



關於屏蔽和保護基於醫學理由被定義為極度易受 COVID-19 傷害的人群的指南

指南的背景和範圍

本指南適用於因潛在健康狀況而極有可能因冠狀病毒（COVID-19）患嚴重疾病的高風險人群（包括兒童）及其家人、朋友和照顧者。它適用於極度易受傷害的人留守家中的情況，無論有沒有額外的支援。這包括生活在長期照護機構中的極度臨床易受傷害的人群，無論是長者還是有特殊需求的人。

屏蔽是一種保護措施，將極度易受傷害者與他人之間的所有互動降到最低來保護臨床上極度易受傷害的人群。我們強烈建議患有嚴重基礎健康狀況（這使他們處於因冠狀病毒（COVID-19）而患嚴重疾病的高風險中）的人（如下所列），請嚴格遵循屏蔽措施以確保自己的安全。

極度易受傷害意味著什麼？

屬於這一極度易受傷害群體的人們包括：

1. 實體器官移植受者。
2. 患有特定癌症的人士：
 - 因患肺癌而正在接受主動化療或放療的癌症患者
 - 因患血癌或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）而處於任何治療階段的人士
 - 因患癌症接受免疫治療或其它持續抗體治療的人士
 - 因癌症接受其它可能影響免疫系統的靶向治療的人士，例如蛋白激酶抑制劑或 PARP 抑制劑
 - 過去 6 個月內接受過骨髓或乾細胞移植的人士，或仍在服用免疫抑制劑的人士
3. 患有嚴重呼吸道疾病的人士，包括所有囊性纖維化、嚴重哮喘和嚴重慢性阻塞性肺部疾病（COPD）。

COVID-19: 屏蔽和保護基於醫學理由被定義為極度易受傷害的人士

4. 患有罕見疾病和先天性代謝異常的人士，會大大增加感染的風險（例如嚴重複合型免疫缺乏症（SCID）及純合子镰狀細胞病）。
5. 接受免疫抑制治療的人士會大大增加感染的風險。
6. 患有嚴重先天性或後天性心臟疾病的懷孕婦女。

屏蔽是為了做好個人防護。您可以選擇是否遵循我們建議的措施。預後少於 6 個月生存的人士以及其他一些處於特殊情況的人可以決定不進行屏蔽。這完全取決於您的選擇。我們建議致電您的家庭醫生或專科醫生進行商討。

為提供進一步建議，英格蘭 NHS 正與有這些病況的人士直接取得聯絡。

如果您認為自己屬於上述極度易受傷害的人群之一，並且在 2020 年 3 月 29 日（星期日）之前仍未收到來信或您的家庭醫生未與您取得聯絡，則應與您的家庭醫生或醫院臨床醫生討論您的擔憂。

我們明白這是一個焦慮時期，被視為極度易受傷害的人們不免會有疑問和疑慮。政府已準備好各項計劃，以確保您可以依賴於各種幫助和支援。

你需要知道的事情

如果您患有上述的潛在健康狀況，您極有可能患上冠狀病毒（COVID-19）導致的需要入院治療的嚴重疾病。

屏蔽是一種用於保護極度易受傷害的人群免於接觸冠狀病毒的實踐。

強烈建議您自收到信件之日起至少 12 週內始終留守家中，並避免任何面對面的接觸。請注意，此期間可能會有所變更。

向您提供基本支援的人（例如醫療保健，滿足日常需求的個人支援或社會照護）可以像往常一樣繼續為您服務，但若照護者和護理人員出現冠狀病毒（COVID-19）的任何病徵，則必須遠離他們。您可能會發現[居家照護規定](#)很實用。所有訪客抵達您家時應用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，並在家中應經常洗手。

如果您的主要照護者感到不適，其他替代的照護者應在照顧方面幫助到您。您也可以聯絡地方議會，以獲取有關獲得護理的建議。

如果您認為自己出現了 COVID-19 病徵，例如持續不斷的咳嗽或發燒，請轉到 [NHS 111 online](#) 冠狀病毒服務處或撥打 NHS 111 尋求臨床建議。出現病徵後，請務必採取以上措施。

