

# 齐心打破冠状病毒感染链

## 如果您出现以下症状：



■ 新发和持续咳嗽



■ 发高烧



■ 正常味觉或嗅觉的丧失或改变

## 居家隔离



这意味着留在您的房间里，不与任何同住者见面。

## 预约接受检测

浏览：[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)  
或致电 119 预约



## 如果您检测结果呈阳性：

自症状开始后继续隔离 10 天。

如果您没有症状，10 天期限将从您接受检测之日开始计算。

NHS 检测与追踪服务处会联系您，他们将向您提供关于隔离多长时间以及如何获得支持的建议。

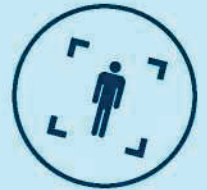


## 如果您曾与冠状病毒检测呈阳性的人有过密切接触

NHS 检测与追踪服务处会联系您，并要求您自最后一次与该人接触之日起隔离 10 天。

## 三分之一

感染冠状病毒的人不会出现感染症状，所以如果您被要求隔离，则必须听从指示，以免在不知不觉中将病毒传染给他人。



## 支持

如果您正接受隔离，请通知您的雇主和房东——他们可能会帮助提供粮食和水等必需品。

如需隔离支持，请联系：

留在家中并不孤立：**0800 876 6926**

萨福克咨询与支持服务：**0800 068 3131**



# 帮助遏制新冠病毒蔓延

在公共场所时，请牢记：

## 手部



勤用肥皂和水或免洗酒精消毒搓手液清洁双手至少 20 秒。

### 清洗双手，当您：



■ 入屋前



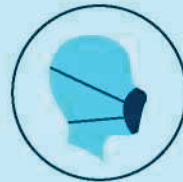
■ 擤鼻涕后



■ 进食或处理食物前

定期对经常接触的表面进行清洁，如门把手、遥控器，以及厨房和浴室等共用区域。

## 脸部



- 请在共用区域停留时使用面罩，以减轻将病毒传染给他人的风险。
- 请切记，即使戴着面罩，您仍然需要与他人保持至少 2 米安全距离，并限制与其他人有任何接触。

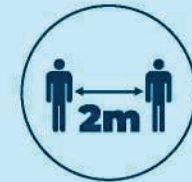
如果您出现新冠病毒感染症状，包括新发和持续咳嗽、发高烧或正常味觉或嗅觉的丧失或改变：

### 居家隔离

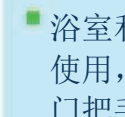
（这意味着留在您的房间里，不与任何同住者见面；预约检测。浏览：

[www.gov.uk/get-coronavirus-test](http://www.gov.uk/get-coronavirus-test)  
或致电 119 预约。

## 距离



■ 与非同住者（包括不与您同住一个房间的租房住户）保持至少 2 米安全距离。这大约是您沙发的长度。



■ 浴室和厨房等共用区域只有在无人时才能使用，请在使用前后清洁表面，如水壶和门把手。避免共用毛巾或茶巾



■ 尽量在自己的房间里吃饭。

■ 打开窗户保持通风。