

## 屏蔽指引

有些人存在非常严重的健康问题，“屏蔽”（shielding）是保护他们的一种方法，因为他们极有可能感染冠状病毒（COVID-19）。屏蔽意味着减少与他人的接触。如果您是需屏蔽的人之一，您的医生会给您写信。但是从8月1日起，大多数人都已停止了屏蔽。如果某人患有[此处](#)列出的一个或多个健康问题，则需要屏蔽。

该列表没有包括痴呆症，但有证据表明，痴呆症患者感染该病毒的风险很高。因此，遵循屏蔽指引可能会有所帮助。

如果您以前曾经进行屏蔽，则应继续遵循以下指引：

- 经常洗手，每次20秒钟；
- 在商店和其他密闭场所遮住您的脸部；和
- 在您和您遇到的不与您共同居住的人之间留出2米的空间（即6英尺，或大约一张双人床的长度）。

### 现在将会发生什么？

- 您将不再从国家屏蔽服务处（National Shielding Service）获得免费的食物包裹、药品送货和基本护理。但是：
- 您可以联系您的地方议会，以了解有关当地志愿者的支持；
- 您仍然可以获得由[NHS志愿者应对人员（NHS Volunteer Responders）](#)送货的处方药、必需品和您购买的食物；
- 您仍然可以获得超市送货的优先时段（如果您之前注册了免费食物包裹）。

### 您现在可以做什么？

您无需遵循屏蔽建议，因此现在您可以：

- 只要工作场所已采取了[防止新冠病毒的措施](#)，您就可以去上班，但应尽可能居家办公；
- 外出不受限制，但您仍应尽量减少与他人的接触；
- 前往超市、酒吧和商店，并尽可能与他人保持2米的距离（即6英尺，或大约一张双人床的大小）；

- 彻底清洁在家里和/或工作区经常触摸的区域。

### 如果冠状病毒传播率再次上升怎么办？

如果情况发生变化，并且冠状病毒在社区中的传播有所增加，可能会建议您再次屏蔽。

国民保健服务数据（NHS Digital）会把您的姓名安全地保存在“曾屏蔽的患者”名单上。如果建议发生变化，他们会给您写信。

有关对屏蔽的更改的更多详细信息，请参见政府的[指引页](#)。

欲了解更多信息，请参阅关于冠状病毒的政府指引  
<https://www.gov.uk/coronavirus>