



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

新冠肺炎——决策框架

隔离：苏格兰的前进之路

2020年6月

目录

 单击进入导航页面



摘要



简介



新冠肺炎有哪些
风险？



隔离经验



证据



隔离建议的改变



结论

摘要

采取隔离措施的目的是为了保护因新冠肺炎罹患严重疾病的高危人群。但是，要求人们长时间待在家中，同时尽可能减少与他人接触也会严重影响他们的生活质量和身心健康。在接受隔离 12 周后，许多人都会对未来的生活感到焦虑。人们希望恢复以前的生活，但在社区中依然存在病毒的情况下，他们不确定何时才能结束隔离状态。

本文件旨在解答这些问题，同时提供了一个路线图，在保证高危人群安全的情况下，让人们摆脱隔离状态，获得更多的自由。

未来的隔离措施与我们通过该路线图和“检测与保护”控制该病毒的广泛策略是否成功紧密相关。随着病毒得到控制，对于那些一直在接受隔离的人来说，逐渐回归日常生活将变得更加安全。

我们已经做出承诺，我们的隔离建议必须以证据为依据，并且这些建议对于苏格兰来说是正确的。因此，我们对隔离建议进行了两项修改，并在临床小组和科学咨询小组的建议下就这两项修改达成了一致。首先，我们将隔离建议延期至 7 月 31 日。其次，如果感染率足够低，我们会建议接受隔离的人从 6 月 18 日起可以到户外去锻炼身体。

原本的建议是至少要隔离 12 周，但这一建议到 6 月 18 日就终止了。目前的社区感染水平明显低于 3 月，但有证据表明，临床高危人群依然应继续接受隔离。既然我们已经在拯救生命，在确信有证据支持之前，我们认为过早地结束隔离是不对的。

但我们也很清楚，隔离决策并不容易，也不是长久之计。人们接受建议进行隔离的时间越久，对他们的身心健康，与家人和亲友的关系以及生活质量的影响就越大。我们正在对这些影响进行监测，并不断权衡隔离的危害和好处。

转向一种新的隔离方式

我们一直在加深对新冠病毒的了解，特别是了解那些会增加或减少特定人群风险的因素。不同的事情对不同人的影响也不同，因此，我们需要改变想法，让那些处于隔离中的人可以选择如何去进行隔离。在这个夏天，一旦获得了证据支持，我们将：

- 为人们提供关于其病情的最新临床证据，以及这些证据对于新冠肺炎的患病风险意味着什么，
- 帮助隔离人员了解社区感染水平的变化以及如何降低感染几率。
- 提供方便、易懂和有益的信息，
- 为隔离人员提供支持，帮助他们做出明智的生活选择，
- 支持隔离人员将他们的选择付诸实践。

这些选择对于隔离人员以及他们亲友的生活有着巨大的影响。因此，我们要尽一切努力，确保他们有机会思考什么对他们是最重要的。

我们将继续以一种可靠、开放的方式为隔离人员提供建议，我们承诺，这种建议将始终以我们获得的最佳证据为基础。

这种方式依赖于我们尽可能多地了解隔离人员感染病毒的几率，以及万一感染后所面临的风险。支持这一方式的证据越来越多，但在我们开始利用它来改变我们的方法之前，需要确定它足够稳健。为了收集这一证据，四个地区正在进行协调，我们希望在今年夏天看到它所带来的好处。

隔离措施的延期

我们建议大家至少在 7 月 31 日之前继续采取隔离措施。虽然感染率已大大低于封禁初期，但我们还不确定现在改变我们的建议是否足够安全。

在此期间，我们将继续对建议进行审查，同时监测新冠肺炎的感染水平，以便确保这是一个正确的决定。我们将继续将这一点与隔离措施所带来的危害进行平衡。隔离人员将继续得到他们所需要的支持，无论是每周的免费食品包，获得超市优先配送时段的机会，药房配送服务，还是地方当局提供的其他支持。

