Issue 6612 Tuesday 17/3/2020
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6612 الثلاثاء 22 من رجب 1441 هـ 17 من آذار (مارس) 2020 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

رسم توضيحي يمثل تفشي الفيروس التاجي (الكورونا)

الطريقة المثلى لغسل اليدين

ثلاث خطوات للوقاية اولا سكها ثانيا قمّها وثالثا اقتلها

الدليل البريطاني للوقاية من مرض كورونا مع ملحق حول أضرار أقنعة الوقاية

إرشادات مدعومة بنصيحة من خبراء الصحة لحمايتك وعائلتك

حسين سرمك حسن
بغداد

ملاحظة:
هذه المقالة مُترجمة عن مقالة رسمية ومهمة نُشرت قبل يومين في صحيفة التلغراف البريطانية (انظر الهامش) وهي تقلل بدرجة كبيرة الرعب العالمي الذي نشرته الفضائيات في قلوب الناس. على سبيل المثال أغلبها يطبّل لعدد الوفيات في الصين وهي حتى الآن 3199 حالة وفاة ولا أحد يتحدث عن أن عدد من أصيبوا بالمرض وشُفُوا منه في الصين هو 66931 مريضا. وفوق ذلك إن عدد وفيات الكورونا في العالم كلّه حتى الآن لا يتجاوز الثمانية آلاف في حين أن بريطانيا مات فيها 26408 أشخاص من الانفلونزا غي عام 2017 وحده!!. هل هذا الرعب العالمي تمهيد مماثل لرعب انفلونزا الخنازير التي صنّعت فيروسه ولقاحه وعلاجه شركة جلعاد التابعة للسيد رامسفيلد آنذاك؟

الفايروس التاجي الجديد Covid-19 ينتشر بسرعة. من المعروف أن أكثر من شخص مصابون ، وتم 149000 تسجيل أكثر من 5500 حالة وفاة في جميع أنحاء العالم.
معظم الحالات الجديدة التي يتم تسجيلها كل يوم هي الآن خارج الصين ، وينتشر الفايروس بسرعة معينة في جميع أنحاء أوروبا.
هناك الآن 1140حالة مؤكدة في المملكة المتحدة ، على الرغم من أن 10000 شخص يعتقد أنهم مصابون ، وتوفي 37000مريضا. تم اختبار أكثر من 21 شخص الآن في إنجلترا واسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية.
يحذّر الخبراء منذ سنوات من أن العالم قد يعجز عن مواجهة تفشي مرض كبير ، ولكن هناك الكثير مما يمكن للأفراد القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.
تم تصميم هذا الدليل العملي للحفاظ على سلامتك وسيتم تحديثه يوميًا. وهو مدعوم بنصيحة من كبار الخبراء في وزارة الصحة أو NHS أو National Health Service وغيرها.

□ ما هو الفايروس التاجي؟
– الفايروسات التاجية هي مجموعة من الفايروسات التي تسبب المرض في الحيوانات. سبعة منها ، بما في ذلك الفايروس الجديد ، قامت بالقفز إلى البشر ، ولكن معظمها تسبّب فقط أعراض شائعة تشبه نزلة البرد.
هناك نوعان من الفايروس ات التاجية – متلازمة الشرق الأوسط التنفسية Middle East respiratory syndrome (Mers) أو والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة severe acute respiratory syndrome (Sars) أو يكونان أكثر حدة ، حيث مات أكثر من 1500شخص بسببهما منذ عام 2002.
الفايروس الجديد ، المعروف رسميًا باسم Covid-19 أكثر خطورة أيضًا من نزلات البرد. حتى الآن ، تم تصنيف نحو 15 إلى 20 بالمئة من حالات المستشفيات على أنها "شديدة" ويتراوح معدل الوفيات الحالي بين 0.7 بالمئة و 3.4 بالمئة اعتمادًا على الموقع ، والأهم من ذلك ، إمكانية الحصول على رعاية جيدة في المستشفى.
وهذا أقل بكثير من وفيات ميرس (30) (Mers بالمئة) أو سارس Sars بالمئة) ، ولكنه لا يزال يشكل 10) تهديدًا كبيرًا.
يعتقد العلماء في الصين أن Covid-19 قد تحول إلى سلالتين ، واحدة أكثر عدوانية من الأخرى ، مما قد يجعل تطوير لقاح ضده أكثر تعقيدًا.

