



Bản Tin Y Tế **保健通訊**
HEALTH NEWSLETTER



PROMOTING HEALTHY LIVING & WELLBEING OF THE VIETNAMESE COMMUNITIES

This Newsletter is published with the support of NHS Lambeth, Southwark, Lewisham, Tower Hamlets & City & Hackney

Trong số này 目錄 *Trang*
Inside this issue *Page*

Coronavirus Information	1
New Rules on Staying at Home	2
冠狀病毒信息	2
留在家裡和遠離他人的新規定	3
自我/家庭隔離的指南	4
社交距離指南	7
Thông tin về Coronavirus	10
Quy Tắc Mới Về Việc Ở Nhà	11
Hướng dẫn về giữ hạn chế tiếp xúc trong xã hội	15
BBC Covid-19 Information	16
Coronavirus Guidance	
冠狀病毒指南	
Hướng dẫn về coronavirus	20

HEALTH NEWS

1. Coronavirus (COVID-19) Information

Coronavirus (COVID-19) is a new illness that can affect your lungs and airways.

Number of cases and deaths in the UK

As of 9am 26 April, 543,413 people have been tested, of whom 152,840 have tested positive.

As of 5pm on 26 April, of those hospitalised in the UK who tested positive for coronavirus, 1,918 recovered, 20,732 have died.

Risk level

The risk to the UK has been raised to **HIGH**.

The main symptoms of coronavirus are:

- a cough; a high temperature; shortness of breath

How coronavirus is spread

Because it's a new illness, we do not know exactly how coronavirus spreads from person to person. Similar viruses spread in cough droplets.

It's highly unlikely coronavirus can be spread through packages from affected countries or through food.

How to avoid catching or spreading germs

There's currently no vaccine for coronavirus.

But there are things you can do to help stop germs like coronavirus spreading.

- cover your mouth and nose with a tissue or your sleeve (not your hands) when you cough or sneeze
- put used tissues in the bin straight away
- wash your hands with soap and water often – use hand sanitiser gel if soap and water are not available
- try to avoid close contact with people who are unwell
- do not touch your eyes, nose or mouth if your hands are not clean
- Do not go to a GP surgery or hospital. Call 111, stay indoors and avoid close contact with other people.

Treatment for coronavirus

There is no specific treatment for coronavirus.

Treatment aims to relieve the symptoms while your body fights the infection.

Lời xin phép trước

Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

2. NEW RULES ON STAYING AT HOME AND AWAY FROM OTHERS

The single most important action we can all take, in fighting coronavirus, is to stay at home in order to protect the NHS and save lives.

When we reduce our day-to-day contact with other people, we will reduce the spread of the infection. That is why the government is now (23 March 2020) introducing three new measures.

1. Requiring people to stay at home, except for very limited purposes
2. Closing non-essential shops and community spaces
3. Stopping all gatherings of more than two people in public

Every citizen must comply with these new measures. The relevant authorities, including the police, will be given the powers to enforce them – including through fines and dispersing gatherings.

These measures are effective immediately. The Government will look again at these measures in three weeks, and relax them if the evidence shows this is possible.

1. STAYING AT HOME

You should only leave the house for one of four reasons.

- **Shopping for basic necessities**, for example food and medicine, which must be as infrequent as possible.
- **One form of exercise a day**, for example a run, walk, or cycle - alone or with members of your household.
- **Any medical need**, or to provide care or to help a vulnerable person.
- **Travelling to and from work**, but only where this absolutely cannot be done from home.

These four reasons are exceptions - even when doing these activities, you should be minimising time spent outside of the home and ensuring you are 2 metres apart from anyone outside of your household.

These measures must be followed by everyone. Separate advice is available for individuals or households who are isolating, and for the most vulnerable who need to be shielded.

If you work in a critical sector outlined in this guidance, or your child has been identified as vulnerable, you can continue to take your children to school. Where parents do not live in the same household, children under 18 can be moved between their parents' homes

2. CLOSING NON-ESSENTIAL SHOPS AND PUBLIC SPACES

Last week, the Government ordered certain businesses - including pubs, cinemas and theatres - to close.

The Government is now extending this requirement to a further set of businesses and other venues, including:

- **all non-essential retail stores** - this will include clothing and electronics stores; hair, beauty and nail salons; and outdoor and indoor markets, excluding food markets.
- **libraries, community centres, and youth centres.**
- **indoor and outdoor leisure facilities** such as bowling

alleys, arcades and soft play facilities.

- **communal places within parks**, such as playgrounds, sports courts and outdoor gyms.
- **places of worship**, except for funerals attended by immediate families.
- **hotels, hostels, bed and breakfasts, campsites, caravan parks, and boarding houses** for commercial/leisure use (excluding permanent residents and key workers).

More detailed information can be found here, including a full list of those businesses and other venues that must close. Businesses and other venues not on this list may remain open.

3. STOPPING PUBLIC GATHERINGS

To make sure people are staying at home and apart from each other, the Government is also **stopping all public gatherings of more than two people.**

There are only two exceptions to this rule:

- a) **where the gathering is of a group of people who live together** - this means that a parent can, for example, take their children to the shops if there is no option to leave them at home.
- b) **where the gathering is essential for work purposes** - but workers should be trying to minimise all meetings and other gatherings in the workplace.

In addition, the Government is stopping social events, including weddings, baptisms and other religious ceremonies. This will exclude funerals, which can be attended by immediate family.

DELIVERING THESE NEW MEASURES

These measures will reduce our day to day contact with other people. They are a vital part of our efforts to reduce the rate of transmission of coronavirus.

Every citizen is instructed to comply with these new measures.

The Government will therefore be ensuring the police and other relevant authorities have the powers to enforce them, including through fines and dispersing gatherings where people do not comply.

They will initially last for the six weeks from 23 March, at which point the Government will look at them again and relax them if the evidence shows this is possible.

1. 冠狀病毒（COVID-19）信息

冠狀病毒（COVID-19）是一種新疾病，可能會影響您的肺和氣道。

英國的病例和死亡人數

截至2020年4月26日上午9點，已測試543,413人，其中152,840人為陽性。截至4月26日下午5點，在英國住院的冠狀病毒檢測呈陽性的人中有1,918已經康復，20,732人死亡。

風險等級

英國面臨的風險已提升到**高等級**。

冠狀病毒的主要症狀是：

- 持續咳嗽
- 發燒
- 呼吸困難

冠狀病毒是如何傳播

因為這是一種新的疾病，所以我們不完全了解冠狀病毒是如何在人與人之間傳播。類似的病毒是由咳嗽飛沫傳播。

冠狀病毒極不可能由受災國家的包裹或通過食品傳播。

如何避免被感染或傳播細菌

目前沒有適用於冠狀病毒的疫苗。

但是有一些措施您可以採取以阻止冠狀病毒等細菌的傳播：

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
- 將用過的紙巾立即放入垃圾箱
- 經常用肥皂和水洗手—如果沒有肥皂和水，請使用消毒洗手液。
- 盡量避免與身體不適的人有密切接觸
- 如果雙手不干淨，請勿觸摸眼睛，鼻子或嘴巴
- 不要去醫生診所和醫院。留在家中並避免與他人密切接觸，打NHS111電話

冠狀病毒的治療

針對冠狀病毒目前沒有特殊的治療方法，治療旨在緩解您的症狀，並使您的身體免疫夾抵抗病毒。

2. 留在家裡和遠離他人的新規定

在抗擊冠狀病毒 - Covid-19 方面，我們所有人能採取最重要的行動就是待在家裡以保護國民保健制度 - NHS，並挽救生命。

當我們減少與他人的日常接觸時，我們將減少冠狀病毒感染的傳播。這就是政府（2020年3月23日）推出三項新措施的原因。

1. 要求人們待在家裡，除非出於非常有限的目的
2. 關閉不必要的商店和社區空間
3. 禁止在公共場所舉行超過兩個人的所有聚會

每個公民都必須遵守這些新措施。有關當局包括警察在內將有權執行這些命令，包括罰款和驅散聚會。

這些措施立即生效。政府將在6週內再次評估效果，一旦情況有所改善，也可能放寬這些措施。

1. 待在家裡

您只能於以下四個原因之一離開家。

- **購買基本必需品**，例如食品和藥品，這些必需品必須盡可能少見。
- **每天或與家人一起進行的一種鍛煉形式**，例如奔跑，散步或騎自行車。
- **任何醫療需要**，或提供護理或照顧病弱殘疾者。
- **往返工作場所**，但僅在絕對不能在家完成的情況。

這四個原因是個例外 - 即使在進行這些活動時，您也應盡量減少在家外多花費時間，並確保與家庭外的任何人保持相距 2 米。

每個人都必須遵循這些措施。對於隔離的個人或家庭以及需要保護的最弱勢群體，可以參閱：<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>

如果您在本指南中概述的關鍵部門工作，或者您的孩子被確定為弱勢群體，則可以繼續帶孩子上學。如果父母不住在同一個家庭，則 18 歲以下的孩子可以在父母的住所之間轉移。

2. 關閉不必要的商店和公共場所

上週，政府下令關閉某些業務，包括酒吧，電影院和歌劇院。

政府現將此要求擴展到其他企業和其他場所，包括：

- **所有非必需的零售商店** - 這將包括服裝和電子產品商店、美髮、美容和美甲沙龍和室內外市場，但不包括食品市場。
- **圖書館、社區中心和青少年中心。**
- **室內和室外休閒設施**，例如保齡球館、電子遊樂場和軟式遊樂設施。
- **公園內的公共場所**，例如遊樂場、運動場和室外健身房。
- **宗教場所**，直系親屬參加的葬禮除外。
- **酒店、招待所、住宿加早餐旅館、露營地、旅行車停車場和商業和休閒用途供膳宿的私人住宅**（不包括永久居民和主要工人）。

3. 停止公共聚會

為了確保人們留在家裡並且彼此保距離，政府還停止了超過兩個人的所有公共聚會。

此規則只有兩個例外：

- 1) **聚集在一起的一群人一起居住的地方** – 這意味著，如果沒有其他選擇，父母可以帶孩子去商店。
- 2) **聚會對於工作目的不可少的地方** – 但是員工應該設法減少工作場所的所有會議和其他聚會。

此外，政府也要求停止各種社交活動，包括婚禮、洗禮和其他宗教儀式。這不包括葬禮，只有直系親屬可以參加。

這些新措施的履行

這些措施將減少我們與他人的日常接觸。它們是我們減少冠狀病毒傳播速度重要的組成部分。

每個公民都要遵守這些新措施。

政府將確保警察和其他有關當局有權力執行它們，包括通過罰款和驅散不遵守集會的人。

這些新措施將從 2020 年 3 月 23 日起持續三個星期，屆時政府將再次評估效果，一旦情況有所改善，也可能放寬這些措施。

3. 留在家中：對可能感染冠狀病毒 (COVID-19) 住戶的指南 (自我/家庭隔離)

病徵

冠狀病毒 (COVID-19) 最常見的病徵有：

- 新的持續咳嗽和/或
- 體溫過高

對於大多數人來說，冠狀病毒 (COVID-19) 只會引起輕度的疾病。

主要訊息

- 如果您獨居並且有冠狀病毒 (COVID-19) 病徵，無論病徵輕重，請從出現病徵之日起留在家中 7 天。
(有關更多資訊，請參閱下面的結束隔離一節)
- 7 天后，如果您沒有高體溫，則無需繼續自我隔離。如果體溫仍然很高，請保持自我隔離，直到身體溫度恢復正常為止。如果 7 天后只有咳嗽，您無需自我隔離，因為感染消失後，咳嗽可能會持續數週
- 如果您與他人同住並且您或其中一個人出現冠狀病毒病徵，那麼患者必須留在家中 7 天，所有住戶成員都必須留在家中並且在 14 天期間不得離開屋子。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病日開始計起。

