會取代限制您與其他家庭成員的接觸。

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。

那些[臨床上極易受感染人士](#)應得到幫助從而在這個隔離期盡量減少與家中其他人的接觸，無論其他人是否有病徵。

減少 COVID-19 在您家中的傳播

每一個人都應該採取以下步驟來減少病毒在家中的傳播。

勤洗手

這是降低感染 COVID-19 或將 COVID-19 傳給他人的風險的重要方法。用肥皂和水或使用洗手液洗手 20 秒，尤其是在咳嗽、打噴嚏和擤鼻子之後，以及在進食或處理食物之前。勤洗手並避免觸摸面部。

咳嗽及打噴嚏時遮好口鼻

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。如果您有照顧您的人，則在您打噴嚏或咳嗽後，他們應使用一次性紙巾抹走任何粘液或痰液，然後用水洗手或用免洗消毒洗手液洗手。

清潔您的家，減少感染傳播

定期清潔經常接觸的表面，如門把手和遙控器，以及共用區域，如廚房和浴室等。如果您家中有[臨床上極易受感染人士](#)，這一點尤其重要。

使用標準的家用清潔產品（例如清潔劑及漂白水）來清潔您的家，因為這些產品對於消滅物件表面上的病毒非常有效。每次使用過之後清洗共用的浴室，尤其是您曾觸摸過的表面，使用平時的浴室清潔產品即可。

應該將清潔布及個人廢物（例如用過的紙巾和一次性面部遮擋物）安全地存儲在一次性垃圾袋中。這些袋子應被放在另一個袋子裡，捆綁結實，放在一邊至少 72 小時，然後放在您通常的 外部家庭垃圾箱中。其它家居廢物可以照常處置。

使用洗碗機清洗及烘乾您的餐具。如果沒有洗碗機，請用洗潔精和溫水手洗，並用另外一條乾布徹底抹乾。

洗衣房

為了減少病毒通過空氣傳播的可能性，不要抖動髒衣服。按照製造商的說明清洗物品。所有髒衣服都可以放在同一桶內進行清洗。如果您沒有洗衣機，在自我隔離結束後再等 72 小時，然後可將衣物送往公共洗衣店。

請勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

保持室內通風

保持室內區域通風良好，空氣新鮮，特別是共用起居區。為了增加空氣流通，您可以：

盡可能打開窗戶

打開門

確保任何通風口是開放的，氣流不被阻擋

在使用後將門關閉並使抽風扇（例如在浴室）運行時間比平時長

照顧寵物

在英國，COVID-19 在人類之間傳播。有限的證據表明，一些動物，包括寵物，在與受感染的人近距離接觸后，可能感染 SARS-CoV-2（導致 COVID-19 的病毒）。

患有 COVID-19 或出現病徵而正在自我隔離的寵物主人，應該限制與寵物的接觸，在與他們的寵物互動之前或之後徹底洗手。

照顧好您的身心健康

隔離在家時照顧您的身心健康

長期呆在家裡和自我隔離對有些人來說可能很困難、令人沮喪和孤獨，而您或其他家庭成員可能會感到情緒低落。如果您家中沒有太多空間或花園，則時間會更加難過。

要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時尋求幫助。有許多提供幫助及資訊的資源，包括有關照顧好您的[身心健康](#)的指南以及有關支援[兒童與青少年](#)的指南。

[每個心靈都重要](#)提供簡單的提示和建議，以更好地照顧您的心理健康，包括一個為那些留在家裡的人提供建議的 COVID-19 中心。

許多人發現如果提醒自己做這些事情如此重要對自己是很有幫助的。留在家，您是在幫助保護您的家人和朋友、社區中的其他人以及 NHS。

讓留在家變得更輕鬆的您可以做的事：

用電話或透過社群媒體與朋友和家人保持聯絡

請記住運動對您的健康有好處。尋找可以幫助您在家進行輕量級鍛煉的在線班或課程

提前計劃，想一想您將需要些什麼來讓您可以整段期間留在家

請您的雇主、朋友和家人幫您拿到留在家時將所需的東西

想一想並計劃您可如何購買到整段期間所需的食物及其他用品，例如藥物

看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統能幫您帶來用品或提供其他幫助

請朋友或家人幫您購買所需物品並之後放在屋外，或網上購買用品或者用電話購買，確保這些物品放在屋外待您收取

想一想您在家中可以做的事，例如烹飪、閱讀、網上學習及看電影

很多人發現計劃整整 10 天很有幫助。您也可能發現，例如，假使家庭中有人突然不適，提前計劃一下您能做的事情會很有用

如果您需要有關心理健康危機、緊急情況或崩潰的幫助，請立即尋求建議和評估。即使在 COVID-19 大流行期間，緊急的成人和兒童心理健康支援也會 24 小時得到提供。通過在新的服務查找器中搜索您的郵政編碼或居住的城鎮，找到您的[本地 NHS 幫助熱線](#)。

