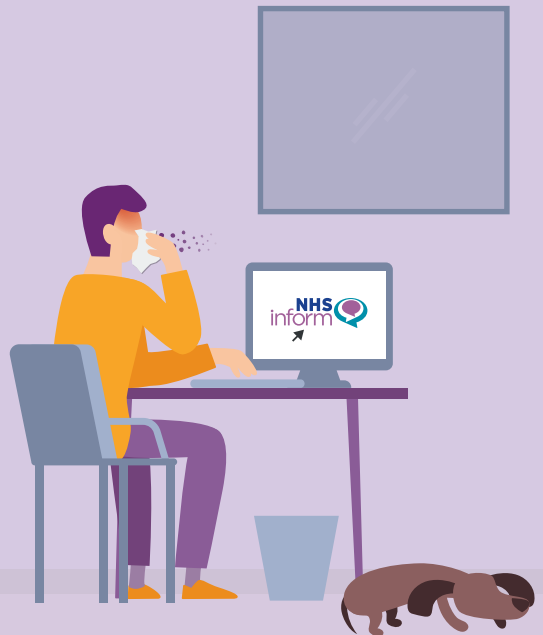


## 對抗新型冠狀病毒的下一步

請閱讀此資訊，了解這會對你有何影響，以及如何幫助保護你自己、你身邊的人和你的社區。

### 本單張涵蓋以下內容：

- 「測試及保護」如何進行
- 你應該做些什麼
- 如何計劃
- 支援
- 資料保護及欺詐



由以下機構提供：

# 「測試及保護」是什麼？

NHS Scotland 的「測試及保護」服務是應對新型冠狀病毒的下一步。這個方法透過識別染上病毒的人士以及最近曾與他們有密切接觸的人士，從而截斷感染鏈，阻止病毒傳播。我們需要你的協助，才能令這個方法奏效。

## 如果我出現新型冠狀病毒的症狀，應該怎樣做？

如果你有持續咳嗽、發高燒，味覺或嗅覺喪失或改變，你應立即自我隔離並要求接受新型冠狀病毒測試。你可以在網上透過 **NHSinform.scot/test-and-protect** 提出，或假如你無法上網，可以致電 **0800 028 2816**。

如果你出現症狀，便應立即自我隔離並留在家中 7 天。和你同住的其他人應留在家中 14 天，以防他們也出現症狀。

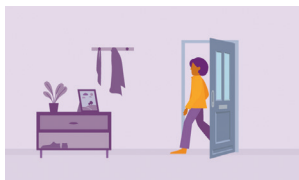
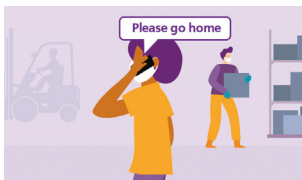
如果症狀惡化或持續超過 7 天，應致電 **111**。如果你連續發燒超過 7 天，應在退燒後繼續隔離 48 小時。

## 我怎樣可以獲得測試？

有多種途徑，包括免下車和郵寄。在你上網或致電要求接受測試時，會向你解釋你的選擇。

## 如果測試顯示我有新型冠狀病毒，那會怎樣？

NHS Scotland 會要求你幫助聯絡任何最近曾與你有密切接觸的人士。然後他們會通知這些人士可能有染病風險，並要求他們在 14 天內不可離家，並在合適情況下提供測試。這些程序會保密進行。



## 如果測試顯示我沒有新型冠狀病毒，那會怎樣？

你與和你同住的家人可以立即停止隔離。

## 什麼是密切接觸者？

就是曾接近新型冠狀病毒患者及可能受到感染的人士。密切接觸者可能在受感染人士出現症狀前 48 小時內，或在出現症狀後的任何時間曾接近他們，都可能是密切接觸。接近某人是指：

- 在其 1 米（約 3 呎）範圍內逗留任何時間（面對面接觸）
- 在其 2 米（約 6 呎）範圍內逗留 15 分鐘或以上

接觸越近和逗留時間越長，風險便越高。

## 我怎樣知道自己是否曾與新型冠狀病毒患者有密切接觸？

NHS Scotland 追蹤接觸團隊職員會與你聯絡。

## 我會知道患者是誰嗎？

不會，除非該人士明確允許 NHS Scotland 分享此資料。

## 假如我被識別為密切接觸者，我需要做些什麼？

無論你是否有症狀，都將會被要求自我隔離 14 天。這是因為症狀可能需要這樣長的時間才會出現，而即使你尚未有症狀，也可以將病毒傳播。如果你出現症狀，應要求接受測試。

