

معلومات مربوط به کووید برای اشخاص جدیدالوارد در انگلستان

انگلستان در جریان مریضی پاندمی کووید-19 با سطح بسیار بالای ابتلا به مریضی دچار شده است. در مارچ 2020، دولت انگلستان محدودیت‌های اقتصادی و اجتماعی را برای جلوگیری از شیوع و ایرس تطبیق نمود. از آن زمان، خدمات صحتی ملی انگلستان (NHS) بخش زیادی از جمعیت انگلستان را واکسن کرده است. تمام اشخاص بالای 18 ساله از فرصت دریافت واکسیناسیون برخوردار بوده‌اند.

اشخاصی که این واکسن را دریافت کرده‌اند فعلاً در مقابل ابتلا به نوع شدید مریضی ناشی از کووید-19 از محافظت بیشتری برخوردار هستند.

از آنجا که بیشتر مردم در انگلستان واکسن شده‌اند، دولت بیشتر محدودیت‌های اجتماعی و اقتصادی قانونی را لغو نموده است. این به معنی آن است که بیشتر مردم می‌توانند از فاصله‌گذاری اجتماعی و یا استفاده از ماسک در اماکن عمومی صرف‌نظر کنند.

سطح فعلی کووید در انگلستان

میزان کووید-19 در جامعه انگلستان همچنان بسیار زیاد است. موارد ابتلا همچنان در حال افزایش است و اشخاصی که واکسن گرفته‌اند باز هم می‌توانند و ایرس را به دیگران انتقال دهند. میزان کووید در میان اطفال و نوجوانان که واکسن نشده‌اند نیز زیاد است و ممکن است علایمی از خود نشان ندهند. اگر واکسن نشده‌اید یا جدیداً واکسن کرده‌اید، در صورت ابتلا به و ایرس بیشتر در معرض خطر مریضی شدید قرار دارید.

بهترین راه برای محافظت از خودتان و فامیل خود دریافت واکسن کووید است.

تحقیقات نشان داده‌اند که واکسن‌ها به موارد ذیل کمک می‌کنند:

- کاهش خطر ابتلا به مریضی شدید یا مرگ ناشی از کووید-19
- کاهش خطر ابتلا به کووید-19 و یا انتقال آن
- محافظت در مقابل انواع کووید-19

این واکسیناسیون بصورت رایگان انجام می‌شود و برای تمام اشخاص بالای 18 ساله که در انگلستان زندگی می‌کنند، در دسترس است.

هیچ سوالی در مورد وضعیت مهاجرت یا تابعیت شما پرسان نخواهد شد.

انجمن صحتی اسلامی بریتانیایی (British Islamic Medical Association) توصیه می‌کند این واکسن برای مردم جامعه مسلمان مناسب می‌باشد.

طریقه دریافت واکسن

اگر نزد GP (داکتر عمومی در معاینه‌خانه داکتر) ثبت‌نام نموده‌اید، می‌توانید از آنها برای انجام واکسیناسیون نوبت بگیرید یا از طریق خدمات تعیین نوبت ملی در آدرس www.nhs.uk نوبت ملاقاتی را تعیین نمایید.

اگر نزد داکتر عمومی ثبت‌نام نکرده باشید، باز هم می‌توانید واکسن را دریافت کنید. ممکن است ضرور باشد به یک کلینیک واکسیناسیون بدون نوبت مراجعه نمایید. می‌توانید برای اطلاع از مکان نزدیک به محل زندگی خود با نمبر 119 به تماس شوید.

شما باید 2 دوز واکسن دریافت کنید. دوز اول 3 یا 4 هفته بعد از تزریق واکسن از شما محافظت می‌کند. شما برای محافظت بیشتر و پایدار به 2 دوز ضرورت دارید و داکتر عمومی یا کلینیک واکسیناسیون زمان مراجعه شما برای دریافت دوز دوم را به شما اطلاع می‌دهد.

طبیعی است که بعد از تزریق واکسن کمی صحت تان خوب نباشد، اما اگر به تشویش هستید می‌توانید برای مشوره با داکتر عمومی خود یا نمبر 111 به تماس شوید.

