إرشادات خاصة للعاملين في الحقل الطبي خلال جائحة كوفيد-19*

بايج فولتير، تشن شن ويانير بار-يام
معهد نيو إنجلند كومبلكس سيستمز
8 أبريل 2020

إلى الأطباء والممرضين ومساعديهم والعاملين الآخرين في الحقل الطبي:
أنتم خط الدفاع الأول في الحرب على الجائحة الفيروسية كوفيد-19. وبسبب موقعكم وأهميته، نحن نعتمد عليكم لأداء واجبكم على أكمل وجه ولاتباع خطوات بسيطة ولكن صارمة لإبطاء انتشار الفيروس، لإنقاذ عدد من الإصابات تفوق تلك التي تقومون بإنقاذها حالياً.

1. **من البديهي ارتداء معدات الحماية الشخصية المناسبة** لدى توفرها والتأكد من أفضل الطرق للتعامل معها (لدى ارتدائها ونزعها). من الجدير ذكره أن الخطورة الأكبر تكمن خلال نزع هذه المعدات. أعيدوا استخدام المعدات إذا طلب منكم ذلك. هنالك طرق عديدة لتعقيمها تمت الموافقة عليها من قبل مركز التحكم والحماية من الأمراض (CDC)، بما في ذلك عن طريق الضوء فوق البنفسجي والأوزون. اتبعوا تعليمات القيادة والأطباء فيما يخص تعقيم المعدات لإعادة استخدامها. إن الموارد والمعدات والدعم في طريقها إليكم، هذا إذا لم تكن قد وصلت.
2. **برنامج العمل/النوم:** نحن كأمة ومجتمع نعتمد عليكم لأداء واجبكم الطبي. ولتحقيق هذا الأمر، **أنتم بحاجة إلى النوم بشكل مناسب**. هذا بالطبع أمر ضروري. حاولوا أن تنظموا مع الطبيب/الأطباء والممرض/الممرضين المشرفين **فترات للنوم والراحة الإلزامية لكل عامل أو فريق عمل. إن الاستراتيجية الموصى بها هي بالحد الأدنى 12 ساعة من الراحة بدون انقطاع يتخللها النوم في العزلة مقابل كل 18 ساعة في رعاية المريض (العمل).**
3. الطرق المسلوكة، بما في ذلك الممرات والمصاعد، هي غير آمنة وتتطلب مستوى عالياً من الحماية. إن تأمين مناطق آمنة مخصصة لفريق العمل للوصول والمغادرة كما لفترات الراحة، أساسي جداً. كلما ازداد الضغط، كلما ازدادت صعوبة ارتداء ونزع معدات الحماية الخاصة لتناول الطعام والشراب أو لاستعمال الحمام، ولذلك يجب الحد من ذلك قدر الإمكان.
4. يجب توحيد الإجراءات المناسبة فيما بين الطاقم الطبي لوضع أو نزع معدات الحماية الشخصية. يجب تخصيص مكان خاص لذلك. كما يجب وضع مخططات للمناطق المختلفة ووضع مرايا واسعة المجال لمراقبة الطرق المسلوكة بدقة.
5. لا يجوز أن يكون الطاقم الطبي محروماً من النوم أو أن يصبح فاقداً للمناعة أو مرهقاً من العمل أو محبطاً. عندما يحدث هذا، يصبح من الممكن ارتكاب الأخطاء، مثل الأخطاء في غرز الإبر أو في جرعات الدواء. كما يصبح بإمكان الأشخاص أن يختلفوا وينهاروا، فتتأثر العناية بالمرضى ويصاب العاملون ويصبحون هم المرضى. هذا قد يؤدي إلى انهيار كامل في الجهاز الصحي المحلي. إن تخصيص الوقت الكافي للراحة يعود بالمنفعة عليكم وعلى مرضاكم وزملائكم وكل من هم داخل أو خارج المستشفى.
6. يجب تخفيض أوقات العمل المتتالية عندما ينضم أعضاء جدد إلى فريق العمل للمساعدة في خوض المعركة. ويحكى أنه في ووهان عندما وصل أطباء وممرضون من مناطق أخرى، كان الأطباء يعملون 8 ساعات في اليوم والممرضون 6 ساعات، كونه عمل مضنٍ وكثيف. رغم كون الأعمال البطولية مدوية، غير أنها تؤدي إلى معدلات أعلى للوفاة. لذلك فإن ساعات النوم الإلزامية هي أساسية.
7. **التباعد الاجتماعي:** بسبب هذا الوضع الفريد، علينا (آسفين) أن ننصحكم **بعدم العودة إلى المنزل حيث تصبحون باتصال مباشر مع أفراد العائلة ومع من تحبون**. إنكم تقضون معظم الوقت في جو مفعم بالكوفيد-19 وبجراثيم مؤذية أخرى. في هذه الأوقات، من الخطورة بمكان التصرف وكأن الوضع طبيعي. **لا ينصح أبداً** بالاتصال غير الضروري. في هذه الأوقات، إذ هنالك احتمال أن تنقل الفيروس إلى أفراد عائلتك أو مجموعتك التي يمكن أن ينقلوها إلى مجموعات أو مناطق أخرى وهلم جر. وسيجعل هذا جميع الوسائل التي نستخدمها لـ "سحق المنحى" غير مجدية. **إذا كان بالإمكان، يجب أن تبتعدوا عن جميع الأشخاص غير الضروريين لأداء مهنتكم الحيوية.**
8. بإمكانكم استخدام الفنادق أو الأسرة/الغرف غير المستخدمة في المستشفيات أو أماكن أخرى متوفرة للسكن. إذا كنتم تسكنون بمفردكم أو تعلمون أي أحدٍ يسكن بمفرده، بإمكانكم الاستفسار عما إذا كان ممكناً أن تمكثوا هناك مع أحدٍ زملاءكم. إذا كان لا بد لكم من العودة إلى المنزل، قوموا بعزل أنفسكم عن الآخرين، ضعوا كمامة واستحموا بالصابون والماء، وضعوا ملابسكم المتسخة في أكياس ذات سحاب أو في أكياس للقمامة. نحن نعمل على تأمين أماكن لكم دون مقابل.
9. **شكلوا فرق عمل**، من الأفضل من 3 إلى 5 أشخاص، لتسهيل العمليات وللسرعة في التأهب عند أي زيادة في الإصابات، وذلك لتأمين العناية المثلى للمرضى والدعم لبعضكم البعض لدى ظهور أي أعراض للمرض أو لدى حدوث أي إصابة أو إعياء. ومن الأمثلة لفرق العمل للاستجابة لهذه المحنة: فريق وضع الأنابيب وفريق وضعية الانكباب (prone positioning).
10. على المؤسسات الصحية الحد من دخول الزوار والعائلات ومقدمي الخدمات وأي طرف خارجي آخر، للتخفيف من تعرضهم أو تعرض العاملين في المؤسسة للإصابة. بإمكان العاملين المعرضين للمخاطر الذين ليس باستطاعتهم العمل مع المرضى أن يساعدوا في مجالات أخرى، مع فريق التواصل مثلاً، حيث يؤمنون التواصل مع عائلات المرضى، وبذلك يصبح باستطاعة الفريق الطبي التركيز على عملهم الأساسي.

* تمت المراجعة والتحرير من قبل د. كريستيان دي باولو ود. مارغت كوفمان