



كٲب لوسائل الإعلام:

فٲروس كورونا المسٲجد

و مرض كوفٲد- 19

آفر تعدٲث للكتٲب: مائ 2020

بي بي سي ميديا أكشن

المؤلفون:

جينيفيف هاتشينسون وجاكلين دالتون

مدقق لغوي:

ريبيكا كول

مصمم:

لانس بالرز

المحتويات:

مقدمة:

1. خلفيات و معلومات أساسية حول فيروس كورونا المستجد و مرض كوفيد-19

2. ما الذي يجعل من التواصل أمرا فعالا؟

3. أفكار حول المحتوى لوسائل الإعلام

4. المساهمون في البرنامج

5. أسئلة يمكن طرحها على أخصائي صحي في مقابلة

6. شائعات ومعلومات خاطئة

7. ضمان سلامة الإنتاج لمانعي البرنامج والمساهمين فيه

8. لمزيد من المعلومات



فريق إنتاج في مقابلة مع عمدة مدينة فريتاون، سيراليون.
المورة: بي بي سي ميديا أكشن

مقدمة:

يمكن لفيروس كورونا المستجد الذي يسبب مرض كوفيد-19 أن ينتشر بسرعة ويسبب الكثير من الضرر. ولكن إذا ما استجابت المجتمعات بشكل مناسب وسريع، فمن الممكن الحد من انتشار هذا الفيروس ومن الضرر الذي يسببه. تلعب وسائل الإعلام والاتصال دور مهم للغاية فيما يخص هذه الجهود.

يمكن لوسائل الإعلام أن:

- تزوّد الجمهور بمعلومات مهمّة حول كيفية الحفاظ على السلامة والمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا المستجدّ.
- تبقي الناس على اطلاع على خدمات الدعم المتاحة وكيفية الوصول إليها.
- تواجه الشائعات الخطيرة والمعلومات غير الصحيحة.
- تحاسب السّلطات على مسؤوليتها تجاه حماية السكّان.
- توفّر منصّة تواصل للمتضررين أو المعرّضين للخطر تمكّنهم من طرح مخاوفهم واحتياجاتهم ومختلف تساؤلاتهم، واستكشاف الحلول الممكنة.
- تطمئن وتحفّز الناس على الاعتناء بأنفسهم ومساعدة الآخرين.

قامت هيئة بي بي سي ميديا أكشن بإعداد هذا الكتيّب لمساعدة وسائل الإعلام على دعم جمهورها.

في مواجهة هذه الأزمة الصحية الطّارئة.

يرجى ملاحظة أن هذا الكتيّب يحمل الإرشادات والمعلومات الأولية فقط. يمكنك العثور على أحدث المعلومات حول فيروس كورونا المستجدّ وكوفيد-19 من خلال مواقع الويب المدرجة في نهاية هذا الكتيّب ومن خلال مكتب الفرع المحلي لمنظمة الصحة العالمية (WHO) ووزارة الصحة.

1. خلفيات و معلومات أساسية حول فيروس كورونا المستجدّ و مرض كوفيد-19

هذه المعلومات صحيحة إلى حدود وقت كتابة هذا التقرير في ماي 2020. يرجى مواكبة أحدث ما توصل إليه العلم حول فيروس كورونا المستجدّ ومرض كوفيد-19 من خلال مصادر المعلومات الموثوقة المذكورة في نهاية هذا الكتيب.

تفسير المصطلحات:

- 1- قد يعترضك مصطلح "سارس-كوف-2" وهو الاسم الرّسمي لفيروس كورونا الجديد (أو المستجد)
- 2- سارس-كوف-2 هو الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19
- 3- مصطلح سارس-كوف-2 يأتي من "فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة."
- 4- مصطلح كوفيد-19 يأتي من "المرض التنفسي الحاد المرتبط بفيروس كورونا المستجد 2019" (باعتبار أن عام 2019 هو العام الذي تم اكتشافه فيه).

أ. ما هو فيروس كورونا المستجد وما هو مرض كوفيد-19؟

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب المرض لدى الحيوانات والبشر. في أواخر عام 2019، بدأ فيروس

جديد من هذه العائلة في التنقل من شخص لآخر، ما تسبب في مرض يعرف الآن باسم كوفيد-19.

في 11 مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن انتشار مرض كوفيد-19 يعتبر جائحة. والجائحة تعني لتفشيّ العالمي لمرض ما، ما يعني أنه وصل إلى الكثير من الناس في مناطق واسعة في العديد من البلدان المختلفة.

عندما نتحدث إلى الجماهير، استخدم مصطلح "فيروس كورونا المستجد" أو "فيروس كورونا الجديد"، أو "فيروس الكورونا" عند الإشارة إلى الفيروس و"كوفيد-19" عند الحديث عن المرض الذي يسببه.

كيف يؤثر فيروس كورونا المستجد على الجسم؟

ينفذ فيروس كورونا المستجد إلى جسم الإنسان عبر عينيه، أنفه أو فمه. فيؤثر على المجاري التنفسية - القنوات الهوائية التي تستنشق الهواء منها وتخرجه من أنفك وفمك- ثم ينتقل من أعلى الحلق إلى رئتيك.

عندما يصاب الشخص بفيروس كورونا المستجد لأول مرة فإن نظام المناعة لديه - النظام المسؤول عن محاربة الأمراض في الجسم - يحاول منع الفيروس من إصابة الشعب الهوائية. ردة فعل نظام المناعة على فيروس كورونا المستجد، والفيروس نفسه، يمكن أن يسبب أعراضًا محددة وعلامات تدل على أن ذلك الشخص مصاب بمرض فيروس كورونا المستجد، المعروف باسم كوفيد-19. إذا لم يكن جهاز المناعة قادرًا على محاربة الفيروس بقوة كافية، فقد يصيب فيروس كورونا المستجد الرئتين بشكل حادّ فيؤدي ذلك إلى صعوبات في التنفس، ويمكن أن يسبب أيضًا مضاعفات خطيرة في أجزاء أخرى من الجسم، وقد يؤدي أحيانًا إلى الموت.

ب. انتقال المرض: كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد؟

يمكن للفيروس أن ينتقل من شخص إلى آخر عبر رذاذ الأنف أو الفم، الذي ينتشر عندما يقوم الشخص المصاب بفيروس كورونا المستجد، والذي أصبح معديًا، بالبق أو السعال أو العطس. هذا الرذاذ عادةً ينتقل مسافة تقلّ عن متر واحد.

يمكن لشخص آخر أن يصاب بفيروس كورونا المستجد إذا:

▪ استنشق هذا الرذاذ.

سقط هذا الرذاذ على أجسام أو أسطح ثمّ قام شخص آخر بلمس تلك الأجسام أو الأسطح، ثم قام بلمس عينه أو أنفه أو فمه دون غسل أو تعقيم يده جيدًا أولاً. يمكن لفيروس كورونا المستجد البقاء فعال لعدة ساعات على جلد شخص ما، وربما عدة أيام على بعض الأسطح الصلبة، إذا لم يتم غسلها أو تعقيمها بشكل صحيح. لمزيد من المعلومات عن انتشار الفيروس في المحيط البيئي انظر الروابط المذكورة آخر هذه الوثيقة أو اتصل بمنظمة الصحة العالمية.

في بعض الأحيان عندما يتحدث الناس أو يمسخون حلقهم، قد يخرج قدر قليل جدًا من الرذاذ أيضًا. وجاري البحث حاليًا لمعرفة ما إذا كان فيروس كورونا المستجد قادر في بعض الأحيان على الانتقال فيما يعرف باسم "الهباء الجوي"، والذي يخرج عندما يتنفس شخص بشكل طبيعي. في الوقت الحالي لا يوجد اعتقاد بأن الفيروس يُحمل في الهباء الجوي ولكن يرجى الاطلاع على الروابط المذكورة آخر هذا الكتيب أو الاتصال بمنظمة الصحة العالمية للحصول على التّحديثات.

متى يكون الشخص ناقلًا للعدوى؟

يمكن أن يكون الناس ناقلين للعدوى (أو بعبارة أخرى، يمكنهم نقل الفيروس) حين تظهر عليهم علامات وأعراض كوفيد-19، وحتى قبل يوم أو يومين من ظهور الأعراض عليهم. ولكن هناك أيضًا أدلة على أن بعض الأشخاص قد لا تظهر عليهم أية أعراض أبدًا -ومتى ظهرت، فقد تكون خفيفة جدًا - ومع ذلك قد تكون لدى هؤلاء الأشخاص القدرة على نقل العدوى. مازالت الأبحاث جارية حول هذا الموضوع. يتوقف المصابون عن نقل العدوى بعد أن تقل حدة أعراضهم بشكل ملحوظ. قد يستغرق ذلك من أسبوعين إلى 3 أسابيع في حالة ظهور الأعراض أو أطول في حالة المرض الشَّديد. المزيد من المعلومات عن مدة إصابة الأشخاص بالعدوى في الجزء (هـ) من هذا القسم.

ما الذي يزيد من احتمال انتقال فيروس كورونا المستجد؟

بعض السلوكيات والأنشطة أكثر خطورة من غيرها. من المهم التذكُّر دائمًا أن بعض الأشخاص قد لا تظهر عليهم أعراض، أو قد تكون أعراضهم خفيفة جدًا - لذا يمكن أن يكون ما يلي محفوفًا بالمخاطر حتى لو شعر الفرد بأنَّه في صحة جيدة.

تتضمن القائمة التالية أمثلةً عما قد يشكل خطورة على الأفراد:

- شخص يعاني من كوفيد-19 يسعل أو يعطس أو يبصق دون تغطية وجهه، بحيث ينتقل الرِّذاذ الذي يحتوي على فيروس كورونا الجديد للخارج ويتنفسه أشخاص قريبون جدًا أو يلمسون أسطح سبق وأن لمسها آخرون مصابون. يمكن لهذا الرِّذاذ الانتشار على بعد متر واحد من مصدر السعال أو العطس أو البصق.
- عدم المحافظة على نظافة اليدين. غالبًا ما ينتشر فيروس كورونا المستجدَّ عندما يحمله الناس على أيديهم ثم يلمسون فمهم أو أنفهم أو عيونهم، ما يسمح بدخول الفيروس إلى الجسم. يمكن تقليل هذا الخطر عن طريق غسل اليدين جيدًا وبانتظام بالماء والصابون أو باستخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول.
- الاتصال الجسدي أو القرب من شخص مصاب بكوفيد-19، مثل العناية بهم أو مشاركتهم مساحة محدودة ، وعندما يتم تجاهل توصيات النظافة التي تحدُّ من انتشار الرِّذاذ الذي يحتوي على فيروس كورونا الجديد.
- التواجد في أماكن تجمعات الناس وخاصة المكتظة منها، مثل الحانات، المطاعم أو الأسواق المزدحمة أو في وسائل النقل العام المزدحمة.

المزيد حول المصطلحات:

- هناك مصطلحات مختلفة مستخدمة للتحدث حول علامات وأعراض المرض الذي قد يحمله شخص ما:
- الأعراض - شيء يمكن للشخص المصاب أن يشعر به ولكنه غير مرئي أو مسموع لشخص آخر، مثل التعب أو التهاب الحلق، أو آلام أو المراحل الأولى من ضيق التنفس.
 - علامات - أشياء يمكن لشخص آخر أن ينظر إليها أو يسمعها أو يشعر بها مثل السعال.
 - من دون أعراض ظاهرة - لا تظهر أي علامات أو أعراض للمرض. يمكن أن يحدث هذا قبل تطور المرض، أو قد يمرض شخص دون أي علامات أو أعراض لديه طوال فترة المرض.
 - مصحوب بأعراض - يحمل علامات وأعراض المرض.
 - مرض خفيف - يعني أنه يمكن لشخص ما الاعتناء بالمصاب في المنزل وربما ما يزال قادرا على التحرك والاعتناء بنفسه.
 - •مرض خطير - يعني أن الشخص المصاب تأثر بشدة بالمرض لدرجة توقّف الجسم عن العمل بشكل فعّال. هؤلاء يحتاجون إلى رعاية طبية بسرعة.
- ملاحظة:** غالبًا ما يتم استخدام مصطلح "الأعراض" للإشارة للعلامات و الأعراض، لذلك يمكنك استخدام "الأعراض" للإشارة إلى كلا المصطلحين، ولكن من المفيد معرفة الفرق بينهما.

من هو الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟

يمكن لأي شخص الإصابة بفيروس كورونا الجديد.

بعض الأشخاص هم أكثر عرضة للإصابة بمرض أشدّ خطورة جرّاء الإصابة بفيروس كورونا الجديد، ولكن يمكن لأي شخص من أي عمر أو جنس أو عرق أو دين الإصابة بالعدوى.

قد يكون بعض الأشخاص أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد وذلك لأنهم يتواصلون مع الكثير من الأشخاص الذين لديهم أو قد يكونوا حاملين لفيروس كورونا الجديد

وكوفيد-19، مثل:

- العاملون في مجال الصحة - أن عليهم رعاية الأشخاص المرضى أو الذين توقّفوا للتو.
- أفراد الأسرة أو غيرهم ممن يتحملون مسؤولية رعاية الآخرين عادة عندما يكونون مرضى - عادة النساء.
- أي شخص يتواصل مع الكثير من الناس بصفة يومية و الذي لا يمكنه المحافظة على التّباعد الاجتماعي، مثل أولئك الذين يعيشون في مناطق مكتظة جدًّا بالسكان، أو الذين يستخدمون وسائل النقل العام المزدهمة، والأشخاص الذين لا يستطيعون العمل من المنزل، والأشخاص الذين لا يستطيعون البقاء في المنزل لأن المنزل غير آمن، والأشخاص الذين ليس لديهم منزل.
- الأشخاص الذين لديهم كمّيّة محدودة للغاية من الماء أو الصابون تمنعهم من اتّباع التوصيات المتعلّقة بغسل اليدين والتنظيف المنزلي. الأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى معلومات عمليّة منتظمة ودقيقة وواضحة وسهلة الفهم، بلغات أو أشكال يمكنهم فهمها معروضون.
- أيضًا للخطر حيث قد لا يعرفون كيفية منع انتقال العدوى أو ما يجب القيام به إذا ما أصيبوا بفيروس كورونا.
- سيتحدث القسم (و) عن "المنع" عن كيفية الحد هذه المخاطر، حتى إذا كنت تعيش مع شخص ما أو تعتنى بمصاب بكوفيد-19.

