

## ما يجب أن تعرفه عن علاقة الكحول بمرض كوفيد-19



لا يجوز في أي حال من الأحوال تناول أي نوع من المنتجات الكحولية عن سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه.  
فتناول الكحول لن يحميك من مرض كوفيد-19.

|  |   |
|--|---|
| <p>امتنع عن المشروبات الكحولية تماماً<br/>كي لا تضعف جهازك المناعي وتضر بصحتك، وكلي لا تعرض صحة غورك للخطر.</p>   | <p>لا تتخذ المشروبات الكحولية وسيلة للتغلب على الضغوط والانفعالات لأن العزلة وشرب المسكرات قد يزيدان أيضاً من خطر الإقدام على الانتحار. وبإثر الاتصال بخط الجودة الصحية إذا كانت تراودك أفكار انتحارية.</p>    |
| <p>اطلب المساعدة<br/>إذا كنت أنت أو شخص قريب منك لا تستطيعان التحكم في كمية المشروبات الكحولية التي تتناولها.</p>   | <p>لا تخلط الكحول بالأدوية مطلقاً ولا حتى بالعلاجات العشبية أو الأدوية التي تباع دون وصفة طبية، فقد يحد ذلك من فعالية الأدوية، أو ربما يزيد من فعاليتها إلى مستوى يجعلها سامة وخطيرة.</p>   |
| <p>امتنع عن المشروبات الكحولية لأنها توغز إلى الناس بالتدخين والعكس بالعكس. وينسب التدخين في تفاقم مرض كوفيد-19 وزيادة مضاعفاته.</p>                                  | <p>احرص على ألا تكون المشروبات الكحولية في متناول الأطفال والشباب<br/><b>ولا تتناولها في حضورهم -</b> كن قدوة حسنة لهم. وراقب ما يشاهده أطفالك على شاشات التلفزيون أو الأجهزة الأخرى، فالقنوات التلفزيونية وغيرها من الوسائل الإعلامية تغمغ بأعلانات ومعلومات مضللة عن المشروبات الكحولية، مما قد يحفز على تناولها في سن مبكرة أو الإسراف فيها.</p>  |
| <p>ناقش مع الأطفال والشباب المشكلات المرتبطة بتناول المشروبات الكحولية ومرض كوفيد-19<br/>مثل مخالفات الحجر الصحي والتباعد البدلي التي قد تؤدي إلى تفاقم الجائحة.</p>  |   |

منظمة  
الصحة العالمية  
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

من المعروف أن المشروبات الكحولية ضارة بالصحة عموماً، ومن المفهوم تماماً أنها تزيد من احتمال وقوع العنف - بما في ذلك عنف العشير- والإصابة والتسمم بالكحول. وفي الأوقات التي يُحظر فيها خروج عامة الناس من المنازل بسبب جائحة كوفيد-19، يمكن أن يؤدي تناول المشروبات الكحولية إلى زيادة ضعف المناعة الصحية، وانتشار سلوكيات تنطوي على مخاطر، وتزايد مشكلات الصحة النفسية والعنف. وتؤكد منظمة الصحة العالمية الناس بأن تناول المشروبات الكحولية لا يحميهم من مرض كوفيد-19، وتحت المنظمة الحكومات على المتأكد من تطبيق لوائح حظر المشروبات الكحولية أو تعزيز تلك اللوائح للحد من إتاحة المشروبات الكحولية في أثناء الجائحة.

## هدم المخزانات المتعلقة بالمشروبات الكحولية وكوفيد-19

تعاونت منظمة الصحة العالمية - في إطار استجابتها المصحية العامة لمرض كوفيد-19 - مع شركائها على وضع إرشادات تُفند المخزانات وتُقدم التوجيهات في أثناء الجائحة.

## ما يجب أن تعرفه عن علاقة الكحول بمرض كوفيد-19

الكحول من المواد التي تؤثر في الحالة النفسية وتنجم عنها اضطرابات نفسية، فالأشخاص المصابون، أو المعرضون للإصابة، بأحد اضطرابات تعاطي الكحول هم الأشد تأثراً بالمخاطر، خصوصاً حينما يكونون قيد العزل الذاتي. ولما بد أن يكون القائمون على تقديم الخدمات الطبية والعلاجية في حالة تأهب ويقظة واستعداد للاستجابة لأي شخص يحتاج إلى هذه الخدمات.

وقد أدى الخوف والمعلومات المضللة إلى ظهور خرافة خطيرة مفادها أن تناول المشروبات الكحولية الشديدة التأثير يمكن أن يقتل فيروس كوفيد-19، وهذا غير صحيح. فتناول أي مشروبات كحولية ينطوي على مخاطر صحية، بل إن تناول كحول إيثيلي (إيثانول) شديد التأثير، لا سيّما إذا كان مشغوشاً بالميثانول، يمكن أن يؤدي إلى عواقب صحية وخيمة، منها الوفاة.

ويرتبط تناول المشروبات الكحولية بمجموعة من الاضطرابات الصحية النفسية والمسارية وغير المسارية التي يمكن أن تجعل الشخص عرضة للإصابة بعدد من الأمراض، منها مرض كوفيد-19. وعلى وجه الخصوص، تتسبب المشروبات الكحولية في إضعاف الجهاز المناعي للجسم، وزيادة احتمالية وقوع أضرار صحية. ولذلك ينبغي دائماً أن يقلل الناس من تناولهم للمشروبات الكحولية إلى أدنى حد، لا سيّما خلال جائحة كوفيد-19.

## تقييد إتاحة المشروبات الكحولية خلال جائحة كوفيد-19

تتسبب المشروبات الكحولية في ثلاثة ملايين حالة وفاة في العالم أجمع، وثلاث هذه الوفيات في الإقليم الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية. وعلى الرغم من أن الغالبية العظمى من السكان في بلدان إقليم شرق المتوسط لا يتناولون المشروبات الكحولية، وأن متوسط استهلاك الفرد للمشروبات الكحولية في الإقليم يبلغ عُشر الاستهلاك العالمي تقريباً، فإن الحاجة تدعو إلى استمرار، بل وتعزيز، تطبيق القواعد واللوائح الحالية لحماية الصحة والحد من الضرر الناجم عن المشروبات الكحولية، مثل تقييد إتاحتها، في أثناء جائحة كوفيد-19 وحالات الطوارئ، مع تجنب أي تخفيف لهذه القواعد واللوائح أو أي تراجع في إنفاذها.

ولما بد أن يكون ذلك مصحوباً بتوعية عامة الناس بمخاطر المشروبات الكحولية، والاستمرار في تقديم وتعزيز الخدمات الخاصة بعلاج مدمني المشروبات الكحولية والمخدرات.

[ما يجب أن تعرفه عن علاقة الكحول بمرض كوفيد-19](#)