

## بیانیه هفتگی تیم بهداشت همگانی بر اساس موارد کووید-۱۹

۲۸ اکتبر ۲۰۲۱

طی ۷ روز منتهی به ۲۲ اکتبر (بر اساس داتای منتشرشده در ۲۷ اکتبر)، ما در برایتون و هوو تعداد ۱۲۳۲ مورد تأیید شده کووید-۱۹ جدید داشته‌ایم. به شرح زیر:

- ۳۲٪ بیش از شمار ۷ روز قبل
- برابر با میزان هفتگی ۴۲۲،۳ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر از ساکنان
- کمتر از میزان جنوب شرقی کشور، که ۵۳۴،۸ مورد بود در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر
- کمتر از میزان کلی انگلستان، که عبارت بود از ۴۸۱،۵ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر

### این مطلب برای برایتون و هوو به چه معنی است؟

موارد مثبت دوباره افزایش یافته‌است و ما این هفته شاهد افزایش در همه گروه‌های سنی بودیم. همه ما لازم است آنچه از دستمان برمیآید برای توقف این افزایش موارد بیماری انجام دهیم و به همدیگر کمک کنیم احساس امنیت کنیم.

همزمان با واکسیناسیون و تست کردن، ما باید در هر جا که میتوانیم، رهنمود دستها، صورت، فاصله و هوای تازه را به‌کار ببندیم. این امر واقعا ایجاد تفاوت میکند.

من توصیه میکنم که همگان هنوز هم باید در مکانهای شلوغ، شامل ترابری عمومی ماسک به صورت داشته‌باشند. این امر برای اکثریت ما مشکلی دربر ندارد، و با استفاده از ماسک، نه تنها از دیگران محافظت بعمل می‌آورد بلکه به بسیاری از مردم کمک میکند تا در بیرون رفتن از منزلشان احساس امنیت بیشتری کنند.

تست کردن مداوم با استفاده از تستهای جریان جانی کمک میکند تا موارد بیماری را زودتر تشخیص داده زنجیر سرایت آنرا پاره کنیم. کسانی که به دبیرستان یا کالج برمیگردند، یا حتی پس از تعطیلی نیمه ترم سر کار میروند، لطفا پیش از برگشتنشان یک تست جریان جانی انجام دهند.

### آنچه شما میتوانید برای کمک به کاهش سرایت ویروس انجام دهید

هرگاه به شما پیشنهاد شد، واکسن ویروس کووید، دوز تقویتی و واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید.

- [دوزهای اول و دوم \(پس از ۸ هفته\) در دسترس است از راه آنلاین آنرا رزرو کنید](#) یا [در سطح شهر یک مرکز مراجعه مستقیم و بدون قرار قبلی پیدا کنید](#)
  - [بوسترهای تقویتی کووید برای همه افراد بالای ۵۰ سال، کارمندان بهداشت و مراقبتهای اجتماعی و کسانی که شرایط نهفته بیماری دارند، در دسترس است، مشروط بر اینکه مدت ۶ ماه از دریافت دوز دوم واکسن آنها سپری شده‌باشد.](#) اگر مدت ۱۸۲ روز از زمان دریافت دوز دوم شما گذشته باشد، [میتوانید از راه آنلاین آنرا رزرو کنید](#) یا [در سطح شهر یک مرکز مراجعه مستقیم و بدون قرار قبلی پیدا کنید](#)
  - [ترتیبات واکسیناسیون برای اکثر افراد ۱۲-۱۵ ساله از راه مدارس فراهم شده‌است یا هم اکنون میتوانید از طریق سرویس ملی رزروکردن، قراری تعیین نمایید.](#) [در مورد واکسیناسیون افراد ۱۲-۱۵ ساله اطلاعات بیشتری بگیرید](#)
  - [آنفلوآنزاهم برای واکسنهای بسیاری از مردم مجانی است. ببینید چه کسانی استحقاق آنرا دارند و چگونه میشود آنرا رزرو نمود.](#) بسیاری از مردم استحقاق دریافت واکسن آنفلوآنزا و واکسن تقویتی کووید-۱۹ را دارند. چنانچه پیشنهاد هر دو آنها به شما رسید، دریافت آنها بطور همزمان، سالم است.
- در مکانهای شلوغ یا در بسته، شامل اتوبوس و قطارهای پرجمعیت، به صورت خود ماسک بزنید. این امر نه تنها برای محافظت خودتان است، بلکه کمک میکند تا مطمئن شوید دیگران هم احساس امنیت کنند.
- هرجا که ممکن باشد، در خارج ساختمان با دیگران ملاقات ننمایید، یا اجازه دهید هوای تازه داخل شود.

به انجام دادن تستهای جریان جانبی هر هفته دوبار، ادامه دهید و نتیجه آنرا گزارش کنید. اگر تست شما مثبت بود، باید خودرا منزوی نمایید و درخواست یک تست پی سی آر کنید.

- بسته‌های مجانی تست را بطور آنلاین درخواست کنید تا آنرا به آدرس منزلتان بفرستند
- بسته‌های مزبور را از کتابخانه جیوبیلی یا سالن شهرداری هوو بگیرید
- بسته‌های تست را از یک داروخانه بگیرید - لازم است قبل از گرفتن تستها از داروخانه، برای دریافت کد ویژه‌ی گرفتن تست، ثبت نام بعمل آورید
- یک تست نظارت شده از داروخانه دریافت کنید
- دانش آموزان و کارمندان باید تستهایشانرا از مدارس خود دریافت کنند و باید بعد از پایان تعطیلی نیمه ترم و پیش از بازگشت به مدرسه، تست انجام دهند

اگر هرگونه نشانه‌ای از کووید داشتید حتی اگر اعلام آن ملایم بود یا انجام تست جریان جانبی شما مثبت بود، در هر دو صورت یک تست پی سی آر انجام دهید. اگر جواب آنهم مثبت در آمد، مدت ۱۰ روز در منزل بمانید و خودرا منزوی کنید. چنانچه نشانه‌ای از کووید داشتید، واقعا لازم است که یک تست پی سی آر انجام دهید و از بسته‌های تست خانگی جریان جانبی یعنی ال اف دی استفاده نکنید.

کسانی که ارتباط نزدیک با کسی داشته باشند که نتیجه تست او مثبت باشد، باید هرچه زودتر یک تست پی سی آر انجام دهند. اگر شما ارتباط نزدیک داشته اما بطور کامل واکسینه نشده‌باشید، باید بمدت ۱۰ روز در منزل مانده خودرا منزوی کنید حتی اگر نتیجه تست پی سی آر شما منفی هم باشد. اگر ارتباط نزدیک داشته اما بطور کامل واکسینه شده‌باشید (مشروط بر اینکه دومین دوز واکسن خودرا بیش از دو هفته پیش از آن دریافت کرده‌باشید) یا سنتان زیر ۱۸ سال و ۶ ماه باشد، دیگر تا زمانیکه نتیجه تست پی سی آر را دریافت میکنید لازم نخواهد بود خودرا منزوی کنید.