

冠状病毒（COVID-19）指南

简体中文 / SIMPLIFIED CHINESE

COVID-19 是一种新的疾病，会感染您的肺和气管。该疾病是由一种冠状病毒引起的。

每个人都必须待在家里，以帮助阻止冠状病毒的传播。

这包括各年龄段的人 - 即使您没有任何症状或其他健康问题。

您只能在以下情况下离家外出：

- 购买基本必需品 - 仅在您确实需要时
- 每天单独或与同住的人进行一项体育锻炼，例如跑步，步行或骑自行车
- 出于任何医疗需要 - 例如，去药房或向弱势的人提供必需品
- 上下班通勤 - 但仅在绝对必要的情况下

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

您应该待在家中并遵循可能感染冠状病毒的居家隔离指南。

禁止两个人以上在公共场所聚集，这包括宗教聚会（葬礼除外）。请务必遵守本指南，违反者可能会被罚款。

警察、移民局官员以及军队可能会参与加强公共卫生措施，并确保向弱势人群提供食品以及其他必需品。

由于冠状病毒，作为移民保释条件之一的报告义务暂时停止。您将收到您下一次报告日期的 SMS 短信。如需了解更多关于庇护制度变化的信息，请访问：<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

谁是冠状病毒的高危人群

冠状病毒可以使任何人身患重病，但有些人的风险更高。

例如，如果您有下列状况，您可能是冠状病毒的高危人群：

- 曾经接受过器官移植
- 正在接受某些类型的癌症治疗
- 患有血液或骨髓癌，例如白血病
- 患有严重的肺部疾病，例如囊性纤维化或严重哮喘
- 患有使您更易感染的疾病
- 正在服用会削弱您免疫系统的药物
- 怀孕并且患有严重的心脏病

如果您认为自己属于上述高风险类别之一，而未在 2020 年 3 月 29 日（星期日）前收到您医疗团队的来信，或您的家庭医生尚未与您联系，您应与家庭医生或医院医师讨论您这类健康问题。如果您没有家庭医生，请联系 DOTW UK 以获取援助：0808 1647 686（免费电话）或发送电子邮件至 clinic@doctorsoftheworld.org.uk。

如果您是高危人群应该如何保护自己

如果您属于高危人群，极有可能因冠状病毒病重，则应采取额外的措施避免感染。

这些措施包括：

- 不要离家外出 - 您不应外出购物，买药或运动
- 尽可能与家中其他人保持至少 2 米（3 步）的距离

请求朋友、家人或邻居帮您购物、拿药。他们应将物品放在门外。

如果您在运送食物等必需品方面需要帮助，您可以[注册以获得冠状病毒援助](#)。

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

[如果您是冠状病毒的高危人群，请在 GOV.UK 上阅读有关保护自己的完整建议](#)。

可能感染冠状病毒的居家隔离指南



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



谢绝来访



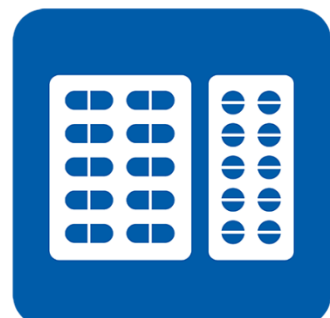
尽量独寝



经常洗手



大量饮水



服用扑热息痛（paracetamol）可以缓解症状

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 7 天。
- 如果您与他人住在一起，他们也应该至少居家隔离 14 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 7 天。即使这意味着他们总共要居家 14 天以上。
- 如果与您与 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 14 天。
- 如果你们必须住在一起，请尽量互相保持距离，避免接触。

什么时候应该拨打 NHS 111 电话？

- 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
- 7 天后症状仍然没有好转

如何联系 NHS 111？

您可以访问 [NHS 111 冠状病毒在线服务](#) 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）。您可以要求母语翻译服务。

如果您担心自己的移民身份情况怎样办？

不论在英国的移民身份如何，所有针对冠状病毒的 NHS 服务均对所有人免费。包括冠状病毒的检测和治疗，即使结果为阴性。NHS 已经通知所有下属医院，无需对接受冠状病毒检测或治疗的人进行移民身份检查。

我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
- 遵循居家隔离的建议

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。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>