



# 呆在家里：关于可能患有冠状病毒 (COVID-19) 感染家庭的指南

2020 年 3 月 16 日更新

## 症状

冠状病毒 (COVID-19) 的最常见症状是最近发作：

新的持续咳嗽和/或  
发烧

对于大多数人来说，冠状病毒 (COVID-19) 将是一种轻度疾病。

## 主要讯息

如果您独自居住并且有冠状病毒疾病 (COVID-19) 的症状，无论症状有多轻微，请从症状出现后保持在家呆 **7 天**。（有关更多信息，请参见下面的[结束隔离](#)章节）

如果您与他人一起居住，并且您或其中有人患有冠状病毒症状，则所有家庭成员均必须呆在家里且不得离家 **14 天**。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始

居住在一个家庭中的人可能会相互感染或已经被感染。在家呆 14 天将大大减少家庭可能传染给社区其他人的总感染量

对于开始出现症状的家庭中的任何人，他们都需要从出现症状开始在家里呆 7 天，而无论他们当时处于最初 14 天隔离期的哪一天。（有关更多信息，请参见下面的[结束隔离](#)章节）

如果可以的话，请将任何弱势群体人员（例如老人和具有基础健康状况的人）转出您的家，在家庭隔离期间与朋友或家人呆在一起

如果您不能将弱势群体人员转出家，请尽可能远离他们

如果您有冠状病毒症状：

**不要**前往全科医生诊所、药房或医院

您无需联系 111 告诉他们您呆在家里

如果您呆在家里，则无需进行冠状病毒检测

提前计划并寻求其他人的帮助，以确保您可以成功呆在家里，并考虑可以为家庭中的弱势群体人员做些什么

请您的雇主、朋友和家人帮助您获得呆在家中需要的东西  
勤洗手，每次使用肥皂和水清洗 20 秒钟，或使用洗手液  
如果您觉得自己在家里无法应对症状，或者病情恶化，或者 7 天后症状没有好转，请使用 NHS 111 在线冠状病毒服务。如果您无法上网，请致电 NHS 111。对于医疗急救，请致电 999

## 本指南适用于谁

该建议适用于：

有可能因冠状病毒引起的症状并且不需要医院治疗的人，他们必须呆在家里直到恢复健康  
居住在家庭中显示可能因冠状病毒引起的症状的人

## 现在可以帮助您准备的事项

### 为与您同住的人或家人制定计划

您现在可以做的最好的事情是计划如何适应您的日常活动以及家庭中其他人的日常活动，以便能够遵守该建议。您可以进行准备的一些方法包括：

与您的邻居和家人交谈，并交换家庭联系电话号码  
考虑并为您的家庭中被认为是弱势群体的人员制定计划  
制定一份包含邻居、学校、单位、药店、NHS 111 电话号码的联系人名单  
尽可能设置在线购物账户

### 如果我们认为自己患有冠状病毒症状，是否将对我的家人进行检测？

如果您呆在家里，则无需进行冠状病毒检测。

## 为什么呆在家里很重要

患有可能因冠状病毒引起的症状的人及其家庭成员呆在家里非常重要。呆在家里将有助于控制该病毒向朋友、更广泛的社区尤其是最弱势群体的传播。

有症状并独自居住的人应在症状发作后保持呆在家里 7 天（请参阅下面的[结束自我隔离](#)）。这将减少您感染其他人的风险。

如果您与他人一起居住，并且您或其中有人患有因冠状病毒引起的症状，则所有家庭成员均必须呆在家里且不得离家 14 天（参阅下面的[结束自我隔离](#)）。如果可能的话，除了锻炼以外，您甚至不应该外出购买食物或其他必需品，但如果是那样，请与他人保持安全距离。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始

