

# تدابير لدعم المجتمع لمكافحة فيروس كوفيد-19

نعومي بار-يام، تشن شن ويانير بار-يام  
معهد نيو إنجلاند كومبلكس سيستمز  
21 مارس 2020

• إعطاء الفرصة للتفاعل بين الأجيال. لا يعلم الجميع كيفية استخدام الإنترنت أو الطهي أو الحياكة أو القراءة بنفس المستوى، لذلك إن تنويع مجموعات الأصدقاء تجعل المساعدة المتبادلة مفيدة وممتعة عند الجميع. على سبيل المثال قد يفضل الأشخاص الذين لديهم أولاد راشدون المساعدة في الفروض المنزلية والقراءة مع الأشخاص الأصغر سناً.

• وفقاً لحجم المجتمع، يمكن تشكيل جماعات فرعية أكبر مؤلفة من 5-10 مجموعات أصدقاء، تكون متفرغة لبعضها البعض وتعمل كمورد إضافي لتبادل الأفكار والعمل مع الجميع لحل المشاكل الأكثر تعقيداً بالنسبة لمجموعة الأصدقاء الواحدة. عند ظهور إصابة في إحدى مجموعات الأصدقاء بأي مرض، كوفيد-19 أو غيره، الاتفاق على كيفية توفير الدعم والموارد مع الحرص على اتخاذ الإجراءات المناسبة والوقائية.

• تحديد المستلزمات التي يمكن للمجتمع شراؤها بكميات كبيرة لتصبح متوفرة للأفراد: طعام غير قابل للتلف، قفازات، مناديل للتنظيف، محارم ورقية. تحديد المستلزمات التي قد تُفقد من المتاجر إلى حين توافرها مجدداً.

• باستطاعة كافة المؤسسات الاجتماعية أن تكون خلاقة في تحويل نشاطاتها الاعتيادية إلى نشاطات تتم عن بُعد. على سبيل المثال، فإن الجامعات تقوم بإعطاء الدروس للطلاب عبر الإنترنت. كما أن دور العبادة تقدم الخدمات والصفوف الدينية عن طريق البث المباشر. المشاركة في نوادي القراءة ولعب الورق والحياكة عبر Zoom

• مع التحسن في أحوال الطقس، يمكن التخطيط لنشاطات لمجموعات صغيرة في الخارج مع حث المشاركين على المحافظة على مسافة 6 أقدام على الأقل فيما بينهم مع الاستمتاع بالتواجد سوياً في نفس المكان في الخارج.

• إن المناسبات - كأعياد الميلاد والاحتفالات السنوية، وحفلات الزفاف والتخرج، واستقبال مولود جديد، والوفيات - التي نجتمع من خلالها للاحتفال أو للحداد وتقديم الدعم قد أصبحت مختلفة منذ بداية أزمة الفيروس. يجب تأجيل المصافحة والعناق.

• الدعم المتبادل في مكان العمل: يمكن لبعض الأشخاص القيام بعملهم من المنزل، بينما البعض الآخر لا يستطيع (مثل الفرق الطبية ومحلات السوبر ماركت والصيدليات ودور التمريض). حينها لا يجب أن يتواجد الجميع في مكان العمل في الوقت ذاته. يجب العمل على إنشاء جدول زمني آمن، والتأكد من عدم تأثر مجرى الأعمال عند إصابة شخص أو فريق بالمرض، والتأكد أيضاً من عدم إصابة أحد بالإرهاق.

• يمكن أيضاً لمجموعات الأصدقاء أن تشكل دوائر اجتماعية مغلقة تتيح إمكانية اللقاءات المباشرة.

• يجب على الأفراد والمجتمع البحث عن طرق لدعم المجتمعات المحلية الأخرى، أو إيجاد "مجتمعات شقيقة" على نطاقٍ أوسع (عالمياً) لتبادل المعلومات أو التعاون في المشاريع.

• بما أن الوباء هو عالمي، فهذه فرصة للقاء أشخاص آخرين من الخارج عبر الإنترنت، والتحدث بلغة أخرى قد لا تعرفها أو قد تكون قادراً على التحدث بها قليلاً، لمشاركة تجربة العزل، لتعلم لغة أخرى ولتقديم وتعلم نصائح السلامة والوقاية من الفيروس مع الآخرين.

مع تنفيذ التوجيهات لإيقاف انتشار كوفيد-19 عبر عمليات الإقفال التام، سيكون هناك خلل في ممارسة العمل وتأمين الخدمات مما سيؤثر على الأفراد بطرق مختلفة وحتى خطيرة. من المهم بالتالي مقاربة العزل الاجتماعي وما يترتب عنه. وفي هذا المجال تعتبر الأسرة والأصدقاء والمجتمع أنظمة دعم أساسية.

"كل يد لا نصافحها يجب أن تصبح اتصالاً هاتفياً تجريه. كل معانقة نتجنبها يجب أن تصبح عبارة دافئة واهتماماً. كل مسافة نضعها بيننا وبين الآخرين يجب أن تصبح تفكيراً عن كيف تساعد بعضنا البعض في أوقات الحاجة".

الحاخام يوسف

الحاخام يوسف كانفسكي (B'nai David-Judea in Los Angeles)

• هناك جوانب متعددة يمكن للأفراد من خلالها بناء شراكة في المجتمع وللجماعة المنظمة تطوير الدعم المتبادل:

• يمكن للأفراد التواصل مع أصدقائهم وعائلاتهم، والاستفسار عن المساعدة اللازمة التي بإمكانهم تقديمها. يجب معرفة ومتابعة من يستطيع المساعدة ونقل هذه المعلومة إلى الآخرين الذين بحاجة إليها. يجب تحديد من هم الأشخاص الذين تريد الاتصال بهم بشكل منتظم ووضع الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو عبر الفيديو في الدليل الخاص. يجب تشجيع الآخرين على القيام بالمثل.

• يمكن للمجتمع إنشاء نظام الأصدقاء. بإمكان مجموعات صغيرة مكونة من فردين أو ثلاثة أفراد أو من أسرة معينة تكوين "مجموعة الأصدقاء" تقوم بالاطمئنان على بعضها البعض عبر الاتصال غير المباشر بضع مرات في الأسبوع. حتى عند غياب أية إصابة بفيروس كوفيد-19، سيكون هناك مخاوف ومشاكل عدة. على سبيل المثال بالإمكان جمع طلبات البقالة من مجموعات الأصدقاء واعتماد المداورة في تأمينها من المتجر، مع مراعاة قاعدة عدم الاتصال المباشر لدى توصيلها. يمكن مساعدة الأشخاص غير المعتادين على طلب احتياجاتهم عبر الإنترنت. كما يجب معرفة ما هي الحاجات وابتكار حلول ملائمة للظروف.

• يجب إعطاء الأولوية لمساعدة كبار السن في المجتمع الذين يعيشون بمفردهم بعيدين عن ابنائهم ومساعدتهم بإنشاء نظام للتواصل معهم عبر الهاتف، الخليوي، الإنترنت وخاصة الفيديو. توخي الحذر الشديد لتجنب أي احتكاك مباشر مع المسنين بحيث أنهم عرضة بشكل خاص للأمراض الخطيرة والوفاة.

• يجب على الأشخاص ضمن مجموعة الأصدقاء، أن يجدوا الفرص ليسألوا بعضهم البعض عن رغبتهم بكيفية استعمال أوقات الفراغ، مثلاً: "لو توفر الوقت، كنت دائماً أرغب في عمل..."، ومساعدة / تمكين / تعزيز قدرات الجميع للقيام بهذه الأعمال.