



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

2019 新型冠狀病毒——決策架構

屏蔽保護：蘇格蘭向前邁進的途徑

2020 年 6 月

內容

 點擊以開始導覽



摘要



簡介



新型冠狀病毒的
風險是什麼？



屏蔽保護的經驗



證據



對屏蔽保護
建議的更改



結論

簡介

屏蔽保護的目的是保護那些如果感染 2019 新型冠狀病毒（新冠病毒），患上重病風險最高的人群。但要求人們長時間留在家中及將與他人的所有接觸減至最低，可能會對其生活質素和身心健康造成重大影響。由於屏蔽保護已實行了將近 12 個星期，很多人都對下一步怎麼辦感到十分焦慮。雖然他們熱切地盼望能再次如常生活，但當病毒繼續存在於我們的社區時，大家都不清楚屏蔽保護何時才會結束。

這份文件的目的是要開始答覆這些問題，並且勾畫脫離屏蔽保護的可能途徑，既允許更大的自由度，又同時保障那些風險最高的人士的安全。

屏蔽保護的未來，與我們透過路線圖及「測試和保護」來控制病毒的更廣泛策略息息相關。當病毒受到控制時，環境就會變得比較安全，可讓正在屏蔽的人士逐漸返回日常生活。

我們已承諾，關於屏蔽保護的建議對蘇格蘭必須是適當及以證據為基礎。因此，我們會對屏蔽保護建議做出兩項更改，而兩者皆是根據我們的臨床及科學顧問小組的建議而同意的。首先，我們會把屏蔽保護建議延長至 7 月 31 日。其次，如果感染率處於足夠低的水平，我們會建議屏蔽的人士自 6 月 18 日起可以出外運動。

最初的建議是屏蔽保護會進行最少 12 個星期，在 6 月 18 日結束。現時社區的感染水平比 3 月份時顯著較低，但有證據表明，有最高臨床風險的人士繼續屏蔽乃明智之舉。既然我們致力於拯救生命，在未確知有證據支持之前過早終止屏蔽保護並不適當。

不過，我們亦充分了解屏蔽保護很困難，而且不能長期持續下去。建議人們屏蔽的時間越長，對他們的身心健康、與家人及所愛者的關係及他們的生活質素的影響也就越大。我們正監察這些影響，並且不斷在此類損害與屏蔽保護的益處之間做出衡量。

邁向新的屏蔽保護措施

我們正持續不斷地了解病毒，特別是關於會增加或減低病毒對特定人士風險的因素。由於每個人所重視的方面各不相同，我們需要朝着一個理念前進，讓正在經歷屏蔽的人選擇自己的做法。在夏季期間，我們一旦構建好證據的基礎，就會：

- 向人們提供關於他們的健康問題及新冠病毒對他們有何風險的最新臨床證據，
- 幫助正在屏蔽的人士了解社區不斷變化的感染水平，以及怎樣減低感染病毒的機會
- 這些資訊會以容易取得、容易了解及有用的形式提供，
- 為正在屏蔽的人士提供支援，以幫助他們為自己的生活做出知情選擇，
- 支援正在屏蔽的人士，使他們能實現自己選擇。

這些選擇對於正在屏蔽人士以及其親人的生活均有巨大影響。這就是為何我們不惜盡一切努力，都要確保他們有機會考慮什麼對他們重要的原因。

我們會繼續以誠實和開放的方式建議人們實行屏蔽保護，並且承諾我們必定會根據手上最好的證據做出建議。

此做法有賴於我們盡可能地了解正在屏蔽的人士感染病毒的機會，以及如感染時面對的風險。支持此做法的證據正在增加，但我們需要確定證據充分穩健，才開始使用它來改變我們的做法。為收集這些證據，涵蓋四國的協調工作正在進行，我們希望在夏季期間會開始看到其效益。

延續屏蔽保護

我們建議人們繼續屏蔽，直至 7 月 31 日。這是因為雖然感染率比開始封鎖之時已減少很多，但我們對改變建議仍未具有充足的信心。

在此期間，我們會繼續審視此建議及監察新冠病毒的感染水平，以確保建議仍然正確。我們會繼續在此建議和屏蔽保護帶來的損害之間做出權衡。屏蔽的人士會繼續獲得他們正在接受的支援，這些可能是每週的食物箱、取得超級市場的優先送貨排期、藥房送貨或其他透過本地政府機構取得的支援。

