

自我隔离 相关信息和支持

有冠状病毒感染症状？你和你同住的人需要自我隔离



如果你出现咳嗽、发烧、味觉或嗅觉丧失/变化，你和你同住的人则需要留在家中，并且你需要立即做检测。为此，你可以登录 [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/infocentre/subject-areas/coronavirus/coronavirus-test-and-protect) 或者如果你无法上网的话，你可拨打 **0800 028 2816**。在检测结果出来之前，你和你同住的人都应该留在家中。如果你的检测结果呈阳性，你和你同住的人必须继续自我隔离。如果你的检测结果呈阴性，那么只要你感觉身体状况良好并且已连续48小时未出现发热（并且未服用任何退热药），你就可以停止自我隔离，而你同住的人也可以停止隔离。

此外，如果你曾与检测呈阳性的人在一起，或者你去过在检疫名单上的国家/地区，那么你应该自我隔离。即便你没有冠状病毒感染症状，也应该自我隔离。



我应该要自我隔离多久？

如果你有冠状病毒感染症状，你应留在家中10天。和你同住的其他人必须留在家中10天，以防他们出现症状。这包括所有住在你家里的人。



我怎么进行自我隔离？

自我隔离是指一直呆在家里，没有别家的人进来。

- 不要去商店即使你戴了面部遮盖物也不例外
- 不要去学校或托儿所
- 不要去遛狗
- 不要让别人把你所购的物品送进屋里、到你家里照看孩子或参加任何其它聚会

保证自己和他人的安全



面部
遮盖物



避免人
群聚集



洗手



两米



自我
隔离

提前做好计划



在家里准备好一些物品是个好主意，以防你需要自我隔离。这些物品应该包括：

- 家里常备的药物
- 基本食品供应
- 你认识的人的联系方式，以便他或她把你所购物品送到你家（他或她应该把物品放在你家大门外面）和帮你遛狗。

经济上的支持



如果你需要自我隔离，你的雇主应该帮助你，你可能会获得法定病假工资。

如果你的收入低，并且 Test & Protect 要求你进行自我隔离，你也许可获得500英镑的自我隔离支持补助金 (Self-isolation Support Grant)。即使你无权获得公共资金，你仍有可能被接受从而获得支持。欲了解更多信息，请拨打全国援助热线 (National Assistance Helpline) 0800 111 4000 或者 0800 111 4114。

重要的支持机构联系方式



如果你在自我隔离期间没有任何人可以帮你买食物或买药，请拨打全国援助热线 0800 111 4000 或者 0800 111 4114（周一至周五，上午9点至下午5点）。

如果你担心你的心理健康，请访问 [clearyourhead.scot](https://www.clearyourhead.scot)

如果你担心你孩子的心理健康，请访问 [parentclub.scot](https://www.parentclub.scot)

如果你正遭受家庭暴力，请拨打 0800 027 1234 或访问 [sdafmh.org.uk](https://www.sdafmh.org.uk)

你也可以联系你当地的社区团体，他们将能够帮助你或向你推荐其他可以帮助你的人。

#WeAreScotland

保证自己和他人的安全



面部
遮盖物



避免人
群聚集



洗手



两米



自我
隔离