

## إليك كيف تعتني بطفلك في حال أصبت بفيروس كورونا



ترجمة وتحرير: نون بوست

عندما تمر بتجربة الأبوة لأول مرة، فإن أول ما تتعلمه هو حقيقة أن رعاية الطفل يعتبر أمراً صعباً بالفعل. في الأوقات العادية، كنت أميل بشكل كبير أنا وزوجي إلى الاستعانة بشبكة موسعة من مقدمي الرعاية، على غرار الأجداد والأصدقاء والمربيات والحضانة، للمساعدة في تنفيذ مهمة صعبة، والتي تخدر العقل أحياناً ألا وهي رعاية الأطفال الصغار.

لكن الأجواء الحالية ليست عادية. لقد جعلنا التباعد الاجتماعي نتجّرد من شبكة مقدمي الرعاية الخاصة بنا. إنها استراتيجية ضرورية للصحة العامة لإبطاء الانتشار السريع والمميت المحتمل لفيروس كوفيد-19 (المعروف باسم فيروس كورونا المستجد أو سارس- فيروس كورونا-2). ولكن الاعتناء بالأطفال بمفردك أمر صعب، ومخيف أيضاً عند مواجهة شبح المرض الخطير. ماذا يحدث في حال مرض أحدكم؟ وماذا لو مرض كلاكما؟

تحدثنا إلى العديد من خبراء الأمراض المعدية من جامعة أوريغون للصحة والعلوم، ومستشفى صحة الأطفال في ستانفورد، ومركز سيدارز سيناي الطبي للحصول على بعض النصائح. تأكدنا أيضاً من التحقق من توصيات رعاية مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. إن إعداد مسبقاً وتنظيف المرحاض يمكن أن يقطع شوطاً كبيراً نحو تهدئة قلقك.

عين مقدم رعاية

في المقام الأول، دعونا نستعد لأسوأ السيناريوهات. في حال كنت أنت وشريكك عاجزين في الوقت نفسه، أو احتجتما لدخول المستشفى في الوقت نفسه، فأنت بحاجة إلى تعيين مقدم رعاية. لسوء

الحظ، إذا كنت أنت وشريكك مريضين، فهذا يعني أن أطفالك قد يكونون مصابين أيضًا، مما يستبعد طلب المساعدة من الجدة.

حيال هذا الشأن، صرّحت الدكتورة بريا سوني، أستاذة مساعدة في قسم الأمراض المعدية للأطفال في مركز سيدارز سيناي الطبي، لموقع "وايرد" عبر البريد الإلكتروني: "نحن نعلم أن فيروس كورونا يؤثر على كبار السن أكثر من غيرهم كما أن خطر حدوث المضاعفات والوفيات أعلى عند كبار السن، لذلك إذا كان ذلك ممكناً، سيكون من الأفضل أن يبقى الطفل مع العمة أو العم إلى حين تعافي الوالدين والطفل".

قبل أن تصاب بالعدوى، ضع خطة أزمة:

من سيهتم بأطفالك؟

حيوانك الليف؟

حدد الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة الذين بوسعهم المساعدة وليسوا من بين السكان الأكثر عرضة للإصابة.

انشر معلومات الاتصال المحتملة لمقدم الرعاية بشكل بارز حتى يتمكن المستجيبون للطوارئ من العثور عليها. إن لم تستطع العثور على أية مساعدة، يمكن للمستشفى عادة مساعدتك وتقديم النصائح حول موارد المجتمع للعائلات التي تمر بأزمات.

ليس لدينا أقرباء من العائلة، لذلك طلبت من العديد من الأصدقاء غير المعرضين لخطر كبير أن يعتنوا بأطفالي في حالات الطوارئ.

في حال كان لدى مقدمي الرعاية المعينين أطفالاً، فلا بأس بذلك أيضاً. قد يلتقط الطفل العدوى وأحياناً قد لا يلتقطها، ولكن الأطفال لا يعانون كثيراً من المرض إلا إذا كانوا يعانون من مشاكل صحية أخرى. من جهته، قال الدكتور دون نولت، الأستاذ المساعد للأمراض المعدية لدى الأطفال في مستشفى دورنبيكر للأطفال في جامعة أوريغون للصحة والعلوم مدرسة الطب: "لقد صُدمنا بمدى استجابة الأطفال لهذه العدوى. إن الأعراض التي يعرضونها معتدلة للغاية".