然而我們明白，繼續要求人們所有時間都留在家中並不公平，尤其是對其他人的限制已經放寬。因此之故，如臨床醫生和科學家認為安全的話，我們會尋找方法逐漸放寬對正在屏蔽人士的指引。

戶外運動

我們首先會改變對出外做運動的建議。

我們預計，正在屏蔽的人士自 6 月 18 日起能夠到戶外做運動。

不過，我們會在 6 月 18 日基於證據再確認此變更。此外，這將不適用於住在護養院或安老院的人士——這對他們是否安全尚有疑問。

如果你曾被通知需要屏蔽保護，並希望在 6 月 18 日之後出外做運動，你應該採取以下的預防措施：

出外散步、坐輪椅散步、跑步或騎自行車。我們不建議你像其他群眾一樣參加例如高爾夫球、遠足、划獨木舟、戶外游泳、垂釣等戶外活動，雖則他們剛可以這樣做。你可以：

- 自行出外或與和你一同居住的人出外
- 應該在任何時候保持嚴格的人身距離（亦稱為社交距離），即使一起出外的人與你同住。這表示在任何時候均與其他人保持 2 米（或三步）的距離
- 不應與任何不與你同住的人見面
- 如可以的話，應該選擇寧靜的時間和地區
- 一旦回到家中，應立刻洗手最少 20 秒。

未來對建議的更改

我們不打算在沒有更多改變的情況下，建議你進行長於所需的完全屏蔽。**我們會在 7 月 31 日或之前為你制定更新的指引。**不過，在此期間，除了我們現在所傳達對戶外運動的改變外，我們會在安全的情況下做出更多變更。

我們希望逐漸為你提供如何增加自由度的建議，正如我們已為不需屏蔽保護的人所做的一樣。我們正繼續監察病毒，一旦我們認為你可以安全地做某些事情，就會更新我們的建議。而且當我們能夠為你提供資訊，讓你明白自身風險並決定什麼對你合適時，我們就會立刻這樣做。

當我們根據路線圖前進時，會越來越需要較廣大的公眾認識到他們在保護屏蔽人士的安全中所扮演的角色，特別是支持正在屏蔽的人士重享一些正常的生活，正如較廣大的公眾能夠這樣做。

簡介

當新冠病毒開始大流行時，我們識別了會因新冠病毒而患重病的最高風險人士。根據被認為會使感染病毒的人有最高重病或死亡風險的疾病列表，我們擬定該資料並已獲全英國的四位醫療總監批准。

適用於一般公眾的限制旨在減低病毒傳播，保護群眾及保障我們的醫療服務。但屏蔽保護一如其名，旨在拯救最高風險人士的生命。我們要求這些人士採取最嚴格的步驟來保護自己。我們建議你留在家中，甚至限制你與一同居住的其他人接觸，以減低受感染的機會。由三月底開始，大概 180,000 人被要求屏蔽，此數字超過蘇格蘭人口的 3%。我們已實施支援的措施來幫助你，這包括（但不限於）食物和藥物的送貨服務。

誰已被要求進行屏蔽？

實行屏蔽保護之困難，令人難以置信，因此只有被認為具有最高風險的人士才會被要求這樣做。如果你屬於這個組別，應已接獲一封發自醫務總監的信，通知你需要屏蔽以及有什麼已實施的支援協助你這樣做。你的家庭醫生或臨床醫生亦應該已和你聯絡，討論該措施對你的影響，以及怎樣把它對你的不良影響減至最低。

最高風險組別包括以下人士：

- 曾接受固體器官移植手術的人士
- 有特定癌症的人士
- 有嚴重呼吸道疾病的人士，包括所有患囊腫性纖維化、嚴重哮喘、嚴重慢性阻塞性肺部疾病 (COPD)、支氣管擴張症及肺高血壓症的人士。
- 患有罕見疾病的人士，包括患所有形式的間質性肺疾病/結節病及具有與生俱來可導致感染風險大增的新陳代謝錯誤（例如純合的鐮狀細胞病——SCID）的人士
- 正接受足以顯著地增加感染風險的抑制免疫系統治療的人士，或已摘除脾臟的人士
- 懷孕而且有先天或後天的嚴重心臟病的人士
- 正接受洗腎治療的人士