□ ما هي أعراض الفايروس التاجي الجديد؟
– وفقًا لمنظمة الصحة العالمية WHO تتضمن الأعراض الرئيسية للفايروس التاجي عادةً ما يلي:
سعال جاف
ارتفاع درجة الحرارة
التعب
ضيق التنفس (في الحالات الأكثر شدة)
وتضيف منظمة الصحة العالمية أن بعض المرضى قد يعانون من "أوجاع وآلام خفيفة واحتقان الأنف وسيلان الأنف والتهاب الحلق أو الإسهال". "عادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجيًا. يُصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يشعرون بتوعك".
هذه الأعراض مشابهة لأمراض الجهاز التنفسي الأخرى بما في ذلك الأنفلونزا ونزلات البرد. لذا إذا كانت لديك أعراض، فكّرْ فيما يلي:
هل سافرتَ إلى منطقة عالية الخطورة مثل الصين أو كوريا الجنوبية أو شمال إيطاليا أو إيران في الأسبوعين الماضيين؟
هل كنتَ على اتصال وثيق مع شخص مصاب بالفايروس التاجي؟
ما مدى سرعة ظهور الأعراض؟
يُعتقد أن الأعراض تظهر بين يومين و أيام بعد الإصابة بالفايروس ، ولكن 10 قد تصل إلى 24 يومًا.
يتعافى معظم الناس (حوالي 80 بالمئة) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. ومع ذلك ، يُصاب حوالي واحد من كل ستة أشخاص (16 بالمئة) بمرض خطير ويصعب عليه التنفس.
من المرجح أن يصاب كبار السن ، وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية كامنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو شكاوى الرئة أو مرض السكّري ، بأمراض خطيرة.

□ متى يجب عليّ طلب المساعدة الطبية؟
يجب على الأشخاص الذين يعانون من صعوبة في التنفس طلب الرعاية الطبية بسرعة. لكن لا تخرج. بدلاً من ذلك ، يجب عليك الاتصال بهاتف 111 في NHS. هو تلفون الحالات الطارئة في وزارة الصحة البريطانية ويعمل 24ساعة يومياً).

اعراض رئيسة
إذا كنت تعاني للتو من الحُمى والسُّعال – الأعراض الرئيسية المبكرة لفايروس التاجي – تنصح الحكومة الآن بالعزلة الذاتية لمدة سبعة أيام. هذا سوف يساعد على حماية الآخرين.
إذا كنتَ تعيش بمفردك ، فاطلب من صاحب العمل والأصدقاء والعائلة مساعدتك في الحصول على الأشياء التي تحتاجها من طعام ودواء.
إذا كنت تعيش مع الآخرين ، فحاول البقاء على بعد مترين على الأقل من الآخرين. نَمْ أيضًا بمفردك إن أمكن. وحاول الابتعاد عن الأفراد الضعفاء مثل كبار السن وذوي الحالات الصحية الكامنة.
لا تحتاج إلى الاتصال بالرقم NHS 111 للذهاب إلى العزلة الذاتية. ولكن إذا تفاقمت الأعراض أثناء العزلة في المنزل أو لم تكن أفضل بعد سبعة أيام ، فاتصل بـ NHS 111عبر الإنترنت. إذا لم يكن لديك اتصال بالإنترنت ، فعليك الاتصال بـ NHS 111.
لحالات الطوارئ الطبية ، اتصل برقم 999.

□ ماذا لو شعرت أنني بخير ولكنني عدت مؤخرًا من منطقة عالية المخاطر؟
– في بعض الحالات ، قد يُطلب منك القيام بالحجر الذاتي لحماية الآخرين حتى لو لم يكن لديك أعراض ولكنك سافرت إلى منطقة عالية الخطورة.
استخدم أداة نصائح NHS هذه لمعرفة ما يجب القيام به لحماية نفسك والآخرين.
لا تذهب إلى طبيب عام أو صيدلية أو مستشفى كما لو كنت مصابًا بالفايروس فقد تصيب الآخرين.
كيفية "العزل الذاتي" إذا كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بفايروس كورونا
إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالفايروس ، فيجب عليك محاولة عزل أو عزل نفسك فعلياً.
هذا يعني أنه يجب عليك:
البقاء في المنزل
تجنّبْ العمل والمدرسة والأماكن العامة الأخرى
تجنّبْ وسائل النقل العام وسيارات الأجرة
اطلبْ من الأصدقاء والعائلة توصيل الطعام والأدوية وغيرها بدلاً من الذهاب إلى المتاجر
منع الزائرين

