

# إرشادات للأفراد والمجتمعات والجهات الحكومية

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

أدى تفشي فيروس كورونا المستجد في ووهان الى حوالي 20٪ من الإصابات الخطيرة و2٪ من الوفيات. إن فترة الحضانة النموذجية للفيروس هي 3 أيام ولكنها قد تمتد لتصل إلى 14 يوماً. وتوجد تقارير لإصابات بالفيروس استغرقت فترة حضانته بين 24 و27 يوماً. إن فيروس كورونا شديد العدوى حيث تسجل إصابات جديدة من يوم لأخر بنسبة 50٪ (يبلغ معدل الإصابة - R0 - حوالي 3-4 إصابات ينقلها كل فرد مصاب) ما لم يتم اتخاذ إجراءات استثنائية. إذا انتشر فيروس كورونا على نطاق واسع فإنه سيغير حياة كل فرد في العالم. من الضروري العمل على الحد من المرض ووقف انتشاره لا وبيل عدم قبول تفشيه على نطاق واسع. تقدم هذه الإرشادات نموذجاً للعمل على الصعيد الفردي والمجتمعي والحكومي.

## إرشادات للأفراد والمجتمع

- تحمّل مسؤولية صحتك والمشاركة في حمل مسؤولية صحة محيطك بكامل الوعي والانضباط
- ممارسة التباعد الاجتماعي
- تجنب لمس الأسطح في الأماكن العامة أو المشتركة
- تجنب التجمعات
- تجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين، غسل اليدين بانتظام، ارتداء كمادات عند مقاربة أشخاص آخرين قد يكونون مصابين بالعدوى
- تغطية الفم عند السعال / العطس
- مراقبة درجة الحرارة وغيرها من الأعراض المبكرة للعدوى (السعال والعطس وسيلان الأنف والتهاب الحلق)
- ممارسة العزل / الحجر الذاتي عند ظهور الأعراض المبكرة
- عند استمرار وتطور الأعراض، اتباع الإرشادات الحكومية لاتخاذ التدابير اللازمة للنقل الآمن إلى المراكز الطبية مع تجنب وسائل النقل العام وارتداء الكمامة
- في الأماكن الأكثر عرضة للعدوى، توفير الضروريات لأفراد مجتمعك دون الاحتكاك المباشر؛ فيمكن مثلاً ترك الحاجيات عند الأبواب
- التعاون مع الآخرين لإنشاء مناطق / مجتمعات آمنة. مناقشة السلامة مع العائلة والأصدقاء، التكلم عن إرشادات السلامة، معرفة من هم الأشخاص الملتزمين بإرشادات الأمان، إعداد تدابير مشتركة، متابعة ومشاركة احتياجات الجميع، أسباب قلقهم والفرص المتاحة
- رفض الشائعات وعدم نشر معلومات مغلوطة

## إرشادات للمجتمع والجهات الحكومية

- في حالة التواجد بالقرب من مجتمعات أو بلدان فيها حالات عدوى ناشطة، يجب القيام بإجراء فحوصات للأعراض على الحدود
- تطبيق الحجر الصحي لمدة 14 يوماً للأفراد المشتبه بتعرضهم للفيروس عند دخولهم مناطق خالية من العدوى
- في الأماكن الأكثر عرضة للعدوى، تنظيم مجموعة من الأحياء المجاورة لمراقبة أعراض مرض فيروس كورونا لدى المجتمع عبر التجول من منزل الى آخر مستخدمين أجهزة قياس الحرارة ومعدات الوقاية الشخصية
- يجب على فرق الأحياء تحديد الأفراد الذين يحتاجون إلى خدمات الرعاية

## إرشادات للجهات الحكومية

- الاستعداد المسبق لتجهيز الموارد الاستراتيجية (مثل كمادات الوجه، معدات الوقاية الشخصية، وأدوات إجراء الفحوصات) وسبل توزيعها

- تحديد المناطق حيث هنالك إصابات مؤكدة أو مشتبه بها
- إيقاف التنقلات غير الضرورية بين المناطق المصابة وغير المصابة
- عزل الأفراد المصابين بالعدوى والحالات المشتبه بها وفصلهم في مرافق رعاية مخصصة ذات موارد طبية كافية بما في ذلك معدات الحماية الشخصية
- يجب على الأشخاص المصابين بالأعراض اتباع إجراءات خاصة للتوجه إلى المرافق الصحية المخصصة للخضوع إلى الفحوصات اللازمة متجنبين استعمال المواصلات العامة أو سيارات الأجرة للتنقل
- يجب حجر جميع الحالات المشتبه بها المحيطة بحالة مؤكدة والقيام بإجراء الفحوصات اللازمة
- تعزيز الوعي العام:
  - أعراض الفيروس وطرق انتشاره
  - التشديد على خطورة سرعة انتشار العدوى وتشجيع الأفراد على طلب الرعاية الطبية عند ظهور الأعراض
  - التشجيع على النظافة الشخصية والالتزام بها، بما في ذلك غسل اليدين بصورة متكررة لمدة 20 ثانية على الأقل كل مرة، وارتداء الكمامات في الأماكن العامة، وتجنب الاحتكاك المباشر بين الأفراد
- منع التجمعات العامة
- تشديد المراقبة وتتبع صحة الأشخاص عند الدخول / الخروج من الأماكن المغلقة والمكتظة مثل السجون والمرافق الطبية ومراكز إعادة التأهيل ودور رعاية المسنين وجمعيات التقاعد ومساكن الطلبة
- تعزيز مسؤوليات المجتمع في المناطق المصابة
- تعيين مجموعة من الأشخاص في كل حي / مجتمع يكون دورها تكثيف الاتصال بالمقيمين يومياً ومراقبة حالتهم للكشف عن أي إصابات ومنع انتشار العدوى
- العمل على تأمين الموارد وتوزيعها في الأماكن البعيدة
- التنسيق مع المجتمعات الدولية ومنظمة الصحة العالمية لتبادل المعلومات حول تحديد الإصابات بالفيروس، أماكن تواجد المرضى في الفترة الأخيرة خاصة إذا كانت في المناطق التي شهدت انتشاراً مستمراً للمرض في المجتمع، العلاجات المتخذة، التدابير الوقائية وأي نقص في الإمدادات الطبية
- معالجة المرضى الذين يعانون من أعراض مماثلة لفيروس كورونا في المناطق الأكثر عرضة لانتشار العدوى:
  - إقفال أماكن العبادة والجامعات والمدارس والشركات
  - عزل الناس في المنازل وتقديم الدعم اللازم لتوزيع الضروريات من دون اتصال مباشر
  - القيام بالبحث من منزل إلى آخر عن الأفراد الذين يعانون من الأعراض المبكرة وتأمين احتياجاتهم من الخدمات، مع أخذ احتياطات الحماية الشخصية الضرورية ومشاركة المجتمع في هذا الجهد