

فهم المناعة الجماعية وتحرير التقارير عنها

المناعة الجماعية معروفة أيضاً بالحماية غير المباشرة أو المناعة المجتمعية أو الحماية المجتمعية، وهي ما يحدث عندما لا يعود الفيروس قادراً على الانتشار لأنه يستمر في إصابة الأشخاص المحميين من العدوى.

عندما تصبح نسبة كافية من المجتمع محمية من الإصابة، يتلاشى أي احتمالٍ لتفشٍّ جديد. يمكن أن يحدث هذا بطريقتين:

- يُصاب العديد من الناس بالمرض، ومع الوقت تتكون استجابة مناعية له (مناعة طبيعية).
- يتلقى العديد من الناس لقاحاً ضد المرض لتكوين المناعة.

تنشأ المناعة الجماعية في بعض الأمراض عندما تصبح ما نسبته 40% من أفراد المجتمع منيعين ضد المرض، كالمناعة التي تتكون عن طريق التطعيم، ولكن في أغلب الأحوال يجب أن تتكون مناعة لدى 80 إلى 95 في المئة من المجتمع حتى يتوقف انتشار المرض.

اقترحت بعض الحكومات منهجية تكوين المناعة الجماعية عن طريق العدوى، في غياب اللقاح، للحد من انتشار مرض كوفيد-19، حيث قُدِّمَ هذا المقترح لبيّح إصابة الفئات الأقل عرضة للخطر بالعدوى بفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة الثانية (SARS-CoV-2)، أي الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19، مع العمل على عزل الفئات المعرضة للخطر مثل كبار السن. ومع ذلك حذر العديد من العلماء أن هذه الإستراتيجية محفوفة بالمخاطر.

ما الذي تحتاج معرفته؟

السؤال الأول

هل أفلحت المناعة الجماعية من قبل؟

استُخدمت المناعة الجماعية باعتبارها إستراتيجية لقاح لأمراض كالحصبة والنكاف والحصبة الألمانية والجدي وشلل الأطفال، وكان المقصود منها في هذه الحالات تطعيم غالبية المجتمع من أجل حمايته من الانتقال المستمر لهذه الأمراض، وحماية للفئات المعرضة للخطر التي لا تستطيع تلقي اللقاح (مثل منقوصي المناعة).

كلما كان المرض معدياً، زادت حاجة الناس إلى التطعيم لتفعيل المناعة الجماعية، فلا يمكن إيقاف انتشار جميع الأمراض التي لها لقاح بالمناعة الجماعية فقط. على سبيل المثال، من الممكن الإصابة بالكزاز من البكتيريا الموجودة في البيئة، لذا فإن أي شخص لم يتلقَ التطعيم من الممكن أن يُصاب بالعدوى، وهكذا فإن تلقي اللقاح هو السبيل الوحيد للحماية.

