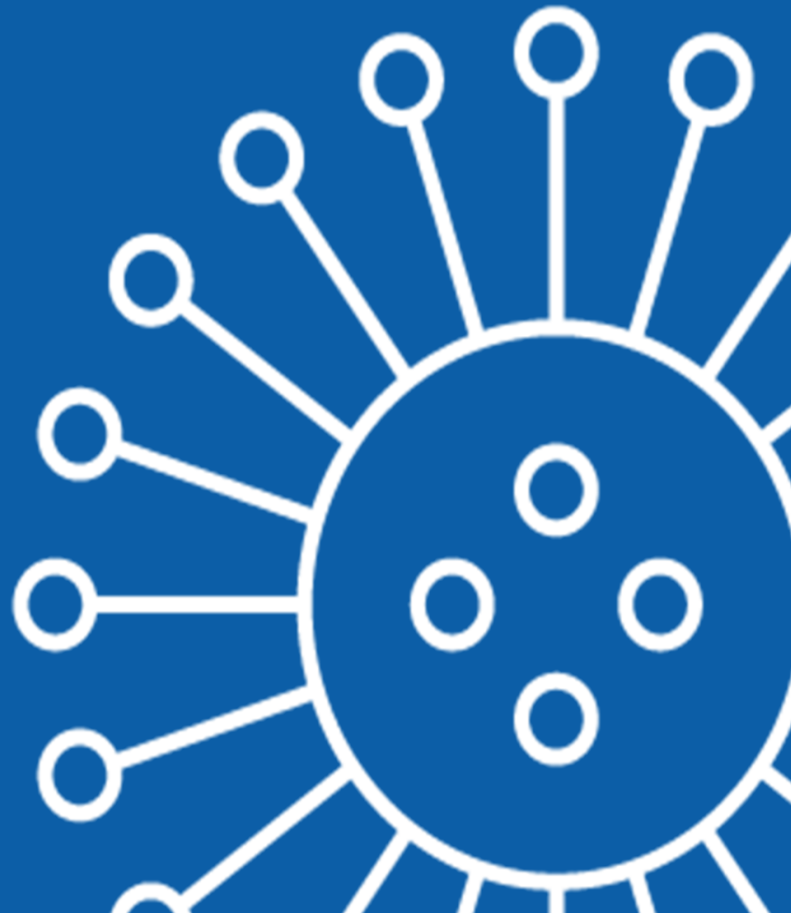


冠状病毒（COVID-19）指南

简体中文 / Simplified Chinese

本建议基于 NHS 的健康建议和信息，是面向英国所有人的建议，无论其来自哪个国家。

Version 8 [15.12.2020]



目录

冠状病毒（COVID-19）是什么以及如何保持安全？

如果您有症状该怎么办？

可能感染冠状病毒（COVID-19）时的居家隔离指南

应遵循居家隔离指南多长时间？

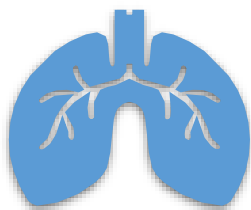
何时联系 NHS 111？

如何联系 NHS 111？

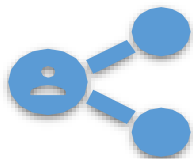
如果您担心自己的移民身份情况怎样办？

怎样做才能帮助阻止冠状病毒（COVID-19）传播？

冠状病毒 (COVID-19) 是什么以及如何保持安全?



COVID-19 是一种新的疾病，会感染您的肺、气管和其他器官。该疾病是由一种冠状病毒引起的。



通过减少与不在一起居住的人员的身体接触，以及尽可能遵循重要的卫生措施以帮助阻止冠状病毒的传播，您可以保持安全。这包括各个年龄层的人员——即使您没有任何症状或其他健康问题。



使用公共交通工具：您应当尽可能避免使用公共交通工具，以自行车、步行或开车作为替代。如果您需要使用公共交通工具，请尽量避免高峰时间并保持身体距离。您必须在使用公共交通工具时佩戴口罩。请务必遵守本指南，违反者可能会被罚款。



继续工作：如果可以的话，您应当继续在家办公。如果您需要前往工作场所工作，则应首先确认您和您家中的成员没有任何症状。在没有症状情况下，您可以在保持 2 米身体距离并且经常清洗或消毒双手的前提下前往工作场所办公。您可以与您的雇主确认您工作场所的安全措施以及个人防护用品的提供。



警察和军队可能会参与加强公共卫生措施，并确保向弱势群体提供食品以及其他必需品。



为了保持安全，您可以在您的智能手机上下载一个应用程序。如果您曾与一位冠状病毒检测结果呈阳性的应用程序使用者有过密切接触，这一应用程序将会提醒您。如果您的检测结果呈阳性，应用程序可以帮助确定您也许可能会遗漏的接触者，同时保证您的信息的私密性和匿名性。



NHS
COVID-19

如果您居住在英格兰和威尔士，请下载 **NHS COVID-19 App**。任何 16 岁以上的人士均可使用这一应用程序。通过以下链接可获得更多信息（有 11 种语言版本）：
<https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>



