

冠狀病毒（2019 新型冠狀病毒病）指引

繁體中文 / TRADITIONAL CHINESE

2019 新型冠狀病毒病是一種能夠影響到肺部與氣管的新疾病。此疾病是由一種病毒引起，該病毒名為冠狀病毒。

每個人都必須待在家中，以防止冠狀病毒的傳播。

這項措施包括所有年齡段的人 – 即使您沒有任何症狀或其他健康狀況也必須遵守。

您只能在以下情況離開住處：

- 購買基本必需品 – 僅在您有確實需要之時
- 每天一次單獨或與其他同住的人進行一種運動，例如跑步、步行或踏自行車
- 為了任何醫療上的需要 – 例如：去藥房或為弱勢人士遞送基本藥物和醫療用品
- 從住處往返工作地點 – 但僅限於絕對必要的情況

如果您有以下症狀：

- 發高燒 – 觸摸胸口或背部時感到滾燙
- 有新出現的、持續的咳嗽 – 您已經開始頻頻咳嗽

您應該待在家中並遵循懷疑受冠狀病毒感染的家庭之居家隔離指引。

政府禁止多於兩人在公共場所聚會，包括：宗教聚會（葬禮除外）。請務必遵守此指引，否則，您可能會被判處罰款。

警察、移民事務官員和軍隊能參與執行公共衛生措施以及確保食物和其他必需品遞送到弱勢人群。

因應疫情，內政部暫時中止了一項移民保釋的條件 – 暫停前往移民報到中心報到。您將會收到一條短訊，詳述下一個報到日期。有關更多庇護機制上的變更之資訊，請參看：

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

誰有因冠狀病毒感染而致病的高風險

冠狀病毒可以使任何人病重，但有些人患上重症的風險比較高。

譬如，如果您有以下健康狀況，您可能處於高的重症風險水平：

- 曾進行器官移植
- 正在接受某類型的癌症治療
- 患有血癌或骨髓癌，例如：白血病
- 患有嚴重的肺部疾病，例如：囊性纖維化或嚴重哮喘
- 有某種身體狀況使您比較容易受微生物感染
- 正在服用會削弱您的免疫系統的藥物
- 懷孕並且患有嚴重的心臟病

如果您認為自己屬於上述高風險類別之一，可是您尚未在 2020 年 3 月 29 日（星期日）之前收到您的醫療團隊的來信，或者您的 GP（全科醫生）尚未與您聯繫，您便應該與您的 GP（全科醫生）或醫院臨床醫師討論您的疑慮。如果您沒有一位全科醫生，請聯繫 DOTW UK（英國世界醫生組織）以獲得支援與協助：

0808 1647 686（這是免費電話）或發送電子郵件至 clinic@doctorsoftheworld.org.uk

如果您有高風險，該如何保護自己

若您是屬於受到冠狀病毒感染後，會有高風險發展出嚴重症狀的人士，您應該採取一些額外的預防措施，以避免感染。

這包括：

- 不要離開家 – 您不應外出購物，買藥或運動
- 盡可能與家中其他人保持至少 2 米（3 步）的距離

請要求朋友、家人或鄰居為您提取商品和藥物。他們應該送東西上門並放置在您的門外。

如果您需要有人幫忙您去獲得必需品的遞送(如：食品的遞送等)，則可以 [註冊以獲得有關冠狀病毒的支援](#)。

NHS（國民醫療服務署）強烈建議您自收到上述信件之日起，至少 12 週內每時每刻待在家中，並避免任何與人面對面的接觸。

[假如您有高的冠狀病毒感染致病風險，請閱讀在 GOV.UK 網站上有關如何保護自己的完整建議。](#)

懷疑受冠狀病毒感染的家庭之居家隔離指引



不要上班、上學、去 GP 診所、
去藥房或醫院



分開使用獨立設施，或在每次使用
之間進行清潔



避免與他人有近距離接觸



安排您的食品和藥物遞送到戶



謝絕訪客



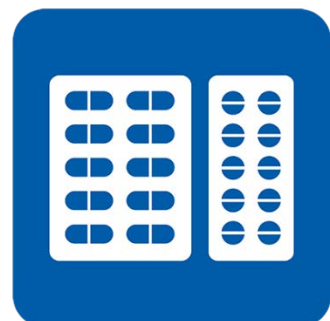
盡可能單獨睡覺



定時洗手



多喝水



服用 paracetamol (撲熱息痛) 以
舒緩症狀

如欲獲得更多資訊，請參看：<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

我需要遵循居家隔離指引多久？

- 任何有症狀者應該待在家中，並且隔離至少 7 天。
- 如果您與其他人同住，他們也應該待在家中，並隔離至少 14 天，以避免將病毒傳播到住處之外。
- 但是，如果您家中有任何人出現症狀，即使這意味著他們會待在家中超過 14 天，他們仍然要從症狀出現之日起，待在家中，並隔離至少 7 天。
- 如果您與 70 歲以上的老人、長期病患者、孕婦或免疫力低下的人同住，您應該嘗試找其他地方讓他們居住 14 天。
- 如果您們必須住在一起，請盡量與彼此保持距離。

我應該在何時聯繫 NHS 111？

- 您因身體不適，以致無法從事您平日能做到的事，如：觀看電視、使用電話、閱讀或起床
- 您覺得您無法在家中應付和緩解症狀
- 您的病情惡化
- 7 天後您的症狀仍沒有好轉

我可以如何聯繫 NHS 111？

您可以使用 **NHS 111 針對冠狀病毒求助的在線服務** 來確定下一步可以做什麼。如果您無法訪問在線服務，則可以致電 111（這是一個免費電話）。您可以要求一位會說您的語言的翻譯員為您口譯。

基於我的居留身份/移民身份，我有擔憂。如果我求助，接下來會發生什麼事？

不論在英國的居留身份/移民身份如何，所有針對冠狀病毒的 NHS 服務對所有人都是免費的。即使冠狀病毒檢測結果呈陰性，免費服務仍包括冠狀病毒檢測與治療。NHS 醫院已被告知對於所有接受冠狀病毒檢測或治療的人士均無需進行居留身份/移民身份檢查。

我該怎麼做才能幫助防止冠狀病毒的傳播？

- 確保頻繁地用肥皂與清水洗手，每次洗手的時間為至少 20 秒。
- 遵循待在家中的建議。

此指引是跟根據 NHS 的健康建議與資訊而撰，並且是對所有身在英國的人的建議，不論來自何國。如欲了解更多資訊：

- NHS（國民醫療服務署）指引：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO（世界衛生組織）指引：<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

版本 3 [24.03.2020]

Version 3 [24.03.2020]