

المبادئ التوجيهية الأساسية لمكافحة فيروس كورونا

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

1. الجميع:

- يجب إدراك أن هذا الظرف ليس بالاعتيادي لذلك يتوجب على الجميع تعديل سلوكهم الطبيعي للوقاية من الفيروس والبقاء على قيد الحياة وتأمين الاستمرارية.
- 80% من حالات المرض هي غير حادة أما 20% منها تتطلب الاستشفاء و10% منها بحاجة الى وحدات العناية المركزة و 4-2% تتسبب بالوفيات. ويجدر بالذكر أنه حتى الحالات الخفيفة الشدة قد تكون معدية وقد تؤدي إلى إصابات حادة للأخرين عبر الانتشار السريع للعدوى. على الجميع تحمل مسؤولية حماية الأسرة والأصدقاء والمجتمع من المزيد من الأذى.
- يجب الحد من الاحتكاك المباشر مع الآخرين مع المحافظة على النشاطات الاعتيادية والأساسية حيثما أمكن ذلك ومساعدة الآخرين قدر المستطاع.
- إن الاستجابة المثالية الفورية قد لا تكون ممكنة، ولكن كل إجراء يقوم على الحد من التعرض للمرض يقلل من مخاطر نقله الى الآخرين وإصابة الفرد به مع الأخذ بعين الاعتبار القدرة على تحسين الوضع من خلال التعاون.

2. العزلة الذاتية:

- الحفاظ على مسافة 6 أقدام / 2 أمتار من الآخرين وعدم لمس الأسطح المشتركة / العامة غير الآمنة.
- مساعدة الآخرين من دون الاحتكاك المباشر معهم وتحويل اللقاءات مع الآخرين الى لقاءات عبر الاتصال غير المباشر (هاتف، خليوي، إنترنت).
- استخدام الصابون والقيام بغسل اليدين بانتظام، استعمال المطهر والقفازات أو الأكياس البلاستيكية.
- الاضطلاع الدائم على الأعراض النموذجية للمرض وتتبع التعليمات المحلية حول الفحوصات والعلاجات المتوفرة. الحفاظ على الجهوزية الكاملة لاتخاذ القرار المناسب عند ظهور أية أعراض.
- التواصل الدائم مع صديق أو شخص مقرب وموثوق به بحيث أنه في بعض الحالات قد تشتد حدة الأعراض بشكل سريع جداً.

3. العائلة / الأصدقاء:

- مشاركة المساحات الآمنة مع العائلة / الأصدقاء الذين يوافقون على العزل عن الآخرين.
- التنسيق والتواصل بين الأشخاص المقيمين في نفس المساحة الآمنة للاعتناء ببعضهم البعض.
- حجر الأشخاص المشتبه بهم والحالات المؤكدة عن كافة أفراد العائلة أو الأصدقاء.

4. المجتمع:

- تقسيم المكان إلى مناطق وحراسة الحدود للسماح فقط بحركة المرور الأساسية.
- تنظيم استلام الحاجيات الضرورية من دون الاحتكاك المباشر.
- التأكد من الأفراد غير المصابين. متابعة صحة الأفراد والقيام بعزل وفحص المصابين بالأعراض والحالات المشبوهة.
- توفير الرعاية للأفراد المعزولين من دون الاحتكاك المباشر.
- توسيع أماكن وخدمات المساحات الآمنة المشتركة.

5. الشركات / المؤسسات / المنظمات:

- العمل من المنزل لتمكين العزل الذاتي وتعزيز المساحات الآمنة.
- الحفاظ على الوظائف الضرورية وتخفيف التأثير على الأنشطة الأخرى باستخدام المساحات الآمنة للعمل.

6. الرعاية الصحية:

- تقسيم المرافق الصحية لمنع انتشار المرض. القيام بإعداد مساحات كبيرة مؤقتة ومنفصلة لتأمين مستويات مختلفة من الرعاية الصحية.

7. المجتمع / الجهات الحكومية / الأعمال:

- إجراء الفحوصات اللازمة والسريعة لعزل الأفراد المصابين بالعدوى والحالات المشتبه بها.
- عزل أجزاء المجتمع الشديدة العدوى والمساهمة في تقديم الخدمات الأساسية.