

## 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