

新型冠状病毒（COVID-19）指南

简体中文 / SIMPLIFIED CHINESE

COVID-19 是一种新的疾病，可能会影响您的肺和气管。该疾病由一种冠状病毒引起。

如果您有下列症状时，您应该居家隔离：

- 发烧 - 触摸胸部或背部时感觉很热
- 持续咳嗽 - 这意味着您已经开始反复咳嗽

您应该居家多长时间？

- 任何有症状的人都应该居家至少 7 天。
- 如果您与其他人住在一起，他们也应该至少居家 14 天，以免将感染传播到居所以外。
- 14 天后，与您同住的人如果没有症状，都可以恢复正常生活。
- 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 7 天。这意味着他们总共要居家 14 天以上。
- 如果与您共同生活的人当中有 70 岁以上、患有慢性疾病、怀孕或免疫力弱者，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。

有关居家的建议



避免上班，上学，看诊，买药或
去医院等活动



尽量使用单独的设施，或在每次
使用之后进行清洁消毒



避免与他人密切接触



请勿亲自购买食物和药品，请安
排送货上门



谢绝来访



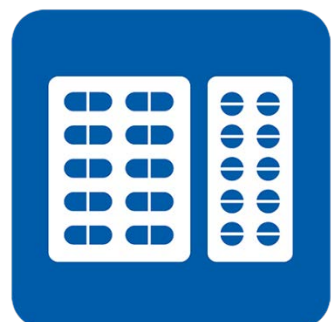
尽量独寝



经常洗手



大量饮水



服用扑热息痛 (paracetamol)
可以缓解症状

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、阅读或起床时
- 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 在线新型冠状病毒服务](#) 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）。如果有需要，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？

不论其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。免费项目包括新型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，接受新冠病毒检测或治疗的人无需进行移民身份检查。

怎样才能阻止新型冠状病毒传播？

- 确保经常用肥皂和水洗手，每次洗手时间至少 20 秒
- 遵循有关居家的建议

本建议基于 NHS 的健康建议和信息，面向英国所有人，无论其来自哪个国家。请访问以下链接以查看更多信息：

- NHS 指南：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- 世办卫生组织指南：<https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people>

版本 2 [16.03.2020]

Version 2 [16.03.2020]