

[Patient Name
Patient address]

日期

重要说明：个人

您的 NHS 号码：[NHS NUMBER]

亲爱的患者：

使您免受冠状病毒伤害的重要建议

您的安全以及持续提供所需护理和治疗是 NHS 的首要任务。这封信为您提供有关如何保护自己以及获得所需护理和治疗的建议。

NHS 已将您或您照护的本信指名的人标识为具有一旦感染冠状病毒（也称 COVID-19）将患重病风险的人。这是因为您患有基础疾病或健康状况，这意味着如果您感染了该病毒，则您比其他人更有可能被送进医院。

最安全的做法是，您从今天起至少十二周内始终呆在家里，并避免所有面对面的接触，但与作为您的医疗护理的一部分必须与之见面的照护者和医护人员接触除外。通过阻止您接触该病毒，可以保护您。

如果您与社区中可以帮助您获得食品和药品的朋友、家人或支持网络保持联系，请遵守此信件中的建议。如果您没有可以帮助支持您的联系人，请访问 www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable 或致电 0800 0288327，政府专门求助热线。

如果，无论何时，您认为自己出现了冠状病毒症状，例如新的持续咳嗽和/或发烧（37.8 ° C 以上），请使用 NHS 111 在线冠状病毒服务 (<https://111.nhs.uk/covid-19/>) 寻求临床建议。如果您无法上网，请致电 NHS 111。**出现症状后立即这样做。**

您或您所照护的人应：

- 严禁与显示冠状病毒（COVID-19）症状的人接触。这些症状包括发烧（37.8 ° C 以上）和/或新的和持续咳嗽
- 不要离开您的家
- 不要参加任何聚会。这包括在私人空间中的朋友和家人聚会，例如家庭住宅、婚礼和宗教仪式
- 请勿外出购物，休闲或旅行。在安排食品或药品运送时，应将它们留在门口，以最大限度地减少接触
- 使用诸如电话、互联网和社交媒体等远程技术保持联系
- 使用电话或在线服务联系您的 GP 或其他基本服务



- 勤用肥皂和水洗手 20 秒钟。要求拜访您家的照护者或支持人员也这样做。

您家庭中的其他成员应支持您保持安全，并应严格遵守有关社交疏离的指南，以减少与家庭以外的接触。在家里，您应：

- 尽可能减少与他在共用空间（如厨房、浴室和起居区）中一起度过的时间，并确保共用空间通风良好
- 力求与他人保持 2 米（3 步）的距离，并鼓励他们尽可能分床睡
- 使用单独的毛巾，如可能，使用与其他家庭成员分开的浴室，或者在每次使用后进行清洁
- 避免在有他人在场时使用厨房，尽可能将饭菜带回房间吃，并确保彻底清洁所有厨具。

如果您的其他家庭都能够遵守此指南，则无需他们采取全面的保护措施以确保您的安全。

在此期间，您仍将获得所需的医疗护理。我们正在考虑管理您的护理的其他方案，如果需要任何改变，我们会与您联系。您的医院护理团队也会这样做。另外，我们还建议：

1. 来您家的照护者和支持人员

除非您有冠状病毒的任何症状，否则任何支持您日常需求的必要照护者或访客都可以继续拜访。所有访客在抵达后，应勤用肥皂和水洗手 20 秒钟。

另外，与您的照护者谈一谈如果他们中一人病了该怎么办，这也是一个好主意。如果您需要护理方面的帮助，但不确定与谁联系，请访问 www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable。

2. 您平时服用的药品

政府正在帮助药房运送处方药。处方药将继续如往常按相同的疗程使用。如果您目前尚未领到或收到处方药，可以通过以下方式进行安排：

1. 请可以从当地药房取您的处方药的人帮忙（如可能，这是最好的选择）；
2. 与您的药房联系，请他们帮助您找一位志愿者（已经过 ID 检查）或自己将药送来。

您可能还需要安排医院护理团队给您开出的医院专科药品的领取或收取。

3. 计划的 GP 诊所预约

只要有可能，我们都会通过电话、电子邮件或在线方式提供护理。但是，如果我们认为需要亲自见本人，我们将与您联系以安排您来诊所或我们去您家里。

4. 计划的医院预约

英格兰 NHS 已写信给您的医院，要求他们审查您在他们那里进行的任何持续护理。某些诊疗和预约可能会被取消或推迟。如果需要对您的护理或治疗进行任何改变，您的医院或诊所将与您联系。否则，您应该认定您的护理或治疗正在按计划进行。如果对具体的预约有任何疑问，请直接与您的医院或诊所联系。