如果其他人與您同住，則他們不需要自己採取這些保護性屏蔽措施。他們應盡力支援您進行屏蔽，並應嚴格遵守社交疏離的指南，以減少與外人的接觸。如果您照護但實際上不與極度易受傷害的人同住，則仍應嚴格遵守[社交疏離的指南](#)。

COVID-19: 屏蔽和保護基於醫學理由被定義為極度易受傷害的人士

這些措施與針對弱勢群體發布的社交疏離指南有何不同？

強烈建議您自收到信件之日起至少 12 週內始終留守家中，並避免任何面對面的接觸。

對於臨床上並非極度易受傷害的人士，一旦感染冠狀病毒（COVID-19）並康復后，他們將能夠像往常一樣進行日常活動。如果您屬於這個群組，我們強烈建議您始終留守家中。

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（37.8 ° C 以上）

什麼是屏蔽？

屏蔽是一種保護措施，以最大程度地減少極度易受傷害的人士與他人之間的互動來保護極度易受傷害的人士。這意味著那些極度易受傷害的人士不應出門，而在他們的房屋內應盡量減少與家庭其他成員的所有不必要的接觸。這是為了保護那些極有可能因冠狀病毒（COVID-19）患嚴重疾病的高風險人士免於接觸該病毒。

如果您認為自己的病況使自己極度易受傷害，或者收到了 NHS England 的來信，強烈建議您屏蔽自己，以減少感染冠狀病毒（COVID-19）的機會並採取以下的面對面疏離措施。

這些措施是：

1. 嚴禁與有冠狀病毒（COVID-19）病徵的人接觸。這些病徵包括體溫過高和/或新的持續咳嗽。
2. 請勿出門。
3. 請勿參加任何聚會。這包括在私人空間中與朋友和家人聚會，例如住宅、婚禮和宗教儀式。
4. 請勿外出購物、休閒或旅行，在安排食物或藥物運送時，應將它們留在門口，以盡量減少與他人接觸。
5. 使用電話、互聯網和社交媒體等遠程科技設備與朋友和家人保持聯絡。

使用電話或在線服務聯絡您的家庭醫生或其他基本服務

我們知道，停止這些活動會給大家帶來不便。您應嘗試想出與他人保持聯絡並從家中遠程參與正常活動的方式。但是，如果涉及與他人的任何接觸，則您不得參與替代活動。

自您收到信函之日起，該建議將持續至少 12 週。

如果其他人與您同住，該怎麼辦？

雖然您的其他家庭成員不需要自己採取這些保護性屏蔽措施，但我們希望他們盡其所能來支援您進行屏蔽，並嚴格遵循[社交疏離指南](#)。

1. 盡可能減少其他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。
2. 嘗試與您同住的人保持 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，請使用單獨的浴室。您不應與其他住戶成員共用同一間浴室。確保您使用與家中其他成員不同的毛巾，不管是洗澡後用來擦身的毛巾，還是用來擦手保持手部衛生的毛巾。
3. 如果您確實與他人共用一間廁所和浴室，那麼每次使用後都務必清潔它們（例如，抹一下您接觸過的表面），這一點很重要。另一個小貼士是，可考慮制定輪流洗澡計劃，並讓您先使用該設施。
4. 如果您與他人共用一間廚房，請避免在他們在場時使用。如果可以的話，請將飯菜拿回您的房間裏面吃。（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。如果您使用自己的餐具，請記住使用單獨的茶巾將其抹乾。
5. 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。

如果您的其他家庭成員嚴格遵循社交疏離的建議，並按照上述建議將家庭中傳播病毒的風險降到最低，則他們無需與您一同進行屏蔽。

洗手和呼吸衛生

您應遵循一些一般原則，以幫助預防由呼吸道病毒引起的氣道和胸部感染的傳播，包括：

- 更勤洗手 - 用肥皂和水沖洗至少 20 秒鐘，或者使用免洗殺菌洗手液搓揉。擤鼻涕、打噴嚏或咳嗽之後，以及進食或處理食物後，請務必這樣做
- 避免用骯髒的雙手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 避免與有病徵的人密切接觸
- 咳嗽或打噴嚏時，最好用紙巾遮住口鼻，然後將紙巾丟進垃圾桶
- 清潔和消毒家中經常接觸的物體和表面

