

# زيارة أحبائك الذين هم أكثر عرضة للخطر خلال وباء الكوفيد-19

8 مايو 2020 - كاتي مكالم  
شارك:



بعد عدة أشهر من إستبدال التجمعات الشخصية بمكالمات الفيديو ، ربما تكونين مستعدة جداً لرؤية أصدقائك المقربين وعائلتك مرة أخرى.

إلا أن مسؤولي الصحة العامة يحذرون من أن الفيروس التاجي الجديد (كوفيد-19) سيكون بيننا لبعض الوقت. هذا يعني أن على الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بصورة أكبر الإستمرار في توخي الحذر، وأن على كافة الأشخاص الإلتزام بالتباعد الاجتماعي ، وارتداء قناع من القماش وغسل اليدين جيداً والحفاظ على نظافتها باستمرار.

قد يجعلك هذا تتساءلين عما إذا كان من الأمان رؤية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس ، مثل والديك أو أجدادك أو أحبائك أو أصدقائك الذين يعانون من حالات صحية مزمنة.

في الوقت الحالي ، فإن الشيء الأكثر أماناً والذي يمكنك القيام به لحماية نفسك وأحبائك هو الإستمرار في الحفاظ على التباعد الاجتماعي والبقاء في المنزل. إذا كنت لا تزالين تفكرين في التواصل الاجتماعي بصفة شخصية ، فإليك ثلاثة أسئلة يجب أن تطرحها على نفسك قبل زيارة أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أثناء جائحة الكوفيد-19.

## هل هو أو هي من فئة الأشخاص الأكثر عرضة للخطر؟

يمكن لأي شخص الإصابة بالكوفيد-19، إلا أن بعض الأشخاص قد ينتهي بهم الأمر بالدخول الى المستشفى، أو حتى في وحدة العناية المركزه أثناء مرضهم بهذا الفيروس الجديد.

يشمل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً ، والذين يعانون من نقص في المناعة أو لديهم حالة أو أكثر من الحالات الصحية الأساسية التالية:

- أمراض الرئة
- الربو المعتدل إلى الشديد
- أمراض القلب المتقدمة
- داء السكري
- البدانة
- فشل كلوي مزمن
- مرض الكبد

هناك فروق دقيقة لكون الأشخاص من الفئة الأكثر عرضة للمخاطر ، ومع ذلك ، فمن المهم الاخذ بعين الاعتبار العمر في سياق الحالة الصحية للشخص ككل. على سبيل المثال ، إذا كان أحد والديك يبلغ من العمر 65 عاماً ويعاني من زيادة الوزن ومرض السكري ، فإن لديه / لديها خطر بنسبة أعلى (وبالتالي ، يجب أن يكون / تكون أكثر حذراً) من شخص آخر يبلغ من العمر 65 عاماً ولكن بصحة جيدة. إذا كانت أختك البالغة من العمر 45 عاماً تعاني من نقص في المناعة ، فإن حالتها الصحية وحدها تعرضها لخطر بنسبة أعلى.

إذا كان صديقك أو أحد أفراد عائلتك يُعتبر عرضة للخطر بنسبة كبيرة، فاعلمي أنه من المحتمل أن يتخذ احتياطات إضافية للبقاء آمناً خلال جائحة الكوفيد-19، بما في ذلك البقاء في المنزل قدر الإمكان.

على وجه الخصوص ، من الأفضل محاولة تجنب الاتصال بالأشخاص الذين يكون نظام المناعة لديهم عرضة للخطر. هذا يشمل الأشخاص الذين يخضعون

لعلاجات معينة للسرطان ، أو أنهم قد خضعوا مؤخرًا لعملية زرع عضو أو زرع نخاع عظمي ، أو لديهم فيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز الذي لا يمكن التحكم فيه بشكل جيد ، أو يتناولون جرعات عالية من الكورتيكوستيرويدات أو أدوية أخرى مثبطة للمناعة.

في نهاية المطاف ، لا يوجد شيء مثل رؤية شخص عزيز عليك شخصيًا. ولكن ، تذكرني ، هناك الكثير من الوسائل التكنولوجية الجديدة لمساعدتك في البقاء على اتصال مع عائلتك وأصدقائك الذين هم أكثر عرضة لتطوير حالة حادة من الكوفيد-19.

## ما احتمال تعرضك للفيروس؟

وغني عن القول ، بأنه يجب عليك تجنب الاتصال بالآخرين - خاصة أولئك الذين هم في خطر كبير - إذا كنت مريضة.

ولكن ، إذا كنت بصحة جيدة وخالية من الأعراض ، فهل أنت في خانة الأمان؟ هذا يعتمد.

