

رهنمودها

ملاقات با دوستان و اعضای خانواده (کووید-19)

توصیه هایی درباره ملاقات بی خطر با دوستان و اعضای خانواده.

از طرف:

[دفتر هئت وزرا](#)

تاریخ انتشار:

10 می 2021

قابل اجرا در:

انگلستان

فهرست

کووید-19 چگونه شیوع می یابد
به حداقل رساندن خطر شیوع در زمان ملاقات با دوستان و اعضای خانواده
مرحله 3

چاپ این صفحه

انتشار کووید-19 در انگلستان کماکان ادامه دارد و انواع جدید این ویروس همچنان شناسایی می شوند.

پیش از ملاقات با افرادی که باشما زندگی نمی کنند، باید درباره خطر ابتلا یا منتقل کردن کووید-19 به خود و دیگران فکر کنید. در عین حال که هیچ شرایطی بدون خطر نیستند، می توانید با برداشتن اقداماتی چند، با دوستان و اعضای خانواده با خطری کمتر ملاقات نمایید. واکسن احتمال ابتلا، شیوع بیماری کووید-19، و ایجاد بیماری شدید را کاهش می دهد (ولی این احتمال را از بین نمی برد). با رعایت این اقدامات، می توانید از خود، عزیزانتان و دیگر افراد جامعه محافظت نمایید.

چگونگی شیوع کووید-19

کووید-19 می تواند علامتی نداشته باشد. اگر علائم خفیف داشته باشید و یا هیچ علائمی نداشته باشید، باز هم امکان آن وجود دارد که ویروس به دیگران را انتقال دهید. حدود 1 نفر از هر 3 نفر مبتلا به کووید-19 هیچ علائمی نشان نمی دهند و بنابر این می توانند نادانسته ویروس را به دیگران منتقل کنند.

راه اصلی شیوع کووید-19 از طریق تماس نزدیک با افراد مبتلا به عفونت است. وقتی که شخص حامل ویروس کووید-19 تنفس، گفت و گو، سرفه یا عطسه می کند، ذراتی (ریزقطره و هواپخش) در هوا پخش می شوند که حاوی ویروس عامل کووید-19 هستند. این ذرات می توانند توسط افراد دیگر استنشاق شوند.

سطوح و وسایل نیز می توانند با سرفه، عطسه و یا تماس افراد آلوده، با ویروس به ویروس کووید-19 آلوده شوند.

اگر مبتلا به کووید-19 هستید، احتمال این وجود دارد که ویروس را به سطوحی مانند مبلمان، نیمکت، و یا دستگیره در، حتی بدون تماس مستقیم با این سطوح، منتقل نمایید. فرد بعدی که این سطوح را لمس کند می تواند به ویروس آلوده شود.

به حداقل رساندن خطر در زمان ملاقات با دوستان و اعضای خانواده

همه افراد دارای علائم کووید-19، حتی اگر علائم خفیف داشته باشند و یا فقط تست آنها مثبت باشد، باید بلادرنگ در خانه بمانند و خود را از دیگران جدا نگه دارند. این اقدام به دلیل احتمال شیوع عفونت به دیگران است. اگر متعاقب اطلاع رسانی توسط NHS Test and Trace (برنامه تست و ردیابی)، خود را از دیگران جدا نکنید، ممکن است متحمل جریمه شوید. [در خانه بمانید](#) برای تمام دوره جداسازی، و دیگران را به خانه یا حیاط خانه خود دعوت نکنید. اگر علائم کووید-19 دارید، و اگر هنوز تست نشده اید، برای یک [تست PCR اقدام کنید](#).

در حال حاضر، می توانید با شش نفر دیگر و یا یک خانوار دیگر در خارج از خانه ملاقات کنید (یک خانوار شامل یک حباب پشتیبانی که با شما در ارتباط است می شود). از شروع مرحله 3 در تاریخ 17 ماه می - می توانید با 30 نفر خارج از خانه و یا با حداکثر شش نفر از خانوار دیگر، در داخل خانه، ملاقات نمایید. [استثناهایی نیز وجود دارد](#). نباید با هیچ فردی خارج از گروه خود (گروه 30 نفر خارج از خانه و یا شش نفر داخل خانه) به هیچ نحو تماس داشته باشید.

دستورالعمل های دولت مبنی بر اینکه باید تا حد امکان 2 متر از افرادی که در خانوار شما یا در حباب شما نیستند فاصله بگیرید، و یا 1 متر همراه با احتیاط های بیشتر (مانند پوشش صورت) در صورتی که حفظ فاصله 2 متری امکان پذیر نباشد، هنوز هم پا برجا هستند. در حین اجرای برنامه مدیریت بیماری و با حفاظت از افراد بیشتر توسط واکسن، تأکید بیشتر بر مسئولیت پذیری فردی خواهد بود تا قوانین دولتی. بنابراین بجای دستور دادن به شما برای رعایت فاصله 2 متری از کسانی که در خانوار شما نیستند، شما ترغیب می شوید که جوانب احتیاطی را در نظر گرفته و خطرات موجود را در نظر داشته باشید.

مرحله 3

از 17 می، اگر دوستان یا اعضای خانواده خود را ملاقات می کنید، می توانید با انتخاب شخصی، فاصله خود را حفظ کنید، ولی در هر صورت باید جوانب احتیاطی را در نظر بگیرید. این توصیه ها شامل همه افراد می شوند، حتی کسانی که [از](#)

لحاظ بالنی بسیار آسب پذیر می باشند، این شامل زنان باردار می شود، اما در افراد ساکن خانه های سالمندان دستورات عمل های دیگری مورد اجرا قرار می گیرند.

