

新型冠狀病毒 (2019 冠狀病毒病)

請閱讀此重要資訊，
以幫助你照顧自己、其他人及 NHS。
這樣做可拯救生命。

本小冊子涵蓋以下內容：

- 保護你自己及其他人
- 額外的幫助和建議
- 支援
- 有用的聯絡資料

Traditional Chinese version:
Coronavirus (COVID-19)



Healthier
Scotland
Scottish
Government



新型冠狀病毒

留在家中
保護
NHS
拯救生命



保護你自己 及他人

新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

病毒不會自行傳播——是人類把它傳播。它通過來自人的肺部的微小飛沫傳播。它可以經由空氣或物體的表面傳給別人。

我怎樣保護自己及他人？

不幸地，任何人與人之間的親密接觸都會有傳播病毒的風險。所以每個人都必須遵守保持社交距離的指引及留在家中。你必須：

- 只因為食物、健康或工作（但只限於如果你不能夠留在家中工作）的理由才出外
- 每天只做一種戶外運動，例如獨自一人或與你家中的成員跑步、散步或騎自行車
- 在出外時，與其他人保持兩公尺（6 呎）的距離
- 回到家中要立刻洗手

你不可以與其他人聚會，甚至朋友或家人也一樣。

如果你有也許是新型冠狀病毒的症狀，在7天內不要離家出外。如果你家中的其他人有症狀而你自己繼續沒有症狀，你在 14 天內不要離家出外。如果你在該 14 天內開始出現症狀，從症狀開始的日期起計，你必須在7天內不可離家出外。家居隔離會幫助我們防止把病毒傳播給家人、朋友、較廣泛的社群，以及最易受影響的人士。

如要獲得最新的指引，請瀏覽 www.nhsinform.scot/coronavirus。如果你不能夠上網，你亦可以致電 **0800 028 2816**（上午 8 時至晚上 10 時）。



額外的幫助 和建議

我應該何時致電 111 或 999？

如果你的新型冠狀病毒的症狀惡化，或在七天後並無好轉，你可以致電 NHS 24，電話是 **111**。如有會危及生命的緊急情況，應致電 **999** 及說明你有新型冠狀病毒的症狀。

如果你或你家裏的任何人有即時的健康問題，重要的是你仍應向你的 GP (家庭醫生) 診所尋求緊急醫療協助，或致電 **111** 尋求非辦公時間內的支援。如情況緊急則致電 **999**。

如果我接到 NHS 的來信，說我有較高的患上嚴重病症風險，我應該怎麼辦？

你需要在家隔離12個星期以保護你自己。請遵守你信中的防護 (shielding) 指引，並註冊以獲得在此期間的短訊服務支援。

你本區的政府部門有一條專用的援助熱線以安排食物和藥物的運送，並介紹其他的支援服務。以下網站提供聯絡資料：

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

我的年齡是 70 歲或以上、懷孕 28 週或以上或因醫療理由而每年接受流感疫苗注射。

如果你屬於這些群體的其中之一，你有較高的風險患上由新型冠狀病毒引起的嚴重病症，應該嚴格遵守保持社交距離措施。你必須只因為食物、健康或工作 (但只限於如果你不能夠留在家中工作) 的理由才出外。

如果你是較為年長的人士及正在尋找資訊、建議和友誼，可致電 Age Scotland 的免費援助熱線，電話是 **0800 12 44 222** (星期一至五，上午9時至下午5時)。如果家人及朋友對一名年長人士感到擔心，也可以致電此熱線。



支援

我應該怎樣照顧自己？

如果你正感到焦慮、沮喪或不知所措，還有其他人也和你一樣。

這裏有一些有助於改善你的感受的簡單方法：

- 打電話給一位朋友傾談
- 從事一項能令你暫時不會想起這些消息的活動
- 做一些運動（你可以每天出外一次*，但要記得任何時候必須與其他人保持兩公尺的距離）
- NHS inform 在以下網址提供幫助應付壓力、焦慮和情緒低落的建議和一系列的網上工具：www.nhsinform.scot

在此單張的背後及以下網站內，有能提供額外支援的機構的名單：www.readyscotland.org

我能怎樣照顧其他人？

通過留在家中，你正在保護其他人和 NHS。然而，如果你健康良好，你仍可以幫助其他人。無論是實際或情緒上的支援，你可以通過多種途徑做義工幫忙。要獲得如何安全地幫忙的資訊，以及註冊成為義工，請瀏覽 www.readyscotland.org

*除非你曾接獲 NHS Scotland 的來信建議你不要離家出外，或你正因個人或家庭有症狀而自我隔離。

有用的聯絡資料



提供全國性幫助的援助熱線

留在家中可阻止新型冠狀病毒傳播，而有些人需要額外援助。

如果你的年齡超過70歲或因為醫療理由接受流感疫苗、你並不能夠上網，以及你沒有任何人可幫助你取得重要的供應（如食物或藥物），我們已專為你設立一條援助熱線。

致電：0800 111 4000
(星期一至五辦公時間開放)

請記得這條援助熱線是專為那些不能離家出外以及不能從網上獲得援助的人士而設。

健康

www.nhsinform.scot/coronavirus
0800 028 2816

(每天上午 8 時至晚上 10 時)

只提供一般資訊

如症狀惡化或在持續發燒 7 天後，應致電 **NHS 24** 尋求建議，電話是 **111**

防護 (shielding) 的本地支援

www.gov.scot/covid-shielding-contacts

感到焦慮或情緒低落？

NHS inform:

www.nhsinform.scot/coronavirus-mental-wellbeing

NHS 24:

致電 111

Breathing Space:

www.breathingspace.scot
0800 83 85 87

Scottish Association for Mental Health:

0344 800 0550 / info@samh.org.uk

Samaritans Scotland 援助熱線:

116 123 / jo@samaritans.org

給懷孕女性的建議

www.nhsinform.scot/ready-steady-baby 或如感到擔心則聯絡你的助產士 (midwife)。

新型冠狀病毒易讀指引

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

援助熱線：0141 248 3733

社會福利及經濟援助

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

難以支付能源賬單？

Home Energy Scotland:
0808 808 2282

消費者問題

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

關於僱傭權利的建議

www.acas.org.uk
援助熱線：0300 123 1100
轉達英國：18001 0300 123 1100

對企業的支援

www.findbusinesssupport.gov.scot/coronavirus-advice
援助熱線：0300 303 0660

在你的社區做義工及幫忙

www.readyscotland.org

對父母的建議

www.parentclub.scot/coronavirus
Parentline Scotland:
0800 028 2233
The Money Talk Team:
0800 085 7145

給年青人的資訊

www.young.scot/coronavirus

給較年長人士的資訊

www.agescotland.org.uk
0800 12 44 222

患癡呆症人士的照顧者

援助熱線：0808 808 3000

Autism Advice Line (自閉症援助熱線)

01259 222022

Domestic Abuse Helpline (家庭暴力援助熱線)

www.safer.scot
援助熱線：0800 027 1234

Rape Crisis Scotland Helpline (蘇格蘭強姦危機援助熱線)

www.rapecrisisscotland.org.uk
援助熱線：08088 01 03 02



其他單張格式

如果你希望本單張以其他語言或格式提供（例如語音版本），請瀏覽 www.gov.scot/covid-stay-safe