



关于隔离和保护基于医学理由被定义为极度易受 COVID-19 伤害的人群的指南

指南的背景和范围

本指南适用于因基础健康状况而极有可能因冠状病毒（COVID-19）患严重疾病的高风险人群及其家人、朋友和照护者。它适用于极度易受伤害者在有或没有额外支持的情况下在自己的家中居家的情况。这包括生活在长期护理机构中的极度临床易受伤害的人群，无论是老年人还是有特殊需求的人。

隔离是一种通过最大限度地减少临床极度易受伤害者与他人之间的所有互动保护临床上极度易受伤害者的措施。我们强烈建议患有严重基础健康状况（这使他们处于因冠状病毒（COVID-19）导致严重疾病的高度风险中）的人（如下所列）严格遵守隔离措施以确保自己安全。

极度易受伤害意味着什么？

属于这种极度易受伤害群体的人包括：

1. 实体器官移植接受者。
2. 患有特定癌症的人：
 - 正在接受积极肺癌化疗或放疗的癌症患者
 - 处于任何治疗阶段的患有血液或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）的人
 - 接受免疫疗法或其它癌症持续抗体治疗的人
 - 接受其它可能影响免疫系统的靶向癌症治疗的人，例如蛋白激酶抑制剂或 PARP 抑制剂
 - 最近 6 个月内接受过骨髓或干细胞移植的人，或仍在服用免疫抑制药品的人
3. 患有严重呼吸道疾病的人，包括所有囊性纤维化、严重哮喘和严重 COPD。
4. 患有罕见疾病和先天性代谢错误的人会增加感染的风险（例如 SCID、纯合镰状细胞）。
5. 接受足以显著增加感染风险的免疫抑制疗法的人。
6. 患有严重先天性或后天性心脏病的怀孕女性。

隔离是为了保护您本人。您可以选择是否遵守我们建议的措施。被诊断预后生存不到 6 个月的人以及其他一些处于特殊情况的人可以决定不进行隔离。这将是一项深入的个人决定。我们建议致电您的 GP 或专家进行讨论。

英格兰 NHS 正在直接与有这些状况的人联系，以提供进一步建议。

如果您认为自己属于上述极度易受伤害的人群之一，并且到 2020 年 3 月 29 日（星期日）仍未收到来信，或者您的 GP 尚未与您联系，则应与您的 GP 或医院临床医生讨论您的疑虑。

我们明白这是一个焦虑的时刻，被认为极度易受伤害的人会有疑问和疑虑，这是可以理解的。计划正在准备之中，以确保您可以依靠各种帮助和支持。

您需要知道的

如果您患有上述基础健康状况，您则极有可能因冠状病毒（COVID-19）患上需要入院的严重疾病。

隔离是一种用于保护极度易受伤害的人群免于接触冠状病毒的做法。

强烈建议您自收到信件之日起至少 12 周内始终呆在家里，并避免任何面对面的接触。请注意，这一时间期限可能会改变。

向您提供基本支持的人的来访应继续，例如医疗保健、对您的日常需要的个人支持或社会照护，但照护者和护工如果患有冠状病毒（COVID-19）的任何症状，则必须远离。您可能会发现该则[家庭护理规定](#)中的指南非常有用。所有来您家的人应在到达您家时以及呆在那里期间勤用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。

如果您的主要照护者感到不适，您应该有一份可以帮助进行照护的备用人员名单。您也可以联系您当地的议会，以获取有关获得照护的建议。

如果您认为自己出现了 COVID-19 症状，例如新的持续咳嗽或发烧，请使用 [NHS 111 在线冠状病毒服务](#) 寻求临床建议或致电 NHS 111。出现症状后立即这样做。

如果您与其他人共同居住，则他们自己无需采取这些保护性隔离措施。他们应尽力支持您进行隔离，并应严格遵守有关社交疏离的指南，以减少与家庭以外的接触。如果您照护但实际上并不与极度易受伤害的人居住在一起，则仍应严格遵守[有关社交疏离的指南](#)。

