



留在家中：對可能感染冠狀病毒 (COVID-19) 的住戶的指南

更新日期 2020 年 3 月 16 日

病徵

冠狀病毒 (COVID-19) 最常見的病徵有：

- 新的持續咳嗽和/或
- 體溫過高

對於大多數人來說，冠狀病毒 (COVID-19) 將會引起輕度的疾病。

主要訊息

- 如果您獨居並且有冠狀病毒 (COVID-19) 病徵，無論病徵輕重，請從出現病徵之日起留在家中 **7 天**。（有關更多資訊，請參閱下面的[結束隔離](#)一節）
- 如果您與他人同住並且您或其中一個人出現冠狀病毒病徵，則所有住戶成員都必須留在家中並且在 **14 天期間不得離開屋子**。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病當日開始計起。
 - 住在同一家的人們很可能會相互感染或已經被感染。留在家中 14 天將大大減少住戶可能將病毒傳播給社區其他人的總體感染人數。
 - 對於住戶中開始出現病徵的任何人，從出現病徵之日起，他們都需要留在家中 7 天，不論為期 14 天的隔離是在哪一天開始的。（有關更多資訊，請參閱下面的[結束隔離](#)一節）
 - 如果可以的話，請為任何弱勢個體（例如長者和具有潛在健康狀況的人）安排並搬到另一個安全空間，在居家隔離期間與朋友或家人住在一起
 - 如果無法為他們安排並搬到另一個安全空間，請盡可能遠離他們
 - 如果您有冠狀病毒病徵：
 - 請勿去全科醫生診所、藥房或醫院
 - 您無需聯絡 111 告訴他們您目前留在家中
 - 如果您留在家中，則無需檢測冠狀病毒
 - 提前計劃並尋求其他人的幫助，以確保您可以成功留在家中，並考慮可以為住戶中的弱勢群體做些什麼
 - 要求您的雇主、朋友和家人幫助您購買留在家中所需的日常用品
 - 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或使用洗手液洗手

- 如果您覺得在家中無法抵抗病徵，病情惡化或 7 天后病徵沒有好轉，請使用 NHS 111 online 冠狀病毒服務。如果家中沒有互聯網，請致電 NHS 111。若發生緊急醫療狀況，請致電 999

本指南適用於

該建議旨在：

- 病徵可能是由冠狀病毒引起並且不需要住院接受治療的人，他們必須留在家中直到病徵好轉
- 居住在某人出現可能由冠狀病毒引起的病徵的住戶中

可以讓您度過 14 天的活動

為與您同住的人或家人制定一個計劃

您現在要做的事情就是計劃好您以及住戶中其他人如何在這 14 天適應乏味的日子，以便能夠遵循此建議。您可以準備的一些方法包括：

- 與您的鄰居和家人商量，並交換住戶聯絡電話
- 為您家中的弱勢成員考慮和計劃
- 創建一個包含鄰居、學校、雇主、藥劑師和 NHS 111 的電話號碼的聯絡人列表
- 盡可能設置網上購物賬戶

如果我們認為自己有冠狀病毒病徵，將對我的住戶進行檢測嗎？

如果您留在家中，則無需檢測冠狀病毒

為什麼留在家中很重要

出現可能由冠狀病毒引起的病徵的人及其住戶成員留在家中非常重要。留在家中將有助於控制該病毒傳播給朋友、廣大社區尤其是最弱勢群體。

有病徵並獨居的人應在出現病徵之日起留在家中 7 天（請參閱下方的[結束自我隔離](#)）。這將減少您將病毒傳播給他人的風險。

如果您與他人同住並且您或其中一個人出現可能是由冠狀病毒引起的病徵，則所有住戶成員都必須留在家中並且在 14 天期間不得離開屋子（請看[自主隔離](#)）。如果可能的話，除了運動以外，您甚至不應該外出購買食物或其它必需品。如果您外出運動，請與他人保持安全距離。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病當日開始計起。

如果不可能的話，那麼當您離開家中購買必需品時，您應該盡力限制您的社交接觸。

住在同一個住戶中的人們很可能會相互感染或已經被感染。留在家中 14 天將大大減少住戶可能將病毒傳播給社區其他人的總體感染人數。

留在家中可能時間很難過且令人沮喪，但是您可以做一些事情來打發時間。這些包括：

- 提前計劃，想一想您需要什麼才能留在家中整整 7 天或 14 天
- 與您的僱主、朋友和家人商量，尋求他們的幫助，購買使您能夠成功留在家中所需的一切
- 想一想並計劃在此期間您將如何獲得食物和其它用品（例如藥物）
- 要求朋友或家人送上您所需的物品或網上訂購必須品，但請確保這些物品留在家外面，以供您領取
- 確保您通過電話或社交媒體與朋友和家人保持聯絡
- 想一想您在家中可以做的事情。能夠留在家中的人會好好利用一整天的時間，例如做飯、閱讀、在線學習和看電影等活動
- 許多人發現規劃整整 14 天的日程（例如臨時日程表）會有所幫助。您也可能會發現提前規劃好您的日程會有幫助，例如，如果住戶中有人的病徵惡化，例如呼吸困難
- 當您病徵好轉時，請記住做一些運動因為它對您的健康有所幫助。尋找可以幫助您在家中進行輕運動的在線課程