但是，我们也理解，继续要求人们一直待在家中是不公平的，尤其是针对其他人的限制措施已经放宽的情况下。因此，如果临床医生和科学家认为这样做是安全的，我们就会寻找各种办法来逐渐放宽对公众的指导。

户外锻炼

我们将从修改户外锻炼的建议开始

我们预计，隔离人员从 6 月 18 日起可以开始进行户外锻炼。

但我们要在证据的基础上在 6 月 18 日当天进行确认。这一点也不适用于住在护理中心和养老院的人群——我们还不确定这样做是否安全。

如果你被告知要接受隔离，同时又想在 6 月 18 日之后外出锻炼，你应该采取以下预防措施：

选择在户外散步、开车、跑步或骑车。我们不建议你像其他人一样参加户外活动，如高尔夫、徒步旅行、划独木舟、户外游泳、钓鱼等。你可以：

- 独自外出或与同住一起的人相伴出行。
- 无论何时都要保持严格的身体距离，也就是社交距离，哪怕对方是与您一同外出的人。这意味着要始终与他人保持 2 米（3 步）的距离
- 不要与不住在一起的任何人见面
- 如果可以的话，应选择安静的时间和地区
- 回到家后应立即洗手，持续至少 20 秒钟

未来对建议的修改

如果情况没有出现进一步的变化，在非必要情况下我们无意要求大家继续处于完全隔离的状态。**最迟到7月31日，我们将制定最新的指导方针。**但是，在此期间，除了我们当前就户外锻炼做出的修改之外，在安全的情况下我们还会做出进一步的修改。

我们打算逐步就如何提高大家的自由度提供建议，就像我们为那些没有被隔离的人所做的一样。我们正在持续对病毒进行监控，一旦我们认为您的某些行为是安全的，就会对我们的建议进行更新。只要我们为您提供信息能够让您了解自己面临的风险，并作出正确的决定，我们就会这样做。

随着路线图的推进，我们会越来越需要让更广泛的公众认识到他们在保持这种隔离安全中所起的作用，尤其是在支持人们采取隔离措施，从而使生活的某些方面恢复常态方面所起的作用，而广大的公众已经做到了这一点。

简介

新冠肺炎爆发初期，我们确定了会因新冠肺炎而罹患严重疾病的高危人群。这些高危人群名单是由全英国的四位首席医疗官制定并确认的，其依据是一份健康状况清单，人们认为这些健康状况会让感染了新冠病毒的人群具有罹患严重疾病的最高风险。

对普通民众采取限制措施的目的是减少病毒的传播，保卫民众健康，保护我们的医疗服务体系。但正如人们所知，隔离是为了拯救高危人群的生命。我们要求这些人采取最严格的措施来保护自己。我们建议大家待在家中，甚至限制大家与其他家人接触，就是为了减少感染的机会。自3月底以来，约有18万人被要求接受隔离，比例占到苏格兰人口的3%以上。为了帮助大家，我们推出了包括但不限于食品和药品配送服务在内的支持措施。

哪些人被要求接受隔离？

隔离是一件非常困难的决定，只有那些被认为具有最高风险的人才不会被要求隔离。如果你属于被要求隔离的人群，你会收到一封来自首席医疗官的信，信中会建议你做好自我隔离，以及在隔离期间你可以获得哪些支持。你的全科医生或临床医生也会与你联系，和你讨论隔离对你意味着什么，以及如何把隔离对你的影响降至最小。

高危人群包括：

- 实体器官移植的接受者
- 癌症患者
- 严重呼吸系统疾病的患者，包括囊性纤维化、严重哮喘和严重慢性阻塞性肺病 (COPD)、严重支气管扩张和肺动脉高压。
- 罕见病患者，包括所有形式的间质性肺疾病/结节病，以及可显著增加感染风险的先天性代谢异常（如严重联合免疫缺陷，纯合子镰状细胞病）
- 足以显著增加感染风险的接受免疫抑制治疗的患者或摘除脾脏的人群
- 患有先天性或后天性心脏病的孕妇。
- 正在接受肾透析治疗的患者