□ كيف ينتشر الفايروس التاجي الجديد وكيف يمكنني حماية نفسي؟
– نظافة اليدين هي خط الدفاع الأول والأهم.
مثلفايروسات البرد والإنفلونزا ، ينتشر الفايروس الجديد عبر قطرات عندما يسعل الشخص أو يعطس. القطرات تهبط على الأسطح ويتم التقاطها على أيدي الآخرين وتنتشر أكثر. يصاب الناس بالفايروس عندما يلمسوا بأيديهم المصابة فمهم أو أنفهم أو عيونهم.

حماية نفسك
ويترتب على ذلك أن أهم شيء يمكنك القيام به لحماية نفسك هو الحفاظ على نظافة يديك عن طريق غسلها بشكل متكرر بالماء والصابون أو هلام (جلي) معقم لليدين.
حاول أيضًا تجنُّب لمس فمك أو أنفك أو عينيك بأيدي غير مغسولة – وهو أمر نقوم به جميعًا دون وعي في المتوسط حوالي 15 مرة في الساعة.
تتضمن النصائح الأخرى ما يلي:
احملْ معك مطهرًا يدويًا لجعل عملية تنظيف يديك المتكررة سهلة
اغسلْ يديك دائمًا قبل تناول الطعام أو لمس وجهك
كنْ حذرًا بشكل خاص عند لمس الأشياء ثم لمس وجهك في المطارات المزدحمة وأنظمة النقل العام الأخرى
احملْ معك مناديل ذات استعمال واحد (مناديل كلينكس) يمكن التخلّصُ منها ، وقم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس والتخلص من المناديل بعناية (تُسمّى هذه الطريقة : أي اقبضْ عليها (العطسة أو الكحة بالمنديل ، قمّمها أي ارمها في سلة القمامة ، ثم اقتلها بغسل يديك بالماء والصابون أو بمعقم)
لا تشارك الوجبات الخفيفة من الأوعية أو الأطباق التي يغمس فيها الآخرون أصابعهم
تجنّبْ مصافحة اليدين أو تقبيل الخدّين إذا كنت تشك في انتشار الفايروسات
نظّفْ يديك بانتظام وكذلك نظّف أيضًا الأسطح والأجهزة ذات الاستخدام المشترك التي تلمسها أو تتعامل معها
هل أن مجرد قطيرات من الأنف والفم هي التي تنشر الفايروس الجديد؟
ربما لا ، لكنها أكثر المخاطر شيوعًا.
تنصح NHS ومنظمة الصحة العالمية الأطباء بأنه من المحتمل أيضًا أن يتم خروج الفايروس في إفرازات جسدية أخرى بما في ذلك الدم والبراز والبول.
هنا مرة أخرى ، تكون نظافة اليد والسطوح هي المفتاح للوقاية.
ينتشر الفايروس بطريقة مشابهة للانفلونزا أو نزلات البرد في قطرات كبيرة تنتج عن السعال والعطس. يمكن أن تعيش الجراثيم على الأسطح لعدة ساعات.
تُعرّف منظمة الصحة العامة في إنجلترا أن الاتصال الوثيق بحامل الفايروس هو على بعد مترين من الشخص لمدة 15 دقيقة.

□ كيف يمكنني حماية عائلتي ، وخاصة الأطفال؟
– الأطفال هم ناقل رئيسي لانتشار الفايروس ات القائم على القطيرات لأنهم يتفاعلون جسديًا مع بعضهم البعض بصورة كبيرة وليسوا جيدين في الحفاظ على أنفسهم نظيفين.
يبدو أن الفايروس يصيب كبار السن بشكل أكثر شيوعًا ولكن يمكن أن يُصاب الأطفال به ويمكن أن يصابوا بمرض شديد ، حسبما حذّرت الحكومة.
ومع ذلك ، يمكنك تقليل خطر تعرّض الأطفال لانتشار أو اصابة الفايروسات بشكل كبير من خلال:
إشرح لهم كيف تنتشر الجراثيم وأهمية نظافة اليدين والوجه الجيدة
الحفاظ على نظافة الأسطح المنزلية ، وخاصة المطابخ والحمامات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة
استخدام قطعة قماش نظيفة أو ذات استعمال واحد يمكن التخلص منها لمسح الأسطح حتى لا تنقل الجراثيم من سطح إلى آخر
إعطاء كل واحد منشفة خاصة به والتأكد من أنهم يعرفون أن لا يتشاركوا في فرشاة الأسنان وغيرها
حافظْ على منزلك جافًا ومتجدد الهواء (تزدهر الفايروس ات في البيئات المتعفنة)