你可以在網上查閱更多關於這些組別人士以及怎樣識別他們的詳細資料：

<https://www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/>。你也可以從 NHS Inform 處獲得最新有關屏蔽保護的臨床建議：<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-shielding#overview>。

我們明白到遵從建議而實行屏蔽是極端困難的事。我們一直在聆聽正在屏蔽的人士的意見，了解你們的經歷，知道你們需要什麼支援，並且把提議集合起來。倘若我們要訂定向前邁進的路徑，就需要留意這些反饋。

大部分被訪者都描述屏蔽保護對他們的精神健康有負面影響——這來自社交隔離，以及他們因自己的疾病對家庭造成影響而感到內疚。他們也描述由於生活質素下降而造成的強烈的失落感，以及喪失自主權力、焦慮，而且當然也有對感染新冠病毒的恐懼。但屏蔽保護並非只影響正在屏蔽的人士，也影響他們周圍的人。人們必須做出改變他們生活的決定，以遵從不易遵守的建議，特別是如果你有依賴你的家屬、正在工作的伴侶，身體需人照顧或需要徒手物理治療，或者難以在家中自己擁有分隔的空間。

屏蔽保護帶來了很大壓力，同時很多人都在擔心最初的 12 個星期過去後會發生什麼事情，也有很多人詢問屏蔽保護在病毒依然存在於社區的情況下，怎樣才能結束。這份文件的目的是要開始答覆這些問題，並且勾畫脫離屏蔽保護的可能途徑，既允許更大的自由度，又同時維持所需的保護以策安全。這份文件適用於已接獲醫務總監的信要求他們屏蔽的人士，但並不適用於目前居住在安老院或護養院的人士。

新型冠狀病毒的風險是什麼？

當我們首次建議人們進行屏蔽時，是為了保護那些被認為具最高風險的人士免受新冠病毒侵害。但屏蔽保護延續的時間越長，來自屏蔽保護本身的損害也越大。

來自新冠病毒的臨床風險可分為兩部分：感染病毒的風險，以及因感染病毒而變得病況嚴重或瀕臨死亡的風險。

英國的 4 位醫務總監根據當時最好的證據，致力於識別這些如感染新冠病毒會有最高風險的人士，並且會不斷地檢討。首先，因為這是一種新的病毒，關於哪一個組別會有最高風險的資料或證據很有限。在缺乏有效治療的情況下，如果我們要為屏蔽保護制定一種可持續的做法，需要更深入地了解個別疾病的風險，它們之間的關係、以及其他例如年齡、種族和身體質量指數等風險因素。因此之故，我們正與其他三國一起審查證據，以訂立識別哪些人具有最高風險的最佳方法。在夏季期間，我們會和我們的臨床及科學顧問協力把這些證據轉化為指引，讓那些正在屏蔽的人士明白其個別風險，以及他們可以採取什麼措施來減低風險。

感染病毒的機會視乎本地的情況。病毒在蘇格蘭的蔓延程度至為重要，因為在我們的社區中感染病毒的機會越低，對屏蔽的需要就越小。這表示屏蔽保護的未來，與我們透過路線圖及「檢測和保護」來控制病毒的更廣泛策略是否成功息息相關。當病毒受遏制時，環境就會變得比較安全，可讓正在屏蔽的人士逐漸返回日常生活。在這方面，我們已取得確實及良好的進展，但因為病毒依然存在，我們必須繼續小心謹慎。[新型冠狀病毒（2019 新冠病毒）：決策架構——蘇格蘭度過及擺脫危機的路線圖](#)列出在這方面的證據。

減低感染病毒風險的另一途徑，當然就是開發及使用疫苗。但我們必須意識到這可能要在將來一段時間之後才會發生。

屏蔽保護的經驗

屏蔽保護的目的是保護那些如果感染 2019 新型冠狀病毒（新冠病毒），患上重病風險最高的人群。但要求人們長時間留在家中及將所有與他人的接觸減至最低，可能會對其生活質素以及身心健康造成重大影響。

醫療護理

讓正在屏蔽的人士能以最安全的方式獲得他們需要的護理，這一點極為重要。這可能會是例行或緊急的家庭醫生或醫院護理。為了確保我們能夠以安全和及時的方式提供所需護理，作為任何家庭醫生或醫院護理的一部分，臨床醫生會評估人們的需要。他們會做風險評估，然後決定何時、何地及怎樣為人們診治。這項風險評估乃是醫生及其他醫護人員每天進行的護理工作的一部分，旨在滿足其病人的需要。

