



留在家中：面向家中出现新型冠状病毒 (COVID-19) 疑似病例或确诊病例的防疫 指南

本防疫指南适用对象

我们大家都应采取措施减少冠状病毒（COVID-19）在社区中的传播，从而拯救生命并保护NHS，这一点很重要。

本防疫指南适用对象：

- 可能由COVID-19引发[症状](#)的人，包括正等候检测的人
- COVID-19检测结果呈阳性的人（无论他们是否有症状）
- 目前与患有COVID-19症状的人同住，或与COVID-19检测呈阳性的人同住的人士

在本防疫指南中，“一个家庭”是指：

- 独居者
- 住在同一个地址，共用烹饪设施、浴室或洗手间和/或客厅的（有或没有亲属关系的）一群人。这可能包括共用此类设施的寄宿学校或宿舍的学生

本防疫指南也适用于在您的[互助圈](#)或[托儿互助圈](#)里面的人。

如果您曾与COVID-19检测呈阳性的人有过接触，但目前并非与他们同住，则请遵循另一份单独的[防疫指南](#)。如果您从海外抵达英国，[则可能还需要自我隔离](#)。

本防疫指南适用于英格兰。

症状

识别是否感染 COVID-19 最常见方法是最近有否出现以下任何一种症状：

- 新出现的持续咳嗽
- 发烧
- 丧失或改变平时的味觉或嗅觉（嗅觉缺失症）

大多数的COVID-19确诊患者只会出现轻微症状。但是，如果您有以上任何一种症状，请留在家中，[安排进行PCR测试](#)。

COVID-19还有其它几种症状。这些其它症状可能有另外的病因，而自身不构成进行COVID-19检测的理由。如果您担心自己的症状，请寻求医疗咨询。

COVID-19检测

目前正使用两种类型的测试来检测患者是否患有COVID-19：

- 聚合酶链式反应(PCR)测试
- 横向流量抗原(LFD)测试

PCR可检测出病毒的RNA（核糖核酸、遗传物质）。PCR是最可靠的COVID-19检测。需要一些时间才能知道检测结果，因为样本通常是在实验室内处理。如果您出现COVID-19症状，则应[安排进行PCR测试](#)。

LFD可检测出冠状病毒中的蛋白质，与妊娠测试的方式类似。测试简单易用。在所有情况下，LFD测试均不如PCR测试准确，但可以检测出与PCR相近数量的患有高冠状病毒水平的人。主要用于没有COVID-19症状的人。LFD被用于定期检测在护理院、NHS和学校工作的人员，以及被用于社区计划中，向没有症状的人士提供快速检测，被称为“无症状检测计划”。

主要讯息

任何患有COVID-19[症状](#)的人或检测结果呈阳性的人都必须留在家中立即隔离。这是因为即使您没有症状，您也可能会将病毒传染给其他人。

如果在接到NHS检测和追踪服务[\[脚注 1\]](#)通知之后您没有进行自我隔离，可能会被处以罚款。如果您被要求留在家进行自我隔离，则可能合资格通过[NHS检测和追踪服务收入补助计划](#)获得一次性的£500补助。

即使您已接种了一剂或多剂COVID-19疫苗，但本防疫指南仍适用。

有些人很难在家中与其他人分开。如果您与小孩同住或承担着照顾责任，则并不是所有这些措施都是可行的，但在这些情况下请尽最大努力遵循本防疫指南。

如果您已接种了一剂或多剂COVID-19疫苗

尽管已显示COVID-19疫苗可以降低接种者一旦感染后患上严重疾病的可能性，但我们还不知道疫苗在多大程度上降低接种者将COVID-19传播给他人的可能性。

如果您出现COVID-19症状或收到了阳性检测结果，即使您已接种了一剂或多剂COVID-19疫苗，则仍应该遵循本防疫指南并进行自我隔离。这将降低病毒传播的风险，并有助于保护他人。

如果您有COVID-19症状或COVID-19检测结果呈阳性

留在家中并自我隔离

如果您出现COVID-19症状，应立即留在家中并自我隔离。如果您的检测结果呈阳性但没有[症状](#)，则应在收到检测结果后立即留在家中并自我隔离。您同住的家人也需要隔离。