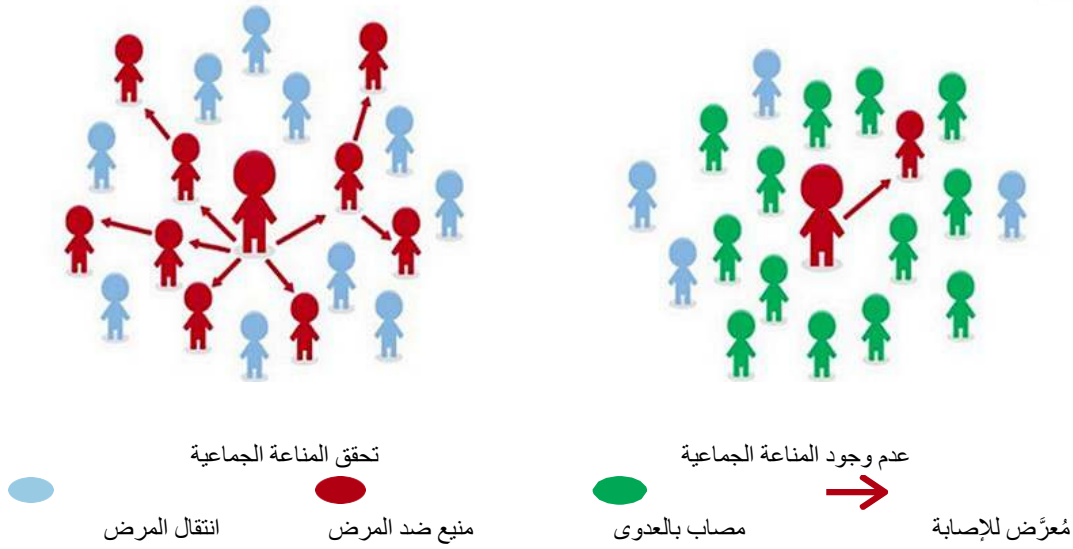
السؤال الثاني

هل من بلد اقتربت من الوصول إلى المناعة الجماعية ضد مرض كوفيد-19؟

الإجابة القاطعة هي "لا". قررت الحكومة السويدية السعي لتحقيق المناعة الجماعية في منتصف مارس/آذار عندما اجتاح مرض كوفيد-19 العديد من دول أوروبا، فأثرت تدابير الرقابة الطوعية على إجراءات الإغلاق الصارمة، لكن استنكر 25 خبيراً سويدياً في مجال الأمراض المعدية هذه السياسة، وصرحوا كتابةً: "أدت هذه الإستراتيجية في السويد إلى الموت والحزن والمعاناة، وفوق ذلك لا توجد مؤشرات على أن الاقتصاد السويدي كان أفضل حالاً من العديد من البلدان الأخرى. على أية حال، لقد قدمنا مثلاً لبقية العالم على كيفية عدم التعامل مع مرض معدٍ قاتل".

كما حاولت المملكة المتحدة تجربة استراتيجية مناعة القطيع في مارس، لكنها سرعان ما تراجعت مع ارتفاع عدد الوفيات ودخول رئيس الوزراء بوريس جونسون إلى المستشفى مصابًا بكوفيد-19. استخدمت هولندا أيضًا المناعة الجماعية لمدة وجيزة، ولكنها عدلت عنها نظرًا لضغوط مسؤولي الصحة والرأي العام.

قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غبريسوس، مؤخرًا في إحدى وسائل الإعلام: "لم يسبق في تاريخ الصحة العامة أن استُخدمت المناعة الجماعية كإستراتيجية لمواجهة تفشي مرض معين، ناهيك عن جائحة. إنها مشكلة علمية وأخلاقية". وأضاف قائلاً: "تتحقق المناعة الجماعية بحماية الناس من الفيروس لا بتعرضهم له".



يوضح الرسم المناعة الجماعية إذا وصلت المناعة من أحد الأمراض في أحد المجتمعات إلى نسبة عالية بما يكفي لوقف تفشي المرض، سواءً أكانت عن طريق العدوى الطبيعية أم عن طريق التطعيم الموسع. المصدر: المعاهد الوطنية للصحة

السؤال الثالث

ما هي احتمالات التلاشي المفاجئ لكوفيد-19 مثلما كان الحال مع الإنفلونزا الإسبانية؟

استمرت الإنفلونزا الإسبانية 1918 (H1N1) لمدة سبع سنوات؛ إذ كان مصدر ظهورها الأول في جنوب الصين في شتاء 1915-1916، وانتقلت إلى أوروبا عن طريق العمالة الصينية المُستقَدمة لحفر الخنادق في الحرب العالمية الأولى.

بتحليل نسبة الوفيات الزائدة عن المعدل الطبيعي تبين أن الإنفلونزا الإسبانية اجتاحت العالم بثلاث موجات، ما أسفر عن 50 مليون حالة وفاة تقريبًا على مستوى العالم، لكنها اضمحلت في غضون عامين عندما أصيب 40% من سكان البلدان التي كان ينتشر فيها الفيروس بالعدوى بشكل طبيعي. إلا أن الإنفلونزا الإسبانية لم "تتلاشى نهائيًا"؛ فهي تعود كل عام عندما تتجاوز الفئة المعرضة للإصابة، بسبب المواليد الجدد، عتبة المناعة الجماعية.

