

在走出家门后保持安全 - 您可以做什么

根据政府的冠状病毒指引，人们现在可以走出家门，但仍然需要照顾自己和他人的安全。建议您执行以下操作。

健康和安

1. 经常用肥皂和水洗手，并彻底擦干。如果有的话，请在家外使用手部消毒液，尤其是当您进入一幢建筑物并在接触表面后。请勿触摸您的脸。
2. 在通风良好的室内建筑物中，冠状病毒更不容易传播，因此，当您与另一个家庭的人在一起时，请打开门窗，并使用排风量较大的排风扇设置。

与他人见面

1. 您应尽可能避免拥挤的人群。在可能的情况下，请与不同住的人之间保持2米的空间（即6英尺，或大约一张双人床的长度）。您与另一个人越近，感染的风险就越大。
2. 人们可以到您家访问，您也可以到访他们的家，即两个家庭互相见面。您和与您同住的人之间仍应保持2米的距离。
3. 您可以在室外与六个与您同住的人见面。
4. 请勿与自己不同住的人面对面，而应该并肩而立。请勿在不与您同住的人附近大喊大叫或唱歌。这可以降低感染的风险。

在别人家过夜

您可以在别人的家中留宿，但必须与不与您共同生活的人之间保持距离，经常洗手、清洁表面，并使用不同的浴室。您只能以两个家庭为一组过夜 - 因此，如果您在某人的家中过夜，则只能与您共同生活的人（即您的家庭）以及主人的家庭住在一起。

照顾孙辈

您可以与孙辈们在一起。如果他们与您同住，您可以触摸他们。如果他们不与您同住，您与他们之间必须保持距离。

公共交通

尽量避免使用公共交通工具，而应尽可能自驾、骑自行车或步行。如果必须使用公共交通工具，请尽量避免繁忙时段。如果您使用公共交通工具或出租车，则必须遮住脸部（但是某些人若因健康状况或残疾而难以佩戴口罩，则可以豁免）。

驾驶

您可以与共同居住的人同坐在一辆车上。您应避免与不同住的人共享同一辆汽车。如果需要共享汽车，则应打开车窗，并在车上与他们和其他人之间保持距离。

在公共场所佩戴口罩

您必须在公共场合用面罩遮住口鼻，包括：在公共场所、商店、超市、室内购物中心、银行、建筑协会、邮局、医院和室内交通枢纽中。如果某些人的健康状况或残疾使配戴面罩有困难，则可以豁免。在佩戴和脱下面罩前请洗手。

工作

1. 如果可以的话，请在家工作。
2. 如果您必须出门工作，请减少在工作中见面的人数。经常洗衣服，只有在有高感染风险或有脆弱人群时才在工作中换衣服。在更衣室中避免拥挤的人群。
3. 在您工作时，或在商业或公共场所时，请遵循相关地点的建议。

旅行

1. 您可以到户外露天场所一日游，但必须在您和其他游客之间保持距离。

2. 您可以外出度假，并在第二住所、酒店、带早餐的旅馆或露营地过夜。您只能与您的家庭和另一个家庭同行，并且您必须和与您共同生活的人之间保持距离。经常洗手并清洁表面，并尽可能避免使用共用的设备。

宗教场所

宗教场所开放用于礼拜和公共祷告。您可以去那里祷告。您必须与不同住的人之间保持2米的距离。

和与您同住的人一起去酒吧或餐厅

您可以和与您同住的人（或不在您社交圈中的人）一起去餐厅，但必须与他们保持距离。适用相同的有关小组人数的规则：在室内是两个家庭为一组，或者如果来自不同家庭，则在室外最多与六个人为一组。

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>

帮助控制病毒：

洗手 – 经常洗手

遮住脸部 - 遮住您的鼻子和嘴巴

保持距离 - 与不同住的人之间保持两米的距离

如果您感到不适，请进行测试，并且至少10天不要离开家。

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>