يقدر الخبراء أن حوالي 25٪ من الأشخاص المصابين بالفيروس التاجي (الكورونا-19) لا تظهر عليهم أي أعراض - لكنهم مازالوا قادرين على نشر الفيروس. هذا يعني أنك يمكن أن تكوني ناقلة للعدوى حتى إذا كنت تشعرين بأنك بخير. كلما ازداد خروجك من المنزل كلما ازداد احتمال تعرضك للعدوى وإحتمال إصابتك به ونقله لهم دون علمك.

إذا كنت تمارسين التباعد الاجتماعي ، والبقاء في المنزل قدر الإمكان ، وارتداء قناع من القماش عند الخروج ، فمن المحتمل أن يكون تعرضك للفيروس التاجي منخفضًا إلى حد ما.

أما إذا كنت تعملين في مكان تتفاعلين فيه كثيرًا مع الأشخاص المرضى ، مثل المستشفى ، أو حيث يمثل التباعد الاجتماعي تحديًا ، مثل محل بقالة ، فمن المحتمل أن يكون تعرضك بنسبة أعلى. بالإضافة إلى ذلك فقد يكون لديك أيضًا احتمال أكبر للتعرض لفيروس كورونا إذا كنت لا تمارسين التباعد الاجتماعي.

قبل زيارة شخص معرض لإلتقاط العدوى بنسبة أعلى ، اسألي نفسك: هل وظيفتي أو نمط حياتي يعرضني لخطر أعلى للتعرض للفيروس التاجي (كوفيد-19)؟ إذا كان الجواب "نعم" ، ففكري مليا في مكالمة فيديو بدلاً من القيام بزيارة شخصية.

## كيف ستبدو زيارتك؟

إذا قررت المجازفة وزيارة أحد الأحياء أو الأصدقاء ، فخططي لأن تبدو زيارتك مختلفة تمامًا عن المعتاد. سيتوجب عليك الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين أحيائك والضيوف الآخرين ، بالإضافة إلى تجنب الدخول إلى منزل الشخص الذي تتوين زيارته.

فيما يلي بعض الأشياء التي يجب عليك مراعاتها للحفاظ على صديقاتك أو أحيائك المعرضين للخطر بأمان قدر الإمكان أثناء زيارتك:

**الاختلاط خارج المنزل وفي الهواء الطلق:** في الوقت الحالي ، من الأفضل تجنب زيارة الأحياء الضعفاء صحيا داخل منازلهم. إن أفضل مكان للحفاظ على التباعد الاجتماعي وتجنب انتشار الفيروس عبر الأسطح التي يتم لمسها بشكل شائع هو لقاءهم في ساحة خارجية كبيرة مثل الفناء الخلفي للمنزل.

**قومي بالزيارة لوحده أو ضمن مجموعة صغيرة جدًا.** عند قيامك بالتخطيط للزيارة ، حاولي الحفاظ على أن تكون بصفة فردية ، أو على الأقل إبقاء التجمع صغيرًا والحد من عدد أفراد الأسرة التي تجتمع معًا. قد ترغبين أيضًا في التفكير في ارتداء قناع كطريقة إضافية لحمايتهم حتى إذا كنت تحافظين على التباعد الاجتماعي ولا يشكل هذا الأمر مصدر قلق لك.

**لا تتشاركوا في الطعام أو المشروبات.** في الواقع ، قد ترغبين في إحضار كل ما قد تحتاجينه أثناء زيارتك. فكري في الأمر على أنه نزهة - أحضري طعامك ومشروباتك وأواني طعامك ومعقم اليدين. يجب التخلص من كل ما تجلبه معك قبل مغادرتك أو أخذه معك إلى المنزل.

**تجنبني لمس الأسطح الشائعة كلما أمكن ذلك.** في حين أن الاتصال الوثيق هو الطريقة الأكثر احتمالاً لنشر الكوفيد-19 ، إلا أنه يمكن للفيروس أيضاً البقاء على الأسطح. حتى عندما تجتمعون في الهواء الطلق ، قد تجدي نفسك متجهة إلى الداخل لاستخدام دورة المياه. تأكدي من الحد من لمس الأسطح وممارسي تقنيات غسل اليدين الملائمة أثناء وجودك في منزل شخص معرض لخطر الإصابة الشديد.

**اجعلي زيارتك قصيرة.** قد ترغبين في قضاء اليوم كله مع أحيائك لتسمعي أخبارهم وتعوضي عن فترة بعادك عنهم، ولكن كلما كانت زيارتك أقصر ، كان ذلك أفضل. كلما زاد الوقت الذي تقضينه في الاتصال الوثيق معهم كلما زادت فرصة نشر الفيروس إذا كنت مصابة به أو حاملة له دون علمك.

تم تحديث هذه المقالة في 10 يوليو 2020 لتعكس الوضع الحالي المتطور لوباء الكوفيد-19.