



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

减少冠状病毒（COVID-19）的传播 – 您可以做些什么来帮忙

2020年8月13日出版

我们大家在减少冠状病毒（COVID-19）传播中都可以发挥作用。以下措施将减少您感染 COVID-19 并将其传染给他人的机会。您应该仔细想一想每一点，计划如何在日常生活中遵循这个指南。

如果您居住在由于较高的 COVID-19 传播率而正实施[当地防疫限制](#)的地区内，则应遵循您所在地区的建议。

总体建议

您应该始终尽量与他人保持 2 米的距离，经常洗手，不要触摸脸部，用纸巾接住咳嗽和喷嚏。这些步骤对于减少我们社区中 COVID-19 的传播至关重要。

更多详情在[您可以做些什么来保护自己与他人](#)部分。

在公共交通工具上、在商店和超级市场里，和所有其它法律要求您戴口罩/面罩的公共场所使用口罩/面罩。更多详情在[何时戴口罩/面罩](#)和[如何自制口罩/面罩](#)部分。

您应该限制在社交场合见面的人数。始终尽量与不和您同住或不在您的“互助圈”的其他人保持 2 米的距离¹。

更多详情在[互助圈和社交距离](#)部分。

您和与您同住的人可以与另外一户人家在室内进行社交活动，并且您可以到彼此的家里过夜，除非您是居住在正实施[当地防疫限制](#)的地区内。尽量与不是您家里的人保持 2 米的距离。

更多详情在[您可以做和您不能做的事情](#)部分。

您最多可以与 6 个来自不同家庭的人在户外进行社交活动。如果您想与多于 6 个人见面，则最多可以与 30 人在外面见面，但前提是这些人是来自您的家庭和另一个家庭。始终尽量保持 2 米的距离。

更多详情在[如何安全地在外面与他人见面](#)部分。
当身边有临床上极易受感染人士时，您应该要特别小心。

更多详情在[如何支援临床上极易受感染人群](#)部分。

留在家中

如果您有 COVID-19 的**症状**，则必须留在家中并立刻预约一次免费的**病毒检测**。预约病毒检测时，请严格遵循所提供给您**的建议**。如果您和其他人一起住，他们也应该留在家中。

详情在[如何预约病毒检测和下一步建议](#)部分。

如果您接到 NHS 检测和追踪服务（NHS Test and Trace）的通知，告知您曾与患有 COVID-19 的人有过接触，则您应该留在家中并遵循所提供给您**的建议**。

更多详情在[如果您曾与患有 COVID-19 的人接触该怎么办](#)部分。

如果您从某些受 COVID-19 影响的国家回国，则您应该留在家中并遵循所提供给您**的建议**。

看看[哪些国家受影响](#)。

如果您出于任何与 COVID-19 有关的原因而留在家中，除了您自己的花园或户外空间外，您不得外出。除了向您提供基本照护的人士以外，您不应有访客来到您的家。

更多详情在[到您家里的照护人员](#)部分。

如果您独居或是一名有孩子的单亲家长，则您可以和另外一户人家组成一个“互助圈”。在互助圈内的人可以算作是一个家庭，不用彼此保持距离。[↪](#)