

كوفيد-19: الإرشادات والنصائح الموجهة للمجتمعات وجمعيات كبار السن



إن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يحمل في جعبته تحديات خطيرة تلقى بظلالها علينا جميعاً، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها كمجتمعات لدعم بعضنا البعض. تقدم هذه الإرشادات النصائح لأفراد المجتمع والمجموعات المحلية حول كيفية فهم ورسم خارطة مجتمعاتهم، والتعرف على التدابير التي يمكن اتخاذها لدعم المشاركة المجتمعية وتجنب العزلة، إضافة إلى ما يمكن فعله لضمان حصول كبار السن على الإمدادات الأساسية وكيفية التصرف في حال وجود شخص كبير سن يشعر بالتوكل ومشتبه بالإصابة بفيروس كوفيد-19.

إن التكتات المجتمعي في هذه الأوقات الصعبة هو أمر غاية في الأهمية، وذلك لدعم أفراد المجتمع بعضهم بعضاً والحفاظ على التماسك المجتمعي وضمان رعاية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

تستهدف هذه الإرشادات أفراد المجتمع والمجموعات المحلية بما في ذلك الجمعيات التي تعنى بكبار السن، حيث توضح كيفية الحفاظ على سلامة كبار السن أثناء تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

ما هو فيروس كوفيد-19 وكيف ينتشر؟

- فيروس كورونا المستجد أو كوفيد-19 هو مرض جديد ظهر في عام 2019 ويسبب التهابات في الجهاز التنفسي.
- من أكثر الأعراض شيوعاً بين مصابي كوفيد-19 هي الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس. كما قد يعاني بعض الأشخاص من الأوجاع والآلام، سيلان الأنف، والتهاب الحلق أو الإسهال.
- قد يصاب بعض الأشخاص بالعدوى دون أن تظهر عليهم أية أعراض ولا يشعرون بالتوكل.

- يتعافى معظم الأشخاص (حوالي 80٪) من كوفيد-19 دون الحاجة لمعالجة خاصة.
- قد تظهر على نحو 1 من كل 6 أشخاص أعراض أكثر حدة مع صعوبة في التنفس.
- جميعنا معرضون للإصابة بفيروس كوفيد-19، لكن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من المشاكل الصحية الكامنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو مرض السكري هم أكثر عرضة للتراجع الصحي في حال أصيبوا بفيروس كوفيد-19، وهم أكثر عرضة للموت.
- يجب على الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس طلب المساعدة الطبية.
- يمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى من الآخرين المصابين بفيروس كوفيد-19 بغض النظر عن ظهور أعراض عليهم أم لا.
- يمكن أن ينتقل المرض من شخص لآخر من خلال الرذاذ والقطرات الصغيرة الصادرة عن الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس المصاب بالفيروس. تشير الأبحاث بأن الفيروس يمكنه أن يعيش لبعض الوقت على الأسطح مثل الطاوات ومقابض الأبواب.

الاستجابة لفيروس كوفيد-19

مع تزايد الحالات المصابة بفيروس كوفيد-19 في كافة أنحاء العالم، تتخذ الحكومات التدابير اللازمة لمحاولة منع تفشي الفيروس وتقليل المخاطر التي يتعرض لها الأشخاص الأكثر ضعفاً. وتشمل هذه التدابير التباعد الجسدي والعزل الذاتي والحجر الصحي.

1. **التباعد الجسدي:** ويُشار إليه أيضاً بـ "التباعد الاجتماعي"، وهو متعلق بمحاولة الحفاظ على بُعد جسدي معين عن الأشخاص الآخرين لتقليل معدلات الإصابة، بما يشمل تجنب الأماكن المزدحمة والتجمعات الكبيرة من الناس كالنقل العام والاتصال الجسدي بالآخرين، بما في ذلك السلام بالمصافحة أو المعانقة، بالإضافة إلى إغلاق المدارس والأعمال.
2. **العزل الذاتي:** البقاء في الداخل قدر المستطاع ومحاولة تجنب الاتصال بالآخرين. عليك مغادرة المنزل في الحالات الضرورية فقط، مثل شراء الطعام والدواء.
3. **الحجر الصحي:** وهو الانفصال التام عن الآخرين. وتكمن ضرورة الحجر الصحي عند وجود شخص ما مصاب بفيروس كوفيد-19 وحالته خطيرة. فقد يتم وضعك في الحجر الصحي إذا كنت تتواجد في أحد المنشآت الصحية.

يعد التباعد الجسدي أو العزل طويل الأمد أمراً غاية في الأهمية للحد من تأثير كوفيد-19، ولكن يصاحبه تحديات تتعلق برفاهية الناس وصحتهم العقلية. قد يجد كبار السن الذين يعتمدون على رعاية ودعم الآخرين لهم صعوبة في التعامل مع هذه الأوضاع، ولكن هناك أشياء يمكن للمجتمعات القيام بها لرعاية بعضهم البعض.

