

确保安全，保护他人

新冠病毒疫情尚未结束，我们所有人都务必遵守现行规章及指南，继续保持小心谨慎。

针对以下事项的规定仍然有效：

- 戴口罩
- 前往酒吧、咖啡馆和餐馆等场所时提供您的联系方式
- 国际旅行

为了注意安全，保护他人，您还应当：

- 按要求接受疫苗接种
- 在户外见面，并与他人保持距离
- 经常洗手和清洁物品表面
- 如果有症状，接受检测并居家观察
- 如果无症状，定期接受检测
- 使用 **Protect Scotland**（保护苏格兰）和 **Check-in Scotland**（苏格兰签到）等应用
- 居家工作，或者尽可能采取居家和办公室结合工作

更多信息和建议

疫苗接种（包括疫苗接种证明）

- 面对新冠病毒，我们保护自己和他人的最重要举措之一是进行疫苗接种。
- 如果您尚未接种疫苗，可在 **NHS Inform** 网站了解相关信息：
 - 访问 www.nhsinform.scot/vaccineregistration，进行疫苗接种登记，或
 - 访问 www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics，了解在您周围何处有疫苗接种服务中心

新冠病毒疫苗接种证明

进入特定场所和参加特定活动需要出示新冠病毒疫苗接种证明（或护照）。

您可下载 **NHS Scotland Covid Status**（NHS 苏格兰新冠状态）应用，或从 **NHS Inform** 网站获取疫苗接种状态的纸质记录，请访问 www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status

口罩

根据法律规定，在室内公共场所必须戴口罩（特例豁免除外）。包括：

- 商店
- 酒吧和咖啡馆等场所
- 旅游景区
- 公共交通工具

在人群聚集的户外场所，建议也要戴口罩。

12 岁以下的儿童不必戴口罩——但建议任何未满 12 周岁的中学生在校期间遵守与 12 岁以上学生相同的规定。

即使已接种疫苗，仍有可能感染和传播病毒。戴口罩有利于减少新冠病毒传播。

与他人见面和保持社交距离

在家和在公共场所与您见面的人数或家庭数量没有限制，并且不再需要与他人保持 2 米的距离。

但为了降低您的风险：

- 与非家庭成员保持安全距离，尤其是在室内——距离越大，防护效果越佳
- 尽可能在户外见面，其安全性高于在室内见面
- 避免前往人群聚集的场所
- 如果在室内见面，打开窗户——增加空气流通可提升安全性

保持良好的双手和呼吸卫生，经常清洁物品表面

为了帮助降低新冠病毒传播的风险，您应当：

- 经常洗手或使用洗手液
- 定期清洁物品表面，例如餐馆应确保在接待顾客的间隙彻底清洁桌面并进行消毒
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或肘部掩住您的口鼻