NHS
SCOTLAND

如果您居住在苏格兰，您可以下载 **Protect Scotland App**。任何 16 岁以上的人士均可使用这一应用程序。更多信息，请访问：
<https://www.protect.scot/>



HSC

如果您在北爱尔兰，您可以下载 **StopCOVID NI Proximity App**。任何 11 岁以上的人士均可使用这一应用程序。更多信息，请访问：
<https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

请咨询本地相关部门了解可能适用于你的任何本地封锁规定。

在英格兰，

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

在苏格兰，

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

在威尔士，

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

在北爱尔兰

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

如果您有症状该怎么办？

如果您有下列症状：

- 发烧 – 触摸胸部或背部时感觉很热
- 新出现的持续咳嗽 – 指您已经开始不断咳嗽
- 正常味觉或嗅觉丧失（失嗅）或改变 – 您可能闻不到或尝不出任何东西，或闻起来和尝起来不同于正常

您必须尽快遵循以下步骤：



自我隔离：留在家中至少 10 天并遵循可能感染冠状病毒时的居家隔离指南。您家中的任何其他人员或曾与您有过密切接触的人员必须自我隔离 10 天。

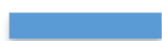
在出现症状的最初五天内进行冠状病毒检测：任何人员如果有症状，可以进行免费检测以查明是否感染病毒。有 2 种方法进行检测。您可以在您的住所进行检测或前往检测点。您将通过短信、电子邮件或电话接收您的检测结果。

进行冠状病毒检测



如需预约检测或在线预订，请访问

<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> 如果您无法上网，在**英格兰、威尔士和北爱尔兰**的人员请拨打 **119**，在**苏格兰**的人员请拨打 **0800 028 2816**。



如果检测结果为阴性：如果您感觉良好并且不再有症状，您可以停止自我隔离。您家中的其他人员或者曾与您有过密切接触的人员也可以停止自我隔离。



如果检测结果为阳性：您必须完成您 **10** 天自我隔离剩余的时间，您家中的每一位人员或者曾与您有过密切接触的人员必须继续完成他们 **10** 天自我隔离剩余的时间。您所在地区的追踪服务将与您联系，请求您的帮助以阻止病毒的进一步传播。他们会询问您最近您曾在哪些地方以及曾与谁有过密切接触。这对于确定哪些人员需要留在家中自我隔离 **10** 天或以上来说至关重要。

请访问以下链接以查看更多信息：

在苏格兰，<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

在北爱尔兰 <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

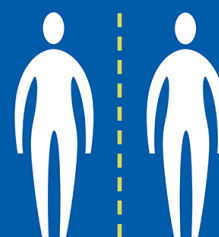
可能感染冠状病毒时的居家隔离指南



请勿上班，上学，看诊，买药或去医院



尽量使用单独的设施，或在每次使用之后进行清洁消毒



避免与他人近距离接触



使用食物和药品送货服务



遵循与访客相关的指南



尽量独寝



经常洗手



大量饮水



服用扑热息（paracetamol）
可以缓解症状

请务必遵守本指南，违反者可能会被罚款。

如需了解更多信息，请访问：<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

应遵循居家隔离指南多长时间？

- 任何有症状的人都应该居家隔离至少 10 天。
- 如果您与他人住在一起，他们也应该至少居家隔离 10 天，以免将感染传播到居所以外。
- 但是，如果您家里任何人出现症状，则应从症状开始之日起居家隔离 10 天。即使这意味着他们总共要居家 10 天以上。
- 如果您与 70 岁或以上、患有慢性疾病、怀孕或免疫力弱的人员共同生活，应尽量让他们与您隔离居住 10 天。

何时联系 NHS 111？

- 病情严重，以至于无法完成日常活动，例如看电视、使用手机、阅读或起床
- 您感觉症状已经无法承受，无法再坚持居家
- 病情恶化

如何联系 NHS 111？

您可以访问 NHS 111 冠状病毒在线服务 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 来确定下一步需要怎么做。如果您无法访问在线服务，则可以拨打 111（免费电话）。通过不断地对所有问题回答“yes”，您可以获得您的语言的翻译服务。

如果您担心自己的移民身份情况怎样办？

在英格兰地区的外国访客，其中也包括任何未经允许居住在英国的人士，都无需为以下服务支付费用：

- 冠状病毒检测（即使检测结果显示您并没有携带冠状病毒）
- 冠状病毒治疗 – 但是如果您开始治疗，后来检测结果表明您没有冠状病毒，在得到该检测结果之后，您可能需要为您已经接受的治疗付费
- 对出现多系统炎症综合征的儿童的治疗

如果您只是接受冠状病毒检测或者治疗，则无需进行移民身份检查。

怎样做才能帮助阻止冠状病毒传播？

- 确保经常用肥皂和水洗手，每次洗手时间至少 20 秒
- 遵循保持警惕和安全的建议
- 根据您居住的所在地，遵循口罩佩戴建议并且与不与您住在一起的人员保持 2 米的身体距离

请访问以下链接以查看更多信息：

- 英国国民健康服务（NHS）指南：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- 世界卫生组织（WHO）指南：<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>