如果您出現冠狀病毒（COVID-19）病徵，該怎麼辦？

如果您出現 COVID-19 病徵（體溫高於 37.8° C 和/或出現持續咳嗽），請使用 [NHS 111 online](#) 冠狀病毒服務處尋求臨床建議。如果家中沒有互聯網，請致電 NHS111。在緊急情

況下，請撥打 999（若您病得很嚴重）。請勿前往 GP 診所、藥房、緊急醫護中心或醫院。出現病徵後，請務必採取以上措施。

為了幫助 NHS 在您因感染冠狀病毒而需要住院的情況下為您提供最佳照護，我們要求您準備一個單獨的醫療袋。這應包括您的緊急聯絡人，所服用藥物的列表（包括劑量和頻率），已計劃照護預約的任何資訊以及過夜所需的物品（小吃、睡衣、牙刷及藥物等）。如果您有高級照護計劃，請包括該計劃。

如果我正在屏蔽，如何獲得食品和藥物方面的幫助？

要求家人、朋友和鄰居支援您並使用在線服務。如果這不可能，那麼公共部門、企業、慈善機構和公眾將整裝待發，幫助那些被建議留守家中的人。請與照護者、家人、朋友、鄰居或當地社區團體商討，在此留守家中期間裏您所需的日常需求，看看他們如何為您提供支援。請訪問 [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) 以註冊所需的支援。這包括食物、物品送貨以及您可能需要的其他護理方面的幫助。

政府幫助藥房運送處方藥。您可以像往常一樣在相同的時間內繼續使用處方藥。如果您目前尚未接收處方藥或處方藥未運送到您府上，可以通過以下方式安排：

1. 要求可以從當地藥房領取處方藥的人（如果可能，這是最好的選擇）。
2. 聯絡您的藥房，要求他們為您安排一位志願者（將經過 ID 檢查）或將其送到您府上。

對於醫院護理團隊為您而開的醫院專科藥物，您可能還需另作收集或運送的安排。

如果您獲得了健康和社會照護組織的支援，例如，如果您通過地方當局或健康照護系統為您提供了護理，則該護理將照常進行。您的健康或社會照護提供者將被要求採取其他預防措施，以確保您受到保護。[居家照護規定](#)中包含對正式照護者的建議。

如果在此期間您與醫院和全科醫生有預約，該怎麼辦？

我們建議所有人都盡可能遠程訪問醫療協助計劃。但是，如果您在此期間有已安排好與醫院或其他應診的預約，請諮詢您的全科醫生或專科醫生以確保您繼續獲得所需的護理，並確定有哪些預約是非去不可的。

醫院可能需要取消或推遲一些門診和預約。為確認新的預約時間，您應聯絡醫院或診所。

對訪客（包括為您提供照護的照護者）有何建議？

聯絡您的定期訪客，例如朋友和家人，讓他們知道您正在屏蔽，除非他們為您提供必要照護，否則他們在此期間不應該到您家拜訪。必要照護包括諸如幫助洗滌、穿衣或喂食之類的事情。

如果您通過當地機構或由您自付獲得組織的定期健康或社會照護，請告知您的照護提供者您正在屏蔽，並商定繼續提供照護的計劃。

如果您接受朋友或家人的基本照護，請與您的照護者談談他們可以採取的額外預防措施，以確保您的安全。您可能發現[居家照護規定](#)很實用。

與您的照護者商討您的護理後備計劃，以防您的主要照護者身體不適而需要自我隔離。如果您需要照護方面的幫助，但不確定與誰聯絡，或者您沒有家人或朋友可以幫助您，則可以聯絡地方議會，他們應該可以為您提供幫助並申請可用的任何社會護理。請訪問 [gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) 以註冊所需的支援。