- 對於住戶中開始出現病徵的任何人，從出現病徵之日起，他們都需要留在家中 7 天，不論為期 14 天的隔離是在哪一天開始的。(有關更多資訊，請參閱下面的結束隔離一節)
- 住在同一家的人們很可能會相互感染或已經被感染。留在家中 14 天將大大減少住戶可能將病毒傳播給社區其他人的總體感染人數。
- 如果可以的話，請為任何弱勢個體 (例如長者和具有潛在健康狀況的人) 安排並搬到另一個安全空間，在居家隔離期間與朋友或家人住在一起
- 如果無法為他們安排並搬到另一個安全空間，請盡可能遠離他們
- 減少感染在家庭中的傳播：經常使用肥皂和水洗手每次至打 20 秒，或使用手部消毒劑；掩蓋咳嗽和打噴嚏
- 如果您有冠狀病毒病徵：
 - 請勿去全科醫生診所、藥房或醫院
 - 您無需聯絡 111 告訴他們您目前留在家中
 - 如果您留在家中，則無需檢測冠狀病毒
- 如果您覺得在家中無法抵抗病徵，病情惡化或 7 天后病徵沒有好轉，請使用 NHS 111 online 冠狀病毒服務。如果家中沒有互聯網，請致電 NHS 111。若發生緊急醫療狀況，請致電 999
- 如果您在第一個隔離期 (個人或家庭) 結束後的任何時候出現新的冠狀病毒 (COVID-19) 症狀，則您需要再次遵循相同的自我隔離指導

本指南適用於

這指南旨在：

- 病徵可能是由冠狀病毒引起並且不需要住院接受治療的人，他們必須留在家中直到病徵好轉
- 住戶中某人出現可能由冠狀病毒引起的病徵

如果我們認為自己有冠狀病毒病徵，是否需要進行檢測嗎？

如果您留在家中，則無需檢測冠狀病毒

為什麼留在家中很重要

出現可能由冠狀病毒引起的病徵的人及其住戶成員留在家中非常重要。留在家中將有助於控制該病毒傳播給朋友、廣大社區尤其是最弱勢群體。

有病徵並獨居的人應在出現病徵之日起留在家中 7 天 (請參閱下方的結束自我隔離)。這將減少您將病毒傳播給他人的風險。

如果您與他人同住並且您或其中一個人出現可能是由冠狀病毒引起的病徵，則所有住戶成員都必須留在家中並且

在 14 天期間不得離開屋子（請看自主我離）。如果可能的話，除了運動以外，您甚至不應該外出購買食物或其它必需品。如果您外出運動，請與他人保持安全距離。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病當日開始計起。

如果不可能的話，那麼當您離開家中購買必需品時，您應該盡力限制您的社交接觸。

住在同一個住戶中的人們很可能會相互感染或已經被感染。留在家中 14 天將大大減少住戶可能將病毒傳播給社區其他人的總體感染人數。

留在家中可能時間很難過且令人沮喪，但是您可以做一些事情來打發時間。這些包括：

- 提前計劃，想一想您需要什麼才能留在家中整整 7 天或 14 天
- 與您的雇主、朋友和家人商量，尋求他們的幫助，購買使您能夠成功留在家中所需的一切
- 想一想並計劃在此期間您將如何獲得食物和其它用品（例如藥物）
- 要求朋友或家人送上您所需的物品或網上訂購必需品，但請確保這些物品留在家外面，以供您領取
- 確保您通過電話或社交媒體與朋友和家人保持聯絡
- 想一想您在家中可以做的事情。成功留在家中的人會好好利用一整天的時間，例如做飯、閱讀、在線學習和看電影等活動
- 許多人發現規劃整整 14 天的日程（例如臨時日程表）會有所幫助。您也可能會發現提前規劃好您的日程會有幫助，例如，如果住戶中有人的病徵惡化，如呼吸困難
- 當您病徵好轉時，請記住做一些運動因為它對您的健康有所幫助。尋找可以幫助您在家中進行輕運動的在線課程

留在家中時，請確保您做以下事情

您和所有的住戶成員應留在家中。請勿上班、上課或去公眾場所，也不要使用公共交通或的士

如果可能的話，您甚至不應該外出購買食物或其它必需品，任何運動都應該在家裡進行。為期 14 天的居家隔離從家中第一個人生病當日開始計起。

如果您需要購買食物雜貨、其它物品或領取藥物，或遛狗，則需尋求朋友或親戚的協助。或者，您也可以用電話或上網訂購藥物。您也可以上網訂購物品。如果您上網訂購物品，請確保您告訴送貨員將物品留在家外面，以供您領取。送貨員不應入屋。

如果您是僱員並且由于冠狀病毒而無法上班工作，請參閱 英國勞動和撫恤金部的指南查找有關您可用的支援的資訊。

如果您與孩子們同住

盡您所能繼續遵循此建議，但是，我們知道並非所有這些措施都是可行的。

到目前為止，我們看到的是感染冠狀病毒的兒童受到的影響似乎較小。重要的是，請盡最大可能遵守本指南。

如果您與脆弱的人同住

盡可能減少與任何弱勢家庭成員在共享空間度過的時間（如廚房、浴室和客廳），並確保共享空間通風良好。

嘗試與弱勢群體的人保持 2 米（3 步）距離，並鼓勵他們盡可能地睡在另一張床上。如果可以，他們應該使用單獨的浴室，不應與其他住戶成員共用同一間浴室。確保他們使用與家中其他成員不同的毛巾，不管是洗澡后用來擦身的毛巾，還是用來擦手保持手部衛生的毛巾。

如果您確實與弱勢群體共用一間廁所和浴室，那麼每次使用后都務必清潔它們（例如，抹一下您接觸過的表面），這一點很重要。另一個提示是考慮制定輪流洗澡計劃，讓弱勢人群先使用該設施。

如果您與弱勢群體共用一間廚房，請避免在他們在場時使用。如果可以的話，他們應該把飯菜帶回房間吃。（如果有）請使用洗碗機清洗和烘乾家人使用過的餐具。（如果沒有）請使用您常使用的洗潔精和溫水清洗並徹底烘乾使用過的餐具。如果弱勢群體的人正在使用自己的餐具，請記住使用單獨的茶巾將他們的餐具抹乾。

我們知道，對於某些人而言，留在家中並無法與其他人交流會很難受。您應盡最大努力遵守本指南，並且住戶中的每個人都應經常洗手，避免觸摸臉部並清潔經常觸摸的表面。

如果您在感染時喂母乳

目前尚無證據表明該病毒可通過母乳傳播。病毒可以通過與您密切接觸的任何人的相同方式傳播給嬰兒。目前的證據表明，感染冠狀病毒的兒童的病徵比成年人少得多。母乳喂養的好處超過通過母乳或密切接觸傳播病毒的任何潛在風險；但是，您可以做出個人決定，要否通過電話與您的助產士、家訪護士或全科醫生進行討論。

如果您或您的家人正在餵配方奶或速溶牛奶，則在每次使用前應仔細對嬰兒用品進行滅菌。請勿與他人共用奶瓶或吸奶器。

您可以在皇家婦產科醫師學院網站上找到更多資訊。

減少在家裡的感染與傳播

經常洗手

每天經常用肥皂和水清洗至少 20 秒鐘或使用消毒洗手液清潔雙手。這將有助於保護您和與您同住的人。這一步驟是減少將病毒傳播給他人的風險最有效的方法之一。

咳嗽和打噴嚏時請遮好

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。但如果一時沒有紙巾，打噴嚏到肘部彎曲處，而不是噴在手中。

如果您有照護者，則在您打噴嚏或咳嗽後，他們應使用一次性紙巾抹走任何粘液或痰液。然後，他們應該用肥皂和水洗手。

將紙巾丟入一次性垃圾袋中，並立即用肥皂和清水洗手或使用手部消毒液洗手。

清潔和處置廢物

清潔時，應使用常用的家用產品，例如洗滌劑和漂白劑，因為它們會在清除表面病毒方面非常有效。

每次使用共享浴室時都要清潔，例如擦拭觸摸過的表面。

可以將個人廢物（例如用過的紙巾）和一次性清潔布安全地存放在一次性垃圾袋。這些袋子應放入另一個袋子中，綁緊並保存與其他廢物分開。至少要放置 72 個小時後才放入外置家庭垃圾箱裡。

其他家庭垃圾可以照常處理。

清洗衣服

為了最大程度地減少空氣中傳播病毒的可能性，請勿搖動髒衣服。

按照製造商的說明適當洗滌物品。所有髒衣服都可以一同的負荷洗滌。

如果您沒有洗衣機，請在 7 天后再等待 72 個小時（個人隔離）或 14 天的隔離期已經結束（家庭隔離），您可以將衣物帶到公共自助洗衣店清洗。

請勿共用毛巾，包括手巾和茶巾。

口罩

我們不建議使用口罩作為防止病毒傳播的有效方式。口罩在諸如醫院的臨床環境中扮演著重要的角色，但是沒有什麼證據表明在這些環境之外使用口罩會帶來益處。

不要接待訪客

請勿邀請或允許社交訪客（例如其他朋友和家人）入屋。如果有事要與不是家中一員的人說話，則請使用電話或社交媒體。

如果您或家庭成員接受必要的居家照護，則照護者應繼續探視。照護者將獲得口罩和手套，以減少病毒傳播的風險。

如果家中有寵物

目前，沒有證據表明類伴動物/寵物（如狗和貓）可以被冠狀病毒感染。

您可以做些什麼來幫助自己更快痊愈

喝水以保持身體有足夠水分；您白天應該喝足夠的水，使尿液是呈淡白色。您可以使用非處方藥（例如撲熱息痛-paracetamol）來緩解某些症狀。並要根據包裝或標籤上的說明使用它們，不要超過推薦的劑量。

如果您或您的家人需要醫療建議

如果您的疾病或任何家庭成員的疾病惡化，請立即就醫。如果不是緊急情況，請在線與 NHS 111 聯繫 (<https://111.nhs.uk/>)。如果您無法上網，應該致電 NHS111。如果是緊急情況，您需要致電救護車，請撥打 999，並告訴接線員您或您的親戚有冠狀病毒（COVID-19）的症狀。

通常在您和家人呆在家裡的情況下，所有常規的醫療和牙科預約都已被取消。如果您在居家隔離期間有所擔心或被要求親自到診，請先與您的醫療聯繫人討論（例如，您的全科醫生，當地醫院或門診服務），使用他們提供的電話號碼。如果您的擔憂與關冠狀病毒（COVID-19）症狀，請用在線與 NHS 111 聯繫 <https://111.nhs.uk>。如果沒有互聯網時，應致電 NHS 111。

留在家中照顧您的健康

我們知道，對於某些人來說，長時間留在家中會很難受，令人沮喪和孤獨，您或其他住戶成員可能會情緒低落。如果您家中沒有足夠的空間或花園讓您進行一些戶外活動，則時間會更加難過。

重要的是要記住要照顧好自己的身心健康，並在需要時獲得支持。通過電話或社交媒體與家人和朋友保持聯絡。

想一想您在家中可以做的事情。不介意留在家中的人會好好利用一整天的時間，例如做飯、閱讀、在線學習和看電影等活動如果您病徵好轉，則可以在家中或花園裡做輕度運動。

許多人發現如果提醒自己做這些事情如此重要對自己是很有幫助的。希望您的家人不會出現類似流感的病徵。

但是有些人會受到冠狀病毒的嚴重影響，特別是長者和患有某些疾病的人士。留在家中，您可以保護他人的生命，並確保國民保健-NHS 不會不堪重負。

結束自我隔離和家庭隔離

自我隔離

如果您有病徵，則可以在 7 天后結束自我隔離。為期 7 天的自我隔離從您初次生病當日開始計起。

家庭隔離

如果與他人同住，則所有健康狀況良好的住戶成員都可以在 14 天后結束家庭隔離。為期 14 天的家庭隔離從家中第一個人生病當日開始計起。冠狀病毒的潛伏期為 14 天；14 天后健康狀況良好的人不太可能再感染冠狀病毒。

7 天后，如果第一個生病的人病徵好轉並且體溫不再過高，則可以恢復正常的生活。如果在 14 天的家庭隔離期間任何其他家庭成員感到不適，則應遵循相同的建議，即在出現病徵 7 天后，如果病徵好轉並且體溫不再過高，他們也可以恢復到正常的生活。

