



## 新型冠状病毒的防疫提示

24-3-2020

在英国的疫情控制已经进入第二阶段的今天，华专会援助中心的关爱组邀请了英国华专会医学顾问兼英国华人医疗健康服务的创始人胡洁医生进行了采访，并对华人群体们可能关心的问题进行了解答。采访将会聚焦于四个问题：

1. 对于目前英国的疫情状况，从医生的角度您有什么看法？您认为就目前英国采用的应对措施来说是疫情是会继续加重还是逐步缓解？
2. 目前英国的医疗资源上有什么需要改进或者得到支援的？
3. 现在英国治疗 COVID-19 的主要措施是？
4. 对于久居英国的华人群体来说您有什么健康方面的建议？

对于现在英国的疫情状况，胡医生认为，英国现在已经进入疫情控制的第二期，就是延缓期，而疫情控制的措施也已经逐步增多。例如除了呼吁大家需要注意清洁卫生，现在还需要留在家里，减少人与人的接触。新冠病毒是通过讲话和呼吸时喷出的飞沫为传播渠道，所以减少人与人的距离是可以有效减少病毒的蔓延。

如今，新冠病毒的突发为每一个国家都带来了前所未有的挑战。但是最近的一个好消息就是英国 NHS 已经和全国所有私家医院达成协议，可以利用私家医院的床位和设施来治疗新冠病毒病人。同时希望采取有效的措施减少传播机会，减少得病的人数激增的情况。但同时，胡医生还指出，这几天有医护人员反映防护衣和口罩不够，这点需要得到改进和重视的。

而针对现今英国治疗 COVID-19 的主要措施，胡医生提到，因为现在还没有大型研究证明任何一种药物对于治疗新冠病毒是有效的，所以现阶段的治疗方法是治疗症状，例如发烧，氧气治疗等等。对于 COVID-19 来说，现在预防的功效胜于治疗。预防措施虽然简单，但是很有效，可以帮助我们保护自己和家人。这些方法包括：

1. 勤洗手，用肥皂和清水洗手，每次洗手是需要 20 秒，20 秒就是唱两次生日快乐的时间长度
2. 咳嗽和打喷嚏不要用手挡住，用手肘或纸巾，丢了纸巾后马上洗手
3. 不可以洗手的地方可以用含酒精的免洗洗手液
4. 尽量不要去多人的地方
5. 在家里工作
6. 避免用公共交通



7. 不要用手摸脸部，眼睛或嘴巴
8. 不要请朋友或亲戚上门探访
9. 如果需要出去买东西，跟人讲话需要保持两米距离

除此之外，胡医生也为久居英国的华人群体的安全隔离以及健康生活方面提供了许多有效的建议。她指出，以前政府是建议大家如果有症状的话可以打电话去 NHS 热线 111。而现在政府呼吁大家用网上的 111 服务，使用网站上的临床决策工具，它可以按照你输入的症状为你提出建议。如果是轻微症状的话会建议你在家里休息和治疗，如果重症会建议你打 999 求救。同时，政府还建议如果有症状的话不要去药房，GP 或医院，因为这样会增加病毒传播的机会。对于有症状的人来说，需要留在家中至少自我隔离 7 日。如果还有症状，建议留在家中直到发烧停止或咳嗽减少为止。如果家人成员有症状，而你无症状的话，全家都需要自我隔离 14 日。但是如果你有症状，而家里有 70 岁以上老人或长期病患者或孕妇，条件允许下应该分开生活 14 日（指病人或老人，建议其中一个搬出去住两周）。如果条件不允许，请尽量分开生活作息，不要共处同一间房。

现在，隔离的主要目的是减少接触而将传染的风险降到最低。而隔离的具体方法是：有症状的人需要自己住一间房，关上门，同时最好有自己专用的卫生间，任何时间都需要保持两米以上的距离。如果需要同用一个卫生间，病人应该最后用，并在使用后为厕所进行清洁。病人的废物需要用胶袋包住，然后再用另外一个包在外面，使用双重包装将传染的风险降到最低。隔离人员需要用品或食物时可以让家人放在房外，等家人走开后开门拿，以避免接触。值得注意的是，病人用的物品和餐具同样需要和家人分开，并另外用热水、清洁剂或者洗碗机等彻底清洁。

当我们隔离在家时，最重要的就是均衡饮食，保持身体健康和提高身体免疫力。胡医生建议，饮食方面可以多吃蔬果，因为包含很多不同维他命，例如维他命 C。含蛋白质的食物同样也需要，例如肉类、蛋类和奶类等。另外，世界卫生组织建议在家需要每日最少做 30 分钟运动。

在最后，胡医生列出了建议居民们在家中准备的药物和医疗用品：急救箱（轻微外伤用）、温度计，以及大人和小孩的退烧药。胡医生特别指出，现在有很多信息认为 ibuprofen（布洛芬）会加重症状，但是现在没有大型研究出这个结果。NHS 现在的建议是如果发烧的话，第一步用药是 paracetamol（扑热息痛）。而且在备好药物的同时，胡医生也建议大家策划一个紧急的求救方案，如果家里其中一个人生病了需要怎么安排，找谁帮忙？把紧急求救的一些电话号码写出来放在家里公共的地方也是一个值得准备的好方法。

胡洁医生  
资深医生卫生资讯组  
英国华侨华人专业人士联合总会



**免责声明：**英国华专会第三方援助中心卫生资讯组所发的文章仅为一般卫生和健康信息，不能代替专业的医疗建议、诊断或治疗，读者不要完全依赖此文章所提供的信息来满足自身医疗需求。此文章的内容只供在英国的华人社群使用。如果您有任何个人医疗问题或具体的医疗疑问，建议您咨询专业医生。对于任何意见、建议、服务、或其他信息的准确性、完整性、及时性和有效性，英国华专会不做担保。英国华专会及任何相关协会不承担任何使用此文章所提供的资讯的风险。卫生保健信息不断变化，而此文章只是定期更新，因此文章可能不包含最新信息。此文章所提及的产品或资讯仅供读者参考，笔者在文章中的建议只代表个人立场，不代表英国华专会的立场，也不代表任何特定目的的正确性。读者的决定或行为不能以此文章提供的内容为依据。此文章的版权归英国华专会所有，未经许可不得复制或引用作任何用途。使用此文章的资讯，若出现任何问题，英国华专会、相关协会及第三方援助中心不对该问题负责。