如果您有COVID-19症状，还没有进行过检测，则请安排进行PCR[测试](#)。在您等候家庭自测包、检测站预约或检测结果时，请留在家中。您可以在一些特定情况下离家，但不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。参阅[您可离家的情况](#)。

如果您需要离家去到检测站，则应遵守严格的[社交距离防疫建议](#)，并在接受检测后立即回家。

如果NHS检测和追踪服务通知您检测结果呈阳性，则您必须完成整个隔离期，除非在某些情况下您进行了辅助LFD测试。您隔离期从您的症状开始时立即开始，或，如果您没有症状，则从您接受检测的当天开始。您的隔离期包括您的症状开始的当天（或如果您没有症状，即接受病毒检测的当天），以及接下来的整整10天。也就是说，例如，您的症状是在一个月的15号开始的（或如果您没有症状，但您是在15号进行了首次COVID-19阳性检测），则您的隔离期将在25号的23:59时结束。

10天后如果您的症状消失，或如果症状只是咳嗽或嗅觉缺失症（这可以持续数周），则您可以恢复正常生活和停止自我隔离。如果10天后仍有发烧或身体不适，请留在家中并寻求医疗建议。

如果您由于检测结果呈阳性而正进行隔离，但没有任何症状，且您在隔离期内出现COVID-19症状，则请从症状开始出现的第二天起计整整10天，开始一个新的10天隔离期。

如果您在第一次隔离期结束后的任何时候出现COVID-19症状，您和您的家庭成员应再次遵循本防疫指南中的步骤。

大多数COVID-19患者会有轻微的疾病。如果您的疾病或任何家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。

尽量远离其他家庭成员，如果他们是[临床上极易受感染人群](#)，更是如此。尽可能避免在其他人在场的时候使用如厨房和其它生活地方的共用空间，并且将您的饭菜拿回房间吃。在您家的共用地方活动时，请戴上[口罩](#)或外科口罩。

在您的家里、花园或私人户外空间进行身体锻炼。遵循一般建议，[减少病毒](#)在您家中的传播。

如果由于有症状而被检测，而您的COVID-19 PCR检测结果呈阴性

如果您的PCR测试结果呈阴性，但您仍有症状，则您可能感染了其它病毒，如感冒或流感。您应该留在家中，直到您觉得好转。如果您担心自己有感染症状，请就医。

您可以停止隔离，只要：

- 身体状态良好
- 您家中没有人有症状或COVID-19检测呈阳性
- 您没有被[NHS检测和追踪服务](#)建议自我隔离

如果您家中的人因为您出现感染症状而隔离，他们也可以停止隔离。

隔离期结束后进行的病毒检测

如果您曾被PCR检测出COVID-19呈阳性，您很有可能已经对这种疾病产生了一定的免疫力。但是，不能保证每个人都会产生免疫力，也不能保证免疫力会持续多久。在感染COVID-19后，PCR测试有可能维持呈阳性一段时间。

任何曾有COVID-19 PCR测试呈阳性的人，只有在90天内出现任何新的COVID-19症状时，才应重新检测。

但是，如果您在之前的COVID-19 PCR测试呈阳性后的90天内确实进行了LFD抗原测试，例如作为工作场所或社区检测计划的一部分，且结果呈阳性，则您和您的家庭成员应进行自我隔离，并再次遵循本防疫指南中的步骤。

如果您被PCR检测出COVID-19呈阳性已经超过90天，并且您出现新的COVID-19症状，或者LFD抗原测试或PCR测试结果呈阳性，则应再次遵循本防疫指南中的步骤。

如果您参加无症状检测

现在很多人都有LFD测试，作为计划的一环定期检测那些没有病症的患者。这些检测计划被称为**无症状检测**，有助于识别可能患有COVID-19但并没有觉得不适的人。如果没有症状的人士检测出COVID-19呈阳性，则他们应进行自我隔离和遵循本防疫指南。这将有助于减少病毒的传播并且保护他人。