اقنعة الوجه

□ ماذا عن أقنعة الوجه - face masks هل تعمل؟
– لا توصي هيئة الصحة العامة في إنجلترا أو NHS أو غيرها من السلطات الصحية الرئيسية للمواطنين العاديين بأقنعة الوجه الورقية ولسبب وجيه.
إنها غير مُحكَمة والحماية التي قد توفرها في البداية ستنتهي قريبًا. الأسوأ من ذلك ، أنها تصبح رطبة من الداخل بسرعة، مما يوفر البيئة المثالية لتنمو فيها الجراثيم. كما أنها تشكل خطرًا على الآخرين إذا تم التخلص منها بلا مبالاة.
قد يكون هناك استثناء لهذا إذا كانت لديك أعراض مثل السعال أو العطس – فقد يساعد القناع على منعك من نقل الفايروس إلى الآخرين في الأماكن المشغولة.

□ هل يمكن علاج الفايروس التاجي الجديد؟
– لا يوجد علاج بسيط للفايروس التاجي الجديد ، تمامًا مثلما لا يوجد علاج لنزلات البرد.
في الغالبية العظمى من الحالات ، يكون المرض خفيفًا فقط. يمكن علاج أعراض مثل الحمى والانزعاج العام بالأسبرين والإيبوبروفين ، أو علاجات البرد والإنفلونزا المعباة التي تحتوي على نفس الأدوية.
يكمن الخطر في الحالات الأكثر شدة ، حيث تتطور إلى التهاب رئوي. لا يمكن علاج الالتهاب الرئوي الفايروس ي بالمضادات الحيوية ، وفي الوقت الحالي على الأقل ، لا توجد مضادات للفايروسات خاصة بهذا الفايروس بعينه.
وبدلاً من ذلك ، يركّز الأطباء على دعم وظائف الرئة لدى المرضى قدر الإمكان ، وقد يتم إعطاؤهم الأوكسجين أو وضعهم على جهاز التنفس (جهاز التنفس الصناعي) في الحالات الشديدة.
سيتم علاج أعراض أخرى مثل الحمى وعدم الراحة باستخدام أدوية مثل الأسبرين والإيبوبروفين. يمكن علاج الالتهابات الثانوية بالمضادات الحيوية.

□ هل بعض مجموعات الناس في خطر أكثر من غيرها؟
– تشير البيانات الواردة من الصين إلى أن الأشخاص من جميع الأعمار مُعرّضون لخطر الإصابة بالفايروس ، على الرغم من أن كبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.
يشمل الأشخاص الذين لديهم فرصة محدودة للنجاة من الالتهاب الرئوي ما يلي:
من تجاوز 65عامًا
الأطفال تحت سن الثانية
الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية كامنة أو ضعف جهاز المناعة
من بين 425 حالة وفاة مؤكدة في الصين ، كان 80 بالمئة من الأشخاص فوق سن الستين ، و 75 بالمئة لديهم شكل من أشكال المرض الأساسي.

□ هل يوجد لقاح ضد الفايروس التاجي؟
– لا يوجد حاليًا أي لقاح ، لكن العلماء في جميع أنحاء العالم يتسابقون لإنتاج واحد بفضل مشاركة الصين السريعة في الشفرة الوراثية للفايروس .
ومع ذلك ، فإنّ أيّ لقاح محتمل لن يكون متاحًا لمدة تصل إلى عام ، ومن المرجح أن يتم إعطاؤه للعاملين الصحيين الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفايروس أولاً. بالإضافة إلى ذلك ، يعتقد الباحثون في الصين أن الفايروس ربما يكون قد تحول إلى سلالتين ، أحدهما شديد العدوانية ، مما يجعل البحث عن لقاح أكثر صعوبة.
في الوقت الحالي ، الأهم هو احتواء المرض وزيادة قدرة المستشفى على علاج المرضى. تهدف خطة عمل حكومة المملكة المتحدة ضد الفايروس ات التاجية إلى تأخير وتقسيم المنحنى الوبائي للمرض لتجنب NHS من أن تطغى كما حدث في ووهان.
ستكون القدرة على علاج المرضى الذين يحتاجون إلى رعاية في المستشفى تحديًا كبيرًا لـ NHS إذا ترسخ الفايروس في المملكة المتحدة – قم بواجبك للمساعدة في إبطاء تفشي المرض من خلال اتباع النصائح أعلاه.

