

## 专为向家人和朋友提供无偿护理的人士设计的冠状病毒指南

如果您的家人或朋友必须依靠您的帮助才能应对日常生活,并且您为他们提供无偿护理,本手册就适用于您。这可能是由于此人有伴随终身的健康问题、疾病(包括痴呆症)、残疾、严重受伤、心理健康状况或上瘾问题。本指南说明了如何在尽量减少冠状病毒(COVID-19)风险的情况下提供这种护理。在编写本文时(2020年8月27日),所有信息均准确无误。

<b>目录</b>	
关于冠状病毒感染,临床上的“易感人群”和临床上的“极度易感人群”是指谁?	3
整体建议	3
保护您自己和您照顾的人	4
照顾在临床上“极度易感”的人	5
如果您所照顾的人担心平日照顾他们的带薪护理人员进出家门以及感染的风险	6
面罩和防护服(PPE)	6
如果您必须外出,请戴上面罩	6
如果您所照顾的人住在护理院中	7
在照顾他人时维护您自己的健康和福祉	7

在您无法提供护理时快速获得替代护  
理..... 8

如果您需要向工作单位请假,用于照顾有冠状病毒症状或正在自我隔离的  
人。 .....  
8

在您自我隔离时领取处方  
..... 8

如果您或您所照顾的人有冠状病毒症状.....  
9

有关在照顾有症状的人时的清洁和卫生信息 .....  
10

如果您或您所照顾的人曾经一直在屏蔽.....  
11

如果新冠病毒(COVID-19)的传播有所增加 ..... 11

地方性限制 .....  
11



关于冠状病毒感染,临床上的“易感人群”和临床上的“极度易感人群”是指

谁? 临床上易受感染的人群是指那些具有较高风险因冠状病毒感染而患严重疾病的人群。这一人群包括:

- 年龄在 70 岁或以上的人(无论健康状况如何);
- 年龄在 70 岁以下且患有特定基础疾病的人(对于成年人来说,这通常是指任何出于医学原因每年被指示接受流感疫苗的成年人);
- 孕妇。

任何年龄的痴呆症患者感染该病毒的可能性也较高。因此,遵循这些指引可能会有所帮助。

对于那些具有更高风险因感染冠状病毒而身患严重疾病的临床疾病患者,在最近更新的《[针对临床上极易受感染\(即需要屏蔽的\)人群的指南](#)》中有相关的信息。

作为照顾他人的照顾者,您把自己照顾好也很重要。

## 整体建议

照顾者应该做什么准备?

如果您或您所照顾的人没有症状,请参考 [NHS 网站](#)上的卫生指南。

您不妨与您所照顾的人一起制定应急计划,以便在可能需要他人照顾或支持的时候使用。根据情况,这可能是指家人或朋友、卫生或社会关怀服务机构的帮助。

为了帮您所照顾的人制定符合其需求的应急计划,您需要列出:

- 您所照顾的人的姓名和地址,以及其他联系方式;
- 您的姓名、地址和联系方式;

- 在紧急情况下,您和您所照顾的人希望取得联系的人;
- 您所照顾的人正在服用的任何药物的详细信息;
- 任何他们所需的正在进行的治疗的详细信息;
- 他们需要参加的任何医疗预约的详情;
- 他们的全科医生(GP)和药房的详细信息;
- 他们获得的任何护理和支持服务。

### 3

您应该确保这份紧急计划可以很方便地与可能需要查看该计划的其他人共享。您可以在[英国照顾者机构\(Carers UK\)](#)查阅更多信息。

您也许可以从家人和朋友那里安排帮助和支持,但如果能让您的[地方当局](#)或[医疗保健提供商](#)参与进来,就能更加安心,这样万一家人或朋友无法提供帮助,就仍能获得支持。与您当地的照顾者支持机构进行联系也可能很有用,他们可以帮您制定应急计划。您可以在[英国照顾者机构\(Carers UK\)](#)查找有关当地照顾者机构的信息。