ج. علامات وأعراض فيروس كورونا المستجد ومرض كوفيد-19:

إلى معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا المستجدّ سيعانون من مرض خفيف مع أعراض يمكن التحكم بها في المنزل. ولكن بالنسبة لبعض الناس يمكن أن يسبب هذا الفيروس مرضًا خطيرًا قد يكون مميتًا. في وقت كتابة هذا التقرير، يقدر على الصّعيد العالمي أن حوالي 4-2% من الناس الذين يصابون بمرض كوفيد-19 توافيهم المنيّة. هذا يعني أنه مقابل كل 50 شخص مصاب بفيروس كورونا المستجدّ، سيموت شخص أو شخصان. لكن يختلف معدل الوفيات بين البلدان - ففي حين أنها قد تكون 2% في بلد، يمكن أن تقدّر بـ 8% في بلد آخر. وبينما يعتبر معدل الوفيات جزّاء فيروس كورونا المستجدّ أقل من العديد من الأمراض الأخرى، فإنّ الملايين من الناس حول العالم ما يزالون يلتقطون العدوى وبذلك، فحتّى وإن بقيت معدّلات الوفيات كما هي، فإن هذا يعني أنّ مئات الآلاف، ومن المحتمل الملايين، من الأشخاص سيموتون إذا ما لم يتصرّف الناس الآن.

ما هي الحمى

الحمى هي درجة الحرارة التي تكون أعلى من حرارة الجسم الطبيعي. حين يعاني شخص من الحمى، قد

يشعر بحرارة أكثر من المعتاد على مستوى الجبهة، وأحيانًا في الصدر أو الظهر. وقد يشعر أيضًا بالارتعاش. في ميزان الحرارة، تكون الحمى على درجة 37.8 مئوية (ما يزيد قليلا عن 100 درجة فهرنهايت) أو أعلى.

كيف تعرف إذا ما كنت حامل لفيروس كورونا الجديد؟

أكثر العلامات والأعراض شيوعًا لفيروس كورونا الجديد وكوفيد-19 هي:

○ الحمى.

○ التعب أو الإرهاق.

○ السعال المستمر (سعال كثير أو أكثر من المعتاد) و / أو صعوبة في التنفس.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد تكون هذه العلامات والأعراض خفيفة جدًا. وبالنسبة للبعض الآخر قد تكون أقوى، وقد يكون لديهم أعراض إضافية أو عالمات، مثل التهاب في الحلق، أو جوع في العضلات، أو احتقان أو سيلان في الأنف، أو صداع، وأحيانًا الإسهال وفقدان الشهية وعسر الهضم. كما أبلغ بعض الأشخاص أيضًا عن فقدان حاستي الشم والذوق والتهاب الملتحمة (التهاب العين)

النقاط الرئيسية التي يجب ملاحظتها:

○ عادة ما يستغرق الأمر من 1 إلى 14 يومًا لشخص أصيب بفيروس كورونا المستجد لإظهار أي أعراض.

○ يصاب العديد من الأشخاص بأعراض في اليوم الخامس - السادس بعد الإصابة بالعدوى.

○ إذا تعرض شخص ما لفيروس كورونا المستجد فيجب أن يتوقف عن ممارسة الأنشطة اليومية. عوضا عن ذلك يجب عزله عن الآخرين لمدة 14 يومًا. فقد يكون هذا الشخص قادرًا على نقل الفيروس قبل يوم أو يومين من تطوّر أي أعراض لديه.

بمجرد أن يشعر شخص ما بتوعك مع ظهور الأعراض التي قد تكون بسبب فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19، يجب عليه، أو على فرد من العائلة أو صديق، الاتصال بمرفق رعاية صحية (من المستحسن أن يتم ذلك عبر الهاتف) أو، إذا كان متاحًا، الاتصال بخط المساعدة المحلي الخاص بمرض كوفيد-19. وذلك للحصول على الاستشارة المناسبة بشأن الرعاية وكذلك كيفية تجنب انتقال العدوى لآخرين.

مدة المرض

تختلف مدّة المرض من شخص إلى آخر.

○ للأشخاص الذين يعانون من علامات وأعراض خفيفة لفيروس كورونا المستجد ومرض كوفيد-19، يمكن أن يستمر المرض لمدة 14 يومًا تقريبًا. لكن حتى مع وجود علامات وأعراض خفيفة، وبعد زوال الحمى، ستبقى أعراض مثل التعب والسعال وصعوبات التنفس الخفيفة وأعراض أخرى مثل فقدان الطعم أو الرائحة مستمرّة لبضعة أسابيع.

- بالنسبة للأشخاص الذين يصابون بمرض أشد حدة، فقد يصاب البعض منهم بالمرض بسرعة فائقة. وقد يعاني البعض الآخر من أعراض أكثر اعتدالا في الأيام القليلة الأولى ثم يتفقم المرض ليصبح أشد خطورة 8-11 يوما بعد بدء الأعراض. في بعض الأحيان قد يشعر شخص
- مصاب بالتحسن قليلا لكن سرعان ما تسوء حالته الصحيّة ويصبح مريضًا للغاية بسرعة. بالنسبة للأشخاص الذين يصابون بمرض خطير ولكنهم يبقون على قيد الحياة، فيبدو حاليًا أنّهم يتعافون من معظم الأعراض في مدّة تستغرق حوالي 6-3 أسابيع، أو أكثر.

نصيحة

تحدث إلى منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة الآن لمعرفة الخدمات المتاحة وكيف يمكن للأفراد التّمثّع بها. ابحث عمّن يمكنك الاتصال به.

للحصول على الاستشارة أو المساعدة، وأين يجب الذهاب طلب المساعدة ومتى، وقم بتقديم هذه المعلومات إلى عامة الناس.

شجّع الناس على تسجيل أرقام هواتف الطوارئ، والعمل على تحديد كيفة التنقل إلى المراكز الصحية، والاستعداد المسبق

لما يجب القيام به إذا ظهرت على شخص ما أعراض المرض.

لا يبقى فيروس كورونا المستجدّ في الجسم إلى الأبد. تشير بعض الأبحاث إلى أنه في الحالات الخفيفة قد يغادر فيروس كورونا المستجدّ الجسم بمجرد أن تمر الحمى والأعراض الرئيسية (أي بعد حوالي 14-21 يومًا). إذا كان المرض أكثر خطورة فقد تستغرق مغادرة الفيروس للجسم عدة أسابيع. يرجى التحقق من المصادر في نهاية الكتيب أو بالرجوع إلى منظمة الصحة العالمية للحصول على التحديثات.

د. من هو الأكثر عرضة إلى المرض الحاد أو الفطير إذا أصيب بفيروس كورونا المستجدّ؟

قد يصاب الكثير من الناس بمرض خفيف فقط، ولكن قد يعاني الآخرون من مرض شديد وقد يموت بعضهم جزّاء الإصابة بكوفيد-19. تمثل مجموعة الأفراد المذكورة، الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد إذا انتقلت إليهم العدوى بفيروس كورونا المستجدّ:

- الأشخاص من أي شريحة عمرية الذين يعانون من حالات صحية غير مستقرّة، على وجه الخصوص تلك الحالات التي تؤثر على عملية التنفس في الجسم و / أو تضعف الجهاز المناعي. تشمل هذه الحالات الربو

- وأعراض الرئة، مرض السكري، والسرطانات، وحالات أخرى مثل فيروس نقص المناعة المكتسبة (إذا لم يكن الشخص يتناول الأدوية المضادة للفيروسات القهقرية)، وكذلك سوء التغذية الحاد.
- الأشخاص من أي شريحة عمرية الذين يتلقون علاجاً يثبط المناعة (يوقف الجهاز المناعي عن العمل) مثل أولئك الذين أجروا عمليات زرع أو يعالجون السرطان.
 - الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا (خاصةً الأشخاص فوق 80 عامًا) - قد يكون هذا بسبب ضعف جهازهم المناعي، أو بسبب ما يحدث للجسم مع تقدم العمر، و / أو أن كبار السن هم أكثر عرضة لظروف صحية كامنة.
 - النساء الحوامل حتى 6 أسابيع بعد الولادة - قد يكون ذلك أن جهاز المناعة يضعف مؤقتًا خلال الحمل. يرجى ملاحظة أن الحمل يتم إدراجه في بعض الأحيان ضمن "الظروف الصحية الكامنة" من قبل خبراء الصحة.
- توجد معلومات حول حماية الأشخاص الأكثر تعرضًا لخطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد في القسم (و) الذي يتناول مسألة "الوقاية".

الشباب والأطفال: يمكن للأطفال والشباب أن يصابوا بفيروس كورونا، ولكن حتى الآن يبدو أن الشباب والأطفال الذين ليس لديهم أي ظروف صحية كامنة هم عرضة للإصابة بمرض خفيف جدًا فقط، كما أنهم يتعافون بسرعة أكبر، وأحيانًا لا تظهر لديهم أية أعراض.

هـ. ماذا يمكن أن يفعل الناس إذا كانوا يعتقدون أنهم، أو شخص ما يعرفونه، قد يكونوا حاملين لفيروس كورونا الجديد أو يعانون من مرض كوفيد-19؟

تتشابه أعراض كوفيد-19 كثيرًا مع أعراض أمراض أخرى، مثل نزلات البرد والانفلونزا، التهابات الجهاز التنفسي الأخرى أو المراحل المبكرة من الملاريا أو حمى الضنك. لذلك يمكن أن يقع الناس بسهولة في مشكلة خلط الأعراض أو تجاهلها أو طلب العلاج الذي يستخدمونه عادةً. لكن الانتظار مدة طويلة قد يؤثر بشكل كبير على فرص نجاة شخص ما، خاصة إذا كان لديهم مرض يجب علاجه، مثل الملاريا.

لم قد يتعرض بعض الناس الذين يبدو بصحة جيدة إلى المرض الشديد؟

في بعض الأحيان قد يصاب الناس الذين لا يبدو أنهم عرضة لخطر العدوى بمرض كوفيد-19 ويموتون . قد يحصل هذا لأن لديهم حالة صحية كامنة لم تكتشف من قبل، أو لأنهم لم يحصلوا على الراحة الكافية عندما اقتضى الأمر. في حالة العاملين

في مجال الصحة قد يكون هذا أيضًا بسبب تعرضهم إلى مستويات عالية جدًا من فيروس كورونا الجديد في فترة زمنية قصيرة. أيضا احتمال عدم التحصل على الرعاية الطبية الكافية عند تعرّض شخص ما إلى مرض خطير، والتي كان بإمكانها أن تعرّز فرص بقائه على قيد الحياة. (لا يوجد علاج لكوفيد-19 ولكن إذا عانى شخص ما من صعوبات في التنفس، قد يساعد الأكسجين الإضافي، وفي الحالات القصوى، أجهزة التنفس هؤلاء الأشخاص البقاء على قيد الحياة)

في بعض الأحيان قد يعاني شخص يتمتع بصحة جيدة من مرض كوفيد-19 ويموت جزّاءه. إنه أمر نادر ولكنه ممكن. من المهم جدا طلب الاستشارة الطبية في وقت مبكر إذا كان شخص ما يعاني من صعوبات في التنفس أو إذا تدهورت حالته الصحية بسرعة لمساعدتهم على الحصول على أفضل فرصة للنجاة.

إذا اعتقد شخص ما أنه تعرّض لفيروس كورونا الجديد أو بدأ يعاني من أعراض مرض كوفيد-19، فمن المهم أن يطلبوا الاستشارة الطبية في وقت مبكر. وذلك حتى يتمكنوا من:

- التحقق إذا ما كان مصابا بكوفيد-19 أو مرض مختلف.
- الحصول على استشارة بشأن ما يجب القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.
- الحصول على استشارة حول ما يجب فعله عند تطور الأعراض والاستعلام عن ضرورة الإتصال بالطوارئ.
- الحصول على استشارة تخص كيفية تتبع الأشخاص الذين كانوا على اتصال بالمصاب خلال آخر 14 يومًا وإعلامهم بضرورة البقاء في المنزل في حالة ظهور الأعراض لديهم.
- التبليغ عن حالاتهم كي تتمكن السلطات المعنية من تحديث معلوماتها حول انتشار فيروس كورونا المستجد بشكل أفضل وتقرر بذلك من هم بحاجة إلى دعم أكثر، بغرض تقديم خدمات صحية إضافية لهم.

بعض البلدان لديها بالفعل، أو هي بصدد إنشاء خطوط مساعدة لتخطّي كوفيد-19 حتى يقوم الناس بالاتصال بها. تحقق من عمل خط المساعدة وقم بالحرص على التحدث مع الإدارة أو المنظمة التي تدير خط المساعدة لكي تفهم بشكل أفضل دورها والخدمات التي تقدمها وقدراتها. إذا لم يكن هناك خط مساعدة، يمكنك الاتصال بوزارة الصحة أو مكتب منظمة الصحة العالمية في بلدك لمعرفة الخدمات المتاحة وكيف يمكن للناس الوصول إليها.

إذا تعرض شخص ما لفيروس كورونا المستجد، فعليه أن:

يبقى في المنزل، ويحدّد أن يبقى بعيدًا عن باقي أفراد الأسرة، لمدة 14 يومًا. غالبًا ما يسمى هذا "العزل الذاتي" أو "الحجر الصحي الذاتي" إذا كان شخص ما بمفرده، أو "العزلة المنزلية" إذا كان جميع أفراد العائلة في المنزل معًا. وذلك لمعرفة ما إذا كان لديهم أعراض كوفيد-19 ومنع انتشار فيروس كورونا المستجد. الجميع بحاجة إلى اتباع ممارسات التعقيم والتنظيف المنزلي الموصى بها لمنع انتقال فيروس كورونا المستجد أثناء عزلهم.

ملحوظة: 14 يومًا هي مدة الحجر المحددة من قبل منظمة الصحة العالمية والتي تتبعها معظم البلدان. إذا كانت هناك اختلافات بين توجيهات الحكومة ومنظمة الصحة العالمية، يرجى التحدث إلى كليهما حتى تتمكن من شرح الاختلافات لجمهورك وحتى

تتمكن من مساعدتهم على اتخاذ قرار بشأن ما يجب فعله.

إذا كان هناك شخص يشبهه في إهابته بالفيروس الكورونا الجديد.

في حالة عدم وجود أمراض أو ظروف صحية كامنة لدى المصاب بالفيروس والتي بإمكانها أن تزيد من خطورة المرض. وفي حالة عدم وجود صعوبة التنفس، سيطلب منه على الأرجح البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا على الأقل، في عزل ذاتي أو منزلي، مع تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس واتباع قواعد النظافة الجيدة، والراحة، وشرب الكثير من السوائل (خاصة المياه النظيفة والآمنة - بدون كحول)، وتناول نظام غذائي يحتوي على أكبر قدر من المغذيات. قد يخضع البعض للتحاليل من أجل اختبار وجود الفيروس لديهم من عدمه، وقد لا يخضع البعض الآخر له. -قد يحتاج المريض إلى بعض المساعدة في الحصول على الطعام والماء وقد يتحتم عليه في بعض الأحيان الاعتناء بنفسه لبضعة أيام. بالإمكان أيضا تحديد شخص أو شخصين في الأسرة للاهتمام بالمريض - مع الحرص على أن يحصلوا على نصائح حول كيفية منع انتقال فيروس كورونا الجديد أنفسهم ولآخرين، وذلك باتباع قواعد النظافة والحماية بدقة، والتي قد تشمل ارتداء قناع الوجه المناسب إن وجد.