□ ماذا يحدث في مطارات المملكة المتحدة؟
– أعلنت هيئة الصحة العامة في إنجلترا عن "مراقبة معززة للرحلات المباشرة" من الصين والعديد من المواقع الأخرى.
في المطارات الرئيسية الأخرى في جميع أنحاء العالم ، ذهبت السلطات إلى أبعد من ذلك وتقوم بفحص درجات حرارة الركاب عند الوصول وتوزيع مطهرات اليد لمكافحة انتشار الفايروس .
تشير الأبحاث إلى أن التطهير البيوي في هيثرو وتسعة محاور جوية عالمية أخرى يمكن أن يقلل انتشار الفايروس بنسبة تصل إلى 40بالمئة .

□ أين هو أفضل مكان للجلوس على متن طائرة؟
– تشير الأبحاث إلى أن أفضل مكان للجلوس هو مقعد النافذة في منتصف الكابينة. هذا لأنه يقلل من خطر الإصابة بالقطرات التي يسقطها الأشخاص الذين يمشون صعودا ونزولًا في الممرات.

□ ما الفرق بين الفايروس التاجي وفايروس الانفلونزا؟
– قد تتسبب الفايروس ات التاجية وفايروس ات الإنفلونزا في أعراض متشابهة ولكنها مختلفة جينياً.
يقول البروفيسور نيل فيرغسون ، عالم تفشي الأمراض في إمبريال كوليدج لندن: "إنفايروسات الإنفلونزا تكون حضانتها بسرعة كبيرة – وتميل إلى ظهور الأعراض بعد يومين إلى ثلاثة أيام من الإصابة ، لكن الفايروس ات التاجية تستغرق وقتًا أطول".
"مع فايروس الإنفلونزا تصبح محصنا ، ولكن هناك الكثير من الفايروس ات المختلفة المتداولة. لا تتطور الفايروس ات التاجية بنفس الطريقة التي تتطور بها الأنفلونزا ، مع الكثير من السلالات المختلفة ، ولكن جسمنا لا يولد مناعة جيدة على حد سواء".

هامش
هذه المقالة مُترجمة عن مقالة مهمة في صحيفة الغارديان البريطانية وهي:
This guide on coronavirus symptoms, underpinned with advice from leading health experts, is designed to protect you and your family.
By: Paul Nuki,
GLOBAL HEALTH SECURITY EDITOR and Global Health Security Team
The Telegraph -14 March 2020 • 6:15pm
مُلحق: #
هل يمكن لأقنعة الوجه الحماية ضد الكورونا؟ تتخذ هيئات الرقابة إجراءات صارمة ضد الإعلانات "المضللة"
مع صعود حالات الكورونا، يستغل الانتهازيون مخاوف الناس من الفايروس التاجي
حظرت هيئة معايير الإعلانات Advertising Standards Authority (ASA) مجموعة كبيرة من الإعلانات لأقنعة الوجه ، واصفة إياها بأنها "مُضلّلة وغير مسؤولة ومخزية"
تقول أنه من الخطأ أن يدّعي أي معلن أن الأقنعة الجراحية يمكن أن تحمي ضد الفايروس التاجي وستتخذ إجراء ضد أي منها.

□ هل هيئة معايير الإعلانات ASA على حق؟
– الجواب هو بالتأكيد نعم.
لا يُنصح باستخدام أقنعة الوجه الجراحية للاستخدام العام من قبل الصحة العامة في إنجلترا أو NHS - ولسبب وجيه.
لا يوجد دليل علمي موثوق به يوحي بأنها تعمل على نطاق واسع والخبراء ، الذين يتنبهون دائمًا لقانون العواقب غير المقصودة ، قلقون من أنها قد تتسبب في ضرر كبير غير متوقع.

