



2020 年 6 月 22 日

本函即將以不同的格式和語言在 GOV. UK 上提供。如需音頻、盲文、大字印本，請撥打 RNIB 電話：0303 1239999。

### 關於冠狀病毒（COVID-19）的重要建議

政府對英國屏蔽者的建議即將改變。目前，建議您繼續嚴格遵循屏蔽指南。本函解釋該指南如何改變，為什麼要改變，以及建議的改變對您意味著什麼。

我們知道，對您和與你生活在一起的任何人來說，屏蔽保護並不容易，我們要感謝您在過去幾個月裡的適應能力。不過，在病毒大範圍傳播的時候，對您來說，保護好自己至關重要。值得慶幸的是，感染病毒的人數逐漸下降，對您的風險亦是如此。

#### 目前的指南是什麼？

在過去的三個月裡，您被認定為因潛在疾病或健康狀況而在臨床上極易受到傷害的人，如果您感染了冠狀病毒（也稱為 COVID-19），可能會有患嚴重疾病的風險。這種情況依然存在，建議您嚴格遵循屏蔽指南。

在英國疫情高峰期，我們建議您以「屏蔽」來保護自己，因為您在日常生活中更有可能接觸到新冠病毒。最初的屏蔽指南是，建議您應該一直呆在家裡，嚴格避免非必要的面對面接觸。

屏蔽指南於 6 月 1 日稍有鬆動，建議大家不妨每天離家到戶外活動一次。這一改變是基於科學證據，證據表明英國已經度過了疫情的最初高峰期，一般來說，在社區遇到感染者的可能性已經大大降低。就像我們對那些臨床上極易受到傷害的人的所有指南一樣，此乃忠告。目前的指南可在 GOV. UK 網站上查閱。

#### 有哪些變化？

在整個疫情期間，我們很清楚，需要平衡臨床上極易受到傷害的人的疾病風險和逐漸恢復正常生活的好處。我們知道，屏蔽指南的實施具有挑戰性，需要時間來調整。

最新的科學證據表明，英格蘭各地區的疾病患病率持續下降。如果這一趨勢如我們預期的那樣繼續下去，政府將在 7 月 6 日和 8 月 1 日分兩個階段進一步放寬屏蔽指南。

#### 從 7 月 6 日起：

- 如果您願意，您最多可以與六個人見面進行社交聚會，包括來自不同家庭的人，但同時須嚴格保持社交疏離。
- 您不再需要與家庭其他成員保持社交疏離；

- 根據對一般人口中的單身成人家庭（獨居的成人或有 18 歲以下的受撫養子女）的更廣泛的指南，如果您願意，從這一天起，您也可以與另一個家庭組成一個「支援圈」（support bubble）。所有在支援圈裡的人都能在對方家裡面相處，包括過夜，無需保持社交疏離。這是一個小小的諮詢變化，讓受影響的人更接近社區中的其他人。但是，目前所有其它的屏蔽建議將保持不變。

從 8 月 1 日起，「屏蔽」的建議將被暫停。從這一天起，政府建議您採取嚴格的社交疏離措施，而不是全面屏蔽措施。嚴格的社交疏離意味著您可能希望去更多的地方，見更多的人，但您應該特別注意盡量減少與家庭或支援圈以外的人接觸。

實際上，這意味著從 8 月 1 日起，您被建議不再需要屏蔽。這意味著，從 8 月 1 日起：

- 如果您不能在家工作，您可以去上班，只要企業是新冠病毒安全的（COVID-safe）。
- 對於臨床上極易受到傷害的兒童，如果符合條件並與同齡人一致，就可以返回學校上課；在可能的情況下，兒童應經常洗手並保持社交疏離。
- 您可以到外面去買食物、去禮拜場所和鍛煉身體，但您應該嚴格保持社交疏離；及
- 您應該保持謹慎，因為如果您感染了冠狀病毒，您仍然有患嚴重疾病的風險，所以建議盡可能呆在家裡，如果您非出去不可，請嚴格保持社交疏離。

當變更於 7 月 6 日和 8 月 1 日生效時，更詳細的指南將出現在 GOV.UK 上。

### 是否會對身份進行審查？

8 月 1 日後，我們將繼續把您的名字保留在「屏蔽患者名單」上。在未來的幾個月裡，我們會持續監控病毒，如果病毒蔓延開來，我們可能需要建議您再次屏蔽保護自己。

我們已承諾在每一次對更廣泛的社交疏離措施進行審查時，同時審查對臨床上極易受到傷害者的建議；如果科學證據要求政府收緊對臨床上極易受到傷害的人群的建議，我們會迅速而明確地通知您。