ظهرت أوبئة أو جائحات للإنفلونزا الإسبانية في الأعوام 1941 و1977 و2009 و2012 و2015 و2017 و2019، ولذلك "لن" يتلاشى كوفيد-19 من تلقاء نفسه دون لقاح، بل سيبقى معنا مثلما بقيت معنا الإنفلونزا الإسبانية.

السؤال الرابع

لماذا تفرض المناعة الجماعية دون لقاح لكوفيد-19 خطورة كبيرة؟

يمكن أن يستمر الشباب بنقل كوفيد-19 والوفاة منه إذا اشتد بهم المرض.

تقوم الفكرة الأساسية لهذا المقترح على ترك الشباب يختلطون ويصابون بعدوى فيروس كورونا إصابة طبيعية؛ مع الحفاظ على تطبيق إجراءات التباعد الجسدي والبقاء في مكان آمن في فئة المعرضين للخطر ككبار السن. ويزعم مؤيدو هذه الإستراتيجية أن ما يدعى "بالمناعة الجماعية الطبيعية" سوف تنشأ وتقلل من الضرر الذي تسببه متلازمة SARS-CoV-2 وتحد منه دون الإضرار بالاقتصاد.

تتطوي هذه الإستراتيجية على التخلي عن التباعد الجسدي وارتداء الكمامات وإعادة فتح المطاعم والمدارس والسماح بالتجمعات الكبيرة للشباب، مع التأكيد على مكوث الأشخاص المعرضين للخطر وكبار السن في المنزل أو دور رعاية المسنين لأجل غير مسمى.

ولكن العلماء يحذرون من الافتراضات المضللة بأن الشباب أقل عرضة للإصابة بحالات العدوى الشديدة الخطورة، فالأشخاص الأصغر سناً المصابين بأمراض مثل الربو والسمنة وأمراض المناعة والسكري وأمراض الكبد والقلب يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأعراض شديدة الخطورة لكوفيد. وبينما تكون معظم الإصابات خفيفة في مرحلة الشباب، فإن العديد من الأشخاص الأصحاء أصيبوا بأعراض شديدة وماتوا فعلاً نتيجة إصابتهم بالمرض.

وقد كشفت نتائج حديثة نُشرت في أيلول/سبتمبر عن مدى الخطورة المحتملة لكوفيد-19 على الشباب، حيث نُشرت ورقة بحثية في مجلة المؤسسة الطبية الأمريكية للطب الباطني وجدت أنه بين أكثر من 3200 شخص بالغ أدخلوا المستشفى في الولايات المتحدة تتراوح أعمارهم بين 18 و34 عام، احتاج 21% منهم إلى رعاية فائقة، و10% منهم إلى تهوية ميكانيكية، وحوالي 3% منهم (88 مريض) قد توفوا، كما احتاج الناجون، ونسبتهم (3% (99 مريض))، أن يُنقلوا إلى أماكن رعاية أخرى حتى يكتمل شفائهم.

وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من أن الأشخاص في سن الشباب قد أصبحوا العامل الأول في انتشار فيروس كورونا المستجد في العديد من الدول، إذ إن أكثر من نصف الإصابات المؤكدة مؤخراً في كل من أستراليا والفلبين هي لأشخاص أصغر من 40 عاماً، وهو تباين صارخ عما كان سائداً من إصابة كبار السن في الشهور السابقة. وفي اليابان، كانت ما نسبته 65% من الإصابات الحديثة لأشخاص أصغر من 40 عاماً.

ولأن الأعراض غالباً ما تكون خفيفة في أعمار الشباب، فإن العديد منهم يجهلون أنهم مصابون، وربما يُعايش هؤلاء الشباب أشخاصاً من الفئة الأكثر عرضة للخطر مثل، كبار السن من آبائهم أو أقاربهم. وهذا يزيد معدل الانتشار للفئات الأكثر عرضة للخطر: كبار السن والمرضى والأشخاص تحت الرعاية طويلة الأمد والذين يعيشون في مناطق حضرية عالية الكثافة والمناطق الريفية الفقيرة بالخدمات.