如果您需要醫療建議

保健與護理服務如常開放，幫助所有患有疾病的人，包括 COVID-19。大部分 COVID-19 患者會患上輕度疾病，可以在家應對。找到更多有關[在家應對 COVID-19 病徵](#)。

留在家這段期間，您應該取消所有例行醫療及牙醫預約。如果您擔心或在這段期間被要求親自前往就診，請先與您的醫療聯絡人（例如您的全科醫生或牙醫、當地醫院或門診服務）商量。

如果您的病情或家庭中某人的病情正在惡化，請及時就醫。如果不是緊急情況，請聯絡 [NHS 111 網上](#) COVID-19 服務，或就其他健康問題撥打 111 聯絡 NHS。如果您無法上網，請致電 NHS 111。

如果是緊急醫療情況，您需要叫救護車，請撥打 999。通知通話處理人員或接綫生，您或家中有人患 COVID-19 或出現病徵（如果是這種情況）。

經濟援助或其他實際援助

自我隔離是我們可以采取的最重要措施之一，有助阻止病毒擴散，保護我們的朋友和家人、我們的社區及 NHS。如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果、或被通知您曾與患者接觸過，自我隔離則是保證您不會將 COVID-19 傳給他人的唯一方法。如果您被告知要進行隔離，您應該立即這樣做。[瞭解如果您受到冠狀病毒的影響，您可以獲得哪些支援](#)。

請您的雇主、朋友和家人幫您拿到留在家時將所需的東西。有更多關於[購買食物和基本用品](#)的資訊。

看看您的鄰居或當地社區是否有一個志願者系統，可以幫您帶用品或提供其他援助。請朋友或家人幫您購買所需物品並之後放在屋外，或網上購買用品或者用電話購買，確保這些物品放在屋外待您收取。

如果您因 COVID-19 而無法上班，請參閱[就業及退休金事務部](#)的指南，瞭解可用的援助。如果您需要留在家中並自我隔離，您可能有資格通過[NHS 檢測與追蹤支援支付計劃](#) 獲得 500 英鎊的一次性付款。您可以在線或通過 [NHS COVID-19 應用程式](#)申請 NHS 檢測與追蹤支援付款。

如果您住在英格蘭並符合所有以下這些條件，則屬於合資格申領：

您被 NHS 檢測與追蹤（包括 NHS Covid-19 應用程式）要求進行自我隔離

您是雇員或自僱人士

您無法在家工作，結果將失去收入

您正申領至少一種以下津貼：

統一福利金

就業稅務補貼

就業收入補助

失業救濟

低收入補助

退休金補助或住房津貼

瀏覽您當地議會的網站瞭解更多詳情。

如果您正喂哺母乳

如果您出現 COVID-19 病徵、收到呈陽性的檢測結果或正與 COVID-19 患者住在同一個家，倘若您正喂哺母乳，可能會擔心病毒會否傳給您的寶寶。

喂哺母乳的好處遠超於透過母乳或近距離接觸傳播病毒的任何潛在風險，但是，這將是您的個人決定。用電話與您的助產士、健康探視員或全科醫生談談。

目前尚無證據表明 COVID-19 病毒可通過母乳傳播。但是，COVID-19 病毒可以通過與您近距離接觸的人的相同方式傳給嬰兒。目前的证据是，患有 COVID-19 的儿童的症状比成人轻得多。如果您或家庭成員是用配方奶粉或速溶奶粉，則請在每次使用前徹底消毒容器。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

您可從[皇家婦產科學院](#)找到更多資訊。

有學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病的人士

如果您或與您同住的家庭成員有例如學習障礙、自閉症或嚴重精神疾病等的重病，並非所有這些措施都是可行的。請盡最大努力遵循本指南，同時保持自己和那些靠近您的人的安好，最好與任何現有護理計劃保持一致。

1. 出於本指南的目的，這包括檢測與追蹤接觸者追蹤員/通話接綫員、與 NHS 檢測與追蹤合作的地方政府接觸者追蹤員、英格蘭公共衛生部健康保護團隊和 NHS 工作人員（用於醫療保健聯絡）[↗](#)