



面向曾与不同住的新型冠状 病毒（COVID-19）确诊者接 触的人士的防疫指南

如果您与出现新冠病毒（COVID-19）症状或接到了LFD或PCR检测结果阳性的人同住，请遵循[留在家中，面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人接触，但不同住，则请遵循以下防疫指南。

1. 有哪些变动

对LFD检测结果呈阳性的人的建议已经改变。他们不再需要进行跟进的PCR检测，而应该留在家中并立即自我隔离。

LFD 检测结果呈阳性的人应仅在以下情况下进行跟进的 PCR 检测：

- 他们希望申索 [检测和追踪支持付款](#)
- 他们的健康状况意味着他们可能适合新的COVID-19治疗
- 作为研究或监测计划的一部分，他们正在接受LFD检测，而该计划要求他们这样做

2. 本防疫指南适用对象

本指南适用于COVID-19检测呈阳性的人的接触者。这些接触者有可能在未来10天内本身感染COVID-19，并有可能将病毒传播给他人，[即使他们没有任何症状](#)。

本指南适用于与COVID-19检测呈阳性者不同住的接触者。

如果您与有COVID-19 [症状](#)或接到LFD或PCR检测结果呈阳性的人同住，请遵循 [留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

另有[面向在健康和社会照护机构工作的人的指南](#)。

3. COVID-19的症状

COVID-19的主要症状是最近发生的以下任何一种情况：

- 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）

对大多数人来说，COVID-19 会是轻微的疾病。但是，如果您有上面列出的任何症状，即使您的症状轻微，也要留在家中并[安排进行PCR测试](#)。[如果您已经进行了LFD测试并且结果为阳性，则无需进行PCR测试](#)。

COVID-19 还有其它几种症状。这些症状可能有其它原因，本身并不构成进行COVID-19 PCR检测的原因。如果您担心自己的症状，请寻求医疗咨询。

4. 何谓“接触者”

“接触者”是指曾与 COVID-19 检测呈阳性的人有过密切接触的人。如果您与在检测呈阳性的人出现症状之前的2天（或者，如果他们没有任何症状，则从进行阳性检测的日期前2天开始）到之后的10天内任何时间有过接触，您就可以是一名接触者 - 因为这是他们可以将病毒传染给他人的时间段。可以通过进行风险评估来确定这一点，但是“接触者”可以是：

- 任何目前与有 COVID-19 症状的人或 COVID-19 检测呈阳性的人同住的人士
- 任何与 COVID-19 检测呈阳性的人有过以下形式接触的人士：
 - 面对面接触（包括被面对面咳嗽）或一米之内面对面对话
 - 一米范围内接触一分钟或更长时间，而没有面对面的接触
 - 与人相距 2 米以内超过 15 分钟（无论是一次的接触或是一天内加起来的时间）

如果他们与 COVID-19 确诊者同乘一辆车或飞机，那么这个人也可能是“密切接触者”。

如果您已被确定为接触者，即使您没有任何症状，您也会被评估为有感染 COVID-19 的风险。NHS 检测和追踪将通过短信，电子邮件或电话通知您，或者由 NHS COVID-19 应用程序通知您，您应遵循本文件中的所有指南。

隔着有机玻璃（或类似的）屏障与 COVID-19 检测呈阳性的人进行的互动通常不被视为是“接触者”，只要没有如上述所列的其它接触行为。

5. 如果您曾与 COVID-19 检测呈阳性的人接触，该怎么办

如果您被 NHS 检测和追踪告知，您是 COVID-19 LFD 或 PCR 检测结果呈阳性的人的接触者，法律要求您留在家中并自我隔离，除非您满足以下条件之一：

- 您已经接种全剂疫苗。完全接种疫苗是指您已经接种了 2 剂 [获批的疫苗](#)，例如辉瑞 BioNTech，阿斯利康或 Spikevax（以前称为 Moderna）；如果您接种了一剂单剂杨森疫苗，您也属完全接种了疫苗
- 您未满 18 岁
- 您曾参加过或目前正在参加一项获批的 COVID-19 疫苗试验
- 您因医疗原因无法接种疫苗