你可以在以下网站找到这些人群的详细信息，以及识别这类人群的方法：

<https://www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/>。你还可以在 NHS 新闻官网找到有关隔离措施的最新建议：<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-shielding#overview>。

我们知道，遵守规定进行隔离是一件很不容易的事情。我们一直在聆听隔离人员的心声，了解他们的经历，了解他们需要哪些支持，同时也在收集他们的建议。要想找到前进的方向，就需要留意这类反馈。

大多数被采访对象都描述了隔离对其心理健康带来的负面影响——社交孤立，以及被隔离者对自身状况给家庭造成的影响的内疚感。他们还描述了一种深深的失落感，因为他们的生活质量下降了，还有权利的丧失、焦虑，当然还有对感染新冠肺炎的恐惧。但是，隔离不仅对被隔离者有影响，也会对他们周围的人有影响。为了遵从一些并不容易做到的建议，人们不得不做出一些改变人生的重大决定，特别是如果你有家属，工作伙伴，或者如果你需要身体支持或面对面的理疗，又或者你在家中不容易拥有个人独立空间时。

虽然隔离让人感到巨大的压力，但许多人对最初 12 周结束后的情况感到非常焦虑，很多人都在问，如果病毒继续存在于我们的社区中，什么时候才能结束隔离状态。本文件就是要解答这些问题，同时提供了一个可能的隔离路线图，在保持必要的防护措施以确保安全的同时，为被隔离者提供更多自由空间。这一文件适用于那些收到首席医疗官信函，建议他们进行隔离的人群，但不适用于目前正在接受居家护理和居住在养老院的人。

新冠肺炎有哪些风险？

当我们最开始建议人们进行隔离时，是为了保护那些被认为最有可能受到新冠肺炎严重伤害的人群。但是，隔离持续的时间越久，其本身造成的危害就越大。

来自新冠病毒的临床风险包括两部分：感染病毒的风险，以及感染后病情加重或死亡的风险。

英国的 4 名首席医疗官根据当时的最佳证据，试图确定一旦感染病毒后会面临最高风险的人群，并对此进行审查。一开始，由于这是一种全新的病毒，哪些人是高危人群的数据和证据都非常有限。如果要在缺乏有效治疗手段的情况下制定一种可持续的隔离措施，我们就需要更详细地了解个别情况中存在的风险，这些情况之间的关系，以及年龄、种族和身体质量指数等其他风险因素。因此，我们正与其他 3 个地区一起对证据进行审查，以便找到更好的方法来确定谁是高危人群。整个夏天，我们将于临床和科学顾问展开合作，将这些证据转化成指导方针，让被隔离者了解他们的个人风险，以及可以采取哪些措施来降低风险。

感染新冠病毒的几率取决于当地的情况。新冠病毒在苏格兰的发展情况十分重要，这是因为，我们所在社区的病毒感染几率越低，隔离的必要性就越小。这意味着，未来的隔离措施与我们通过该路线图和“检测与保护”控制该病毒的广泛策略是否成功紧密相关。随着病毒得到有效控制，对于那些一直在接受隔离的人来说，逐渐回归日常生活将变得更加安全。我们在这一方面已经取得了切实、积极的进展，但鉴于病毒依然存在，我们必须继续保持谨慎。**新冠病毒（新冠肺炎）：决策框架——苏格兰度过和走出危机的路线图**就此提供了证据。

当然，另一种减少感染病毒几率的方法是研发和部署疫苗。但我们必须意识到，可能要在未来的某个时候才能实现这一点。

隔离经验

采取隔离措施的目的是为了保护因新冠肺炎罹患严重疾病的高危人群。但是，要求人们长时间待在家中，同时尽可能减少与他人接触可能严重影响他们的生活质量和身心健康。

医疗服务

最重要的是，隔离人员能够以尽可能安全的方式获得他们需要的照护。这种照护可能是常规或急诊全科医生服务或住院治疗。为确保我们能够安全、及时地提供所需的照护，作为全科医生服务或住院治疗服务的一部分，将由一位临床医生对隔离人员的需求进行评估。他们会进行风险评估，并决定在哪里，什么时间，以何种方式来对隔离人员进行问诊。为了满足患者需求，这种风险评估是医生以及其他卫生专业人员每天的护理工作的一部分。