如果住戶成員在家庭隔離的 14 天后期（例如，在第 13 天或第 14 天）出現冠狀病毒病徵，**無需延長家庭隔離時間，但有新病徵的人必須留在家中 7 天。**為期 14 天的家庭隔離將大大減少住戶中其他成員可能繼續將病毒傳播給其他人的感染總人數，並且整個住戶無需重新開始為期 14 天的家庭隔離。這將為社區帶來高度保護。進一步隔離該住戶成員幾乎沒有為社區帶來額外的保護。

在 14 天的期限結束時，沒有不適的家庭成員都可以離開家庭隔離。

如果住戶中任何生病的人沒有任何好轉的跡象並且尚未尋求醫療建議，則應聯絡 NHS 111 online 如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。

儘管冠狀病毒感染已徹底消除，但某些人可能會有咳嗽的症狀並持續好幾周。僅持續咳嗽並不意味著某人必須繼續自我隔離超過 7 天。

結束自我隔離和/或家庭隔離之後

如果在第一階段自我隔離或家庭隔離結束後又再出現了冠狀病毒（COVID-19）症狀該怎麼辦

如果您在第一階段自我隔離或家庭隔離結束後的任何時間點再出現新的冠狀病毒（COVID-19）症狀，那麼您需要再次遵循關於自我隔離的相同指導。如果您獨自一人居住，這意味著您需要在家呆 7 天，從您的症狀開始時算起，或者如果您住在一個家庭中，那麼您

和所有家庭成員將需要在家呆 14 天。這將有助於確保您繼續保護社區中的其他人使感染傳播量減到最小。

如果您以前測試過冠狀病毒（COVID-19）呈陽性，並且又症狀再發作，您是否需要再次自我隔離？

如果您的初次病情嚴重，則已優先進行冠狀病毒（COVID-19）測試並獲得結果為陽性，您可能已發展出對冠狀病毒（COVID-19）的免疫力。你的新症狀極可能不是由於冠狀病毒（COVID-19）造成的，因此您和您的家人不需要隔離。

但是，如果您家中的另一個人出現症狀，並且以前沒有進行過冠狀病毒（COVID-19）測試呈陽性，除了您以外（因為您已經測試過陽性）則需要與其他所有的家庭成員進行隔離。

如果您擔心新的冠狀病毒（COVID-19）症狀（連續的咳嗽或高體溫），請使用 111 冠狀病毒服務 (<https://111.nhs.uk/covid-19/>) 或致電 NHS111。

4. 英國的社交距離指南 (Social Distancing)

指南的背景和範圍

指南適用於所有人，包括兒童。它建議我們應該採取社交疏離之措施，減少人與人之間的社交互動，從而減少冠狀病毒的傳播（COVID-19）。它適用於人們留在家中的情況，無論有沒有朋友、家人及照護者的額外支援。如果您居住在寄養院，請參閱可用指南。

我們建議那些因冠狀病毒（COVID-19）患嚴重疾病的風險較高的人尤其必須遵循以下社交疏離的措施

該群組包括以下人士：

- 70歲或以上（不論身體狀況如何）
- 年齡在70歲以下且具有潛在健康狀況（任何作為成年人因健康理由被吩咐每年注射冬季流感疫苗的人士）：
 - 慢性（長期）呼吸道疾病，例如哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺氣腫或支氣管炎
 - 慢性心臟病，例如心力衰竭
 - 慢性腎病
 - 慢性肝病，例如肝炎
 - 慢性神經系統疾病，例如帕金森氏病、運動神經元疾病、多發性硬化症（MS）學習障礙或腦癱
 - 糖尿病

- 脾臟出現問題，例如 鐮刀型紅血球疾病，或脾臟已被切除
- HIV和AIDS等疾病或諸如類固醇片劑的藥物或化學療法導致免疫系統減弱。
- 嚴重超重（體重指數（BMI）為40或更高）

• 懷孕人士

注意：有些臨床病況使人們因COVID-19患嚴重疾病的風險更高。如果您屬於這一群組，國民保健-NHS將直接與您聯絡，以提供有關您應採取更為嚴格的措施以確保自己和他人安全的建議。目前，您應該嚴格遵循以下有關社交疏離的建議。

屬於這一群組的人是由於諸如以下複雜的健康狀況而處在特殊風險之中：

- 接受器官移植並持續接受免疫抑制藥物治療的人士
- 正在接受主動化療或放療的癌症患者
- 處於任何治療階段的患有血液或骨髓癌（例如白血病）的人士
- 患有嚴重胸部疾病（例如囊性纖維化或嚴重哮喘）的人士（需要住院或接受類固醇激素療程）
- 身體系統嚴重疾病的人，例如嚴重的腎臟疾病（血液透析）

什麼是社交疏離？

社交疏離措施是您可以採取的減少人與人之間社交互動的步驟。這將有助於減少冠狀病毒(COVID-19)的傳播。

它們是：

1. 避免與有冠狀病毒（COVID-19）病徵的人接觸。這些病徵包括體溫過高和/或新的持續咳嗽。
2. 如果可以，避免使用公共交通工具，並儘可能改變通勤時間以避開交通高峰時段
3. 盡可能在家工作。您的雇主應支援您這樣做。欲知相關更多資訊，請參閱雇主指南。
4. 避免大型聚會，以及避免在較小的公共場所聚會，例如酒吧、電影院、飯店、劇院、酒廊、俱樂部。
5. 避免與朋友和家人聚會。使用電話、互聯網和社交媒體等遠程科技設備與朋友和家人保持聯絡。
6. 使用電話或在線服務聯絡您的家庭醫生或其他基本服務

每個人都應盡可能地遵循這些措施。

我們強烈建議您盡可能遵循上述措施，並儘可能限制與朋友和家人進行面對面交流。尤其如果你是：

- 70歲以上人士

- 有潛在健康狀況
- 懷孕的人士

該建議可能會持續好幾周。

洗手和呼吸衛生

您可以遵循一些一般原則來幫助預防呼吸道病毒的傳播，包括：

- 勤洗手 - 在抵達家或工作地點時；在擤鼻子、打噴嚏或咳嗽時；進食或處理食物時，應用肥皂和水洗至少20秒或使用洗手液清洗。
- 避免用骯髒的雙手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 避免與有病徵的人密切接觸
- 咳嗽或打噴嚏時，最好用紙巾遮住口鼻，然後將紙巾丟進垃圾桶並洗手
- 清潔和消毒家中經常接觸的物體和表面

如果您出現冠狀病毒（COVID-19）病徵，該怎麼辦

該項指南同時適用於普遍人群，以及因冠狀病毒（COVID-19）引起嚴重疾病的風險較高的人群。如果您出現COVID-19病徵（體溫過高和/或新的持續咳嗽），請在家中自我隔離7天。您可以在留在家中找到完整的指南。

如果我減少了與社會的接觸，如何獲得食品和藥物方面的幫助？

要求家人、朋友和鄰居支援您並使用在線服務。如果這不可能，那麼公共部門、企業、慈善機構和公眾將整裝待發，幫助那些被建議留在家中的人。與他人商量並要求他們幫助您安排食物、藥品和基本服務及必需品的運送並照顧您的身心健康和福祉很重要。

如果您獲得了健康和社會照護組織的支援，例如，如果您通過地方當局或健康照護系統為您提供了護理，則該護理將照常進行。您的健康或社會照護提供者將被要求採取其他預防措施，以確保您受到保護。居家照護規定中包含對執牌照護者的建議。

如果在此期間您與醫院和醫生有預約，應該怎麼辦？

我們建議所有人都儘可能遠程訪問醫療協助計劃。但是，如果您在此期間有已安排好與醫院或其他應診的預約，請諮詢您的全科醫生或臨床醫生以確保您繼續獲得所需的護理，並考慮是否可以推遲預約。

對訪客（包括為您提供照護的照護者）有何建議？

您應該聯絡您的定期社交訪客，例如朋友和家人，讓他們知道您正在減少社交聯絡，除非他們為您提供必

要照護，否則他們在此期間不應該到您家拜訪。必要照護包括諸如幫助洗滌、穿衣或準備飯菜之類的事情。

如果您通過當地機構或由您自付獲得組織的定期健康或社會照護，請告知您的照護提供者您正在減少社會接觸，並商定繼續提供照護的計劃。

如果您接受朋友或家人的必要照護，請與您的照護者談談他們可以採取的額外預防措施，以確保您的安全。您可能會發現居家照護規定很實用。

與您的照護者談一談如果其中一個人病了會怎樣，這也是一個好主意。如果您需要照護方面的幫助，但不確定與誰聯絡，或者您沒有家人或朋友可以幫助您，則可以聯絡議會，他們應該可以為您提供幫助。

如果我與弱勢群體住在一起，有什麼建議？

如果您與弱勢群體住在一起，請參閱我們的**家庭隔離指南**。

您如何照顧自己的心理健康？

可以理解，您可能會發現社交疏離可能會很無聊或讓人洩氣。您可能會發現自己的情緒和情感受到影響，可能會感到情緒低落、擔心或入睡困難，並且可能會回想起與其他人聚在一起的感覺。

在這種情況下，很容易陷入不健康的行為模式，進而使您感覺更不自在。在這段時間內，您可以做一些可能會對保持身心活躍有所幫助的簡單事情，例如：

- 在NHS網站上查找在家中可以做哪些運動。
- 花時間做自己喜歡的事情 - 這可能包括閱讀、做飯、其他室內活動、聽廣播或看電視節目
- 嘗試飲食健康、飲食均衡、喝足夠的水、常做運動以及避免吸煙、飲酒和吸毒
- 保持窗戶敞開，讓新鮮空氣流入，如果可以的話，出去曬曬太陽，或者到花園走走

建議摘要

群組/行動	更勤洗手	家庭隔離14天*	自我隔離7天**	社區中的社會融合***	有親朋好友到家做客	使用NHS和基本服務的遠程訪問****	更換每天的通勤時間，並減少公共交通工具的使用	在家工作
0-69	是	是	是	建議不要	建議不要	建議	建議	建議
年滿70歲或以上	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
任何具有潛在健康狀況的弱勢群體成員(不分年齡) ¹	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
孕婦	是	是	是	強烈建議不要	強烈建議不要	強烈建議	強烈建議	強烈建議
具有嚴重潛在健康狀況的人士	如上所述，下週NHS將提供進一步的定制指導							

你也可以去戶外散散步，請與他人保持超過2米的距離。

在此期間照顧您的心理健康是很重要，政府網站提供更多有關的資訊。

在這段時間內，您可以採取哪些步驟與家人和朋友保持聯絡？

在這段時間內，您可以通過朋友、家人和其他網絡獲得支援。嘗試通過電話、郵寄或在線與您認識的人保持聯絡。讓人們知道您希望如何保持聯絡並將其納入您的日常生活。這對照顧您的心理健康也很重要，您可能會發現與他們談論自己的意見很有幫助。

請記住，可以與您信任的其他人分享您的擔憂，這樣做可能最終也可以為他們提供支援。或者，您可以使用NHS建議的服務熱線。

給非正式照護者的建議

如果您照護的是弱勢群體，則可以採取一些簡單的步驟來保護他們並降低他們目前的風險。

確保遵循有關良好衛生的建議，例如：

- 抵達時洗手，並經常用肥皂和水沖洗至少20秒鐘或使用洗手液清洗
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子（而不是手）遮住口鼻
- 立即將用過的紙巾丟進垃圾桶，然後洗手
- 如果您身體不適，請不要到他們的家，並為他們的護理做其它安排
- 提供相關資訊，例如他們感覺不適時應致電給誰，如何使用 NHS 111 online冠狀病毒服務，並在突然出現冠狀病毒病徵時給NHS 111打電話
- 查找可以使用的不同支援來源，並可以從 Carers UK 獲得有關製定應急計劃的更多建議。
- 在這段時間照顧自己的福祉和身心健康。

- * 如果您的家人或同住的人有新的持續咳嗽或高體溫
- ** 如果您獨居，並且有新的持續咳嗽或體溫過高
- *** 例如電影院、劇院、酒吧、酒廊、飯店和俱樂部
- **** 例如通過電話或互聯網

¹ 例如每年被吩咐注射流感疫苗的任何人

1. Thông tin về Coronavirus (COVID-19)

Coronavirus là một loại dịch mới mà có thể ảnh hưởng đến phổi và đường khí quản của bạn.

