

طی هفت روز منتهی به ۱۶ جولای (بر اساس داتای منتشرشده در ۲۱ جولای)، ما در برایتون و هوو از تعداد ۱،۲۷۰ مورد هفته پیش، به تعداد ۱،۵۸۴ مورد تأیید شده جدید از کووید-۱۹ رسیده‌ایم.

و این یعنی:

- ۲۳٪ افزایش به نسبت هفته پیش
- برابر با میزان هفتگی ۵۴،۵٪ در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر از ساکنان – بالاتر از ۴۳۶،۶ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر ساکنان در هفته پیش
- بالاتر از میزان جنوب شرقی کشور، که ۴۰۵ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر بود
- بالاتر از میزان کلی انگلستان، که ۵۱۰،۶۹ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر بود

### این مطلب برای برایتون و هوو چه معنی دارد

شمار موارد تأیید شده کووید-۱۹ در شهر ما همچنان ادامه دارد و شمار آنها اکنون مشابه میزان ثبت شده در ماه جانویری امسال شده است.

مانند هفته‌های اخیر، عفونت در میان جوانانی که هنوز یک یا هر دو دوز واکسیناسیون را دریافت نکرده‌اند، به سرعت در حال گسترش است. اما اکنون از این بابت نگرانیم که میبینیم میزان عفونت در میان همه گروه‌های سنی، بویژه ۳۰ تا ۳۹ سالگان همچنین گروه سنی بسیار آسیب پذیر یعنی ۶۰ سالگان به بالا هم در حال افزایش است.

این افزایش سرایت کووید-۱۹ در شهر سبب افزایش شمار بیمارانی شده است که برای معالجه کووید-۱۹ در بیمارستان پذیرش میگیرند، و این امر شامل کسانی هم میشود که نیازمند مراقبت حیاتی هستند.

کسانی که در بیمارستان هستند بگونه‌ای مشخص دارای شرایط بیماریهای اساسی پبلی هم هستند و نه فقط افراد مسن بلکه کسانی از گروه‌های مختلف سنی در میان آنها دیده میشوند. در سراسر کشور، ۶۰٪ از پذیرش بیمارستانهای کووید-۱۹ مربوط به کسانی است که واکسینه نشده‌اند.

تنها ۵۲٪ از افراد بالای ۱۸ سال در برایتون و هوو هر دو دوز واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده‌اند. هنوز مردمان بسیاری وجود دارند که حفاظت نشده‌اند و در صورت ابتلا به این عفونت، میتوانند به‌سختی بیمار شوند.

اکنون که محدودیتهای کووید-۱۹ پایان یافته، افزایش بیشتر در میزان سرایت عفونت هم در اینجا در برایتون و هوو و هم در بقیه کشور قابل انتظار است.

### کنترل کردن کووید-۱۹ بعد از 'روز آزادی'

پوشیدن ماسک صورت و فاصله‌گیری اجتماعی در مکانهای عمومی، دیگر الزامی نیست اما، آنگونه که داتا نشان میدهد، ویروس کووید-۱۹ هنوز هم بگونه‌ای وسیع موجود و در حال سرایت است.

رهنمود دولت این است که شما در صورت تماس با افرادی که بطور معمول با آنها ملاقات نمیکنید، در مکانهای بسته و پرجمعیت، پوشیدن ماسک صورت سودبخش است.

بسیاری از مغازه‌ها و مشاغل پذیرائی از مردم و مکانهای کار در شهر ما، از کارکنان و مشتریانشان میخواهند که به استفاده از پوشش صورت ادامه دهند و فاصله اجتماعی را مراعات نمایند، و ما از این درخواست پشتیبانی میکنیم.

موارد دیگر حفاظت شامل بهداشت دست‌ها و تهویه خوب، همچنان از اهمیت بسیار برخوردارند - نه فقط برای کنترل سرایت ویروس کورونا، بلکه برای بیماریهای عفونی دیگری که آنها هم از راه ارتباط نزدیک با دیگران به آنها سرایت میکنند.

ما همه مردم را تشویق میکنیم تا بین آزادی فردی و مسئولیت اجتماعی برای کنترل ویروس و مراقبت از دیگران، توازن و تناسب برقرار نمایند.

#### ۱. به عادت خوب بهداشت اولیه ادامه دهید تا از عفونت جلوگیری نمائید

اکنون که تابستان فرارسیده است، آسان است که در مکانهای باز همدیگر را ملاقات نمائیم و پنجره‌ها را باز نگاهداریم تا مکانهای داخلی به خوبی تهویه شوند.

لطفا همچنین:

- اگر میتوانید، ماسک صورت را در داخل مکانهای شلوغ به صورتتان بزنید.
- از همه کسانی که در خانه و محل سکونت شما یا یکی از حبابهای حمایتی شما نیستند دو متر فاصله بگیرید و یا با احتیاط بیشتر از قبیل پوشیدن ماسک صورت، یک متر از دیگران فاصله بگیرید.
- بگونه‌ای مرتب دستهایتان را با مواد تمیزکننده دست بشوئید.

