

中央政府发布的原始版本，即此文档的源语言版本请详见

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

## 英国政府现行准则（截至 2020 年 3 月 26 日）

### 冠状病毒 (COVID-19)：你需要做什么

#### 居家不外出

- 仅出于食品采购、健康原因或工作而外出（但仅当你不能居家工作时）
- 与他人保持 2 米（6 英尺）的距离
- 回家后立即洗手

即使没有症状，你也可能传播病毒。

#### 在任何情况下，任何人均应遵循以下主要准则。

1. 冠状病毒 (COVID-19) 最常见的症状是最近开始出现持续咳嗽和/或高温。如果你有这些症状（无论多么轻微），请居家隔离，并且从出现症状起的 7 天之内不要离开家。你无需致电 NHS 111 即可进行自我隔离。如果在居家隔离期间症状出现恶化或在 7 天后仍没有好转，请[在线](#)与 [NHS 111](#) 联系。如果无法访问互联网，则应致电 NHS 111。如需医疗急救，请拨打 999。
2. 更加勤洗手，用肥皂和热水洗 20 秒，尤其是在咳嗽、打喷嚏和擦鼻涕后，或者离开其他人有此等行为的公共场所之后。如果是上述情况，请使用洗手液洗手。
3. 为减少咳嗽或打喷嚏时细菌的传播，请在咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住嘴和鼻子，然后将纸巾丢进垃圾桶，如果没有纸巾，请用衣袖（而不是手）挡住嘴或鼻子。然后洗手或使用洗手液洗手。
4. 使用常规清洁产品清洁经常接触的物体和表面并消毒，以减少将感染传染给他人的风险。

目前，根据我们对已知 COVID-19 和其他类似呼吸道病毒的了解，老年人和患有慢性疾病的人可能更容易成为危重病患。随着出现更多信息，以上建议可能会变化。