

成為North Yorkshire團隊的一份子

保護您的朋友及家人免受 新型冠狀病毒感染

- 經常以肥皂洗手
20秒或使用酒精
搓手液，在North
Yorkshire扮演好您的角
色以確保大家的安全。



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

保護您的朋友及家人免受 新型冠狀病毒感染

- 保護兩米的安全距離
- 儘量在外面見面
- 避免人多擠迫的地方
- 如您有新型冠狀病毒的症狀，
請不要在家以外和任何人見面
- 在North Yorkshire扮演好您的
角色以確保大家的安全。

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

保護您的朋友及家人免受 新型冠狀病毒感染

- 儘量避免公共交通及人群
- 您必須在公共交通及商店內戴上口罩
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全。



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

測試及追蹤

- 如果您有新型冠狀病毒的症狀，請立即預約進行測試及在家中自我隔離
- www.northyorks.gov.uk/coronavirus-covid-19-testing 或致電119
- 不要因除了要去進行測試外的任何原因而出門
- 如您需要醫學建議，請致電111



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

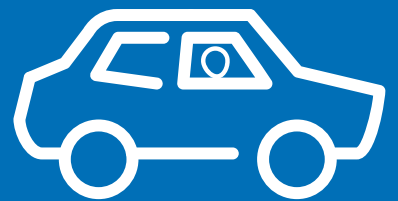
如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

安全地出門

- 如您和其他人共用一輛車，這會增加感染的危機
- 只和自己家中的人或獨自出行
- 經常洗手或使用酒精搓手液
- 經常清潔您的車輛
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全。



STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

安全地出門

- 經常洗手或使用酒精搓手液
- 戴上口罩
- 避免觸碰自己的臉部
- 儘量使用免接觸的付款方式
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全。

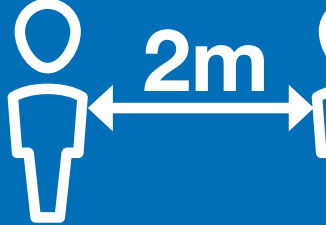
STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

安全地出門

- 您必須在公共交通及商店內戴上口罩
- 經常洗手或使用酒精搓手液
- 儘量保持兩米距離 
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全。

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council



Test and Trace

成為North Yorkshire團隊的一份子

安全地出門

- 如您有新型冠狀病毒的症狀，請避免出門
- 留在家中及自我隔離
- 如果測試及追蹤服務聯繫了您，請跟從他們的指示
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全。

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace



North Yorkshire
County Council



Test and Trace

成為North Yorkshire團隊的一份子

安全地出門

- 計劃您的旅程，您可以騎單車或走路嗎？
- 您可以在非繁忙時間出門嗎？
- 在您的旅程上戴上口罩及使用酒精搓手液
- 在旅途前洗手或使用酒精搓手液
- 在North Yorkshire扮演好您的角色以確保大家的安全

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子 在North Yorkshire扮演好您的 角色以確保大家的安全

- 經常以肥皂洗手**20**秒或使用酒精搓手液
- 保持兩米距離，儘量在外面見面，避免人多擠迫的地方，如您有新型冠狀病毒的症狀，請不要在家以外和任何人見面
- 您必須在公共交通及商店內戴上口罩
- 如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，請預約進行測試及在家中自我隔離
- www.northyorks.gov.uk/TestandTrace 或致電119

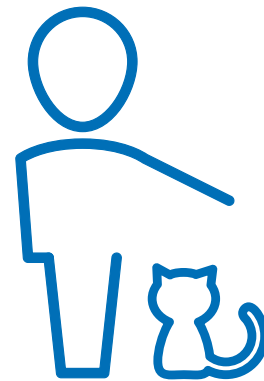
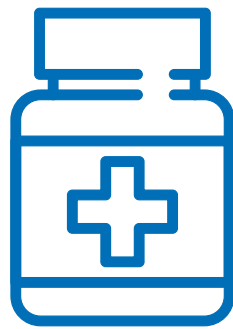
安全地出門

- 如您有新型冠狀病毒的症狀，請避免出門
- 您必須在公共交通上戴上口罩
- 儘量保持兩米距離

成為North Yorkshire團隊的一份子

隔離期間的支援

如果您正在自我隔離，您可能需要得到買東西、拿藥或照顧寵物上的協助。



- 請聯繫家人、朋友、鄰居或您在內的團體，並讓他們知道能夠如何支援您。
- 如果您沒有能夠聯繫的人士，但需要得到買東西、配藥或其他重要的事情上的協助，您可以聯絡North Yorkshire 地區議會的客戶服務專線**01609 780780**，他們的工作時間為星期一至日的早上八時至下午五時半，而我們會轉接您到適合的支援部門。
- 如欲得到有關如何幫助隔離中的人士的資訊，請瀏覽 www.northyorks.gov.uk/help-you-during-coronavirus-covid-19
- 您也可以瀏覽以下的網頁以找到更多有關本地志願團體及社區群組提供支援的資料: www.northyorkshireconnect.gov.uk

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace

成為North Yorkshire團隊的一份子

因新型冠狀病毒而戒煙

新型冠狀病毒令我們更了解到保護自己、我們的家人及重視的人的重要性

如果您有吸煙，現在是時候戒煙並確保自己的健康，戒煙永遠不會太遲

如欲獲得更多有關資訊，請瀏覽

northyorks.gov.uk/stopping-smoking

STAY SAFE
IN NORTH YORKSHIRE

如果您有發燒、開始咳嗽、失去或轉變了嗅覺及味覺的症狀，
請預約進行測試及在家中自我隔離

www.northyorks.gov.uk/TestandTrace