LFD测试可以通过两种方式进行：

辅助测试是在受训的操作员的监督陪同下，自己进行病毒检测，然后由该名操作员处理检测、读取并报告检测结果。

家庭（自测自报）测试是自己进行检测、读取并且自行报告检测结果。

如果您的辅助LFD测试结果呈阳性

如果您的LFD测试是一个辅助测试，则您必须立刻进行自我隔离。如果没有进行自我隔离，可能会被处以罚款。如果您被要求进行自我隔离，则可能合资格通过[NHS检测和追踪服务收入补助计划](#)获得一次性的£500补助。

您还应该尽快进行一次跟进[PCR测试](#)，最迟应在LFD测试呈阳性后的两天内进行。

在等候您的跟进PCR测试结果时，您的家庭成员应遵循本防疫指南。如果您收到跟进PCR测试结果呈阴性，而这个PCR测试是在阳性LFD测试后的两天内进行的，则您与您的家庭成员可以停止自我隔离。但是，您与您的家庭成员必须继续自我隔离，如果：

- 这个PCR测试结果呈阳性
- 您选择不进行跟进PCR测试

- 您的跟进PCR测试是在阳性LFD测试结果后超过两天才进行的

务必在收到您的LFD测试阳性结果后**尽快**预约进行您的跟进PCR测试。

如果您的家庭（自测自报）LFD测试结果呈阳性

如果您的LFD测试是在家里进行的（自测自报），则您必须立刻进行自我隔离。您与您的家庭成员应遵循所有这些防疫指南。您还应该尽快安排进行一次跟进[PCR测试](#)。如果跟进PCR测试结果呈阴性，则您和您的家庭“接触者”可以停止自我隔离。

NHS检测和追踪服务

您将通过短信、电邮或电话收到一条请求，要求您登录[NHS检测和追踪](#)服务的网站，并提供有关您的症状及何时开始的信息。COVID-19的三个主要[症状](#)用于识别应何时要求检测以及应从何时进行自我隔离。在出现三个主要症状（咳嗽、发烧或丧失味觉或者嗅觉）中的任何一种之前，您可能已经有过其它症状，这些其它症状的出现时间则会被用于识别您接触过的人。

您会被问及有关最近接触过的人，以便他们可以获得公共卫生建议。他们不会知道您的身份。您必须提供这些信息，这一点非常重要，因为它将在帮助保护您的家人、朋友和更广泛的社区方面发挥重要作用。

如果您被[NHS检测和追踪服务](#)（包括由[NHS COVID-19手机程序](#)）要求进行自我隔离，则您可能合资格根据[检测和追踪服务收入补助计划](#)从您的地方政府获得£500的补助。

如果在接到NHS检测和追踪服务通知之后您没有留在家自我隔离，则可能会被处以罚款；在收到任何阳性检测结果后务必立即留在家自我隔离，防止传播COVID-19。

如果您与感染COVID-19的人居住在同一家庭中

留在家中并自我隔离。不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。

您的隔离期包括您家中第一个人出现[症状](#)的当天（或如果他们无症状，即接受病毒检测的当天），以及接下来的整整10天。也就是说，例如，您的10天隔离期是在一个月的15号开始，您的隔离期则将在25号的23:59时结束，您可以恢复您的正常生活。

如果您没有出现COVID-19症状，就不需要进行病毒检测。只有在您出现COVID-19症状或被要求作为更广泛的检测计划的一部分时，才安排进行病毒检测。如果在10天的隔离期内，由于任何原因您的检测结果呈阴性，您都必须继续自我隔离。即使您没有感染症状，您也可能会将病毒传染给其他人。留在家中整整10天，以免置他人于感染风险中。

如果在隔离时出现症状，请[安排进行COVID-19 PCR测试](#)。如果您的检测结果呈阳性，请遵循COVID-19感染患者的防疫建议，留在家中并开始一个完整的10天隔离期。从开始出现症状的那一天起，无论您处在原来的10天隔离期的哪一天。这意味着您的总隔离期将超过10天。

如果在此期间其他家庭成员出现症状，则您无需隔离超过10天。

如果您被[NHS检测和追踪服务](#)（包括由[NHS COVID-19手机程序](#)）识别为“接触者”并要求进行自我隔离，则您可能合格根据[检测和追踪服务收入补助计划](#)从您的地方政府获得£500的补助。

