

2020 年 4 月

這是具挑戰性的時刻——對蘇格蘭許多人來說，這可能是前所未見的最重大挑戰。然而，我們本着同舟共濟的精神，就可以一起渡過此次難關。

我不會低估已經歷或將會持續面對的困難。從封鎖對家庭、學校、工作和社交生活的影響，到企業和民眾面對的經濟壓力，再到疾病引起的擔憂和悲傷，以及其中部分人士不幸地喪失親人。2019 冠狀病毒病影響我們每一個人。

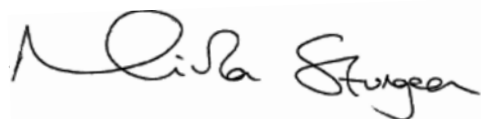
但只要我們同心協力，就有能力渡過危機。原因是每個人都可以發揮自己的作用，幫助阻止病毒傳播：對維持蘇格蘭運作必不可少的工作者和義工；正在照顧我們的 NHS 和社會護理的工作人員；甚至在家的人士也可通過遵守留在家中的指引盡一分力。

我了解隨着時間過去，這些限制可以令人變得沮喪。我們皆會牽掛不能見面的朋友和家人，或懷念前往海岸和郊外的時光。然而，這些措施對於能戰勝病毒傳播至為重要。通過遵守這些規定，你正為照顧我們最易受影響的人士、保護我們的 NHS 及拯救生命的共同努力作出貢獻。這件事真的是如此重要。這狀況並非永久，一旦情況安全，這些限制就會撤銷。在這封信的背面，你可以找到當你或你家裏的人有症狀時，你應該怎樣做的有用說明。

我亦了解這次危機正帶來其他影響。所以我們正在努力地提供個人、家庭及社群在這個時候所需的支援和建議，對象是任何擔憂其精神或身體健康、擔心怎樣在困難的環境中保持安全、為應付財務問題而憂慮、或希望安全地參與志願工作的任何人士。在附上的單張內可獲得更多資訊。

我們會渡過這次難關。正常的日子會再次來臨：商舖和企業會重開；我們會自由地與朋友和家人相聚；我們會反思所作出的貢獻；我們將能夠適當地哀悼失去的親友。然而在目前，當我寫這封信的時候，我們全國的重點是維持現時的努力，而我有信心我們會這樣做。

蘇格蘭各地的人士在最關鍵的時刻，都會展現其意志、品格和同情心。通過再次發揮這種精神、遵守規定和彼此照應，我們會渡過此次難關，而且更加壯大。



蘇格蘭首席大臣
Nicola Sturgeon 謹啟

如果你家裏的人 有症狀怎麼辦



如果你有症狀而又獨自居住

如果你開始有冠狀病毒症狀，即使輕微，你必須從那時起計，7天之內不可離家出外。

隔離 7 天



如果你有症狀並且和其他人同住

如果你家裏的任何人有症狀，家裏的其他人必須在 14 天之內不可離家出外，以免傳播病毒。如果有症狀的人在 7 天後感到好轉，並且沒有發燒，他們可以恢復保持社交距離的措施。所有其他未有症狀的家庭成員需要隔離滿 14 天。

全家隔離 14 天

如果你在 14 天隔離期內出現症狀

同一家庭內的人有可能互相傳染。如果有症狀的人在 7 天後感到好轉，並且沒有發燒，他們可以恢復保持社交距離的措施。所有還沒有症狀的家人會需要隔離滿 14 天。



隔離 7 天

即使你在 14 天隔離期間很遲才出現症狀

如果家裏其中一名成員在 14 天隔離期間很遲才出現冠狀病毒症狀（例如在第 13 或 14 天），該名人士必須在 7 天之內不可離家出外。這並不會把其他人的 14 天隔離期延長。



隔離 7 天

新型冠狀病毒

留在家中
保護
NHS
拯救生命

如果你的症狀惡化或在 7 天之內沒有好轉，應致電 111。
如要獲得有關保持社交距離及隔離的指引，請瀏覽 nhsinform.scot/coronavirus