إذا كان الأشخاص يعيشون بمفردهم فقد يحتاجون إلى الجيران أو الأصدقاء أو العائلة المقربة لمساعدتهم في توصيل الطعام والمياه إلى منزلهم.

على الأشخاص المصابين تفسير ما بإمكانهم القيام بأنفسهم وما ليس بإمكانهم القيام به كي يتسنى للناس معرفة كيفية مساعدتهم.

○ إذا تفاقم الأعراض أو عانى شخص ما من صعوبة في التنفس، أو بدى عليه الارتباك والتلعثم وأصبح وجهه مزرّقًا وشفاهه رمادية اللون فيجب حينها الاتصال بالمساعدة الطبية على الفور.

○ إذا كان الشخص يعاني من ظروف صحية كامنة تجعله أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة أو يعاني من صعوبات في التنفس، قد يُطلب منه الذهاب إلى المستشفى أو العيادة أو مركز العلاج على الفور حتى يتمكن من تلقي الرعاية اللازمة. في حالة ذهابهم إلى المستشفى فيجب فحصهم للتأكد إذا ما كانوا

مصابين بكوفيد-19.

اختبار فيروس كورونا الجديد:

أن هذا الفيروس جديد وقد يستغرق الأمر وقتًا لتطوير الاختبارات، ليس هناك اختبارات عالمية تكفي لاختبار كل شخص يشتبه في حمله لفيروس كورونا الجديد.

تعطي العديد من البلدان حاليًا أولوية الاختبار للعاملين الصحيين، والعاملين بمجالات مرتبطة بالحفاظ على استمرار الخدمات الحيوية والمرضى في المستشفيات.

جاري تطوير المزيد من الاختبارات ونأمل أن تصبح متوفرة على نطاق أوسع، ولكن يرجى الانتباه إلى ما يلي:

- سيتم تشخيص كثير من الناس بواسطة الهاتف بناء على وصف الأعراض وليس من خلال اختبار.
-
- تستند الأعداد المبلّغ عنها لمنظمة الصحة العالمية إلى عدد الحالات الحاملة لفيروس كورونا المستجد المؤكدة من خلال الاختبارات لذلك قد تكون الأرقام الرسمية أقل مما هي عليه الأرقام الفعلية. وذلك يعني أن العدد الفعلي للأشخاص الحاملين للفيروس، أو الذين أصيبوا به يمكن أن يكون أعلى بكثير من ما تم الإبلاغ عنه.
- دقة أرقام معدل الوفيات تعتمد على نسبة الناس الذين يموتون في المستشفى مقابل أولئك الذين يتوفون في المنزل، إذ يتم اختبار الناس في المستشفى وليس ذلك حال كل من يموتون في بيوتهم.

إذا لم يكن هناك اشتباه في مرض كوفيد-19 أو كانت خطوط المساعدة غير متاحة، يمكن للناس الذهاب إلى المركز الصحي ذلك أنه من الممكن أن يكونوا بحاجة إلى تلقي علاج عاجل لمرض آخر مثل الملاريا. يرجى التحدث إلى وزارة الصحة ومكتب منظمة الصحة العالمية في بلدك للحصول على الدعم حول كيفية توصيل هذا عبر وسائل الإعلام. لا توجد حاليًا أي أدوية يمكنها علاج فيروس كورونا الجديد وكوفيد-19.

يتم حاليًا تجربة العديد من الأدوية علاجات محتملة لكوفيد-19.

يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية للحصول على التحديثات:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

لا يوجد حاليًا أي علاج أو دواء متاح على نطاق واسع، من المهم أن يعرف الناس كيفية منع تنقل فيروس كورونا الجديد وما يجب القيام به إذا أصيبوا بكوفيد-19. فهم وطرق الوقاية وما يجب فعله إذا كان شخص ما مصابًا قد يكون منقذًا للحياة.

إذا كنت تتحدث عن تجربة الدواء للعلاج:

- كن حذرا كيف تتحدث عن تجارب اللقاحات، تجارب الأدوية والعلاجات. ذلك أنه من السهل انتشار الشائعات وسوء الفهم والتضليل حول هذا الموضوع.
- يجب التأكد من توضيح فكرة أنه عندما تكون الأدوية في مرحلة التجربة فقط فهذا يعني أنها ليست متاحة للجميع بعد.
- قد تكون هناك أسئلة حول الأشخاص الذين يشاركون في تجارب الأدوية ولا ينجون. قد يكون من الصعب الإجابة على هذه الأسئلة دائما ولذلك يرجى طلب المساعدة من خبير في منظمة الصحة العالمية.
- سوف تصبح المزيد من المعلومات متاحة حول المعالجات الجارية تطويرها لذلك تحدث مع منظمة الصحة العالمية لمعرفة المزيد وتأكد من أن ما تقدّمه من محتوى دقيق وحديث.

متى يتوقف شخص ما عن حمل العدوى؟

يعتقد حاليا أن الشخص يتوقف عن حمل عن العدوى متى زالت الحمى وتراجع الأعراض بشكل ملحوظ. إذا كان شخص ما في المستشفى بسبب كوفيد-19 فسوف يحتاج إلى استرجاع قدرته على التنفس والتحرك من تلقاء نفسه، انخفاض الحمى لديه، وتراجع حدة أعراض أخرى، والحصول على اختبارين لفيروس كورونا المستجد بفارق عدة أيام على الأقل تكون نتيجة كلاهما سلبية، قبل أن يتمكن من العودة إلى منزله. هذا قد يعني مكوث المريض بضعة أسابيع في المستشفى.

- إذا كان شخص ما يعاني من مرض خفيف ولم يكن بحاجة للذهاب إلى المستشفى، من المستحسن أن يأخذ وقتًا كافيا قبل التوقف عن العزل:
- تقول إرشادات منظمة الصحة العالمية أن ذلك يجب أن يستغرق حوالي 14 يومًا حتى يمر المرض الخفيف، ولكن بالنسبة لبعض الناس قد تصل إلى 21 يومًا.
- يمكن لشخص ما أن يقول أنه يتحسن إذا لم يكن لديه أي حمى لمدة 3 أيام أو أكثر على التوالي بالإضافة إلى تراجع الأعراض الأخرى بشكل واضح.

ملاحظة: حتى عند غياب الحمى فإن عديد الأفراد سيعانون من التعب، وقد يصابوا بضيق في التنفس أو قد يستمر السعال أو غيره من الأعراض الخفيفة لبضعة أسابيع وسيظلون بحاجة إلى مزيد من الراحة أثناء التعافي. هل يمكن للأشخاص الإصابة بكوفيد-19 أكثر من مرة؟

يعتقد أنه بمجرد أن يصاب شخص ما بكوفيد-19 قد تتطور لديه بعض (على الأقل بشكل وقتي) مناعة ضد سارس-كوف-2 (الاسم الرسمي لفيروس كورونا المستجد المسبب لمرض كوفيد-19). ولكن من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان هذا ينطبق على جميع المصابين أو إلى متى تستمر هذه المناعة.

يجب على الشخص الذي تعافى من كوفيد-19 متابعة جميع ممارسات النظافة البدنية والتباعد الجسدي طالما أن فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 مازال يشكّل خطرًا. وذلك من أجل تجنب تمرير الفيروس للأشخاص الذين لم يصابوا بالمرض من قبل.

تغيرات يومية في السلوك لتقليل فطر انتقال فيروس كورونا الجديد.

- تغطية الفم والأنف دائما عند السعال أو العطس وعدم البصق.
 - غسل اليدين بشكل تام العديد من المرات ر بالصابون والماء أو معقم اليد.
 - الحفاظ على مسافة تباعد من الآخرين عندما تكون خارج المنزل.
 - البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا الجديد.
 - ارتداء أقنعة الوجه، إذا تم التوصية بها من قبل الدولة واستخدامها بشكل صحيح.
 - المزيد من تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس وعدم البصق.
 - قم دائمًا بتغطية فمك وأنفك بمنديل، أو إذا لم يكن لديك منديل، فاستعمل باطن المرفق عندما تسعل أو تعطس أو تنظف حلقك أو تنفث أنفك.
 - إذا كنت تستخدم منديلا، فقم برميها في الحاوية (وليس على الأرض) في أقرب وقت ممكن بعد ذلك.
 - اغسل يديك بالصابون والماء على الفور أو في أقرب وقت ممكن (تذكر عدم لمس الجزء الداخلي من مرفقك إذا كنت قد سعلت أو عطست فيه حتى يتسنى لك غسله أو تغيير ملابسك).
 - تجنب البصق. إذا كنت بحاجة إلى البصق، ابصق في منديل، ثم ضعه في سلة واغسل يديك مباشرة بعد ذلك بالماء والصابون. إذا لم يكن لديك منديل، ابصق في الحوض ثم قم بتنظيفه والمنطقة المحيطة به على الفور واغسل يديك بالصابون والماء كذلك. إذا كنت في الخارج، فابتعد كثيرًا عن الآخرين قبل البصق.
 - كثرة غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة
- يجب أن تغسل يديك بشكل كامل متكرر طوال اليوم - سواء في الحالات الرئيسية المدرجة أدناه، وبشكل عام أيضًا، في حالة لمست يداك سطحًا يحمل فيروس كورونا المستجد. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون مدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن لديك ماء وصابون يمكنك استخدام معقم اليدين أو فرك اليد لتنظيفها حتى يتسنى لك غسلها.

قائمة الحالات الرئيسية التي يتحتم عندها غسل اليدين:

- اغسل يديك دائمًا قبل لمس فمك أو أنفك أو عينيك، قبل الأكل أو إطعام أي شخص آخر، أو قبل لمس أي شخص أو وجه آخر.
- اغسل يديك دائما بعد السعال أو العطس في المناديل الورقية ثم ضع المنديل في سلة المهملات.
- اغسل اليدين بشكل متكرر طوال اليوم في حال لمست سطح يحتوي على فيروس كورونا الجديد. هذا يعني قبل مغادرة المنزل وعند العودة إلى المنزل، عند الوصول إلى العمل وقبل المغادرة، بعد الذهاب إلى المرحاض، قبل تحضير الطعام وبعده، قبل تناول الطعام وبعده وكذلك في أوقات أخرى من اليوم.

المعدة الغذائية:

في حين أنه من غير المعروف بالضبط كيف انتقل هذا الفيروس من الحيوانات إلى البشر، لكن ربما حدث ذلك في سوق حيث يتم الاحتفاظ بالحيوانات الحية واللحوم النيئة قريبة من بعضها بعضا. ولذلك فإنه من الجيد إتباع إجراءات النظافة الغذائية المناسبة لاحتمال تعرض اللحوم النيئة خطر نقل العدوى.

تشمل هذه الإجراءات عدم تناول اللحوم النيئة أو غير المطهّوة جيّدًا، وغسل أي أدوات أو أجزاء من الجسم التي قد تكون لمس اللحوم النيئة باستخدام الصابون والماء، وتخزين اللحوم النيئة بشكل منفصل عن جميع الأطعمة الأخرى، وطهي الطعام بشكل جيّد قبل تناوله.

التباعد: تقليل الاتصال الجسدي وخلق مسافة تباعد ما دام فيروس كورونا المستجد يشكل خطرا.

- تجنب الاتصال الجسدي مع أي شخص خارج أسرتك - كالمصافحة، أو أي نوع من المصافحة باليد، أو التقبيل أو المعانقة.
- المسافة المادية - الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد - عن الآخرين عند الخروج كلما أمكن ذلك.
- قلل من تنقلك خارج المنزل. قد يعني هذا العمل من المنزل لمن يستطيع، والاكتفاء بشراء الطعام مرة أو مرتين في الأسبوع.
- تجنب مشاركة أكواب الشرب والأواني مع أي شخص داخل المنزل أو خارجه.
- تجنب تجمعات الأشخاص الذين لا تعيش معهم مادام فيروس كورونا المستجد يشكل خطرا. وهذا يشمل عدم دعوة أشخاص إلى منزلك أو زيارة أشخاص آخرين في منازلهم.

معلومة حول تتبع اتصالات المصابين:

تتبع المتصلين بالمصابين بمرض معدي هو جزء مهم من منع انتقال العدوى على نطاق واسع. إذا ظهر على شخص ما الأعراض التي يمكن أن تكون مرتبطة بكوفيد-19 فإن على كل شخص كان لديه اتصال وثيق به ال 14 يوما المنقضية، البقاء في المنزل والقيام بالعزل / الحجر لمدة 14 يومًا لمعرفة ما إذا كانت ستظهر عليهم الأعراض. إذا ظهرت الأعراض على شخص ما في تلك المجموعة فيجب تتبع كل الناس الذين كانوا على اتصال بهذا الشخص أيضا.

التباعد الاجتماعي:

ربما سمعت بعبارات "التباعد الاجتماعي" و"التباعد الجسدي". إنها تعني نفس الشيء: خلق مسافة مادية بين الناس من أجل منع انتقال عدوى فيروس كورونا المستجد. تنصح منظمة الصحة العالمية بالإبقاء على بعد متر واحد على الأقل بين الناس عندما يكونون خارج المنزل. كما تنصح العديد من الحكومات بإبقاء مسافة متر واحد

على الأقل وينصح البعض الآخر بإبقاء مسافة 1.5 - 2 متر.

نصيحة:

إذا لم يكن لدى الناس مياه جارية في المنزل، قد تعني كثرة غسل اليدين الحاجة لتخزين المزيد من المياه في المنزل أو القيام برحلات متكررة لشراء المياه، وقد يشكل هذا الأمر تحدياً. قد لا يفكر بعض الناس في هذه المسألة بعد. يمكنك مساعدتهم على تحديد كمية الماء التي قد يحتاجون إلى تخزينها وفهم كيفية الحفاظ على حاويات المياه وتخزين المياه النظيفة، ومشاركتهم قصص الآخرين الشخصية حول كيفية إدارتهم لهذه المسألة.

الكحول:

ملاحظة عن الكحول وفيروس كورونا المستجد. المطهرات التي تحتوي على الكحول ليست فعالة مثل الصابون ولكن يمكنها القضاء على الفيروس عندما يكون على الجلد. لا يمكن للكحول أن يقضي على فيروس كورونا المستجد عندما يكون داخل الجسم. في الواقع، كثرة استهلاك المشروبات الكحولية يمكن أن يكون ضاراً وقد يقلل قدرة جسدك على مقاومة المرض، ما يعني حصول مضاعفات أكثر إذا ما أصبت بفيروس كورونا المستجد.