在評估風險之後，臨床醫生可能會決定最好透過電話或「Near Me」（國民保健服務所用的視頻電話服務）來進行診症或約見。在其他時候，面對面診症或約見可能會在家裏進行，但同樣（在評估感染風險、臨床需要及服務能力後）可能涉及前往診所、健康中心或醫院就診。

身體健康

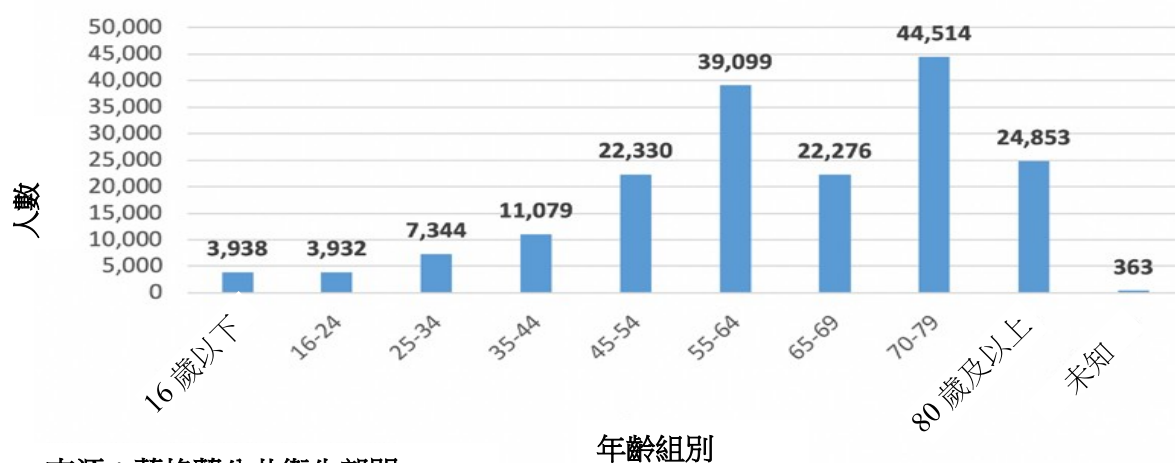
我們要求人們在屏蔽時留在家中 12 個星期，因此限制了很多進行體力活動的機會。不活躍及慣於久坐的生活方式可顯著地增加人們肌肉損失以及心肺健康損害的風險。當主要的肌肉群失去力量時，又會增加人們跌倒的風險。

社交隔離

我們要求人們屏蔽時，也就是要求他們接受一種極端形式的自我隔離，實際上令他們把自己和外面的世界隔離，並且把與其同住的任何其他人的接觸減至最低。雖則我們鼓勵人們與其他人透過電話和社交媒體保持聯絡，但也認識到失去身體接觸可能令人情緒上感到難過，特別是如果情況已維持了一段很長的時間。

雖然很多人正在經歷社交隔離，我們知道加強隔離的影響對於年紀較大的人特別嚴重，而正在屏蔽的群眾比蘇格蘭整體人口顯著地年老：大概一半正在屏蔽的人士是 65 歲或以上，而差不多四分之三 (73%) 的人士是 55 歲或以上。

2020 年 6 月 1 日蘇格蘭在屏蔽保護列表上的個人（以年齡組別分類）



來源：蘇格蘭公共衛生部門

屏蔽保護為不同人士帶來不同的挑戰。對於獨自居住的人——在蘇格蘭，年齡超過 16 歲的人約有 20% 是獨自居住，包括年齡超過 701 歲的人之中的 41%¹，加強隔離對其精神健康有特別負面的影響。但身體健康亦可能受到影響。我們知道社交關係可以影響死亡率，如同吸煙、體力運動及酒精消耗一樣。²

人們也會有個各種提供支持的社交網絡。在疫情大流行之前，家居調查表明大約 4% 的人口表示他們周圍只有一個人甚或無人可以依靠。³但差不多三分一被要求屏蔽的人士 (32%) 曾要求基本食品雜貨的送貨服務，這些服務是提供給周圍無人可代送生活必需品之人士的。⁴