Những trường hợp và con số tử vong trên Vương Quốc Anh

Vào lúc 9 giờ sáng của ngày 26/4/2020, Có 411,192 người đã được xét nghiệm, trong đó có 152,840 người có kết quả dương tính.

Cho đến 5 giờ chiều của ngày 26/4/2020, trong tổng số những người nhập viện sau khi xét nghiệm có kết quả Dương tính trên Vương Quốc Anh về dịch Coronavirus thì đã có 20,732 người bị tử vong.

Mức độ nguy hiểm

Mức độ nguy hiểm cho Vương Quốc Anh đã nâng lên cấp cao.

Những triệu chứng của dịch Coronavirus như sau:

- Ho
- Sốt cao
- Thiếu hơi thở

Dịch Coronovirus lan tràn như thế nào?

Bởi vì đây là một loại dịch bệnh mới cho nên chúng ta không biết chính xác dịch Coronavirus lây nhiễm từ người này sang người khác như thế nào.

Những tương tự vi-rút lây nhiễm do những giọt nước bọt khi ho.

Rất là khó xảy ra cho dịch Coronavirus có thể lây nhiễm qua những kiện hàng từ những quốc gia bị nhiễm dịch hoặc qua thực phẩm.

Làm cách nào để tránh lây nhiễm hoặc truyền nhiễm vi khuẩn

Hiện tại thì chưa có thuốc ngừa cho dịch Coronavirus.

Nhưng có những điều bạn có thể làm để giúp ngừng vi khuẩn như Coronavirus lây nhiễm.

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo (không phải bàn tay) khi bạn ho hoặc hắt xì hơi
- Vứt khăn giấy vào thùng rác ngay lập tức
- Rửa bàn tay của bạn thường xuyên với xà phòng và nước – sử dụng Gel khử trùng bàn tay nếu trong trường hợp không có xà phòng và nước
- Tránh tiếp xúc với những người không được khỏe mạnh
- Đừng sờ mắt, mũi hoặc miệng nếu bàn tay của bạn không sạch sẽ

- Đừng đi đến Bác sĩ gia đình hoặc vào bệnh viện. Gọi điện thoại số 111, ở trong nhà và tránh tiếp xúc với những người khác

Điều trị cho dịch Coronavirus

Chưa có cách điều trị đặc biệt cho dịch Coronavirus.

Cách điều trị nhằm mục đích giải tỏa những triệu chứng trong lúc cơ thể của bạn tự chống lại sự nhiễm trùng.

2. Quy Tắc Mới Về Việc Ở Nhà và Tránh Xa Người Khác

Hành động quan trọng nhất mà tất cả chúng ta có thể thực hiện, trong việc chống lại coronavirus, là ở nhà để bảo vệ Dịch vụ y tế quốc gia - NHS và cứu mạng sống.

Khi chúng ta giảm tiếp xúc với người khác hàng ngày, chúng ta sẽ giảm sự lây lan của nhiễm vi rút. Đó là lý do tại sao chính phủ đưa ra ba biện pháp mới vào ngày 23 tháng 3 năm 2020.

Yêu cầu mọi người ở nhà, ngoại trừ các mục đích rất hạn chế

Đóng cửa hàng không thiết yếu và trung tâm cộng đồng

Chấm dứt mọi hình thức tụ tập công cộng trên 2 người

Mỗi người dân phải tuân thủ các biện pháp mới này. Các cơ quan hữu trách, bao gồm cả cảnh sát, sẽ được trao quyền để thực thi chúng - bao gồm thông qua các khoản tiền phạt và phân tán các cuộc tụ tập.

Những biện pháp này có hiệu quả ngay lập tức. Chính phủ sẽ xem xét lại các biện pháp này trong ba tuần và thư giãn chúng nếu có bằng chứng cho thấy điều này là có thể.

1. Mọi Người Phải Ở Trong Nhà

Bạn chỉ nên rời khỏi nhà vì một trong bốn lý do sau:

- **Mua sắm các nhu yếu phẩm**, ví dụ như thực phẩm và thuốc men, nhưng nếu có thể phải không thường xuyên.
- **Một hình thức tập thể dục mỗi ngày**, ví dụ như chạy bộ, đi bộ hoặc đạp xe - một mình hoặc với các thành viên trong gia đình bạn
- **Nhu cầu y tế**, hoặc để cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc giúp đỡ người dễ bị tổn thương.
- **Đi lại do công việc**, nhưng chỉ khi công việc hoàn toàn không thể thực hiện được ở nhà.

Bốn lý do này là trường hợp ngoại lệ - ngay cả khi thực hiện các hoạt động này, bạn nên giảm thiểu thời gian ở ngoài nhà và đảm bảo bạn cách nhau 2 mét so với bất kỳ ai bên ngoài gia đình.

Mọi người phải tuân theo các biện pháp này. Đối với các cá nhân hoặc gia đình bị cô lập và các nhóm dễ bị tổn thương nhất cần được bảo vệ, xem hướng dẫn trên mạng: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-for-households-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>

Nếu bạn làm việc trong một lĩnh vực quan trọng được nêu trong hướng dẫn này, hoặc con bạn đã được xác

định là dễ bị tổn thương, bạn có thể tiếp tục đưa con đến trường. Trường hợp cha mẹ không sống trong cùng một gia đình, trẻ em dưới 18 tuổi có thể được di chuyển giữa nhà của bố mẹ.

2. Đóng Nhữn̄g Cửa Hàng Không Cần Thiết và Nơi Công Cộn̄g

Tuần trước, Chính phủ đã ra lệnh cho một số doanh nghiệp - bao gồm quán rượu, rạp chiếu phim và nhà hát - đóng cửa.

Chính phủ hiện mở rộng yêu cầu này cho các doanh nghiệp và địa điểm khác, bao gồm:

- **tất cả các cửa hàng bán lẻ không thiết yếu** - bao gồm các cửa hàng quần áo và điện tử; tiệm làm tóc, làm đẹp và làm móng; và chợ ngoài trời và trong nhà, không bao gồm chợ thực phẩm.
- **thư viện, trung tâm cộng đồng và trung tâm thanh thiếu niên.**
- **các tiện nghi giải trí trong nhà và ngoài trời** như sân chơi bowling và sân chơi điện tử
- **địa điểm chung trong công viên**, như sân chơi, sân thể thao và sân tập thể dục ngoài trời.
- **các địa điểm tôn giáo**, ngoại trừ đám tang chỉ có những người thân trực tiếp trong gia đình tham dự.
- **khách sạn, nhà trọ, khu cắm trại, bãi đậu xe caravan và nhà trọ để sử dụng cho mục đích thương mại / giải trí** (không bao gồm thường trú lâu dài và nhân viên thiết yếu).

3. Chấm Dứt Mọi Hình Thức Tự Tập Công Cộn̄g

Để đảm bảo mọi người ở nhà và cách xa nhau, Chính phủ cũng chấm dứt tất cả các cuộc tụ họp công cộng có hơn hai người.

Chỉ có hai ngoại lệ cho quy tắc này:

- **nơi tập trung của một nhóm người sống cùng nhau** - điều này có nghĩa là cha mẹ có thể, ví dụ, đưa con cái họ đến cửa hàng nếu không có lựa chọn để chúng ở nhà.
- **nơi tập hợp là cần thiết cho mục đích công việc** - nhưng nhân viên nên cố gắng giảm thiểu tất cả các cuộc họp và các cuộc tụ họp khác tại nơi làm việc.

Ngoài ra, Chính phủ yêu cầu dừng các sự kiện xã hội, bao gồm đám cưới, lễ rửa tội và các nghi lễ tôn giáo khác. Ngoại trừ đám tang, chỉ có những người thân trực tiếp tham gia.

Thực Hiện Các Biện Pháp Mới

Những biện pháp này sẽ làm giảm sự tiếp xúc hàng ngày của chúng ta với người khác. Biện Pháp này là một phần quan trọng trong những nỗ lực nhằm giảm tốc độ lan truyền của coronavirus.

Mỗi người dân đều phải tuân theo các biện pháp mới này.

Chính phủ sẽ đảm bảo cảnh sát và các cơ quan có thẩm quyền khác có quyền thực thi chúng, bao gồm thông qua các khoản phạt và phân tán các cuộc tụ tập.

Biện Pháp mới này sẽ kéo dài trong 6 tuần kể từ ngày

23 tháng 3 năm 2020, sau đó Chính phủ sẽ xem xét lại và thư giãn nếu các bằng chứng cho thấy điều này là có thể.

3. Ở nhà: hướng dẫn cho các hộ gia đình có thể mắc bệnh dịch coronavirus (Self/Household Isolation)

Triệu chứng

Những triệu chứng thông thường nhất của dịch coronavirus (COVID-19) khởi đầu gần đây như sau:

- ho liên tục và/ hoặc
- nhiệt độ cao

Hầu hết theo như mọi người nghĩ thì coronavirus (COVID-19) sẽ là một loại bệnh nhẹ.

Những thông điệp chính

- nếu bạn sống một mình và bạn có những triệu chứng của coronavirus (COVID-19), cho dù nhẹ như thế nào, phải ở nhà 7 ngày kể từ lúc những triệu chứng của bạn bắt đầu. (sự chấm dứt của cách ly hướng dẫn dưới đây có nhiều thông tin hơn)
- Sau 7 ngày, nếu bạn không có nhiệt độ cao, bạn không cần phải tiếp tục tự cách ly. Nếu bạn vẫn còn tiếp tục có nhiệt độ cao, giữ sự cách ly cho đến khi nào nhiệt độ của bạn trở lại bình thường. Bạn không cần phải tự cách ly nếu bạn bị ho sau 7 ngày, vì ho có thể kéo dài vài tuần lễ sau khi bị nhiễm chấm dứt
- Nếu bạn sống chung với người khác và bạn là người đầu tiên có triệu chứng của coronavirus (COVID-19), thì bạn cần phải ở trong nhà 7 ngày, nhưng tất cả những người khác sống chung phải ở trong nhà và không thể rời khỏi nhà trong vòng 14 ngày. Chu kỳ 14 ngày bắt đầu kể từ ngày khi người đầu tiên trong nhà bị mắc bệnh
- Đối với những người khác trong nhà bắt đầu có những triệu chứng, thì họ cần phải ở trong nhà 7 ngày kể từ ngày có triệu chứng, không cần biết rằng họ đã nằm trong chu kỳ cách ly của 14 ngày trước đây hay không
- ở trong nhà 14 ngày sẽ giảm rất nhiều sự lây lan của gia đình với những người khác trong cộng đồng
- nếu được, bạn có thể di chuyển những cá nhân trong tình trạng yếu đuối (ví dụ như người cao niên và những ai có sẵn vấn đề về sức khỏe) ra khỏi nhà, ở với bạn bè hoặc thân nhân khác trong suốt chu kỳ tự cách ly tại nhà
- nếu bạn không thể di chuyển những cá nhân trong tình trạng yếu đuối ra khỏi nhà, thì phải tránh xa người bị nhiễm càng nhiều càng tốt
- giảm sự lây lan của nhiễm bệnh trong nhà: rửa tay thường xuyên mỗi lần khoảng 20 giây với xà phòng và nước, hoặc dùng chất khử trùng cho bàn tay; che miệng khi ho và hắt xì hơi
- nếu bạn có những triệu chứng nhiễm coronavirus (COVID-19)

- đừng đi đến Bác sĩ gia đình, nhà thuốc tây hay bệnh viện
- bạn không cần phải điện thoại số 111 báo tin rằng bạn sẽ tự cách ly ở trong nhà
- thử xét nghiệm cho coronavirus (COVID-19) không cần thiết nếu bạn ở trong nhà
- nếu bạn cảm thấy không thể kháng cự được với những triệu chứng tại nhà, hoặc tình trạng bệnh trở nên tồi tệ hơn, thì nên sử dụng đường dây NHS 111 trên mạng (<https://111.nhs.uk>) dịch coronavirus (COVID-19). Nếu bạn không có đường dây mạng, gọi điện thoại số 111. Trong trường hợp y tế khẩn cấp gọi số 999
- nếu bạn phát hiện những triệu chứng mới của dịch coronavirus bất cứ lúc nào sau khi chấm dứt chu kỳ tự cách ly (một mình hoặc cả hộ gia đình) thì bạn cần phải quay trở lại làm giống như cách hướng dẫn cách ly ở trong nhà trước đây

Sự hướng dẫn này dành cho những ai

Bản tư vấn này dành cho:

- những ai có triệu chứng mà có thể xem như của dịch coronavirus (COVID-19), và không cần phải điều trị trong bệnh viện, mà cần phải ở nhà cho đến khi nào khỏe lại
- dành cho những ai sống chung trong một hộ gia đình có người mắc phải những triệu chứng xem như dịch coronavirus (COVID-19)

Hộ gia đình của tôi có được thử xét nghiệm hay không nếu chúng tôi nghĩ rằng có những triệu chứng của dịch coronavirus (COVID-19)?