这些措施与针对弱势群体发布的社交疏离指南有何不同？

强烈建议您自收到信件之日起至少 12 周内始终呆在家里，并避免任何面对面的接触。

感染冠状病毒（COVID-19）并已康复的临床上并非极度易受伤害的人将能够从事其正常事务。如果您属于这一群体，我们强烈建议您始终呆在家里。

症状

冠状病毒（COVID-19）的最常见症状是最近发作：

- 新的持续咳嗽和/或
- 发烧（高于 37.8 ° C）

什么是隔离？

隔离是一种通过最大限度地减少极度易受伤害者与他人之间的所有互动保护极度易受伤害者的措施。这意味着那些极度易受伤害的人不应该离开家，而且在他们的家中应最大限度地减少与家庭其他成员的所有不必要的接触。这是为了保护那些极有可能因冠状病毒（COVID-19）患严重疾病的高风险人群免于接触该病毒。

如果您认为自己的状况使自己极度易受伤害，或者已收到英格兰 NHS 的来信，强烈建议您自我隔离，以减少患冠状病毒（COVID-19）的机会并采取以下的面对面疏离措施。

这些措施是：

1. 严禁与显示冠状病毒（COVID-19）症状的人接触。这些症状包括高温和/或新的和持续咳嗽。
2. 不要离开您的家。
3. 不要参加任何聚会。这包括在私人空间中的朋友和家人聚会，例如家庭住宅、婚礼和宗教仪式。
4. 请勿外出购物，休闲或旅行，并且在安排食品或药品运送时，应将它们留在门口，以最大限度地减少接触。
5. 使用诸如电话、互联网和社交媒体等远程技术保持联系。

一定要使用电话或在线服务联系您的 GP 或其他基本服务。

我们知道，停止这些活动将很困难。您应该尝试确定与他人保持联系并从家中远程参加正常活动的方式。但是，如果涉及与他人的任何接触，则您不得参加替代活动。

该建议将从您收到信件之日起至少保持遵守 12 周。

如果您与其他人共同居住，该怎么办？

尽管您家中的其他人不需要自我采取这些保护性隔离措施，但我们希望他们尽其所能支持您进行隔离，并严格遵守[有关社交疏离的指南](#)。

1. 尽可能减少其他家庭成员在共用空间（如厨房、浴室和起居区）中度过的时间，并确保共用空间通风良好。
2. 力求与与您共同居住的人保持 2 米（3 步）的距离，并鼓励他们尽可能分床睡。如果可以，他们应该使用与其他家庭成员分开的浴室。确保您使用与家庭中其他成员分开的毛巾，各自用于在洗澡或淋浴后擦干自己和保持手部卫生。
3. 如果您确实与他人共用洗手间和浴室，请务必在每次使用后进行清洁（例如擦拭您接触过的表面），这一点很重要。另一项提示是考虑制订一个洗澡轮次表，让您首先使用该设施。
4. 如果您与他人共用厨房，请避免在他们在场时使用。如果可以的话，您应该将饭菜带回房间吃。如果有的话，请用洗碗机清洗和干燥家人用过的陶器和餐具。如果无法做到这一点，请用通常的洗涤剂 and 温水洗涤并彻底干燥。如果您使用自己的餐具，请记住使用单独的抹布擦干。
5. 我们知道，有些人很难在家里与其他人分开。您应尽您所能遵守此指南，并且家庭中的每一位成员都应勤洗手，避免触摸脸部并清洁经常触摸的表面。

如果您家中的其他人严格遵守有关社交疏离的建议，并通过遵守上述建议最大限度地减少在家中传播病毒的风险，则他们无需像您那样进行隔离。

洗手和呼吸卫生

您应遵守一些一般原则来帮助预防因呼吸道病毒而导致的呼吸道和肺部感染的传播，包括：

- 更勤地洗手 - 用肥皂和水冲洗至少 20 秒钟，或者使用消毒纸巾。擤鼻子、打喷嚏或咳嗽之后，以及进食或手拿食品后，也要这样做
- 避免不洗手触摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 避免与有症状的人密切接触
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶
- 清洁和消毒家庭中经常接触的物体和表面