如果法律不要求您进行自我隔离，请遵循以下针对 [不需要自我隔离的接触者](#) 的指南。

如果您年满18岁，您将以与18岁以下的人相同的方式接受治疗，直到18岁零6个月，以便您有时间完全接种疫苗。

NHS检测和追踪应用程序也可能通知您，您是COVID-19 LFD或PCR检测结果呈阳性的人的接触者。在这种情况下，您应该遵循应用程序中提供的防疫建议。

6. 法律要求自我隔离的接触者

如果NHS检测和追踪通知您，您是COVID-19 LFD或PCR检测结果呈阳性的人的接触者，并且您年龄超过18岁且未完全接种疫苗，则法律要求您进行自我隔离。如果您已经参加或目前正在参加经批准的COVID-19疫苗试验，或者您因医疗原因无法接种疫苗，则这点不适用。

自我隔离是指您必须留在家里，不能出门。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。有关如何自我隔离的更多信息，请参阅本指南后面的内容。除非在某些特定情况下，否则请勿外出购买食物或其它必需品。任何身体锻炼都必须在您的家里、花园或私人户外空间进行。

请朋友或亲戚帮忙购买杂货、其它物品或取药，或遛狗。您也可以在網上购买日常用品，和通过电话或网上订购药物。送货司机不应该进入您的家，请确保告知他们将物品留在门外，让自己去拿。

6.1 我需要自我隔离多长时间

如果法律要求您进行自我隔离，您的隔离期包括您最后一次与COVID-19 LFD或PCR检测结果呈阳性的人接触的日期，以及接下来的整整10天。这意味着，例如，如果您与他们的最后一次接触是在某月15日的任何时间，则您的隔离期将在25日的23:59结束。

6.2 安排在隔离期间进行PCR检测

建议您在作为接触者进行自我隔离时尽快进行一次PCR检测。您应该进行此PCR测试，因为您被感染的风险较高。如果您的PCR检测结果为阳性，这将有助于NHS检测和追踪快速联系可能从您那里感染病毒的人。然后，可以建议他们如何保护其他人。

如果您在隔离期间的PCR检测结果为阴性，则必须继续自我隔离，因为您仍然可能具有传染性并将病毒传染给他人。在整个隔离期间留在家中，以避免将他人置于危险之中。

如果您的 PCR 检测结果呈阳性，请遵循面向 COVID-19 检测呈阳性人的[留在家中指南](#)，并再开始一个完整的隔离期。这个新的隔离期从您进行PCR检测时开始，无论您处于原来10天隔离期的哪个阶段。这意味着您的总隔离期可能超过 10 天。

如果您之前检测出COVID-19阳性，则可能会对该疾病产生一定的免疫力。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。

如果您在过去90天内收到过COVID-19 PCR检测阳性的结果，并且您被确定为COVID-19患者的接触者，则不应进行PCR检测。仅当您出现COVID-19的任何[主要症状](#)时，才应进行PCR检测。

6.3 自我隔离时着想一下您的同住家庭成员

如果您因未完全接种疫苗且与不同的COVID-19患者接触而被依法要求自我隔离，则您的同住家庭成员不需要与您一起自我隔离。与您同住的人员应格外小心，遵循[如何保持安全并帮助防止COVID-19传播](#)的指南。即使您感觉良好，他们也要遵循此建议，因为从您最后一次与COVID-19检测呈阳性的人接触起，症状可能需要长达10天时间才能出现，即使您没有症状，也有可能传播病毒。

如果您或与您同住的人有如学习障碍、自闭症或严重精神疾病等的疾病，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。

对于某些人来说，长时间待在家中会很困难、沮丧和孤独。[Every Mind Matters](#) 网站包含信息和提示，帮助您照顾您的心理健康和福祉。

如果您被确定为COVID-19患者的接触者，并被 [NHS 检测和追踪](#)告知您需进行自我隔离，或者 [NHS COVID-19 应用程序](#)建议您进行自我隔离，则根据[检测和追踪支持付款计划](#)，您可能合格从地方政府获得500英

镑的付款。如果您是被通知要自我隔离的儿童的父母或监护人，则也可能合资格获得这笔补助。

如果 NHS 检测和追踪服务通知您需自我隔离，则如果您不留在家进行自我隔离，可能会被处以罚款。

6.4 如果您在隔离期间出现COVID-19的任何主要症状，该怎么办

如果法律要求您自我隔离，因为您是COVID-19患者的接触者，并且您在隔离期间出现了COVID-19的任何主要[症状](#)，请留在家中并[安排进行PCR检测](#)。