در حالی که منتظر تاثیرگذاری کامل واکسن هستم، چگونه می‌توانم از خود محافظت کنم؟

1. **فاصله خود را حفظ کنید** - مراعات دو یا چند متر فاصله با دیگران، احتمال رسیدن ذرات حاوی وایرس در هوا به شما را کم می‌کند. در صورت امکان، از جمعیت یا اشخاصی که معمولاً با آنها زندگی نمی‌کنید یا با آنها کار نمی‌کنید، فاصله بگیرید.
2. **زود عمل کنید** - اگر باید نزدیک دیگران باشید، بهتر است این کار را هرچه زودتر انجام دهید.
3. **پاک بمانید** - مهم است که دستان خود را بطور منظم با آب و صابون یا ضدعفونی‌کننده دست بشویید. بسیار مهم است که بعد از سرفه یا عطسه در دستان خود، قبل از خوردن غذا یا بعد از لمس چیزی که دیگران نیز آن را لمس کرده‌اند، دستان خود را بشویید.
4. **از ماسک استفاده نمایید** - استفاده از ماسک خطر ابتلا به عفونت را کاهش می‌دهد و یک لایه محافظتی اضافی برای شما فراهم می‌کند. همچنان این کار از اطرافیان شما از جمله اشخاصی که به دلایلی نمی‌توانند واکسن شوند، محافظت می‌کند. قوانین حقوقی در مورد استفاده از ماسک تغییر می‌کند بنابراین ممکن است اشخاص دیگر را بدون ماسک مشاهده نمایید. دولت انتظار دارد و توصیه می‌کند که مردم همچنان در اماکن پرازدحام؛ از قبیل ترانسپورت عمومی و در مکانهای صحنی مثل شفاخانه‌ها و معاینه‌خانه داکتر از ماسک چهره استفاده کنند.
5. **هوای تازه** - کووید به راحتی در فضاهای بسته گسترش پیدا می‌کند. در صورت امکان در فضای باز ملاقات کنید و اگر در فضای بسته با دیگران ملاقات می‌کنید، دروازه‌ها و کلکین‌ها را باز کنید تا هوای تازه جریان داشته باشد.
6. **وقتی کدام علائمی ندارید بطور منظم تست بدهید**. می‌توانید تست رایگان را در خانه خود تسلیم شوید یا آن‌ها را از دواخانه دریافت کنید.

اگر علایمی دارید، تست بدهید

مهمترین علائم کووید-19 عبارتند از:

- سرفه دوامدار که جدیداً پیدا شده باشد.
- تب شدید.
- تغییر، یا از دست دادن حس طبیعی چشایی یا بویایی خود.

در صورت مشاهده علائم، می‌توانید برای تعیین نوبت تست کووید-19 رایگان با NHS 119 به تماس شوید. حتی اگر در مقابل کووید-19 واکسن شده‌اید یا قبلاً به کووید-19 مبتلا شده‌اید باز هم باید تست بدهید.

در صورت مثبت بودن نتیجه تست، باید خود را قرنطین کنید

انجام تمام اقدامات فوق باید خطر ابتلا به کووید را کاهش دهد. با این حال، اگر نتیجه تست شما مثبت است یا خدمات ملی تست و ردیابی (Test and Trace service) با شما به تماس می‌شود، طبق قانون مکلف هستید خود را در خانه قرنطین کنید.

این واکسن‌ها رایگان هستند

بیشترین اقدامات صحتی در انگلستان به حیث بخشی از خدمات صحتی ملی (NHS) بصورت رایگان در دسترس اشخاصی قرار می‌گیرد که به آن ضرورت دارند. این موضوع بشمول واکسیناسیون کووید-19، تست و تداوی، مراجعه به داکتر عمومی و معالجه در بخش حوادث و ایمرجنسی شفاخانه است.

هر نوع تداوی رایگان NHS دریافتی شما یا هر نوع کمک در پرداخت مصارف NHS، تاثیری در وضعیت مهاجرت شما در انگلستان نخواهد داشت.

معلومات بیشتر در مورد مصارف صحتی در ویب‌سایت Citizens Advice (مشاوره شهروندان) موجود است:

www.citizensadvice.org.uk