Thử xét nghiệm cho dịch coronavirus (COVID-19) không cần thiết nếu bạn ở trong nhà.

Tại sao ở trong nhà là điều quan trọng?

Rất là quan trọng rằng mỗi cá nhân có triệu chứng có thể do bởi dịch coronavirus (Covid-19) và những người sống chung một hộ gia đình ở trong nhà. Ở trong nhà sẽ giúp quản chế sự lây nhiễm của vi-rút cho bạn bè, rộng rãi trong cộng đồng, đặc biệt cho những người nằm trong tình trạng yếu đuối.

Những ai có triệu chứng và sống một mình cần phải ở trong nhà 7 ngày sau khi bắt đầu có triệu chứng (xem chấm dứt cách ly dưới đây). Điều này để giảm nguy cơ sự lây nhiễm của mình cho người khác.

Nếu bạn sống chung với người khác hoặc một trong những người đó có triệu chứng mà có thể do dịch coronavirus (COVID-19), thì những thành viên trong hộ cần phải ở trong nhà và không rời khỏi nhà trong vòng 14 ngày (nhiều thông tin hơn về tự cách ly trong phần dưới đây). Nếu có thể, bạn không nên đi ra ngoài ngay chính cả việc đi mua thực phẩm hoặc những đồ dùng cần thiết khác, và những thể dục cần phải thực hành trong căn nhà ở. Chu kỳ cách ly 14 ngày bắt đầu kể từ ngày khi người đó có mang bệnh.

Nếu không thể được, thì bạn cần phải thực hành những gì mình có thể làm để giới hạn tiếp xúc trong xã hội khi đi ra ngoài để mua sắm đồ cung cấp.

Cách ly ở nhà cho 14 ngày sẽ giảm rất nhiều sự lây nhiễm của hộ gia đình qua người khác trong cộng đồng.

Nếu cách ly ở trong nhà trở nên khó khăn và bức bối, nhưng có những điều bạn có thể áp dụng để giúp bạn trở nên thoải mái hơn. Những điều này bao gồm:

- chuẩn bị trước và suy nghĩ những gì bạn sẽ cần làm ngũ hầu ở trong nhà trong suốt thời gian 7 hoặc 14 ngày
- nói với chủ nhân chỗ làm việc, bạn bè và gia đình để có sự hỗ trợ của họ về những gì mình sẽ cần trong thời gian ở được mỹ mãn
- suy nghĩ và dự tính bạn cần phải mua sắm thực phẩm hoặc những đồ dùng khác như thuốc men mà mình cần phải có trong chu kỳ cách ly
- hỏi bạn bè hoặc thân nhân có thể mang đến những gì mình cần đến hoặc đặt hàng trên mạng, nhưng cần phải bảo đảm rằng những món hàng này phải để bên ngoài nhà của bạn khi tiếp nhận
- phải bảo đảm rằng bạn giữ mối liên lạc với bạn bè hoặc thân nhân qua điện thoại hay mạng xã hội
- suy nghĩ những gì bạn có thể làm được trong thời gian ở tại nhà. Người ta đã thành công hoàn tất trong chu kỳ cách ly tại nhà bằng cách làm cho mình bận rộn qua những hoạt động như nấu ăn, đọc sách, học hỏi trên mạng và xem phim
- Có nhiều người khác tìm sự hữu ích bằng cách dự tính trước những gì mình cần phải làm, ví dụ như có ai đó trong nhà cảm thấy tồi tệ hơn như về khó thở
- khi bạn trở nên khá hơn, luôn nhớ rằng tập thể dục có thể tốt cho sức khỏe lành mạnh của bạn. Tìm tòi thêm những y tế khoa học trên mạng mà có thể giúp cho bạn tập thể dục nhẹ nhàng khi ở trong nhà

Trong lúc ở trong nhà, bảo đảm rằng bạn cần thực hành những điều sau đây

Ở trong nhà

Bạn và tất cả những thành viên trong nhà cần phải ở nhà. Không nên đi làm, đi học, hoặc đến những khu công cộng, và không nên sử dụng những phương tiện công cộng hay taxi.

Nếu có thể, bạn không nên đi ra ngoài ngay cả việc đi mua thực phẩm hoặc những đồ dùng cần thiết khác, và tất cả những cách tập thể dục cần phải trong khu vực nhà của bạn khi trở nên có bệnh.

Nếu bạn cần sự giúp đỡ về mua sắm thực phẩm hay những mua sắm đồ dùng khác hoặc đi lấy thuốc men hay dẫn chó đi dạo, bạn cần phải yêu cầu sự trợ giúp của bạn bè hay thân nhân. Một cách khác, bạn có thể đặt thuốc men qua điện thoại hay trên mạng. Bạn cũng có thể đặt thực phẩm trên mạng. Người đi giao hàng không nên vào trong nhà của bạn.

Nếu bạn là nhân viên và không thể đi làm bởi vì coronavirus (COVID-19), xin xem thêm sự hướng dẫn của Bộ Lao Động và Hưu Trí để xem phần có liên quan đến mình. (<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/covid-19-guidance-for-employees>)

Nếu bạn sống chung với trẻ con

Giữ những điều hướng dẫn sau đây với khả năng của bạn, tuy nhiên, chúng tôi biết rằng có những phương pháp khó mà có thể thực hiện được.

Theo như những gì chúng tôi đã nhìn nhận đến giờ phút này thì trẻ em có nhiễm dịch coronavirus (COVID-19) xem chừng như ít trở nên trầm trọng hơn khi bị nhiễm. Tuy nhiên, quan trọng là bạn cần phải thực hành bằng cách tốt nhất của mình qua sự hướng dẫn này.

Nếu bạn sống chung với những ai thuộc diện yếu đuối

Giảm tối thiểu sự chung đụng của những người thuộc diện yếu đuối trong phạm vi chung đụng với những người khác ví dụ như nhà bếp, nhà tắm và phòng khách, và giữ khoảng cách chung đụng được thoáng khí tốt.

Chú trọng giữ khoảng cách 2 thước (3 bước đi) cách xa với những người thuộc diện yếu đuối đang sống chung với mình và động viên họ ngủ giường riêng nếu có thể. Nếu có thể được, họ có thể sử dụng nhà tắm riêng với những người còn lại trong nhà. Phải bảo đảm họ sử dụng khăn tắm riêng với những người khác, bao gồm cả hai việc lau chùi sau khi tắm bồn hay hoa sen, và lau tay với lý do vệ sinh.

Nếu bạn cần phải sử dụng chung nhà cầu và nhà tắm với người thuộc diện yếu đuối, điều quan trọng phải nhớ rằng bạn cần phải lau chùi sạch sẽ sau khi dùng (ví dụ lau mặt bằng khi bạn đã tiếp xúc). Có cách khuyên nhủ khác là có thể lên lịch trình để tắm rửa và để cho người yếu đuối sử dụng trước.

Nếu bạn sử dụng chung nhà bếp với người thuộc diện yếu đuối, tránh vào trong lúc họ đang sử dụng. Nếu có thể, họ có thể mang thức ăn về phòng riêng. Nếu bạn có máy, dùng máy rửa những bát chén sau khi dùng. Nếu người thuộc diện yếu đuối dùng đồ nhà bếp riêng, nhớ là phải dùng khăn lau khô riêng những đồ dùng này.

Chúng tôi hiểu rằng khó mà tách riêng với những người sống chung tại nhà. Bạn cần phải cố gắng bằng hết khả năng của mình qua bản hướng dẫn này và mỗi người trong nhà cần phải rửa tay thường xuyên, tránh sờ mặt của mình và lau chùi mặt bằng thường xuyên.

Nếu bạn cho con bú sữa trong lúc bị nhiễm

Hiện nay chưa có bằng chứng đề nghị rằng vi-rút có thể truyền nhiễm qua sữa mẹ. Nhiễm trùng có thể lây lan cho trẻ con giống như lây lan qua những người khác khi họ tiếp xúc với bạn. Bằng chứng hiện tại là trẻ em nhiễm coronavirus (COVID-19) ít bị trầm trọng hơn là người lớn. Lợi ích của bú sữa mẹ có nhiều hơn nguy hiểm của lây lan của vi-rút qua sữa mẹ hoặc do tiếp xúc gần gũi; tuy nhiên, điều này do tự quyết định của mỗi người và bạn có thể thảo luận với nữ hộ sinh, y tá đến thăm hay GP qua điện thoại.

Nếu bạn hoặc một thành viên trong nhà đang cho con bú loại sữa hộp, bạn cần phải khử trùng những đồ dùng cần thận trước khi dùng. Bạn không nên xài chung bình sữa hoặc đồ bơm sữa với người khác.

Bạn có thể tìm thấy nhiều thông tin khác qua mạng của the Royal College of Obstetricians và Gynaecologists (<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virusinfection-and-pregnancy/>).

Giảm sự lây nhiễm trong nhà

Rửa tay thường xuyên

Vệ sinh bàn tay của bạn thường xuyên mỗi ngày với xà phòng

và nước trong vòng 20 giây hoặc dùng gel khử trùng bàn tay. Nó sẽ giúp bảo vệ bạn và những người bạn sống chung. Cách này rất hiệu lực nhất để giảm mỗi nguy hiểm truyền nhiễm cho người khác.

Che miệng khi ho hoặc hắt xì hơi

Che miệng của bạn và mũi với khăn giấy tissue khi bạn ho hoặc hắt xì hơi. Nếu bạn không có sẵn khăn giấy, thì nháy mũi vào khuỷu tay của bạn, đừng dùng bàn tay.

Nếu bạn có người chăm sóc, thì họ cần phải dùng khăn giấy lau chùi bất kỳ những chất nhầy hay đờm sau khi bạn hắt xì hơi hay ho. Họ cũng cần phải rửa tay với xà phòng và nước.

Lập tức vứt bỏ khăn giấy vào trong túi đựng rác và rửa tay bằng xà phòng với nước hay dùng Gel khử trùng bàn tay.

Giữ sạch sẽ và vứt rác

Khi giữ cách làm sạch sẽ, bạn cần phải sử dụng những sản phẩm thông dùng như chất tẩy rửa và chất tẩy trắng vì những sản phẩm này rất hiệu quả để tiêu diệt những vi-rút trên mặt bằng. Lau chùi thường xuyên những mặt bằng như tay cầm của cửa, tay vịn đường hành lang, đồ bấm tự động và các mặt bàn. Điều này rất quan trọng nếu bạn có người cao niên hoặc những người thuộc diện yếu đuối trong nhà.

Lau chùi sạch sẽ của chung đụng nhà tắm sau mỗi lần sử dụng, ví dụ như chùi sạch mặt bằng mà bạn sờ đến.

Những rác cá nhân (như là khăn giấy) và những mảnh vải có thể an toàn bỏ vào trong bao rác. Những bao rác này cần phải tách riêng ra với những bao rác khác. Các bao rác này phải để riêng ra ít nhất 72 giờ trước khi bỏ vào thùng rác của gia đình.

Các rác rưởi khác có thể vứt đi bình thường

Giặt ủi

Để giảm đi khả năng có thể phân tán vi-rút trong không khí, đừng lắc rung những quần áo đơ bẩn.

Giặt những món đồ dựa theo hướng dẫn của công ty chế tạo. Tất cả những quần áo đơ bẩn có thể giặt chung với nhau.

Nếu bạn không có máy giặt, chờ 72 tiếng đồng hồ sau 7 ngày cách ly (cho những cá nhân tự cách ly) hoặc 14 ngày cách ly (cho mỗi hộ) chấm dứt, thì lúc đó bạn có thể mang đến tiệm giặt đồ công cộng.