您也可以在[照顾者基金会\(Carers Trust\)](#)网站上找到有关当地服务机构的信息。

## 保护您自己和您照顾的人

随时了解政府网站 GOV.UK 上的公告和建议,并遵循[有关保持警觉和安全\(社交隔离\)的指南](#)中列出的最新建议,其中包括有关如何保护与您生活在一起的易感人群的提示。

全天经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟,或者使用手部消毒液清洁双手,这将有助于保护您和与您一起居住的人。这个措施是降低您和其他人感染风险的最有效的方法之一。这包括当您外出回家时,或者如果您不与您所照顾的人同住,则在当您到达他们家中时。

## 照顾在临床上“极度易感”的人

屏蔽和保护临床上极度易感的人群免受冠状病毒感染的指南提供了更多有关照顾他人的详情。但是从 2020 年 8 月 1 日起,该指南已停止使用。属于这一人群的人不再需要执行其全科医生(GP)或专家的屏蔽建议,但仍应继续采取实用的方法来确保安全:

- 更经常地洗手,每次洗 20 秒;
- 在商店和其他密闭场所遮住您的脸,并且;
- 在您遇到不与您共同居住的人时,与他们之间保持 2 米(即 6 英尺 或一张双人床的长度)的社交距离。

如果您正在照顾的人在临床上属于“极度易感”的类别,因为他们因冠状病毒而导致严重疾病的风险很高,您应该继续执行以下简单步骤来保护他们,并降低他们的风险:

- 仅提供基本护理,例如洗漱、给药、帮助穿衣和做饭;
- 在您到达所照顾的人家里时洗手,此后也要经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟,或使用手部消毒液;

- 在咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或您的袖子(而不是手)遮住口鼻;
- 将用过的纸巾立即放入垃圾桶,然后洗手;
- 如果您身体不适,请不要去访问,并安排其他人为他们提供护理;
- 提供有关他们感到不适时应打电话给谁的信息、如何使用 [NHS 111 在线冠状病毒服务](#),并在显要位置展示 NHS 111 的号码。

了解可以使用的能提供帮助的各种资源,并从[英国照顾者机构\(Carers UK\)](#)获得有关制定应急计划的更多建议。

## 5

如果您所照顾的人担心平日照照顾他们的带薪护理人员进出家门以及感染的[风险](#) 政府已向家庭护理提供商发布了指南,以确保达到适当的卫生水平,从而减少感染的风险。请向护理提供商询问他们所遵循的用于保持良好卫生的程序。

如果您所照顾的人通过您的地方当局或自费从一个机构那里获得定期的健康护理或社会关怀,请告知护理提供商他们正在减少社交接触,并商定继续护理的计划。

作为照顾者,有关保持安全的[指南](#)(例如,在您自己和他人之间保持距离)提供

了一些有关您可以采取的额外预防措施的建议,有助于确保您所照顾的人的安全。

## 面罩和防护服(PPE)

您在提供护理时无需佩戴个人防护设备(简称 PPE),除非医疗护理专业人员(例如全科医生或护士)建议您这样做。

有关保护您自己和您所照顾的人,您应该继续遵循本指南以及《[有关屏蔽和保护临床上极易感染冠状病毒的人士的指南](#)》。

政府正在不断复核情况,所以[指南](#)有可能会发生改变。如果不不确定该怎么做,请查看指南。

## 如果您必须外出,请戴上面罩

当您在无法保持社交距离(即在您和他人之间留出空间)的密闭公共空间中时,以及当您接触到那些通常不会见面的人时,您应该戴上面罩。[GOV.UK 上有关于面罩的指南](#)。当您乘坐公共交通工具和去商店时,必须佩戴面罩。您所照顾的人也必须佩戴面罩,但如果某些人的健康状况或残疾使他们很难配戴,则可以豁免。

正确使用面罩并在戴上和脱下之前洗手是很重要的。您可以在[家中自制面罩](#)。关键的一点是,它应该遮住鼻子和嘴。

## 6

## 如果您所照顾的人住在护理院中

如果您没有症状,则应与护理院保持联系,以了解当地关于与居民保持联系的任何安排,并遵循[护理院有关探访的指南](#)。

## 在照顾他人时维护您自己的健康和福祉



当您帮助您所照顾的人时,也要照顾好自己和健康福祉,这点很重要。这是因为目前可能会产生额外的压力,并且获得暂休护理等支援的机会有所减少。在[留在家中的指南](#)和[有关保持安全的指南](#)中,有关于照顾您健康的信息,以及有关自我保健和[疫情期间心理健康和福祉](#)支持的更详细指南。建议包