风险评估完成后，临床医生可能会决定最好通过电话或 Near Me（NHS 的视频通话服务）进行会诊或预约。在其他时候，面对面的会诊或预约可能会在家中，但（在评估了感染风险、临床需要和服务能力之后）同样也可能需要前往诊所、保健中心或医院就诊。

生理健康

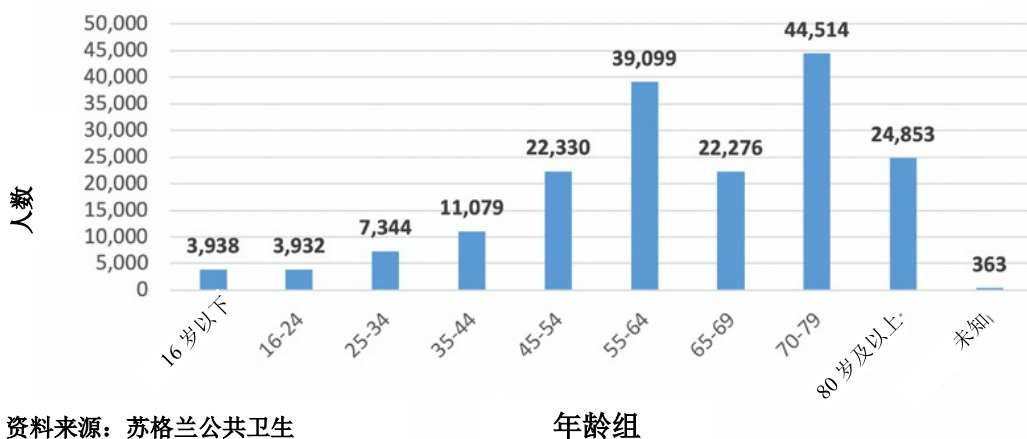
要求人们在家中进行为期 12 周的隔离，这限制了许多人进行身体活动的机会。缺乏运动和久坐不动的生活方式会大大增加人们肌肉流失的风险，同时还会造成心肺功能的损失。反过来，关键肌肉群的力量丧失又会增加人们摔倒的风险。

社交孤立

在要求人们进行自我隔离的同时，我们也在要求人们采取一种极端的自我孤立形式，在身体上将自己与外部世界隔离开来，尽量减少与一起生活的任何人进行接触。虽然我们鼓励大家通过电话和社交媒体与他人保持联系，但我们也认识到，失去身体接触可能会让人在情感上感到十分痛苦，特别是如果长时间处于这种状态时。

虽然许多人正在经历社交孤立，但我们知道，孤立程度的增加对老年人的影响尤其严重，被隔离人群的平均年龄明显大于苏格兰的整体平均年龄：大约一半被隔离人员的年龄在 65 岁以上，其中近四分之三 (73%) 的人年龄为 55 岁或 55 岁以上。

按年龄组划分的苏格兰隔离人员名单（2020 年 6 月 1 日数据）



隔离给不同的人带来了不同的挑战。对于独居者而言——苏格兰 16 岁以上人口中大约 20% 的人独自生活，其中 70 岁以上的老人占 41%¹——孤立程度的增加对他们的心理健康产生了非常不利的影响。这种孤立也同样会影响到生理健康。我们知道，人际关系也会像吸烟、体育锻炼和酗酒一样影响到死亡率。²

人们同样也拥有各种不同的社交网络支持。在新冠肺炎疫情爆发之前，各种家庭调查显示，大约 4% 的人表示他们只有一人或者无人可以依赖。³但在被要求隔离的人当中，大约三分之一 (32%) 的人曾经要求向那些无人帮助的人提供基本的生活物资。⁴