لا تضمن لك إصابتك بالفيروس مرة مناعة مدى الحياة.

لأن فيروس SARS-CoV2 هو فيروس حديث، فإن العلماء ما زالوا لا يستطيعون معرفة المدة التي قد يبقى فيها الشخص محمياً بعد تعافيه من العدوى، حيث تُشير الحالات الجديدة للإصابات المتكررة أن المناعة المكتسبة قد تستمر عدة أشهر فقط في بعض الأشخاص، ولا تقتصر تداعيات ذلك على المخاطر التي تواجه المتعافين فقط، ولكن أيضاً على مدة الحماية التي تمنحها اللقاحات.

وتقترح دراسة حديثة لم تخضع للمراجعة بعد أن المناعة ضد فيروس SARS-CoV2 الذي يسبب كوفيد-19 من الممكن أن تستمر لمدة 6 أشهر وربما سنوات.

•



وقد تضمنت الدراسة 185 شخصًا بالغًا في الولايات المتحدة شفيوا من كوفيد-19، من عمر 19 عامًا وحتى 81 عامًا، حيث كان معظم البالغين مصابين بأعراض خفيفة. لكن الدراسة واجهت بعض المعوقات مثل الحاجة إلى المزيد من الأبحاث لتحديد ما إذا كانت نفس النتائج ستظهر في مجموعات أكبر أو في المرضى الذين يعانون من أعراض شديدة أو بعد فترات طويلة من الشفاء.

سوف ينتج عن بعض الأمراض ما يُدعى "مناعة التعقيم"، التي تعني أنه إذا أصبت مرة فإن احتمال إصابتك مرة أخرى قليل للغاية. على سبيل المثال، لو أصبت بفيروس الجدري المائي (الحماق) في طفولتك، فإنك بذلك تبني مناعة قوية والقليل فقط من الناس قد يُصابوا مرة أخرى.

على وجه عام، تندرج الحصبة أيضًا ضمن تلك الفئة، ومع ذلك فإن هناك حالات نادرة أُبلغ فيها عن حالات أُصيببت بالحصبة أكثر من مرة، لكن الخبر السيئ هو أن الفيروسات المسببة للعدوى عن طريق الغشاء المخاطي للأنف والحلق مثل SARS-CoV2 (الفيروس المسبب لكوفيد-19)، لا تؤدي عادة إلى اكتساب مناعة التعقيم. وتبعًا لنتائج دراسة أُجريت على قروء المكافك ريسوس وُجد أن اللقاحات المخبرية تحمي الرئتين من الأعراض الشديدة للمرض ولكنها لا توقف تكاثر الفيروس في القنوات الهوائية العليا، وهذا يعني أن الناس لا يزالون معرضين لخطر الإصابة بفيروس SARS-CoV2.

السؤال الخامس

هل يمكن للجبل الأول من كوفيد-19 أن يسبب مناعة القطيع؟

يجب أن يكون تحقيق المناعة في متناول اليد بمجرد توفر لقاح لكوفيد-19، وآخر ما صدر من أخبار بهذا الصدد إعلان شركتي فايزر وبيو إن تي ك الألمانية في 18 نوفمبر أن لقاح كوفيد-19 الخاص بهما يتمتع بفاعلية تصل إلى 95%، وبمعدل أفضل من نسبة 90% في التحليل المبدي، وأنهما ستتقدمان للحصول على ترخيص الاستخدام الطارئ (EUA) من الولايات المتحدة ومنظمة إدارة الغذاء والدواء (FDA). كما أعلنت شركة موديرنا قبلها بيومين أن لقاح كوفيد-19 الخاص بها ذو كفاءة تصل إلى 94.5% استنادًا إلى نتائج المرحلة الثالثة من التجارب السريرية. فضلًا عن ذلك، أعلنت شركة أسترازينيكا في 23 نوفمبر بالتعاون مع جامعة أوكسفورد أن لقاح فيروس كورونا التي تنتجه يقلل من خطر انتشار كوفيد-19 بنسبة تصل إلى 70.4%، طبقًا لتحليل مؤقت لعدد ضخم من تجارب المرحلة الثالثة أُجريت في المملكة المتحدة والبرازيل.