□ ما هي مشكلة الأقنعة؟
– وهي مصممة للاستخدام في الفحوصات السريرية لإبقاء القطرات في الداخل ، وليس للخارج. فهي لا تلتصق بإحكام وتسمح بمرور الهواء وأي شيء يحمله.
يقوم الأطباء بإرتدائها – لفترات قصيرة جدًا – لوقف سقوط القطرات على المرضى الذين يفحصونهم في أماكن مغلقة. ثم يتخلصون منها بأمان في صناديق نفايات المستشفيات الخاصة. عندما يحتاجون إلى واحدة جديدة ، يأخذونها من مصدر جديد وصحي.
تتسبب الأقنعة أيضًا في لمس وجهك عند خلعها أو تحريكها. يتم تدريب الأطباء على إدراك ذلك والتأكد من غسل أيديهم كلما استخدموا قناعًا جراحيًا.

□ ما الضرر الذي يمكن أن تسبّبه أقنعة الوجه؟
– الصحة العامة في إنكلترا PHE وآخرون قلقون من أن الأقنعة يمكن أن تشجع على انتشار الفايروس .
تتسبب الأقنعة في أن يلمس الناس وجوههم أكثر ، مما يزيد من فرص اصابتهم بالفايروس . يرتديها الناس أيضًا لفترة أطول بكثير مما تم تصميمه ، مما يتسبب في أن تصبح رطبة وغير صحية وبيئة مثالية لتكاثر الفايروس ات فيها.
في تايلاند تمّ العثور على مصنع يعيد تغليف أقنعة الوجه القديمة كأقنعة جديدة.
الأهم من ذلك ، هناك خطر أن تصرف الأقنعة انتباه الناس عما تقترحه الأدلة بشكل ساحق هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين وهو غسل يديك بشكل متكرر ، جنبًا إلى جنب مع تنظيف الأشياء والأسطح الشائعة الاستخدام.

□ لماذا يرتديها الجميع في آسيا؟
– إنه شيء ثقافي إلى حد كبير. استخدمها الناس منذ فترة طويلة لإبعاد التلوث ، وهو ما لا تفيد فيه أيضًا. ومع ذلك ، في آسيا يميلون إلى أن يكون لها تأثير مطمئن. العكس صحيح هنا – إنهم يسببون القلق لدى الآخرين.

□ هل هناك ظروف قد تكون فيها الأقنعة مفيدة؟
– إذا كنت تسعل وتعطس وليس لديك خيار سوى الذهاب إلى مكان عام ، فإن القناع الجراحي يفيد مؤقتًا لمنع انتشار القطيرات السيئة منك إلى الآخرين.
ومع ذلك ، إذا كنت قد عطستَ من قبل أثناء ارتداء قناع جراحي ، فستعرف أن كل جزء منك سيصرخ لتمزيق هذا الشيء. لهذا السبب تم اختراع المناديل للعطس.

□ هل هناك أقنعة تحمي من الفايروسات؟
– نعم ، ولكن هذه هي أقنعة عالية التخصص ومكلفة للغاية ولا تعمل بشكل فعال إلا إذا تم استخدامها وفق قواعد صارمة حتى الأطباء يمكن أن يعانوا في الامتثال لها.

□ ماذا عن مطهرات اليد (الديتول والسبتول وغيرها)؟
المعيار الذهبي هو غسل يديك بصورة كاملة بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية.
ومع ذلك ، فإن تكرار عادة تنظيف يديك هو المفتاح – مرة كل ساعة ، على سبيل المثال، في هذه المرحلة الحرجة.
إن مطهرات اليد التي تحتوي على 60 في المئة من الكحول على الأقل فعالة ، كما تقول هيئة الصحة العامة في انكلترا ومنظمة الصحة العالمية وهيئات PHE خبراء أخرى. إنها مفيدة بشكل خاص عند السفر أو التنقل أو حضور الاجتماعات أو الذهاب يوميا إلى العمل، ولأنها لا تتطلب الذهاب المتكرّر إلى المغسلة ، فمن الأسهل جعل عادة استخدامها بشكل متكرر.