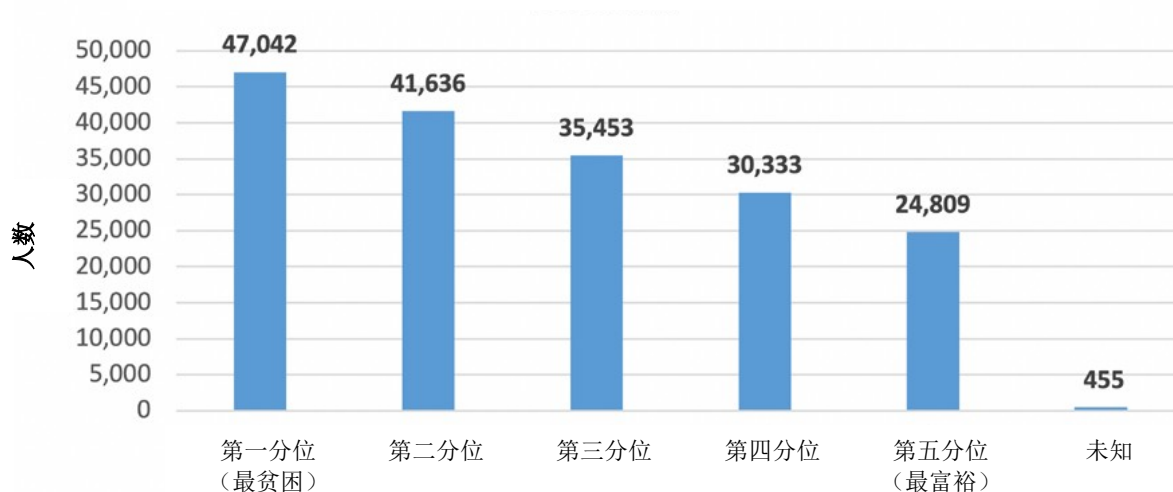
心理健康和福祉

我们正在努力更好地了解新冠肺炎对隔离者心理健康的影响。但根据国家统计局在英国各地开展的调查，我们知道，有潜在健康问题的成年人中约有一半称他们的福祉受到了疫情的影响。我们还知道，有健康问题的成年人比其他人群可能更焦虑 (44% 比 33%)。⁵

贫困

隔离对贫困地区的人们带来的影响要大得多。在苏格兰最贫困的地区，生活着四分之一的隔离人口，而生活在最贫困地区的隔离人口几乎是生活在最富裕地区的隔离人口的两倍。对于生活在较贫困地区的人，更有可能住房条件更差，绿化空间更少，这将使隔离挑战更加严峻。

截至 2020 年 6 月 1 日，被要求隔离人员的 SIMD 五分位数据



SIMD 五分位数据

资料来源：苏格兰公共卫生

1 2018年苏格兰健康检查
2 霍尔特-伦斯塔德，朱莉安和史密斯，蒂莫西和莱顿，J-布拉德利。(2010年)社会关系和死亡风险：元分析综述。公共科学文库医学期刊。7. e1000316.10.1371/journal.pmed.1000316。
3 2015-2018年苏格兰健康调查
4 资料来源：苏格兰 NHS 教育
5 <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/29may2020#related-links>

缺乏燃料

据估计，2018 年苏格兰 25.0% 的家庭 (619,000) 缺乏燃料，其中老年人占三分之一以上。⁶严格隔离的人全天待在家中，这使得燃料缺乏的问题更加严重。尽管在较暖和的月份暖气设备的使用会有所减少，但因为待在家中的时间更长，这样做饭、照明和使用电子设备等方面消耗的能源可能增加。

不使用数字设备

老年人较少使用数字设备，即使他们有数字设备，也较少使用：75岁及以上的老年人中，只有 38% 使用互联网。有长期身体或心理健康问题的成年人使用互联网的可能性也比没有这些问题的成年人小得多。尽管随着时间的推移，这一差距在缩小，但收入最高的家庭 (99%) 和收入最低的家庭 (69%) 在互联网使用方面的差距仍高达 30%。⁷因此，虽然在隔离期间也可以通过电话寻求帮助，不需要上网，但是隔离可能导致社交孤立，而不使用数字设备的人群可能感受更深。