一旦您的症状开始，您和与您同住的任何人都应该遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。如果您的 PCR 检测结果呈阳性，您和您的同住家庭成员应继续遵循留在家中指南。

如果您的PCR检测结果为阴性，则您仍然必须完成整整10天的自我隔离期，因为您仍然可能患上COVID-19。继续遵循本指南。

如果您的同住家庭成员在您的隔离期间出现COVID-19的任何主要症状，则他们需要自我隔离并进行PCR检测。您和您的同住家庭成员应遵循[留在家中指南](#)。

6.5 隔离期结束后的症状

如果您在10天隔离期结束后出现COVID-19的任何主要[症状](#)，请留在家中，并[安排进行PCR检测](#)。如果您的 PCR 检测结果呈阳性，请遵循[留在家中指南](#)。您必须开始一个新的自我隔离期。这从您出现症状时开始。

7. 法律上没有要求自我隔离的接触者

如果您与COVID-19检测呈阳性的人有过接触，而您接种了全剂疫苗或未满18岁，则法律不要求您进行自我隔离。如果您已经参加或目前正在参与获批的COVID-19疫苗试验，或者您因医疗原因无法接种疫苗，则法律也不要求您进行自我隔离。

COVID-19疫苗可降低您感染COVID-19时病得很严重的风险。如果您接种了COVID-19疫苗，即使您没有任何症状，您仍可能感染它并将其传染给他人。

如果您与COVID-19患者有过接触，您自己被感染的风险更高。如果法律不要求您自我隔离，强烈建议您每天进行LFD检测，共检测7天。

LFD检测对具有冠状病毒疾病水平较高并且最有可能将病毒传染给他人的人有很强的识别能力，即使您没有症状。因此，强烈建议您在自己感染风险最高的时期进行每日LFD检测。

如果您已年满5岁，并且已被确定为COVID-19患者的接触者，但法律上没有要求您自我隔离，则强烈建议您：

- 每天进行LFD检测，连续检测7天，或者直到您上次与COVID-19检测呈阳性的人接触后10天（视乎哪一个能更早完成）
- 在当日第一次离家出门前先进行这个每日检测

如果NHS检测和跟踪通知您，您是COVID-19检测呈阳性的人的接触者，但他们无法告诉您与此人接触的日期，则应每天进行LFD检测，连续检测7天。

如果您进行了LFD检测并且结果为阳性，则应立即进行自我隔离，以防止您将病毒传染给他人，并遵循[留在家中指南](#)。您应该从检测结果呈阳性的日期开始新的自我隔离期。

如果您的LFD检测结果为阴性，则可能是您在进行检测时没有传染性。为了进一步减少将COVID-19传染给他人的机会，强烈建议您：

- 限制与同住家庭成员以外的人密切接触，特别是在拥挤、封闭或通风不良的空间
- 请尽量在家工作
- 在拥挤、封闭或通风不良的空间以及与他人近距离接触的地方佩戴口罩
- 限制与任何一个一旦感染COVID-19便极有可能病得很严重人接触
- 遵循[如何保持安全并帮助防止传播](#)的指南

在您最近一次与COVID-19检测呈阳性的人接触后的10天内，请遵循此防疫建议。

如果您是被确定为密切接触者的卫生或社会护理人员，并被豁免于自我隔离，则有[补充防疫指南](#)。您应该遵循这一指南，以减少 COVID-19 在这些场所传播的风险。

通常参加教育或托儿机构并被确定为密切接触者的18岁以下儿童和青少年应继续照常去该机构上课。

不建议5岁以下的儿童进行常规LFD检测。如果儿童与COVID-19患者同住，则法律不要求他们进行自我隔离，但您应该限制儿童与任何一个一旦感染COVID-19便极有可能病得很严重的人接触。

如果您在任何时候出现COVID-19的任何主要[症状](#)，即使这些症状是轻微的，也应立即自我隔离，[安排进行COVID-19 PCR测试](#)并遵循[面向有COVID-19症状的人的指南](#)。

