

中央政府發佈的原始版本，即此文檔的源語言版本請詳見

<https://www.gov.uk/coronavirus>

英國政府現行準則（截至 2020 年 3 月 26 日）

冠狀病毒 (COVID-19)：你需要做什麼

居家不外出

- 僅出於食品採購、健康原因或工作而外出（但僅當你不能居家工作時）
- 與他人保持 2 米（6 英尺）的距離
- 回家後立即洗手

即使沒有症狀，你也可能傳播病毒。

在任何情況下，任何人均應遵循以下主要準則。

1. 冠狀病毒 (COVID-19) 最常見的症狀是最近開始出現持續咳嗽和/或高溫。如果你有這些症狀（無論多麼輕微），請居家隔離，並且從出現症狀起的 7 天之內不要離開家。你無需致電 NHS 111 即可進行自我隔離。如果在居家隔離期間症狀出現惡化或在 7 天後仍沒有好轉，請[線上](#)與 [NHS 111](#) 聯絡。如果無法存取網際網路，則應致電 NHS 111。如需醫療急救，請撥打 999。
2. 更加勤洗手，用肥皂和熱水洗 20 秒，尤其是在咳嗽、打噴嚏和擦鼻涕後，或者離開其他人有此等行為的公共場所之後。如果是上述情況，請使用洗手液洗手。
3. 為減少咳嗽或打噴嚏時細菌的傳播，請在咳嗽或打噴嚏時用紙巾捂住嘴和鼻子，然後立即將紙巾丟進垃圾桶，如果沒有紙巾，請用衣袖（而不是手）擋住嘴或鼻子。然後洗手或使用洗手液洗手。
4. 使用常規清潔產品清潔經常接觸的物體和表面並消毒，以減少將感染傳染給他人的風險。

目前，根據我們對已知 COVID-19 和其他類似呼吸道病毒的瞭解，老年人和患有慢性疾病的人可能更容易成為危重病患。隨著出現更多資訊，以上建議可能會變化。