教育

超过 3,900 名 16 岁以下的儿童被要求隔离，还有更多的儿童将生活在有隔离人员的家庭中。虽然我们希望学校和托儿所在未来几个月重新开学，但这可能会给受影响的隔离家庭带来新的困难和挑战。

目前，我们建议当学校重新开学后，隔离儿童不要入校，地方当局也要做出其他安排，以确保儿童的教育、安全和福利。我们坚持这项建议，直到临床建议告诉我们让孩子去学校上学是安全的。生活在有隔离人员的家庭中的儿童，只有经过适当的风险评估才能进入学校，而且他们在学校要严格保持社交距离。

我们已经向教育部门和学校发布了关于开学的指导方针，其中包括针对处于隔离或生活在有隔离人员家庭的儿童的支持建议。访问 <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-re-opening-schools-guide/pages/people-who-are-clinically-vulnerable-or-shielding/> 可获取该指导方针。该指导方针将持续更新以提供最新建议。我们还将为家长和看护者发布指导方针，帮助他们了解关于孩子安全返校的关键问题。访问 <https://www.parentclub.scot/articles/reopening-schools-faqs> 可获取该指导方针。

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 2019 年苏格兰家庭调查

证据

最初，四名首席医疗官根据新冠肺炎的现有证据以及对其他传染性呼吸道疾病的了解确定需隔离人群，以及相应的预防措施。我们对该病毒及其对人们的影响有了更深入的了解，我们将在需要时持续更新指导方针。

苏格兰政府一直在听取众多临床医生和科学家的建议。这些顾问定期开会，支持我们的首席医疗官、首席护理官和国家临床医疗署长就如何在苏格兰应对病毒向部长们提出建议。我们还分享了四个地区的证据，以便相互学习。

针对用于评估该病毒风险的证据，我们采取了公开和透明的方法。我们每周公布苏格兰疫情的模型，以及社区的感染程度。⁸⁹¹⁰

隔离建议的改变

我们已经做出承诺，我们的隔离建议对于苏格兰来说必须是正确的，而且必须以证据为依据。在此基础上，我们正在对隔离建议做一些修改。

隔离措施的延期

原本的建议是至少要隔离 12 周，但这一建议到 6 月 18 日就终止了。目前的社区感染水平明显低于 3 月，但有证据表明，临床高危人群依然应继续接受隔离。既然我们已经在拯救生命，在确信有证据支持之前，我们认为过早地结束隔离不妥。而且我们还不知道解除封禁对普通民众带来的全部影响。

因此我们建议大家至少在 7 月 31 日之前继续采取隔离措施。

我们将在监测新冠肺炎感染水平的同时审查延长隔离期这一做法，以确保这一做法仍然是正确的决定。我们知道这是非常令人失望的消息。大家将继续获得所有现有的支持，包括帮助获得食物、药品和许多其他服务。首席医疗官正在给所有在 6 月 8 日被要求隔离的人写信，这封新的信件将作为发送给隔离人员雇主的适工函，说明隔离人员在 7 月 31 日之前需隔离。

转向一种新的隔离方式

隔离期延长到 7 月底，我们正在努力确保该隔离期是采用新隔离方法之前的过渡时期。针对所有被要求隔离的人员的笼统建议不可能无限期奏效，因为这很难遵守，而且当隔离人员周围的人逐渐解除封禁时，会变得更加困难。

相反，为了确保大家以一种更可持续的方式得到保护，我们打算在这个夏天采用一种新的方法，让大家在生活中有更大的自由。我们将为大家提供更多的支持，让大家在有新冠肺炎存在的世界中做出明智的决定，我们将支持大家将这些决定在生活中一一付诸实践。