إن عملية الموافقة من جهة ترخيص الاستخدام الطارئ يكون أسرع من موافقة منظمة إدارة الغذاء والدواء التي ربما تستغرق من 6 إلى 10 أشهر، ومع ذلك، فإن توفر بيانات تضمن الأمان والكفاءة أمر ضروري للحصول على الترخيص، حيث تستخدم منظمة إدارة الغذاء والدواء مع لجنة من المستشارين الخبراء هذه البيانات في قياس حجم المخاطر والفوائد لهذا المنتج تحت الإشراف.

ويستخدم مصطلح فاعلية اللقاح في قياس إلى أي مدى يمكن لهذا اللقاح أن يحمي من الإصابة بمرض معين (في هذه الحالة كوفيد-19)، وذلك في بيئة بحث مُحكمة. وتختبر دراسات كفاءة اللقاحات مدى فاعلية اللقاح في منع مرض معين في "العالم الواقعي"، حيث يقوم الناس بنشاطات مثل التسوق والعمل والذهاب للمدرسة، معنى ذلك أنه لو كانت فعالية اللقاح 95%، فإن تطبيقه في تجربة على 100 مشترك مثلًا سيحمي 95 منهم، فيما سيصاب البقية بعدوى كوفيد-19.

ولو حصل اللقاحان على موافقة منظمة إدارة الغذاء والدواء ووزَّع على مجموعات كبيرة حول العالم، سيكون للعلماء القدرة على حساب كفاءة اللقاح طبقًا لضوابط العالم الواقعي، حيث إن مصطلح كفاءة اللقاح في العالم الواقعي أكثر واقعية ودقة في إخبارنا لأي مدى قد يساعد هذا اللقاح في منع انتشار المرض في الحياة اليومية، وليس في ضوابط بحث مُحكمة فقط.

وفقاً لدراسة حديثة نشرت في الصحيفة الأمريكية للطب الوقائي ، يجب أن يكون للقاح ما تأثيراً فعالاً (أي احتمال منع الإصابة بالعدوى) بنسبة 70% على الأقل، حين يغطي التلقيح نسبة 75% على الأقل من السكان، وذلك لمنع انتشار كوفيد-19 بشكل فعال.

وفي حين اعتبار اللقاح كواحد من أنجح تدابير الصحة العامة، يعتقد عدد متزايد من الأشخاص أن اللقاحات إما غير آمنة أو غير ضرورية، ويعد ذلك تهديداً متزايداً خطورته بالنسبة لنجاح برامج التلقيح، حيث تنخفض معدلات تغطية اللقاح على مستوى العالم.

ولذلك على واضعي السياسات الحذر من الأثر المحتمل للتردد في أخذ اللقاح، حيث لوحظ في الاستجابة لكوفيد-19 أن نشاطات بعض السياسيين تتعارض مع العلم وتزيد من خطورة انخفاض ثقة العامة باللقاح. وقد يكون الاضطراب المحتمل حدوثه لنسبة من الأشخاص الراضين لأخذ اللقاح شديد التأثير، كما قد يؤدي توفير معلومات متناسقة ودقيقة علمياً إلى بعض التردد بشأن اللقاحات، مع العلم أن الثقة باللقاح لن تتحسن ما لم تُبذل جهود لزيادة ثقة العامة على نطاق أوسع بفعالية اللقاح وسلامته وبالاستجابة الصحية العامة والأنظمة الصحية والحكومة.

عند تلقيح غالبية السكان، سُنخَفُض مناعة القطيع من حجم الفيروس القادر على الانتشار بين جميع السكان، ونتيجة لذلك، لن يحتاج كل شخص للقاح لحماية نفسه، ما سوف يساعد على ضمان الحفاظ على سلامة الفئات المعرضة لخطر الإصابة والتي لا تستطيع أخذ اللقاح. ومع ذلك يحذر العلماء من صعوبة منع اللقاحات بشكل كامل لالتهاجات الجهاز التنفسي على وجه الخصوص، لكن ستساعد اللقاحات إلى حد ما في تقليل كمية الفيروس المنتشر.