التباعد: العزل إذا ما كان شخص معرض أو سبق أن تعرض أو مصاب بكوفيد-19

إذا تعرض شخص ما لشخص آخر حامل لفيروس كورونا المستجد، أو لديه أعراض قد تكون لكوفيد-19 أو وقع تأكيد مرضه، فيجب عليه أو على أحد أفراد الأسرة طلب الإرشاد الطبي على الفور. إذا كانت الأعراض خفيفة فسيتطلب منه على الأرجح البقاء في المنزل والعزلة. ولكن إذا كانت لديهم ظروف صحية كامنة، أو إذا كان تأكد لديهم اشتباه بأمراض أخرى ملحة مثل الملاريا، فقد يُطلب منهم الذهاب إلى المستشفى أو العيادة على الفور.

بالنسبة للأشخاص الذين ربما يكونوا قد تعرضوا لكوفيد-19 نقدم النصائح التالية:

- ابق في المنزل بعيداً عن الآخرين بقدر الإمكان و ذلك لمدة ال تقل عن 14 يومًا (أن ظهور أو تطوّر الأعراض المرتبطة بكوفيد-19 قد تستغرق 14 يوماً). وهذا ما يسمى بـ"العزل" أو "الحجر".
- اطلب استشارة من المصادر الموصى بها (مثل خط المساعدة) حول كيفية تجنب انتقال العدوى إلى الآخرين ولأجل مزيد المعلومات حول ما عليك القيام به إذا تعرّضت للمرض. قد يشمل هذا معلومات حول التنظيف

المنزلي، والتباعد في المنزل ومعرفة الأشخاص الذين تواصلوا مع المريض و يعد هذا جزءًا مهمًا من مكافحة تفشي فيروس كورونا.

بالنسبة للأشخاص المصابين بالمرض الخفيف، ينصح حاليا ب:

- البقاء في المنزل وبعيدا عن الآخرين كلما أمكن ذلك.
- طلب المساعدة أو مساعدة المرضى الآخرين على طلب المساعدة عن طريق استشارة المصادر الموصى بها (مثل خط المساعدة).
- ضرورة تجنب الاتصال الجسدي بالآخرين إن أمكن، حتى بالموجودين في نفس المنزل ، وضرورة اتباع تدابير النظافة والتزام الحذر عند السعال / العطس.

إذا كان لا بدّ من الاتصال الجسدي الضروري لرعاية طفل مريض مثلا أو شخص مسن أو شخص قد تكون لديه إعاقة تؤثر على حركتهم، يجب على مقدمي الرعاية اتباع إرشادات غسل اليدين والنظافة الموصى بها، وقد يحتاج الشخص الذي يقوم بالرعاية والمريض إلى ارتداء قناع للوجه.

لدى منظمة الصحة العالمية إرشادات أكثر تفصيلا موجودة على هذا الرابط.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>

مساعدة الأشخاص الأكثر عرضة للخطر: الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة وكبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة ويطلب منهم البقاء في المنزل في الوقت أطول من أي شخص آخر. قد تسمع أن هذا ما يسمى ب"التحصين". كوسائل إعلام، يمكنكم مساعدة الجمهور في التفكير ومناقشة سبل دعمهم لأسرهم وأفراد المجتمع الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر والذين يحتاجون إلى البقاء في المنزل والتباعد، أو الأشخاص الذين قد يكونوا بحاجة إلى عزل أنفسهم أنهم مرضى.

لا يوجد حاليا لقاح للحماية ضد فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19. تساعد اللقاحات على دعم جهاز المناعة لدى الشخص للتخلص من عديد الأمراض المعدية، مثل الحصبة أو التهاب الكبد صنف ب أو شلل الأطفال وغيرها. تعمل العديد من المنظمات والمؤسسات الأكاديمية على تطوير لقاح يمكن أن يوقف فيروس كورونا المستجد عندما يصاب به شخص ما. يرجى الاطلاع على موقع منظمة الصحة العالمية للحصول على آخر المستجدات.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

إن تطوير اللقاحات، خاصة للحماية من الفيروسات، أمر معقد. ذلك أن الفيروسات يمكن أن تطرأ عليها تغييرات بصفة سريعة، وتكون نتيجة ذلك أن يستغرق تطوير اللقاح وقتًا طويلا للتأكد من أنه سيكون فعال. ولهذا السبب، من المهم حقًا أن يفهم الجمهور أن تطوير اللقاح لا يتم بسرعة وأن كل شخص يحتاج إلى ممارسة تدابير الوقاية المعروفة والفعالة المذكورة في هذا القسم.

إذا كنت تتحدث عن تطوير اللقاحات فتذكر:

- إمكانية انتشار معلومات خاطئة / التضليل حول اللقاحات والتطعيم ضد أمراض أخرى قد تسبب بالفعل في ضرر كبير ويمكن استخدامها لمنع الناس من الثقة باللقاحات التي يتم تطويرها حاليًا.
- كن شديد الحذر بشأن كيفية الحديث عن تطوير اللقاحات وتجارب اللقاح لأنه من السهل ترويج الشائعات وسوء الفهم والتضليل.
- قد تكون هناك أسئلة حول الأشخاص الذين يشاركون في تجارب الأدوية وما زالوا يصابون بالمرض. قد يكون من الصعب الإجابة على هذه الأسئلة ولذلك اطلب دائما المساعدة من خبير في منظمة الصحة العالمية.
- استمر في التحدث مع منظمة الصحة العالمية لمعرفة المزيد والتأكد من أن المعلومات التي تقدمها للجمهور واضحة ودقيقة حتى الآن.
- بالنسبة للأشخاص الذين يقومون برعاية شخص قد يكون لديه أو لديه بالفعل كوفيد-19.

في حالة اعتناء شخص ما بمصاب بفيروس كورونا. فستحتاج إلى الاتصال الوثيق به ، لأنه سيكون عرضة لتلقي العدوى بفيروس كورونا الجديد.

الرعاية المنزلية للمرض الخفيف: عند رعاية شخص ما في المنزل لمصاب يعاني من أعراض خفيفة للمرض ولكنه يحتاج إلى المساعدة، هناك عدة إجراءات يجب على الناس اتخاذها لتقليل خطر انتقال العدوى إليهم. بالإضافة إلى إبقاء الشخص المريض بعيدا عن الآخرين في المنزل قدر الإمكان، والعمل بتدابير مثل زيادة التنظيف المنزلي وغسل اليدين بشكل متكرر. وقد يتحتم على مقدم الرعاية والمريض ارتداء قناع الوجه إذا استطاعوا. لدى منظمة الصحة العالمية إرشادات حول كيفية القيام بذلك:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

سوف يتلقى العاملون الصحيون تدريبًا مفصلاً حول كيفية العناية بالأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19 وكيفية منع انتقال فيروس كورونا المستجد وسيشمل ذلك:

- التدريب على الرعاية المناسبة للمرضى الذين يشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا الجديد.
- تجنب لمس الفم والأنف والعينين والوجه، طالما لم يتم تطهير اليدين أو لم يرتد العامل الصحي ملابس واقية جديدة وزوج من القفازات الجراحية.
- نظافة صارمة عند إزالة الملابس الواقية.
- استخدام معدات طبية يمكن التخلص منها، مثل الإبر التي تستخدم لمرة واحدة، إلخ.

المحافظة على صحة جيدة

حاليا لم يثبت وجود أي شيء غير جهاز المناعة بإمكانه ردع أو "القضاء" على فيروس كورونا المستجد بمجرد دخوله

الجسم - لهذا السبب من المهم أن تبقى في صحة جيدة قدر الإمكان. هذا يتطلب:

- التأكد من معالجة أي أمراض أو ظروف صحية كامنة أخرى قد تعاني منها.
- تناول حمية غذائية غنية بالأملاح المعدنية.
- شرب الكثير من الماء.
- تجنب الإفراط في استهلاك الكحول.
- محاولة تقليل الإجهاد، والحصول على الكثير من الراحة وممارسة الرياضة إذا أمكن.

ز. تغير تدابير الوقاية مع تطور وضعية الوباء

من المرجح أن تستمر جائحة كوفيد-19 أشهرًا طويلة، وكلما طالت المدة الزمنية كلما زاد تأثيرها على حياة الناس. ولذلك تقع على عاتق الجميع مسؤولية القيام بكل المجهودات المتاحة لهم لمنع انتشار فيروس كورونا الجديد. مع زيادة عدد الحالات الجديدة والوفيات الناجمة عن كوفيد-19 في بلد أو في الدول المجاورة، قامت العديد من الحكومات بتطبيق قيود على الحركة المعتادة. وقد تضمنت هذه تدابير حظر التجول، والبقاء في المنزل، والعمل من المنزل قدر الإمكان، وإغلاق الأماكن العامة مثل المدارس والمراكز الدينية والمطاعم والحانات للتقليل من مخاطر الاتصال المادي. عندما تفرض الدول البقاء في المنزل، بما في ذلك الإغلاق المؤقت للعديد من الأماكن العامة، يطلق على هذا أحيانًا " الإغلاق الكامل". تحدد كل حكومة أنواع القيود المطبقة للحد من انتشار فيروس كورونا الجديد.

يتم رفع هذه القيود عادة عندما يكون عدد الحالات الجديدة لكوفيد-19 في تراجع لعدة أيام أو أسابيع متتالية. ومن المهم جدا أن يتبع الناس إجراءات الوقاية الشخصية مع رفع هذه القيود: مثل تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس بشكل صحيح وتجنب البصق عند وجود أشخاص آخرين، وغسل اليدين أكثر، والابتعاد جسديًا عن الأشخاص الذين لا يعيشون معهم. إذا لم يتبع الناس هذه التدابير فستشهد البلدان زيادة في حالات كوفيد-19 وقد تضطر إلى إعادة فرض القيود. قد يستغرق الأمر أسبوعين (14 يومًا) أو أكثر لتتضح الزيادة في الحالات لأن ظهور الأعراض يستغرق من 1 إلى 14 يومًا. ويمكن أن تتم إعادة فرض قيود الحركة عدة مرات إذا لم يتبع الناس تدابير الوقاية.

حتى وإن لم يعد يمثل فيروس كورونا المستجد خطرًا، سيكون من المهم الاستمرار في غسل اليدين في كثير من الأحيان، مع تغطية السعال والعطس وتجنب البصق على مقربة من الآخرين. سيساعد ذلك على وقف انتشار العديد من الأمراض الموجودة التي يمكن أن تكون قاتلة في بعض الأحيان فضلًا عن المساعدة في الحد من مخاطر تفشي الأمراض المعدية على نطاق واسع في المستقبل.

2 ما الذي يجعل من التواصل أمراً فعالاً؟

ملاحظة: حول أسلوب طرح المعلومات

يتم مشاركة الكثير من المعلومات في شكل إرشادات أو "رسالة" يجب القيام بها دون توضيح يساعد الناس على فهم أهمية اتباع هذه الإرشادات وكيف يمكنهم القيام بذلك في وضعهم الخاص. لذا فكر كيف يمكنك تجاوز مجرد إخبار الناس برسالة أو تعليمات ومساعدتهم وتشجيعهم على الانخراط وفهم كيفية المساعدة (وهذا يشمل القادة كما يشمل الجمهور الأوسع)

التواصل الجيد حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 يكون:

- واضحاً: بتقديم حقائق ومعلومات واضحة عن الأعراض وانتقالها وعن الوقاية والعلاج. بالالتزام باللغة التي يفهمها الناس. تجنب استخدام الاختصارات والمصطلحات المعقدة. بشرح كل المصطلحات أو العبارات التي قد لا تكون واضحة أو واضحة على الفور للجمهور.
- دقيقاً: بمعرفة الحقائق التي يتم تقديمها. بالتحقق من المعلومات والروابط في هذا الكتيب والمدرجة أدناه. بالبقاء على اطلاع بأهم المستجدات وبالفهم الجيد لكل ما يخص فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19. وذلك كي يستجيب ما تتم كتابته أو قوله للدقة ولا يساهم في نشر الخرافات والمفاهيم الخاطئة التي يمكن أن تعوق جهود الوقاية. بمساعدة الناس على فهم المخاطر الفعلية لتحل محل المخاوف والإشاعات.
- موثوقاً به: كن صوّماً موثوقاً به. بالإضافة إلى التأكد من أن معلوماتك موثوقة، أظهر أنك تهتم بصحة جمهورك وأنت تحاول مساعدتهم. اعمل مع أفراد المجتمع الجادين في تقديم المساعدة في توصيل المعلومات المهمة. وحافظ على عدم إثارة أو استغلال قصص المعاناة.
- ثابت: التنسيق مع جهات اتصال أخرى للتأكد من عدك تقديم معلومات متناقضة للجمهور. إذا كانت هناك تناقضات في النصائح أو المعلومات، فاعرف السبب وساعد على تصحيحها.
- عملي: يساعد في إدارة الطلب والوصول إلى الخدمات. بالتعرف على الخدمات المتاحة مثل خطوط المساعدة والعلاج ومراكز الاختبار والخدمات المقدمة والعمليات (وكن محدداً بشأن متى وكيف يمكن للناس الوصول إليهم وكيف يجب عليهم ذلك).
- واقعي: قم بدعوة الجماهير للقيام بأشياء يمكنهم فعلها. إذا كان الناس في المجتمع لا يملكون الصابون وال يستطيعون الحصول عليه، اكتشف من منظمة الصحة العالمية ما يمكنهم استخدامه بدلا عن ذلك، وساعد الناس على معرفة ما يمكنهم القيام به لتقليل مخاطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد وكوفيد-19.
- موجّه إلى الحلول: ساعد في البحث عن حلول للمشاكل. اعترف بالتحديات المتعلقة بالوقاية والعلاج وأكّد أن هذا لا يستنقص شيئاً من الأشخاص الذين لديهم مثل هذه التحديات، أو يشتهبه في أن لديهم كوفيد-19. تحدث عن المخاوف واقترح الحلول. على سبيل المثال، ساعد في إيجاد ومناقشة البدائل التي يقدمها المجتمع المحلي حول الممارسات التقليدية أو الثقافية أو الدينية التي قد تعرض الناس لخطر فيروس كورونا الجديد وكوفيد-19.
- متجاوب: أجب مباشرة على الأسئلة التي تطرحها المجتمعات وتحدي المفاهيم الخاطئة حول الأسباب،

والانتقال، والوقاية والعلاج. تحدي وصمة العار تجاه الأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19، أو الأشخاص القاطنين بمناطق ذات تفشي أكبر لكوفيد-19 والعاملين الصحيين. وضح الفرق بين الحقيقة، والرأي الشخصي والمعلومات غير الصحيحة.