8 <https://www.gov.scot/publications/covid-19-modelling-epidemic-scotland/>

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/>

根据你的个人条件和情况，我们将针对新冠肺炎给你带来个人风险提供更加详细的临床建议。我们还想为你提供一些方法来监测你所在社区不断变化的疫情，这样你就能更好地了解外出时感染的可能性，以及有关个人防护的实用建议。这些工具必须易于获得且方便使用。

这种方法有赖于我们尽可能多地了解你感染病毒的几率，以及你感染病毒后的风险。支持这一观点的证据越来越多，但在我们开始使用它来改变我们的方法之前，我们需要确定它足够稳妥有效。为了收集这一证据，四个地区正在进行协调，我们希望在未来一两个月看到它所带来的好处。我们意识到，这可能会让大家等待很长时间，而且个人防护也变得越来越困难，因此我们想采取措施方便大家的生活。

户外锻炼

在整个封禁期间，我们允许普通民众每天到户外锻炼一次，但条件是必须严格保持社交距离，并且不得与家人以外的人接触。此前，即使在 R 值高、传染性人群多的情况下，也允许户外锻炼，因为之前人们认为在户外活动中感染病毒的几率相当低，尤其是在保持社交距离和良好手卫生的情况下。对于隔离人群来说，我们觉得这仍然风险过高，因为如果他们确实感染了新冠肺炎，他们患重病的风险就会增加。

我们的临床顾问一直在研究在这场疫情中有关新冠肺炎的证据。他们现在告诉我们，当你在户外时，如果与任何人保持两米的距离，且不与其他人会面，则感染病毒的几率非常低。

根据临床小组和科学咨询小组的建议，我们就隔离建议的以下两项修改达成了一致。因此我们现在可以很确信地提出建议，**隔离人员从 6 月 18 日起可以进行户外锻炼**，前提是采纳我们的推荐建议。这取决于感染率是否足够低，我们将在 6 月 18 日进行审查，并通过每日简报和短信服务公布审查结果。

虽然很多人会支持这些改变，但我们知道，对于在室内隔离了这么久的许多人来说，这可能会让他们感到不舒服和畏惧。有些人可能觉得出门会有不适感，这是可以理解的。但是户外锻炼对身心健康有明显的好处。包括帮助改善睡眠，提高健康幸福感，改善肌肉健康和骨骼强度，以及减轻压力和焦虑。为了帮助你做出决定，我们将为你提供量身定制的建议，包括做好外出准备、在外出时保证自己的安全以及在回家时降低风险。

有哪些建议？

隔离人员现在可以考虑到户外锻炼。我们建议，如果你到户外锻炼，你应采取以下预防措施：

选择在户外散步、开车、跑步或骑车。我们不建议你像其他人一样参加户外活动，如高尔夫、徒步旅行、划独木舟、户外游泳、钓鱼等。你可以：

- 独自外出或与同住一起的人相伴出行。
- 在任何时候应严格保持社交距离（身体距离）。这意味着与他人保持 2 米（或 3 步）的距离
- 如果可以的话，应选择安静的时间和地区
- 回到家后应立即洗手，持续至少 20 秒钟
- 不要与不住在一起的任何人见面

我们认识到，当你长时间待在家中，锻炼身体的机会有限，你可能需要采取一种渐进的方法，将更多的体育活动融入你的生活来增强你的力量，以便在户外安全锻炼。有一系列你可能觉得有用的 NHS 资源，包括[锻炼以提高力量 and 平衡](#)以及[保持坐姿都可进行的轻度锻炼](#)。Paths for All 还制作了一份关于[十项简单运动](#)的宣传单，旨在帮助长期有健康问题的人变得更有活力。

还有一系列资源来帮助改善你的心理健康。例如，[ClearYour Head](#) 网站提供了许多提示和小技巧，其中有许多都可以在隔离条件下尝试。而 NHS Mental Health Hub、Breathing Space 等求助热线则提供了额外的支持。