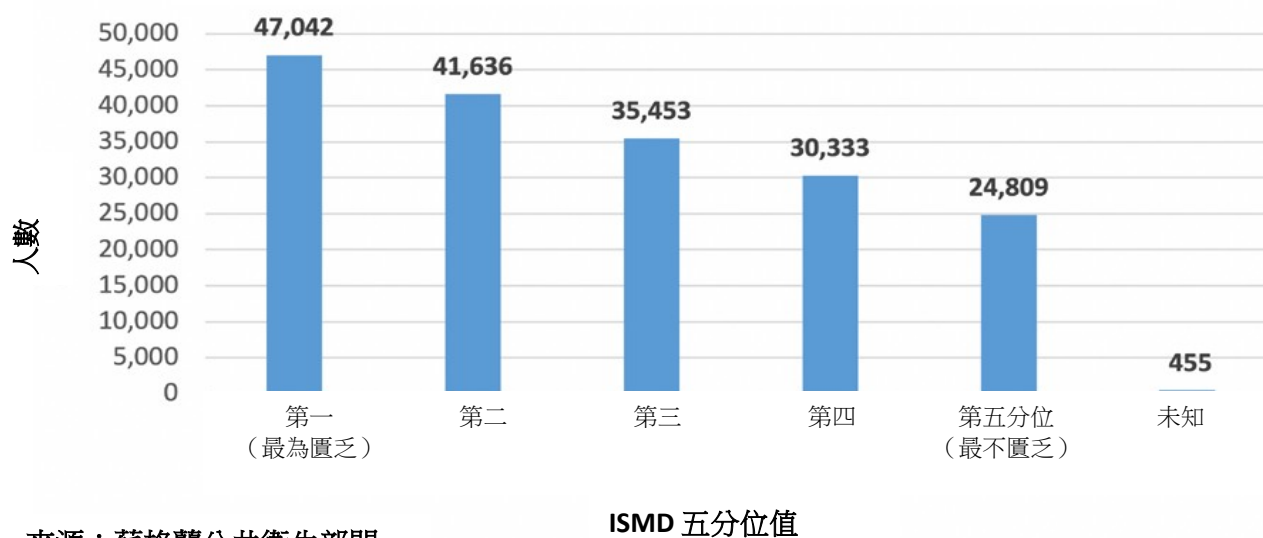
精神健康及狀態

我們正致力於更好地了解新冠病毒對正在屏蔽的人士的精神健康有何影響。但根據國家統計局涵蓋全英國的調查，我們知道大約一半有潛在健康問題的成年人報告其身心健康受到疫情大流行的影響。我們也知道有健康問題的成年人在焦慮方面所得的分數會比更大範圍的人口為高 (44% 對比 33%)。⁵

匱乏

不合比例的屏蔽保護對居住於較匱乏地區的人士影響較大。四分之一受屏蔽保護的人口處於蘇格蘭最匱乏的五分位值內，而在被要求屏蔽的人之中，居住於最匱乏地區的人是那些居住於最不匱乏地區的人的差不多兩倍。在較匱乏地區的人士較有可能是住在低質素的房屋，較不可能享有綠色空間，這些都把屏蔽保護的挑戰擴大。

2020 年 6 月 1 日蘇格蘭被要求屏蔽的人士 (以 SIMD 五分位值分類)



來源：蘇格蘭公共衛生部門

ISMD 五分位值

1 蘇格蘭健康檢查 2018

2 Holt-Lunstad, Julianne & Smith, Timothy & Layton, J Bradley。 (2010)。 社交關係及死亡風險：Meta-分析檢討。 PLoS 藥物。 7. e1000316.10.1371/ journal.pmed.1000316.

3 蘇格蘭健康調查 2018-2018

4 來源為蘇格蘭而設的 NHS 教育

5 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/29may2020#related-links>

燃料貧乏

在 2018 年，估計蘇格蘭有 25% 家庭（619,000 戶）陷於燃料貧乏的境況，而較年長的人佔這些家庭的三分之一。⁶實行嚴格屏蔽保護的人士所有時間都留在家中，因而可能會令先前的燃料貧乏問題惡化。雖然供暖燃料的使用會在夏季月份減低，但留在家中的時間更長，可能會在煮食、燈光或使用數碼設備等方面增加能源使用。

