روني كارين | نشر في ٩ مارس ٢٠٢٠,

فيما لو أُصبتَ بعدوى الكورونا.. كيف تطبق الحجر الصحي ذاتيًا؟

ترجمة وتحرير نون بوست

لا تخرج من منزلك إلا إذا كنت ذاهبًا لرؤية الطبيب، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو للتسوق، وإذا اضطررت للخروج من غرفتك يجب أن ترتدي قناعًا، ولا تستخدم المناشف مع أي شخص آخر، إذا كنت من بين آلاف الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي الذاتي الآن بسبب احتمالية العودى بفيروس كورونا، فهذه بعض قواعد المنزل التي يقدمها مسؤولو الصحة المحلية ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

يختلف الحجر الصحي الذاتي عن العزل الذاتي، فالإجراء الأول من أجل عدد كبير من الأصحاء الذين قد يصبحوا عرضة للعدوى، أما الثاني فهو للأشخاص المرضى الذين أصابهم الفيروس بالفعل حيث يصبحوا خطرًا على أسرتهم وزوارهم ويجب مراقبتهم بعناية إذا تدهورت حالتهم.

في الوقت الحاليّ ونظرًا لعدم توافر الاختبارات في كثير من الدول، فمن الصعب على الناس أن يعلموا إذا كانوا مصابين أم لا، لكن من شأن الحكومات أن تنصح بالحجر الصحي بل وتأمر به أيضًا، وقد يتغير الوضع وفقًا لتغير التهديدات.

الآن تطلب بعض السلطات من المواطنين البقاء في المنزل إذا كانوا عائدين من الصين أو إيران، أو إذا ظهرت عليهم أعراض مثل الحمى والكحة الجافة أو أنهم قضوا وقتًا في دول أخرى أو سافروا في رحلات بحرية أو إذا أصابهم مرض دون معرفة مصدر العدوى.

يختار بعض الناس عزل أنفسهم حتى لو لم يكونوا مرضى لأنهم يشعرون بالقلق من العدوى ولا يرغبون في إلحاق الضرر بالآخرين، قد يبدو الأمر مثل إجازة من الواقع أو فترة مثالية لمشاهدة المسلسلات

والأفلام والنوم كثيرًا، في الحقيقة ليس من السهل أن تعزل نفسك وتبتعد عن أسرتك وأصدقائك، فستواجه تحديات عملية ولوجستية وفجوات في النصيحة الرسمية التي تجعل الأمر أكثر صعوبة.

يجب أن ترتدي قناعًا عند وجودك مع أشخاص آخرين سواء في المنزل أم السيارة ويجب أن يرتديها الآخرون كذلك

يعد الحجر الصحي المنزلي أمرًا غير سار ويدوم غالبًا لمدة أسبوعين وهي فترة حضانة الفيروس، ويتحول الأمر لتحدٍ خاص عند وجود أطفال أو كبار سن في حاجة لرعاية، أو عندما تعيش في منزل ضيق مزدحم مع العديد من الزملاء في الغرفة.

الأساسيات

العزل في حالة إصابتك بالعدوى

يجب أن تعزل نفسك عن شريكك أو رفقاء منزلك أو أطفالك وأن تبتعد حتى عن حيوانك الأليف – رغم أن الحيوانات الأليفة حتى الآن لا تنقل الفيروس -، ويجب أن تكون الغرفة التي ستجلس فيها مصممة لاستخدامك الشخصي فقط وتحتوي على دورة مياه إذا أمكن، فأي سطح تلمسه أو تسعل عليه قد يصبح ملوثًا بالفيروس، يجب أن لا يزورك أحد وأن تبتعد مسافة ما بين 3 إلى 6 أقدام عن الآخرين، لا تستخدم الحافلة أو مترو الأنفاق أو حتى سيارات الأجرة.

الأقنعة

يجب أن ترتدي قناعًا عند وجودك مع أشخاص آخرين سواء في المنزل أم السيارة ويجب أن يرتديها الآخرون كذلك، إذا حاولت أن تشتري أقنعة ولم تجدها فيمكنك أن تصنعها بشكل مؤقت من أي أقمشة في المنزل.

النظافة الشخصية

إذا كنت تسعل أو تعطس يجب أن تغطي فمك وأنفك بمنديل ثم إلقاء المنديل المستخدم في سلة القمامة، وبعدها يجب أن تغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل فورًا، يمكنك استخدام المطهر أيضًا لكن في حالة عدم توافره فإن الماء والصابون يكفيان، وحتى لو لم تسعل أو تعطس يجب أن تغسل يديك باستمرار وتتجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك إذا لم تكن قد غسلت يديك.

التعقيم

لا تشارك الأطباق وأكواب المياه والفناجين وأدوات الطعام والمناشف أو حتى الفراش مع شخص آخر حتى حيوانك الأليف، واغسل هذه الأدوات بعد استخدامها فورًا، كما تعد الأسطح الملساء والطاولات ومقابض الأبواب وأدوات دورة المياه والمراحيض والهواتف والأجهزة اللوحية وطاولة السرير من الأسطح كثيرة اللمس، لذا يجب تنظيفها بالمنظف المنزلي باستمرار لأنها قد تكون ملوثة بالسوائل الجسدية بما في ذلك الدم والبراز.