如果您出现冠状病毒（COVID-19）症状，该怎么办？

如果您出现 COVID-19 症状（发烧 37.8 °C 以上和/或新的反复咳嗽），请使用 [NHS 111 在线冠状病毒服务](#) 或致电 NHS111（如果您无法上网）寻求临床建议。在紧急情况下，如果您的病情严重，请致电 999。请勿前往 GP、药房、紧急护理中心或医院就诊。出现症状后立即这样做。

为了帮助 NHS 在您因感染冠状病毒而需要住院的情况下为您提供最佳护理，我们请您准备一个医疗袋。这应该包括您的紧急联系人、服用药品清单（包括剂量和频率）、有关计划护理预约的任何信息以及过夜所需的物品（零食、睡衣、牙刷、药品等）。如果您有高级护理计划，请将它一并装入。

如果您正在隔离，如何获得食品和药品方面的帮助？

请家人、朋友和邻居支持您并使用在线服务。如果无法做到这一点，那么公共部门、企业、慈善机构和公众将组织起来，以帮助那些被建议呆在家里的人。请与照护者、家人、朋友、邻居或当地社区团体讨论您呆在家的这段时间里的日常需求，以了解他们可如何为您提供支持。请访问 gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable，以注册所需的支持。这包括食品、购物送货以及您可能需要的其它护理方面的帮助。

政府正在帮助药房运送处方药。处方药将继续如往常按相同的疗程使用。如果您目前尚未领到或收到处方药，可以通过以下方式进行安排：

1. 请可以从当地药房取您的处方药的人帮忙（如可能，这是最好的选择）。
2. 与您的药房联系，请他们帮助您找一位志愿者（已经过 ID 检查）或自己将药送来。

您可能还需要安排医院护理团队给您开出的医院专科药品的领取或收取。

如果您获得了卫生和社会保健组织的支持，例如，如果您通过当地机构或卫生保健系统为您提供照护，则该过程将照常进行。您的健康或社会照护提供者将被要求采取其它预防措施，以确保您受到保护。针对正式照护者的建议包含于[家庭护理规定](#)中。

如果您在此期间有医院和 GP 预约，该怎么办？

我们建议所有人都尽可能远程访问医疗救助。但是，如果您在此期间有预定的医院或其它医疗预约，请咨询您的 GP 或专业人士，以确保您继续获得所需的护理，并确定其中的那些预约是绝对必要的。

您的医院可能需要取消或推迟某些会诊和预约。您应联系您的医院或诊所以确认预约。

对访客（包括为您提供护理的访客）有何建议？

请与您的家中的惯常访客联系，例如朋友和家人，让他们知道您正在隔离，除非他们为您提供必要的护理，否则他们在此期间不应该拜访您。必要的护理包括诸如帮助洗刷、穿衣或喂食之类的事情。

如果您通过当地机构或由您自己付费获得某组织的定期健康或社会照护，请告知您的照护提供者您正在进行隔离，并商定继续护理的计划。

如果您接受朋友或家人的必要照顾，请与您的照护者谈一谈他们可以采取的额外预防措施，以确保您的安全。您可能会发现该则[家庭护理规定](#)中的指南非常有用。

与您的照护者谈一谈您的护理后备计划，以防您的主要照护者身体不适且需要自我隔离。如果您需要护理方面的帮助，但不确定与谁联系，或者如果您没有家人或朋友可以帮助您，则可以联系您当地的议会，他们将能够帮助您并评估您可能有的任何社会护理需求。请访问 gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable，以注册所需的支持。