عمال في مطار إنتشون الدولي في كوريا الجنوبية ، يقومون برش محلول مطهر وسط مخاوف متزايدة من انتشار فايروس كورونا

فتاة تستخدم قناع وجه واقياً في لندن

ابيض اسود

صحافة الحلول وإدارة مخاطر الأزمات

عراقيا، يكثر الحديث عن الازمات ربما لم يمر أي بلد بما مر به عراقنا الحبيب ،لكن لم نفهم حتى اليوم معنى إدارة الازمات ومخاطرها وبذات الوقت لم يفهم الكثير ممن يعملون في الصحافة والاعلام دورهم الحقيقي في بلد مثل العراق.
اليوم يواجه العراقيون بهوية وطنية واحدة أزمات متعددة الأطراف، تبدأ بالأزمة السياسية لمفاسد المحاصصة في عدم تسمية رئيس وزراء "غير جدلي" ولا تنته عند مخاوفهم من انتشار فايروس كرونا وما بينهما من أزمات اقتصادية ترتبط بصعود وهبوط أسعار النفط.
السؤال : دور التفكير الإيجابي لصحافة الحلول مقابل نظرية " المؤامرة" كل حسب اجندة الأحزاب المتحاصصة لمفاسد السلطة ومدى قناعة المواطن به ؟
لست بصدد استعراض مبادئ العمل الصحفي والإعلامي لكن يبدو ان الكثير من قيادات الاعلام وكبار من يصفون أنفسهم بالمحللين بشتى اهواء مسمياتهم الاستراتيجية والاقتصادية والأمنية ليسوا على دراية بان مهمة العمل الصحفي الانطلاق من ثوابت الدستور والرجوع اليه في كل معطيات التحليل الإعلامي لتكوين راي عام جمعي بشأن أي حدث مستجد او محور تثقيف عام مطلوب المدافعة عنه وأي حديث خارج نطاق ذلك يكون جريمة نشر لابد وان يحاسب عليها القانون.
لذلك يبدو من الممكن الإجابة على التساؤل بما يلي:
أولا: يهتم المواطن بما يحتاج معرفته من وسائل الاعلام ويثق اكثر ما يثق بالصوت والصورة ، لكن مع زيادة قدرات الفبركة العميقة لنماذج الحروب الناعمة التي حولت الكثير من وسائل الاعلام الى مجرد محطات اعلانية وليست اعلامية ، فضلا عن انتشار نموذج صحافة التواصل الاجتماعي التي تتناقل الاخبار من دون تدقيق مهني جعل مهمة الصحفي الساعي لوضع نموذج صحافة الحلول في مقابل الصحافة الصفراء الفضائحية او ما يدعى اليوم بالجيوش الالكترونية امام واقع جديد في تغييب الحقيقة عن المواطن صاحب الحق في الاطلاع عليها بلا رتوش ،مرة لأسباب تتعلق بأجندات حزبية وأخرى بتمويل إقليمي ودولي وحصيلة تراكم نماذج الفبركة العميقة ان هذا (المواطن –المتلقي) سيكون امام خيارات متضاربة في معرفة الحقيقة مما يفقد الراي العام الجمعي بوصلتها ويتشتت في تسجيل لنجاح تلك الاجندات هكذا يظهر نواب عن الشعب بصفة محلل سياسي وليس صناع قرار بل الكثير من التصريحات والبيانات الرسمية لا تحمل صفة صناعة القرار في إدارة مخاطر الازمات فهي مجرد تحليلات وحتى هامشية لا تصلح ان يطلق عليها وصف " بيان حكومي" او تصريحات لرئيس حكومة او زير !
ثانيا: تتمثل معضلة الكثير من الصحفيين والإعلاميين في الخضوع لهذه الاجندات ومغادرة الحالة المهنية لأسباب اقتصادية، فالجيل الجديد من الصحفيين العاملين في وسائل الاعلام الحزبية يتنقلون من هذه القناة الفضائية الى أخرى، وعليه ان يطابق أسلوبه المهني مع منهج القناة الحزبي او جهة التمويل الأجنبية، هكذا الغيت عقود عمل عدد من الإعلاميين في قناة تمول من خارج العراق فقط لأنهم لا يتوافقون مع منهج جديد لعملها!
مثل هذه المعضلة تحتاج تدخل نقابة الصحفيين التي ما زالت عند حافات تطبيق قانون حماية الصحفيين في ظل واقع قاس يفرض على العائلة الصحفية أثام مفاسد المحاصصة وتداعياتها على أصول المهنة.
ثالثا: يضاف الى ذلك غياب الدور الأكاديمي في تأصيل صحافة الحلول منهاجا إعلاميا في عمل الدولة، فالكثير من الأكاديميين وهم أصلا صحفيون انخرطوا في لعبة المناصب لمفاسد المحاصصة فقط لنيل حظوظهم من فتات الحكومة العميقة، وهذا امر لا ينحصر في المجال الإعلامي بل يشمل الكثير من الاختصاصات التي ترى الأكاديمي يتعامل بلغة إعلامية عندما يكون في منصبه الوظيفي ويغارها بسرعة عند خروجه من هذا المنصب ليعود لها مع عودة المنصب اليه برلمانيا او حكوميا وهي حالة تشمل الاغلب الاعم الا ما رحم ربي.
ما الحلول المقترحة؟
ببساطة شديدة ان يطبق الدستور على الاعلام في شتى مفاصله، هناك جهات قضائية وهيئات مستقلة ونقابات تراقب هذا التطبيق، وان تبدأ المدافعة عن صحافة الحلول في إدارة مخاطر الازمات من النقابات المهنية والجامعات لنشرها كثقافة وطنية شاملة، عندها سيكون امام المواطن خياراته لتصديق الاخبار المفبركة وقدرته على اكتشاف زيفها وتأييده لصحافة الحلول حتى وان لم تأت كليا على ميوله وهواه ولله في خلقه شؤون!