المراقبة

تابع صحتك باستمرار واتصل بالطبيب في حالة تطور أي أعراض للأسوأ، وتأكد أن تخبر الفريق الطبي بأنك عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا.

أفراد الأسرة

يمكن لبقية أفراد الأسرة أن يذهبوا إلى العمل والمدرسة ويقع عليهم عبء التسوق وشراء الأدوية ورعاية المريض في الحجر الصحي والحفاظ على نظافة المكان، وسيكون عليهم تنظيف مقابض الأبواب

والأسطح وغسيل الملابس وغسل أيديهم باستمرار، كما يجب عليهم مراقبة أعراض المريض وطلب الخدمة الصحية في حالة تطور وضعه للأسوأ.

إذا كنت ستتعامل مباشرة مع المريض فيجب أن ترتدي قناعًا وقفازات عند الاتصال معه ثم إلقائها فورًا وعدم استخدامها مرة أخرى، أما كبار السن الذين يعانون من أمراض مزمنة فقد يتعرضون لمضاعفات شديدة تصل للموت في حالة إصابتهم وكذلك النساء الحوامل، لذا عليهم أن يتجنبوا التعامل مع الأفراد المعزولين قدر المستطاع.

في الصين حدثت نحو 70 إلى 80% من حالات العدوى بين أفراد الأسرة الواحدة وفقًا لتقرير منظمة الصحة العالمية، لذا اضطرت الحكومة المحلية هناك إلى إنشاء أجنحة للعزل تضم آلاف الأسرّة في صالات الألعاب الرياضية والملاعب لرعاية الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو الذين هم عرضة لإصابة أفراد أسرتهم.

يجب أن يراقب أفراد الأسرة صحتهم ويتصلوا بالطبيب في حالة ظهور أعراض كحة أو حمى أو ضيق في التنفس فهذه هي أعراض فيروس كورونا الجديد المعروف علميًا بـ"Covid-19".

أسئلة بلا إجابات

لا أحد يدفع لك مقابل الحجر الصحي الذاتي وليس هناك تعويضات مقابل المنتجات التي ستحتاجها، ولا يوجد مساعدون من الحكومة لمتابعتك وتقديم المساعدة إن لزم الأمر، إن الحجر الصحي الذاتي شاق للغاية من الناحية المالية والعاطفية، سواء كنت تملك أسرة أم تعيش وحدك.

لا يمكن للجميع العمل من منازلهم، والغياب أسبوعين عن العمل سيتسبب في ضرر مادي هائل للذين يعلمون بالساعة أو المتعاقدين المستقلين، إن الكثير من المواطنين يعيشون على رواتبهم الشهرية فقط دون أي فائض.

يقول آثر كابلن أستاذ أخلاقيات البحث البيولوجي في مركز لانجون الطبي بجامعة نيويورك: "يجب أن يكون هناك تدخلات اجتماعية لدعم وتوفير العزل وإلا سيفشل الأمر، فالناس الذين لا يملكون تأمينًا طبيًا أو لديهم تأمين غير ملائم أو ليس لديهم طبيبًا يتابعهم باستمرار في حالة ظهور أعراض عليهم، سيخشون من الفواتير الطبية الباهظة، كما أن الأفراد غير المسجلين بشكل شرعي سيخشون من اكتشاف أمرهم وترحيلهم لذا سيتجنبون الفحص والرعاية الطبية"، ويضيف: "لم أر أي ولاية أو حكومة فيدرالية تستعد بأي شكل من الأشكال لهذا الأمر".

تقدمت السيناتور باتي موراي الديمقراطية عن واشنطن والنائبة روزا ديلاورا الديمقراطية عن كونيتيكت بطلب تشريع يجبر أصحاب العمل على منح العمال 7 أيام إجازة مرضية إضافة إلى 14 يومًا آخر للاستخدام الفوري خلال الطوارئ الصحية العامة.

قال موقع واشنطن الإلكتروني إن قسم الصحة يستطيع المساعدة بشراء متطلبات البقالة لهؤلاء الذين لا يستطيعون مغادرة منازلهم والحديث مع أصحاب العمل نيابة عنهم إذا لزم الأمر، يقول لورانس جوستين أستاذ القانون بجامعة جورج تاون ومدير مركز قانون الصحة الوطنية والعالمية المتعاون مع منظمة الصحة العالمية: "لا بد من توفير الرعاية لهؤلاء الذين يقدمون تضحيات من أجل صالح المجتمع، يجب أن يكون هناك ميثاق اجتماعي ينص على ضرورة عزل نفسك عن المجتمع في حال مرضك سواء كان فيروس كورونا أم غيره، هذا هو الجزء المتعلق بك من الصفقة، فأنت تقوم بذلك من أجل أسرتك وجيرانك ومجتمعك".

"في المقابل، نحن كأمة ندين لك بحقوقك الإنسانية في فترة العزل وعلينا أن نلبي احتياجاتك الإنسانية مثل الدواء والرعاية الصحية والطعام والأجر المرضي".

المصدر: نيويورك تايمز

رابط المقال: https://www.noonpost.com/36248/