

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

۴ نوامبر ۲۰۲۱

طی ۷ روز منتهی به ۲۹ اکتبر (بر اساس داتای منتشرشده در ۳ نوامبر)، ما در برایتون و هوو تعداد ۱۱۷۴ مورد تأیید شده کووید-۱۹ جدید داشته‌ایم. به شرح زیر:

- ۵،۳٪ کاهش در مقایسه با میزان ۷ روز قبل
- برابر با میزان هفتگی ۴۰۲،۴ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر از ساکنان
- کمتر از میزان جنوب شرقی کشور، که ۴۵۴،۳ مورد بود در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر
- کمتر از میزان کلی انگلستان، که عبارت بود از ۴۱۵،۴ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر

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

گرچه داتا نشانگر کاهش اندکی است، اما میزان ابتدای ما مشابه هفته پیش بوده، همچنان در سطحی بالا باقی مانده است.

موارد بیماری در میان بچه‌های سن دبیرستانی بالاتر از همه بوده، در سنین مدارس ابتدائی هم سرعت در حال افزایش است. بنا براین تیم بهداشت عمومی رهنمودهای زیر را برای خانواده‌هایی که افراد جوان در خانه دارند صادر کرده‌است.

همه افراد خانواده‌هایی که سنشان ۱۱ و بیشتر است لازم است هفته‌ای دوبار تست جریان جانبی یعنی ال اف دی را انجام دهند تا کمک کنند سرایت بیماری در مراحل اولیه آن تشخیص داده شده، زنجیره انتقال آن به دیگران گسسته شود.

به اعضای مسن تر خانواده و دوستان و کسانی که آسیب پذیری بیشتری دارند، بگوئید اگر استحقاق دریافت دوز تقویتی واکسن را دارند (یعنی ۱۸۲ روز از تاریخ واکسینه شدن بار دومشان گذشته است)، هرچه زودتر آنرا دریافت دارند تا حفاظتشان را در برابر کووید افزایش دهند. همچنین واکسن آنفلوآنزایشان را دریافت کنند.

تغییرات ساده‌ای هم لازم است در رفتار خودمان ایجاد کنیم.

ممکن است برخی اوقات هوا برای دیدار دیگران در خارج منزل خیلی سرد باشد، ولی لطفا یکی از پنجره‌هایتان را باز بگذارید تا هوای تازه داخل شود. همه افراد خانواده را تشویق کنید که دست‌هایشانرا به شیوه‌ای مرتب بشویند و بچه‌های کوچک را هم تشویق نمایند که همان کار را انجام دهند. در حالیکه نرخ ابتلا به بیماری بالا است، فکر خوبی است که از برگزاری اجتماعات بزرگ و خوابیدن در منزل دیگران خودداری کنیم. هر جا که لازم است به کسی که جزو خانواده شما نیست، نزدیک شوید، از پوشش صورت استفاده کنید. و مانند همیشه، اگر هرگونه نشانه‌ای از کووید در خودتان مشاهده کردید، هر اندازه ملایم هم باشد، لطفاً به مدرسه نروید، در منزل بمانید و یک تست پی سی آر انجام دهید.

لطفاً به فکر همه آن کسانی باشید که ممکن است با آنها روبرو شوید، پدر بزرگ و مادر بزرگهائی که از کودکانتان مراقبت میکنند، دوستانی که ملاقاتشان میکنید، خویشاوندانی که به آنها سر میزنید و مردمی که در اتوبوس یا جلو شما در صف سوپر مارکتها می ایستند و آنهائیکه برای دیدار شما به منزل یا محل کارتان می‌آیند. آنچه از دستتان برمیآید برای محافظت آنها انجام دهید.

آنچه که شما برای پائین نگاهداشتن موارد بیماری کووید و کاهش گسترش آن میتوانید انجام دهید

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

- دوزهای اول و دوم (پس از ۸ هفته) در دسترس است [از راه آنلاین آنرا رزرو کنید](#) (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 ۱۸۲ روز (یعنی ۶ ماه و ۱ هفته) از دریافت دوز دوم واکسن آنها سپری شده باشد. میتوانید [به یک مرکز مراجعه مستقیم بروید](#). اما لطفا آگاه باشید که بسیاری از این مراکز اکنون مشغول هستند، بنابراین بهترین کار این است که [یک قرار قبلی با آنها تعیین کنید](#) تا از معطل شدن زیاد جلوگیری کرده باشید.
- امکان واکسیناسیون برای اکثر افراد ۱۲-۱۵ ساله از راه مدارس فراهم شده است، و یا هم اکنون میتوانید از طریق سرویس ملی رزروکردن، قرار برای آن تعیین نمایید. [در مورد واکسیناسیون افراد ۱۲-۱۵ ساله اطلاعات بیشتری بگیرید](#)
- واکسنهای آنفلوآنزاهم برای بسیاری از مردم در دسترس و 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 دوی 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 نمائید، یا اجازه دهید هوای تازه داخل شود.

همه کسانی که سنشان ۱۱ سال و بیشتر است باید هر هفته دوبار تست جریان جانبی انجام دهند و نتیجه آنرا گزارش کنند. اگر تست شما مثبت بود، باید خود را منزوی نمائید و درخواست یک تست پی سی آر کنید.

- [بسته های مجانی تست را بطور آنلاین درخواست کنید](#) تا آنرا به آدرس منزلتان بفرستند
- بسته های مزبور را از کتابخانه جیوبیلی یا سالن شهرداری هوو بگیرید
- بسته های تست را از یک داروخانه بگیرید - لازم است [قبل از گرفتن تستها از داروخانه، برای دریافت کد ویژه ی گرفتن تست، ثبت نام بعمل آورید](#)
- [یک تست نظارت شده از داروخانه دریافت کنید](#)

اگر هرگونه نشانه ای از کووید داشتید حتی اگر علائم 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 خود را منزوی کنید. چنانچه نشانه ای از کووید داشتید، واقعا لازم است که یک تست پی سی آر انجام دهید و از بسته های 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 نشده باشید، باید بمدت ۱۰ روز در منزل مانده خود را منزوی کنید حتی اگر نتیجه تست پی سی آر شما منفی هم باشد. اگر ارتباط نزدیک داشته اما بطور کامل واکسینه شده باشید (مشروط بر اینکه دومین دوز واکسن خود را بیش از دو هفته پیش از آن دریافت کرده باشید) یا سنتان زیر ۱۸ سال و ۶ ماه باشد، دیگر تا زمانیکه نتیجه تست پی سی آر را دریافت میکنید لازم نخواهد بود خود را منزوی کنید.