

[Patient Name  
Patient address]

日期

**重要：個人信函**

**NHS 參考號： [NHS NUMBER]**

親愛的患者：

### 可讓您遠離冠狀病毒的重要建議

您的安全以及持續為您提供所需的照護和治療是 NHS 的首要任務。本信函為您提供有關如何保護自己以及獲得所需照護和治療的建議。

， NHS 已將您或您所照顧的本信指名的人歸類為具有一旦不幸感染冠狀病毒（亦稱為 COVID-19）將患嚴重疾病的風險的人群。這是因為您患有潛在的疾病或健康狀況，這意味著如果您感染了冠狀病毒，則您比其他人更有可能被醫院接受。

**最安全的做法是從今天起至少十二週內始終留守家中，避免與他人（為您提供照護的照護者和醫療保健人員除外）有任何面對面的接觸。您感染冠狀病毒病毒的風險將降到最低，並為您提供全程保護。**

如果您與社區中的朋友、家人或救助協會保持聯絡，並依賴於他們為您提供/運送食物和藥品，請遵循此函中的建議。如果沒有可以支援您的熟人，請訪問 [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable) 或致電政府專用熱線電話：0800 0288327。

如果在任何時間您認為自己出現了 COVID-19 病徵，例如持續不斷的咳嗽和/或體溫過高（37.8 ° C 以上），請轉到 NHS 111 online 冠狀病毒服務處 (<https://111.nhs.uk/covid-19/>) 尋求臨床建議。如果家中沒有互聯網，請致電 NHS 111。出現病徵後，請務必採取以上措施。

您或您所照顧的人應：

- 嚴禁與有冠狀病毒（COVID-19）病徵的人接觸。這些病徵包括體溫過高（高於 37.8° C）和/或持續咳嗽
- 請勿出門。
- 請勿參加任何聚會。這包括在私人空間中與朋友和家人聚會，例如住宅、婚禮和宗教儀式。
- 請勿外出購物、休閒或旅行。在安排食物或藥物運送時，應將它們留在門口，以盡量減少與他人接觸。
- 使用電話、互聯網和社交媒體等遠程科技設備與朋友和家人保持聯絡。



- 使用電話或在線服務聯絡您的家庭醫生或其他基本服務
- 更勤洗手 – 用肥皂和水沖洗至少 20 秒鐘。要求訪客（照護者或支援人員）遵循以上措施。

其他家庭成員應支援您保持安全，並應嚴格遵守社交疏離的指南，以減少他們與外界的接觸。在家中，您應：

- 盡可能減少其他家庭成員在共享空間（如廚房、浴室和客廳）中度過的時間，並確保共享空間通風良好。
- 嘗試與他人保持 2 米（3 步）距離，並鼓勵他們盡可能地睡在另一張床上。
- 如果可以，請使用單獨的浴室。您不應與其他住戶成員共用同一間浴室。如果與他人共用一間浴室，應於每次使用后清洗
- 若您與他人共用一間廚房，請避免在他們在場時使用。請將飯菜拿回您的房間裏面吃。並確保所有餐具徹底清潔。

如果您的其他家庭成員都可以遵循本指南，則他們無需採取全面的保護措施來確保您的安全。

在此期間，您仍將獲得所需的醫療照護。我們正在考慮其它選擇以管理您的照護，若有任何更改，我們會與您聯絡。您的醫院護理團隊也會這樣做。我們還建議：

### **1. 來您家的照護者和支援人員**

除非他們有冠狀病毒的任何病徵，否則任何支援您日常需求的任何人員（重要照護者或訪客）可以像平日一樣到您府上為您服務。所有訪客在抵達時應用肥皂和水洗手至少 20 秒。

與您的照護者談一談如果他們其中一個人病了會怎樣，這也是一個好主意。如果您需要照護方面的幫助，但不確定要與誰聯絡，請瀏覽 [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable)。

### **2. 您平日服用的藥物**

政府幫助藥房運送處方。您可以像往常一樣在相同的時間內繼續使用處方。如果您目前尚未接收處方或處方未運送到您府上，可以通過以下方式安排：

1. 要求可以從當地藥房領取處方藥的人（如果可能，這是最好的選擇）。
2. 聯絡您的藥房，要求他們為您安排一位志願者（將經過 ID 檢查）或將其送到您府上。

對於醫院護理團隊為您而開的醫院專科藥物，您可能還需另作收集或運送的安排。

### **3. 已安排好的 GP 診所預約**

在可能的時候，我們都會藉由電話、電子郵件或在線方式為您提供照護。如果您的臨床醫師認為您需要親自見面，則我們會與您聯絡以安排您到診所或我們親自到您家出診。

#### 4. 已安排好的醫院預約

英國 NHS 已致函給醫院，要求他們審查您與他們進行的任何持續照護。可能需要取消或推遲一些門診和預約。如果需要對您的護理或治療進行任何更改，醫院或診所將與您聯絡。否則，您應該假設您的護理或治療一切照舊正在按計劃進行。如果對特定預約有任何疑問，請直接與您的醫院或診所聯絡。

