

如果您被 **NHS 測試和追蹤**或 **NHS COVID-19 應用**告知要自我隔離

此建議適用於被 NHS 測試和追蹤或 NHS COVID-19 應用程序告知要留在家中(自我隔離)的人。

信息:

有關於以下方面的單獨建議:

如果 NHS Test and Trace 或 NHS COVID-19 應用程序未聯繫您, 何時進行自我隔離以及該怎麼做

如果您的 COVID-19 檢測呈陽性, 幫助NHS 提醒您的密切接觸者

立即自我隔離

如果 NHS Test and Trace 或 NHS COVID-19 應用告訴您進行自我隔離:

- 立即自我隔離
- 不要出於任何原因離開您的家——
如果您需要食物或藥品, 請在線或通過電話訂購, 或讓朋友和家人將其送到您家
- 家裡不要有訪客, 包括朋友和家人——基本護理除外
- 盡量避免與同住的人接觸
- 如果您沒有症狀, 與您住在一起的任何人和您支持範圍內的任何人都需要自我隔離

您的自我隔離期包括您最後一次與檢測呈陽性的人接觸的那天 and 接下來的 10 天。

如果您與感染 COVID-19

的風險較高的人住在一起, 請嘗試安排他們在您自我隔離期間與朋友或家人呆在一起。

如果您必須一起住在同一個家裡, 請閱讀有關如何避免將 COVID-19 傳播給與您同住的人的信息。

如果您出現 **COVID-19 症狀**

如果您出現任何 COVID-19 症狀(高溫、新的持續咳嗽或嗅覺或味覺喪失或改變), 請盡快進行 PCR 檢測(發送到實驗室的檢測)你在自我隔離。

與您同住的任何人都必須自我隔離, 直到您接受檢測並收到結果

在 GOV.UK 上進行 PCR 測試以檢查您是否感染了 COVID-19

獲得測試結果後該怎麼做

如果您測試為陰性:

在剩下的 10 天裡保持自我隔離——你在接受檢測後仍然可能出現症狀

與您同住的任何人如果沒有症狀, 都可以停止自我隔離

如果測試呈陽性:

這10天從您出現症狀後的第二天重新開始——這意味著您的自我隔離時間總體上超過 10 天
一個nyone你住在一起必須自我隔離了10天, 從第二天開始計算你的症狀開始後,

閱讀更多關於自我隔離多長時間的信息。

如果您沒有感染 COVID-19 的症狀

如果您在自我隔離期間沒有出現任何 COVID-19 症狀：

- 您可以停止自我隔離10天后
- 您不需要有一個測試

聯繫方式

如果您與患有 COVID-19 並需要自我隔離的人有過密切接觸，您可能會：

- 一個電子郵件，文本或NHS測試和跟踪電話-短信將來自NHStracing，並呼籲將來自0300 0135 000
- 一個從NHS COVID-19應用警報

我們將盡可能通過電話聯繫 18 歲以下的兒童，並徵得其父母或監護人的許可才能繼續通話。

您將被要求登錄 NHS 測試和跟踪聯繫人跟踪網站<https://contact-tracing.phe.gov.uk>。

如果您無法使用接觸者跟踪網站，他們會打電話給您。

重要的

NHS 測試和跟踪不會：

- 一個銀行的詳細信息或付款SK
- 一個用於任何其他賬戶的詳細信息，如社交媒體SK
- 要求您通過電話設置密碼或 PIN 碼
- 要求您撥打收費電話號碼，例如以 09 或 087 開頭的號碼

總體健康

- ✓ 經常用肥皂和水洗手-至少洗20秒鐘
- ✓ 下班回家時總要洗手
- ✓ 如果沒有肥皂和水，請使用洗手液
- ✓ 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子(而不是手)遮住口鼻
- ✓ 將紙巾立即放入垃圾桶中，然後洗手
- ✓ 準備一個醫療袋，包括您正在服用的藥物清單，以防萬一您需要住院
- ✓ 隨時待在家裡-不要離開家買食物，買藥或運動
- ✓ 獲取食物和藥品，放在門外- 如果需要，請親朋好友幫助或註冊以在GOV.UK上獲得冠狀病毒支持
- ✓ 在共用房間(例如廚房和客廳)中花費盡可能少的時間
- ✓ 盡可能與家中其他人保持至少2米(3步)的距離
- ✓ 使用單獨的毛巾，包括手巾和茶巾
- ✓ 確保任何進入您家中的人都用肥皂和水洗手20秒鐘
- ✓ 使用常規清潔產品清潔經常觸摸的物體和表面(例如門把手、水壺和電話)
- ✓ 徹底清潔餐具，盤子和鍋具
- ✓ 每次使用共享浴室時都要清潔，例如擦拭接觸過的表面

請勿進行以下任何操作

- ✗ 如果手不干淨，請勿觸摸眼睛，鼻子和嘴巴
- ✗ 不要上班
- ✗ 除非提供基本護理，否則不要在您的家裡有訪客，包括朋友和家人
- ✗ 在不諮詢醫生的情況下不要停止服用任何處方藥

登記支持

如果被告知您患冠狀病毒的風險很高，則可以註冊以獲得支持，例如將食物運送到家裡。

即使您現在不需要支持，這樣做也是一個好主意。

你可以

- 在GOV.UK上註冊支持冠狀病毒
- 致電0800 028 8327進行註冊

您需要NHS號碼才能註冊。您可以在收到的告訴您處於高風險狀態的信件中或任何處方中找到此信息。

如果你必須留在家裡，但感覺WEL

足夠的工作，問你的老闆，如果你可以在家裡工作。如果您可以在家工作，則不需要隔離通知。您也可以將此服務用於其他人。

測試冠狀病毒

NHS 111擁有在線冠狀病毒服務，可以告訴您是否需要醫療幫助並建議您怎麼做。

使用以下服務：

- 您認為您患有冠狀病毒
- 您最近去過冠狀病毒高風險的國家或地區，欲了解更多信息，請訪問冠狀病毒建議敵人的網站
- 您已經與冠狀病毒患者保持密切聯繫

NHS 111

認為自己可能患有冠狀病毒或已與某個人接觸過的患者，因此根據上述內容創建了冠狀病毒頁面，以告知患者該如何做。

可以從<https://111.nhs.uk/service/covid-19>進行訪問。

資源

- 冠狀病毒-自我隔離-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-advice/>
- NHS 111 冠狀病毒服務提供幫助和建議-<https://111.nhs.uk/covid-19>
- 冠狀病毒在英國的情況- <https://111.nhs.uk/covid-19>
- NHS 冠狀病毒概述-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- 常見問題和解答-<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/common-questions/>