#### ۲. خود را واکسینه نمائید - برای بالاترین میزان محافظت، هر دو دوز آن را دریافت کنید

ما قویا همگان را تشویق میکنیم که پیشنهاد واکسینه شدن علیه کووید-۱۹ را بپذیرند تا از خود و همه اشخاص دوروبرشان محافظت بعمل آورند. هنوز به اندازه کافی مردم در برایتون و هوو هر دو دوز واکسن کووید-۱۹ را دریافت نکرده‌اند تا از بخش آن جلوگیری نمایند.

دوره کامل دو دوز از واکسن فایزر و آسترانیکا خطر نیازمندی به معالجه در بیمارستان برای کووید-۱۹ را تا سطح ۹۳٪ پائین می‌آورد.

پس از دریافت یک یا دو دوز از واکسن هم، هنوز احتمال ابتلا به بیماری کووید وجود دارد اما دوره کامل همه واکسن‌های قابل دسترسی این خطر را تا سطح ۸۰٪ پائین می‌آورد.

اکنون از هر زمانی آسانتر است که در برایتون و هوو واکسن دریافت دارید. هر روز از ساعت ۸.۳۰ صبح تا ۷ بعدازظهر قرارهای مراجعه مستقیم در مرکز برایتون وجود دارند. شما همچنین میتوانید از طریق آنلاین [قرار واکسیناسیون خود را از پیش رزرو نمائید](#) یا از راه تلفن شماره ۱۱۹.

هم اکنون کلینیکهای بیشتری برای مراجعه مستقیم و بدون قرار قبلی در همهجای شهر قابل دسترسی هستند این مناطق شامل هوو لاونس است در همه روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۰.۳۰ صبح تا ۲.۳۰ بعداز ظهر.

ما مشروح این کلینیکهای بدون قرار قبلی را اعلام میکنیم. کاملترین لیست همه مراکز واکسیناسیون بدون قرار قبلی در منطقه را میتوان از مشارکت بهداشت و مراقبتهای ساسکس دریافت نمود.

۳. تست کردن کووید را کار معمول خود کنید

یک نفر از هر سه شخصی که دچار کووید هستند هیچ نشانه‌ای از آن بروز نمیدهند و بدون اطلاع خودشان بیماری را به دیگران هم سرایت میدهند.

موارد ابتلا بین بزرگسالان جوان با بیشترین سرعت در حال افزایش است. بنابراین، ما از همه افراد سنین ۱۸- ۲۹ میخواهیم در یکی از ۲ مرکز جدید مراجعه مستقیم و بدون قرار قبلی برای ۱۸- ۲۹ سالگان، یک تست پی سی آر انجام دهند. این دو مرکز عبارتند از:

- پیس ستاجیو، ساحل هوو: هرروز از ظهر تا ۷ بعدازظهر، باز است
- میدان جیوبلی، جنب کتابخانه - دوشنبه تا شنبه باز است، ۱۰ صبح تا ۵ عصر و یکشنبه‌ها ۱۱ صبح تا ۵ عصر

شما میتوانید ابزار تستهای مجانی جریان جانبی را از بیشتر داروخانه‌ها و مراکز دیگری در همهجای شهر، شامل کتابخانه جیوبیلی دریافت نمائید.

همچنین میتوانید یک بسته ابزار تست خانگی را درخواست نمائید تا به خانه شما فرستاده شود، یا از راه تلفن زدن به شماره ۱۱۹ اینکار را انجام دهید.

در این کار ریسک نکنید. هر هفته دوبار یک تست جریان جانبی را در منزل انجام دهید - حتی اگر احساس سلامت میکنید. این تنها راه اطمینان یافتن از حفظ سلامتی دوستان، افراد فامیل و همکارانتان است.

۴. در صورت لزوم خودرا منزوی کنید - کمک در دسترس است

از آنجائیکه ویروس در همه جای شهر ما پخش شده است، مردم زیادی هستند که با کسی که دچار عفونت است روبرو میشوند.

اگر از سوی بخش تست و تعقیب سازمان ملی بهداشت به شما اطلاع داده شد که در تماس با کسی بوده‌اید که تست مثبت داشته است، باید برای مدت زمانی که به شما گفته شده است خودرا منزوی نمائید.

اگر درجه تب شما بالاتر از معمول بود، سرفه جدید یا مداومی داشتید یا تغییری در چشائی یا بویائی خود احساس کردید، باید یک تست ویروس کورونا انجام دهید و بلافاصله خودرا منزوی کنید.

منزوی کردن خود برای محافظت از کسانی که برای شما اهمیت دارند و به منظور جلوگیری از سرایت بیماری، یک امر ضروری است.

اگر مجبور هستید خود را منزوی کنید و بخاطر آن پرداختیهای خود را از دست بدهید، میتوانید درخواست کمک مالی کنید.

حمایت عملی یا نیکروزی هم از سوی مرکز اجتماعی ما به منظور کمک در زمینه امور خانگی و حمایت از شما برای چگونگی احساساتتان هم قابل دسترسی است