

## الكحول وكوفيد-19: ما الذي تحتاج إلى معرفته

لا ينبغي تحت أي ظرفٍ من الظروف أن تتعاطى أي نوعٍ من المنتجات الكحولية على أنها وسيلة للوقاية من الإصابة بمرض كوفيد-19 أو علاجه. فاستهلاك الكحول لن يحميك من الإصابة بمرض كوفيد-19.

الكحول مادة ضارة لها أثرٌ وبييل على كل عضوٍ من أعضاء جسمك تقريباً، ويرتفع خطر تدمير صحتك مع كل مشروب تتناوله. وتعاطي الكحول، لا سيّما الإفراط في تعاطيه، يُضعف جهاز المناعة ويُقلّل من قدرته على مواجهة الأمراض المعدية، ومنها مرض كوفيد-19. والإفراط في تعاطي الكحول هو أحد عوامل خطر الإصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة التي تُمثّل إحدى المضاعفات الأكثر وخامة للإصابة بمرض كوفيد-19.

كذلك يُغيّر الكحول أفكارك وتقديرك للأمور واتخاذ قراراتك وسلوكك، ويرتبط بالإصابات والعنف الذي يشمل العنف بين الأفراد مثل عنف العشير، والعنف الجنسي، والعنف ضد الشباب، وإساءة معاملة كبار السن، والعنف ضد الأطفال. وربما يُعمّق استهلاك الكحول الشعور بالخوف أو القلق أو الاكتئاب، خاصةً عندما يكون الناس معزولين، ولا ينبغي تعاطي الكحول باعتباره استراتيجية تأقلم لمواجهة الكرب.

### خرافات عامة عن الكحول ومرض كوفيد-19

الخرافة استهلاك الكحول يقضي على الفيروس الذي يُسبب مرض كوفيد-19.

الحقيقة استهلاك الكحول لن يُدمّر الفيروس، ومن المحتمل أن يزيد استهلاكه من المخاطر الصحية إذا أصيب الشخص بالفيروس فيما بعد. ويعمل الكحول (بتركيز 60% على الأقل من حيث الحجم) كمُطهّر للجلد، لكن ليس له أي أثر مماثل داخل أجهزة الجسم عند تناوله.

الخرافة شرب الكحول القوي يقتل الفيروس في الهواء المستنشَق.

الحقيقة استهلاك الكحول لن يقتل الفيروس في الهواء المستنشَق؛ ولن يُطهّر فمك وحلقك، ولن يعطيك أي نوعٍ من الحماية ضد مرض كوفيد-19.

الخرافة الكحول (البيرة، والخمر، والمشروبات الروحية المقطّرة، والكحول العشبي) يُحَقِّز المناعة ويُحَقِّز مقاومة الفيروس.

الحقيقة للكحول تأثير ضار جداً على جهازك المناعي، ولن يُحَقِّز المناعة أو مقاومة الفيروس.

### الكحول: النصائح والنواهي أثناء جائحة كوفيد-19

- تجنّب الكحول تماماً حتى لا تُضعف جهازك المناعي وصحتك، ولا تُعرّض صحة الآخرين للخطر.
- إذا كنت لا تشرب الكحول في العادة، فلا تدع أي سببٍ صحي مُفترَض أو ادعاء صحي مزعوم يُقنعك بالشروع في تناول الكحول.

- أما إذا كنت تشرب، فقلّل الكمية التي تتناولها إلى الحد الأدنى وتجنّب الوصول إلى مرحلة السكر.
- لا تتعاط الكحول على أنه وسيلة للتعامل مع مشاعرك وانفعالاتك ولمواجهة الضغوط. فقد يزيد الانعزال والشرب أيضاً من خطر الانتحار. ويرجى الاتصال بخط ساخن للصحة إذا راودتك أفكار في الانتحار.
- اطلب المساعدة عبر الإنترنت إذا كنت تعتقد أنك أو شخصاً قريباً منك لا تستطيعان التحكم في كمية ما تشربانه من الكحول.
- تجنّب تعاطي الكحول باعتباره إشارة اجتماعية إلى التدخين، والعكس صحيح، إذ يرتبط التدخين بتطور أخطر ومصحوب بمضاعفات أكثر لمرض كوفيد-19.
- لا تخلط الكحول أبداً بالأدوية، حتى العلاجات العشبية والتي تُباع دون وصفة طبية، فمن الممكن أن يحد ذلك من فعالية الأدوية، أو ربما يزيد من فعاليتها إلى مستوى تصبح عنده سامة وخطيرة.
- لا تتناول الكحول إذا تناولت أي دواء يعمل على الجهاز العصبي المركزي (مثل مسكنات الألم، والأقراص المنومة، ومضادات الاكتئاب)، فقد يتعارض الكحول مع وظائف كبدك ويسبب فشل الكبد أو مشكلات خطيرة أخرى.
- تجنّب تخزين الكحول في المنزل، فمن المُحتمل أن يزيد تخزين الكحول من استهلاكك واستهلاك أفراد أسرتك الآخرين منه.
- احرص ألا يحصل الأطفال والشباب على الكحول، ولا تدعهم يرونك وأنت تتناول الكحول - كن قدوة لهم.
- ناقش مع الأطفال والشباب المشكلات المرتبطة بشرب الكحول ومرض كوفيد-19، مثل انتهاكات الحجر الصحي والتباعد البدني، التي يمكن أن تفاقم الجائحة.
- راقب الوقت الذي يقضيه أطفالك أمام شاشات التلفزيون أو أجهزة أخرى، فالقنوات التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي تغطّ بإعلانات ومعلومات مضللة عن الكحول قد تُحفّز على البدء المبكر في تناوله وزيادة استهلاكه.
- كن يقظاً دوماً حتى تظل متيقظاً، وتتصرف بسرعة وتتخذ قرارات بعقل راجح لصالحك وصالح الآخرين في أسرتك ومجتمعك.