- في الوقت المناسب: تواصل في وقت مبكر. إذا كنت في منطقة أقل تأثراً بفيروس كورونا الجديد ف لديك فرصة للمساعدة في إعداد السكان من خلال توفير معلومات دقيقة في الوقت المناسب من شأنها أن تحدّ من انتشار فيروس كورونا الجديد. استغل هذه الفرصة!
- مواكبا : لتفشي الوباء، قد تنتشر معلومات مضللة / خاطئة، وقد تظهر استجابة جديدة للتفشي.
- أو قد يظهر تحدي جديد. يجب أن يتكيف تواصلك مع هذه التغييرات ومع الاحتياجات المتغيرة لجماهيره.
- منخرطا: اجذب انتباه جمهورك. عدد هائل من المعلومات المتاحة حول فيروس كورونا المستجدّ وكوفيد-19، وبالتالي قد يجهد جمهورك من كثرة المعلومات. اعثر على طرق جديدة إلقائهم مهتمين بالحديث عن فيروس كورونا المستجدّ وكوفيد-19 دون إثارة ذعرهم.
- إيجابي: حاول ألا تفكر في السلبيات. من السهل جدًا أن ينتشر الخوف والهستيريا. التواصل والتدخلات القائمة على زرع الخوف والصدمة قد تؤدي إلى زيادة في وعي الناس، ولكنها قد تؤدي أيضا إلى وصمة العار والنعرة، ومن ذلك منع تغيير السلوك اللازم إيقاف فيروس كورونا الجديد. عند تغطية المعلومات المتعلقة بالقيود المفروضة على الحياة اليومية، حاول استكشاف ما يمكن للناس أن يفعلوا، بالإضافة إلى ما ال يمكنهم فعله.
- متعاطف: أثر عواطف الناس من خلال التركيز على الجانب الإنساني للعاملين في مجال الصحة، والناس المشتبه في حملهم للفيروس، والأشخاص المصابين بكوفيد-19 والناجين منه. يمكن أن يكون الاشتباه في أعراض كوفيد-19 أمرا مخيفا كما يمكن أن يكون تأكيد الإصابة بكوفيد-19 أمرا مخيفا أكثر. فأن تكون مريضا أو ناجيا من كوفيد-19 قد يسبب مخاوف متعلقة بكيفية تفاعل العائلة والمجتمع مع الأمر. وينطبق الشيء نفسه على العاملين الصحيين. لذلك يمكن أن توفر أنشطة التواصل مساحة للناس للتحدث عن مخاوفهم، وبناء الفهم وتقليل الأذى تجاه الآخرين.

ملاحظة حول التفاعل

- تفاعل الجمهور أمر بالغ الأهمية ل تكون برامج "الاستجابة لكوفيد-19" فعالة. إن التفاعل يجمع الناس معًا (عن بُعد) ويساعد على الانتقال من مجرد المعرفة إلى تحفيز الناس على اتخاذ الإجراءات المناسبة. إن تفاعل الجمهور:
- يمنح الناس منصة للتعبير عن احتياجاتهم ورفع استفساراتهم واهتماماتهم.
 - يخلق شعوراً بالترابط الاجتماعي عندما يتعذر الاتصال الشخصي.
 - يساهم في تقوية إحساس الجمهور بالشراكة مع وسائل الإعلام ومع بعضهم البعض.
 - يساعد على تحديد الثغرات في الاستجابة ومحاسبة السلطات.
 - يساعد على تحديد وتصحيح المعلومات الخاطئة.
 - يسهل تدفق المعلومات بين الخبراء والأفراد.
 - يساعد على إزالة وصمة العار المتعلقة بالأشخاص الذين يشتهى في أنهم مرضى والأشخاص الذين يعانون من كوفيد-19 والأشخاص القاطنين في المناطق ذات تفشي أكبر للفيروس.

○ يؤكّد الطابع الإنساني للبرنامج والموضوع.

○ يمكنك من معرفة جمهورك بشكل أفضل وتكييف المحتوى الخاص بك مع هذا الجمهور.

فكّر كيف يمكنك ضمان تفاعل الجمهور في برامجك دون تعريض الأشخاص للخطر. حدد المساهمين الذين لديهم أسئلة جيدة لطرحها أو أفكار مفيدة للمشاركة أو قصص إيجابية يضيفونها. ابتعد عن الأشخاص الذين قد يحزّضون على أو ينشرون معلومات غير صحيحة.

3 اقتراحات لمنع محتوى لوسائل الإعلام

يؤثر فيروس كورونا الجديد على كل مجال من مجالات حياة الإنسان - من العلاقات الشخصية والصحة النفسية إلى الوظائف والبحث عن الغذاء. هناك العديد من القضايا التي بالإمكان تغطيتها في البرامج. إليك بعض الأفكار:

○ الأساسيات:

ساعد جمهورك في التعرف على الحقائق الأساسية حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19. تذكر أنه حتى المفاهيم الأساسية قد تتطلب الكثير من الشرح لكي تكون مفهومة بشكل صحيح، لذلك امنح الكثير من الوقت لاستكشاف كل من هذه القضايا بشكل مفصّل. تأكد من أن المعلومات مقدّمة من أخصائي صحي مؤهل.

تلميح

يجب أن يكون لدى وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية في بلدك معلومات حول المنظمات المختلفة التي تقوم بمساعدة الناس. بإمكانك الاتصال بهم لمعرفة الدعم الذي يقدمونه وكيف يمكنك توصيل هذه المعلومات للناس.

تتضمن المعلومات الرئيسية ما يلي:

- ما هو فيروس كورونا الجديد، وما هو كوفيد-19؟

- العلامات والأعراض

- كيفية الحفاظ على السلامة والصحة ومنع انتقال الفيروس

- ما يجب فعله في حال ظهور الأعراض

- وضع التوجيه في السياق

في بعض المواقف، قد يكون من الصعب جدًّا على الناس اتباع إرشادات إجراءات الوقاية. على سبيل المثال، قد يكون العزل معقدًا في المنازل المزدحمة والتباعد الجسدي قد يكون مستحيلًا في الأحياء الفقيرة أو مخيمات

اللاجئين. اكتشف كيف يمكن تطبيق هذه التدابير في سياقات مختلفة، واطلب الاستشارة من خبراء الصحة المحليين.

- التدابير الرسمية والنصائح: إبقاء الجماهير على اطلاع على المستجدات المحلية والوطنية والدولية والتدابير المعمول بها في خصوص فيروس كورونا المستجد وأسبابها.
- أسئلة الجمهور: شجّع الجماهير على إرسال أسئلتهم وقم بدعوة الخبراء للإجابة عن أسئلتهم.
- الإشاعات: نبه جمهورك إلى حقيقة أن هناك الكثير من المعلومات المنتشرة حول الفيروس غير صحيحة. يمكنك إنشاء فقرة مخصصة للكشف عن الإشاعات المروجة والمعلومات الغير صحيحة التي يتم تداولها وتصحيحها مباشرة بمساعدة الخبراء.
- الأشخاص المعرضون للخطر: لا يشمل مصطلح "الأشخاص المعرضون للخطر" الأشخاص الذين لديهم قابلية أكبر للإصابة بالمرض الخطير إذا أصيبوا بفيروس كورونا الجديد فقط والذي يشار إليهم أيضًا باسم "أشخاص ذوي خطر أعلى"، بل يشمل المصطلح أيضًا الأشخاص الذين هم بالفعل ضعفاء والذين قد يتفاقم وضعهم إثر تدابير الاستجابة، أو الأشخاص الذين ال يستطيعون اتخاذ بعض التدابير الوقائية. قد يكون بعض الأشخاص عرضة للخطر بسبب جنسهم أو عمرهم، أو يكون بعضهم معرضا لخطر قائم على العنف داخل المنزل أو حوله، أو ندرة الغذاء أو المياه أو انعدام الأمن الاقتصادي أو المعتقدات الدينية أو الثقافية أو انعدام المأوى الدائم أو الهجرة. سيتم تناول بعض هذه القضايا أدناه.
- ارتفاع خطر الإصابة بالمرض الشديد: الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية كامنة وكبار السن الذين هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد قد يطلب منهم البقاء في المنزل في وقت أقرب ولفترة أطول من أي شخص آخر. يمكنك مساعدة الجماهير على التفكير ومناقشة كيفية دعم أفراد الأسرة والمجتمع الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر.
- الحصول على الماء: يُطلب منا جميعًا غسل أيدينا بشكل متكرر وتنظيف منازلنا أكثر في كثير من الأحيان. هذا يعني أن الناس بحاجة إلى الماء أكثر من العادة، وهو ما قد يكون تحديا للكثيرين الذين ليس لديهم مياه جارية في المنزل. لا يستطيع الناس استهلاك كميات أقل من الماء فهم في حاجة الاستحمام والطهي، فكيف يمكن للناس تخزين المزيد من الماء وكيف يمكن تخزين المياه لغسل اليدين أو التنظيف بشكل منفصل عن الماء المخصص للشرب أو الطبخ؟ ما الذي يمكن لوسائل الإعلام القيام به لمساعدة المجتمعات على التعامل مع الحكومة والمنظمات ومع بعضها البعض لزيادة الحصول على المياه؟
- الحصول على الغذاء: كثير من الناس لا يستطيعون شراء الكثير من الطعام دفعة واحدة أو تخزينه لعدة أيام في المنزل. يعتمد توفر الطعام على قدرة الأشخاص على التنقل من المنتجين (في المزارع) إلى الأسواق. تحدث عن كيفية تأثير الوضع على الإمدادات الغذائية وكيف يمكن للناس المساعدة في الحفاظ على الوصول إلى الطعام، وخاصة الأطعمة المغذية. ما الذي يمكن للناس (الأفراد والمجتمعات والحكومة) أن يقوموا به لدعم أولئك الذين قد يفقدون الدخل المادي بسبب الوباء، وبالتالي لا يمكنهم شراء أي طعام؟
- الدخل المادي: لقد فقد الكثير من الناس وظائفهم بالفعل، إما بشكل دائم أو مؤقت، بسبب انتشار فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19. الخطر على الوظائف والدخل يمثل تحديا كبيرا. فماذا يمكن للحكومات والمنظمات والمجتمعات والأفراد فعله لدعم الأشخاص الذين ليس لديهم دخل أو مدخرات، وكيف يمكن لوسائل الإعلام المساعدة في ربط الأشخاص المتأثرين بالأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم؟
- الأشخاص الذين يتعين عليهم الاستمرار في العمل: حتى في عمليات الإغلاق الرسمية حيث يُطلب من الناس البقاء في منازلهم، لا يزال الكثير من الناس بحاجة لمواصلة الخروج للعمل. وهذا يشمل العاملين في مجال الصحة، العاملين في الحكومة، ومقدمي الرعاية، وكذلك أولئك الذين يعملون في المؤسسات التي توفر خدمات الكهرباء والمياه والصرف الصحي والقمامة وجمع النفايات وتنظيف الشوارع وشبكات الهاتف المحمول والبيانات والوصول إلى الإنترنت ومصادر الغذاء. وهذا يشمل أيضًا الأشخاص العاملين في

المنظمات التي تدير خطّ استجابة لكوفيد-19. يمكن لوسائل الإعلام مساعدة الجمهور على فهم من يحتاج لمواصلة العمل ولماذا، الدور الذي يلعبونه في الحد من انتشار الفيروس، وكيف على الناس ملازمة منازلهم لكي يتسنى للآخرين العمل على مساعدة الجميع والتقليص من التأثيرات الكبيرة للوباء.

○ البقاء في المنزل: بالنسبة للبعض، قد يمثل البقاء في المنزل تحديًا - فقد يحتاجون إلى العمل وجمع المياه أو شراء الطعام في كثير من الأحيان، والخروج لدفع الفواتير شخصيا (مثل الكهرباء) أو الحصول على الوقود لتشغيل مولدات كهرباء. وبالنسبة لآخرين، قد يكون المنزل غير آمن. إذا كان هناك عنف جسدي أو عاطفي أو لفظي فملازمة المنزل قد لا تكون ممكنة. ما الخيارات المتاحة للناس إذن؟ ماهي الخدمات المتوفرة؟ يمكن لوسائل الإعلام بالتحدث إلى المنظمات والحكومات لمعرفة الاستشارة المتوفرة أو المساعدة أولئك الذين لا يستطيعون البقاء في المنزل.

○ الاحتياجات الصحية الأخرى: هناك دائما احتياجات صحية أخرى. وهذا يشمل كل شيء من معالجة ذوي الظروف الصحية المزمنة، والسعي لعلاج الأمراض الجديدة التي تتطور، أو توفير التلقيح للأطفال في الوقت المحدد. قد تكون التحديات الأخرى متمثلة في الوصول إلى المنتجات الصحيّة النسائيّة الخاصة بالحيض، أو الحصول على وسائل منع الحمل الحديثة لتجنب الحمل، والواقى الذكري لمنع الحمل والعدوى المنقولة جنسيا، الرعاية أثناء الحمل، الدعم الجسدي عند الولادة، والحصول على خدمات الإجهاض الآمنة. يمكن لوسائل الإعلام مساعدة الأشخاص على استمرار حصولهم على الدعم الذي يحتاجونه من خلال المشاركة بمعلومات حول الخدمات المتوفرة، عن متى وكيفية الوصول إليها وما المتوقع عند حضور هذه الخدمات. يمكن المساعدة أيضًا من خلال تقديم معلومات حول الإجراءات التي يتم اتخاذها لمنع انتشار الفيروس بواسطة هذه الخدمات، حيث قد تكون هناك تغييرات تتعلق بغسل اليدين قبل الدخول إلى المبنى وإعداد غرفة الانتظار وارتداء الموظفين لمعدات الوقاية الشخصية التي قد لا يرتدونها في العادة. كما يمكن لوسائل الإعلام مساعدة الناس على اتخاذ إجراءات تجنبهم الحاجة إلى دعم صحي إضافي مثل النوم تحت ناموسيات معالجة بالمبيدات الحشرية للحماية من الملاريا أو استخدام الواقى الذكري عند ممارسة الجنس للحماية من الأمراض المنقولة جنسيا.

التعامل مع الإجهاد

لقد تغيرت الحياة في أغلب أنحاء العالم. ويمكن لسرعة نسق التغيير، والقيود المفروضة على الحياة الطبيعية، وكمية المعلومات (خاصة المعلومات الخاطئة / المضللة وسوء التواصل) ، والمخاطر المدركة والفعالية التي تهدد صحة الناس وحياتهم، إلى جانب عدم التيقن من المستقبل (قد تبدأ عمليات الإغلاق فجأة وتمتد لأجل غير معلوم) أن يكون أمر مرهقاً عاطفياً. يمكن أن يؤدي هذا الضغط إلى قيام الناس بأفعال قد تؤذيهم / أو تؤذي الآخرين جسدياً أو عاطفياً. كما قد يزداد العنف في المنزل في ظروف يشوبها التوتر. يمكن لوسائل الإعلام أن تساعد في تخفيض حدّة القلق لدى هؤلاء الأشخاص من خلال تناول الطرق المفيدة للمحافظة على صحة جسدية وعاطفية جيدة ومشاركة القصص الإيجابية وتخصيص فقرات مناقشة مع الخبراء المعنيين.

