

۲۰ آگوست ۲۰۲۱

طی هفت روز منتهی به ۱۴ آگوست (بر اساس داتای منتشر شده در ۱۹ آگوست)، ما در برایتون و هوو تعداد ۱۳۰۹ مورد تأیید شده کووید-۱۹ جدید داشته‌ایم. به شرح زیر:

- ۴٪ کمتر از آمار هفت روز قبل
- برابر با میزان هفتگی ۴۴۸،۷ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر از ساکنان
- بالاتر از میزان جنوب شرقی کشور، که ۲۸۴،۳ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر بود
- بالاتر از میزان کلی انگلستان، که عبارت بود از ۳۰۸،۲ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر

این مطلب برای برایتون و هوو به چه معنی است؟

علیرغم کاهش اندکی که در موارد جدید کووید-۱۹ بوده‌است، ویروس هنوز در شهر ما بویژه در میان بزرگسالان جوان در حال گسترش است. طی هفته گذشته ما شاهد نسبت بالای موارد جدید کووید-۱۹ در میان افراد سنین ۱۵ تا ۲۹ در مقایسه با هریک از گروه‌های سنی دیگر بودیم.

این هفته، شمار بیماران بستری شده در بیمارستان که مبتلا به کووید-۱۹ بودند افزایش یافت. ولی رویهمرفته، بدلیل موفقیت برنامه واکسیناسیون سازمان ملی خدمات درمانی، این رقم هنوز کمتر از میزان اوایل سال بود که شمار بسیار بالایی از افراد مبتلا به بیماری را داشت.

درصد واکسیناسیون در شهر ما در حال بالارفتن است ولی ما هنوز از دیگر مناطق کشور عقب هستیم.

اکنون واکسینه شدن نه تنها شخص شما، بلکه دوستان و خانواده شمار اهم محافظت میکنند. با دریافت دو دوز واکسن، حتی در صورت تماس با کسی که کووید-۱۹ هم دارد، مجبور نخواهید بود خودتان را منزوی کنید. [حمایت برای کسانی که هرگونه نگرانی یا سئوالی در رابطه با روند واکسیناسیون دارند، در دسترس است.](#)

رهنمودهای مربوط به منزوی کردن خود، تغییر کرده‌است

اگر شما بطور کامل واکسینه شده‌اید (و بیش از ۱۴ روز از دومین واکستن گذشته است)، حتی در صورتیکه بعنوان کسی شناخته شدید که در [ارتباط نزدیک](#) با شخصی قرار داشته‌اید که آزمایش کووید-۱۹ او مثبت بوده‌است، دیگر ملزم به منزوی کردن خود نیستید. در آنصورت، تنها لازم است برای خودتان [یک تست پی سی آر رزرو نمایندگی](#). تا بررسی کنید و بدانید که بدون آگاهی خودتان حامل ویروس شده‌اید یاخیر.

اگر نتیجه آزمایش پی سی آر شما منفی بود، دیگر لزومی ندارد خودرا منزوی کنید اما میتوانید به حفاظت دیگران کمک نمائید؛ از این راهها:

- [انجام هفته‌ای دوبار تست ال اف دی](#)
 - استفاده از ماسک صورت در فضاهای بسته و جاهایی که نمیتوانید فاصله اجتماعی را رعایت کنید
 - [محدود کردن ارتباط با کسانی که در زمینه کووید-۱۹ در سطح بالایی از خطر قرار دارند](#)
 - باز کردن درها و پنجره‌ها برای ورود هوا در زمانیکه دیگران را در فضای داخل ساختمان ملاقات میکنید
- این رهنمود تا گذشت ۱۰ روز کامل پس از زمان آخرین رابطه‌گیری شما با کسی که آزمایش کووید-۱۹ او مثبت بوده‌است قابل اجرا خواهد بود.

بچه‌هایی هم که سنشان کمتر از ۱۸ سال و ۶ ماه (یعنی ۱۸ سال و نیم) است دیگر پس از تماس نزدیک نیازی به منزوی کردن خود ندارند. همین قانون شامل حال آنها هم میشود دقیقاً مانند بزرگسالانی که تنها به رزرو کردن یک تست پی سی آر احتیاج دارند و بس.

شما باید خودرا منزوی کنید اگر:

- هرکدام از ۳ نشانه اصلی کووید-۱۹ بشرح زیر را داشته‌باشید: یک سرفه جدید و مداوم، درجه بالائی از تب، و از دست دادن یا تغییر حس عادی چشائی یا بویائی خود – یک تست پی سی آر انجام دهید
- آزمایش کووید-۱۹ شما مثبت بوده باشد.

یا، اگر در رابطه نزدیک با کسی قرار گرفته بودید که کووید-۱۹ داشته‌است و:

- و شما واکسینه نشده‌اید یا تنها یک واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده‌اید
- کمتر از ۱۴ روز قبل از آن تاریخ، واکسن دوم را زده‌اید

اگر نتیجه مثبت تست پی سی آر دریافت کردید بدون توجه به سنتان باید خودرا منزوی کنید

یا اگر بطور کامل واکسینه شده‌اید،

کمک و حمایت برای کسانی که خودرا منزوی کرده‌اند از سوی شورای شهر در دسترس آنها قرار میگیرد.

خودرا واکسینه کنید تا زندگی به حرکت درآید

بهترین راه جلوگیری از عدم موفقیت خود منزوی کردن، این است که بطور کامل واکسینه شده‌باشید تا در صورتیکه در آینده بعنوان کسی شناخته شوید که در رابطه نزدیک قرار داشته است، هنوز هم بتوانید از منزلتان خارج شوید و سر کارتان بروید.

قرارهای از قبل تعیین شده بطور روزانه در برایتون سنتر از طریق [سرویس سراسری تعیین قرار سازمان ملی خدمات درمانی برای واکسیناسیون](#) قابل دسترسی است.

میتوان از راه تماس گرفتن با شماره ۸۰۶۰ ۳۰۳ ۰۳۰۰ قرارها را در میدان اسپدوانی برایتون تعیین نمود. مراکز واکسیناسیون بدون قرار قبلی در برایتون سنتر و دیگر مراکز در اطراف شهر بطور روزانه باز هستند. نیازی به رزرو کردن قبلی نیست، تنها کافی است سری بزنید و لیست محلهای واکسینه کردن، تاریخ و زمان همه کلینیکهای واکسیناسیون بدون قرار قبلی را بر روی وبسایت [بهداشت و مراقبت ساسکس](#) دریافت دارید.

اشخاصی که سنشان بین ۱۶ و ۱۷ سال باشد، همچنین بچه‌هایی که سنشان بین ۱۲ تا ۱۵ سال بوده و استحقاق امر را داشته باشند، از سوی سازمان ملی خدمات درمانی با آنها تماس گرفته میشود تا قرار واکسینه شدن خودرا تعیین نمایند. این امر طی روزهای آینده آغاز خواهد شد. برای اطلاعات بیشتر [اینجا](#) را ببینید.