کووید-19 عمدتاً بین افرادی منتشر می شود که در تماس نزدیک (کمتر از 2 متر) هستند. هر چه از افراد دیگر بیشتر فاصله بگیرید و زمان کمتری با ایشان در تماس باشید، احتمال کمتری وجود دارد که ویروس کووید-19 را بگیرید و یا به دیگران منتقل نمایید. تماس نزدیک، مانند بغل کردن افراد، خطر انتشار کووید-19 را افزایش می دهد.

اقداماتی وجود دارند که می توانند احتمال شیوع کووید-19 را کاهش دهند و به سلامت شما و عزیزانتان کمک کند. این اقدامات شامل این موارد می شوند:

- **در خارج از خانه ملاقات کنید** – وقتی که افراد خارج از خانه هستند و بصورت فیزیکی از یکدیگر فاصله دارند، ذرات حاوی ویروس که باعث کووید-19 می شوند، از شما دور شده و امکان استنشاق آنها توسط افراد دیگر کمتر می شود.
- **اگر داخل خانه ملاقات می کنید، اطمینان حاصل کنید که تهویه کافی وجود داشته باشد. درها و پنجره ها را باز کنید، و یا هر اقدامی که اجازه ورود هوای آزاد را بدهد.** ورود هوای آزاد به اتاق و خارج کردن هوای مانده که می تواند حامل ذرات ویروس باشد، می تواند خطر انتشار کووید-19 را کاهش دهد. هر چه هوای تازه بیشتری وارد اتاق شود، ذرات حاوی ویروس بیشتر از آن خارج می شوند.
- **هر گاه واکسن به شما پیشنهاد شد، آنرا تزریق نمایید و دیگران را نیز تشویق کنید که تزریق کنند.** واکسن احتمال ابتلا، انتشار بیماری ناشی از کووید-19، و ایجاد بیماری شدید را کاهش می دهد (ولی این احتمال را از بین نمی برد). پیش از قرار گرفتن در تماس نزدیک، در نظر داشته باشید که آیا شما یا عزیزانتان واکسن دریافت کرده اید و آیا زمان کافی برای این وجود داشته است که واکسن تأثیر کافی داشته باشد.
- **به خاطر داشته باشید که برخی افراد بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری وخیم ناشی از کووید-19 هستند.** خطر ابتلا به

کووید-19 و بنابر این خطر تماس نزدیک با برخی افراد برای ایشان بیشتر است، برای مثال افرادی که از لحاظ بالینی بسیار آسیب پذیر هستند و یا زنان باردار و سالمندان. برای مثال، ممکن است که در این مقطع زمانی تصمیم بگیرید که با بستگان سالخورده تماس نزدیک برقرار نکنید، بویژه در مواردی که هر دو واکسن را دریافت نکرده باشید.

- **تعداد افرادی را که در تماس با شما هستند و زمانی را که با**

ایشان در تماس هستید، به حداقل برسانید. هر چه با تعداد بیشتری از افراد در تماس باشید - بویژه اگر از خانوار متفاوتی باشند - احتمال آلودگی با کووید-19 و یا شیوع آن بیشتر است. زمان طولانی تر و تماس نزدیک احتمال انتقال بیماری را افزایش می دهد، ولی به خاطر داشته باشید که حتی یک تماس کوتاه هم می تواند سبب انتشار کووید-19 شود و چیزی به عنوان زمان بی خطر برای تماس نزدیک وجود ندارد.

- **حتی اگر علائم هم ندارید، هفته ای دو بار خود را تست کنید.** حدود

1 نفر از هر 3 نفر آلوده با کوروناویروس، هیچ علائمی نشان نمی دهند و بنابراین می توانند نادانسته ویروس را به دیگران انتقال دهند. تست کردن مرتب به کاهش خطر کمک می کند، بویژه زمانی که افرادی را در خارج از خانواده خود ملاقات می کنید. شما می توانید برای خود و عزیزانتان [درخواست تست های خانگی رایگان دهید](#) که در مدت زمان 30 دقیقه نتیجه را به شما می دهد.

- **برای از بین بردن ذرات ویروسی، بصورت منظم دستان خود را**

بشوید و سطوح اطراف خود را تمیز کنید.

همیشه باید برای دیگران این اجازه را قائل باشید که اگر بخواهند، فاصله خود را حفظ کنند.

به خاطر داشته باشید که شما نمی توانید با افراد خارج از گروه شش نفره (یا افراد دو خانوار) در داخل خانه، و یا با افراد خارج از گروه 30 نفره در خارج از خانه در تماس باشید، مگر آنکه معافیتی شامل آن شود.

در برخی اماکن، دستورالعمل های ویژه ای وجود دارند که باید رعایت شود، حتی اگر با دوستان و اعضای خانواده خود باشید. مهم است که خطر انتشار کووید-19

را به دیگران، از جمله کارکنان و دیگر مردم کاهش دهید. باید همیشه تابع دستورالعمل های مربوط به اماکن مربوطه (مانند مراکز آموزشی، بهداشتی، یا خانه های مراقبت از افراد) باشید.

قوانین ویژه کووید، شامل فاصله گذاری اجتماعی، همچنان در محل کار، و در مراکز تجاری و اماکن عمومی پابرجا هستند. مسئولیت محاسبه تعداد افرادی که می توانند با رعایت فاصله گذاری اجتماعی در یک محل قرار گیرند بر عهده صاحبان اماکن است و این دستورالعمل تأثیری بر روی مسئولیت ایشان ندارد.