5. 日常生活支持

请与照护者、家人、朋友、邻居或当地社区团体讨论您呆在家里的这段时间里的日常需求，以了解他们可如何为您提供支持。如果您没有任何可以帮助您的人，请访问 www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable。

对于您的雇主来说，这封信是您不能在家庭以外工作的证据。您无需从 GP 那里开请假条。如果您需要福利系统的帮助，请访问 <https://www.gov.uk/universal-credit>。

6. 紧急医疗救治

如果您有与您**现有**的医疗状况或您所照护的人的状况有关的紧急医疗问题，请直接与我们或您的专业医院护理团队联系。在可能的情况下，将通过电话或在线方式为您提供支持。如果您的临床医生认为需要亲自见本人，则 NHS 会与您联系以安排对您的家访，或在必要时在医院进行治疗。

为了帮助 NHS 在您因感染冠状病毒而需要住院的情况下为您提供最佳护理，我们请您准备一个医疗袋。这应该包括您的紧急联系人、服用药品清单（包括剂量和频率）、有关计划护理预约的任何信息以及过夜所需的物品（零食、睡衣、牙刷、药品等）。如果您有高级护理计划，请将它一并装入。

7. 照顾您的心理健康

我们明白，这可能是一个令人担忧的时刻，您可能会发现呆在家里、联系受限的情况令人沮丧。在这种情况下，您很容易陷入不健康的行为模式，进而使您感到更糟。您可以做的保持身心活跃的一些简单事情包括：

- 在 NHS 网站上寻找在家做的锻炼的想法
- 趁此机会做自己喜欢的事情 - 读书、做饭和其它室内爱好
- 尽量做到健康饮食、均衡饮食，多喝水，定期锻炼，并尽量避免吸烟、饮酒和服用消遣性毒品
- 尝试花些时间开窗通风，让新鲜空气进入家中，安排闲坐和看风景的空间（如可能），并获得一些自然阳光。出来到花园里走一走，或者可以的话，在您的门口台阶上坐一坐，但要与他人保持至少 2 米的距离。

您可以从[每个人的心理健康都重要](#)和 [NHS 心理健康与福祉](#) 建议网站上查找其它建议和支持。

有关冠状病毒的更多信息，包括英格兰公共卫生局的指南，请访问 [nhs.uk](https://www.nhs.uk)¹ 和 [gov.uk](https://www.gov.uk)² 网站。

致礼

[您的 GP 的姓名] [Name of your GP]

[诊所电话号码] [Practice Phone no]

被认为具有很高风险的疾病和病症清单：

1. 实体器官移植接受者
2. 患有特定癌症的人
 - 正在接受积极肺癌化疗或放疗的癌症患者
 - 处于任何治疗阶段的患有血液或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）的人
 - 接受免疫疗法或其它癌症持续抗体治疗的人
 - 接受其它可能影响免疫系统的靶向癌症治疗的人，例如蛋白激酶抑制剂或 PARP 抑制剂
 - 最近 6 个月内接受过骨髓或干细胞移植的人，或仍在服用免疫抑制药品的人
3. 患有严重呼吸道疾病的人，包括所有囊性纤维化、严重哮喘和严重 COPD
4. 患有罕见疾病和先天性代谢错误的人会大大增加感染的风险（例如 SCID、纯合镰状细胞）
5. 接受足以显著增加感染风险的免疫抑制疗法的人
6. 患有严重先天性或后天性心脏病的怀孕女性

¹<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

²<https://www.gov.uk/coronavirus>