انعزل، ولكن ابق في منزلك

في الوقت الراهن وفيما يتعلق بالأخبار السارة: "ما لم يكن أحد أفراد الأسرة معرضاً لخطر أعلى للإصابة بعدوى شديدة من فيروس كوفيد-19 أو أي مرض مختلف بسبب العمر أو المضاعفات الصحية القائمة، عندئذ يوصى باتباع نفس التدابير الخاصة بفيروس كورونا كما هو الحال بالنسبة للإنفلونزا أو أية عدوى تنفسية أخرى"، وذلك وفق ما ذكره الدكتور روشني ماثيو، اختصاصي أمراض الأطفال المعدية في مستشفى صحة الأطفال في ستانفورد وأستاذ مساعد في الأمراض المعدية للأطفال في مدرسة طب جامعة ستانفورد.

يعني ذلك أنه في حال لم يكن شريكك يخضع للعلاج الكيميائي أو لم يكن أطفالك مصابين بالربو، فيمكنك البقاء في المنزل، مع المواظبة فقط على غسل أيديكم، وعدم تناول الطعام في أطباق مشتركة، والنوم في غرفة منفصلة إن أمكن. حاول الحفاظ على هذه الحدود حتى يتأكد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من أن خطر انتقال العدوى منخفض، أو التزم بهذا الوضع لمدة لا تقل عن 14 يوماً.

في سياق متصل، قال الدكتور نولت: "هذه قضية موازنة المخاطر. ففي حال ظهرت عليك أعراض طفيفة للمرض، فمن سيهتم بالأطفال في منزلك؟ إن خطر نقل العدوى إلى الطفل لن يؤدي إلى عواقب وخيمة، لأن الأطفال يُبلون بلاءً حسناً. ولكن إذا كنت مريضاً ولديك فرد متقدم في السن في العائلة،

فقد يغير ذلك مشكلة العزلة بشكل مختلف“. وحسب الدكتور ماثيو، فإن العدوى داخل منزل العائلة عادة ما تكون متعاقبة، والتي يمكن أن تساعد، فحتى وإن قمت بنقل العدوى إلى شريكك، فإنه سيصاب بعد تعافيك.

يعتبر الحمام الاستثناء الأكثر أهمية عند تطهير المنزل

قال الدكتور ماثيو: ”يمكن للوالد المصاب بفيروس كورونا أن يلجئ إلى مقدم الرعاية الأساسي للأطفال للمساعدة في تقليل فرص انتقال العدوى، ومن المهم أن نتذكر أن خطر انتقال العدوى أعلى في الأيام القليلة الأولى من المرض، عندما تكون الأعراض أكثر وضوحًا“.

لا يملك الجميع منزل ثانٍ يلجؤون إليه إذا مرضوا. ولكن بغض النظر عن إغراء الفكرة، لم يوص أي من الخبراء الذين تحدثنا معهم بالالتجاء إلى فندق أو استئجار منازل من موقع ”إير بي إن بي“. في هذا الصدد، قالت الدكتورة سوني ”إن مطالبة أولئك المصابين بثبتت إصابتهم بفيروس كوفيد-19... بالحجر الصحي في منزل مستأجر من ”إير بي إن بي“ أو فندق ليس مطروحًا للنقاش الآن، لأن جهودنا تتركز على التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل قدر الإمكان، غير أن الفنادق وأماكن أخرى مماثلة، لا تزال تعتبر أماكن عامة ومن شأنها أن تزيد من انتشار العدوى بشكل كبير“.

حافظ على نظافة المناطق كثيفة الحركة

هناك الكثير من الطرق الذكية لتنظيف وتطهير منزلك، لكنك لست بحاجة إلى الإفراط في التنظيف إلى حد الهوس. إذا كان زوجك يقوم بالحجر الصحي في غرفة النوم، فلن تحتاج إلى ارتداء القفازات وإلقاء وعاء الحساء الملوث في وعاء مغمور بالكحول. قال نولت ”لا نريدك أن تستعمل الأواني التي يمكن التخلص منها أو أي شيء من هذا القبيل، نحن نعلم أنه يمكن تنظيف هذا الفيروس بسهولة كبيرة عن طريق المنظفات المنزلية. لذا فأنت لست مضطرًا إلى مزج المنظفات أو شراء أي شيء فائق المفعول“.