• الجنس

تأثير الوباء والقيود المفروضة على الحركة قد يؤثر على الناس بشكل مختلف. غالباً ما تواجه النساء والفتيات مخاطر أكبر أثناء تفشي المرض. على سبيل المثال، النساء والفتيات هنّ أكثر عرضة للإصابة بالعنف في المنزل، ومن المرجح أن يتولين المسؤولية الأكبر في الاهتمام بالأعمال المنزلية، ومن المرجح أيضاً أن يقع على عاتقهم الاهتمام بأفراد الأسرة المرضى، ما يعني أنهن أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد. في بعض الأماكن، قد تكون هناك قيود على حركة النساء والفتيات ما يعني أنهن قد يكنّ أقل قدرة على السعي إلى طلب الرعاية الطبية بأنفسهن، وقد لا تطلب بعض العائلات الرعاية الطبية للمرأة أو الفتاة إذا كانت مريضة. في الأماكن التي أغلقت فيها المدارس قد ال يكون تعليم الفتيات مدعومًا جيدًا مثل تعليم الأولاد، فقد يمثل التواجد في المنزل سببًا يتم من خلاله استدراج الفتيات للقيام بالأعمال المنزلية بينما يتم منح الولد الوقت للتعلم أو اللعب. يمكن لوسائل الإعلام أن تساعد في معالجة هذه التحديات عبر تقديم مقابلات مع قداوات إيجابية ومتخصصين في رعاية الأطفال، لمناقشة أهمية فرض فرص متساوية بين الأطفال للتعلم واللعب والمساعدة في الأعمال المنزلية وذلك حتى يحصل الجميع على

المساعدة التي يحتاجونها ويتم التعامل معهم بشكل إيجابي.

تلميح

يحتوي موقع منظمة الصحة العالمية أيضًا على نصائح حول كيفية التعامل مع التوتر خلال تفشي الفيروس والتي يمكن تكييفها بطريقة تفيد المجموعات والظروف المختلفة.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/advice-for-public>

• الأطفال:

قد يشعر الأطفال بالخوف والارتباك بشأن ما يحدث حولهم. إذا أغلقت المدارس، فإن العديد من العائلات ستشعر بالقلق تجاه تأثير هذا على تعليم أبنائهم والتحدي المتمثل في محاولة رعاية الأطفال طوال اليوم في المنزل. لذلك تتم دعوة خبراء رعاية الأطفال لتقديم نصائح لأولياء حول كيفية التحدث إلى الأطفال فيما يخص فيروس كورونا الجديد والتغيرات المتوقعة في أسلوب الحياة اليومية. التطرق إلى مواضيع مثل كيفية إدارة الوقت، وتحديد الإجراءات الروتينية، والتخفيف والتعامل مع ضغوط الأطفال وخوفهم.

• السن:

كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير إذا أصيبوا بفيروس كورونا الجديد. إذ يبدو أن الشباب والأطفال أقل عرضة للإصابة بمرض خطير أو ظهور أي أعراض ملحوظة عليهم. وقد تسبب هذا في ظلّ بعض الشباب من الأولياء والأطفال أنهم محصنون ضدّ المرض، وبالتالي يعتقدون أنهم ليسوا في حاجة إلى اتباع أي تدابير وقائية أو الالتزام بالبقاء في المنزل. وفي نفس الوقت، يعاني العديد من كبار السن من الخوف ويعزلون أنفسهم كثيرًا، ويفترضون أن الأسوأ سيحدث لهم فيتجاهلون التوجيه، معرضين أنفسهم والآخرين للخطر. فكر من خلال برامجك في طرق يمكنها أن تساعد الناس على فهم المخاطر الفعلية وتحفزهم على إجراء تغييرات تدعمهم وتدعم الجميع.

• العلاقات:

يمكن للأشخاص الذين يعيشون معًا أن يقوموا بالعزل معًا، لكن العلاقات التي يعيش طرفاها بعيدين سيحتاج أطرافها إلى تكييف مؤقت مع هذه الظروف التي تتطلب التباعد والبقاء في المنزل. يمكن لبرامجك أن تنظر في الطرق المختلفة التي يمكن من خلالها للأشخاص البقاء على اتصال وتواصل مع بعضهم البعض رغم التباعد. اعتمد مشاركة القصص الإيجابية أحيانًا تمكّنوا من الإبقاء على التواصل عن بعد، أو يمكنك حتى تخصيص فقرة حيث يشارك الأشخاص المتباعدون الرسائل عبر موجات الهواء.

• الحصول على الصابون ومعقم اليدين والمناديل

الإرشادات: حول تغطية السعال أو العطس أو غسل اليدين مرتبطة بمنتجات أخرى قد يكون من الصعب أو المستحيل الحصول عليها. معظم الصابون والصابون السائل المنتج في المصنع (مثل صابون اليد أو الصابون السائل أو الصابون الصلب المستخدم لغسيل الملابس) سيكون فعال في منع انتشار أو "القضاء" على فيروس كورونا الجديد، ولكن هذا يعني الحاجة إلى شراء المزيد، الأمر الذي قد يكون صعبًا. توفّر معقم اليدين أقل شيوعًا. الرمامد الذي يتم الترويج له عادة عندما لا يتوفر الصابون، لديه بعض الخصائص المضادة للبكتيريا ولكن لا يوجد دليل على أنه مضاد للفيروسات أيضًا (يقضي على الفيروسات) قد لا يتم استخدام المناديل بشكل شائع أو قد تكون أيضًا

باهظة الثمن - لذلك فقد يتحدى هذا القدرة الشرائية للأفراد ، ومعتقداتهم حول ما هو "نظيف" وما هو "قذر". يمكن لوسائل الإعلام أن تتحدث مع الحكومات والمنظمات والمجتمعات والأفراد للمساعدة في دعم وصول هذه المنتجات ومساعدة الأشخاص على استخدامها.

نصيحة من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها حول كيفية التحدث إلى الأطفال:

هذا هو نوع التوجيه الذي يمكنك تقديمه في برامجك بمساعدة أخصائي رعاية الأطفال. بالنسبة لـ النصيحة الكاملة، انظر:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html>

حافظ على الهدوء والطمأنينة

- تذكر أن الأطفال سوف يتفاعلون مع ما تقوله وكيف تقوله. سوف يلتقطون إشارات من المحادثات التي أجريتها معهم ومع الآخرين.
- اجعل نفسك متاحا الاستماع والتحدث.
- خصص وقت التحدث. تأكد من الأطفال يعلمون أنه يمكنهم القدوم إليك متى كانت لديهم أسئلة.
- تجنب اللغة التي قد تضع اللوم على الآخرين وتؤدي إلى وصمة العار.
- تذكر أن الفيروسات يمكن أن تجعل أي شخص مريضا، بصرف النظر عن عرقه أو أصله. تجنب خلق فرضيات حول من قد يمرض بكوفيد-19.
- انتبه إلى ما يشاهده الأطفال أو يسمعون في التلفاز أو الراديو أو عبر الإنترنت.
- قلل من كمية وقت الشاشة المخصص لكوفيد-19 الكثير من المعلومات حول موضوع واحد يمكن أن يسبب القلق.
- تقديم معلومات صادقة ودقيقة.
- إعطاء الأطفال معلومات صادقة ومناسبة أعمارهم ومستواهم المعرفي.
- تحدث مع الأطفال عن إمكانية تداول الإشاعات على الإنترنت واعتماد وسائل الإعلام الاجتماعية للمعلومات غير الدقيقة حول كوفيد-19.

• المساءلة:

دعم مساءلة الحكومة والمستجيبين والقادة أمر مهم خلال الأزمات الصحية العامة. كوسيلة إعلام، اعتبر كيفية مساعدة الناس على الحصول على الفهم واضح حول فيروس كورونا الجديد وردود أفعال الحكومات والمنظمات حوله. هذا يتضمن فهم الخدمات والبنية التحتية اللازمة للتعامل مع الفيروس والحد قدر الإمكان من التأثير الضار، الفوري والطويل الأمد، الذي قد ينعكس على توفير الغذاء والماء، تأمين الدخل وكذلك الصحة والرفاهية. تلعب وسائل الإعلام أيضًا دورًا في دعم حقوق الأفراد، خاصة الأكثر ضعفا منهم، وتوضيح القيود

المفروضة على حرية التنقل أثناء تحدي الانتهاكات المحتملة للسلطة. كيف يمكن لوسائل الإعلام معالجة قضايا المساءلة بشكل عملي وبطريقة داعمة ومفيدة للجماهير؟ يمكن تطبيق النصائح حول التواصل الموضحة في القسم 2 على محتوى المساءلة كذلك. يمكن العثور على مزيد من المعلومات في قائمة المصادر في النهاية.

• رفع قيود حرية الجولان:

مع استمرار الوباء، تخطط الحكومات متى ترفع القيود المفروضة على الحركة، بما في ذلك إعادة فتح المدارس والشركات وأماكن العمل. مع رفع القيود على الحركة من المهم أن يتبع الجميع التدابير الوقائية الشخصية مثل تغطية السعال والعطس، وتجنب البصق بالقرب من الآخرين، وغسل اليدين بشكل متكرر، والتباعد الاجتماعي. إذا لم يتبع الناس هذه الإجراءات، من المحتمل أن نشهد المزيد من الارتفاع في انتشار فيروس كورونا الجديد والمزيد من حالات كوفيد-19. قد يعني هذا إعادة فرض القيود على الحركة أيضًا. كوسائل إعلام، نستطيع مساعدة جماهيرنا على فهم ما يحدث أثناء كل مرحلة من مراحل تطور الوباء، وما الذي يحتاجون القيام به لمواصلة منع انتقال الفيروس، وكيفية اتباع هذه الإجراءات كي نحتاج إلى إعادة فرض مزيد من القيود. مساعدة الجمهور على استيعاب هذا والتعامل معه مهم جدًا للقضاء على الوباء.

• الأشكال الممكنة:

يعد اختيار المساهمين المناسبين أمرًا بالغ الأهمية لإنتاج محتوى يمكنه أن يساعد الناس.

من المهم لجميع الصحفيين معرفة أساسيات الوقاية، وانتقال فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 وكيفية التعامل معه - ولكن الصحفيون ليسوا خبراء. لذلك وجب البحث عن خبراء مؤهلين ومناسبين يمكنهم تقديم معلومات دقيقة وواضحة يحتاجها الجمهور. انظر أيضا القسم الأخير في هذا الكتيب والذي يقدم قائمة المصادر الموثوقة التي توفر معلومات عن فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 بالإضافة إلى البحث عن خبراء في الموضوع، يجب أن تبحث عن مساهمين لديهم الثقة والقادرين على التأثير لتحفيز الناس على تغيير سلوكهم، والذين يمكنهم تقديم نظرة ثاقبة على الحقائق اليومية التي يواجهها الناس.

• المؤسسات:

منظمة الصحة العالمية (WHO) هي المصدر الرئيسي للمعلومات المتعلقة بالصحة والتوجيهات حول الإجراءات التي يحتاج الناس إلى اتخاذها لمنع انتشار فيروس كورونا الجديد والتعامل معه عندما يمرض الناس. تشمل المصادر المفيدة الإضافية وزارات الصحة والمنظمات مثل اليونيسف والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. وكالة الأمم المتحدة والمنظمات الأخرى المحلية والدولية غير الحكومية قد تكون قادرة أيضًا على تقديم مساهمات مفيدة. تذكر خاصة تلك المنظمات التي قد تكون قادرة على تقديم الاستشارة للفئات الضعيفة، مثل كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة. من المرجح أن تكون مجموعة المؤسسات الحكومية أول مصدر تتصل به لطرح أسئلة حول التدابير الحكومية وطريقة الاستجابة.

• فرق المواجهة

الأشخاص المشاركون بشكل مباشر في الاستجابة لفيروس كورونا الجديد وكوفيد-19 يمكن أن تشمل هذه الفرق العاملين الصحيين والعاملين في المجتمع المدني، وكذلك الشرطة والجيش. سيكونون في وضع يسمح لهم بتقديم منظور من خط المواجهة ومساعدة الناس على فهم ما يحدث حولهم ولماذا.

• الشخصيات المؤثرة:

القادة الدينيين وقادة المجتمع والقادة الشباب والمشاهير وقادة المجموعات المحلية قد يكون لهم تأثير في كسب ثقة الجماهير. إضافة أصواتهم قد يساعد على زيادة دعم الجمهور للتدابير الوقائية، وبعث الطمأنينة والتحفيز في الأوقات الصعبة. احرص فقط على اختيار الناس الذين يعتبرون قدوة إيجابية ويؤيدون المعلومات الصحيحة ويأخذونها كمثال - عوضا عن أولئك الذين قد ينشرون معلومات مضللة أو يتسببون في الأذى.

• الناس العاديون:

الأشخاص المتأثرون بشكل مباشر أو غير مباشر بتفشي الفيروس. القصص الشخصية يمكن أن تكون مؤثرة للغاية وقد تساعد الناس على تحقيق التغييرات التي يحتاجون للقيام بذلك، والتغلب على التحديات التي قد يواجهونها، كالشعور بالوحدة، وقد تجعلهم يأخذون الجائحة على محمل الجد ودون خوف. أدرج أصوات أفراد من الجمهور الذي تحاول استهدافه. اعرض قصص إيجابية ونماذج قدوة لمساعدة الناس ويمنحهم شعوراً بالأمل.

نصائح للعمل مع المساهمين

الوصول على الهواء أمر قوي جدًا ويمكن استخدامه للتأثير بطريقة إيجابية أو سلبية. إن مسؤوليتنا ضمان أن موجاتنا الهوائية تستخدم للمصلحة العامة.

