

自我隔離的 資訊與支援

有冠狀病毒症狀？你及和你同住的人需要自我隔離。



如果你咳嗽、發高燒，或你的味覺或嗅覺喪失/改變，你及所有與你同住的人需要留在家中，並且你需要立即預約測試。你可以在 [NHSinform.scot/test-and-protect](https://www.nhs.uk/infocentre/entry?url=https://nhsinform.scot/test-and-protect) 進行預約，或如果你不能上網的話，亦可致電 **0800 028 2816**。然後你及所有和你同住的人應該留在家中，直至獲知測試結果。如果你的測試結果呈陽性，你和與你同住的人需要繼續自我隔離。如果測試結果呈陰性，只要你感覺良好及已經 48 小時沒有發高燒（並且沒有服用任何治療發高燒的藥物），你可以停止自我隔離。與你同住的人也可以停止隔離。

此外，假如你曾與測試結果呈陽性的人在一起，或如果你曾到過列於必須隔離檢疫名單上的國家，你應該自我隔離，即使你沒有新型冠狀病毒的症狀也一樣。



我應該自我隔離多久？

假如你有新型冠狀病毒的症狀，就應該留在自己的家中 10 天。與你同住的其他人也需要留在家中 10 天，以防萬一他們會出現症狀。這包括住在你家中的每一個人。



我怎樣自我隔離？

自我隔離意指所有時間都留在家中，而其他並非和你同住的人不可進內。

- 即使你已遮蓋面部，也不要進商店
- 不要去學校或幼兒園
- 不要遛狗
- 不要讓人因為把代購的物品送來、照顧孩子或其他任何聚會而進入你的家中

保護自己，保護他人



遮蓋
面部



避開
人群



洗手



兩米



自我
隔離



預先計劃

為防萬一你需要自我隔離，最好先準備一些物品在家中。這些物品應包括：

- 你通常儲備在家中的藥物
- 基本的食物供應
- 你認識及可以送來代購物品（他應把物品放在你的前門外）和代你遛狗的人的聯絡資料。



金錢上的支援

如果你需要自我隔離，你的僱主應該協助你，以及你可能可以獲得法定病假薪酬（Statutory Sick Pay）。

如果你正接受低薪福利，並且被 Test & Protect 要求自我隔離，你可能可以獲得 500 英鎊的自我隔離支援撥款（Self-isolation Support Grant）。即使你並非正接受公帑，你仍可能被接納以獲取支援。可致電全國援助熱線（National Assistance Helpline）**0800 111 4000** 或文字電話 **0800 111 4114** 以獲得更多資料。



主要支援聯絡人

假如沒有人能在你自我隔離時幫助你購買食物或藥物，可致電全國援助熱線，電話是 **0800 111 4000** 或文字電話 **0800 111 4114**（星期一至五上午 9 時至下午 5 時）。

如果你擔心你的精神健康，可瀏覽 clearyourhead.scot

假如你擔心你孩子的精神健康，可瀏覽 parentclub.scot

假如你受家庭暴力影響，可致電 **0800 027 1234** 或瀏覽 sdafmh.org.uk

你亦可以聯絡你本地的社區群組，他們將能夠幫助你或提議能幫助你的其他人士。

#WeAreScotland

保護自己，保護他人



遮蓋
面部



避開
人群



洗手



兩米



自我
隔離