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。

您必须出示在您出发前往目的地之前 72 小时内的新型冠状病毒的阴性测试结果。

如果您有冠状病毒的症状，您则不应该去旅行。

2021 年 5 月 17 日后抵达英国

自 2021 年 5 月 17 日周一起，若您从红色清单上的国家抵达英国，您必须购买酒店隔离套餐，并在酒店自我隔离 10 天。您将于隔离期间的第二天和第八天接受核酸检测。

若您从安博清单上的任何国家抵达英国，您会被要求前往一个“安全”的地方隔离 10 天。您需要预约在隔离期间的第二天和第八天分别进行核酸检测。请点击这里获取更多信息。

在“检测后解禁”的政策下，您有可能结束自我隔离。点击这里获取更多信息。注意：只适用于英国。

若您从绿色清单上的国家抵达英国，您无需进行自我隔离。您必须在抵达英国后的第二日或第二日以前接受核酸检测。点击这里获取更多信息。

2021 年 5 月 17 日后抵达苏格兰

在您踏上苏格兰之旅之前，您必须出示在出发前 72 小时内的新型冠状病毒的阴性测试结果。您必须填写乘客定位表。

自 2021 年 5 月 17 日周一起，若您从红色清单上的国家抵达苏格兰，您必须购买酒店隔离套餐，并在酒店自我隔离 10 天。您将于隔离期间的第二天和第八天接受核酸检测。

若您从安博清单上的任何国家抵达苏格兰，您会被要求前往一个“安全”的地方隔离 10 天。您需要花费 170 英镑，预约在隔离期间的第二天和第八天分别进行核酸检测。请点击这里获取更多信息。

若您从绿色清单上的国家抵达苏格兰，您无需进行自我隔离。您必须在抵达苏格兰后的第二天花费 88 英镑进行核酸检测。点击这里获取更多信息。

如果您不进行自我隔离，您将被罚款（在英国最高罚款 10,000 英镑，在苏格兰最高罚款 480 英镑）。惯犯可能被起诉。

请注意，如果您不提供您的详细联系方式，或者不进行自我隔离，您可能会被拒绝入境英国（如果您不是英国公民）或者被罚款。如果您在抵达英国时无法提供新型冠状病毒的阴性测试结果，您可能会被罚款高达 500 英镑。

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。**

如果您已经购买了酒店隔离套餐，您抵达英国后去到酒店的交通则有专人安排。

如何在 Capitol Students 进行自我隔离

如果可以，请提前让您计划居住的 Capitol Students 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。

住的是单人套间：

•10 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 Capitol Students 工作人员知道，由于您是从国外来到英国，所以在进行自我隔离。

•请勿邀请朋友或家人进入您的房间。

•Capitol Students 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“帮助自我隔离住户的指南”）。

•法律要求 Capitol Students 工作人员报告任何不遵守 10 天隔离期规定的人，不遵守规定的人在英国可能会被罚款 10,000 英镑（在苏格兰是 480 英镑）。

住的是多人套间：

•您 10 天内不得离开套间。

•您在必要时可使用共用厨房，但您须遵守以下指南：

- o 当有其他人在场时，不要使用共用厨房；
- o 在厨房时，始终佩戴口罩；
- o 把您的饭带回您的房间食用；
- o 把您的器皿和餐具与其他室友的分开；
- o 用温热的肥皂水清洗所有用过的餐具和器皿，并用自己的茶巾把它们擦干。
- o 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 10 天是很困难的。Capitol Students 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，所以在您需要时，总能找到求助对象！

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。 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 10 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，Capitol Students 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 服务热线。如果涉及医疗急救，请拨打号码 999。