对为极度易受伤害的人提供护理的非正式照护者有何建议？

如果您照护的是因 COVID-19 而患严重疾病的极度易受伤害的人，则可以采取一些简单的步骤保护他们并降低他们目前的风险。确保遵守有关良好卫生习惯的建议：

- 仅应提供必要的护理
- 到达时洗手并且勤洗手，使用肥皂和水清洗至少 20 秒钟或使用洗手液
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
- 立即将用过的纸巾放进垃圾桶，然后洗手
- 如果您身体不适，请不要到访或提供护理，并另行安排对他们的护理
- 提供有关他们感到不适时应打电话给谁、如何使用 NHS 111 在线冠状病毒服务的信息，并让 NHS 111 号码醒目显示
- 查找可以使用的不同支持资源，并且从[英国照护者](#)上查阅有关制定应急计划的更多建议
- 在这段时间内照顾自己的福祉和身体健康 - [可提供](#)有关这方面的更多信息。

您如何照顾自己的心理健康？

社交孤立、减少体育活动、乱猜疑和改变生活常规都可能导致压力增加。许多人，包括那些没有现有心理健康需求的人，可能会对这种影响感到焦虑，包括日常生活支持、与健康提供者的持续护理安排、药品支持以及日常生活常规的改变。

如果您正在接受心理健康、学习障碍或自闭症的服务，并且担心被孤立的影响，请与您的主要工作人员或护理协调员或提供者联系，以审查您的护理计划。如果您还有其它需求，请联系您的主要工作人员或护理协调员以制定安全或危机计划。

可以理解，您可能会发现隔离和疏离可能很无聊或令人沮丧。您可能会发现自己的情绪和情感受到影响，可能会感到情绪低落、担心或入睡困难，并且可能会错过与其他人一起外出的机会。

在这种情况下，您很容易陷入不健康的行为模式，进而使您感到更糟。您可以做一些简单的事情来帮助您保持身心活跃，例如：

- 在 NHS 网站上寻找在家可以做的锻炼的想法
- 趁此机会做自己喜欢的事情 - 这可能包括读书、做饭、其它室内爱好、听喜欢的广播或看电视
- 尽量做到健康饮食、均衡饮食，多喝水，定期锻炼，并尽量避免吸烟、饮酒和吸毒
- 尝试花些时间开窗通风，让新鲜空气进入家中，安排闲坐和看风景的空间（如可能），并获得一些自然阳光，或者外出到任何私人空间中去，如果您坐在门口，要与邻居和家庭成员保持至少 2 米的距离

不断地观看新闻会让您感到更加担忧。如果您认为这对您有影响，请尝试限制您花在观看、阅读或收听媒体报道疫情的时间。仅在设定的时间查阅新闻或将其限制为每天几次可能会有所帮助。

尝试专注于可以控制的事项，例如行为、与谁交谈以及从谁那里获得信息。**每个人的心理健康都重要**提供了一些简单的小贴士和建议，可以帮助您更好地照顾自己的心理健康。

如果您正在与心理健康问题作斗争，请访问 NHS 精神和身心健康建议网站，以获取自我评估、音频指南和可用工具。如果几周后您仍在斗争并且正在影响您的日常生活，请联系 **NHS 111 在线**。如果无法上网，则应致电 NHS 111。

在这段时间内，您可以采取哪些步骤与家人和朋友保持联系？

在这段时间内，您可以通过朋友、家人和其他网络获得可能的支持。尝试通过电话、信件或网络与周围的人保持联系。让人们知道您希望如何保持联系并将其纳入您的日常活动。这对照顾您的心理健康也很重要，并且如果您愿意，您可能会发现与他们讨论自己的感觉很有帮助。

请记住，可以与您信任的其他人分享您的疑虑，这样您最终也可以为他们提供支持。或者您可能希望使用 **NHS 推荐的热线电话**。

对生活在长期护理机构中的老年人或有特殊需求的人有何建议？

该建议还适用于生活在长期护理机构中的极度易受伤害的人。护理提供者应与照料此类人员的家庭、照护者和专科医生仔细讨论此建议，以确保严格遵守该指南。

对于有极度易受伤害儿童的父母和学校有何建议？

该建议还适用于普通和特殊学校中的极度易受伤害儿童。