

## چطور از خودم در برابر سویه‌ی اومیکرون کرونا محافظت کنم؟

ظهور سویه‌ی جدید اومیکرون باعث نگرانی درباره اوج‌گیری دوباره شیوع کرونا شده و این سوال مطرح شده است که چگونه می‌توان از این سویه‌ی جدید در امان ماند؟

به گزارش سایت خبری پرسون، همان کارهایی که برای محافظت در برابر سویه‌های دیگر کروناویروس انجام می‌دهید، برای محافظت در برابر سویه‌ی اومیکرون هم موثر است: اگر تا به حال واکسن نزده‌اید، واکسن بزنید، اگر واجد شرایط برای تزریق واکسن یادآور یا تقویتی هستید، دوز سوم واکستان را بزنید. همچنین دوباره احتیاطاتی را که قبلاً بیشتر رعایت می‌کردید مانند ماسک زدن و پرهیز از مکان‌های شلوغ و پرازدحام به کار ببندید.

هنوز در اغلب کشورهای جهان سویه‌ی واگیر دلتا باعث اغلب موارد عفونت کرونا و مرگ ناشی از آن می‌شود. بنابراین سویه‌ی دلتا در حال حاضر تهدید واقعی است و میزان تهدید ناشی از سویه‌ی اومیکرون هنوز نامعلوم است.

چند هفته دیگر طول خواهد کشید تا خصوصیات اصلی اومیکرون دقیقاً مشخص شود، از جمله اینکه آیا واگیرتر است، بیماری شدیدتری ایجاد می‌کند یا می‌تواند از ایمنی قبلی در افراد بگریزد یا نه.

تا آن زمان تلاش کنید لایه‌های محافظتی بیشتری برای خود ایجاد کنید و یکی از این لایه‌ها تزریق دوز یادآور یا تقویتی واکسن‌های فعلی است. تزریق دوز سوم واکسن باعث افزایش شدید در میزان آنتی‌بادی‌های ضد ویروس می‌شود. حتی اگر این آنتی‌بادی‌ها به همان اندازه سویه‌های دیگر کروناویروس بر اومیکرون موثر نباشند، میزان بالاتر آنها ممکن است کاهش اثربخشی آنها را جبران کند.

ماسک زدن، دوری از اجتماعات و بهبود تهویه در فضاهای در بسته از اقدامات محافظتی دیگری است که می‌توانید انجام دهید.

منبع: همشهری