Đừng có xài chung khăn tắm, kể cả khăn lau tay và khăn lau chén đĩa.

Khẩu trang

Chúng tôi không có đề nghị dùng khẩu trang là một phương pháp hiệu quả để chống lại sự lây nhiễm. Khẩu trang có tác dụng quan trọng trong môi trường y tế như bệnh viện, nhưng có rất ít bằng chứng hiệu quả khi người ta sử dụng ngoài những môi trường đó.

Đừng cho ai đến thăm viếng trong nhà của bạn

Đừng có mời hoặc cho phép khách đến thăm, như bạn bè hoặc thân nhân, vào trong nhà của bạn. Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó mà họ không phải là thành viên trong nhà, nên sử dụng điện thoại hoặc phương cách mạng xã hội.

Nếu bạn hoặc một thành viên trong gia đình tiếp nhận sự chăm sóc trong nhà, thì người chăm sóc vẫn sẽ phải tiếp tục đến. Người chăm sóc sẽ được phân phối khẩu trang và bao tay để giảm môi nguy hiểm lây nhiễm từ bạn.

Nếu bạn có nuôi thú trong nhà

Hiện nay chưa có bằng chứng rằng những thú nuôi dưỡng như chó, mèo có thể bị nhiễm coronavirus (COVID-19).

Bạn cần phải làm gì để giúp cho mình trở nên tốt hơn

Uống nước nhiều để tránh bị khô khan; bạn cần phải uống đủ nước trong ngày để nước tiểu có màu trong. Bạn có thể xài thuốc mua ở các quầy như paracetamol giúp trị các triệu chứng của mình. Uống thuốc theo liều lượng hướng dẫn ghi trên hộp hay nhãn hiệu và đừng sử dụng quá liều lượng đề nghị.

Nếu bạn hay thân nhân trong gia đình cần phải tiếp cận tư vấn về y tế

Xin điều trị y khoa ngay nếu trong trường hợp bệnh tình của bạn hoặc của người trong nhà trở nên tồi tệ thêm. Nếu không phải trong trường hợp khẩn cấp, liên lạc NHS 111 trên mạng (<https://111.nhs.uk>). Nếu bạn không tiếp cận mạng được, bạn cần phải gọi số NHS 111. Nếu trong trường hợp khẩn cấp và cần phải gọi xe cứu thương, gọi số 999 và thông báo cho người nghe điện thoại hay điều tiếp viên rằng bạn hoặc thân nhân có triệu chứng bệnh coronavirus (COVID-19).

Tất cả những cuộc hẹn định kỳ về y tế và nha y cần phải trì hoãn. Nếu bạn lo lắng hoặc được gọi đến gặp trong quá trình bạn cách ly ở nhà, thảo luận với người liên lạc của cơ quan y tế trước (ví dụ như Bác sĩ gia đình, bệnh viện địa phương, hoặc dịch vụ điều trị ngoại khoa), qua số điện thoại họ đã cung cấp. Nếu bạn có những thắc mắc liên quan đến triệu chứng dịch coronavirus (COVID-19) của bạn, bạn cần phải liên lạc NHS 111 trên mạng (<https://111.nhs.uk>). Nếu bạn không tiếp cận mạng được, bạn cần phải gọi số NHS 111.

Chăm sóc sức khỏe lành mạnh của bạn trong lúc ở tại nhà

Chúng tôi được biết rằng ở trong nhà qua thời gian dài có thể trở nên khó khăn, bức bối và cô đơn cho nhiều người và bạn hay thành viên trong nhà có thể cảm thấy xuống dốc. Nó cũng có thể là một sự thử thách nếu bạn không có nhiều khoảng cách hay có vườn.

Rất quan trọng để nhớ rằng bạn cần chăm sóc tinh thần giống như thể chất của bạn và để có sự hỗ trợ nếu bạn cần đến. Giữ mối liên lạc với gia đình và bạn bè qua điện thoại hay trên mạng xã hội. Có nhiều nguồn hỗ trợ và thông tin có thể giúp bạn như mạng Every Mind Matter.

Hãy suy nghĩ những gì bạn có thể làm được trong quá trình ở tại nhà. Có người không ngại ở nhà cho một tuần khi họ giữ sự bận rộn bằng cách nấu ăn, đọc sách, học tập trên mạng và xem phim. Nếu bạn cảm thấy đủ sức khỏe thì có thể tập thể dục nhẹ tại nhà.

Rất nhiều người cảm thấy hữu ích khi họ tự nhắc nhở rằng tại sao những gì họ làm là điều quan trọng. Hy vọng rằng không có ai trong nhà của bạn sẽ phải khổ sở hơn như những triệu chứng giống như cúm (flu-like). Tuy nhiên có vài người sẽ bị ảnh hưởng tệ hơn do nhiễm dịch coronavirus

(COVID-19), và đặc biệt cho những cao niên và những ai có một số bệnh tình khác. Ở nhà, bạn bảo vệ sinh mạng của những người khác, cũng như giúp cho NHS tránh tình trạng bị choáng ngợp.

Chấm dứt tự cách ly và cách ly của hộ gia đình

Tự Cách Ly (Self-isolation)

Nếu bạn đã có những triệu chứng trải qua rồi, thì bạn có thể chấm dứt tự cách ly sau 7 ngày. Chu kỳ 7 ngày bắt đầu kể từ ngày khi bạn bị mắc bệnh.

Cách ly hộ gia đình (Household-Isolation)

Nếu sống chung với người khác, thì tất cả những thành viên trong nhà ai mà tiếp tục khỏe có thể chấm dứt cách ly sau 14 ngày. Chu kỳ 14 ngày bắt đầu kể từ ngày có người đầu tiên mắc bệnh. 14 ngày là thời gian ủ bệnh cho dịch coronavirus (COVID-19); những người tiếp tục khỏe sau 14 ngày thì khó mà nhiễm bệnh.

Sau 7 ngày, nếu người đầu tiên có bệnh trở nên khá hơn và không còn có nhiệt độ cao, họ có thể trở lại sinh hoạt bình thường. Nếu những thành viên khác trong nhà trở nên không khỏe trong chu kỳ 14 ngày hộ cách ly, họ cần phải theo cách tư vấn của 7 ngày bắt đầu kể từ khi bị mắc bệnh, nếu họ trở nên khá hơn và không có nhiệt độ cao, thì họ có thể sinh hoạt bình thường trở lại.

Trong trường hợp một thành viên trong nhà phát sinh triệu chứng của dịch coronavirus (COVID-19) trễ trong chu kỳ cách ly 14 ngày (ví dụ ở ngày thứ 13 hay 14) **chu kỳ cách ly không cần phải gia hạn thêm, nhưng người có triệu chứng đó phải ở trong nhà 7 ngày.** 14 ngày chu kỳ hộ cách ly sẽ giảm rất nhiều mức độ lây nhiễm của hộ qua người khác và không cần phải tái hộ cách lý lần nữa. Đây là mức độ bảo vệ rất cao cho cộng đồng. Cách ly thêm của những thành viên trong nhà có rất ít hiệu quả bảo vệ trong cộng đồng.

Ở cuối thời gian của 14 ngày, những thành viên nào không có bị bệnh có thể rời khỏi hộ cách ly.

Nếu có bệnh nhân trong gia đình không có triệu chứng thuyên giảm và không có được trị bệnh thì họ cần phải liên lạc trên mạng với NHS 111 (<https://111.nhs.uk>). Nếu bạn không có mạng trong nhà, bạn cần phải điện thoại NHS 111.

Triệu chứng họ có thể kéo dài vài tuần lễ đối với một số người, mặc dù nhiễm coronavirus (COVID-19) đã sạch sẽ. Chỉ có triệu chứng họ liên tục không hẳn là người đó phải tiếp tục tự cách ly hơn quá 7 ngày.

Sau khi chấm dứt tự cách ly và/ hoặc hộ cách ly

Phải làm gì nếu bạn có triệu chứng tái nhiễm coronavirus (COVID-19) sau khi chấm dứt chu kỳ đầu tiên của tự cách ly hoặc hộ cách ly

Nếu bạn phát sinh triệu chứng coronavirus (COVID-19) trong bất kỳ thời điểm nào sau khi chấm dứt chu kỳ đầu tiên của cách ly (tự mình hay hộ) thì bạn cần phải theo sự hướng dẫn giống như tự cách ly lần nữa. (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance/stay-at-home-guidance-forhouseholds-with-possible-coronavirus-covid-19-infection>) Có nghĩa rằng bạn cần phải ở nhà 7 ngày

kể từ ngày có triệu chứng nếu sống một mình hoặc nếu sống chung trong một hộ thì tất cả hộ phải ở trong nhà 14 ngày. Điều này sẽ giúp bảo đảm rằng bạn tiếp tục bảo vệ những người khác trong cộng đồng bằng giảm đi mức độ lây nhiễm có thể.

Nếu bạn xét nghiệm dương tính dịch coronavirus (COVID-19) trước đây và tái triệu chứng, bạn có cần phải tự cách ly nữa hay không?

Nếu bệnh trước đây rất trầm trọng và bạn được ưu tiên xét nghiệm và kết quả dương tính, có thể bạn đã phát triển tính miễn dịch với coronavirus (COVID-19) và vì thế bạn và những thân nhân trong nhà rất khó mà bị tái nhiễm coronavirus (COVID-19), cho nên bạn và thân nhân không cần phải cách ly.

Tuy nhiên, nếu một thành viên khác trong nhà phát sinh triệu chứng và họ trước đây không có thử xét nghiệm cho dịch coronavirus (COVID-19), thì họ cần phải cách ly với tất cả những viên còn lại trong nhà, ngoại trừ bạn ra (bởi vì bạn đã bị dương tính rồi).

Nếu bạn có những thắc mắc gì về những triệu chứng mới của dịch coronavirus (COVID-19) (mới, tiếp diễn hoặc nhiệt độ cao), sử dụng dịch vụ coronavirus 111 (<https://nhs.uk/covid-19>) hoặc điện thoại qua số NHS 111.

4. Hướng dẫn về giữ hạn chế tiếp xúc trong xã hội trên Vương Quốc Anh (Social Distancing)

Bối cảnh và phạm vi của hướng dẫn

Bản hướng dẫn này dành cho tất cả mọi người, bao gồm luôn trẻ con. Nó tư vấn về biện pháp giữ hạn chế tiếp xúc trong xã hội mà chúng ta cần phải thực hành để giảm mối tương tác giữa mọi người nhằm mục đích giảm bớt sự lây nhiễm của dịch coronavirus (COVID-19). Nó nhắm vào trường hợp người ta sống một mình trong nhà của họ, có hoặc không có thêm sự hỗ trợ của bạn bè, gia đình và người chăm sóc. Nếu bạn sống trong khu nhà dưỡng lão thì hướng dẫn có sẵn qua mạng sau đây (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-livingand-home-care-guidance>).

Chúng tôi tư vấn những ai nằm trong diện tăng nguy cơ mắc bệnh nặng của dịch coronavirus (COVID-19) đặc biệt nghiêm ngặt hơn để chấp hành biện pháp hạn chế tiếp xúc trong xã hội.

- tuổi 70 hay cao hơn (không cần biết có vấn đề sức khỏe hay không)
- dưới 70 mà có vấn đề sức khỏe sẵn liệt kê sau đây (ví dụ cho những ai được thông báo cần phải chích ngừa dịch cúm cho người lớn hàng năm vì lý do sức khỏe):
 - bệnh đường hô hấp mãn tính, như hen suyễn, bệnh tắc nghẽn phổi mãn tính (COPD), thủng khí phổi hoặc bệnh viêm phế quản
 - bệnh tim mãn tính như suy tim
 - bệnh thận mãn tính
 - bệnh gan mãn tính như viêm gan
 - bệnh về não mãn tính như bệnh Parkinson, bệnh vận động cơ thần kinh, bệnh đa xơ cứng (MS), bệnh

khuyết tật học tập hoặc bệnh bại não

- tiểu đường
- có vấn đề về lá lách – ví dụ như bệnh tế bào hình liềm hoặc nếu bạn đã bị cắt bỏ lá lách
- hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu do bởi bệnh HIV và AIDS, hoặc uống thuốc steroid hay là hoặc có hóa chất trị liệu
- bệnh béo phì (a body mass index (BMI) of 40 or above)

• những ai đang mang thai

Lưu ý: có một số những vấn đề y khoa mà làm cho người ta sẽ có nhiều nguy hiểm hơn vì bệnh tình trở nên trầm trọng nếu gây ra bởi dịch coronavirus (COVID-19). Nếu bạn nằm trong những nhóm này, trong tuần tới NHS trên nước Anh sẽ liên lạc trực tiếp với bạn để tư vấn về những biện pháp mà bạn cần phải thực hành để giữ cho bản thân và người khác được an toàn. Tạm thời, bạn cần phải tuân thủ nghiêm ngặt cách hạn chế tiếp xúc trong xã hội đầy đủ như nêu ra sau đây.

