

新型冠状病毒 (COVID-19)

请阅读这一重要信息，
以帮助您照顾好自己、他人和 NHS。
这样做将能挽救生命。

这本小册子涵盖：

- 保护您自己和他人
- 额外帮助和建议
- 支持
- 实用联系方式

Simplified Chinese version:
Coronavirus (COVID-19)

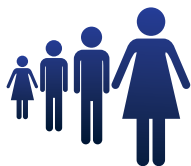


Healthier
Scotland
Scottish
Government



冠 状 病 毒

呆在家里
保护 NHS
挽救生命



保护您自己和他人

冠状病毒是如何传播的？

冠状病毒不会自己传播，是人类传播的。它通过患者肺部产生的微小飞沫传播。它可经空气或物体表面传播给其他人。

如何保护自己与他人？

不幸的是，人与人之间的任何亲密接触都有传播的风险。因此，每个人都必须遵守保持社交距离的规定，呆在家里。您必须：

- 仅为了购买食品、出于健康原因或工作（但这只是在您无法在家工作的情况下）而外出
- 每天单独或与同住的人仅进行一种形式的户外锻炼，例如跑步、散步或骑自行车
- 如果您外出，您要始终与他人保持 2 米（6 英尺）的距离
- 回到家立即洗手

您不能和别人聚会，甚至包括朋友或家人。

如果您有疑似冠状病毒感染的症状，您必须在家呆 7 天。如果与您同住的其他人出现症状，而您没有症状，那么您必须居家隔离 14 天。如果在这 14 天内您开始出现症状，您必须从症状开始之日起居家隔离 7 天。全家隔离将有助于我们所有人遏制病毒向家庭、朋友、社区其他民众和最弱势群体传播。

若要了解最新指导，请访问 www.nhsinform.scot/coronavirus。如果您无法上网，您也可以拨打 **0800 028 2816**（早上 8 点–晚上 10 点）。



额外帮助和建议

我应该什么时候拨打 111 或 999?

如果您的冠状病毒感染症状恶化或7天后无好转，您可拨打 **111** 联系 NHS 24。对于危及生命的紧急情况，请拨打 **999** 并说明您有冠状病毒感染症状。

如果您或您家里的任何人发生急需医治的情况，重要的是，您仍需联系GP诊所获得紧急医疗救助，或拨打 **111** 获取非营业时间急诊服务。对于危及生命的紧急情况，请拨打 **999**。

如果我收到 NHS 的来信说我患严重疾病的风险较高，怎么办?

您需要居家隔离 12 周以保护自己。请遵循您信件中有关冠状病毒的防护（shielding）指导，并在此期间订阅短信服务以获得支持。

您当地的政府设有专门的求助热线，安排食品和药物的送货，并提供有关其他支持的向导服务。获取详细联系方式，请访问

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

我在 70 岁或以上、怀孕 28 周或以上，或因医疗原因而每年注射流感疫苗。

如果您属于此类人群，那么您患上由冠状病毒引起的严重疾病的风险就会增加，因此您应该严格遵守保持社交距离的措施。您必须仅为了购买食品、出于健康原因、锻炼或工作（但这只是在您无法在家工作的情况下）而外出。

如果您是老年人并在寻找相关信息、建议和友谊，请拨打 Age Scotland 的免费求助热线 **0800 12 44 222**（周一至周五，早上 9 点至下午 5 点）。家人和朋友如果担心老人，也可拨打此求助热线。



支持

我如何照顾自己？

如果您感到焦虑、沮丧或不堪重负，您并非孤立无援。

这里有一些能让您感觉好些的简单方法：

- 给一个朋友打电话聊天
- 做一项活动，暂时把您的注意力从新闻上转移开
- 进行一些锻炼(您可以每天外出一次*，但请记住，您要始终与他人保持 2 米的距离)
- NHS inform 提供有助于应对压力、焦虑和抑郁的建议和一系列在线工具，请访问www.nhsinform.scot

此小册子背面有一系列可提供额外支持的机构，您也可访问
www.readyscotland.org

我如何照顾其他人？

呆在家里，就是在保护他人和 NHS。然而，如果您身体健康，您仍然可以帮助其他人。无论是实质的还是情感上的支持，都有很多可让您提供志愿服务的方法。如需了解关于如何安全地提供帮助的最新信息，以及若要报名成为志愿者，请访问

www.readyscotland.org

*除非您收到了一封来自 NHS Scotland 的信函 (该信函建议您不要离家外出)，或者除非您因为自身或家庭成员出现症状而正在自我隔离。

实用联系方式



National Assistance Helpline (全国援助热线)

呆在家里可以阻止冠状病毒的传播，一些人因此会需要额外的帮助。

如果您在70岁以上或者因为医疗原因而接种流感疫苗，您无法上网，并且也没有任何人帮助您获得食品或药物等基本必需品，那么我们有专门为您设立的求助热线。

请拨打: 0800 111 4000
(办公时间周一至周五)

请记住，此服务热线专门用来帮助那些无法离家外出以及无法上网寻求帮助的人。

健康

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(每天早上8点 - 晚上10点)

仅提供一般信息

如症状恶化或7天后仍有发烧，请拨打 111 联系 **NHS 24** 获取建议

有关病毒防护 (shielding) 的当地支持 www.gov.scot/covid-shielding-contacts

感到焦虑或抑郁?

NHS inform:

www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

请拨打 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health (苏格兰心理卫生协会):
0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland (苏格兰撒马利坦会) 求助热线:

116 123 / jo@samaritans.org

向孕妇提供的建议

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby 或如果您担心的话，请联系您的助产士。

易读冠状病毒指南

www.sclد.org.uk/information-on-coronavirus

求助热线: 0141 248 3733

社会福利和经济援助

Citizens Advice Scotland:
www.cas.org.uk / 0800 028 1456

难以支付能源费用?

Home Energy Scotland
(苏格兰家庭能源):
0808 808 2282

消费者关心的问题

Advice Direct Scotland:
www.coronavirusadvice.scot
0808 800 9060

关于就业权利的建议

www.acas.org.uk
求助热线: 0300 123 1100
Relay UK: 18001 0300 123 1100

商业支持

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
求助热线: 0300 303 0660

在您的社区做志愿者和帮助他人

www.readyscotland.org

向父母提供的建议

www.parentclub.scot/coronavirus
Parentline Scotland:
0800 028 2233

The Money Talk Team:
0800 085 7145

向年轻人提供的信息

www.young.scot/coronavirus

向老年人提供的信息

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

痴呆症患者的照护者

求助热线: 0808 808 3000

Autism Advice Line (自闭症咨询热线)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (家庭虐待求助热线)

www.safer.scot
求助热线: 0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (苏格兰强奸危机求助热线)

www.rapecrisisscotland.org.uk
求助热线: 08088 01 03 02



小册子的可访问格式

如果您希望获得此册子的其他语言版本或格式, 如语音版, 请访问 www.gov.scot/covid-stay-safe