كيف نربح المعركة على كوفيد-19

تشن شن ويانير بار-يام
معهد نيو إنجلند كومبلكس سيستمز
5 أبريل 2020

إن كوفيد-19 هو خصم قوي: خفي، مخادع، سريع وقاسٍ. إن الإقفال التام مفيد ولكنه غير كافٍ. لا تزال معدلات الإصابة في الولايات المتحدة في تزايد. ومع الإقفال التام على الصعيد الوطني تشهد إيطاليا تراجعاً بطيئاً للغاية في الحالات الجديدة. أما النمسا فهي أكثر نجاحا، إذ أنها بدأت باتخاذ الإجراءات اللازمة في وقت مبكر. ستسوء الأمور قبل أن تتحسن، لكن يمكننا أن نفوز من خلال استشرافنا لما سيحصل وتصرفنا بشكلٍ حازم وفعال. بمجرد القيام بذلك، يمكننا إيقاف العدوى في غضون 5 أسابيع. بعد تكبد خسائر صعبة ومع الدروس الهامة المستقاة من هذه التجربة، يمكن للحياة أن تعود إلى وضعها الطبيعي. يمكننا تحقيق ذلك عن طريق:

1. إشراك كل فرد: جميع المستويات / الجهات الحكومية، يجب على المجتمعات والشركات والأفراد بذل أقصى جهدهم لوقف هذا المرض. حتى "التسريبات" الصغيرة يمكن أن تغرق سفينة. يجب تحفيز الجميع على التركيز والتكيف والإبداع لممارسة مهام أكبر. يهاجمنا هذا الفيروس بشكل سيء جداً، ولكن عندما نقاومه، فهو يتلقى منا المعاملة نفسها.
2. الإقفال التام: فصل الأفراد عن بعضهم البعض لمنع انتقال العدوى. لا يتعلق الأمر بإبقاء الناس في المنزل، بل بفصلهم عن بعضهم البعض. إن التواجد بالخارج أمر مقبول شرط أن يكون الناس منفصلين. إن حوالي 80٪ من انتقال العدوى تحصل داخل المجموعات الأسرية. إذا كان هناك احتمال للإصابة بالعدوى، فيمكن لرفاق السكن تقليل المخاطر من خلال الانفصال المؤقت. يمكن إنجاز الإقفال التام في غضون خمسة أسابيع لأن الانخفاض في المرض يمكن أن يأخذ منحى سريعاً مثل المنحى الذي اتخذه حين كان يتزايد. سوف يكون هذا الأمر مؤلماً، ولكن لا داعي للقلق إذ عانينا الجائحة في طريقها إلى الأعلى، ولكن يمكننا سحقها في طريقها إلى الأسفل.
3. الحجر الصحي: إقامة مرافق للإصابات المعتدلة والخفيفة لتجنب إصابة رفاق السكن وغيرهم، والبحث عن الإصابات من منزلٍ لآخر. الفصل بين المستشفيات الحصرية بكوفيد-19 وعن الأخرى لغير الكوفيد-19 للتقليل من الأضرار الجانبية ومن تبادل العدوى.
4. ارتداء الكمامات في المساحات المشتركة: إن السعال والعطس والتنفس تساهم جميعها في انتشار الفيروس. إن الكمامات تمنع انتقال الفيروس عندما يتوجب على الأشخاص أن يتواجدوا في المكان نفسه. قبل لمس الأسطح، يجب تنظيفها أو استخدام القفازات أو اتباع طرق أخرى لتجنب لمسها مباشرةً.
5. وضع القيود على التنقل: من شأنه أن يضع حداً لانتشار متجدد للمرض، وان يجعل تتبع الاتصال ممكنًا، ويتيح المحافظة على الإنجاز المحلي من خطر التراجع- الحفاظ على التقدم إلى الأمام عن طريق منع التراجع إلى الوراء. وإلا فإنه لن ينتهي أبدًا، مثل تصريف المياه من حوض الاستحمام حينما تكون المياه جارية فيه. إن الدول والولايات يجب أن تفرض حجراً صحياً لمدة 14 يومًا على القادمين من الخارج (كما فعل العديد من الدول والولايات الأمريكية: ماساتشوستس، رود آيلاند، فلوريدا، تكساس، اوهايو). كما ينبغي فصل المناطق داخل الولاية نفسها. أما النقل الأساسي للبضائع والأشخاص فيجب أن يتم دون إجراء أي اتصال ضمن منطقة معينة أو بين منطقة وأخرى.
6. توفير الخدمات الأساسية بصورة آمنة: يجب على الشركات التي تؤمن الحاجيات الأساسية أن تعد وتطبق طرقاً آمنة لتقليل المخاطر على الموظفين والعملاء، مثل التوصيل إلى المنازل، أو التسليم على أرصفة المشاة.
7. إجراء الفحوصات المخبرية بكثافة: هل حاولت محاربة شيء لا يمكنك رؤيته؟ إذا تمكنا من معرفة من هم الأشخاص المصابون يصبح بإمكاننا عزلهم، مع الانتباه إلى عدم عزل كل من يعاني من أعراض الرشح العادية. ولأن المصابين بإمكانهم نقل العدوى أكان قبل ظهور الأعراض أو بعدها، فبإمكان الفحوصات المخبرية أن تساعد. من خلال إجراء الفحوصات للأشخاص في مناطق محددة، يمكننا تحديد تلك المناطق التي يجب التركيز عليها وتلك حيث يمكننا تخفيف القيود. ملاحظة: لا يمكننا القيام بذلك إذا كان بإمكان القادمين من الخارج نقل المرض، لذلك يجب تطبيق قيود على الانتقال بغية نجاح هذا الأمر.
8. المبادئ التوجيهية الصحية: التركيز على الحفاظ على وضع صحي جيد لتجنب تحول الحالات الخفيفة لتصبح شديدة. يجب تعزيز جهاز المناعة عن طريق شرب المياه، تناول الأكل الصحي، النوم، ممارسة الرياضة وتنفس الهواء النقي أو المفلتر. في حالات الحمى العادية (101 درجة فهرنهايت / 38 درجة مئوية أو أكثر بقليل) دع جسمك يستخدم الحمى لمحاربة المرض. أما في حالات الحمى التي تفوق (103 درجة فهرنهايت / 39.5 درجة مئوية) يجب تناول الدواء لتخفيف درجات الحرارة، والتماس العناية الطبية (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4786079/).
9. دعم جهاز الرعاية الطبية: إن المستشفيات والعاملين في مجال الرعاية الصحية هم تحت ضغط هائل وهذا سيزداد سوءً حتى يتم إيقاف انتقال العدوى عبر الإجراءات التي نتخذها. يجب تزويدهم بالأدوات التي يحتاجونها ليبذلوا قصارى جهدهم لإنقاذ الأرواح: تأمين المرافق والمعدات الطبية، معدات الحماية الشخصية، أساسيات الحياة اليومية. يجب تقدير إنجازاتهم ودعمهم لمساعدتهم على التغلب على التحديات المستمرة.