- الانتقاء: قم باختيار المصادر المناسبة. قم بمعرفة المزيد عنها من شركاء موثوق فيهم أو من خلال البحث المكتبي.
- إجراء مقابلات مسبقة: تحدث مسبقاً مع ضيفك لبعض دقائق كوسيلة للتعرف على وجهة نظرهم، ومعرفة توجهاتهم أو ما إذا كانت لديهم أي وجهات نظر قد تكون غير نافعة أو ليست في محلها.
- المقابلات المسجلة مسبقاً: في حال الشك، قم بتسجيل بالمقابلة مسبقاً. خاصة إذا كنت تستضيف شخصية تحظى باحترام ومتابعة واسعة، إذا كان لديك أي شك حولهم، قم بتسجيل المقابلة.
- احرص على أن لا تكون الشخص الذي ينشر المعلومات الخاطئة:
- قم بإجراء بحث مكتبي مقدماً.
- تحقق من موثوقية المصادر.
- استعد للمقابلة والمناقشات - كن مدركاً للإشاعات والمعلومات المغلوطة والمضللة وكن مستعداً لدحضها باستعمال مصادر موثوقة.
- قد ترغب في التحدث مع شخص ما أو عائلة متأثرة بكوفيد-19 لكن لا تضع نفسك أو الآخرين في خطر التعرض للعدوى. انظر القسم أدناه حول إجراءات السلامة لمزيد الاقتراحات حول هذا الموضوع.

5 أسئلة يمكن طرحها على أخصائي طبي في مقابلة:

من الضروري أن يكون المختصون الذين تجري معهم مقابلة متخصصين في الموضوع الذي تحتاج إلى الحصول على مزيد من المعلومات حوله. بعض الأخصائيين الصحيين قد يجيدون استخدام مصطلحات طبية واضحة وبسيطة، ولكن قد يجد البعض صعوبة كبيرة في عدم استخدام المصطلحات المعقدة. يرجى التأكد من أن تطلب من أخصائي الصحة شرح أي مصطلحات أو عبارات قد تكون مبهمه أو غير واضحة لجمهورك.

تتضمن الأمثلة على الأسئلة التي يجب طرحها على المختصين أثناء المقابلة ما يلي:

○ ما هو فيروس كورونا المستجد؟

○ ما هو كوفيد-19؟

- كيف ينتقل فيروس كورونا المستجد؟
- كيف يمكن للأفراد المساعدة في منع انتقال فيروس كورونا المستجد؟
- ما الذي يجب أن يقوم به شخص ما إذا اعتقد أنه أو شخص يعرفه، قد يكون حاملاً لفيروس كورونا المستجد؟
- من أين وكيف يمكن للناس الحصول على المساعدة والاستشارة؟
- ما هي فرص النجاة إذا أصبت بكوفيد-19؟
- هل هناك علاج متاح؟
- كيف يمكن لأشخاص مساندة أولئك الذين تعافوا من كوفيد-19؟

لمزيد من الأفكار والمعلومات، ألق نظرة على الأسئلة الشائعة التي تقدمها منظمة الصحة العالمية:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>

6 - إشاعات ومعلومات زائفة

نحن نعيش وسط "وباء المعلومات" - وهي كلمة استخدمتها منظمة الصحة العالمية لوصف الكمية الهائلة من المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد.

في حين أن بعض هذه المعلومات دقيقة، فإن الحقائق تغوص في بحر واسع من المحتوى المريب أكثر - كالإشاعات، التضليل، نظريات المؤامرة، علاجات غير مثبتة ونصائح صحية سيئة. وأصبح من الصعب على الناس تحديد الحقيقة من الخيال أو الشائعات، خاصة عندما يكون مصدرها أشخاص نثق بهم.

هنا يأتي دور الصحفيين الرئيسي في مساعدة الجمهور على فهم ما هو حقيقي وما هو غير صحيح. باعتبار الصحافة مصدراً للمعلومات الموثوقة والدقيقة للمجتمعات. إذن، ما الذي يمكننا القيام به لوقف انتشار المعلومات الخاطئة للأصدقاء والعائلة والأفراد؟ هذا ينطبق علينا كصحفيين وكصانعي برامج على حد سواء، ولكن أيضاً كأفراد في محيطاتنا الخاصة. فيما يلي سبع نصائح رئيسية من بي بي سي:

1. توقف وفكر:

قد ترغب في مساعدة العائلة والأصدقاء وإبقائها على اطلاع. لذلك عندما تتلقى نصيحة جديدة - سواء من خلال البريد الإلكتروني أو الواتساب أو فايسبوك أو تويتر - ثم ترغب في إرسالها إليهم بسرعة تذكر أن أول شيء يمكنك فعله لمنع انتشار المعلومات الخاطئة هو ببساطة التوقف والتفكير. إذا كانت لديك أي شكوك حول المعلومات التي تلقيتها فتوقف وقم بمراجعتها بشكل أكبر.

2. تحقق من مصدرك:

قبل إعادة إرسالها، اطرح بعض الأسئلة الأساسية حول مصدر المعلومات. لأنه من المريب جداً أن يكون المصدر هو "صديق صديق" أو "جار زميل خالتي". حتى الرسالة التي تدعي أن تكون من "صديق صديق طيب" أو حكومة أخرى قد تكون كاذبة.

3. اسأل نفسك، هل يمكن أن تكون مزيفة؟

قد تكون المظاهر خداعة. من الممكن انتحال هوية رسمية وسلطات رسمية، بما في ذلك أخبار بي بي سي ومنظمة الصحة العالمية والحكومة.

4. إذا لم تكن متأكدًا من صحة المعلومات ... لا تنشرها..

لا تعد إرسال المعلومات تعتقد فقط أنها قد تكون صحيحة. قد يسبب هذا الضرر أكثر من النفع.

5. تحقق من كل معلومة على حدة.

عندما تتلقى قائمات طويلة من النصائح، من السهل تصديق كل شيء فيها فقط أنك تعرف على وجه اليقين أن إحدى النصائح (على سبيل المثال، حول غسل اليدين) صحيحة. لكن هذا ليس الحال دائمًا.

6. احذر من المنشورات العاطفية.

إن الأشياء التي تجعلنا نشعر بالخوف أو الغضب أو القلق أو البهجة هي التي تميل إلى الانتشار على نطاق واسع. إن الدعوات العاجلة للعمل مصممة لزيادة القلق - لذا كن حذرًا.

7. فكر في الانحيازات:

هل تنشر شيئًا أنك تعرف أنه صحيح - أم لمجرد توافقه مع أفكارك الشخصية؟ إن انتشار المعلومات الخاطئة عن فيروس كورونا المستجدّ يغمر الانترنت، وفي ظلّ هذه الظروف يدعو الخبراء الجمهور إلى ممارسة "نظافة المعلومات". فكر في الأمر على أنه المرادف الرقمي لممارسة غسل اليدين.

يمكنك قراءة المزيد عن كل من النصائح السبع هنا:

<https://www.bbc.co.uk/news/blogs-trending-51967889>

وهذا رابط لمنظمة الصحة العالمية (WHO) حيث يمكنك العثور على قائمة محدثة بانتظام تكشف الإشاعات والخرافات حول كوفيد-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



صحفي يصوّر ممرضة في وحدة العناية المكثفة لحالات كوفيد-19 في إيطاليا

الصورة: ألبيرتو بيتزا / أ ف ب في موقع "Getty image"

7 ضمان سلامة الإنتاج لمعدّي البرنامج والمساهمين فيها

صحتك وسلامتك وسلامة فرق الإنتاج والمساهمين هي العوامل الأكثر أهمية عند التفكير في الإنتاج أثناء تفشي كوفيد-19. عليك أن تتأكد من أن جميع أنشطتك تجنب تعريض الأشخاص للخطر ولا تسبب ضرراً.

يعرض هذا القسم أفضل نصائح الصحة والسلامة التي تتوافق مع الطرف الحالي. الاستجابة إلى كوفيد-19 في تطور دائم، لذا يرجى محاولة متابعة آخر المستجدات وأحدث التوجهات من منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة.

العمل عن بعد

هذا الفيروس يجعلنا نعيد تعريف طريقة عملنا. العديد من العاملين في وسائل الإعلام اضطروا إلى العمل من المنزل. لذلك قد تكون سبل تحقيق أهداف برامجك وجمع المحتوى الخاص بها محدودة للغاية.

○ فكر في طرق مختلفة لإنتاج المحتوى. هل يمكنك استخدام الصوت والصور الثابتة بدلاً من الفيديو؟

- قم بإجراء المقابلات من خلال التطبيقات المجانية المتاحة لجمهورك مثل فايسبوك وماسنجر وواتساب وتلغرام وسكايب وزوم. تذكر أن تأخذ الأمن الرقمي وخصوصية البيانات بعين الاعتبار عند استخدام هذه الأنواع من الأدوات من أجل حمايتك وحماية المساهمين.

العمل في المكتب / الاستوديو

- إذا استمر فريقك في العمل من المكتب أو الأستوديو، فإليك بعض التوصيات لضمان السلامة في مكان عملك:
 - تأكد من أن يصرح جميع أعضاء الفريق بأنهم قادرين على الحضور إلى العمل وأن ليس لديهم أي أعراض، ولم يكونوا على اتصال بأي شخص ظهرت عليه أعراض خلال الـ 14 يومًا الماضية.
 - إذا أبلغ أي عضو في الفريق عن أعراض، فتأكد من عودته إلى المنزل على الفور وإبلاغ مدير المحطة عبر الرسائل النصية أو الهاتف.
 - تأكد من اتباع جميع أعضاء الفريق التدابير الوقائية الموضحة في القسم) و(و غسلهم أيديهم بانتظام. هذا يعني عند الوصول إلى المكتب (قبل لمس مقابض الأبواب وما إلى ذلك) ، بشكل منتظم طوال اليوم وقبل المغادرة. شجع الزوار / المساهمين على القيام بنفس الشيء. وقر الكثير من الماء الصابون ومعقم اليدين حتى يتمكن الناس من القيام بذلك.
 - امسح جميع المعدات مباشرة قبل وبعد استخدامها بالماء والصابون (في حالة الاستخدام الكهربائي استعمل قطعة قماش مبللة بقليل من الصابون) أو منظف / مطهر منزلي إذا كان ذلك مناسبًا (كن حذرًا فقد يمكن أن تتسبب بعض المنظفات والمواد في تلف الشاشات التي تعمل باللمس)، خاصة في حالة مشاركة المعدات. كن حذرًا ولا تسمح بدخول المياه أو المنظفات أو المطهرات إلى داخل المعدات الكهربائية.
 - غطي فمك وأنفك بمنديل أو بباطن مرفقك (وليس يديك) عند السعال أو العطس.
 - ضع المناديل المستعملة في سلة المهملات مباشرة.
 - اغسل يديك بالصابون والماء أو استخدم معقم اليدين قبل لمس أي شيء.
 - تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين هم ليسوا على ما يرام.
 - تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة. اغسل يديك قبل الأكل أو التدخين.
 - راقب التباعد الجسدي: فكر في الابتعاد قدر الإمكان عن الآخرين لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد - تنصح منظمة الصحة العالمية إبقاء مسافة متر واحد على الأقل وتنصح بعض الدول بـ 1.5 أو 2 متر. قد تحتاج إلى إعادة ترتيب أثاث المكتب وفقًا لذلك.

يحتوي هذا الرابط على إرشادات من منظمة الصحة العالمية بشأن الحفاظ على أمان مكان العمل:

<https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf>

استخدام وسائل النقل للوصول إلى مكان العمل

- حاول تجنب وسائل النقل العام المزدحمة أو السيارات حيث تكون على اتصال وثيق مع السائق سيارات الأجرة والدراجة النارية.
- فكر في كيفية وصول المساهمين إلى الأستوديو / الموقع. لا تقترح أنشطة تعرضهم للخطر.
- إذا كان لديك سيارة عمل مشتركة: يجب مسح جميع الأسطح بالداخل باستخدام الصابون والماء أو منظف أو

مطهر منزلي على فترات منتظمة، بما في ذلك في بداية ونهاية الرحلة. وهذا يشمل تنظيف مقابض الأبواب وعجلة القيادة وأدوات التحكم في القيادة.

○ أدوات النظافة للسيارة: يجب أن تحمل سيارتك مجموعة أدوات النظافة المحتوية على مضاد للجراثيم ومناديل مضافة للفيروسات وقفازات ومعقم لليدين. إذا لم تتوفر أي من هذه، احمل الصابون والماء للناس لغسل أيديهم والسيارة، أو احمل ماء ومنظف منزلي لتنظيف السيارة به (لا تستخدم المنظف المنزلي لغسل اليدين).

○ نظافة الهاتف المحمول

○ يمكن للهواتف المحمولة حمل فيروس كورونا الجديد إذا تم لمسها بأيدي غير مغسولة.

○ لا تنس الحفاظ على نظافة هاتفك المحمول عن طريق مسحه بمنظف مضاد للجراثيم والفيروسات أو بقطعة قماش مبللة أو المناديل والصابون.

○ لا تنس الحفاظ على نظافة هاتفك المحمول عن طريق مسحه بمنظف مضاد للجراثيم والفيروسات أو بقطعة قماش مبللة أو المناديل والصابون.

○ شاهد هذا الفيديو من بي بي سي لمعرفة أفضل طريقة للقيام بذلك

<https://www.youtube.com/watch?v=XwPVqXrJitI&feature=youtu.be>

برامج المناقشة في الأستوديو

في حالة وجود غلق كامل، يجب ألا تقدم برامج الأستوديو أمام الجماهير الحية. إن لم تكن في حالة عدم وجود "غلق كامل" واخترت تقديم هذا الشكل من أشكال برامج الأستوديو، تأكد من:

○ وجود عدد قليل من الموظفين

○ عدم وجود جمهور في الأستوديو (يمكنك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو المكالمات الهاتفية عوضاً عن ذلك)

○ المحافظة على تباعد جسدي لا يقل عن متر واحد (أو المسافة التي توصي بها حكومة البلد الذي تتواجد فيه) في مكان العمل.

○ اتباع تدابير النظافة على النحو المبين في القسم (و) من هذا الكتيب.

العمل في موقع التصوير:

لن يكون الخروج للتسجيل "رحلة ضرورية" دائماً، لذا عليك التفكير ملياً فيما إذا كان هذا التسجيل ضرورياً أم لا أما إذا كان في الإمكان الحصول على التسجيل بوسائل أخرى.

يجب عليك أيضاً التفكير في المواقف والآراء المحلية أشخاص حول إنتاج المحتوى في ذلك الموقع. بسبب الوباء، قد تتغير تصورات الناس من خارج المجتمع. قد يكون اعتماد التباعد ضرورياً لتثبيت السلطات من سبب وجودك في الشوارع.

كثيراً ما يشتكي الجمهور عندما يعتقدون أن وسائل الإعلام قد انتهكت قواعد التباعد الجسدي ولذلك، كن حريصاً على أن تكون دائماً مثلاً يحتذى به. إذا كنت تعمل في الموقع، يوصى بالخطوات التالية:

○ تحقق من أن كل فرد في الفريق على علم بالمخاطر وأنه على اطلاع بأحدث التوجيهات أو السياسات وأنه

يتعهد ياتباع بسياسة الحكومة المحلية كارتداء قناع الوجه، والإغلاق الكامل، والتباعد الجسدي.

