



从国外抵达英国

抵达英国之前

在您旅行之前，您应该提供您的旅程，联系方式以及您将进行自我隔离的地址。您可以在到达前 48 小时填写完成公共卫生旅客定位表。您必须在抵达英国时提供这些详细信息。

外交和联邦事务部建议避免非必要的旅行，如果您有冠状病毒的症状，您则不应该去旅行。

2020 年 6 月 8 日后抵达英国

如果您从任何未被列为免居家隔离的国家或地区（“旅游走廊”国家和地区-自 2020 年 7 月 10 日起适用）抵达英国，法律要求您在您居住的地方自我隔离 14 天。这是因为 Covid-19 症状的出现需要 14 天。

请注意，您可能会被拒绝进入英国（如果您不是英国公民），或者如果您没有提供您的联系方式，或者如果您在 2020 年 6 月 8 日或之后到达英国后未进行自我隔离，您可能会被拒绝进入英国。

如果您不进行自我隔离，您将被罚款（在英格兰最高罚款 1000 英镑，在苏格兰最高罚款 480 英镑）。惯犯可被起诉，最高可被罚款 5000 英镑。

最新的旅游走廊国家和地区豁免列表如下：

<https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-travel-corridors#travel-corridors-countries-and-territories-exemption-list>

名单会定期更新，所以请在旅行之前查看您的国家或地区是否属于免自我隔离地区。

如何去到自我隔离的地方

如果您在旅行中出现冠状病毒症状，请立即通知飞机、火车、轮船或公共汽车上的机组人员或驾驶员，然后他们会告知您怎么做。

当您抵达英国后，请直接去您的住处，只有在万不得已的情况下才使用公共交通工具。如果您必须使用公共交通工具，您被要求与其他人保持 2 米的距离。您必须用口罩遮住您的口鼻。**如果您有任何冠状病毒症状，您将不被允许乘坐公共交通工具。**

如何在 Student Castle 进行自我隔离

如果可以，请提前让您计划居住的 Student Castle 公寓的工作人员知道您打算旅行以及您将于什么时候到达。

到达后，您需要前往接待处，以确保您的钥匙已更新，您可以进入您的房间。请确保您戴着口罩。如果可能的话，请不要使用电梯，但是如果必须使用电梯的话，只可在没有其他人在电梯里的情况下使用。

住的是单间套房：

- 14 天内不得离开房间（除非去看医生或去医院，或发生真正的火警）。
- 不允许您涉足任何公共区域。
- 请让 Student Castle 工作人员知道，由于您是从国外来到英国，并在进行自我隔离。
- 请勿邀请朋友或家人进入您的房间。
- Student Castle 的工作人员将协助您递送杂货、食品以及运走废弃物。
（请参阅“帮助自我隔离的住户的指南”）。
- 法律要求 Student Castle 工作人员报告任何不遵守 14 天隔离期规定的人，不遵守规定的人可能会被罚款 1000 英镑。

住的是群居套间：

- 您 14 天内不得离开套间。
- 必要时允许您使用共用厨房，但我们要求您遵守以下准则：
 - 当有其他人在场时，不要使用共用厨房；
 - 在厨房时，始终佩戴口罩；
 - 把您的饭带回您房间食用；
 - 把您的器皿和餐具与其他室友的分开；
 - 用温热的肥皂水清洗所有用过的器皿和餐具，并用自己的茶巾把它们擦干。
 - 使用厨房后，请用消毒剂彻底清洁所有表面。
- 限制您和室友之间的所有接触。
- 您的室友不需要呆在套间里，除非他们和您一起旅行抵达英国。

隔离期内您将得到的支持

我们知道您可能会觉得在您的房间里隔离 14 天是很困难的。Student Castle 的工作人员将尽可能地帮助您处理遇到的实际问题，如杂货、食品递送和废弃物清理。如果您在心理上有挣扎，请联系我们的工作人员，我们很乐意为您提供帮助。我们安排有一名工作人员 24 小时在公寓执勤，所以总有人可以和您说话！

您也可以访问 <https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/> 以获取心理健康建议。

如果您愿意使用国民医疗服务体系（简称“NHS”）的“检测和聊天”服务，NHS 的志愿应答者也可以与您交谈。请致电 0808 196 3646（工作时间为上午 8 点至晚上 8 点）。

如果您在隔离期间出现冠状病毒症状

如果出现以下任何症状：

- 新的持续咳嗽；
- 体温偏高；
- 嗅觉或味觉丧失或改变。

从您第一次出现症状开始，您必须在房间中继续自我隔离 10 天（或直到 14 天的隔离期结束，以较晚结束的那个时间为准）。如果您居住在群居套间里，则从出现症状的第一天起，所有室友都必须进行自我隔离 14 天。

如果您有冠状病毒的任何症状，应通过在 [NHS 网站](#) 上注册申请测试。如果您有任何问题，Student Castle 的工作人员将为您提供帮助。

如果您的测试结果呈阳性，按照 [NHS 测试和追踪服务](#)，您将被要求提供所有和您接触过的人员的详细信息。

如果您的症状恶化了，或者您感觉不能在家自行隔离，请查阅 [NHS 111 线上 冠状病毒服务](#)。或者您可以拨打 NHS 111。如果涉及医疗急救，请拨打号码 999。