

应对冠状病毒之社区安全关键信息

保障您的健康是我们工作的首要任务，保障自身安全并遵守政府禁令至关重要。待在家里就是保护他人。

如果您无视这些指导方针选择外出，您就有可能将冠状病毒传染给家里其他成员，尤其是那些已经身体不适或许处于免疫抑制状态的成员。您有可能感染病毒，但并未表现出任何症状，并很容易将病毒传染他人。

这些禁令旨在保护每一个人。**每个人都必须居家并遵守以下规定：**

- 每天只能外出一次进行基本购物、医疗和锻炼
- 请勿拜访他人住宅或在外进行社交
- 不应与家庭成员以外的任何其他人待在外面
- 如果感到身体不适（发烧和/或咳嗽），您必须自我隔离 7 天，即使感觉良好（在此期间不能与外界接触），家庭成员也必须隔离 14 天。如果病情恶化，请联系 NHS111 进行在线咨询
- 如果您是必要岗位的“关键工作人员”，则可以上下班通勤。关键工作人员指的是是优先岗位的一线工作者，如国家医疗服务体系 (NHS)、教师、食品供应商等

为了保持健康：

- 始终与家人以外的任何人保持 2 米的距离
- 定期洗手 20 秒，特别是外出回来后
- 避免不洗手接触脸、眼睛、鼻子和嘴
- 尝试在家中锻炼，并进行烹饪、读书、拼图、在线活动等室内活动，并通过电话与家人和朋友交谈以保持头脑活跃

对于那些极度易感人群，则有必要采取额外措施。这包括任何有潜在健康状况的人，他们将收到一封关于此事的政府信函。

这些人群应居家进行 12 周自我隔离。

建议这些人群不要外出并避免与任何人接触。如果您与 70 岁以上或有健康状况的人共同居住，那么他们应该在家中自我隔离，避免与其他家庭成员接触，特别是与任何儿童接触。