如果不可能的话，那么当您离开家中获得补给品时，您应该尽量限制您的社交联系。

居住在一个家庭中的人可能会相互感染或已经被感染。在家呆 14 天将大大减少家庭可能传染给社区其他人的总感染量。

呆在家里可能会很困难且令人沮丧，但是您可以做一些事情来帮助使它变得轻松些。这包括：

提前计划，考虑一下您需要什么才能在家里呆上整整 7 天或 14 天

与您的雇主、朋友和家人交谈，寻求他们的帮助，以获取您能够呆在家里所需的物品

考虑并计划在此期间您将如何获得食物和其它用品（例如药品）

请朋友或家人放下您需要的物品或在线订购补给品，但请确保这些物品被放在您的家外，以供您收集

确保您通过电话或社交媒体与朋友和家人保持联系

考虑一下您呆在家里期间可以做的事情。成功在家里呆过一段时间的人曾经用做饭、读书、在线学习和看电影等活动打发时间

许多人发现为整整 14 天进行计划（例如在临时日历上）会有所帮助。您还可能会发现提前计划好您的工作会有帮助，例如，如果家中某人感到更糟，例如呼吸困难

当您感觉好些时，请记住体育锻炼对您的健康有益。寻找可以帮助您在家中进行的低强度锻炼的在线班级或课程

## 当您呆在家里时，请确保做以下事情

### 留在家中

您和所有家庭成员应呆在家里。**不要去上班、上学或公共场所，不要使用公共交通工具或出租车。**

如果可能的话，除了锻炼以外，您甚至不应该外出购买食物或其他必需品，但如果是那样，请与他人保持安全距离。这一 14 天的期限从家里第一个人生病的那一天开始

如果您需要帮助购买日用品、其它物品或购买药品或遛狗，则需要请朋友或亲戚帮忙。或者，您可以通过电话或在线订购药品。您也可以在线进行购物。如果您在线订购，请确保告知送货司机将物品留在门外，以供收集。送货司机不应进入您的家中。

如果您是一名员工且因冠状病毒无法上班，请参阅本[工作和养老金部的指南](#)，以了解有关您可以使用的支持的信息。

## 如果您与孩子们一起居住

尽您所能继续遵守此建议，但是，我们知道并非所有这些措施都是可行的。

到目前为止，我们看到的是冠状病毒患儿受到的影响似乎较轻。不过，请务必尽您所能遵守本指南。

## 如果您有弱势群体人员与您同住

尽可能减少任何弱势家庭成员在共用空间（如厨房、浴室和起居区）中度过的时间，并确保共用空间通风良好。

力求与弱势群体人员保持 2 米（3 步）的距离，并鼓励他们分床睡。如果可以，他们应该使用与其他家庭成员分开的浴室。确保他们使用与家庭中其他成员分开的毛巾，各自用于在洗澡或淋浴后擦干身体和用于手部卫生的目的。

如果您确实与弱势群体人员共用卫生间和浴室，则重要的一点是在每次使用时都要进行清洁（例如擦拭您接触过的表面）。另一项提示是考虑起草一个洗澡轮次表，让弱势群体人员首先使用该设施。

如果您与弱势群体人员共用厨房，请避免在他们在场时使用。

如果可以的话，他们应该把饭菜带回他们的房间去吃。如果有的话，请用洗碗机清洗和干燥家人用过的陶器和餐具。如果无法做到这一点，请用通常的洗涤剂 and 温水洗涤并彻底干燥。如果弱势群体人员正在使用自己的餐具，请记住使用单独的抹布把他们的餐具擦干。

我们知道，有些人很难在家里与其他人分开。您应尽您所能遵守此指南，并且家庭中的每一位成员都应勤洗手，避免触摸脸部并清洁经常触摸的表面。

## 如果您是在感染时母乳喂养

目前尚无证据表明该病毒可通过母乳传播。感染可以通过与传播给您密切接触的任何人相同的方式传播给婴儿。目前的证据表明，冠状病毒患儿的症状比成年人轻得多。母乳喂养的好处超过通过母乳或密切接触传播病毒的任何潜在风险；但是，这是一种个人决定，可以通过电话与您的助产士、健康访问员或全科医生讨论。

如果您或家人正在喂配方奶或速溶牛奶，则应在每次使用前仔细对设备进行消毒。请勿与他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在[皇家妇产科医师学院的网站](#)上查阅更多信息。

## 废物的清理和处置

清理时，应使用普通的家用产品，例如洗涤剂和漂白剂，因为它们对于清除表面的病毒非常有效。清洁经常触摸的表面，例如门把手、扶手、遥控器和台面。如果您的家里有年长或弱势群体人员，这一点尤其重要。

可以将个人垃圾（例如用过的纸巾）和一次性清洁布安全地存放在一次性垃圾袋中。这些袋子应放在另一个袋子中，系紧并与其它垃圾分开存放。这应在放置到通常的家庭外面垃圾箱中之前放置至少 72 小时。

其它家庭垃圾可以照常处置。

## 洗衣

为了最大程度地减少通过空气传播病毒的可能性，请勿摇动脏衣服。

请按照制造商的说明正确地洗涤衣物。所有脏衣服都可以以相同的洗衣量进行洗涤。

如果您没有洗衣机，请在 7 天（对于个人隔离）或 14 天（对于家庭）隔离期结束后再等待 72 个小时，然后才能将衣物送至公共自助洗衣店。

## 您可以做些什么来帮助自己更快地恢复健康

喝水以保持身体水分；您白天应该多喝水，这样尿液（尿）的颜色会变淡。您可以使用非处方药（例如扑热息痛）来缓解某些症状。请根据包装或标签上的说明使用，并且不要超过建议剂量。

