

التعايش مع كورونا» ثقافة علينا غرسها في المجتمع»



تحقيق: إيمان عبدالله آل علي

جهود كبيرة بذلت من قبل الجهات الصحية والمؤسسات والمجتمع وأسهمت في تراجع أعداد الإصابات في الدولة، وهذا خير دليل على الإدارة الصحيحة لملف «كوفيد19»، وتكاتف الجهود للانتصار على هذا الوباء العالمي.

ولعب المجتمع دوراً بارزاً في نجاح هذا الملف، بالالتزام بالإجراءات الاحترازية، واتباع نصائح الجهات الصحية، واستمرار النجاح، والوصول إلى انعدام الإصابات، وعلينا الالتزام أولاً وثانياً وثالثاً، لننتصر. ارتفعت الإصابات بكورونا مؤخراً، ووصلت لما يزيد على ألف إصابة يومياً، ونشهد بين الحين والآخر، تهاوناً من بعض الفئات، بعدم ارتداء الكمامات بالطريقة الصحيحة، والتساهل في غسل اليدين. وأكد أطباء أن «التعايش مع كورونا» ثقافة جديدة، علينا غرسها في المجتمع، فحماية أنفسنا وأهلنا من الفيروس الخفي بأيدينا وذلك باتباع خطوات سهلة دائمة، وجعلها ثقافة وعادة يومية، وعلينا الالتزام كباراً وصغاراً، وتدريب الأطفال على أهمية اتباع الصحيح للإجراءات الاحترازية. الجميع مسؤولون، وللجميع دور مهم في انحسار أعداد الإصابات حتى نعبر هذه الأزمة بسلام.



قالت شمسة العبدولي، مديرة شعبة الدعم المجتمعي في إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة: يمكنك ممارسة حياتك بشكل طبيعي، ولكن هناك بعض النصائح والإرشادات التي يجب عليك الاهتمام بها ومنها تقوية المناعة من خلال التغذية السليمة، فتناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية يعزز جهاز المناعة لتمكينه من مقاومة عدد من الأمراض، ويُقال إن «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء، وليكن طعامك دواءك»، وكذلك يقال إن تفاحة في اليوم تبعد عنك الطبيب، بما معناه أن التغذية السليمة سلاح فعال في الوقاية والتصدي للأمراض والفيروسات ومنها فيروس كورونا.. فالتغذية السليمة تعتبر أمراً أساسياً لتقوية المناعة ومن المهم التأكد قدر الإمكان كذلك من أن الأطفال يحصلون باستمرار على كمية وافية من الفاكهة والخضروات في نظامهم الغذائي. حيث إن الخضروات والفاكهة تحتوي على عناصر غذائية مهمة لتقوية المناعة ومنها الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة

وأضافت: إلى جانب التغذية السليمة يجب الحرص على ممارسة النشاط البدني بشكل يومي لمدة لا تقل عن 30 دقيقة. وكذلك الحرص على النوم بشكل صحي لأي وقت كاف وجودة جيدة.. كل هذه الأمور تساهم في التصدي لفيروس كورونا.



وشددت على أهمية مراعاة ارتداء الكمامة في الأماكن الخارجية إضافة إلى الحفاظ على ترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين وتجنب المصافحة

وأكدت أن من أهم الأمور التي تقيك من الإصابة هي غسل اليدين بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل، واستخدام المعقم في حال لم يتوافر الماء والصابون.. وتجنب لمس وجهك وخصوصاً عينيك وأنفك وفمك خاصة إن لم تكن يداك معقمتين ونظيفتين، واتباع السلوك الصحي عند السعال باستخدام المحارم وتغطية الأنف والفم، في حال لم تتوافر المحارم من الممكن استخدام اليد لتغطية الأنف والفم، وتجنب التواجد في الأماكن المزدحمة، حيث إن احتمالات انتقال الفيروس تكون عالية جداً، كذلك من الأمور المهمة أخذ الجرعات اللازمة لتطعيم كوفيد-19. فالتطعيم أحد الطرق الفعالة للتصدي للفيروس ويعتبر وسيلة لتوفير الحماية للمجتمع حيث يساهم أخذ اللقاح في تحفيز الجهاز المناعي لتكوين الأجسام المضادة لمحاربة الفيروسات مثل فيروس كورونا