كيف يدعم أفراد المجتمع بعضهم

إعرف مجتمعتك

- يمكن للمجموعات المحلية، بما في ذلك جمعيات كبار السن، المساهمة في رسم خارطة مجتمعاتهم. باستخدام معرفتك بأحيائك وتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، تعرّف على أماكن سكنهم ووضعهم المعيشي (على سبيل المثال، مع من يعيشون)، وما هو الدعم الذي سيحتاجون إليه، بما في ذلك وصولهم إلى الإمدادات الأساسية مثل الطعام والأدوية.
- قم بمشاركة هذه المعلومات مع أصحاب العلاقة الرئيسيين، على سبيل المثال، مقدمي الرعاية المنزلية والمنشآت الصحية ووزارة الصحة والسلطات المحلية والجهات التي تقوم بإيصال المواد الغذائية أو تدابير الحماية الاجتماعية، بالإضافة إلى وزارات الرعاية الاجتماعية.
- فكّر في طرق يمكنك من خلالها مراقبة الوضع في مجتمعتك وشارك هذه المعلومات مع أصحاب العلاقة الرئيسيين. يجب الحد من تنقلات كبار السن، ولكن عند توافر مقدمي رعاية منزلية أو متطوعين أصغر سناً مثلاً، يمكنهم مراقبة الحالة الصحية لكبار السن وتحديد أي شخص يظهر عليه أعراض كوفيد-19 والتعاون مع المنشآت الصحية للتأكد من أن بوسعهم الحصول على الرعاية التي يحتاجونها.

○ في ظل هذه الأوضاع، يجب اتخاذ التدابير اللازمة لضمان حماية مقدمي الرعاية، بحيث لا يكونوا هم أنفسهم معرضين للخطر (سواء كبار السن أو أولئك الذين يعانون من ظروف صحية كامنة) ويجب تزويدهم بمعلومات واضحة ومعدات واقية (مثل معقمات اليدين الكحولية والأقنعة والقفازات).

● خطط لكيفية الوصول إلى المحتاجين لإمدادهم بالدعم والمعلومات.

إذا لم تكن تنتمي إلى مجموعات محلية، فلا يزال بإمكانك دعم جيرانك:

- فكر فيما إذا كان أي من جيرانك يحتاج إلى المساعدة في التسوق أو الحصول على الأدوية أو المساعدة الطبية مثلاً، خاصة إذا كانوا تحت العزل الذاتي.
- إذا كنت تعرف بأن لديك جيراناً من كبار السن أو ممن يعانون من ظروف صحية كامنة، تواصل معهم عبر الهاتف كأفضل وسيلة. يمكنك أيضاً وضع ملاحظة على بابهم لتقديم المساعدة. يمكنك أن تطرق باب أحد الجيران لتفقدهم، لكن ابتعد عن الباب وحافظ على مسافة مقدارها مترين.
- إذا كنت لا تعرف جيرانك شخصياً، حاول تقديم نفسك إما عن طريق الهاتف أو من خلال وضع ملاحظة على بابهم، وقدم الدعم لمن يحتاجونه.
- تعرّف على أي مجموعات موجودة في محيطك يدعمون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية كامنة.

المشاركة المجتمعية خلال وجودنا بالعزل

- سيتعذر عقد اجتماعات للمجموعات المحلية ولجمعيات كبار السن أثناء تفشي فيروس كوفيد-19، بينما يُطلب من الناس التزام التباعد الجسدي أو العزل الذاتي.
- فكر باستخدام قنوات اتصال أخرى تستخدمها عادةً في مجموعتك والتي لا تشترط تواجد الأشخاص معاً في نفس المكان. كيف يمكن لتلك القنوات أن تساعدك في البقاء على اتصال وتفاعل مع الناس؟
- فكر فيما إذا كانت هناك طرق لمواصلة بعض الأنشطة الجماعية دون الجمع بين الناس. إذا كنت جزءاً من مجموعات رياضية منتظمة، فيمكنك الاتفاق معهم على طرق للالتزام بجدولك ومواصلة نشاطك. يمكنك ممارسة الرياضة معاً عبر الإنترنت (عبر سكايب وواتساب وما إلى ذلك) إن أمكن، أو يمكنك الاتفاق مع أصدقائك وأعضاء مجموعتك على ممارسة التمارين كل من منزله بنفس الوقت في يوم معين. ويمكن استخدام نفس الطريقة لغايات الصلاة، إذا تعذرت الخدمات الدينية والتجمعات.
- فكر في استخدام "برنامج الرفيق". شجع أعضاء مجموعتك على تشكيل مجموعات صغيرة أو ثنائية واتفق معهم على وضع جدول للاتصال بهم. تعتبر هذه طريقة جيدة للبقاء على اتصال والتأكد من أن الناس بخير. يمكن أن تنجح هذه الطريقة أيضاً في المجموعات التي لا يوجد بها مجموعات محلية أو جمعيات لكبار السن. إعرض على أحد جيرانك أو أفراد مجتمعك تشكيل ثنائي واقتراح جدولاً للتواصل مع بعضكم البعض عبر الهاتف.
- فكر في الأشخاص الذين قد يشعرون بالوحدة أو القلق أو الخوف وابتحث عن طرق للتواصل معهم.
- انتبه إلى جيرانك، إذا لاحظت أي شيء غير عادي على سبيل المثال، أو لم تجد أي إشارة تدل على وجودهم حول منزلهم، تحقق من أنهم بخير.
- إذا طلب منك ممارسة التباعد الجسدي، فإن باستطاعتك الاستمرار بالخروج لممارسة الرياضة، طالما أنك تحافظ على مسافة (على الأقل مترين أو ستة أقدام) من الأشخاص الآخرين. إذا رأيت جيراناً، فلا بأس من إلقاء التحية عليهم والتوقف للدرشة معهم، ولكن عليك دائماً الحفاظ على مسافة مترين.
- شارك الأفكار الإبداعية مع جيرانك وأفراد مجتمعك حول كيفية الحفاظ على النشاط البدني والعقلي أثناء التباعد الجسدي أو العزل الذاتي.