السؤال السادس

ما هو الحد الأدنى للوصول إلى مناعة القطيع؟

تعتمد نسبة السكان المطلوبة لتحقيق مناعة القطيع على مدى عدوى الفيروس، ولتحديد الحد الأدنى، يستخدم علماء الأوبئة، أي الخبراء في انتقال الأمراض المعدية، قيمة تدعى "رقم التكاثر الأساسي" يُشار إليها غالباً بالرمز (R0) (وتُلفظ "آر ناوت" R naught).

تقيس قيمة التكاثر (R0) عدد الأشخاص الذين يُعديهم شخص واحد ضمن مجموعة من السكان معرضة لخطر الإصابة، وتبلغ قيمة التكاثر (R0) للمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS-CoV2) ما بين 2 و 3.2؛ بمعنى آخر، يُتوقع أن يُعدي مصاب واحد بالمرض ما بين شخصين إلى ثلاثة أشخاص آخرين بالمعدل.

يعني ذلك بالارتباط مع SARS-CoV2 أنه لا بد أن يكون ما بين 60% إلى 80% من السكان مناعة ضد كوفيد-19 للوصول إلى مناعة القطيع، فإذا كانت قيمة التكاثر (R0) أقل من 1 فهذا يعني أنه ليس كل مصاب سيُعدي شخصاً آخر، وبالتالي سينخفض عدد الحالات، ما قد يسمح للمجتمعات بالعودة للانفتاح. أما لو كانت قيمة التكاثر (R0) أعلى من 1 فهذا سيؤدي إلى ازدياد عدد الحالات، وربما يستلزم تجديد الإغلاقات أو أي تدابير أخرى. تكمن الفكرة في أن قيمة التكاثر (R0) تختلف من فيروس لآخر، فعلى سبيل المثال، يعدّ فيروس الحصبة شديد العدوى حيث تتراوح نسبة التكاثر (R0) بين 12 و 18، لذلك يتطلب تحصين نسبة عالية من السكان عن طريق اللقاح لمنع انتقال العدوى.

وتتطلب مناعة القطيع ضد الحصبة تلقيح حوالي 95% من السكان، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، في حين أن البقية، أي ما نسبته 5% من السكان، سيكونون محميين بسبب عدم انتشار الحصبة بين أولئك الذين تلقوا التطعيم. أما بالنسبة لشلل الأطفال، يتراوح الحد الأدنى ما بين 80% إلى 85%.

السؤال السابع

هل تدلّ قيمة التكاثر (RO) التي تبلغ أقل من 1 على التغلب على الفيروس؟

لا، إنما تدلّ، إذا افترضنا صحة الأرقام، على توقف الفيروس مؤقتًا عن الانتشار، فعندما تنخفض قيمة التكاثر (RO) إلى أقل من 1، يدلّ ذلك على أن كل 100 مريض، على سبيل المثال، سيُعدون أقل من 100 شخص آخر.

سيكون كل جيل لاحق لانتقال العدوى أصغر من سابقه، وعلى الرغم من ذلك، لا زال يُحتمل إصابة الأشخاص بالمرض أو الوفاة. لذلك قد تستغرق الدول وقتًا طويلاً لتشهد اختفاء الفيروس تمامًا، خاصةً إذا كان التفشي الأول سيئًا.

لا تعدّ رؤية قيمة التكاثر (RO) تبلغ أقل من 1 سببًا للاطمئنان أو توقع طريق سهل مستقبلاً، فسيكون هناك المزيد من التفشي على نطاقٍ واسع بما يكفي ليطغى على الموارد المحلية.

يوجد حل لكنه ليس سهلاً، ألا وهو التحلي بالصبر والثقة بنجاح اللقاح والاستمرار في غسل اليدين وارتداء الأقنعة، والأهم من ذلك كله الضغط من أجل إجراء اختبار مكثف وواسع وتتبع المخالطين لنتمكن من التعرف على الأسباب المحلية للتفشي حينما وأيما تظهر.