未能遵守自我隔离规定，可能会被处以至少£1,000的罚款。未满18岁者若在COVID-19检测结果呈阳性并且NHS检测和追踪服务联系并告知其要自我隔离，父母或监护人有法律责任确保他们自我隔离。

已接种了一剂或多剂COVID-19疫苗的家庭成员

尽管已显示COVID-19疫苗可以降低接种者一旦感染后患上严重疾病的可能性，但我们还不知道疫苗在多大程度上降低接种者将COVID-19传播给他人的可能性。因此，即使这个人已接种了疫苗，但仍有可能感染COVID-19并将其传播给他人。

如果您家中有人出现COVID-19症状或收到了阳性检测结果，即使他们已接种了一剂或多剂COVID-19疫苗，则仍应该遵循本防疫指南并进行自我隔离。遵守本页上所有防疫指引将降低病毒传播的风险，并有助于保护您家庭以外的其他人。

家庭访客

请勿邀请或允许社交访客（例如朋友和其他家人）进入您的家中。如果您想与同住的家庭成员以外的人交谈，请使用电话、电邮或社交媒体。

如果您或家人在家中接受基本护理，照护者应继续来访并遵循[家庭护理指南](#)，以降低感染风险。

所有非必要的家中服务和维修都应推迟到自我隔离期结束后再进行。

COVID-19的传播途径

COVID-19通过小液滴、气溶胶和直接接触在人与人之间传播。当感染者咳嗽或打喷嚏或触摸时，表面和物件也可能被COVID-19污染。当人们相互靠近时，尤其是在通风不良的室内空间，以及人们经常在同一房间内共处时，传播的风险最大。

保持社交距离、洗手、良好的呼吸道卫生习惯（使用和丢弃纸巾）、清洁表面和保持室内空间[通风良好](#)是减少COVID-19传播的最重要方法。

COVID-19患者可以在症状出现前约2天以及感染后最多10天内感染他人。他们可以将病毒传染给其他人，即使他们有轻微症状或没有任何症状，这就是为什么他们必须留在家中。

与COVID-19患者住在同一个家的人患COVID-19的风险更高。他们即使没有出现任何症状也可能将疾病传染给他人，这就是为什么他们必须留在家中。

如果您患有COVID-19，如何限制与家中其他人的密切接触

应尽量减少在厨房、浴室和客厅等共用空间的时间。避免在他人到场时使用厨房等共用空间和其他生活区域，将饭菜带回您的房间吃。严格遵守社交距离。

请与您同住的人帮忙为您提供饭菜、帮忙打扫清洁和给您空间。

如果可以，请勿与家里其他人员使用同一浴室。如果没有独立的浴室，尽量最后使用设施，然后再使用常用的清洁用品清洁浴室。浴室要定期清洁。

您应该使用与家里其他人员不同的毛巾，不管是洗澡后用来擦干身体的毛巾，还是用来擦手保持手部卫生的毛巾。打开窗户，保持房间通风良好。

在家中的共用地方活动时使用[口罩](#)或外科口罩，最大程度地减少将病毒传染给他人。正确使用，口罩可以减缓COVID-19的传播，从而有助于保护他人；但戴口罩并不等于无需限制您与其他家庭成员的接触。

您可以在[GermDefence](#)中查阅更多关于降低家中COVID-19风险的建议。

对于那些[临床上极易受感染](#)人士，应支持他们在此期间尽量减少与家中其他人有接触，不管其他人是否有感染症状。

减少COVID-19在您家庭中的传播

每个人都应采取以下措施，减少病毒在家中的传播。

勤洗手

这是降低感染COVID-19或将其传染给他人的重要方法。用肥皂和水洗手20秒钟，或使用免洗杀菌洗手液洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后，以及用餐或处理食物前。勤洗手，避免接触面部。

咳嗽和打喷嚏时请遮挡

咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。如果您没有纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处，而不要打入您的手中。