## 如果您或您的家人需要就医

如果您的疾病或任何家庭成员的疾病在恶化，请立即就医。如果不是急诊，请通过 [111.nhs.uk](https://111.nhs.uk) 联系 NHS 111 在线。如果无法上网，则应致电 NHS 111。如果是急诊并且需要叫救护车，请拨打 999，并告知接线员或话务员您或您的亲戚有冠状病毒症状。

在您和家人呆在家里时，通常应该取消所有常规的医疗和牙科预约。如果您担心或被要求在家庭隔离期间亲自出面，请首先与您的医疗联系人（例如您的全科医生、当地医院或门诊服务）使用他们提供的电话号码进行讨论。如果您的担心与冠状病毒症状有关，请联系 [NHS 111 在线](https://111.nhs.uk)。如果无法上网，则应致电 NHS 111。

## 勤洗手

每天通过使用肥皂和水清洗 20 秒钟或使用洗手液勤洗手。这将有助于保护您和与您一起居住的人。该步骤是降低将感染传染给他人风险的最有效方法之一。

### **咳嗽和打喷嚏时请遮挡**

咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。如果您没有随手可用的纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处，而不要打入您的手中。

如果您有照护者，则在您打喷嚏或咳嗽后，他们应使用一次性纸巾擦掉任何粘液或痰液。然后，他们应该用肥皂和水洗手。

将纸巾放入一次性垃圾袋中，然后立即用肥皂和水清洗手或使用洗手液。

### **口罩**

我们不建议将口罩用作防止感染扩散的有效手段。口罩在诸如医院等临床环境中起着重要作用，但是很少有证据表明在这些环境之外使用它们会带来益处。

### **不要接待访客**

请勿邀请或允许社交访客（例如其他朋友和家人）进入您的家中。如果您想与家庭成员以外的人交谈，请使用电话或社交媒体。

如果您或家庭成员在家中接受基本护理，则照护者应继续到访。照护者将被提供口罩和手套，以减少您传染感染的风险。

### **如果家里有宠物**

目前，没有证据表明伴侣动物/宠物（如狗和猫）可以被冠状病毒感染。

### **居家照顾您的健康**

我们知道，对于某些人来说，长时间呆在家里会很困难、沮丧和孤独，您或其他家庭成员可能会感到情绪低落。如果您没有够大的空间或无法去花园，这可能会特别具有挑战性。

重要的是要记住照顾好自己的心情和身体，并在需要时获得支持。通过电话或社交媒体与家人和朋友保持联系。另外也有可以提供帮助的支持资源和信息，例如[每个人的心理健康都重要网站](#)。

考虑一下您呆在家里期间可以做的事情。不介意在家里呆过一周的人曾经用做饭、读书、在线学习和看电影等活动打发时间。如果感觉良好，您可以在家中或花园里进行低强度锻炼。



许多人发现提醒自己为什么他们正在做的事情如此重要很有帮助。希望您的家人不会遭受类似流感的症状。但是有些人会受到冠状病毒的严重影响，特别是老年人和有某些医疗状况的人。通过呆在家里，您可以保护他人的生命，并确保 NHS 不被累垮。

## 结束自我隔离和家庭隔离

如果您有症状，则可以在 7 天后结束自我隔离。

这一 7 天的期限从您最初生病的那一天开始

如果与他人住在一起，则所有健康的家庭成员都可以在 14 天后结束家庭隔离。这一 14 天的期限从第一个人生病的那一天开始。冠状病毒的潜伏期为十四天； 14 天后保持健康的人不太可能具有传染性。

7 天后，如果第一个生病的人感觉好些并且不再发烧，则可以恢复正常的生活。如果在 14 天的家庭隔离期间任何其他家庭成员感到不适，则应遵守相同的建议 - 即在症状出现 7 天后，如果感觉好转且不再发烧，他们也可以返回他们正常的日常活动。

如果家庭成员在 14 天家庭隔离期的后期（例如在第 13 天或第 14 天）出现**冠状病毒症状**，则**无需延长家庭隔离期，但是有新症状的人必须呆在家里 7 天**。

14 天的家庭隔离期将大大减少其余家庭成员可能继续传播的感染总量，并且无需为整个家庭重新开始 14 天的隔离期。这将提供高水平的社区保护。进一步隔离该家庭的成员将几乎没有提供额外的社区保护。

在 14 天的期限结束时，任何没有感到身体不适的家庭成员都可以解除家庭隔离。

如果家庭中的任何患者没有任何改善的迹象并且尚未就医，则应联系 [NHS 111 在线](#)。如果您的家里无法上网，则应致电 NHS 111。

尽管已消除冠状病毒感染，但某些人的咳嗽可能会持续数周。仅持续咳嗽并不意味着某人必须继续自我隔离 7 天以上。