

如果您被 NHS 测试和追踪或 NHS COVID-19 应用告知要自我隔离

此建议适用于被 NHS 测试和追踪或 NHS COVID-19 应用程序告知要留在家中（自我隔离）的人。

信息：

有关于以下方面的单独建议：

如果 NHS Test and Trace 或 NHS COVID-19 应用程序未联系您，[何时进行自我隔离以及该怎么做](#)

如果您的 COVID-19 检测呈阳性，[帮助 NHS 提醒您的密切接触者](#)

立即自我隔离

如果 NHS Test and Trace 或 NHS COVID-19 应用告诉您进行自我隔离：

- 立即自我隔离
- 不要出于任何原因离开您的家——
如果您需要食物或药品，请在线或通过电话订购，或让朋友和家人将其送到您家
- 家里不要有访客，包括朋友和家人——**基本护理除外**
- 尽量避免与同住的人接触
- 如果您没有症状，与您住在一起的任何人和您支持范围内的任何人都不需要自我隔离

您的自我隔离期包括您最后一次与检测呈阳性的人接触的那天和接下来的 10 天。

如果您与感染 COVID-19

的风险较高的人住在一起，请尝试安排他们在您自我隔离期间与朋友或家人呆在一起。

如果您必须一起住在同一个家里，请阅读有关[如何避免将 COVID-19 传播给与您同住的人的信息](#)。

如果您出现 COVID-19 症状

如果您出现任何 COVID-19 症状（高温、新的持续咳嗽或嗅觉或味觉丧失或改变），请尽快进行 PCR 检测（发送到实验室的检测）您在自我隔离。

与您同住任何人都必须自我隔离，直到您接受检测并收到结果

[在 GOV.UK 上进行 PCR 测试以检查您是否感染了 COVID-19](#)

获得测试结果后该怎么做

如果您测试为阴性：

在剩下的 10 天里保持自我隔离——你在接受检测后仍然可能出现症状

与您同住的所有人如果没有症状，都可以停止自我隔离

如果测试呈阳性：

- 这10天从您出现症状后的第二天重新开始——这意味着您的自我隔离时间总体上超过 10 天
- 一个和你住在一起的人必须自我隔离了10天，从第二天开始计算你的症状开始后，

阅读更多关于自我隔离多长时间的信息。

如果您没有感染 **COVID-19** 的症状

如果您在自我隔离期间没有出现任何 COVID-19 症状：

- 您可以停止自我隔离10天后
- 您不需要有一个测试

联系方式

如果您与 COVID-19 患者有过密切接触并需要自我隔离，您可能会：

- 一个电子邮件，文本或NHS测试和跟踪电话-短信将来自NHStracing，并呼吁将来自0300 0135 000
- 一个从NHS COVID-19应用警报

我们将尽可能通过电话联系 18 岁以下的儿童，并征得其父母或监护人的许可才能继续通话。

您将被要求登录 NHS 测试和追踪联系人追踪网站<https://contact-tracing.phe.gov.uk>。

如果您无法使用接触者追踪网站，他们会打电话给您。

重要的

NHS 测试和追踪不会：

- 一个银行的详细信息或付款SK
- 一个用于任何其他账户的详细信息，如社交媒体SK
- 要求您通过电话设置密码或 PIN 码
- 要求您拨打收费电话号码，例如以 09 或 087 开头的号码

总体健康

- ✓ 经常用肥皂和水洗手-至少洗20秒钟
- ✓ 下班回家时总要洗手
- ✓ 如果没有肥皂和水, 请使用洗手液
- ✓ 咳嗽或打喷嚏时, 用纸巾或袖子(而不是手)遮住口鼻
- ✓ 将纸巾立即放入垃圾桶中, 然后洗手
- ✓ 准备一个医疗袋, 包括您正在服用的药物清单, 以防万一您需要住院
- ✓ 随时待在家里-不要离开家买食物, 买药或运动
- ✓ 获取食物和药品, 放在门外- 如果需要, 请亲朋好友帮助或注册以在GOV.UK上获得冠状病毒支持
- ✓ 在共用房间(例如厨房和客厅)中花费尽可能少的时间
- ✓ 尽可能与家中其他人保持至少2米(3步)的距离
- ✓ 使用单独的毛巾, 包括手巾和茶巾
- ✓ 确保任何进入您家中的人都用肥皂和水洗手20秒钟
- ✓ 使用常规清洁产品清洁经常触摸的物体和表面(例如门把手, 水壶和电话)
- ✓ 彻底清洁餐具, 盘子和锅具
- ✓ 每次使用共享浴室时都要清洁, 例如擦拭接触过的表面

请勿进行以下任何操作

- ✗ 如果手不干净, 请勿触摸眼睛, 鼻子和嘴巴
- ✗ 不要上班
- ✗ 除非提供基本护理, 否则不要在您的家里有访客, 包括朋友和家人
- ✗ 在不咨询医生的情况下不要停止服用任何处方药

登记支持

如果被告知您患冠状病毒的风险很高, 则可以注册以获得支持, 例如将食物运送到家里。

即使您现在不需要支持, 这样做也是一个好主意。

您可以

- 在GOV.UK上注册支持冠状病毒
- 致电0800 028 8327进行注册

您需要NHS号码才能注册。您可以在收到的告诉您处于高风险状态的信件中或任何处方中找到此信息。

如果你必须留在家里, 但感觉WEL

足够的工作, 问你的老板, 如果你可以在家里工作。如果您可以在家工作, 则不需要隔离通知。您也可以将此服务用于其他人。

测试冠状病毒

NHS 111拥有在线冠状病毒服务，可以告诉您是否需要医疗帮助并建议您怎么做。

使用以下服务：

- 您认为您患有冠状病毒
- 您最近去过冠状病毒高风险的国家或地区，欲了解更多信息，请访问冠状病毒建议敌人的网站
- 您已经与冠状病毒患者保持密切联系

NHS 111

认为自己可能患有冠状病毒或已与某个人接触过的患者，因此根据上述内容创建了冠状病毒页面，以告知患者该如何做。

可以在<https://111.nhs.uk/service/covid-19>上访问它们。

资源

- 冠状病毒-自我隔离-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- NHS 111 冠状病毒服务提供帮助和建议-<https://111.nhs.uk/covid-19>
- 冠状病毒在英国的情况- <https://111.nhs.uk/covid-19>
- NHS 冠状病毒概述-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- 常见问题和解答-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>