留在家中時，請確保您做以下事情

留在家

您和所有的住戶成員應留在家中。請勿上班、上課或去公眾場所，也不要使用公共交通或的士

如果可能的話，除了運動以外，您甚至不應該外出購買食物或其它必需品。如果您外出運動，請與他人保持安全距離。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病當日開始計起。

如果您需要食物雜貨、其它物品或領取藥物，或遛狗，則需尋求朋友或親戚的協助。或者，您也可以用電話或上網訂購藥物。您也可以上網訂購物品。如果您上網訂購物品，請確保您告訴送貨員將物品留在家外面，以供您領取。送貨員不應入屋。

如果您是員工並且由于冠狀病毒而無法工作，請參閱 [英國勞動和撫恤金部的指南](#) 查找有關您可用的支援的資訊。

如果您與孩子同住

盡您所能繼續遵循此建議，但是，我們知道並非所有這些措施都是可行的。

到目前為止，我們看到的是感染冠狀病毒的兒童受到的影響似乎較小。重要的是，請盡最大可能遵守本指南。

如果您與脆弱的人同住

盡可能減少任何弱勢家庭成員在共享空間（如廚房、浴室和客廳）中度過的時間，並確保共享空間通風良好。

嘗試與弱勢群體的人保持 2 米（3 步）距離，並鼓勵他們盡可能地睡在另一張床上。如果可以，他們應該使用單獨的浴室，不應與其他住戶成員共用同一間浴室。確保他們使用與家中其他成員不同的毛巾，不管是洗澡后用來擦身的毛巾，還是用來擦手保持手部衛生的毛巾。

如果您確實與弱勢群體共用一間廁所和浴室，那麼每次使用后都務必清潔它們（例如，抹一下您接觸過的表面），這一點很重要。另一個提示是考慮制定輪流洗澡計劃，讓弱勢人群先使用該設施。

如果您與弱勢群體共用一間廚房，請避免在他們在場時使用。

如果可以的話，他們應該把飯菜帶回房間吃。（如果有）請使用洗碗機清洗和烘乾家人使用過的餐具。（如果沒有）請使用您常使用的洗潔精和溫水清洗並徹底烘乾使用過的餐具。如果弱視群體的人正在使用自己的餐具，請記住使用單獨的茶巾將他們的餐具抹乾。

我們知道，對於某些人而言，留在家中並無法與其他人交流會很難受。您應盡最大努力遵守本指南，並且住戶中的每個人都應經常洗手，避免觸摸臉部並清潔經常觸摸的表面。

如果您在感染時喂母乳

目前尚無證據表明該病毒可通過母乳傳播。病毒可以通過與您密切接觸的任何人的相同方式傳播給嬰兒。目前的證據表明，感染冠狀病毒的兒童的病徵比成年人少得多。母乳喂養的好處超過通過母乳或密切接觸傳播病毒的任何潛在風險；但是，您可以做出個人決定，是否要通過電話與您的助產士、家訪護士或全科醫生進行討論。

如果您或您的家人正在餵配方奶或速溶牛奶，則在每次使用前應仔細對嬰兒用品進行滅菌。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在[皇家婦產科醫師學院網站](#)上找到更多資訊。

廢物的清理和處置

清理時，應使用您常使用的家用產品，例如清潔劑和漂白劑，因為它們對於清除表面的病毒非常有效。清潔經常觸摸的表面，例如門把手、扶手、遙控器和桌面。如果家中有年長或脆弱的人，這一點尤其重要。

可以將個人廢物（例如用過的紙巾）和一次性清潔布安全地存儲在一次性垃圾袋中。這些袋子應放在另一個袋子中，綁緊並與其它廢物分開存放。在放置到常用的外部家居廢物箱之前，應將其放置至少 72 小時。

其他家居廢物可以照常處置。

洗衣房

為了最大程度地減少空氣中傳播病毒的可能性，請勿搖動髒衣服。

按照製造商的指示適當清洗衣物。所有髒衣服都可以在丟在同一桶內進行清洗。

如果您家中沒有洗衣機，請在 7 天（對於個人隔離）或 14 天（對於居家隔離）隔離期結束後再等待 72 個小時，然後才能將衣物送至公共自助洗衣店。

您可以做些什麼來幫助自己更快痊愈

喝水以保持身體水分；您白天應該喝足夠的水，這樣您的尿（尿液）會呈淡白色。您可以使用非處方藥（例如撲熱息痛）來緩解某些病徵。根據包裝或標籤上的指示使用這些藥物，並且不要超過建議劑量。