如果您面临较高的感染风险和/或尚未完成疫苗接种时，这一点尤其重要。

良好通风

新鲜空气有助于阻止新冠病毒传播。

在住所、学校、商业和工作场所充分通风，是可遏制新冠病毒传播的主要措施之一。

牢记：

- 尽可能在户外见面
- 如果在室内见面，打开门窗
- 乘坐汽车、巴士和火车出行时，尽可能开窗

接受检测和自我隔离

接受检测

如果您认为自己出现感染新冠病毒的症状，必须立即进行自我隔离并接受检测。

如果您没有症状，最好定期接受检测，因为三分之一的新冠病毒感染者不会出现任何症状。您可预订在家接受免费检测。

自我隔离

如果您已完成疫苗接种，有关新冠阳性病例密切接触者的自我隔离建议已变更。

如果您符合以下条件，则无需自我隔离：

- 您没有感染新冠病毒的症状，及
- 您在得知自己是新冠阳性病例的密切接触者后，接受 PCR 检测结果为阴性

在等待 PCR 检测结果期间必须进行自我隔离。如果在任何阶段出现症状，您必须立即进行自我隔离并预订 PCR 检测。

如果您尚未完成疫苗接种，在被确认为新冠检测阳性病例的密切接触者后必须自我隔离 10 天，而且如果出现症状，则必须预订 PCR 检测。

接触者追踪（检测与保护）

作为我们的接触者追踪制度，检测与保护可对新冠病毒确认感染者的接触者进行追踪，并在必要时建议其采取自我隔离措施。

如果您有智能手机，建议您坚持使用或下载 **Protect Scotland** 应用并确保其处于激活状态。

如果与您有密切接触的该应用其他用户新冠病毒检测结果为阳性，并且您可能需要自我隔离，该应用将向您发出通知。

饮食和外出（餐饮服务）

包括酒吧、咖啡馆、餐馆和夜总会在内，所有餐饮服务场所均可开门营业。

进入以上场所时，您需要提供联系方式或使用 **Check In Scotland** 应用。

在室内还必须戴口罩，除非您符合以下情况：

- 饮食（就座或站立）
- 跳舞（例如在夜总会）

各商户必须遵守针对餐饮服务行业的指南。此指南规定了如何降低工作人员和顾客的风险，例如：

- 提供餐桌或外带服务
- 采取措施管理排队

通勤

您的雇主有责任开展定期的风险评估，并采取措施，预防新冠病毒在工作场所传播。

居家工作者可开始逐步回归办公室和其他工作场所。

我们鼓励雇主与员工和工会磋商，探索各种灵活的工作方案，以帮助确保病毒得到遏制。为此可为员工提供以下支持：

- 继续居家工作

- 采取居家和办公室结合工作

雇主还可通过其他举措提供帮助，例如引入错时上下班。

您在公共场所的室内公用区域（如餐厅和走廊）必须戴口罩，除非您可与他人保持 1 米的距离。

出行和旅游

搭乘公共交通工具时必须戴口罩（特例豁免除外）。

如果您前往苏格兰所辖岛屿旅行，建议出行前接受新冠病毒检测。

国际旅行

为了帮助降低境外输入新型毒株的风险，某些旅行管制措施仍在施行。

如果您计划出境旅行，必须了解：

- 您的旅行目的地的规定
- 您的旅行目的地是否被列入红色名单
- 您在返回苏格兰时需要采取哪些措施

宗教场所

可进入宗教场所的人数没有限制。

在此类情况下需要戴口罩。

唱诗班和乐队表演时可不戴口罩（但必须保持 1 米距离，或与现场其他表演者/观众分隔），但如果集会的内容包括唱歌，则您应当戴口罩。

婚礼、民事伴侣关系仪式、葬礼和其他民生活活动

人数

可参加婚礼、民事伴侣关系仪式和葬礼的人数没有限制。对于基督教洗礼、周年纪念日庆祝、犹太教受诫礼和犹太女子成年礼等其他民生活活动亦无限制。

口罩

典礼/仪式

在婚礼、民事伴侣关系仪式和葬礼的典礼/仪式期间，所有人必须戴口罩（特例豁免除外），以下人员除外：

- 主持典礼或仪式或致悼词的人员
- 新婚伴侣

在此类场合，您仅可在于他人保持 1 米距离或有屏障或隔板分隔时方可取下口罩。

如果新婚或登记民事伴侣关系的其中一人在有人陪伴的情况下穿过通道步入礼堂，此人和陪同的宾客在仪式的这一环节不必戴口罩。

您可按照宗教仪式的程序暂时取下口罩进行饮食，或者偶尔饮水。但您应当尽快再次戴上口罩，切勿在整个典礼或仪式期间都将其取下。

婚宴和葬礼后续活动

参加婚宴、葬礼后续活动以及在餐饮服务场所举办的其他活动时，所有人必须戴口罩，但如果符合以下情况，则可将其取下：

- 饮食（就座或站立）
- 跳舞（婚宴和派对期间）

活动和表演

可举办音乐会和现场体育赛事等活动，但任何年满 18 岁并想要参加大型活动或进入夜间娱乐场所的人士，必须出示已完成疫苗接种或特例豁免的证明。

活动组织者应当了解如何尽可能确保安全，包括使用户外空间以及鼓励所有人彼此保持安全距离。

口罩

演员、音乐家和唱诗班成员等表演者

演员、音乐家和唱诗班成员等表演者在室内排练或表演时必须戴口罩。如果符合以下情况，则可取下口罩：

- 与现场其他人保持 1 米距离，或
- 与现场其他人之间有分隔，或
- 由于会对表演或排练造成不利影响，因而无法戴口罩——但表演者仍然必须与观众保持 1 米距离。

从事讲演、在公众集会上讲话、发表演讲或担任专门小组成员

在室内从事讲演、在公众集会上讲话、发表演讲或担任专门小组成员（如会议）的人士必须戴口罩。如果符合以下情况，则可取下口罩：

- 与现场其他人保持 1 米距离，或
- 与现场其他人之间有分隔

如果表演者无法保持距离，或采取分隔措施不适合其演讲对象，则表演者可取下口罩。

医院、手术室和牙科诊所

当您前往医院、手术室和牙科诊所等 NHS 医疗场所时，应当尽可能与他人保持距离，并且遵守现场的任何指示或建议。

我们建议在此类场所继续保持社交距离，因为您有更大可能接触到因新冠病毒而更容易患病的人员。保持安全距离有助于遏制病毒传播，保护面临更高风险的人员。

公共建筑和服务（包括图书馆、体育和社区中心）

某些服务和设施的运作方式仍可能与疫情发生前不同，例如缩短开放时间和设立预约制度。

您在使用此类服务前应当具体咨询，以了解是否仍在施行任何限制措施。

更多信息和指南

如果您想要为自身或您认识的人士寻求更多支持，可在 [Ready Scotland](https://www.ready.scot) 网站查看可能提供帮助和建议的组织清单，网址：ready.scot/coronavirus/get-help。

未来计划

我们预计，某些预防性措施可能有必要继续执行到 2022 年初。此举旨在帮助 NHS 应对在冬季即将面临的更大压力。但我们将定期对形势进行评估，以确保任何措施确有必要执行。