

هل من الآمن مقابلة الأصدقاء في حال رفع الإغلاق؟



ترجمة وتحرير نون بوست

مع اتجاه العديد من الدول لرفع إجراءات الحظر أو تخفيفها، يتساءل كثيرون: هل أصبح أمناً أن نلتقي بأصدقائنا؟ وما الاحتياطات التي يجب اتخاذها؟

ما زال مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (في الولايات المتحدة) "CDC" ينصح بعدم الاختلاط الاجتماعي في مجموعات، وكذلك تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات الضخمة مثل المؤتمرات والمهرجانات والحفلات والأحداث الرياضية وحفلات الزواج، وذلك لأن الكثير من حاملي الفيروس قد لا تظهر الأعراض عليهم لكن ما زال بإمكانهم نقل العدوى ونشر الفيروس.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فإن 80% من الحالات خفيفة أو من دون أعراض، يقول "CDC": "تشير الدراسات الحديثة إلى أن الأشخاص المصابين بالمرض دون ظهور أعراض عليهم يلعبون دوراً في نشر المرض".

هذا ما حدث قبل عدة أسابيع في إحدى ولايات أمريكا عندما حضر أحد الأشخاص - لا تظهر عليه أي أعراض - حفل تأبين ثم زار عدة مطاعم ومقاه، ثم اكتشف بعد ذلك أنه مصاب بالفيروس، في تلك الساعات القليلة تعرض الكثير من الأشخاص لخطر الإصابة بالفيروس.

لذا إذا كنت تود أن تبدأ في مقابلة الأصدقاء كيف تفعل ذلك بأمان؟ الإجابة ليست واحدة للجميع، يقول ديفيد كتلر طبيب أسرة بمركز سانت جون الصحي في سانتا مونيكا: "قدرتك على التواصل الاجتماعي الآمن تتوقف على 3 عوامل: خطورة النشاط الذي ستشارك فيه، وخطورة وفاتك من فيروس كورونا، وإجراءات الأمان التي تتخذها عند التواصل الاجتماعي"، لذا قبل بدء التواصل هناك أشياء يجب أن تضعها في الاعتبار.

هناك "نطاق خطر" فيما يتعلق بالتواصل الاجتماعي

هناك بعض التجمعات التي تشكل خطرًا أكبر في نقل الفيروس مثل إقامة حفلات كبيرة في منازل صغيرة، عن دعوة صديق واحد لشراب في شرفة المنزل، لذا إذا كنت ترغب بشدة في التواصل الاجتماعي فيجب أن يكون ذلك في أماكن مفتوحة حيث يساعد الهواء النقي على تقليل المخاطر. إذا كنت ستستضيف مجموعة من الناس في الخارج فاستعد بشكل جيد، نظف المقاعد والطاولات جيدًا ووزع المقاعد مع الحفاظ على مسافة آمنة بينهم

زيارة عدد قليل من الأشخاص لساعة أو ساعتين في فناء المنزل مع الحفاظ على مسافة مناسبة بين الأفراد وارتداء قناع الوجه أقل خطرًا من قضاء يوم كامل في حفل عيد ميلاد عند حمام السباحة بأعداد كبيرة وتواصل قريب دون ارتداء أقنعة وجه.

إذا كنت ترغب في استضافة صديق بالمنزل فمن الأفضل أن يكون ذلك في فناء المنزل مع الحفاظ على التباعد الجسدي وارتداء قناع وجه، من الحكمة أن تحافظ على منزلك من الداخل كمساحة آمنة، لذا إن لم يكن متاحًا الخروج في فناء المنزل يمكنك الخروج إلى مكان مفتوح مع الحفاظ على إجراءات السلامة.

إذا كنت ستستضيف مجموعة من الناس في الخارج فاستعد بشكل جيد، نظف المقاعد والطاولات جيدًا ووزع المقاعد مع الحفاظ على مسافة آمنة بينهم، وقدم الطعام والشراب في أواني ورقية يمكن التخلص منها بعد الانتهاء مباشرة.

ومن الأفضل أن تقتصر التجمعات على تناول الطعام والشراب، أما ألعاب الفيديو فمن الأفضل أن تكون عبر الإنترنت حتى لا تتعرض لخطر انتقال الفيروس من خلال الأيدي والأسطح ولوحة اللعب والتقارب الجسدي.