كيف يمكنني الإبلاغ عن هذه المشكلة؟

1. نكرّ جمهورك أنه حتى مع وجود اللقاح، لا تزال هناك حاجة لاتباع جهود الوقاية

رفعت النتائج التي أعلنتها شركات "فايزر" (Pfizer) و "بيوانتك" (BioNTech) و "موديرنا" (Moderna) في منتصف تشرين الثاني/نوفمبر الأمل بأن تبدأ اللقاحات ضد كوفيد-19 بالظهور في أوائل عام 2021، بالإضافة إلى احتمال أن تُثبت أيضًا لقاحات أخرى فعاليتها ضد المرض.

إن احتمال الوقاية من المرض والوفاة وتجنب الأذى والمعاناة من عمليات الإغلاق المطوّلة يُعدّ سببًا للتفاؤل، لكن هذا الشعور بالتفاؤل والتشجيع، على الرغم من أنه مبررٌ جدًا، لا يفيي أننا بعيدون كل البعد عن التخلص من كوفيد-19 كمسألة تتعلق بالصحة العامة. وقد يتساءل جمهورك إذا ما كان اللقاح الجديد لفيروس كورونا يدلّ على عدم اضطرارهم في المستقبل القريب لتطبيق التباعد الاجتماعي أو ارتداء الكمامة.

لكن الإجابة هي "لا". سيظلون بحاجة حتى بعد أخذهم للقاح. توجد بعض الأسباب لذلك:

يُحتمل أن توجد حاجة لأخذ اللقاحات الأولى التي ستتوفر على جرعتين، أي سيستغرق الأمر شهرًا على الأقل من حصولك على الدواء لتقوى مناعتك بما يكفي لتنتق أن الفيروس لن يسبب لك المرض.

• في أفضل السيناريوهات، سيحلّ أواخر تموز/يوليو أو أوائل أيلول/سبتمبر 2021 قبل تلقيح معظم العامة، هذا إذا لم يتردد الناس في الحصول على التطعيم، في حال حصول التطعيمات على الموافقة، وإذا نظمت الحكومات المحلية توزيع التطعيمات، وإذا نجحت التطعيمات بالشكل المفترض، وإذا أنتجت شركات الأدوية التطعيمات بالسرعة المرجوة من الجميع.

•

إرشادات حول كيفية ارتداء الكمامات:

-
-
-
-
-

تجنّب لمس الكمامة وهي على وجهك

نظف يديك قبل نزع الكمامة

انزع الكمامة من الأربطة الموجودة خلف الأذنين أو الرأس

ضع الكمامة النظيفة غير المبللة في كيس نظيف سهل الإغلاق إذا كنت تنوي إعادة استخدامها

نظف يديك بعد إزالة الكمامة

في كل الأحوال ستبقى المخاطر موجودة، ولأجل الصحافة العامة فإن مسؤوليتك تكمن في التأكيد على سلامة القراء والمشاهدين لأنهم يخفون من حذرهم حال انخفاض خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19. يجب عليك تذكير الجمهور بالآتي:

الاستمرار في الاستماع للإرشادات الوطنية

-

ستقدّم لك النصائح الصادرة من وزارة الصحة في بلدك ومن منظمة الصحة العالمية أحدث المعلومات عن فيروس كوفيد-19 متضمنة أعراضه وطرق تجنب الإصابة به والعمل حال اعتقادك بالإصابة به.

عدم التساهل في تنظيف اليدين

-

ربما سمع قراؤك ومشاهدوك من سماعها، لكن هذه هي الحقيقة: إن لمس الأسطح ثم وجهك من المرجح أن يتسبب في مرضك، وغسل اليدين (أو استخدام معقم اليدين) هو الحل للحد من انتشار الفيروس. اكتشف العلماء أن الفيروس يظل موجوداً لمدة أربع ساعات على النحاس ويوم واحد على الورق المقوى ومدة تصل من يومين إلى ثلاثة أيام على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ.

توصي المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بالخطوات الخمس التالية لغسل اليدين بالطريقة الصحيحة:

-
-
-
-
-
-
-

بلل يديك بمياه نظيفة جارئة (دافئة أو باردة) ثم أغلق الصنبور وضع الصابون.