#### 5. 日常生活支援

請與照顧者、家人、朋友、鄰居或當地社區團體商討，在此「留守家中」期間裏您所需的日常需求，看看他們如何為您提供支持。若沒有任何人可以幫助您，請瀏覽 [www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable](http://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable)。

對於您的雇主而言，本函是您不能出門工作之證據。家庭醫生無需特地為您開「適於工作通知書」（fit notes）。如果您需要福利制度的幫助，請瀏覽 <https://www.gov.uk/universal-credit>。

#### 6. 緊急醫療服務

如果您有任何牽扯到您現有身體病況，或者您所照顧的人的病況的緊急醫療問題，請直接與我們或您的專業醫院護理團隊聯絡。在可能的情況下，我們會藉由電話或電郵與您取得聯絡。如果您的臨床醫師認為您需要親自見面，則 NHS 會與您聯絡安排到您家出診，或在必要時在醫院進行治療。

為了幫助 NHS 在您因感染冠狀病毒而需要住院的情況下為您提供最佳照護，我們要求您準備一個單獨的醫療袋。這應包括您的緊急聯絡資料，所服用藥物的列表（包括劑量和頻率），已計劃照護預約的任何資訊以及過夜所需的物品（小吃、睡衣、牙刷及藥物等）。如果您有「高級照顧計劃」（Advanced Care Planning），請包括該計劃。

#### 7. 照顧您的心理健康

現階段可能是一個緊張的時刻。留守家中並限制與他人接觸可能會令人洩氣。在這種情況下，很容易陷入不健康的行為模式，進而使您感覺更不自在。在此期間，您可以做一些可能會對保持身心活躍有所幫助的簡單事情，例如：

- 在 NHS 網站上查找在家中可以做哪些運動。
- 花時間做自己喜歡的事情 - 包括閱讀、做飯及其它室內活動
- 嘗試飲食健康、飲食均衡、喝足夠的水、常做運動以及避免吸煙、飲酒和娛樂性用藥

- 不妨打開窗戶（但不能太久），讓新鮮空氣進入室內。安排空間坐下來欣賞美景（如有可能）並接觸一些自然的陽光。到花園走走或坐在門口，盡可能與他人保持至少 2 米距離。

您可以從 [Every Mind Matters](#) 及 [NHS mental health and wellbeing](#) 網站中找到其它建議和支援。

欲知更多冠狀病毒資訊（包括來自英格蘭公共衛生署的指南），請瀏覽官方網站：[nhs.uk](#)<sup>1</sup>以及 [gov.uk](#)<sup>2</sup>。

此致

[Name of your GP] [您的全科醫生姓名]

[Practice Phone no] [診所電話號碼]

### 屬於極高風險的疾病和病況列表：

1. 實體器官移植受者。
2. 患有特定癌症的人士：
  - 因患肺癌而正在接受主動化療或放療的癌症患者
  - 因患血癌或骨髓癌（例如白血病、淋巴瘤或骨髓瘤）而處於任何治療階段的人士
  - 因患癌症接受免疫治療或其它持續抗體治療的人士
  - 因癌症接受其它可能影響免疫系統的靶向治療的人士，例如蛋白激酶抑制劑或 PARP 抑制劑
  - 過去 6 個月內接受過骨髓或乾細胞移植的人士，或仍在服用免疫抑制劑的人士
3. 患有嚴重呼吸道疾病的人士，包括所有囊性纖維化、嚴重哮喘和嚴重慢性阻塞性肺部疾病（COPD）。
4. 患有罕見疾病和先天性代謝異常的人士，會大大增加感染的風險（例如嚴重複合型免疫缺乏症（SCID）及純合子鎌狀細胞病）。
5. 接受免疫抑制治療的人士會大大增加感染的風險。
6. 患有嚴重先天性或後天性心髒疾病的懷孕人士。

---

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

<sup>2</sup> <https://www.gov.uk/coronavirus>