- تحقق من عدم ظهور أعراض كوفيد-19 لدى أي عضو في الفريق.
- تأكد من عدم وجود أي شخص في الفريق على اتصال مع أي شخص مريض، أو يشتبه في أنه مصاب كوفيد-19 خلال الـ 14 يومًا الماضية.
- قم بضمان سهولة الوصول إلى مرافق تنظيف اليد المناسبة.
- احترم متطلبات التباعد الجسدي.
- امسح جميع الأسطح في بداية الجلسة ونهايتها. كن على علم بأي أسطح مشتركة تم لمسها مثل مقابض الأبواب والطاولات والمكاتب - يجب أيضًا تنظيفها.
- امسح الميكروفونات قبل وبعد كل استخدام، -حيث يمكن أن يقع استخدامها من قبل العديد من الأشخاص المختلفين خلال اليوم. إذا لم تتوافر المناديل والمعقمات، عليك تنظيف الميكروفونات بالصابون وقطعة قماش مبللة أو المناديل التي يمكنك وضعها في سلة المهملات مباشرة بعد الاستخدام.
- استخدام ميكروفونات يوم إذا كانت متوفرة، لمساعدتك على الحفاظ على مسافة آمنة بين المساهمين.
- المواقع عالية الخطورة
- إذا كنت تنوي الانتقال إلى مواقع عالية الخطورة لفيروس كورونا الجديد (مثل المستشفيات ودور الرعاية لكبار السن، أو منزل شخص مريض) لجمع المواد، ستحتاج إلى إعداد دقيق للغاية. تأكد من حصولك على التصاريح اللازمة لتكون حاضرًا، والتمس التوجيه من السلطات الصحية المحلية بشأن تدابير الحماية المطلوبة، بما في ذلك معدات الحماية الشخصية. إذا كان لديك أي شكوك حول القدرة على ضمان سلامة نفسك أو الآخرين ، لا تذهب إلى هذه المواقع.

العمل مع المساهمين

- يجب أن يُتم سؤال جميع المساهمين والضيوف قبل إجراء مقابلة شخصية إذا كان لديهم الأعراض التي يمكن أن تكون لفيروس كورونا المستجد، مثل ارتفاع درجة الحرارة و / أو السعال الجاف. قد تشعر أنت أو المساهم بالحر، ولكن اشرح للطرف المعني بالأمر أنه تم طرح نفس السؤال على جميع أعضاء الفريق وذلك لحماية الجميع.
- اسأل: هل لديك حمى أو سعال مستمر، أو هل كنت على اتصال مع أي شخص قد يكون أو مصابًا بالفيروس خلال الـ 14 يومًا الماضية؟
- إذا كانت الإجابة على هذا السؤال "نعم" أو إذا رفض المساهم الإجابة ، فربما قد تحتاج إلى إلغاء المقابلة - أو القيام بها عن بعد - ذلك أنه يجب أن يكون هذا الشخص معزولًا ذاتيًا.
- عندما تجرى المقابلات شخصيًا:

- تأكد من سهولة الوصول إلى مرافق غسيل اليدين المناسبة للاستخدام مباشرة قبل وبعد المقابلة.
- نصيحة بي بي سي هي البقاء على بعد مترين من جميع المساهمين. يتضمن توجيه منظمة الصحة العالمية أن يظل الناس على بعد متر واحد على الأقل، وتشير بعض المنظمات والحكومات إلى مسافة 1.5 أو 2 متر على الأقل. كلما كانت المسافة أبعد كلما كان ذلك أفضل.
- استخدم الميكروفونات ذات الذراع الرافعة (ميكروفونات بوم) الموجودة على مسافة تباعد مناسبة. مرة أخرى، توصي بي بي سي في اعتماد مسافة 2 متر على الأقل. إذا لم يكن هناك عمود ذراع متاح، يمكنك

الارتجال باستخدام مقبض مكنسة أو عمود وبعض من الأشرطة اللاصقة.

- إذا أمكن، ضع حاجزًا (مثل النافذة والباب الزجاجي) بين القائم بالمقابلة والمساهم.
- يجب استخدام الميكروفون بدون حاجب الريح ومسحه قبل الاستخدام وبعده.
- تجنب تصوير وتسجيل مقاطع فيديو فوكس (VOX) في الأماكن المزدحمة.
- قف بجانب المساهم عوضاً عن الوقوف وجهاً لوجه.
- إذا كنت تستخدم سماعة أذن أو سماعات رأس، فقم بمسحها قبل الاستخدام وبعده. ال تشاركها مع أحد.
- لا تقم بأي اتصال جسدي مع المساهم. لا تمرر / تقبل أشياء أو مستندات منهم / ولا تلمس الأسطح المشتركة (مثل مقابض الأبواب وأسطح الطاولة وما إلى ذلك) . إذا احتجت إلى استخدام المستندات، ضعها في محفظة بلاستيكية قابلة للتنظيف.
- إذا لمست المساهم عن طريق الخطأ أو سطح / كائن يمكن أن يكون ملوثًا، اغسل يديك أو عقمها في أقرب وقت ممكن.
- إذا كان المساهم قادرًا على توفير قناع الوجه، شجعه على ارتدائه.

الموافقة

من الممارسات الجيدة التأكد من أن المساهمين أو الأشخاص الذين يظهرون في برنامجك موافقون بشكل كامل على المشاركة، خاصة إذا كانوا في وضع يجعلهم ضعفاء. على سبيل المثال إذا كان لديهم كوفيد-19 أو فقدوا شخصًا مقربًا بسبب المرض.

- لا يمكن تحديد هوية المرضى والطواقم الطبي دون موافقتهم.
- لا تطلب من الأطباء / الممرضات تسجيل يوميات فردية من مكان عملهم دون موافقة من المنشأة الطبية.
- عند طلب مساهمات من الأطفال، يجب الحصول على موافقة الوالدين. يجب أن يكون أحد الوالدين أو الوصي حاضراً أثناء أي تسجيل. العمل مع الأشخاص المعرضين لخطر أعلى إذا التقطوا عدوى فيروس كورونا المستجد

يشكل فيروس كورونا المستجد مخاطر كبيرة على الجميع. كبار السن والمصابين بظروف صحية كامنة هم الأكثر عرضة للأمراض الخطيرة والقاتلة إذا أصيبوا بفيروس كورونا الجديد. من الضروري أن لا تسبب أنشطتك أي شيء يمكنه أن يعرض المساهمين، أو المشاركين أو الموظفين أية زيادة في المخاطر التي يشكلها فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19.

بالإضافة:

- قد تتعرض خدمات الدعم الطبي المقدّمة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة لخطر شديد خلال تفشي كوفيد-19، مما يؤثر على كل من الموظفين والمساهمين، حيث تصبح الخدمات الصحية مشغولة بحالات العدوى. هذا يعني أنهم يجب أن يكونوا أكثر حذراً بشأن حماية صحتهم.
- يعتمد العديد من الأشخاص ذوي الإعاقة على الاتصال الشخصي الوثيق من مقدمي الرعاية وهذا يمكنه أن يجعل تطبيق بعض تدابير السلامة بفعالية يشكل أكثر صعوبة.

يجب عليك ألا تفعل أي شيء يعرض أي شخص لخطر متزايد.

يرجى مراعاة هذه العوامل عند التخطيط لأنشطة التحرير والإنتاج التي قد تتطلب إشراك مجموعات مختلفة من الناس، لا سيما أولئك الأكثر تعرضًا لمضاعفات عند مرضهم بكوفيد-19.

هذا دليل من لجنة حماية الصحفيين حول السلامة أثناء تغطيته تفشي فيروس كورونا المستجد، والذي يحتوي على مزيد من النصائح المفيدة:

<https://cpj.org/2020/02/cpj-safetyadvisory-covering-the-coronavirus-outbr/>

8 لمزيد من المعلومات

المصادر المدرجة أدناه موثوقة ويمكن اعتبارها كمصدر للمعلومات المؤكدة في الموضوع.

يرجى ملاحظة أنه بسبب الوتيرة السريعة للتعلم والمعلومات والتطورات ذات الصلة بفيروس كورونا المستجد و كوفيد-19، تقوم بعض المنظمات بإعادة تنظيم مواقعها على الويب أكثر من المعتاد. إذا كان أحد الروابط ال يعمل، فيرجى استخدام محرك بحث للعثور على الموقع. كما تجد روابط لدورات تدريبية في النهاية.

التثبت من المعلومات والحقائق

منظمة الصحة العالمية - مواقع خاصة بكوفيد-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

تجد على الموقع أعلاه روابط أحدث الأخبار، مستجدات الوضع العالمي، نصائح للجمهور، نصائح تقنية وملصقات ورسوم بيانية قابلة للتنزيل و "mythbusters" والأسئلة الشائعة حول الجديد المتعلق بفيروس كورونا المستجد وكوفيد-19 والقضايا ذات الصلة مثل "كوفيد-19 والرضاعة الطبيعية".

"Mythbusters" - رسومات تشرح بعض المعلومات الخاطئة وتعطي النصائح الصحيحة للعامّة:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

أسئلة متداولة

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

يوفر موقع شبكة معلومات الأوبئة التابع لمنظمة الصحة العالمية (EPI-WIN) موارد وتحديثات منتظمة، تجيب عن الأسئلة ذات الصلة مع انتشار الأوبئة:

<https://www.who.int/teams/risk-communication>

إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن الخطوات التي يمكن لمدرّاء العمل اتخاذها لجعل أماكن العمل آمنة:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC)

<https://media.ifrc.org/ifrc/emergency/global-covid-19/>

قم بالتمرير لأسفل للحصول على الرسوم البيانية والموارد والمبادئ التوجيهية لوسائل الإعلام والمجتمعات.

يقود الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أيضا ندوات عبر الإنترنت للأشخاص العاملين في وسائل الإعلام الذين يتواصلون حول كوفيد-19. هذه الندوات عبر الإنترنت هي في شراكة مع منظمة الصحة العالمية، انترنيوز وبي بي سي ميديا ووكالات الأمم المتحدة.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاتصال بمكتب الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر المحلي - هم يمكنهم الاتصال بالمقر الرئيسي لمزيد من المعلومات والتخطيط لندوة عبر الإنترنت.

مدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي

<https://hygienehub.info/covid-19>

موقع جديد يحتوي على الموارد والمعلومات والوصول ويمكن من الاتصال بخبراء في مرض كوفيد-19.

العلوم الاجتماعية في العمل الإنساني

<https://www.socialscienceinaction.org>

البحث والمستجدات حول احتياجات المجتمع والمشاركة.

اليونيسف

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

للحصول على مستجدات حول أنشطة والموارد التي تهدف إلى دعم الأطفال ومساعدة الكبار على التحدث مع الأطفال حول فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19.

المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

<http://reporting.unhcr.org/covid-19>

المستجدات والموارد لدعم المنظمات التي تعمل مع الأشخاص النازحين.

شبكة الإغاثة

<https://reliefweb.int/topics/covid-19>

التحديثات والموارد والمعلومات حول كوفيد-19، خاصة بالنسبة للبلدان التي لديها حالات إنسانية.

قد تجد أيضًا كتبيات بي بي سي ميديا أكشن (متوفرة بلغات متعددة)، والتي تتضمن توجيهات حول البث في حالات الطوارئ الصحية العامة والأزمات الإنسانية مفيدة:

<https://www.bbc.co.uk/mediaaction/publications-and-resources/brochures/lifeline-programming>

مصادر إضافية

اليونيسف

إرشادات حول مكافحة وصمة العار:

<https://www.unicef.org/documents/social-stigma-associated-coronavirus-disease-covid-19>

تواصل: الرسائل الإخبارية حول كوفيد-19

<https://internews.org/resource/connectcovid-19>

رسائل إخبارية أسبوعية توفر معلومات ومراجع للتثبت ودحض المعلومات المضللة حول كوفيد-19 والاستجابة. إنتاج بي بي سي ميديا أكشن، دليل الإثبات، انترنيوز ومترجمين بال حدود.

مركز مصادر المسودات الأولية

https://firstdraftnews.org/long-form-article/coronavirus-resources-for-reporters/?fbclid=IwAR3fMehePhQF0oNs-HbVZ5_iUyzy1Efy_-yEuUUyVvBYdOV7igoSbiaBzK8

مركز موارد للصحفيين الذين يغطون أخبارًا عن فيروس كورونا المستجد.

موارد إضافية حول المساءلة خلال جائحة كوفيد-19

اللجنة الدائمة المشتركة بين وكالات الأمم المتحدة

<https://interagencystandingcommittee.org/covid-19-resources-relating-accountability-and-inclusion>

قائمة الموارد المتعلقة بالمساءلة والإدماج.

اللجنة الدولية للصليب الأحمر ICRC

https://shop.icrc.org/accountability-to-affected-people-institutional-framework.html?store=default&_ga=2.145518324.1164511831.1588283793-1721433783.1588283793

إطار اللجنة الدولية للصليب الأحمر للمساءلة أمام المتضررين من الأزمات.

صندوق النقد الدولي

keeping-the--<https://www.imf.org/~media/Files/Publications/covid19-special-notes/en-special-series-on-covid-receipts.ashx?la=en>

تقرير عن الشفافية والمساءلة فيما يتعلق بالإففاق الحكومي على كوفيد-19.

الأمم المتحدة

https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief_on_human_rights_and_covid_23_april_2020.pdf

تقرير عن دور حقوق الإنسان والمسؤوليات في الرد على فيروس كورونا المستجد وكوفيد-19.

دورات تدريبية

مدرسة لندن للصحة والطب الاستوائي

<https://www.futurelearn.com/courses/covid19-novel-coronavirus>

دورة قصيرة مجانية 12 (ساعة على مدى 3 أسابيع) حول كوفيد-19 وفيروس كورونا المستجد تقدمها مدرسة لندن للصحة والطب الموضوعي على موقع Future Learn.

منظمة الصحة العالمية

<https://openwho.org/courses/eprotect-acute-respiratory-infections>

دورة قصيرة حول فيروس كورونا والتهابات الجهاز التنفسي الجديدة (بلغات متعددة) .

تم إحداث هذا الكتيب بواسطة بي بي سي ميديا أكشن. قامت اليونيسف بتمويل تكاليف تصميم الدليل.

الآراء الواردة في هذه المواد هي آراء المؤلفين وال تعكس بالضرورة وجهات نظر اليونيسف.

©بي بي سي ميديا أكشن 2020

لمعلومات أكثر، يرجى الاتصال:

هاتف (0 20 7481 9797) +44

فاكس (0 20 7488 9750) +44

Email media.action@bbc.co.uk

موقع الويب bbcmediaaction.org

المكتب المسجل

بي بي سي ميديا أكشن

دار البث

شارع بورتلاند باليس

لندن W1A 1AA

المملكة المتحدة

رقم المؤسسة الخيرية المسجلة (إنجلترا وويلز) : 1076235