في الواقع، يعتبر الحمام الاستثناء الأكثر أهمية عند تطهير المنزل. قالت الدكتورة سوني، ”لقد أجريت العديد من الدراسات بشأن دور انتقال الفيروس عن طريق الفم والشرج، بالإضافة إلى قطرات الجهاز التنفسي“. وبعبارة أخرى، عندما يستخدم الحمام، فإن الشخص المصاب المقرب منك يذرف فيروسًا على شكل جزئيات براز متطايرة. في هذه الحالة، إذا كان الحمام المنفصل غير متاح، فقد اقترح جميع الخبراء الذين استشرناهم تطهير حمامك كل يوم، ولا سيما بعد استعماله من قبل المريض، إلى جانب سكب المطهر في المراحيض، ومسح الأسطح التي تلمس باستمرار مثل مقابض الصنبور ومقابض المراحيض. وتأكد من أن الشخص المقرب لك يُغلق غطاء المراحيض ويغسل يديه في كل مرة.

”عندما تنظف المراحيض بعد استعماله، يتولد عنه جزئيات عالقة في الهواء، تُنثر بالماء إلى خارج المراحيض، وقد يحتوي هذا الهباء على فيروس. لذلك، من المهم الحفاظ على فرش الأسنان وما إلى ذلك بعيدًا عن المراحيض. في هذا الشأن، قال الدكتور جون م. تاون، مدير الشؤون الطبية للوقاية من العدوى ومكافحتها في جامعة أوريغون للصحة والعلوم مدرسة الطب: ”(يجب على الجميع) إغلاق الغطاء فور تنظيف المراحيض، وغسل أيديهم بعد الذهاب إلى الحمام بالتأكيد“.

اعتن بنفسك

طرح نولت أيضًا نقطة مهمة أخيرة؛ أفضل طريقة لمنع كلا الوالدين من الإصابة بالمرض هي الاعتناء بأنفسهم. يتكيف الكثير منا مع الروتينات والأحداث الجديدة، ليصبحوا موظفين بدوام كامل من خلال العمل في المنزل ومقدمي الرعاية بدوام كامل في آن واحد.

من السهل أن نتنازل على أشياء مثل الأكل جيدًا وممارسة الرياضة وتقليل الإجهاد والحصول على قسط كافٍ من النوم عندما نتعامل مع عشرات الطلبات الجديدة والمختلفة على حساب وقتنا وطاقتنا. إذا

أنك نفسك تشعر بالحاجة إلى إنهاء مهمة عمل أخيرة أو القيام بغسل كومة إضافية من الملابس... لا تفعل ذلك. نحن الآن في خدمة عمومية للحرص على بقائنا بصحة جيدة لرعاية أطفالنا وبعضنا البعض. قال نولت: "نحن نضحى كثيرًا من أجل أطفالنا... وهذا الأمر في غاية الأهمية، ولكن يجب عليك أن تحرص على الاعتناء بنفسك لأنك إذا لم تفعل، فلن تتمكن من رعاية الأشخاص الذين يعتمدون عليك".

من أجل مساعدتك، قمنا بتجميع تقرير موجز عن نصائحنا المفضلة للاعتناء بنفسك بشكل أفضل، من سماعات الرأس للعمل من المنزل بأكثر أرياحية ومعدات الركض. وإذا كنت بحاجة إلى مساعدة في إبقاء أطفالك مشغولين حتى تتمكن من الحصول على قسط من الراحة، فقد تحدثت أيضًا إلى خبير القلق لدى الأطفال حول كيفية التحدث إلى أطفالك عن فيروس كورونا وكيفية ترفيههم. قمنا بتجميع قائمة بالبودكاست المفضلة للأطفال للترفيه عنهم، ومكبرات الصوت التي تعمل بالبلوتوث المفضلة لدينا لاستخدامها.

في الختام، قد يتعارض أخذ قسط من الراحة لمدة نصف ساعة مع كل غرائز الوالدين، ولكن أفضل طريقة للتأكد من الحفاظ على سلامة أطفالك وصحتهم هي الحرص على بقائك بصحة جيدة أيضًا.

المصدر: وايرد