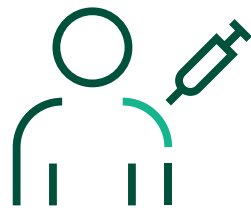




23 آوریل 2021



توصیه های مفید اداره بهداشت دانمارک

قابل توجه شما

که واکسینه شده اید

این جزوه حاوی توصیه های ما به کسانی است که واکسیناسیون کامل شده اند. واکسیناسیون شما وقتی کامل محسوب میشود که 14 روز از آخرین واکسیناسیون گذشته باشد، صرف نظر از اینکه کدام واکسن را زده باشید.

همزمان با اینکه واکسیناسیون تعداد بیشتر و بیشتری از افراد کامل میشود، میتوانیم به مرور جامعه را برای زندگی عادی باز کنیم. میدانیم کسانی که واکسیناسیون کامل شده اند، به خوبی در برابر بیماری کووید 19 ایمن هستند، حتی کسانی که خطر بیشتری برای وخامت دوران بیماری در اثر کووید 19 دارند. شواهد موجود نشان میدهد که واکسن های تایید شده، به پیشگیری از پخش سرایت نیز کمک میکنند. بنابراین اکنون میتوانیم بتدریج بعضی از توصیه ها برای پیشگیری از سرایت را تعدیل کنیم. برای افراد با واکسیناسیون کامل.

البته هنوز نمیدانیم که ایمنی بدست آمده در اثر واکسن، تا چه مدت دوام دارد. ما از نزدیک وضعیت واکسینا و تحقیقات مربوطه را دنبال میکنیم و توصیه های خود را متناسب با شناخت بیشتری که در مورد واکسن ها و تاثیر آنها بدست می آوریم، هماهنگ میکنیم.

توصیه هایی به همه کسانی که واکسیناسیون کامل شده اند

ایمنی بیشتر بدست آمده در اثر واکسن، این امکان را فراهم میکند که:

- شما میتوانید با افراد دیگری باشید که واکسیناسیون کامل شده اند، بدون اینکه فاصله بگیرید و یا ماسک صورت بزنید
- شما میتوانید با افراد خانواده یا دوستان نزدیک که واکسن نزده اند باشید، بدون اینکه فاصله بگیرید و یا ماسک صورت بزنید. این توصیه در حالتی صادق نیست که شما با کسی باشید که خطر بیشتری برای وخامت بیماری در اثر کووید 19 داشته باشد و واکسیناسیون این شخص کامل نشده باشد
- اگر شما تماس نزدیکی با شخصی مبتلا داشته اید، لازم نیست خود را قرنطینه کنید، به شرطی که علائم بیماری کووید 19 نداشته باشید. ولی به علت تماس نزدیک با شخص مبتلا، باید تست شوید.
- لازم نیست به طور منظم تست شوید

باید یادتان باشد، شما که واکسن کامل زده اید، همیشه باید توصیه های مربوط به قرنطینه کردن خود و تست شدن را رعایت کنید، در صورتی که دچار علائم کووید 19 شوید. به این علت که این واکسن ها صد در صد موثر نیستند، و خطر کمی وجود دارد که ویروس به شما سرایت کرده و به بیماری کووید 19 مبتلا شوید، با اینکه واکسینه شده اید.

تا وقتی که افراد بیشتری واکسینه شوند و شناخت بیشتری بدست بیاوریم، توصیه می‌کنیم که شما در محیط های عمومی به رعایت توصیه های عمومی ادامه دهید، حتی در صورتی که واکسن کامل زده اید.

رعایت شش توصیه عمومی در مورد پیشگیری از سرایت ویروس را ادامه دهید

1. در صورت امکان 2 متر و همیشه حداقل 1 متر فاصله بگیرید.
از دست دادن، بوسیدن و بغل کردن خودداری کنید
2. اگر علائم بیماری دارید، در خانه بمانید و تست شوید
3. اتاق ها را هوا بدهید و کوران ایجاد کنید و از جمع شدن با تعداد زیادی از افراد خودداری کنید
4. سرفه و عطسه را در آستین خود انجام دهید
5. یادتان باشد که دستان خود را زیاد بشویید و یا الکل دست بزنید
6. نظافت کنید، بخصوص سطوحی که افراد زیادی دست میزنند



توصیه هایی برای افراد پُرخطر که واکسیناسیون کامل شده اند

واکسیناسیون، ایمنی بیشتری ایجاد میکند و خطر ابتلا به بیماری وخیم در اثر کووید 19 را کاهش میدهد. بنابراین لازم نیست به پروتکل های ویژه افراد پُرخطر عمل کنید.

ایمنی بیشتر حاصل از واکسیناسیون، این امکان را فراهم میکند که:

- میتوانید مانند افراد دیگر واکسینه شده رفتار کنید و لازم نیست پروتکل های ویژه مانند زدن ماسک صورت در محیط های خصوصی را رعایت کنید
- میتوانید در فعالیتهایی با چند نفر شرکت کنید، مثلا فعالیتهای وقت آزاد
- میتوانید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید و خرید کنید، بدون اینکه این کارها را به ساعات غیر شلوغ محدود کنید
- معمولا میتوانید مثل همیشه سر کار بروید، و لازم نیست که به محل دیگری منتقل شوید. البته شما همچنان نباید وظایفی را به عهده بگیرید که در مراقبت، توجه و یا معالجه افرادی که مشکوک هستند یا تأیید شده است که بیماری کووید 19 دارند، شرکت کنید، مثلا کار در بخش اورژانس یا بخش بیماران کووید 19 در بیمارستانها
- بستگان افراد پُرخطر نیز نباید به محل دیگری منتقل شوند، اگر فرد پُرخطر یا بستگان او واکسن کامل زده باشند.