وأشارت إلى أن وضع الكمامة بشكل خاطئ قد يعرض صاحبه ويعرض الآخرين إلى خطر زيادة احتمال الإصابة بفيروس كورونا ويساهم في نشر الفيروس بشكل أكبر وبالتالي زياده عدد الحالات في المجتمع. لذا يجب عدم التهاون في ارتداء الكمامة بشكل صحيح، وحسب المعلومات من قبل منظمة الصحة العالمية حول الارتداء الصحيح للكمامة، يجب أولاً تنظيف اليدين قبل أن ارتداء الكمامة وقبل خلعها وبعده، وتأكد من أنها تغطي أنفك وفمك وذقنك، وعندما تخلع الكمامة، احفظها في كيس بلاستيكي نظيف، واحرص يومياً على غسلها إذا كانت كمامة قماشية أو التخلص منها في صندوق النفايات إذا كانت كمامة طبية

الممنوعات الثلاثة

وأكد الدكتور طلال موحان، عضو الكلية الملكية البريطانية للأمراض الباطنية ورئيس قسم الرعاية العاجلة في عيادات ومستشفى فالليانت - دبي أنه من المهم أن يعود الإنسان إلى ممارسة حياته الطبيعية مع تقليل فرص الإصابة بالوباء من خلال التالي:

أولاً أن يكون مُطعماً بشكل كامل ضد فيروس كورونا، فقد أثبت التطعيم أنه واق من الإصابات الخطرة التي تحتاج - إلى علاج في وحدات العناية المركزية

ثانياً من خلال ممارسة بعض النشاطات التي تكون فيها فرص انتقال العدوى قليلة وهي على سبيل المثال اختيار - الأماكن التي تحتوي على أنظمة تهوية جيدة واللقاء بعدد قليل من الأشخاص

ثالثاً عن طريق المحافظة على نظافة المنزل وتهويته بشكل يومي، وأخيراً وهو الأهم من خلال الالتزام بتعليمات - السلامة من ارتداء الكمامة في الأماكن المغلقة وغسل اليدين والحفاظ على التباعد الاجتماعي ما أمكن

وحول الممارسات والعادات التي يجب أن نتجنبها في الفترة الحالية، قال: الأفضل تجنب الأماكن المغلقة المزدحمة قدر الإمكان وتجنب اللقاء بعدد كبير من الأصدقاء والاقتصار على تجمع الأفراد بعدد قليل في الأماكن المفتوحة إن أمكن .. أيضاً لا بد من العزل والفحص إذا ظهرت على الشخص أعراض المرض وعدم الاختلاط بالآخرين وتجنب لمس الوجه قدر الإمكان، بالإضافة إلى ما ذكرنا هناك أمر هام يجب التنويه به وهو تجنب الإفراط في التعاطي مع الأزمة وترك القلق لأنه يضر بالشخص وقد يعرض النفس للخطر .. التوازن مهم في هذه المسألة، فلا إفراط ولا تفريط

وأضاف: حماية النفس تبدأ برفع مناعة الجسم من خلال تناول الطعام الطازج من فواكه وخضروات وممارسة الرياضة بشكل منتظم والحرص على توفير ساعات للراحة البدنية، كذلك شرب الماء، والحماية تأتي أيضاً بالتقيد بإجراءات السلامة المتبعة لمنع انتشار المرض

وأكد أن الغرض الأساسي من ارتداء الكمامة هو منع انتشار الفيروس إن وجد في الرذاذ الخارج من الأنف أو الفم، فتغطية الفم فقط على سبيل المثال لا تمنع الرذاذ الحامل للفيروس من الانتقال للآخرين، لأنه سوف يخرج من الأنف، ومن الضروري جداً تغطية الفم والأنف عند ارتداء الكمامة وهناك حالة أخرى خاطئة وهي رفع الكمامة أثناء السعال أو العطس مما يؤدي إلى انتشار الفيروس مع الرذاذ، هذه الممارسات غير الصحيحة ستزيد بطبيعة الحال من أعداد الإصابات

الكمامة ضرورية

وأكدت د.يمنى ديراني أخصائية أمراض باطنية وجراثومية بمستشفى الإمارات التخصصي التابع ل «دبي الطبية» أن نظافة اليدين أحد الاحتياطات القياسية ، كما أنه لا يزال يوصي باستخدام القناع في الوقت الحالي في الأماكن المزدحمة المغلقة مثل مراكز التسوق. لأن الحالات لا تزال مرتفعة، وتجنب المعانقة والتقبيل أو الاقتراب الشديد من الأقارب بأكبر عدد ممكن من الأشخاص، وحافظ على نظافة يديك عند مستوى عالٍ جداً، وحافظ على نمط حياة صحي لزيادة المناعة، وفي حالة شعورك بالحمى أو أي أعراض التهاب الجهاز التنفسي العلوي تجنب التجمعات لحماية الآخرين

وأوضحت أن عدم ارتداء الكمامات يؤدي لانتشار العدوى أكثر وسيؤدي قرار تقليل ارتداء الكمامات بالتأكيد إلى المزيد من العدوى .. الشيء الجيد هو أن الإصابات طفيفة لكننا مازلنا خاضعين لسياسة ارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة. يجب تطبيقه لأنه يحمي الجميع ويبقي الأرقام أو حالات الإصابة منخفضة. حتى أنه يحمي من الفيروسات الأخرى أيضاً.