對於為極度易受傷害的人士提供照護的非正式照護者有何建議？

如果您照護的是因 COVID-19 可患嚴重疾病的極度易受傷害的人士，則可以採取一些簡單的步驟來保護他們並降低他們目前的風險。確保遵循有關良好衛生的建議：

- 僅應提供必要的照顧服務
- 抵達時洗手，並經常用肥皂和水沖洗至少 20 秒鐘或使用洗手液清洗
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
- 立即將用過的紙巾丟進垃圾桶，然後洗手
- 如果您感到身體不適，請勿拜訪或提供照護。請另作安排以為他們提供照護服務
- 提供相關資訊，例如他們感覺不適時應致電給誰，如何使用 NHS 111 online 冠狀病毒服務，並在突然出現冠狀病毒病徵時給 NHS 111 打電話
- 查找可以使用的不同支援來源，並可以從 [Carers UK](#) 獲得有關制定應急計劃的更多建議。
- 在此期間，請照顧好自己的福祉和身心健康。欲知[更多詳情](#)，請參見

您如何照顧自己的心理健康？

社交隔離、體育活動減少、不可預知的事情及日常作息的改變都可能導致壓力增加。許多人（包括那些沒有現存精神健康需求的人）可能會對這種影響感到焦慮，包括日常生活的支援，與健康提供者的持續照護安排、藥物支援以及日常作息的改變。

如果您正在接受心理健康、學習障礙或自閉症的服務，並且擔心被隔離的影響，請與您的主要工作人員或護理協調員或提供者聯絡，以審查您的照護計劃。如果您還有其它需求，請聯絡您的主要工作人員或護理協調員以制定安全或危機計劃。

可以理解，您可能發現屏蔽和社交疏離可能會很無聊或讓人洩氣。您可能發現自己的情緒和情感受到影響，可能會感到情緒低落、擔心或入睡困難，並且可能會回想起與其他人聚在一起的感覺。

在這種情況下，很容易陷入不健康的行為模式，進而使您感覺更不自在。在這段時間內，您可以做一些可能會對保持身心活躍有所幫助的簡單事情，例如：

- 在 NHS 網站上查找在家中可以做哪些運動。
- 花時間做自己喜歡的事情 – 這可能包括閱讀、做飯、其他室內活動、或收聽喜愛的廣播節目或收看電視節目
- 嘗試飲食健康、飲食均衡、喝足夠的水、常做運動以及避免吸煙、飲酒和吸毒
- 不妨打開窗戶（但不能太久），讓新鮮空氣進入室內。安排空間坐下來欣賞美景（如有可能）並接觸一些自然的陽光，或者走進任何私人空間，請與鄰居和家庭成員保持至少 2 米的距離（如果您坐在門口）

不斷地觀看新聞會讓您感到更加擔憂。如果您認為這對您造成影響，請嘗試限制您花在觀看、閱讀或收聽媒體報導有關疫情事件的時間。僅在設定的時間查看新聞或將其限制為每天幾次可能會有所幫助。

嘗試著重於您可以控制的事情，例如行為、與誰交談以及從誰那裡獲得資訊。[Every Mind Matters](#) 提供了一些簡單貼士和建議，以開始更好地照顧自己的心理健康。

如果您有精神健康方面的問題，請訪問 NHS 精神健康和身心健康建議網站，以獲取自我評估、音頻指南和可用工具。如果幾週後您仍有精神健康方面的問題並且對您的日常生活造成影響，請聯絡 [NHS 111 online](#)。如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。

在此期間，您可以採取哪些步驟與家人和朋友保持聯絡？

在這段時間內，您可以通過朋友、家人和其他網絡獲得支援。嘗試通過電話、郵寄或在線與您認識的人保持聯絡。讓人們知道您希望如何保持聯絡並將其納入您的日常生活。這對照顧您的心理健康也很重要，您可能會發現與他們談論自己的意見很有幫助（如果您願意的話）。

請記住，可以與您信任的其他人分享您的擔憂，這樣做可能最終也可以為他們提供支援。或者，您可以使用 [NHS 建議的服務熱線](#)。

對於居住在長期照護機構中的長者或有特殊需求的人有何建議？

該建議還適用於住在長期照護機構中的極度易受傷害的人士。保健提供者應與照顧該群體的家人、照顧者和專科醫生仔細討論此建議，以確保嚴格遵守本指南。

對於有極度易受傷害兒童的父母和學校有何建議？

該建議還適用於主流學校和特殊學校中的極度易受傷害的兒童。