未来对建议的修改

隔离期延长至 7 月 31 日并不意味着在此之前我们不会对建议做出进一步的更改。我们打算逐步就如何提高大家的自由度提供建议，就像我们为那些没有被隔离的人所做的一样。我们正在持续对病毒进行监控，一旦我们认为您的某些行为是安全的，就会对我们的建议进行更新。同样，只要我们为你提供的信息能够让你了解自己面临的风险，并作出正确的决定，我们会这样做。

一旦有证据支持将建议扩展到锻炼以外的方面，我们还将鼓励地方当局、零售商和其他合作伙伴考虑如何提供支持，例如调整开放时间和流程，让隔离人员能够安全获得服务。

我们正在考虑的一个方面是向支持你的人（即帮助你隔离的人）提供建议。这可能是你的家人、照顾者，或者与你同住的人。和你的隔离支持者讨论一下他们的行为，这对你的安全很重要。例如，当我们建议你可以与家人以外的人见面时，你可以采取一些措施来尽可能确保安全，我们会为你制定这些措施。这可能是要求他们思考自己是否刚从高风险地区来，然后在与隔离人员见面之前提醒他们并与他们讨论见面的风险。

最迟到 7 月 31 日，我们将制定最新的指导方针。

不仅仅是你的室友、家人和朋友需要考虑你的需要。随着路线图的推进，更广泛的公众也需要明白，他们的行动会对你们的生活产生直接影响，他们可以发挥作用，帮助你们在一定程度上恢复正常生活，就像他们已经能够做到的那样。

结论

本文件旨在为最初的 12 周隔离期结束后做决策提供方向。苏格兰人民学会接受和消除这种病毒，那些被要求隔离的人想知道他们如何恢复过往的生活，怎样才能与自己所爱的人恢复正常来往，怎样才能重新获得对他们来说重要的东西。

即使将来可能放开户外锻炼，让隔离生活更轻松一些，但有些人还是会因为被要求延长隔离时间而感到沮丧。我们知道，很多人都迫不及待想早点见到自己的子女、孙子、孙女。而其他人士时刻警惕着病毒的威胁，不管公众建议如何，他们都将非常谨慎地对待任何逐步放松的隔离措施。我们希望这份文件将有助于你理解为什么会做出这些决定。

我们一直在加深对新冠病毒的了解，特别是了解那些会增加或减少特定人群风险的因素。不同的事情对不同人的影响也不同，因此，我们需要改变思考问题的角度，支持你做出的关于隔离的选择。在这个夏天，一旦获得了证据支持，我们将：

- 为你提供关于病情的最新临床证据，以及这些证据对于新冠肺炎给你带来的风险有什么解读，
- 帮助你了解社区感染水平的变化以及如何降低感染几率。
- 提供方便、易懂和有益的信息，
- 为你提供支持，帮助你在生活中做出明智的选择，
- 支持你将你的选择付诸实践。

这些选择对你和你所爱的人的生活都有影响。因此有机会去考虑对你来说重要的事情是很重要的。我们将继续以诚实和公开的方式为你提供建议，我们承诺以证据为基础，为在苏格兰隔离的人们提供正确的建议。

我们的建议将继续审查，因为我们看到建议变化对封禁带来的影响。我们关于隔离的建议，以及我们提出那些建议的理由，将成为[苏格兰度过和走出危机路线图](#)的一部分，该路线图将定期更新。



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

© Crown 版权 2020



除非另有说明，本出版物根据开放政府许可证 V3.0 的条款获得许可。查看本许可证，请访问 nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 或写信给 Information Policy Team, The National Archives, Kew, London TW9 4DU, 或发电子邮件至 psi@nationalarchives.gsi.gov.uk。

如我们发现任何第三方版权信息，你必须取得有关版权持有人的许可。

该出版物可通过 www.gov.scot 查看

如对本出版物有任何疑问，请寄往以下地址：

The Scottish Government
St Andrew's House Edinburgh
EH1 3DG

ISBN: 978-1-83960-810-0 (网络版)

苏格兰政府 2020 年 6 月出版

苏格兰 APS 集团为苏格兰政府制作。地址：21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA PPDAS740026 (06/20)



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