Những người nằm trong nhóm này là những người có thể bị nguy hiểm vì lý do sức khỏe phức tạp như:

- những ai có tiếp nhận ghép tạng và vẫn uống thuốc ức chế miễn dịch liên tục
- những ai có bệnh ung thư và đang hóa chất và xạ trị liệu
- những ai có bệnh ung thư máu hay tủy xương như bệnh bạch cầu và vẫn trong tình trạng trị liệu
- những ai có bệnh trầm trọng về ngực như xơ nang hoặc hen suyễn trầm trọng (cần phải nhập viện hay uống thuốc steroid)
- những ai có bệnh trầm trọng của hệ thống cơ thể như bệnh thận trầm trọng (lọc máu)

Giữ hạn chế tiếp xúc trong xã hội là gì?

Biện pháp giữ hạn chế tiếp xúc trong xã hội là những bước bạn cần phải làm để giảm bớt sự tương tác giữa mọi người. Cách này sẽ giúp giảm sự lây nhiễm của coronavirus (COVID-19).

Những điều đó là:

1. Tránh đụng chạm với những ai có biểu hiện của triệu chứng coronavirus (COVID-19). Những triệu chứng này bao gồm nhiệt độ cao và/ hoặc là ho liên tục
2. Tránh sử dụng phương tiện cộng nếu không cần thiết, khi có thể
3. Làm việc tại nhà, khi có thể. Chủ nhân của bạn sẽ hỗ trợ bạn thực hiện điều này. Xin xem sự hướng dẫn qua mạng cho chủ nhân (<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businessesabout-covid-19>) để biết thêm thông tin
4. Tránh tụ tập nhóm đông hay nhỏ trong khu vực công cộng, lưu ý rằng các quán bar, nhà hàng, trung tâm giải trí hay những nơi tương tự hiện nay đã đóng cửa bởi vì để tránh sự lây nhiễm dễ dàng.

5. Tránh tụ tập với bạn bè hoặc gia đình. Giữ liên lạc qua phương cách công nghệ từ xa như điện thoại, mạng và truyền thông xã hội
6. Sử dụng điện thoại hoặc dùng dịch vụ qua mạng để liên lạc với Bác sĩ gia đình và những dịch vụ thiết yếu khác

Mỗi người cần phải cố gắng thực hiện những biện pháp này càng nhiều càng tốt nếu như có thể làm được.

Chúng tôi mạnh mẽ tư vấn bạn thực hành những biện pháp nêu trên càng nhiều càng tốt như bạn có thể làm được và cũng đề giới hạn mức đáng kể sự tương tác trực diện với bạn bè và gia đình nếu có thể, đặc biệt nếu bạn là người:

- trên 70 tuổi
- có sẵn vấn đề sức khỏe
- đang mang thai

Tư vấn này có thể sẽ áp dụng cho nhiều tuần lễ

Rửa tay và vệ sinh hô hấp

Có những nguyên tắc chung bạn có thể dựa theo làm để giúp chống sự lây nhiễm của vi-rút hô hấp, bao gồm:

- rửa tay của bạn thường xuyên – với xà phòng và nước trong vòng tối thiểu 20 giây hoặc dùng Gel khử trùng bàn tay mỗi khi về nhà hay bước vào nơi làm việc, khi bạn xì mũi, hắt xì hơi hay ho, ăn hoặc cầm thức ăn
- tránh sờ mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay
- tránh đụng chạm với người có triệu chứng
- che miệng khi ho hay hắt xì hơi với khăn giấy, và bỏ khăn giấy vào thùng rác, và rửa tay của bạn
- lau chùi và khử trùng thường xuyên những vật dụng bạn sờ mó và mặt bằng trong nhà

Bạn cần phải làm gì nếu bạn phát sinh triệu chứng của dịch coronavirus (COVID-19)

Giống như hướng dẫn cho công chúng và cho những ai có mức tăng nguy cơ bệnh trở nên trầm trọng của dịch coronavirus (COVID-19) (nhiệt độ cao và/ hoặc ho liên tục), tự cách ly ở nhà cho 7 ngày. Bạn có thể tìm thấy sự hướng dẫn đầy đủ về cách ly tại nhà (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>).

Tiếp nhận hỗ trợ với thức ăn và thuốc men nếu bạn giảm mối tiếp xúc xã hội

Hỏi gia đình, bạn bè và hàng xóm để hỗ trợ bạn và sử dụng những dịch vụ trên mạng. Nếu không thể làm được, thì những cơ quan công chúng, doanh nhân, hội từ thiện và công chúng hiện đang tập trung để giúp đỡ cho những ai được tư vấn phải ở nhà. Rất quan trọng nói chuyện với người khác và nhờ họ giúp cho bạn sắp đặt những cách giao thức ăn, thuốc men và những dịch vụ cần thiết cũng như những mặt hàng cần thiết khác, và phải chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn cho được tốt.

Nếu bạn tiếp nhận sự hỗ trợ của những tổ chức về chăm sóc sức khỏe và xã hội, ví dụ như, nếu bạn có sự chăm sóc do bởi hội đồng chính phủ địa phương hoặc hệ thống chăm sóc y tế, thì sẽ tiếp tục như bình thường. Các nơi phụ trách chăm sóc cho bạn sẽ được yêu cầu có thêm trách nhiệm cẩn thận hơn để bảo đảm rằng bạn được bảo vệ. Tư vấn cho những người chăm sóc chính thức được nêu rõ trong hướng dẫn bài chăm sóc tại nhà như sau (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-living-and-home-careguidance/covid-19->

[guidance-on-home-care-provision](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-living-and-home-careguidance/covid-19-guidance-on-home-care-provision)).

Bạn cần phải làm gì nếu bạn có những cuộc hẹn với Bác sĩ gia đình hoặc với bệnh viện trong thời gian này?

Chúng tôi tư vấn mỗi người tiếp cận sự hỗ trợ y tế từ xa, nếu có thể được. Tuy nhiên, nếu bạn có cuộc hẹn sắp sẵn với bệnh viện hoặc về môn y khoa nào khác trong thời gian này, thảo luận với Bác sĩ gia đình hoặc chuyên viên y tế để bảo đảm rằng bạn được tiếp tục tiếp nhận sự chăm sóc và cũng để xem các cuộc hẹn có thể dời lại được hay không.

Những tư vấn gì đối với khách thăm viếng bao gồm những người hiện đang chăm sóc cho bạn?

Bạn cần phải liên lạc với những khách thăm viếng xã hội thường xuyên và gia đình để thông báo cho họ biết rằng bạn hiện đang hạn chế tiếp xúc trong xã hội và họ đừng nên đến thăm viếng bạn trong thời gian này, trừ khi họ là những người chăm sóc cần thiết cho bạn. Chăm sóc cần thiết như giúp đỡ về tắm rửa, thay quần áo hoặc nấu ăn cho bạn.

Nếu bạn tiếp nhận sự chăm sóc của các tổ chức chăm sóc về sức khỏe và xã hội qua hội đồng chính phủ địa phương hay do chính bạn sắp xếp, thông báo cho họ biết rằng bạn đang giới hạn tiếp xúc trong xã hội and thỏa thuận một kế hoạch tiếp tục chăm sóc cho bạn.

Nếu bạn tiếp nhận sự chăm sóc của bạn bè hoặc gia đình, cần phải thông báo cho họ phải cẩn thận hơn để họ có phương cách giữ cho bạn được an toàn. Bạn có thể tìm sự hướng dẫn về chăm sóc tại nhà rất hữu dụng qua mạng sau đây (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-residential-care-supported-living-and-home-careguidance/covid-19-guidance-on-home-care-provision>).

Cũng thêm một ý kiến tốt nữa là thảo luận với người chăm sóc điều gì sẽ xảy ra nếu một trong những người đó ngã bệnh? Nếu bạn cần có thêm sự chăm sóc nhưng không biết ai sẽ là người bạn cần phải liên lạc, hoặc nếu bạn không có gia đình hay bạn bè có thể giúp đỡ, bạn có thể liên lạc với hội đồng chính phủ địa phương người mà có thể giúp cho bạn.

Những tư vấn gì nếu tôi sống chung với người trong diện yếu đuối?

Nếu bạn sống nhà chung với người thuộc diện yếu đuối, xin xem thông tin về sự hướng dẫn cho hộ gia đình qua mạng sau đây (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>).

Chăm sóc sức khỏe tâm thần lành mạnh của bạn

Điều dễ hiểu được là bạn có thể thấy rằng hạn chế tiếp xúc xã hội có thể chán chường và bức bối. Bạn có thể biết trạng thái và cảm giác trong người sẽ bị ảnh hưởng và bạn cũng có thể thấy xuống tinh thần, lo lắng hay có vấn đề về giấc ngủ và bạn có thể tiếc nuối bởi cảnh mình đã tiếp xúc với người khác lúc trước.

Trong bối cảnh như thế này, nó có thể dễ dàng rơi vào tình trạng không được khỏe mà có thể làm cho bạn cảm thấy tồi tệ hơn. Có những điều đơn giản bạn có thể làm để giúp và giữ tinh thần lẫn thể chất năng động trong lúc này như:

- tìm hiểu thêm những sáng kiến về tập thể dục mà bạn có thể tự thực hành tại nhà qua mạng của Bộ Y Tế NHS (<https://www.nhs.uk/livewell/exercise/easy-low-impact-exercises/>)
- bỏ thời gian để làm những gì mình thích – điều này có thể là đọc sách, nấu ăn, những sở thích tại gia khác hoặc nghe đài phát thanh hay xem các chương trình của TV
- cố gắng ăn uống lành mạnh, có những buổi ăn cân đối, uống đủ nước và tránh hút thuốc, rượu và dùng ma túy
- giữ cửa sổ mở để có không khí trong lành vào nhà, tìm ánh sáng ngoài trời tự nhiên nếu có thể, hoặc ra ngoài vườn

Bạn cũng có thể đi bộ hoặc tập thể dục ngoài trời nếu bạn cách xa người khác từ 2 mét trở lên.

Rất là quan trọng để chăm sóc cho sức khỏe thể chất và tinh thần (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-the-public-on-mental-health-and-wellbeing>).

Những hướng dẫn khác cũng có sẵn để hỗ trợ cho trẻ em và tuổi trẻ qua mạng sức khỏe tâm thần và sống lành mạnh như sau (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing>).

Những bước gì bạn cần phải làm để giữ mối liên lạc với gia đình và bè bạn trong thời gian này?

Về ra những hỗ trợ gì bạn có thể tiếp nhận được qua bạn bè, gia đình và những mạng lưới khác trong thời gian này. Cố gắng giữ mối liên lạc với những người chung quanh bạn qua điện thoại, thư từ, hay qua mạng. Hãy nói cho mọi người biết bạn muốn giữ liên lạc như thế nào và xây dựng nó để trở thành việc thường xuyên của bạn. Cũng thêm một điều quan trọng nữa là để chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình, bạn có thể cảm thấy hữu ích hơn khi nói với họ cảm giác của bạn như thế nào.

Nên nhớ rằng là điều tốt để chia sẻ những mối quan tâm của bạn với người khác mà mình tin tưởng và bằng cách đó, bạn có thể trở ngược lại thành người cung cấp sự hỗ trợ cho họ. Hoặc bạn có thể sử dụng sự đề nghị của NHS trên mạng.

