



SUFFOLK  
CONSTABULARY

## 确保人人安全

为了对抗冠状病毒，减少与其他人的日常接触，政府自 2020 年 3 月 23 日已经出台了三项新措施。

1. 除出于非常有限的必要目的，均要求人们待在家里
2. 关闭不必要的商店和社区活动场所
3. 停止在公共场所举行超过两个人的所有聚会

### 请务必居家不外出

请配合我们保护好您，保护好 NHS。在确保每个人的安全并挽救生命的这场战役中我们需要您的配合。

遵循政府的指示至关重要。

在以下几种情况下您可以外出：

- **购买基本必需品**，例如食品和药品，但应尽可能减少购买次数
- **一天一次的锻炼**，例如跑步、散步或骑自行车，请独自锻炼或与家人一起锻炼
- **任何必要的就医**，或提供护理或帮助病弱
- **上下班**，但仅在实在不能居家上班的情况下

以上是四种允许外出的情况，但在进行这些活动时，您也应尽量减少在外停留的时间，并确保与陌生人保持两米距离。

如果想寻求建议，请勿致电警察控制室。因为我们的员工需要处理紧急情况。如果需要更多信息，请访问 [www.gov.uk](http://www.gov.uk)