

# إرشادات للعائلات مع أفكار عن المساحات الآمنة

تشن شن ويانير بار-يام  
معهد نيو إنجلاند كومبلكس سيستمز  
7 مارس 2020

لكي يتمكن الأفراد من الالتزام بالإجراءات المتفق عليها في الأماكن الآمنة، يجب أن يكون هنالك تدابير تتخذ مع أماكن عملهم، المؤسسات التعليمية، العائلات والأصدقاء. فقد يكون من الضروري أخذ موافقة المسؤول للعمل من المنزل أو أخذ إجازة.

من الضروري وضع خطط مسبقة للبقاء في المساحات الآمنة لمدة أسبوع على الأقل، مثل الحصول على الحاجيات مع مراعاة مبدأ الحيلة لتجنب الاتصال المباشر مع الآخرين. إن وضع استراتيجية لسياسة البقاء قد تكون فعالة في هذا الظرف. إن التخطيط المسبق لشراء الحاجيات يصبح هاماً جداً للوقاية من خطر التقاط وانتقال الفيروس إلى المساحات الآمنة.

حيث أمكن، حاول تأمين الحاجيات عن طريق استعمال خدمة توصيل البضائع كالأغذية والماكولات وغيرها إلى المساحات الآمنة للحد من ضرورة زيارة المتاجر. ويجب أخذ الحذر عند توصيل أي من الحاجيات كونها معدة ومنقولة من قبل أشخاص آخرين. وما لم يكن هنالك اتفاق مع المورد على استعمال القفازات، ينصح بغسل أو تطهير المواد، بالأخص في أماكن الانتشار الواسع للمرض.

بالنسبة للنشاطات الضرورية، بما في ذلك التسوق، حيث لا يمكن تجنب الاتصال المباشر مع الآخرين، يتوجب على الأفراد المقيمين في المساحات الآمنة أن يتصرفوا بحذر ويخففوا فترة ومدى الاتصال المباشر مع الآخرين قدر الإمكان. وعليهم توخي الحذر لدى الخروج من المساحة الآمنة أو العودة إليها من خلال الحماية الشخصية بما في ذلك استعمال القفازات واستعمال المواد لمرة واحدة (مثل المحارم الورقية) لدى لمس الأشياء أو الأسطح المعرضة لنقل العدوى، بالإضافة إلى استعمال معقم اليدين والكمادات. كما يتوجب أن يتم غسل اليدين أو تطهيرها قبل أو فور العودة إلى المساحة الآمنة.

يجب تشجيع التواصل بين الأشخاص المقيمين في نفس المساحة الآمنة والاهتمام ببعضهم البعض وذلك للحفاظ على الإيجابية في التعامل فيما بينهم والحرص على الإبقاء على الصحة العقلية والمعنويات المرتفعة. فقيماً أن هذا الظرف الطارئ يتطلب إجراءات استثنائية من شأنها التخفيف من الآثار السلبية، غير أنها لا تغني عن أهمية الدعم المشترك.

من الضروري أن يحصل الأشخاص المتواجدون في مساحة آمنة واحدة على معلومات عن كيفية التصرف في حال اكتشاف حالة أو أكثر تظهر أعراض المرض. تختلف الخطوات التي يتوجب اتخاذها حسب البلد أو المقاطعة أو المكان وهي عرضة للتغير. يتوجب على أفراد المساحة الآمنة إعلام المجموعة بأكملها عن خطة الطوارئ وتزويدها بالمعلومات اللازمة حول كيفية التواصل فيما بينهم. في حال ظهور أي من الأعراض التي تترافق مع المرض لدى أي شخص ضمن المجموعة، يجب على الآخرين اتخاذ الخطوات اللازمة لمساعدته لإجراء التحاليل اللازمة ووضعها في الحجر الاحتياطي قبل ظهور النتائج.

عند توسع انتشار العدوى يتوجب على الأفراد الاستعداد لاتخاذ قرارات صعبة كاحتمال مغادرة المساحة الآمنة لتقديم المساعدة لأفراد العائلة أو الأصدقاء في الخارج.

في حالات الخطورة القصوى، قد تتخذ قرارات خاطئة قد تعرض أمان المجموعة للخطر. لتجنب المبالغة في ردود الفعل، لا بد من التنبيه إلى أن أي خطوة خاطئة تتخذ هنالك احتمال ضئيل أن تتسبب بالأذى، غير أن عدة خطوات خاطئة ترفع نسبة الخطر بشكل كبير. من الأفضل أن ندرك أن الاستفادة من الدروس هي أهم وأجدي من لقاء اللوم وتبادل التهم والمعاقبة.