括照顾好您的身心健康,并在需要时获得帮助。日常的体育锻炼对健康和福祉很重要,包括排解压力、鼓励积极情绪和改善睡眠。您可以从英国公共卫生局(PHE)那里参考[在家中可以做的运动](#)。如果您照顾患有痴呆症的人,可以在[这里](#)找到更多信息。

在这段时间内,您可以通过朋友、家人和其他网络获得支持。尝试通过电话、信件或上网与周围的人保持联系。让人们知道您希望如何保持联系,并将其纳入您的日程。这对照顾您的心理健康也很重要,与他们谈论您自己的感受可能会对您很有帮助。

有很多可以提供帮助的支持和信息来源,例如[“每个心灵都重要”\(Every Mind Matters\)](#)网站。

请记住,可以与您信任的其他人分享您所担忧的事,通过这样做,您最终也可能为他们提供支持。或者,您可以使用[NHS 推荐的帮助热线](#)。

与您当地的照顾者支持机构联系也可能会有所帮助,他们可以帮您制定应急计划。您可以在[照顾者基金会\(Carers Trust\)](#)或[英国照顾者机构\(Carers UK\)](#)那里获得有关当地照顾者机构的信息。在[英国照顾者机构中](#)也有一个[在线论坛](#)。

## 在您无法提供护理时快速获得替代护理

不得不安排替代的护理可能会很困难,并且令人担忧。在可能的情况下,您应该联系可以立即帮您提供护理的家人和朋友。您应该遵循[留在家中的指南](#)和[有关保持安全的指南](#)中列出的指引,以保护那些进入被护理者家中的人。

如果您无法安排到替代的护理,可以联系您的[地方当局](#)或[医疗保健提供商](#)。如果您不知道如何这样做,可以联系 NHS 111。

如果您需要向工作单位请假,用于照顾有冠状病毒症状或正在自我隔离的人。您应该与雇主讨论您的护理需求,以及可以采取哪些安排。在[员工指南](#)中可以找到有关法定病假工资权利的信息。

有些人可能有资格获得照顾者的福利金,例如“照顾者津贴”(Carer's Allowance)。您应该在 [GOV.UK](#) 上查看更多详情。

## 在您自我隔离时领取处方

如果您通常为您所照顾的人领取处方,那么您在自我隔离期间就无法这样做。大多数药店提供送货上门服务。给他们打电话,以确定他们是否提供该服务,或者在本地是否有另一种方案可以帮助您获得处方。

您也可以从 [NHS 志愿响应者机构\(NHS Volunteer Responders\)](#)那里获得有关领取药品或购物的帮助。在上午 8 点至晚上 8 点之间致电 0808 196 3646。

药房送货服务将会面临供不应求的压力,因此请务必及时预订重复处方,以免延误配药,这一点很重要。在您全科医生(GP)诊所的网站上可能也有关于重复处方和送货服务的信息。

## 如果您或您所照顾的人有冠状病毒症状

- 如果您所照顾的人有症状

您所照顾的人有症状,并且您不属于更容易患有严重疾病的临床上“易感人群”或临床上“极度易感人群”。

如果您家中的某人有症状,您应该遵循[留在家中的指南](#),其中指出,如果您独自居住并且有冠状病毒症状,无论多么轻微,您都应该在他们出现症状后待在家里 10 天,或直到您症状好转,以时间较长者为准。

您应该[进行测试以检查您是否感染了冠状病毒](#)。不要去全科医生(GP)诊所、药房或医院。

当您为家人或朋友提供需要密切接触的护理时(例如洗漱和洗澡),遵循[留在家中的指南](#)可能并不容易。

如果您不属于“临床上的易感人群”或“临床上的极度易感人群”,则可以继续提供护理。您应阅读上述指引,并采取措施,通过遵循有关卫生和保持距离的建议,尽最大可能保护自己和家中的其他人。