ضمان حصول الناس على الإمدادات الأساسية

- إن من المهم أن يكون لدى كبار السن مخزون كافٍ من الإمدادات الأساسية، بما في ذلك الغذاء والدواء في حال احتاجوا فجأة لعزل أنفسهم. يجب أن يشمل ذلك الأطعمة الأساسية مثل البقول والحبوب وزيت الطهي، وأي أدوية يحتاجها الناس بانتظام، والأدوية الأساسية بما في ذلك المسكنات. ينصح حالياً بتجنب الإيبوبروفين بسبب المضاعفات المحتمل أن يسببها للمصابين بكوفيد-19.
- تأكد من أن أعضاء جمعيات كبار السن يدركون أهمية الحفاظ على إمدادات الغذاء والدواء لفترة أطول من المعتاد. إدمع أولئك الذين هم أقل قدرة على الحركة للحصول على هذه الإمدادات.

- إذا كان الشخص كبير السن معزولاً ذاتياً، فيمكن لمقدمي الرعاية المنزلية أو المتطوعين الذهاب للتسوق بالنيابة عنهم وتوصيل الطعام والدواء لهم. في هذه الحالة، يحتاج مقدم الرعاية أو المتطوع إلى اتخاذ احتياطاته الخاصة للبقاء في أمان (انظر أعلاه).
- إذا كانت جمعيات كبار السن الموجودة في منطقتك توفر الطعام لكبار السن على سبيل المثال، من خلال وجبات الغداء المجتمعية أو بنوك الطعام، فكر بإيجاد طريقة يمكن أن تستمر بها هذه الخدمة من خلال التوصيلات المنزلية.
- تأكد بانتظام من جيرائك أو أفراد مجتمعك المحلي إذا كان لديهم ما يكفي من الغذاء والدواء.
- إذا كان الناس يعزولون أنفسهم أو أقل قدرة على الحركة إعرض المساعدة لتوفير ما يلزمهم من الإمدادات الأساسية من الغذاء أو الدواء. إذا أمكن، قم بتوصيلها إلى باب المنزل وتجنب الاتصال مع الشخص كبير السن.

ماذا تفعل إذا كان هناك شخص يشعر بالتوعدك

- على المجموعات المحلية وجمعيات كبار السن وأفراد المجتمع المحلي التأكد من أن لديهم معلومات حول المنشآت الصحية في منطقتهم وإلى أين يتوجهون لتلقي أي دعم فيما يتعلق بكوفيد-19.
- إذا كنت تشك في أن شخصاً ما قد يكون مصاباً بكوفيد-19، فعليك أن تطلب منه البقاء في المنزل وعزل نفسه عن أفراد أسرته إلى أقصى حد ممكن. يجب عليك أيضاً الاتصال بالمنشأة الصحية المحلية في منطقتك واتباع النصائح المقدمة لك.
- إذا نُصحت بأخذ شخص كبير في السن إلى المنشأة الصحية، فتجنب استخدام وسائل النقل العام. إذا توفرت الكمامات، فعلى الشخص الكبير في السن ومرافقيه ارتداء الكمامة.

تذكر: إن كوفيد-19 هو مرض خطير، ولكن هناك خطوات يمكننا جميعاً القيام بها لحماية أنفسنا والآخرين. من المهم اتخاذ الاحتياطات المنطقية لكن لا داعي للخوف.

لمزيد من المعلومات:

[Helpage.org/coronavirus-covid19](https://www.helpage.org/coronavirus-covid19)

HelpAge International

ص.ب. 70156، لندن WC1A 9GB المملكة المتحدة

هاتف 004402072787778

info@helpage.org

www.helpage.org

@HelpAge International



@HelpAge



نشرت من قبل HelpAge International في مارس 2020 ص.ب. 70156، لندن WC1A 9GB

رقم المؤسسة الخيرية المسجلة 288180 www.helpage.org