



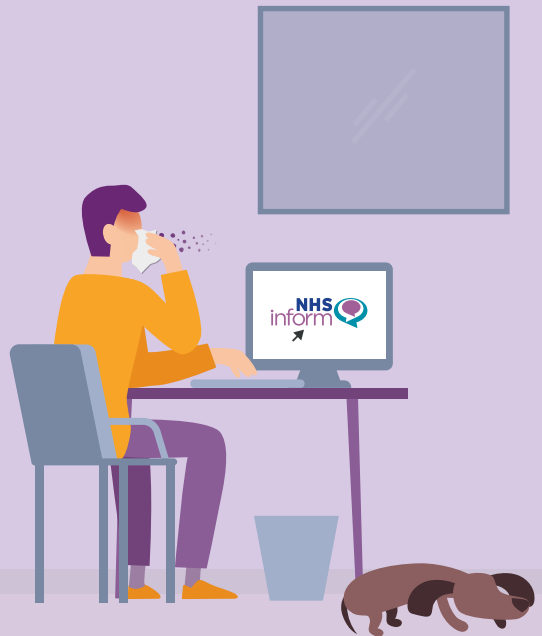
# 测试及保护

## 对抗新型冠状病毒的下一步

请阅读此信息，了解这会对你有何影响，以及如何帮助保护你自己、你身边的人和你的社区。

### 本小册子涵盖以下内容：

- 如何进行“测试及保护”
- 你应该做些什么
- 如何计划
- 支持
- 数据保护及欺诈



由以下机构提供：



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot

Public Health  
Scotland



NHS  
24

COSLA

## “测试及保护”是什么？

NHS Scotland 的“测试及保护”服务是应对新型冠状病毒的下一步。这个方法通过识别病毒感染者以及最近曾与他们有密切接触的人，从而截断感染链，阻止病毒传播。我们需要你的帮助，才能让这个方法奏效。

### 如果我出现新型冠状病毒的症状，应该怎样做？

如果你有持续咳嗽、发高烧、味觉或嗅觉丧失或改变，你应立即自我隔离并要求接受新型冠状病毒测试。你可以在网上通过 **NHSinform.scot/test-and-protect** 提出，或假如你无法上网，可以拨打 **0800 028 2816**。

如果你出现症状，你应立即进行自我隔离并留在家中 10 天。和你同住的其他人应留在家中 14 天，以防他们也出现症状。

如果症状恶化或持续超过 10 天，应拨打 **111**。如果你连续发烧超过 10 天，应在退烧后继续隔离 48 小时。

### 我怎么样可以获得测试？

有多种途径，包括驾车通过式检测点和邮寄。在你上网或打电话要求接受测试时，会向你解释你的选择。

### 如果测试显示我有新型冠状病毒，那会怎样？

NHS Scotland 会要求你帮助联系任何最近曾与你有密切接触的人。然后他们会通知这些人可能有染病风险，并要求他们在 14 天内不可离家，并在合适情况下提供测试。这些程序会保密进行。



## 什么是密切接触者？

就是曾接近新型冠状病毒患者及可能已经受到感染的人。凡是曾与受感染者出现症状前 48 小时内，或在受感染者出现症状后的任何时间与之接近的人士，都是密切接触者。接近某人是指：

- 在其 1 米（约 3 英尺）范围内逗留任何时间（面对面接触）
  - 在其 2 米（约 6 英尺）范围内逗留 15 分钟或以上
- 接触越近和逗留时间越长，风险便越高。

## 我怎样知道自己是否曾与新型冠状病毒患者有密切接触？

NHS Scotland 接触者追踪小组的工作人员会与你联系。

## 我会知道患者是谁吗？

不会，除非该人士明确允许 NHS Scotland 分享此信息。

## 假如我被确认为密切接触者，我需要做些什么？

无论你是否患有症状，都将会被要求自我隔离 14 天。这是因为症状可能需要这么长的时间才会出现，而且即使你尚未有症状，也可以将病毒传播。如你出现症状，应要求接受测试。