- 如果您是一名照顾者并且您有症状

如何获得测试 提供无偿护理的照顾者被列为必要工作者,并且能优先进行测试。如果您有冠状病毒的症状,您可以为自己[预订一次测试](#),查看您是否感染

了病毒。或者可以代表您所照顾的人预订测试。

如果您家中的某人有症状,您应该遵循[留在家中的指南](#)。其中说明,如果您独自居住并且有冠状病毒的症状,无论多么轻微,您都必须从症状开始时在家隔离至少 10 天,或直到症状好转,以时间较长者为准。

## 9

如果您与他人一起居住,并且是家庭中第一个出现冠状病毒症状的人,那么您必须留在家里 10 天。仍然健康的所有其他家庭成员必须留在家里,并且在 14 天内不能离开家。

14 天的时间从家中第一个人患病的那一天开始计算。对于家中开始出现症状的其他任何人,无论他们正处于最初的 14 天隔离期的哪一天,他们都需要在出现症状后留在家里 10 天,或直到症状消失为止(以较长的时间为准)。

然而,我们也理解,如果您为配偶或亲属提供需要密切接触的护理(例如 洗漱和洗澡),这可能不容易实现。

如果您照顾的人属于临床上的“易感人群”或临床上的“极度易感人群”,如果您身体不适,请不要去访问他们,并安排其他家庭成员和朋友照顾他们。如果您无法安排到替代的护理,您可以联系您的[地方当局](#)或 [NHS 信托](#)。

如果您照顾的人属于“临床上的极度易感”人群,您应避免与您所照顾的人接触,并在可能的情况下,请朋友和家人帮您提供护理。您还可以在上午 8 点至晚上 8 点之间致电 0808 196 3646,从 NHS 志愿响应者机构 (NHS Volunteer Responders)那里获得帮助。

您应尽可能与您所照顾的人保持距离,并遵循上述指南。

如果您无法安排到替代的护理,您可以联系您的[地方当局](#)或[医疗保健提供商](#)。如果您不知道如何操作,可以联系 NHS 111。联系您当地的照顾者支持机构也可能会有所帮助。您可以在[英国照顾者机构\(Carers UK\)](#)找到有关当地照顾者机构的信息。

### 有关在照顾有症状的人时的清洁和卫生信息

[留在家中的指南](#)提供了有关洗手、清洁、处置废物和清洗衣物的信息,以及为家中有易感人士的人提供的其他信息。

10

### 如果您或您所照顾的人曾经一直在屏蔽

针对屏蔽人士的指南已于 8 月 4 日停止。这意味着“临床上极度易感”的人可以无限制地外出,但仍然应该:

- 保持较低的社交互动;
- 尽可能与他人保持 2 米的距离(即 6 英尺,或一张双人床的长度),或者在使用其他措施时(例如,佩戴口罩)保持 1 米的距离。

欲了解已更改内容的更多信息,请参见 [《有关屏蔽和保护在临床上极易感染新冠病毒的人员的指南》](#)。

您应该继续:

- 仔细地洗手,并且比平时洗得更频繁;
- 彻底清洁家中或工作场所中经常接触到的区域。

欲了解有关保持安全的更多信息,请参阅有关如何[在家外保持安全](#)的指南。 [如果新冠病毒\(COVID-19\)的传播有所增加](#)

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,则可能会建议那些之前被建议屏蔽的人再次进行屏蔽。

国民保健服务数据(NHS Digital)会把被屏蔽人员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。任何国家性的变化都将反映在本指南中。

### 地方性限制

由于在某些地区的冠状病毒病例数有所增加,因此在该地区制定了更严格的规定。

如果您在临床上极易感染,则不应进入任何有屏蔽建议的区域。

[查看有关哪些区域有地方性限制以及在每个区域中可以做什么和不能做什么的信息。](#)

欲了解更多信息,请参阅政府有关冠状病毒的指南

<https://www.gov.uk/coronavirus>