如果您或您的家人需要看醫生

如果您的疾病或任何住戶成員的疾病持續惡化，請立即就醫。如果不是緊急狀況，請通過 111.nhs.uk 與 NHS 111 online 聯絡。如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。如果情況緊急並且您需要叫救護車，則應該告知電話接綫員您或您的親戚有冠狀病毒病徵。

在您和家人留在家中期間，盡可能取消所有常規的門診和牙科預約。如果您擔心或被要求在家隔離期間親自到診，請首先使用他們向您提供的電話號碼與您的醫療聯絡人（例如您的全科醫生、當地醫院或門診服務）進行商討。如果您擔心與冠狀病毒病徵有關，請聯絡 [NHS 111 online](#)。如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。

經常洗手

每天用肥皂和水清洗至少 20 秒鐘或使用洗手液經常清潔雙手。這將有助於保護您和與您同住的人。這一步驟是減少將病毒傳播給他人的風險最有效的方法之一。

咳嗽和打噴嚏時請遮好

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。請打噴嚏到肘部彎曲處，而不是噴在手中。

如果您有照護者，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，他們應該用肥皂和水洗手。

將紙巾丟入一次性垃圾袋中，並立即用肥皂和清水洗手或使用手部消毒液洗手。

口罩

我們不建議使用口罩作為防止病毒傳播的有效方式。口罩在諸如醫院的臨床環境中扮演著重要的角色，但是沒有什麼證據表明在這些環境之外使用口罩會帶來益處。

不要接待訪客

請勿邀請或允許社交訪客（例如其他朋友和家人）入屋。如果有事要與不是家中一員的人說，則請使用電話或社交媒體。

如果您或家庭成員接受基本的居家照護，則照護者應繼續探視。照護者將獲得口罩和手套，以減少病毒傳播的風險。

如果家中有寵物

目前，沒有證據表明伴生動物/寵物（如狗和貓）可以被冠狀病毒感染。

留在家中照顧您的健康

我們知道，對於某些人來說，長時間留在家中會很難受，令人沮喪和孤獨，您或其他住戶成員可能會情緒低落。如果您家中沒有足夠的空間或花園讓您進行一些戶外活動，則時間會更加難過。

重要的是要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時獲得支持。通過電話或社交媒體與家人和朋友保持聯絡。還有一些有所幫助的支持和資訊來源，例如 [Every Mind Matters website](#)。

想一想您在家中可以做的事情。不介意留在家中的人會好好利用一整天的時間，例如做飯、閱讀、在線學習和看電影等活動如果您病徵好轉，則可以在家中或花園裡做輕度運動。

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。希望您的家人不會出現類似流感的病徵。但是有些人會受到冠狀病毒的嚴重影響，特別是長者和患有某些疾病的人士。留在家中，您可以保護他人的生命，並確保 NHS 不會不堪重負。

結束自我隔離和家庭隔離

如果您有病徵，則可以在 7 天后結束自我隔離。

為期 7 天的自我隔離從您初次生病當日開始計起。

如果與他人同住，則所有健康狀況良好的住戶成員都可以在 14 天后結束家庭隔離。為期 14 天的家庭隔離從家中第一個人生病當日開始計起。冠狀病毒的潛伏期為 14 天；14 天后健康狀況良好的人不太可能感染冠狀病毒。

7 天后，如果第一個生病的人病徵好轉並且體溫不再過高，則可以恢復正常的生活。如果在 14 天的家庭隔離期間任何其他家庭成員感到不適，則應遵循相同的建議 - 即，在出現病徵 7 天后，如果病徵好轉並且體溫不再過高，他們也可以恢復到正常的生活。

如果住戶成員在家庭隔離的 14 天后期（例如，在第 13 天或第 14 天）出現冠狀病毒病徵，**無需延長家庭隔離時間，但有新病徵的人必須留在家中 7 天**

為期 14 天的家庭隔離將大大減少住戶中其他成員可能繼續將病毒傳播給其他人的感染總人數，並且整個住戶無需重新開始為期 14 天的家庭隔離。這將為社區帶來高度保護。進一步隔離該住戶成員幾乎沒有為社區帶來額外的保護。

在 14 天的期限結束時，任何尚未康復的家庭成員都可以離開家庭隔離。

如果住戶中任何生病的人沒有任何好轉的跡象並且尚未尋求醫療建議，則應聯絡 [NHS 111 online](#) 如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。

儘管冠狀病毒感染已徹底消除，但某些人可能有咳嗽的症狀並持續好幾周。僅持續咳嗽並不意味著某人必須繼續自我隔離超過 7 天。