



關於英國所有人社交疏離以及保護長者和弱勢成年人的指南

指南的背景和範圍

本指南適用於所有人。它建議我們應該採取社交疏離之措施，減少人與人之間的社交互動，從而減少冠狀病毒的傳播（COVID-19）。它適用於人們留在家中的情況，無論有沒有朋友、家人及照護者的額外支援。如果您居住在寄養院，請參閱[可用指南](#)。

我們建議那些因冠狀病毒（COVID-19）患嚴重疾病的風險較高的人尤其必須遵循以下社交疏離的措施。

該群組包括以下人士：

70歲或以上（不論身體狀況如何）

年齡在70歲以下且具有潛在健康狀況（任何作為成年人因健康理由被吩咐每年注射冬季流感疫苗的人士）

慢性（長期）呼吸道疾病，例如 [哮喘](#)、[慢性阻塞性肺疾病（COPD）](#)、[肺氣腫](#)或[支氣管炎](#)

慢性心臟病，例如[心力衰竭](#)

[慢性腎病](#)

慢性肝病，例如[肝炎](#)

慢性神經系統疾病，例如[帕金森氏病](#)、[運動神經元疾病](#)、[多發性硬化症（MS）](#)[學習障礙](#)或[腦癱](#)

[糖尿病](#)

脾臟出現問題，例如 [鐮刀型紅血球疾病](#)，或脾臟已被切除

[HIV和AIDS](#)等疾病或諸如[類固醇片劑的藥物](#)或[化學療法](#)導致免疫系統減弱。

嚴重超重（體重指數（BMI）為40或更高）

懷孕人士

注意：有些臨床病況使人們因COVID-19患嚴重疾病的風險更高。如果您屬於這一群組，下周英格蘭NHS將直接與您聯絡，以提供有關您應採取的更為嚴格的措施以確保自己和他人安全的建議。目前，您應該嚴格遵循以下有關社交疏離的建議。

屬於這一群組的人是由於諸如以下複雜的健康狀況而處在特殊風險之中：

接受器官移植並持續接受免疫抑製藥物治療的人士
正在接受主動化療或放療的癌症患者
處於任何治療階段的患有血液或骨髓癌（例如白血病）的人士
患有嚴重胸部疾病（例如囊性纖維化或嚴重哮喘）的人士（需要住院或接受類固醇激素療程）
身體系統嚴重疾病的人，例如嚴重的腎臟疾病（血液透析）

什麼是社交疏離？

社交疏離措施是您可以採取的減少人與人之間社會互動的步驟。這將有助於減少冠狀病毒（COVID-19）的傳播。

它們是：

1. 避免與有冠狀病毒（COVID-19）病徵的人接觸。這些病徵包括體溫過高和/或新的持續咳嗽。
2. 如果可以，避免使用公共交通工具，並儘可能改變通勤時間以避開交通高峰時段
3. 儘可能在家工作。您的雇主應支援您這樣做。欲知關更多資訊，請參閱[雇主指南](#)。
4. 避免大型聚會，以及避免在較小的公共場所聚會，例如酒吧、電影院、飯店、劇院、酒廊、俱樂部。
5. 避免與朋友和家人聚會。使用電話、互聯網和社交媒體等遠程科技設備與朋友和家人保持聯絡。

使用電話或在線服務聯絡您的家庭醫生或其他基本服務

命令：每個人都應儘可能地遵循這些措施。

對於70歲以上、有潛在健康狀況或懷孕的人士，我們強烈建議您儘可能遵循上述措施，並儘可能限制與朋友和家人進行面對面交流。

該建議可能會持續好幾周。

洗手和呼吸衛生

您可以遵循一些一般原則來幫助預防呼吸道病毒的傳播，包括：

勤洗手 – 在抵達家或工作地點時；在擤鼻子、打噴嚏或咳嗽時；進食或處理食物時，應用肥皂和水洗至少20秒或使用洗手液清洗。

避免用骯髒的雙手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴

避免與有病徵的人密切接觸

咳嗽或打噴嚏時，最好用紙巾遮住口鼻，然後將紙巾丟進垃圾桶並洗手
清潔和消毒家中經常接觸的物體和表面

如果您出現冠狀病毒（COVID-19）病徵，該怎麼辦

該項指南同時適用於普遍人群，以及因冠狀病毒（COVID-19）引起嚴重疾病的風險較高的人群。如果您出現COVID-19病徵（體溫過高和/或新的持續咳嗽），請在家中自我隔離7天。您可以在[留在家中](#)中找到完整的指南。

如果我減少了與社會的接觸，如何獲得食品和藥物方面的幫助？

要求家人、朋友和鄰居支援您並使用在線服務。如果這不可能，那麼公共部門、企業、慈善機構和公眾將整裝待發，幫助那些被建議留在家中的人。與他人商量並要求他們幫助您安排食物、藥品和基本服務及必需品的運送並照顧您的身心健康和福祉很重要。