數碼排斥

數碼網絡在較年長人士中較不普及，即使能獲得網絡，他們使用它的可能性也較低：在年齡是 75 歲或以上的人士當中，只有 38% 的人使用互聯網。與身體或精神沒有健康問題的人比較，有這些問題的人士使用互聯網的可能性會低得多。即使差距已經收窄，收入最高群組取得上網服務的比率 (99%) 仍比收入最低群組的比率 (69%) 高 30%。⁷因此，雖然要求屏蔽保護支援也可以透過電話進行而不須上網，屏蔽保護可能導致的社交隔離在經歷數碼排斥的人群中會感受得更深。

教育

超過 3,900 名未滿 16 歲的兒童曾被要求屏蔽，而且有數目更多的兒童身處有人正在屏蔽的家庭內。雖然我們希望學校和幼兒園會在未來數月內重開，這對正在屏蔽的家庭來說，可能會帶來新的、充滿困難的挑戰。

目前，我們建議當教育設施重開時，正在屏蔽的兒童不要參與，並建議由本地政府機構另作安排以保障該兒童的教育、安全和福利。直到臨床建議告訴我們正在屏蔽的兒童可以安全地親身返回學校，我們不會改變這些建議。身處有人屏蔽的家庭的兒童如要返回教育設施，必須先進行適當的風險評估，而且應視乎他們在該處是否能遵守人身距離。

我們已為教育部門及學校公佈有關重開的指引，內容包括對正在屏蔽或身處有人屏蔽的家庭的兒童的支援建議。該指引可在以下網站找到：<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-re-opening-schools-guide/pages/people-who-are-clinically-vulnerable-or-shielding/>，並且指引會持續更新以提供最新的建議。我們也會為家長和照顧者公佈指引，以幫助回答他們可能希望知道的、有關兒童安全返回學校的主要問題。這些指引可在以下網站參閱：<https://www.parentclub.scot/articles/reopening-schools-faqs>。

6 <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/statistics/2020/01/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/documents/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings/govscot%3Adocument/scottish-house-condition-survey-2018-key-findings.pdf>

7 蘇格蘭 2019 年家居調查

證據

最初的時候，四位財務總監基於對新冠病毒的現有證據以及對其他感染性呼吸道疾病的知識，採取謹慎的做法以決定需屏蔽保護的群眾。當我們對病毒及它怎樣影響人的認識加深時，就會依照需求不斷更新我們的指引。

蘇格蘭政府一直聽取不同的臨床醫生和科學家的意見。這些顧問定時會面，並且向部門首長提供怎樣應付蘇格蘭的病毒的建議，以此支援我們的醫務總監、護理總監及全國臨床總監。我們四國之間也分享證據，以便彼此學習。

我們的做法，是以開放和透明的態度，對待用以評估病毒所引起的風險的證據。我們每週都會公佈我們所製作的蘇格蘭流行病模型以及社區的感染水平。⁸⁹¹⁰

對屏蔽保護意見的更改

我們已承諾有關屏蔽保護的建議對蘇格蘭必須適當及以實證為基礎。據此，我們將對屏蔽保護建議做出一些更改。

延續屏蔽保護

最初的建議是屏蔽保護會進行最少 12 個星期，在 6 月 18 日結束。現時社區的感染水平比 3 月份時顯著較低，但有證據表明，有最高臨床風險的人士繼續屏蔽乃明智之舉。既然我們致力於拯救生命，在未確知有證據支持之前過早終止屏蔽保護並不適當，而我們尚未知悉放寬封鎖對一般公眾的全面影響。

我們建議人們繼續屏蔽，直至 7 月 31 日。

我們會檢討對屏蔽保護的此項延期，透過持續監察新冠病毒的感染水平，確保決定仍然正確。我們了解這個消息會令人感到非常失望。你會繼續獲得一切現有的支援，包括協助你取得食物、藥房服務及其他許多服務。醫務總監正致函給所有在 6 月 8 日被要求屏蔽的人士，這封新的信件到 7 月 31 日為止會適用於知會你的僱主。

邁向新的屏蔽保護措施

我們現在致力於確保把屏蔽保護延續至 7 月底會標誌過渡至新的屏蔽保護做法。以所有被要求屏蔽的人士為對象的整體建議不能無限期地有效使用：它難於遵守，而且當你身邊的人逐漸解除封鎖時，困難會變得更大。

