

伯明翰市议会

2020年3月，公共卫生

未经许可不得使用。

冠状病毒（COVID-19）建议

（2020年3月16日更新）

目前我们处于对 COVID-19 反应的“拖延”阶段。因此，我们需要从识别和管理自身健康的方式上进行一些变化：

现在，如果您家中有人有如下情况，您应尽量留在家中（自我隔离）：

新患连续性咳嗽

或

发烧/高温（37.8 摄氏度或更高）

那么应按照当前建议，从症状发作起连续 14 天，患者全家都应留在家中（自我隔离）。

即使您的家庭中没有人出现症状，仍然建议您：

- 停止不必要的社交活动和停止不必要的旅行。
- 尽量留在家工作。
- 避免参加社交聚会，例如酒吧、俱乐部、剧院场地、足球比赛等。
- 仅在必要时使用 NHS 服务。详情请浏览 111.nhs.uk 上提供的建议。

预防病毒扩散建议

- 每天勤洗手，并且使用温水洗手，每次最少20秒。
- 如果可以的话，经常与他人保持2米的距离。
- 定期清洁消毒台面等地方

如果出现症状，请记住：

- 您家庭中的所有人都必须待在家里，并且避免与他人紧密接触。
- 不要去GP诊所、药房或医院。
- 使用 [NHS 111](http://111.nhs.uk) 网上冠状病毒服务，以了解详细情况：
<https://111.nhs.uk/covid-19>