## 和我同住的其他人也需要隔离吗？

如果你自己没有症状，而你是唯一被确认与新型冠状病毒患者有密切接触的人，和你同住的其他人将无需自我隔离（除非他们有症状）。但你应该尽量尝试将自己与他们隔离开来。如果你出现症状，和你同住的其他人便应隔离。

## 我怎样和同住的人隔离开来？

在可能的情况下，你应：

- 与和你同住的任何人保持最少 2 米距离
- 独自待在一个通风良好的房间
- 独自睡在另一张床上
- 尽量减少在共享空间逗留的时间，例如客厅、厨房或洗手间
- 当其他人在厨房时，避免使用厨房
- 在洗手后用以另一条单独的毛巾擦手
- 每天清洁厨房、洗手间及家居所有的表面

### 事先计划

以防被要求立即进行自我隔离，预先制定应对计划是个好办法。这应包括：

- 有足够的药物及其他基本必需品供应（请勿过量订购）
- 在你自我隔离时能够帮忙（例如购买食物）的人的联系方式
- 如可能的话，设立网上购买食物的账户
- 如你有向任何人（例如家人或朋友）提供照顾或支持，则应为其制定替代计划
- 熟悉 [NHSinform.scot/coronavirus](https://www.nhs.uk/inform/scot/coronavirus) 和 [readyscotland.org/coronavirus](https://www.readyscotland.org/coronavirus) 所提供的相关信息和支持。

应始终遵守对抗新型冠状病毒的卫生建议：

- 用肥皂洗手 20 秒，或使用含至少 60% 酒精的免洗消毒搓手液
- 咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾捂住口鼻，然后丢掉纸巾，或以手肘内侧掩盖口鼻
- 避免触摸脸部

## 工作和雇主可怎样配合？

如果你有新型冠状病毒的症状，你的雇主应允容许你立即在家自我隔离。你的雇主不应要求你上班，直至你已接受了测试并被告知可安全地离家外出。

如果你因为 NHS Scotland 告诉你曾与新型冠状病毒患者有密切接触而自我隔离，只要你并无不适，你的雇主可要求你在家工作（如可行）。

正在自我隔离的雇员只要符合资格条件，同时没有在家工作，就有权在隔离的每一天获得法定病假工资（Statutory Sick Pay）。

## 如果我需要支持怎么办？

很多人都能够在身边的家人、朋友或邻居的帮助下自我隔离。但如果你没有这些支持，你可以获得其他协助，让你可以留在家中。

你可以在 [readyscotland.org/coronavirus](https://readyscotland.org/coronavirus) 找到如何获得额外支持的信息。

如果你没有社区或家人支持，而你需要必要帮助，请拨打全国援助热线（National Assistance Helpline），电话 **0800 111 4000**（星期一至星期五，上午 9 时至下午 5 时）或使用文字电话 **0800 111 4114**。此热线为那些无法离家或无法从其他地方获得所需帮助的人而设。

如果你的业务因为新型冠状病毒而受到影响，而你需要支持，请浏览 [findbusinesssupport.gov.scot](https://findbusinesssupport.gov.scot)。



### 小册子的其他格式

如果你希望本小册子以其他语言或格式提供（例如语音版本），请浏览 [gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)



## 数据保护

在进行接触者追踪时收集的数据，对于为你（如你的新冠病毒测试为阳性）提供支持及帮助追踪其他可能受到感染的人至关重要。

根据法律，NHS 必须保护所有收集到的数据，同时须遵守数据保护规定，例如英国数据保护法 /GDPR。如果你的测试结果为阳性，除非你同意，否则不会向你曾接触的人公开你的姓名。

所收集到而不会识别你身份的信息，也会用于帮助了解疫情暴发点，并会与其他机构（例如本地政府机构）分享，以帮助遏制病毒传播。

你可以在 [informationgovernance.scot.nhs.uk](https://informationgovernance.scot.nhs.uk) 的顶部 **COVID-19 菜单** 查看有关我们如何使用你的数据来帮助保护所有人对抗新型冠状病毒感染的隐私声明。

## 避免欺诈和诈骗者

有关避免欺诈的建议，请浏览

**[NHSinform.scot/test-and-protect](https://NHSinform.scot/test-and-protect)**