- في المناطق الأكثر عرضة للعدوى، حيث لم تتخذ السلطات الإجراءات المناسبة، يصبح من الصعب حماية العائلات والمجموعات. فكما يتطلب انتشار الحرائق توفر مواد سريعة الاحتراق، فإن تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) يتطلب مجموعة من الأشخاص المشتبه بإصابتهم بالمرض. يكمن الحل في: (1) الحد من اختلاط أفراد العائلة مع أشخاص آخرين وتأمين الحاجات الأساسية، عند تفاهم الخطر، و(2) خلق مساحات آمنة لحماية الأشخاص والأفراد فيها عبر الاتفاق فيما بينهم على عدم التعرض للاحتكاك أو الاتصال المباشر مع أشخاص آخرين من دون حماية، أو لمس أية سطح تم لمسها من قبل آخرين.
- تساعد المساحات الآمنة في خفض نسبة العدوى كون الأشخاص فيها لا يساهمون في نشرها. كما بإمكان الأشخاص المتواجدين في مساحات آمنة مختلفة توسيع نطاق المساحات أو خلق أماكن آمنة أخرى جديدة.
- الحد من الاتصال المباشر بين أفراد العائلة والآخرين:
- إقرأ الإرشادات بالمشاركة مع أفراد العائلة وناقش معهم كيفية الحد من الاحتكاك المباشر مع الآخرين.
- حول اللقاءات العائلية إلى لقاءات عبر الاتصال غير المباشر (هاتف، خلووي، إنترنت). فمن المتوقع من الوضع الحالي لتفشي المرض إما أن يهزم أو أن يصبح منتشرًا على نطاق أوسع. في الحالة الأولى تعود الحياة إلى طبيعتها خلال أشهر معدودة. أما في الحالة الثانية نصبح بحاجة لاتخاذ تدابير مختلفة.
- تأكد مع أفراد عائلتك من توفر المستلزمات الضرورية، بما في ذلك الوصفات الطبية، مع الأخذ بعين الاعتبار أفراد العائلة الأكثر ضعفاً كبار السن، أي فرد يتجاوز عمره الـ 50 عاماً وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة. يجب الحد من اختلاط هؤلاء مع الآخرين وتأمين ما يلزم لبقائهم في المنزل وعدم تواجدهم في الأماكن العامة.
- حاول نقل من هم في الأماكن المختلطة (مثل دور التفاعل للمسنين والأماكن التي توفر المساعدات المختصة) مرحلياً إلى أماكن أخرى معزولة مثل المنازل الخاصة أو أماكن جماعية صغيرة.
- ناقش مع المسؤولين في مؤسسات الدور الجماعية سبل زيادة الحماية والاحتياطات اللازمة للحد من احتمال انتشار المرض.
- تجنب التجمعات والأماكن العامة بما فيها المطاعم والمناسبات الاجتماعية، بالأخص تلك المتواجدة في أماكن محصورة.
- خلق مساحات آمنة في ظل الظروف شديدة الخطورة:
- إن الهدف الرئيسي من المساحات الآمنة هو تكوين وحدة متضامنة للحد من الاتصال المباشر مع الآخرين مع إمكانية الاكتفاء والدعم الذاتي.
- ليس من الضروري على الأفراد انتظار توجيهات وقائية من السلطات. في غياب التدخل السريع والممنهج من السلطة، يصبح التنظيم الذاتي في خلق مساحات آمنة هو الحل. فمع امتداد هذه المساحات الآمنة، يصبح بإمكانها أن تبطل أو حتى توقف انتشار المرض في البيئة المحلية.
- يمكن أن تبدأ المساحات الآمنة من العائلة أو من مجموعة تتشارك المسكن. من الممكن أيضاً جمع عدة مساكن والتنقل فيما بينها (مشياً على الأقدام أو بالسيارة) عند اعتماد اتفاقية للوقاية والتقييد بها. من أسس النجاح بإنشاء مساحة آمنة، هو الموافقة والالتزام من قبل كل فرد فيها بمبادئ الحد من الاتصال المباشر مع الآخرين. كما يجب أن يكون هناك تعليمات واضحة حول كيفية العمل والتعاون. ويجب أن يكون الأفراد المتواجدون في هذه المساحات صريحين فيما يخص أماكن تواجدهم في الفترة الأخيرة وحول وضعهم الصحي، وأن يتحلوا بالمسؤولية الكاملة تجاه صحة بعضهم البعض.