

## بيان أسبوعي من هيئة الصحة العامة بناءً على حالات الكورونا

11 نوفمبر 2021

في الأيام السبعة حتى 5 نوفمبر (بناءً على البيانات المنشورة في 10 نوفمبر)، كان لدينا 899 حالة جديدة مؤكدة لعدوى الكورونا في برايتون وهوف. هذا يعني:

- أقل بنسبة 23٪ في السبعة أيام الماضية
- ما يعادل معدل أسبوعي 308.2 لكل 100,000 مواطن
- أقل من الجنوب الشرقي والذي كان 379.2 لكل 100,000 مواطن
- أقل من مستوى إنجلترا الذي كان 356.1 لكل 100,000 مواطن

ماذا يعني هذا لبرائتون وهوف؟

من الجيد أن نرى انخفاضًا آخر في إجمالي حالات الإصابة في مدينتنا هذا الأسبوع، ولكن المعدلات لا تزال مرتفعة، خاصة بين الأطفال في سن المدرسة.

لوقف ارتفاع معدل الحالات في مدينتنا، من المهم أن نستمر جميعًا في مراقبة أعراض الكورونا والتأكد من أن أي شخص يعاني من الأعراض يخضع للفحص والعزل.

مع انتشار عدوى الكورونا الآن جنبًا إلى جنب مع الأنفلونزا ونزلات البرد الشتوية، قد يكون من الصعب معرفة ما إذا كانت الإصابة هي الكورونا أو مجرد نزلة برد.

على الرغم من أن أعراض الكورونا ليست هي نفسها بالنسبة للجميع، إلا أن الأعراض الرئيسية هي ارتفاع درجة الحرارة وفقدان، أو تغيير حاسة التذوق، أو الشم والسعال الجديد، أو المستمر.

غالبًا ما تكون الأعراض مصحوبة بأعراض أخرى أقل شيوعًا مثل الصداع، أو الغثيان، أو آلام العضلات، أو التهاب الحلق، أو سيلان الأنف الذي يمكن الخلط بينه وبين نزلات البرد أو الأنفلونزا.

إذا لاحظت أيًا من أعراض الكورونا الرئيسية، حتى لو كانت خفيفة، فيجب عليك حجز موعد لاختبار PCR في أقرب وقت ممكن والبقاء في المنزل حتى تحصل على النتيجة. وإذا ذكر أصدقائك أو عائلتك أو زملائك الشعور بتوسعك، فيرجى تنكيرهم أيضاً بإجراء الاختبار.

إذا كنت لا تشعر بأنك على ما يرام، ولكن تبين أنك لست مصابًا بالكورونا، فلا يزال من الأفضل أن تبقى في المنزل لمنع انتشار العدوى للآخرين.

ما يمكنك القيام به للمساعدة في تقليل حالات الإصابة بفيروس الكورونا والتقليل من انتشاره

قم بالحصول على لقاحات الكورونا، والجرعة المنشطة، ولقاح الإنفلونزا عندما يُعرض عليك ذلك.

• الجرعات الأولى والثانية (بعد 8 أسابيع) متاحة [للحجز عبر الإنترنت](#) أو [قم بالبحث عن مواقع التطعيم بدون موعد في جميع أنحاء المدينة.](#)

• الجرعات المنشطة متاحة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا أو أكثر، والعاملين في مجال الرعاية الصحية والاجتماعية وأولئك الذين يعانون من ظروف صحية معينة في حالة مرور 182 يوماً (6 أشهر واسبوع) على تلقي الجرعة الثانية. يمكنك [حضور جلسة بدون حجز موعد مسبق](#) ولكن يرجى الاخذ في الاعتبار أن العديد من الجلسات مشغولة حاليًا، لذا من الأفضل [حجز موعد مسبقاً](#) لتجنب الانتظار الطويل.

• يتم تنظيم التطعيمات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا من خلال المدارس أو بالإمكان الآن حجز موعد من خلال خدمة الحجز القومية. [تعرف على المزيد حول اللقاحات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا](#).

• لقاحات الإنفلونزا مجانية أيضًا ومتاحة للعديد من الأشخاص. [تعرف على من يستحق وكيفية الحجز](#). كثير من الناس مؤهلون للحصول على لقاح الإنفلونزا والجرعة المنشطة للقاح الكورونا. إذا عُرض عليك كلا اللقاحين، فمن الآمن تناولهما في نفس الوقت.

قم بارتداء قناع الوجه في الأماكن المزدحمة أو المغلقة، بما في ذلك الحافلات والقطارات المزدحمة. لا يقتصر الأمر على حماية نفسك فحسب، بل يمكن أن يساعد أيضًا في التأكد من شعور الآخرين بالأمان.

[التق بالآخرين بالخارج حيثما أمكن ذلك، أو اترك المجال لدخول الهواء النقي.](#)

يجب على كل شخص يبلغ من العمر 11 عامًا أو أكثر إجراء اختبارات التدفق الجانبي مرتين أسبوعيًا والإبلاغ عن جميع النتائج. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، يجب عليك عزل نفسك وطلب اختبار PCR.

• [قم بطلب مجموعة الاختبار المجانية عبر الإنترنت](#) ليتم تسليمها لك في المنزل

• يمكنك الحصول على مجموعة الاختبار من مكتبة Jubilee أو Hove Town Hall

• قم بالحصول على مجموعة الاختبار من الصيدلية - تحتاج إلى [التسجيل للحصول على كود الاستلام قبل استلام الاختبارات من الصيدلية](#)

• [قم بالقيام بالاختبار تحت الإشراف في الصيدليات](#)

قم بإجراء اختبار الـ PCR إذا كان لديك أي أعراض، حتى ولو كانت خفيفة، أو إذا كانت نتيجة اختبار التدفق الجانبي إيجابية. ثم ابق في المنزل واعزل نفسك لمدة 10 أيام إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية. إذا كان لديك أية أعراض، فمن المهم إجراء اختبار الـ PCR ولا تستخدم مجموعات الاختبار المنزلي LFD.

يجب إجراء اختبار الـ (PCR) على الأشخاص الذين على اتصال عن قرب مع شخص ثبتت إصابته. إذا كنت على اتصال عن قرب مع شخص مصاب ولم يتم تطعيمك بالكامل، فيجب عليك البقاء في المنزل والعزل الذاتي لمدة 10 أيام، حتى لو كانت نتيجة اختبار الـ PCR سلبية. إذا كنت على اتصال مع شخص مصاب وتم تطعيمك بالكامل (وفي حين تلقيت جرعتك الثانية منذ أكثر من أسبوعين) أو إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا و6 أشهر، فلن تحتاج إلى عزل نفسك أثناء انتظار نتيجة اختبار الـ PCR.