取而代之的，是我們會在夏季期間轉移到一種新的做法，這會讓較你能在較大程度上重新控制自己的生活。我們的方法是，為你提供更多支援，在與新冠病毒共存的环境下，讓你做出知情決定，並且我們會協助您把這些決定轉化到日常生活中。

8 <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-2/>

9 <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-2/>

10 <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-3/>

視乎你個人的健康問題和情況，這會包括更詳細的臨床建議，內容是關於新冠病毒對你個人的風險。我們也希望為你提供多種方法，以監察病毒在你本地社區的變化情況，以便你更能更好地了解出外時感染病毒的機會，亦會提供有關如何保護你自己的實際建議。這些工具必須容易獲得且易於使用。

此做法有賴於我們盡可能地了解你感染病毒的機會以及如真的感染時面對的風險。支持此做法的證據正在增加，但我們需要確定證據是充分穩健，才開始使用它來改變我們的做法。涵蓋四國的協調工作正在進行，旨在建立這種證據，我們希望在未來的一、兩個月內開始看到效益。我們認識到在感覺上這可能是很長的時間，而你的自我屏蔽會越來越困難，因此我們希望竭盡所能，令你感到輕鬆一點。

戶外運動

在整段封鎖期間，我們允許一般公眾每日到戶外運動一次，條件是他們必須嚴格遵守人身距離，並且不要與不和他們同住的人見面。即使在 R 值和感染人數均高的時候，這也是被允許的，因為在戶外感染病毒的機會被認為頗低，特別在保證人身距離及良好的手部衛生情況下更是如此。對於正在屏蔽的群眾來說，我們感到這樣做的風險仍然太高，這是因為如果他們真的感染新冠病毒，會有較高的患重病風險。

在此次疫情中，我們的臨床顧問一直檢討圍繞着新冠病毒的證據。證據顯示，當你在戶外時，與任何人保持兩米的距離，並且不與其他人見面，感染病毒的機會就十分低。

我們根據臨床及科學顧問小組的建議，同意對屏蔽保護做出以下更改。因此之故，我們現在有信心做出建議，**正在屏蔽的人士由 6 月 18 日起可以出外運動**，唯他們必須遵守以下所建議的措施。這項建議取決於感染率是在夠低的水平，我們會在 6 月 18 日再行檢討及在每日簡報和透過 SMS 短訊公佈。

正如很多人會歡迎這項改變，我們知道也有很多在室內屏蔽已久的人可能會為此感到不安或畏懼。有些人會決定自己對出外還是感到不放心，這是可以理解的。但得以進行戶外運動對於身體和精神均有明確的益處。這包括能幫助改善睡眠、增進身心康樂、改善肌肉健康和令骨骼更強壯，並且會減輕壓力和焦慮。為了幫助你做出決定，我們會向你提供個人化的建議，使你自己能準備好出外，並在出外時保持自己的安全和在回家時把風險減至最低。

建議的內容是什麼？

正在屏蔽的人士現在可考慮出外做運動。如果你出外做運動，我們建議你採取以下的預防措施：

出外散步、坐輪椅散步、跑步或騎自行車。我們不建議您參加例如高爾夫球、遠足、划獨木舟、戶外游泳、垂釣等戶外活動。你可以：

- 自行出外或與和你一同居住的人出外
- 任何時候都應保持嚴格的人身距離（也稱為社交距離）。這表示與其他人保持 **2 米（或三步）的距離**
- 如可以的話，應該選擇寧靜的時間和地區
- 一旦回到家中，應立刻洗手最少 **20 秒**。
- 不應與任何不與你同住的人見面

我們認識到你留在家中已有一段很長的時間，從事體力活動的機會很有限，你可能需要以漸進的方式把更多體力活動納入生活中，加強安全在外運動的氣力。國民保健服務有一系列的資源，你可能會覺得有用，這包括**改善氣力和平衡的運動**及**可以坐着做的輕柔運動**。Paths for All 也製作了一份單張，內容有**十個簡單運動**，旨在幫助有長期健康問題的人士變得較為活躍。

還有一系列的資源可以助你保持精神健康。例如，**Clear Your Head** 網站提供多個提示，有很多可以在屏蔽限制之內照着做。還有例如 **NHS Mental Health Hub** 和 **Breathing Space** 等援助熱線，可提供額外的資源和支援。