افرك يديك بالصابون. احرص على غسل ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أطرافك.

افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. هل تحتاج لعمل توقيت لذلك؟ إذاً كرر أغنية "عيد ميلاد سعيد" من البداية إلى النهاية مرتين.

اغسل يديك جيداً تحت الماء النظيف الجاري.

جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو اتركهما يجفان في الهواء.

لا تتساهل في التباعد الاجتماعي.

على الرغم من أهمية دعم المشروعات المحلية لتصمد بعد الإغلاق، فإنه من المهم أيضاً اتخاذ قرارات ذكية للحد من التواصل الاجتماعي الذي يسهل انتشار الفيروس. ويعني التباعد الاجتماعي، الذي يسمى أيضاً التباعد الجسدي، ترك مسافة آمنة بينك وبين الأشخاص الذين ليسوا من أسرتك؛ احرص على وجود مسافة مترين بينك وبين الآخرين إذا كانوا من غير أفراد أسرتك، وذلك في الأماكن المغلقة والأماكن المفتوحة على حدٍ سواء.

2. طرح الأسئلة المناسبة في وجود التحديات التالية:

بيانات محدودة عن المناعة

توجد حاليًا بعض العوامل غير المعروفة مثل ما إذا كانت الإصابة بعدوى كوفيد-19 توفر مناعة وإلى متى تدوم هذه المناعة، وقد يكون من الضروري مرور المزيد من الوقت لمراقبة الأفراد الذين أصيبوا بالعدوى وتعافوا، وبالتالي تحديد المدة التي يظهرون فيها مناعة المرض، فهذه المعلومات ضرورية لتحديد الحد الأدنى الضروري لتحقيق مناعة القطيع.

المناعة غير المستقرة

في نهاية المطاف، حتى إذا تحققت مناعة القطيع فقد يستمر تفشي العدوى بسبب عدم توحيد درجة المناعة بين السكان.

تحقيق التوازن

إذا كان الطريق إلى مناعة القطيع غير مؤكد، فما الخطوات التي قد تكون ضرورية للمساعدة في تحقيق التوازن بين الصحة العامة وتمكين الاقتصاد والمجتمع من العمل بسلاسة؟

3. دمج الشباب في مواجهة كوفيد-19 من أجل التعامل معه بجديّة أكبر

يشعر العديد من الخبراء بالقلق من أن ارتفاع عدد الحالات حتى بين الشباب الأصغر سنًا سيؤدي إلى ارتفاع عدد حالات دخول المستشفى والوفيات في نهاية المطاف مع استمرار انتشار الفيروس بين السكان، حيث يمكن للشباب نقل الفيروس بسهولة إلى كبار السن الذين يعانون من مشاكل صحية أساسية وهم أكثر عرضة لمضاعفات خطيرة من الفيروس. يمكنك توضيح ما يلي من خلال تقاريرك:

كلما زاد الاحتكاك بالآخرين وطالت مدته، زاد خطر انتشار الفيروس.

تساعد الكمامات في الحد من انتشار كوفيد-19.

تعد الأماكن الداخلية أكثر خطورة من الأماكن الخارجية، حيث إنه من الصعب الحفاظ الأشخاص على التباعد الاجتماعي فيها ناهيك عن نقص التهوية.

- استمر بتذكير جمهورك من الشباب بارتداء كمامة في الأماكن العامة، وعند وجود أشخاص جدد، وعندما لا تكون تدابير التباعد الاجتماعي ممكنة. يجب عليهم غسل أيديهم بشكل متكرر والابتعاد مسافة مترين عن أي شخص خارج المنزل وعزل أنفسهم إذا لم يشعروا بحالة جيدة.
- ذكرهم بأن عدم ارتداء الكمامة واتباع التحذيرات سيعرض شخص قليل المناعة للعدوى، وربما يكون شخصًا عزيزًا عليهم.

- أعدت المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) مجموعة أدوات للأشخاص من سن 15 إلى 21 عامًا ويمكن الاطلاع عليها من خلال الرابط التالي: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/toolkits/young-people-15-to-21.html>



Internews