

照顾您的健康

对于某些人来说，长时间待在家里可能很困难，令人沮丧和感到孤独，您可能会感到情绪低落。

重要的是要记住要照顾好自己的身心健康，并在需要时获得支持。通过电话或社交媒体与家人和朋友保持联系。

考虑一下您在家中可以做的事情，例如做饭、阅读、在线学习或看电影。如果感觉良好，您可以在家中或花园里进行轻度运动。

居家隔离7天后

如果您在过去2天里感觉良好且没有发烧，则可以在7天后恢复正常生活。

如果症状在7天后恶化或没有改善，请致电NHS 24(111)或您的GP。

感染治愈后咳嗽可能会持续数周，其他症状也会好转。仅持续咳嗽并不意味着您必须继续在家里待上7天以上。

有关更多信息，请访问
www.nhsinform.scot。



个人护理

本地药房

处方药

家庭医生

牙医服务

NHS 24和家庭医生非工作时间服务

轻伤服务

事故和急救/999

了解当您生病的时候该找谁

Version 2.1 - 2012



关于健康方面选择最佳服务的更多信息，您可以查阅手册或访问
www.nhsfife.org/knowwhototurnto



对疑似/确诊新冠病毒的患者进行自我隔离的建议



NHS Fife提供多种可用的沟通方式，包括 社区语言，简单易懂阅读版本，BSL，盲文或音频格式。

NHS Fife手机短信服务号码是07805800005，可供听力或言语有障碍的人士使用。

要查询更多的可用方法，可通过电子邮件联系：电子邮件：Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net Fife-UHB.EqualityAndHumanRights@nhs.net 电话：01592 729130

居家隔离建议

您已经被评估为有感染新冠病毒的危险，但是您已经恢复良好可以出院。从症状出现之日起，您必须居家隔离7天，这一点很重要。当您受到感染时，这将有助于保护您社区中的其他人。

要考虑什么？

如果您必须居家隔离7天：

- ⇒ 提前计划并寻求他人的帮助，以确保您可以成功居家隔离
- ⇒ 要求您的雇主、朋友和家人帮助您获得居家隔离所需的東西
- ⇒ 尽可能与家中其他人保持至少**2米（约3步）**的距离
- ⇒ 如果可能，请独自就寝
- ⇒ 经常用肥皂和水洗手20秒钟
- ⇒ 尽量远离老人和有潜在健康状况的人
- ⇒ 考虑老年人和有潜在健康状况的人是否可以在您居家隔离期间去另一间房子里住上7天。

居家隔离（自我隔离）意味着什么？

如果您必须居家隔离7天，则不应去上班、上学或去公共场所。

避免通过以下方式与他人密切联系：

- ⇒ 避免客人到访
- ⇒ 不使用出租车或公共交通工具
- ⇒ 要求朋友或邻居去帮您购物或安排送货上门
- ⇒ 不共用毛巾、衣服、牙刷或剃刀
- ⇒ 您还应该避免亲吻和发生性关系。

如果您与必须与其他待在家里的人住在一起

感染新冠病毒的患者的家庭成员即使没有症状也必须居家隔离**14天**。如果家庭中的其他人出现症状，则他们必须从症状开始就在家里待上7天，即使这需要他们在家隔离超过**14天**。

定期洗手

定期用肥皂和水洗手20秒钟，并告诉家里的其他人也要这样做。如果您的手没有明显的脏污，也可以使用酒精类洗手液。用单独的毛巾将双手擦干，不要与他人混用。避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

清洁用品

每天使用能够有效杀灭病毒和细菌的家用清洁剂清洁所有表面。要特别注意经常触摸的区域。普通家用产品（例如洗涤剂和漂白剂）都有效果。

清洁表面并处理衣物和被褥后，请用肥皂和清水洗手。

垃圾处理

您可以将个人垃圾（例如用过的纸巾）和一次性清洁布安全地放入一次性垃圾袋中。它们应该是：

- * 放在另一个袋子里
- * 绑牢
- * 与房间中的其他垃圾分开放置
- * 放置至少**72小时**，然后再放入通常的家庭外面的垃圾桶

其他家庭垃圾可以照常处理。

洗衣房

不要甩脏的衣服，因为这会使病毒通过空气传播。使用衣物护理标签上指示的最高温度设置洗涤衣物。在可能的情况下，应与居住在家里的其他人分开洗涤衣物。**如果您没有洗衣机，请在7天的隔离期结束后再等待3天，再将衣物送至自动洗衣店。**