

راهنمای سفرهای سالم تر در دوران کووید-۱۹

- نکاتی که باید در سفرها مورد توجه قرار گیرد:
- تا زمانی که واکسیناسیون خود را کامل نکرده اید، سفر خود را به تعویق اندازید.
- از وضعیت همه گیری کووید-۱۹ در مقصد خود مطلع شوید و اطلاعات کافی از گسترش بیماری، محدودیت ها و قوانین مقصد در زمینه کووید-۱۹ بدست آورید.
- در زمان ورود به فضاهای سربسته و شلوغ از ماسک مناسب استفاده نمایید. این موضوع در پایانه ها، وسایل نقلیه عمومی شهری (مترو، اتوبوس) و بین شهری (هواپیما، اتوبوس، قطار) و ... اهمیت زیادی دارد.
- زمانی که علامت دار (تب، سرفه، گلو درد، آبریزش بینی و بدن درد) هستید، تست مثبت برای کووید دارید و یا در دوران استراحت در منزل و قرنطینه ناشی از ابتلا به بیماری و یا قرنطینه ناشی از تماس با فرد بیمار را سپری نکرده اید، سفر نکنید.
- در صورتی که به هر دلیلی مجبور به سفر هستید و واکسیناسیون کامل نداشته اید، باید قبل از سفر و پس از بازگشت از مقصد، تست کووید-۱۹ بدهید.

توجه: منظور از واکسیناسیون کامل، دریافت سه نوبت واکسن در افراد بالای ۱۸ سال می باشد.

سفر نکنید!

اگر:

- احساس بیماری می کنید، حتی اگر در طی ۹۰ روز گذشته مبتلا به کووید-۱۹ شده باشید و یا واکسیناسیون کامل داشته باشد.
- تست کووید مثبت دارید:
- تا زمانی که ۱۰ روز از تاریخ تست یا شروع علائم نگذشته باشد، سفر نکنید.

- در تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید بوده اید و به شما توصیه شده که قرنطینه شوید:
 - تا زمانی که حداقل ۵ روز از آخرین تماس شما با بیمار نگذشته باشد، سفر نکنید.
 - بهتر است که اگر مجبور شدید که در فاصله بین ۶ تا ۱۰ روز پس از تماس نزدیک با فرد مبتلا سفر کنید، در هنگام حضور در کنار دیگران از ماسک های مناسب استفاده نمائید.

در هر صورت هنگام تصمیم به سفر، نباید علائمی داشته یا احساس بیماری کنید.

از خود و اطرافیان محافظت کنید:

- توصیه های بهداشتی را جدی بگیرید. توصیه های بهداشتی خاص مرتبط با مقصد خود را بشناسید و رعایت کنید.
- کودکان، خصوصاً اطفال زیر ۲ سال و سالمندان نیاز به مراقبت بیشتری دارند و باید با جدیت بیشتری از ماسک های مناسب در زمان حضور در مراکز شلوغ و سر بسته استفاده نمایند.
- افرادی که دچار نقص ایمنی باشند، بدلیل احتمال ابتلا به موارد شدیدتر کووید-۱۹، باید با جدیت بیشتری پروتکل های بهداشتی را رعایت نمایند. استفاده از ماسک های مناسب در زمان حضور در مراکز شلوغ و سر بسته اکیداً توصیه می شود.
- در طول دوران سفر، همه مسافرین باید خود ارزیابی از نظر علائم مشکوک به کووید-۱۹ را انجام دهند. در صورت بروز علائم، سریعاً جداسازی انجام شده و با مراکز درمانی تماس بگیرند.

با تکمیل واکسیناسیون و رعایت پروتکل های بهداشتی توصیه شده، آرامش بیشتری را به خود و خانواده خود هدیه کنید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

Reference: CDC, Travel during COVID-19, 22 Feb 2022