زيادة الوعي

وترى د. وداد نبيه أخصائية الأمراض الصدرية والباطنية في مستشفى إن إم سي رويال الشارقة، أن جائحة كورونا زادت درجة الوعي الصحي لدى الموظف في كيفية اتخاذ الاحتياطات الوقائية ضد كوفيد 19 والتي يجب أن تطبق كنمط حياة وليس كفترة مؤقتة فقط مثل غسل اليدين وتطهيرهما بالماء والصابون أو باستخدام المطهرات، وتجنب وضع اليدين على الوجه ولمس الأنف والفم والعينين وتغطية الفم والأنف وقت السعال أو العطس، وتجنب الأماكن المزدحمة مع ترك مسافة مناسبة مع الآخرين، واتباع السلوك الصحي عند السعال أو العطس ، وأخذ التطعيمات المطلوبة كما أوضحت وزارة الصحة، وعدم مخالطة المرضى، وتطهير الأسطح والأدوات المستخدمة وخاصة المشتركة منها، والحفاظ على الصحة بشكل عام مثل التغذية الصحيحة وشرب الماء بدرجة كافية وأخذ قسط كاف من النوم للمحافظة على مناعتك.. لافتة إلى أنه عند تغيير الكمامات يجب التخلص منها في صندوق النفايات وعدم تركها على الأسطح حتى لا تكون وسيلة لنشر المرض وبالتالي تزايد عدد الإصابات

مخالفات

وأكدت الهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث خلال الإحاطة الإعلامية، أنها رصدت في الفترة السابقة ارتفاعاً في عدد إصابات كوفيد-19 في عدة دول، كما شهدنا في الفترة السابقة ارتفاعاً ملحوظاً في عدد الإصابات بكوفيد-19 في الدولة، إذ ارتفعت الحالات في الدولة بنسبة تفوق ال 100 في المئة خلال أقل من أسبوع، كما لوحظ أيضاً ارتفاع معدل الدخول للمستشفيات

وأضاف أن هذا الارتفاع يأتي بعد استقرار الوضع في الدولة لفترة لم تكن وجيزة، وبعد تكامل الجهود الوطنية والتعاون المجتمعي لفترة غير قصيرة، وكان ذلك بفضل الوعي والحرص المجتمعي، إلا أننا في الفترة الأخيرة رصدنا بعض السلوكيات التي أصبحت تشكل خطراً على المجتمع، وعلى الصحة العامة، ومؤشراً على التهاون في تطبيق الإجراءات الاحترازية والوقائية مما يؤثر سلباً في جهود التعافي التي تعمل عليها كافة الجهات

وأكد أن العديد من الدراسات أثبتت أن ارتداء الكمامات يعد أهم عوامل المحافظة على صحة وسلامة أفراد المجتمع من خطر انتشار الإصابة بكوفيد-19 حيث إن فاعلية الكمامات تكمن في التخفيف من سرعة وقوة انتشار المرض، خاصة في الأماكن المغلقة والمزدحمة

وقال: رصدنا في الفترة الأخيرة تهاون العديد من فئات المجتمع في لبس الكمامات بالأماكن المغلقة، مؤكداً أن ارتداء الكمامات في الأماكن المغلقة إلزامي حيث إن التهاون بذلك يعد مخالفة ويعاقب عليها مرتكبها بغرامة مالية تصل إلى 3000 درهم بحسب قرار النائب العام رقم 38 لسنة 2020، كما سيتم خلال الفترة القادمة تشديد الرقابة من قبل الفرق المختصة

وأضاف أنه لوحظ أيضاً عدم الالتزام بالعزل الصحي من قبل فئة قليلة من المصابين بفيروس كوفيد 19، مما يهدد

سلامة المجتمع ويسبب تفشي الفيروس بسبب انعدام مسؤولية الأشخاص، مؤكداً أن أي شخص يتسبب في تفشي
الفيروس معرض للمساءلة القانونية من قبل الجهات المختصة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024