将纸巾丢进垃圾袋中，然后立即清洗双手。如果您有照护者，则在您打喷嚏或咳嗽后，他们应使用一次性纸巾擦掉任何粘液或痰液，然后清洗或消毒他们的双手。

打扫您的房子，减少病毒传播

定期清洁经常接触的表面，如门把手和遥控器，以及厨房和浴室等共用地方。如果您家里有[临床上极易受感染](#)人士，这样做尤其重要。

使用标准的家用清洁产品，如洗涤剂和漂白剂来清洁您的家，因为这些产品能非常有效地清除表面的病毒。每次使用共用浴室之后，特别是您接触过的表面，使用您常用的浴室清洁产品进行清洁。

清洁布和个人垃圾（如用过的纸巾和一次性面巾）应存放在一次性垃圾袋中。这些袋子应放入另一个袋子中，扎紧并放在一旁至少72小时，然后再放入您通常的外部家庭垃圾桶。其它家庭垃圾可以照常处置。

请使用洗碗机清洗和烘干您使用过的餐具。如果没有洗碗机，请用清洁剂和温水手洗，然后用另外一条干布彻底擦干。

洗衣

为减少通过空气传播病毒的可能性，请勿挥动脏的衣物。请按照制造商的说明洗涤衣物。所有脏衣服都可以以相同的洗衣量进行洗涤。如果您

没有洗衣机，请在您的自我隔离期结束后再等72小时，届时您可以将衣物送到公共自助洗衣店。

请勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

室内通风

保持[室内通风良好](#)，有新鲜空气，尤其是共同生活的地方。要增加空气流通，您可以：

- 尽可能打开窗
- 打开门
- 确保所有通风口都是流通的，气流不被阻挡
- 使用后，让（例如浴室内的）抽气扇比平时转得久一点，并将门关上

照料宠物

在英国，COVID-19是在人与人之间传播的。有很少证据表明，一些动物（包括宠物）在与受感染的人类密切接触后，会感染SARS-CoV-2（即引起冠状病毒病的病毒）。

感染COVID-19或因出现感染症状而自我隔离的宠物主人应限制与宠物有接触，并在与宠物互动前后彻底清洗双手。

呵护您的健康和身心健康

留在家的期间照顾好您的身心健康

对于某些人来说，长时间留在家中自我隔离可能会很困难、会觉得沮丧和孤单，您或其他家庭成员可能会觉得情绪低落。如果您没有够大的空间或家里没有花园，这可能会特别辛苦。

要记住照顾好自己的心情和身体，并在需要时获得支持。有许多支持和信息来源，例如关于照顾您的[心理健康和福祉](#)和支持[儿童和青少年](#)的指导。

[Every Mind Matters](#)提供简单的贴心提示和建议，从而照顾您的心理健康，包括一个为留在家的人提供建议的COVID-19中枢。

许多人发现，提醒自己时时刻刻遵循相关防疫指引很重要，因为这有助于防止病毒进一步的传播。如果每个人都乖乖留在家中，那么这就有助于保护您的朋友和家人，以及您社区中的其他人，此外，这可确保NHS不被累垮。

您可以做一些事情来帮助自己在自我隔离期间日子更容易过一些，其中包括：

- 通过电话或社交媒体与朋友和家人保持联系
- 请记住体育锻炼对您的健康有益。寻找可以帮助您在家中进行的低强度锻炼的在线班级或课程
- 提前计划，考虑一下您需要什么才能留在家中整整一个隔离期
- 请您的雇主、朋友和家人帮助您获得您留在家中时所需的物品
- 考虑并计划在此期间您将如何获得食物和其它用品（例如药品）
- 看看您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮您送来补给品或提供其它支援。
- 请朋友或家人送来您需要的物品或在线/电话订购补给品，但请确保这些物品被放在您的家外，让您自己去拿
- 想好您留在家中期间可以做的事情，例如做饭、阅读、在线学习和看电影等
- 许多人觉得为整整10天做好计划很有用。您可能还会发现，例如，万一家中有人突然不舒服，提前计划好您要怎么做会很有帮助

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，请立即寻求建议和评估。即使在COVID-19疫情期间，大人小孩都可全天候获得紧急精神健康的支援。通过在新的服务查找器上搜索您的邮政编码或居住的小镇，找出您[当地的NHS求助热线](#)。