## 和我同住的其他人也需要隔離嗎？

如果你自己沒有症狀，而你是唯一被確認與新型冠狀病毒患者有密切接觸的人士，和你同住的其他人將無需自我隔離（除非他們有症狀）。但你應該盡量嘗試與他們隔離。如果你出現症狀，和你同住的其他人便應隔離。

## 我怎樣和同住的人隔離？

如可能的話，你應：

- 與和你同住的任何人保持最少 2 米距離
- 留在不同的房間內，確保空氣流通
- 獨自睡在另一張床上
- 盡量減少留在共用地方的時間，例如客廳、廚房或洗手間
- 當其他人在廚房時，避免使用廚房
- 在洗手後以另一條毛巾抹手
- 每天清潔廚房、洗手間及家居所有的表面

### 事先計劃

為了應付一旦被要求立即自我隔離，你最好預先籌劃。  
這應包括：

- 有足夠的藥物及其他必須品供應（請勿過量訂購）
- 有在你自我隔離時能夠幫忙（例如購買食物）的人的聯絡資料
- 如可能的話，設立網上購買食物的帳戶
- 如你平日會向任何人（例如家人或朋友）提供照顧或支援，應為其訂下替代計劃
- 熟悉 **NHSinform.scot/coronavirus** 和 **readyscotland.org/coronavirus** 所提供的相關資訊和支援。

應時常遵守新型冠狀病毒的衛生建議：

- 以肥皂洗手 20 秒，或使用含最少 60% 酒精的消毒搓手液
- 咳嗽或打噴嚏時以用完即棄紙巾包著口鼻，然後丟掉紙巾，或以手肘內側掩蓋口鼻
- 避免觸摸臉部

## 工作和僱主可怎樣配合？

如果你有新型冠狀病毒的症狀，你的僱主應容許你立即在家自我隔離。你的僱主不應要求你上班，直至你已接受測試並被告知可安全地離家出外。

如果你因為 NHS Scotland 告訴你曾與新型冠狀病毒患者有密切接觸而自我隔離，只要你並無不適，你的僱主可要求你在家工作（如可行）。

正在自我隔離的僱員只要符合資格條件，同時沒有在家工作，就有權在隔離的每一天獲得法定病假薪酬（Statutory Sick Pay）。

## 如果我需要支援怎辦？

很多人都能夠在附近的家人、朋友或鄰居協助下自我隔離。但如果你沒有這些支援，你可以獲得其他協助，讓你可以留在家中。

你可以在 [readyscotland.org/coronavirus](https://readyscotland.org/coronavirus) 找到如何獲得額外支援的資訊。

如果你沒有社區或家人支援而需要必須的協助，請致電全國協助熱線（National Assistance Helpline），電話 **0800 111 4000**（星期一至星期五，上午 9 時至下午 5 時）或使用文字電話 **0800 111 4114**。此熱線為無法離家或從其他地方獲得所需協助的人士而設。

如果你的業務因為新型冠狀病毒而受到影響，而你需要支援，請瀏覽 [findbusinesssupport.gov.scot](https://findbusinesssupport.gov.scot)。

## 其他單張格式

如果你希望本單張以其他語言或格式提供（例如語音版本），請瀏覽 [gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)



## 資料保護

在追蹤接觸者時收集的資料，對於支援你（如你的新冠病毒測試為陽性）及幫助追蹤其他可能受到感染的人士十分重要。

根據法例，NHS 必須保護所有收集到的資料，同時須遵守資料保護規定，例如英國資料保護法 /GDPR。如果你的測試結果為陽性，除非你同意，否則不會向你曾接觸的人士公開你的姓名。

所收集到而不會識別你身份的資料，也會用於幫助了解疫症爆發的地點，並會與其他機構（例如本地政府機構）分享，以幫助控制病毒傳播。

你可以在 [informationgovernance.scot.nhs.uk](https://informationgovernance.scot.nhs.uk) 的 **COVID-19 選單** 頂部，查看有關我們如何使用你的資料來幫助保護所有人對抗新型冠狀病毒的私隱通知。

## 避免欺詐和詐騙者

有關避免欺詐的建議，請瀏覽 [gov.scot/test-and-protect](https://gov.scot/test-and-protect)