حدد من تريد داخل "فقاعة كوفيد"

إن البقاء بأمان يعني أن تبذل قصارى جهدك لاتباع توصيات الصحة والسلامة، لكن الأمر قد يكون صعبًا إذا كانت عائلتك وأصدقائك لا يلتزمون بذلك، فعندما نرى الأشخاص من حولنا لا يرتدون أقنعة الوجه ولا يحافظون على التباعد الاجتماعي نعتقد أننا لسنا بحاجة للقلق بعد ذلك، لكنه إحساس زائف بالأمان، فأرقام الإصابات والوفيات تخبرنا بضرورة الاستمرار في الالتزام بسلوكيات الأمان للنجاة من الفيروس.

من هنا يأتي دور "فقاعة كوفيد"، حدد مجموعة من الأفراد تعرفهم جيدًا وثق في التزامهم بقواعد السلامة، لذا عند الالتقاء بهم تتأكد من سلامتك بشكل كبير، من الممكن أن تكون "فقاعة كوفيد" الخاصة بك كبيرة بالقدر الذي تريده، فهي دائرة اجتماعية واسعة للأشخاص الذين تشعر بأمان معهم في أثناء الجائحة (لكن بالطبع لا تلتق بهم جميعًا في الوقت نفسه).

يجب أن تلتزم بالسلوكيات الصحية من غسل الأيدي جيدًا والتباعد الاجتماعي وارتداء قناع الوجه قبل اختيار فقاعتك اسأل نفسك: هل يلتزمون بالجلوس في المنزل؟ هل يطبقون التباعد الاجتماعي خارج المنزل؟ هل يحضرون أي تجمعات وأحداث كبيرة؟ هل يذهبون للعمل خارج المنزل؟ هل يرتدون قناع الوجه خارج المنزل؟ فقضاء الوقت مع شخص لم يكن يلتزم بأي قواعد للسلامة في آخر شهرين قد يقوض كل إجراءات السلامة التي اتخذتها لحماية نفسك وأسرتك.

فكر في المخاطر التي قد يتعرض لها الأصدقاء في منزلك

قبل أن تلتقي بأصدقائك يجب أن تفكر في المخاطر التي قد يتعرض لها الأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل أو الأشخاص الذين ستلتقي بهم، إذا كان من بينهم كبار في السن أو أصحاب ظروف مرضية

خاصة فمن الأفضل أن تنتظر بعض الوقت، فهؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بالفيروس وسيواجهون صعوبة كبيرة في محاربتهم، وبالطبع أنت لا ترغب في أن يكون منزلك المكان الذي أصيب فيه الناس من غير قصد.

يجب على الأشخاص الكبار في السن خاصة ذوي الحالات المرضية الخطيرة مثل السمنة وأمراض الرئة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وأمراض السكر، أن يواصلوا الالتزام بالقيود الاجتماعية، يجب على الأشخاص الأصغر سنًا الالتزام كذلك في حال إصابتهم بتلك الأمراض أو غيرها، أما الشباب فيمكنهم التخفف من بعض تلك القيود، وفي كل الأحوال يجب أن تكون النظافة أولوية دائمة مع الحفاظ على إجراءات التباعد الاجتماعي.

إذا لم تكن متأكدًا من مستوى تعرضك للخطر أو لديك بعض المخاوف بشأن أنشطة اجتماعية معينة، فمن الأفضل أن تتحدث مع طبيب الأسرة فهو أكثر دراية بوضعك الصحي وعلى علم بتوصيات الصحة العامة.

هل انتهت أيام الاختلاط العفوي؟ بالتأكيد لا، لكن قد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل العودة للوضع الطبيعي، بمجرد أن تتبع الدولة إجراءات اختبار مناسبة وبرامج تتبع لعزل الحالات النشطة سيصبح الخطر أقل وسنحصل على مزيد من الحرية.

لكن حتى يحدث ذلك يجب أن تلتزم بالسلوكيات الصحية من غسل الأيدي جيدًا والتباعد الاجتماعي وارتداء قناع الوجه، إننا جميعًا نرغب في زيارة أصدقائنا مرة أخرى، لكن الأكثر أهمية أن نحافظ على سلامتهم.

المصدر: هيلث