### 為什麼要改變指南？

政府對感染冠狀病毒後最有可能患上嚴重疾病的人的指南一直是建議性的，並基於在我們社區中冠狀病毒傳播率最高的時候該人群的風險平衡。我們認識到每個人對自己的風險有不同的感受，也有不同的優先次序 – 我們的目標是幫助和支援您照顧好自己，度過一個非常具有挑戰性的時期。

政府關於屏蔽建議的所有決定均以最新的科學證據為依據。最新的證據顯示，在社區中感染冠狀病毒的機率持續下降。四周前，大約每 500 人中就有一人感染新冠病毒。上周感染人數更低，每 1700 人中只有不到 1 人感染新冠病毒。因此，我們認為現在正是時候放寬對那些再屏蔽的人的建議，但我們明白，他們可能需要一段時間才能回歸正常的生活。

### 留在家中的協助

如果您正在接受政府提供的食品盒和藥品運送，您將繼續得到這項協助，直到 7 月底。

這樣一來您就有時間為新的建議做好準備，您可以像屏蔽計劃開始前那樣前往商店（包括超市），但前提是您必須嚴格遵循社交疏離規定。我們也認識到，對一些人來說，這項調整需要時間。我們可以確認，有 7 家超市已經給您提供了優先的超市配送時段，對於已經注冊這項協助的人士，這些時段將持續到 7 月底後。

如果您還沒有為這項協助註冊，請在 7月17日之前 登錄 GOV.UK 在線註冊或撥打 0800 028 8327，以便及時獲得支援。

地方議會也一直在為進行屏蔽的人士提供支援。這其中包括了各方面的幫助，這樣一來您就可以安全地呆在家裡，比如打電話以減少孤獨感和滿足特殊的飲食要求。為幫助人們調整，地方議會將繼續為有需要的人提供這些服務，直到 7 月底。

如果您正因冠狀病毒而苦惱，請瀏覽以下網站：[www.gov.uk/find-coronavirus-support](http://www.gov.uk/find-coronavirus-support)。如果您家中沒有互聯網，請聯絡您的地方議會，他們將為您提供可用的支援。

## 國家醫療服務體系（NHS）志願應急人員

7 月底后，NHS 志願應急人員將繼續提供支援。NHS 志願應急人員可以幫助您：

- 收集所購物品、藥物（如果您的朋友和家人不能為您收集）或其它必需品。
- 每次不同的志願者或也在屏蔽的人提供定期、友好的電話服務，並將保持數周聯絡；及
- 看病接送。

請在早上 8 點至晚上 8 點之間撥打 0808 196 3646 安排支援，或聯絡您的醫療保健專業人員，要求安排接送服務。欲知更多資訊，請瀏覽 [www.nhsvolunteerresponders.org.uk](http://www.nhsvolunteerresponders.org.uk)。

## 重返工作崗位

您應該與雇主討論您的情況，如果您不能在家工作，應與雇主商定一個重返工作崗位的計劃。您的雇主可能需要做出調整，以幫助您繼續工作。欲知更多詳情，請到 [www.gov.uk/access-to-work](http://www.gov.uk/access-to-work) 查詢

政府已就雇主如何使工作場所成為新冠病毒安全的（COVID-safe）發布了單獨的指南，包括如何保持社交疏離和工作場所的風險管理系統。

如果您目前在「屏蔽病人名單」上，您應已收到本函版本，其中上方載有您的姓名和其它個人詳細資料。本函（載有您的個人資料）可以作為向您的雇主證明您在 7 月 31 日之前不能外出工作的證據，包括獲得法定病假工資之目的。

## 享有 NHS 服務

您應該繼續使用您所需的基本服務，如果您有迫切和緊急的護理需求，您應該聯絡 NHS。

如果您有持續的護理和治療預約，您的全科醫生診所或醫院診所將與您聯絡，確定最合適的預約日期。

## 心理健康支援

在這個不確定和非常的時期，感到焦慮或感到低落乃正常之事。您可以到 Every Mind Matters ([www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters)) 和 GOV.UK 查詢，以獲取建議和有針對性的實際措施。請採取這些措施來確保您的健康。如果您還在苦惱，我們建議您向全科醫生諮詢。

如果您有任何冠狀病毒（COVID-19）的癥狀（新的持續咳嗽、高燒、或味覺或嗅覺的喪失或改變），您必須在家中自我隔離，並安排做 COVID-19 檢測，以確定您是否已患上新冠病毒 – 請到 NHS 網站安排檢測，如果您家中沒有互聯網，可撥打 NHS 119。

此致

**MATT HANCOCK**

衛生和社會關懷國務大臣

**ROBERT JENRICK**

住房、社區和地方政府國務大臣。