未來對建議的更改

把屏蔽保護期延長至 7 月 31 日 並不表示我們不會在此日期前做更多更改。我們希望逐漸為你提供如何增加自由度的建議，正如我們已為不需屏蔽保護的人所做的一樣。我們正繼續監察病毒，一旦我們認為你可以安全地做某些事情，就會更新我們的建議。同樣地，一旦我們能夠為你提供資訊，讓你明白自身風險並決定什麼對你合適時，我們就會立刻這樣做。

除有關運動之外，當有證據支持我們再放寬建議時，我們會鼓勵本地的政府機構，零售商和其他夥伴考慮可以怎樣支援此變更，例如適當地調整開放時間及流程，讓正在屏蔽的人士可以安全地使用服務。

我們正在考慮的事項，就是向正在支援你的人——你的屏蔽保護者提供建議這可以是你的家人、照顧者，或者是和你同住的人。與你的屏蔽保護者討論其行為很重要，這可能會保障你的安全。例如，當我們到達可建議你與家居以外的人見面的階段時，就會有你可以採取的步驟以保障過程盡量安全，我們會為你訂立這些步驟。大致上，你可以要求他們考慮是否剛來自一個高風險的地點，然後向你的屏蔽保護者提出警告，在與他們見面前先行討論風險。

我們會在 7 月 31 日或之前為你制定更新的指引。

並非只是和你同住的人、家人和朋友才需顧及你的需要。當我們循着路線圖前進時，更廣大的公眾也需要理解他們的行為對你的生活有直接影響，以及他們可以發揮作用，支持你重獲部分正常生活，正如他們所經歷的一樣。

結論

本文件的目的是為屏蔽保護於原來的 12 個星期之後再延續下去而提供方向感。在蘇格蘭的民眾學習與這種病毒共存，並且致力將其徹底根除的同時，被要求進行屏蔽的人士會希望知道他們怎樣能恢復自己熟悉的生活、延續與其所愛者的關係，以及怎樣能夠獲取或使用他們覺得重要的東西。

有些人為了被要求作更長時間的屏蔽而感到沮喪，即使生活可能因為有了將來可以出外做運動的可能性而變得較易忍受。我們也了解有很多人正急不及待地希望見到他們的兒女和孫兒。還有一些人會感到來自病毒的持續性威脅，所以對於任何對屏蔽保護的逐漸放寬，不管公眾的意見如何，仍會抱持非常謹慎的態度。我們希望這份文件會幫助你了解我們為什麼會做出這些決定。

我們正持續不斷地了解病毒，特別是關於會增加或減低病毒對特定人士風險的因素。由於每個人所重視的方面各不相同，我們向前邁進的方向，就是要支援你就屏蔽保護做出決定。在夏季期間，我們一旦構建好證據的基礎，就會：

- 向你提供關於你的健康問題及新冠病毒對你有何風險的更新臨床證據，
- 幫助你了解社區中不斷變化的感染水平，以及怎樣減低感染病毒的機會
- 這些資訊會以容易取得、容易了解及有用的形式提供，
- 讓你可以取得支援，以幫助你為自己的生活做出知情選擇，
- 支援你實行自己的選擇。

這些選擇會影響你和你所愛者的生活。這就是為何你會有機會考慮什麼是對你重要的原因。我們會繼續以誠實開放的方式為你提供建議，並且承諾我們會根據證據而行，為蘇格蘭正在屏蔽的人士提供適當的建議。

我們會因應更改封鎖的影響而持續檢討我們的建議。我們對屏蔽保護的建議——以及我們做這些建議的理由——會成為[蘇格蘭度過及擺脫危機的路線圖](#)的一部分，並會定時更新。



© Crown copyright 2020 版權所有



除非另有訂明，此刊物根據政府資料開放授權第 3.0 版條款獲授權。如欲觀看此授權，請瀏覽 nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 或致函 Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU, 或發電郵給: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

在我們指明任何第三者版權資訊之處，你會需要取得該有關版權持有人的批准。

此刊物在 www.gov.scot 提供

有關此刊物的任何查詢，請寄往以下地址給我們：

The Scottish Government

St Andrew's House Edinburgh

EH1 3DG

ISBN: 978-1-83960-810-0 (僅限網絡)

蘇格蘭政府出版，2020 年 6 月

由 APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA PPDAS740026 為蘇格蘭政府製作(06/20)



W W W . g o v . s c o t