



2020 年 4 月

现在是充满挑战的时候——可能是很多苏格兰人民迄今面临的最具挑战性的时候。但无论如何我们都要同心协力，共渡难关。

我没有低估到目前为止或将来这会有多艰难。从实施封锁对家庭、学校、工作和社会生活的干扰，到企业和公民面临的经济压力，再到疾病带来的担忧和悲痛，以及对一些人来说不幸的丧亲之痛。2019 冠状病毒病（COVID-19）疫情影响了我们每一个人。

然而，只要我们共同努力，我们就能够度过这场危机。因为我们每个人都能发挥作用，帮助阻止冠状病毒的传播：那些让苏格兰继续前进的骨干和志愿者；那些战斗在 NHS 和社会照护行业，关怀爱护我们的工作人员；甚至那些在家的人也可以通过遵循这些指南和呆在家里来发挥自己的作用。

我知道，随着时间的推移，这些限制措施会让人变得很沮丧。我们都想念跟朋友和家人相聚的时光，也想念去海边和乡村游玩的日子。然而，这些措施对于遏制病毒的传播至关重要。遵循这些指南，您就能为共同抗击疫情出一份力，照顾那些最弱势群体，保护我们的NHS、挽救生命。这的确非常重要。这些限制措施不是永远的，一旦安全就会解除。在这封信的背面，您可以看到有关如果您或您的家人出现症状该怎么办的有用说明。

我也明白，这场危机还正在其它方面造成严重影响。因此，我们正在努力向个人、家庭和社区提供此时所需要的支持和建议，以帮助那些担心自己的精神或身体健康、在困难的情况下保持安全、处理经济上的担忧或那些希望安全地提供志愿服务的人。详情请参阅所附的小册子。

我们一定会渡过难关。回归正常的那一天终将到来：商店和企业将重新开业；我们将能随时与朋友和家人团聚；我们将回想所作的贡献；我们将能够正式地哀悼那些逝去的人。然而现在，在我写这封信的时候，我们全国的中心任务仍然是要坚持到底，我坚信我们会做到这一点。

在最重要的时刻，苏格兰人民始终都能表现出决心、品性和同情心。通过再次发扬这种精神，遵守规则，互相关照，我们一定会渡过难关，并变得更坚强。

致意！

Nicola Sturgeon
苏格兰首席部长

如果您或您家里有人 出现症状该怎么办



如果您出现症状， 且您独自一人居住

如果您开始出现冠状病毒感染的症状，即使症状很轻微，您也必须从症状开始之日起居家隔离7天。

自我隔离7天



如果您出现症状，且您与其他人共同居住

如果您家里的任何人出现症状，家里的其他人必须在家隔离14天，以避免传播病毒。有症状的人如果在7天后感觉好转且无发烧，可回到保持社交距离的措施下。所有没有症状的其他家庭成员需要隔离满14天。

全家隔离14天

如果您在14天隔离期 间出现症状

同一家庭中的人可能会互相传染。有症状的人如果在7天后感觉好转且无发烧，可回到保持社交距离的措施下。所有没有症状的其他家庭成员需要隔离满14天。



自我隔离7天

即使您在14天隔离期的后期 出现症状

如果家庭中有成员在14天隔离期后期（例如第13或14天）出现冠状病毒感染症状，则该成员必须在家隔离7天。这并不延长其他成员的14天隔离期限。



自我隔离7天

冠状病毒

呆在家里
保护 NHS
挽救生命

如果您的症状恶化或在7天后没有好转，请拨打111。有关保持社交距离和进行隔离的最新指导，请访问

nhsinform.scot/coronavirus