如果您需要医疗建议

保健和护理服务依然开放，帮助有各种健康状况的人，包括COVID-19。大多数COVID-19患者会有轻微的疾病，可以在家应付。了解更多关于[在家应付COVID-19感染症状](#)。

在您留在家中时，应该取消所有常规的医疗和牙科预约。如果您担心或被要求在此期间亲自出席约诊，请首先与您的医疗联系人（例如您的全科医生或牙医、当地医院或门诊服务）商量。

如果您的疾病或任何家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。如果不是急诊情况，请联系[NHS 111 在线](#) COVID-19 咨询服务或NHS 111查询其它健康状况。如果您家中没有互联网，请拨打111联系NHS。

如果是急诊并且需要叫救护车，请拨打999。告知接线员或话务员，您或您家中有人感染COVID-19或出现症状。

财务或其它实际支持

自我隔离是我们可以做的最重要的事情之一，从而帮助阻止病毒的传播，保护我们的朋友和家人、我们的社区和NHS。如果您有COVID-19症状并且检测结果呈阳性，或者被告知您曾与感染患者有过接触，自我隔离则是保证您不会将COVID-19传染给他人的唯一方法。如果您被告知要隔离，则应听从指示。[了解如果受到冠状病毒影响您可获得什么支援](#) 现可供查阅。

请您的雇主、朋友和家人帮助您获得您留在家中时所需的物品。更多关于[获取食物和必需品](#)的信息，现可供查阅。

看看您的邻居或当地社区是否有志愿者系统，可以帮助您送来物资或提供其它支援。请朋友或家人送来任何您需要的物品，或在网上或电话订购日常用品，确保这些物品放在您的家门口，让您自己去拿。

如果您因COVID-19而无法工作，请参见[工作和养老金部](#)的指南，了解您可以获得的支持。如果您被要求留在家进行自我隔离，则可能合资格通过[NHS检测和追踪服务收入补助计划](#)获得一次性的£500补助。您可在线

申请NHS检测和追踪服务收入补助（NHS Test and Trace Support Payment）或[通过NHS COVID-19手机程序](#)申请。

如果您居住在英格兰，并且符合以下所有条件，则将合资格享受该计划：

- 您被NHS检测和追踪服务（包括NHS COVID-19手机程序）要求进行自我隔离
- 您受雇于他人或是自营职业者
- 您不能在家中工作，会因此而失去收入
- 您至少申领了以下一项福利：
 - 统一福利金
 - 就业税收津贴
 - 与收入有关的就业和支助津贴
 - 失业救济
 - 收入补助
 - 养老金补助或住房福利

请访问地方政府的网站获取更多信息。

如果您正在母乳喂养

对于正在母乳喂养的妈妈们，如果您有COVID-19症状，检测结果呈阳性，或者是与COVID-19患者同住，则可能会担心病毒是否会传染给宝宝。

母乳喂养的好处超过通过母乳或密切接触传播病毒的任何潜在风险；但是，这是一种个人决定。可以通过电话与您的助产士、健康访问员或全科医生商量。

目前尚无证据表明COVID-19可通过母乳传播。然而，COVID-19病毒可以传播给婴儿，途径就像传播给与您有过密切接触的任何人一样。目前的证据表明，COVID-19患儿的症状比成年人轻得多。如果您或家人正在喂

配方奶或速溶牛奶，则应在每次使用前仔细对设备进行消毒。请勿与他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在[皇家妇产科医师学院](#)网站上查阅更多信息。

学习障碍、自闭症或严重精神疾病患者

如果您或与您同住的人有学习障碍、自闭症或严重精神疾病等疾病，并不是所有这些措施都是可行的。请尽最大努力遵循本防疫指南，同时保证自己和身边人的安全和健康，最好与任何现有的护理计划保持一致。

1. 为本防疫指南的用途，这包括检测和追踪服务接触者追踪员/通话操作员、与NHS检测和追踪服务合作的地方政府接触者追踪员、英格兰公共卫生部卫生保护小组以及NHS员工（用于医疗接触者）[↻](#)