7.1 我认为我曾与COVID-19检测呈阳性的人有过接触，但尚未被通知并建议我进行自我隔离。我该怎么办？

通常，NHS 检测和追踪服务（包括 NHS COVID-19 手机程序）会通知并建议需自我隔离的“接触者”。如果您相信自己曾与 COVID-19 患者有过接触，但 NHS 检测和追踪服务还未通知您，则应该谨慎遵循有关[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。在这些情况下，您可以安排每天进行LFD检测，连续检测7天，或者直到您上次与COVID-19检测呈阳性的人接触后的10天（视乎哪一个能更早完成），即使您没有症状。这是因为您可能有更高的感染风险。

7.2 我认为我与正在接受COVID-19检测的人有过密切接触，但他们还没有收到检测结果。我该怎么办？

如果您相信自己曾与未收到其检测结果的 COVID-19 患者有过接触，则应该谨慎遵循有关[如何保持安全和防止 COVID-19 传播](#)的防疫指南。现阶段，您不需要自我隔离。

通常，NHS 检测和追踪服务（包括 NHS COVID-19 手机程序）会通知并建议需自我隔离的“接触者”。如果您认为自己是COVID-19患者的接触者，但尚未收到NHS检测和追踪的通知，则应谨慎遵循[如何保持安全并防止COVID-19传播](#)的指南，直到他们收到检测结果。

如果您担心自己可能有COVID-19症状，或者您与出现COVID-19症状的人同住，请遵循[留在家中：面向家中出现 COVID-19 疑似病例或确诊病例的防疫指南](#)。

7.3 保持良好的手部和呼吸道卫生，保持家中通风良好

每个人都应养成良好的手部卫生和呼吸道卫生习惯。

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。

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

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

7.4 经济上或其它实际支持

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。如果您有任何COVID-

19的主要[症状](#)，并已收到LFD或PCR阳性检测结果，或被告知您与COVID-19检测呈阳性的人有接触，自我隔离是降低将病毒传染给他人的风险的最佳方法。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](#)。

如果您可以，请朋友、家人或邻居出去为您买食物和其它必需品。如果您没有其他人帮助您，您所在的地区可能有慈善机构或社区团体可以提供帮助，或者您当地的商店、市场和批发商可能提供送货服务（通过电话或电子邮件）。

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。

NHS志愿应急人员计划仍然可以支持需要帮助的人。志愿者可以领取和运送食品、药品和其它必需品，还可通过电话定期提供友好的问候。每周7天每天上午8时至傍晚8时，拨打0808 196 3646自行安排，或访问 [NHS 志愿应急人员](#) 了解更多详情。您也可通过所在地区的其他志愿或社区服务来获得帮助。

如果您因 COVID-19 而无法工作，请参阅[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。如果您是通知要自我隔离的子女的父母或监护人，则也可能合资格获得这笔补助。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NHS 检测和追踪已告诉您进行自我隔离，或者NHS COVID-19应用程序已建议您进行自我隔离，您将有资格获得此笔付款。

您还需要满足以下所有条件：

- 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

请访问您当地政府的网站，了解有关[帮助和支持的更多信息](#)。

8. 地方当局向那些以游牧方式生活的人提供的额外帮助

住在旅行者营地、汽车或运河船上的人可能需要额外帮助

如果您需要进一步的帮助，请告诉您的场地经理或当地吉普赛人和旅行者联络小组。如果您住在河流或运河上，请了解管理您所住水道的组织提供了哪些建议，因为每个组织的建议都有所不同。尽量通过电话沟通，以防止将病毒传播给更多的接触者。

如果您缺乏基本设施，如水、卫生设施和废物处置来帮助自我隔离，请联系地方政府寻求帮助。他们可能能够为您提供额外设施，或提供替代的停车地点。

反对[未经授权的营地](#)或未经授权的开发的现行法律仍然有效。

废物应继续通过授权和合法的方式进行处置。有面向地方政府就重新开放或存放家庭垃圾和回收中心开放的指南。如果您需要进一步的建议，请联系您的地方政府。

如果您在农村或偏僻地区停车或巡航，如果您停泊或停靠，请注意您的位置，特别是当您感到不舒服时。如果出现医疗紧急情况，需要紧急医疗服务来帮助您，您也可以使用 [what3words](#) 应用程序。