如果您獲得了健康和社會照護組織的支援，例如，如果您通過地方當局或健康照護系統為您提供了護理，則該護理將照常進行。

您的健康或社會照護提供者將被要求採取其他預防措施，以確保您受到保護。[居家照護規定](#)中包含對執牌照護者的建議。

如果在此期間您與醫院和全科醫生有預約，應該怎麼辦？

我們建議所有人都盡可能遠程訪問醫療協助計劃。但是，如果您在此期間有已安排好與醫院或其他應診的預約，請諮詢您的全科醫生或臨床醫生以確保您繼續獲得所需的護理，並考慮是否可以推遲預約。

對訪客（包括為您提供照護的照護者）有何建議？

您應該聯絡您的定期社交訪客，例如朋友和家人，讓他們知道您正在減少社交聯絡，除非他們為您提供必要照護，否則他們在此期間不應該到您家拜訪。必要照護包括諸如幫助洗滌、穿衣或準備飯菜之類的事情。

如果您通過當地機構或由您自付獲得組織的定期健康或社會照護，請告知您的照護提供者您正在減少社會接觸，並商定繼續提供照護的計劃。

如果您接受朋友或家人的基本照護，請與您的照護者談談他們可以採取的額外預防措施，以確保您的安全。您可能會發現[居家照護規定](#)很實用。

與您的照護者談一談如果其中一個人病了會怎樣，這也是一個好主意。如果您需要照護方面的幫助，但不確定與誰聯絡，或者您沒有家人或朋友可以幫助您，則可以聯絡議會，他們應該可以為您提供幫助。

如果我與弱勢群體住在一起，有什麼建議？

如果您與弱勢群體住在一起，請參閱我們的[家庭指南](#)。

您如何照顧自己的心理健康？

可以理解，您可能會發現社交疏離可能會很無聊或讓人洩氣。您可能會發現自己的情緒和情感受到影響，可能會感到情緒低落、擔心或入睡困難，並且可能會回想起與其他人聚在一起的感覺。

在這種情況下，很容易陷入不健康的行為模式，進而使您感覺更不自在。在這段時間內，您可以做一些可能會對保持身心活躍有所幫助的簡單事情，例如：

在[NHS網站](#)上查找在家中可以做哪些運動。

花時間做自己喜歡的事情 - 這可能包括閱讀、做飯、其他室內活動、聽廣播或看電視節目

嘗試飲食健康、飲食均衡、喝足夠的水、常做運動以及避免吸煙、飲酒和吸毒
保持窗戶敞開，讓新鮮空氣流入，如果可以的話，出去曬曬太陽，或者到花園走走

如果打算到戶外散步，請與他人保持超過2米的距離。

提供有關在此期間照顧您的心理健康的更多資訊。

在這段時間內，您可以採取哪些步驟與家人和朋友保持聯絡？

在這段時間內，您可以通過朋友、家人和其他網絡獲得支援。嘗試通過電話、郵寄或在線與您認識的人保持聯絡。讓人們知道您希望如何保持聯絡並將其納入您的日常生活。這對照顧您的心理健康也很重要，您可能會發現與他們談論自己的意見很有幫助。

請記住，可以與您信任的其他人分享您的擔憂，這樣做可能最終也可以為他們提供支援。或者，您可以使用[NHS建議的服務熱線](#)。

給非正式照護者的建議

如果您照護的是弱勢群體，則可以採取一些簡單的步驟來保護他們並降低他們目前的風險。

確保遵循有關良好衛生的建議，例如：

抵達時洗手，並經常用肥皂和水沖洗至少20秒鐘或使用洗手液清洗咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
 立即將用過的紙巾丟進垃圾桶，然後洗手
 如果您身體不適，請不要到他們的家，並為他們的護理做其它安排
 提供相關資訊，例如他們感覺不適時應致電給誰，如何使用 [NHS 111 online](#) 冠狀病毒服務，並在突然出現冠狀病毒病徵時給NHS 111打電話
 查找可以使用的不同支援來源，並可以從[Carers UK](#)獲得有關製定應急計劃的更多建議。
 在這段時間照顧自己的福祉和身心健康。

建議摘要

群組/行動	更勤洗手	家庭隔離14天*	自我隔離7天**	社區中的社會融合***	有親朋好友到家做客	使用NHS和基本服務的遠程訪問****	更換每天的通勤時間，並減少公共交通工具的使用	在家工作
0-69	是	是	是	建議不要	建議不要	建議	建議	建議
年滿70歲或以上	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
任何具有潛在健康狀況的弱勢群體成員(不分年齡) ¹	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
孕婦	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
具有嚴重潛在健康狀況的人士	如上所述，下週NHS將提供進一步的定制指導							

* 如果您的家人或同住的人有新的持續咳嗽或體溫過高

** 如果您獨居，並且有新的持續咳嗽或體溫過高

*** 例如電影院、劇院、酒吧、酒廊、飯店和俱樂部

**** 例如通過電話或互聯網

¹，例如每年被吩咐注射流感疫苗的任何人士