مازن صاحب
بغداد

عبودية العقل

عانت الانسانية منذ بداية الخليقة العبودية بمختلف اشكالها ومازالت ، فبعد ان كان الانسان المنتصر يستعبد المهزوم والغني يستعبد الفقير او من يعمل عنده ، اصبحت العبودية اليوم مختلفة من حيث النوعية وهي خطيرة جداً ألا وهي عبودية العقل .
خطورة هذا النوع تتأتى من ان الانسان الذي يصبح عبداً لفكر معين ، وهذه الافكار التي تجبر احداً ان يصبح عبداً، هي في اغلبها مشوهة ومشوشة ولا تملك حساً انسانياً يسهم في تطوير البشرية او الاخذ بها لآفاق ارحب واوسع، تستفيد منها الاجيال المقبلة وهي غالباً تتم عن طريق شخص معين او مجموعة ما لها مصالحها وخططها ، خطورة العبودية الفكرية تكمن في ان هذا الشخص يكون حراً جسدياً ويستطيع ممارسة دوره في المجتمع من خلال وظيفة قد تكون مهمة ومرموقة او دون ذلك وبذلك يقدر على التأثير على المجتمع الى حد ما ويجد مناصرين له وكلما اصبحوا اكثر ، صار خطرهم اكبر .
عبودية الفكر المذهبي او السياسي مثلاً يشكل في عالمنا شرق الأوسطي عموداً فقرياً لبعض الاحزاب تجاه من يمولها ونفس الشيء بالنسبة لافراد معينين تجاه احزابهم او الدول التي يؤمنون انها تريد مصلحتهم ، وهؤلاء الافراد يختلفون عن الاحزاب من حيث التمويل ، فهناك منهم الكثير ممن اصبح عبداً للفكرة بدون اية مصلحة مادية ، بحيث انهم يستميتون في نشر افكار منحرفة والدفاع عنها ، رغم المغالطات التاريخية والواقعية فيها ، بل ان البعض يغير هذا التاريخ المزور اصلاً في اغلب سردياته ، لصالح الفكرة التي يدافع عنها .
ولعل الذي نراه في عراقنا اليوم افصح دليل على خطورة العبودية هذه ، فهناك من اصبح عبداً ذليلاً لدولة ما بسبب طائفي ولذلك لا يمانع في خراب العراق وقتل ابنائه من اجل مصلحة هذه الدولة او تلك ، وسخروا اموال الدولة العراقية من اجل تمويل المشاريع الاقتصادية في هذه الدولة الجارة او تمويل حروبها العبثية في المنطقة والتي حصدت مئات الآلاف من الارواح ودمرت مدناً وبلاداً بكاملها .
هؤلاء العبيد هم اعداء الحرية والكرامة والسيادة التي ينادي لها العراقيون ويضحون بأنفسهم من أجلها ، الصعوبة ليست في ان تحرر عبداً من سجانه ، بل الاصعب هو في كيفية اقناعه انه رجل حر في روحه ووجدانه.

اردلان حسن
المانيا