

与冠状病毒相关的术语解释

冠状病毒

冠状病毒也被称为Covid-19。Covid-19代表“2019年冠状病毒病”。

洗手

为防止冠状病毒传播，要求每个人都确保自己比平时多洗手，尤其是当他们从户外进入室内时，要用肥皂和水洗手至少20秒。尽量不要触摸您的脸，佩戴口罩，并和与您同住的人保持足够的距离。

保持社交距离

保持社交距离的目的是“制造空间”，并在您自己和其他不同住的人之间保持安全的距离。所应保持的距离是，无论在室内和室外，都与不同住的其他人保持2米（即六英尺，大约一张双人床的长度）。

面罩

冠状病毒可以通过我们的口鼻传播。面罩是指遮盖您脸部和口部的物品，用于保护其他人免受病毒感染的传播。面罩可以是一次性或可重复使用的。您可以使用贴合脸部周围的围巾、头巾、宗教服装或手工制作的布料遮盖物。您必须在公共交通、商店和超市、室内购物中心、银行、建筑协会和邮局中佩戴口罩。

某些人可以不用佩戴口罩。这包括患有疾病、有损伤和残疾的人，尤其是如果戴上面罩会造成严重困扰或危险的人。这可能包括痴呆症患者。通常不会要求某人证明自己是可以豁免的，但某些人可能更愿意出示一些表明自己有残疾的东西，例如徽章或挂绳。

支持气泡 (Support bubble)

“支持气泡”是指您组成的一个小组，可与该小组中不与您一起生活的其他家庭的成员见面，并保持密切联系。然后，他们就成为了您的“支持气泡”。共有三种类型的“支持气泡”，政府网站上提供了有关如何与他们见面的指引。

- 您可以继续在任何室外空间与来自不同家庭的最多6个人一起见面。
- “由单个成年人组成的家庭”是指独居成年人，或仅与18岁以下受抚养子女一起生活的成年人。他们可以继续与另一个家庭组成“支持气泡”。
- 您还可以在任何地点（即公共或私人空间、室内或室外）以2个家庭为一组见面。通过这种方式与您见面的另一个家庭，不必每次都是同一个。“支持气泡”中的任何人都算作一个家庭。

个人防护设备

个人防护设备（简称PPE）是通常由专业人员使用的一系列设备，可减少其日常工作中的接触和飞沫传播的风险。有专门针对卫生工作人员、护理人员和社会关怀工作者的关于个人防护设备的[指引](#)。不[建议](#)那些为家人和朋友提供非正式或无偿护理的人士在提供护理时佩戴个人防护设备，除非全科医生（GP）或护士等医疗专业人员建议他们这样做。

自我隔离

“自我隔离”是指，如果您有冠状病毒的任何症状，您应该留在家中远离他人。在首次出现冠状病毒症状后，您必须留在家中10天。

测试和追踪（Test and trace）

这是由国民保健服务（NHS）开发的一项服务，用于对人们进行快速的冠状病毒测试，并追踪与冠状病毒感染者接触过的任何人，以便他们能够遵循指导并在家中自我隔离。有时这也被称为“联系人追踪”。

屏蔽（Shielding）

有些人存在严重的健康问题，这使他们极有可能因感染冠状病毒而生病。“屏蔽”是保护他们的一种方法。屏蔽意味着减少与他人的接触。如果您是

一名需要屏蔽的人，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。

现在，大多数曾进行屏蔽的人都可以按照面向所有人的一般建议进行操作，包括**洗手、在商店和其他密闭环境中遮住脸部**，以及在自己与其他人之间**保持2米的距离**（即6英尺，或大约一张双人床的大小）。

在可能使人们极易因冠状病毒而患病的健康状况列表中，并没有包括痴呆症。但是，有证据表明，痴呆症患者感染该病毒的风险很高。这可能是因某些痴呆症患者可能不了解有关保持安全的信息。许多痴呆症患者住在护理院，这也使他们更容易受到影响。

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>