Tư vấn cho những người chăm sóc không chính thức

Nếu bạn là người chăm sóc cho một ai đó thuộc diện yếu đuối, có những bước đơn giản mà bạn có thể thực hành để bảo vệ họ và giảm bớt đi sự nguy hiểm trong thời gian này.

Bảm đảm bạn phải chấp hành tư vấn về vệ sinh như sau:

- rửa tay của bạn khi đến nhà và thường xuyên, dùng xà phòng và nước trong thời gian tối thiểu 20 giây hoặc dùng gel khử trùng bàn tay
- che miệng của bạn và mũi với khăn giấy hoặc dùng cánh tay áo (không dùng bàn tay) khi bạn ho hoặc hắt xì hơi
- bỏ khăn giấy ngay lập tức vào thùng rác và rửa tay ngay sau đó
- đừng đến thăm viếng nếu bạn không khỏe và thỏa thuận một cách khác để chăm sóc họ
- online cung cấp thông tin về những ai mà họ cần phải liên lạc nếu trong trường hợp họ không khỏe, dùng NHS 111 qua mạng như thế nào (<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/nhs-111/>) cho dịch vụ coronavirus và ghi chú lại số điện thoại của NHS 111 rõ ràng để dễ dàng nhìn thấy
- tìm thêm những nguồn hỗ trợ khác mà có thể tiếp cận và sử dụng và tiếp cận tư vấn thêm về sáng lập một dự án phòng hờ sẵn qua hội Carers UK (<https://www.carersuk.org/help-andadvice/health/looking-after-your-health/coronavirus-covid-19>)
- chăm sóc sức khỏe lành mạnh lần thể chất của chính bản thân bạn. Những thông tin có thêm có sẵn qua sự hướng dẫn về sức khỏe tâm thần và sống lành mạnh qua mạng sau đây (<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-the-public-on-mental-health-and-wellbeing>)

Tóm lược của những tư vấn

Nhóm/ Hành động	Rửa tay thường xuyên hơn	Hộ gia đình Household Cách ly cho 14 ngày *	Tự cách ly cho 7 ngày **	Tiếp xúc xã hội trong cộng đồng ***	Có bạn bè và thân nhân đến thăm	Dùng lối cách xa tiếp cận với NHS và Những dịch vụ cần thiết ****	Thay đổi cách đi lại hàng ngày và ít sử dụng phương tiện công cộng	Làm việc tại nhà
0-69	Có	Có	Có	Khuyến bảo không nên	Khuyến bảo không nên	Khuyến bảo	Khuyến bảo	Khuyến bảo
70+	Có	Có	Có	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ
Các loại tuổi của thành viên trong nhóm thuộc diện yếu đuối có vấn đề sức khỏe phụ	Có	Có	Có	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ
Phụ nữ có mang thai	Có	Có	Có	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ không nên	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ	Khuyến bảo mạnh mẽ
Những ai có vấn đề sức khỏe phụ trầm trọng	Như trên, nhưng những hướng dẫn riêng biệt sẽ được cung cấp bởi NHS							

* nếu một thành viên trong gia đình của bạn hoặc trong hộ bị ho liên tục hay nhiệt độ cao

** nếu bạn sống một mình và bị ho liên tục hay có nhiệt độ cao

*** lưu ý rằng rạp chiếu phim, hý viện, quán rượu, nhà hàng và các câu lạc bộ yêu cầu phải đóng cửa. Nếu bạn gặp gỡ người khác ở ngoài (ví dụ như, lúc đi bộ) bảo đảm rằng bạn cần phải đứng cách xa tối thiểu là 2 mét

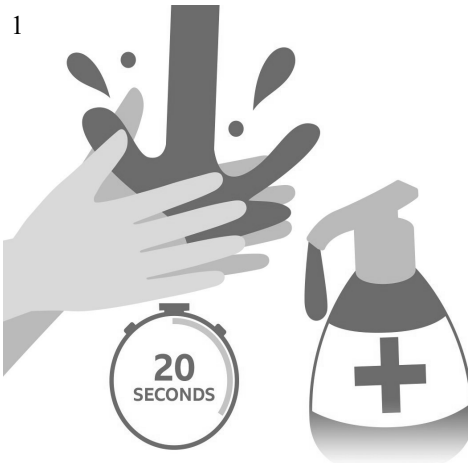
**** ví dụ qua điện thoại hoặc internet

1 giống như các người khác chỉ dẫn đi chích ngừa dịch cúm hàng năm

How Can I Try to stay well and avoid spreading of the virus?

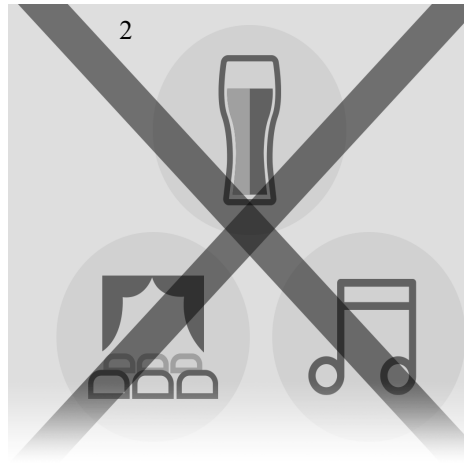
我該如何保持健康並避免病毒傳播？

Làm thế nào tôi có thể cố gắng giữ sức khỏe tốt và tránh lây lan vi-rút?



Wash hands for about 20 seconds with soap and hot water or use a sanitiser gel
用肥皂和熱水洗手約 20 秒鐘，或使用消毒劑凝膠

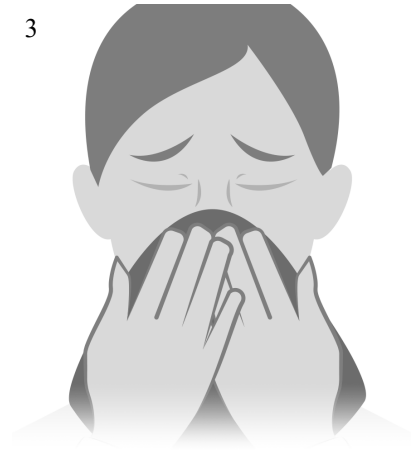
Rửa tay khoảng 20 giây bằng xà phòng và nước nóng hoặc sử dụng gel khử trùng



Even if you have no symptoms, you should work at home where possible and avoid social venues

即使沒有症狀，也應盡可能在家中工作，避免社交場所

Ngay cả khi bạn không có triệu chứng, bạn nên làm việc tại nhà nếu có thể và tránh địa điểm xã giao



Use a tissue for coughs and sneezes. Then throw away and wash hands

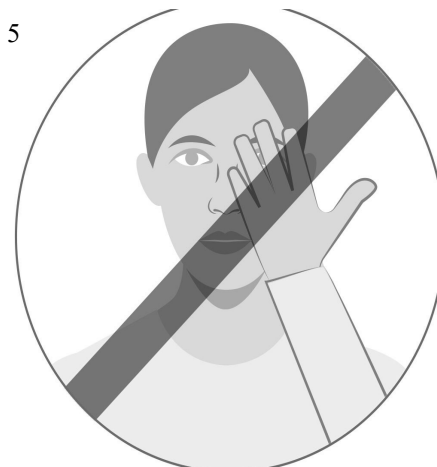
咳嗽和打噴嚏時用紙巾罩住嘴鼻。然後扔掉紙巾和洗手

Sử dụng khăn giấy để ho và hắt hơi. Sau đó vứt đi khăn giấy và rửa tay



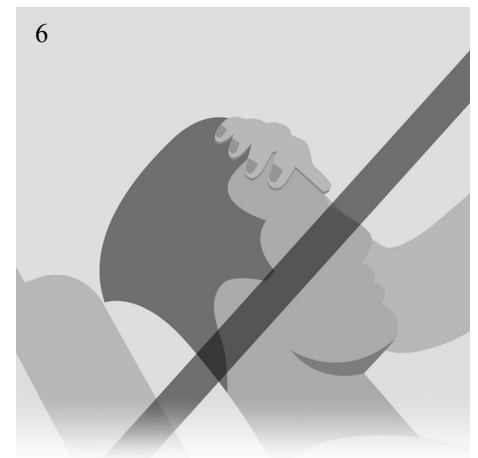
If you don't have tissue use your sleeve
如果沒有紙巾，請用袖子

Nếu bạn không có khăn giấy hãy dùng tay áo



Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands

避免用未洗的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴
Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa



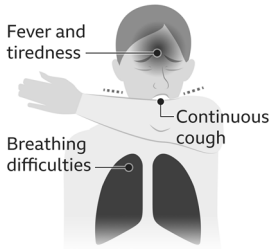
Avoid close contact with people who are unwell

避免與身體不適的人密切接觸
Tránh tiếp xúc gần với những người không khỏe

What are the symptoms - and what should I do if I feel unwell?

有什麼症狀- 如果我感到不適該怎麼辦?

Các triệu chứng là gì - và tôi nên làm gì nếu cảm thấy không khỏe?



Coronavirus Key Symptoms:

1. High temperature, 2. Continuous cough, 3. Breathing difficulties

冠狀病毒的主要症狀

1. 發燒和疲倦 2. 持續咳嗽 3. 呼吸困難

Triệu chứng chính của Corovirus

1. Sốt và mệt mỏi, 2. ho liên tục, 3. khó thở



If you live with someone who has a “new continuous” cough or high temperature, stay at home for 14 days in case symptoms develop. Stay at least 3 steps away from other people in your home if possible

如果您與患有“新而持續”的咳嗽或高溫的人一起生活，請在家里呆14天，以防出現症狀。盡可能與家中其他人保持至少3步(兩公尺)的距離

Nếu bạn sống với người bị ho liên tục hoặc nhiệt độ cao, hãy ở nhà trong 14 ngày trong trường hợp các triệu chứng phát triển. Nếu có thể tránh xa người khác trong nhà ít nhất 3 bước



If your symptoms get worse or are no better after 7 days seek medical advice

如果您的症狀在 7 天后惡化或沒有好轉，請就醫

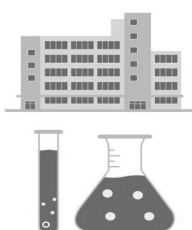
Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn hoặc không khá hơn sau 7 ngày, hãy tìm tư vấn y tế



Use the online 111 coronavirus service at 111.nhs.uk.

使用在線的 111 冠狀病毒服務 111.nhs.uk。

Sử dụng dịch vụ coronavirus 111 trực tuyến tại 111.nhs.uk.



You may be tested for the virus at a hospital

您可能會被送去醫院接受病毒檢測

Bạn có thể được kiểm tra virus tại bệnh viện

Coronavirus Guidance 冠狀病毒指南 Hướng dẫn về coronavirus

Advice for people who think they may have coronavirus

給認為自己可能患有冠狀病毒的人的建議

Lời khuyên cho những người nghĩ rằng họ có thể bị nhiễm coronavirus



Step 1
步驟 1
Bước 1

Do Not go to GP surgery, pharmacy or hospital

不要去 GP 手術，藥房或醫院

Đừng đi trạm xá bác sĩ gia đình, nhà thuốc hoặc bệnh viện

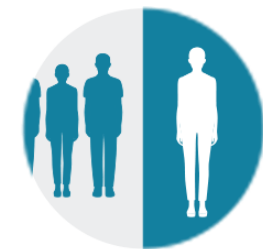


Step 2
步驟 2
Bước 2

Contact NHS 111

聯繫 NHS 111

Liên hệ NHS 111



Step 3
步驟 3
Bước 3

You may be asked to self-isolation

您可能會被要求自我隔離

Bạn có thể được yêu cầu tự cô lập



Step 4
步驟 4
Bước 4

Your details may be passed to local health protection teams

您的詳細個人資料可能會傳遞給當地的健康保護團隊

Chi tiết của bạn có thể được chuyển cho các đội bảo vệ sức khỏe địa phương



Step 5
步驟 5
Bước 5

You may then be tested for the virus

然後您可能會被病毒的測試

Sau đó bạn có thể được virus xét nghiệm



Step 6
步驟 6
Bước 6

A doctor or nurse will give you advice what to do next

醫生或護士會指導給您下一步該怎麼做

Một bác sĩ hoặc y tá sẽ cho bạn biết tiếp theo phải làm gì

Source: NHS England/Public Health England