

بیانیه هفتگی تیم بهداشت همگانی بر اساس موارد کووید-۱۹

۱۱ نوامبر ۲۰۲۱

طی ۷ روز منتهی به ۵ نوامبر (بر اساس داتای منتشرشده در ۱۰ نوامبر)، ما در برایتون و هوو تعداد ۸۹۹ مورد تأیید شده کووید-۱۹ جدید داشته‌ایم. به شرح زیر:

- ۲۳٪ کاهش در مقایسه با میزان ۷ روز قبل
- برابر با میزان هفتگی ۳۰۸،۲ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر از ساکنان
- کمتر از میزان جنوب شرقی کشور، که ۳۷۹،۲ مورد بود در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر
- کمتر از میزان کلی انگلستان، که عبارت بود از ۳۵۶،۱ مورد در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر

این مطلب برای برایتون و هوو به چه معنی است؟

جای خوشحالی است که رویهمرفته، در این هفته شاهد کاهش موارد بیماری هستیم، ولی نرخ بیماری در میان ما، بویژه در بین بچه‌های سنین مدرسه، هنوز هم بالا است.

برای جلوگیری از افزایش میزان موارد بیماری، مهم است که همه ما مواظب علائم کووید باشیم و مطمئن شویم هرکسی این علائم را دارد، خودرا تست نموده منزوی شود.

اکنون که کووید همراه با آنفلوآنزا و سرماخوردگی زمستانی در میان مردم میچرخد، میتواند کار سختی باشد تشخیص دهیم کووید کدام و سرماخوردگی کدام است.

گرچه علائم کووید دقیقاً برای همه افراد مانند هم نیستند، ولی نشانه‌های اصلی همچنان عبارتند از تب بالا، از دست دادن یا تغییر حس چشائی یا بویائی، و سرفه جدید یا مداوم.

این علائم معمولاً با نشانه‌های کمتر عمومی دیگری همراه هستند مانند سردرد، حالت تهوع، درد ماهیچه‌ای، گلودرد یا آب ریزش بینی، که به آسانی میتواند با سرماخوردگی یا آنفلوآنزا اشتباهی گرفته شود.

چنانچه متوجه یکی از نشانه‌های اصلی کووید شدید، حتی اگر معتدل باشد، باید هرچه زودتر یک تست پی سی آر برای خود رزرو نمایند و تا زمان دریافت نتیجه آن، در خانه بمانید. همچنین اگر دوستان یا اعضای خانواده یا همکارانتان اظهار کنند که احساس ناخوشی میکنند، لطفاً به آنها یادآوری کنید که یک تست انجام دهند.

اگر شما خودتان احساس ناخوشی کردید و معلوم شد که کووید نیست، هنوز هم بهتر است در خانه بمانید تا از شیوع عفونت به دیگران جلوگیری کرده باشید.

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

هرگاه به شما پیشنهاد دریافت واکسن و 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](#) 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 ۱۸۲ روز (یعنی ۶ ماه و ۱ هفته) از دریافت دوز دوم واکسن آنها سپری شده باشد. مراکز مراجعه مستقیم در دسترس هستند 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، قراری 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 خودرا منزوی نمائید 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

اگر هرگونه نشانه‌ای 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 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 نشده باشید، 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 شده باشید (مشروط بر اینکه دومین دوز واکسن خودرا 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 خودرا منزوی کنید.