

إن بلدان إقليم شرق المتوسط، في هذا الشتاء، على مشارف فترة يتضاعف فيها القلق من تزايد حالات كوفيد-19 والسراية المستمرة للفيروس، وعلينا التيقظ والحرص أكثر من أي وقت مضى لوقاية أحبائنا وأنفسنا. فضغوط التعايش مع كوفيد-19 لفترات طويلة تؤثر على رفاه المجتمع ومعنوياته، وتسبب التعب وعدم الرضا. وهذا ببساطة، يدفع كثيراً من الناس ألا يلتزموا كما ينبغي بالتدابير المعروفة أنها تقينا من الفيروس.

ومع اقتراب موسم الاحتفالات، الوقت الذي تجتمع فيه الأسر والأصدقاء من مختلف الأجيال والمناطق الجغرافية للاحتفال بالعام الجديد والأعياد الدينية، يحث المكتب الإقليمي للمنظمة الناس على تجنب السفر غير الضروري والتجمعات الكبيرة للوقاية من وقوع موجات كبيرة من الأمراض بعد الاحتفالات. ومع أننا نعلم مدى صعوبة التضحيات والحلول التي يتطلبها ذلك، لكن لا ينبغي لموسم الأعياد أن يكون عذراً لتخفيف التدابير الاجتماعية الدرامية إلى الحد من انتشار الفيروس.

وينبغي للبلدان التي تعاني من تزايد عبء الحالات واستمرار العدوى على نطاق واسع أن تنظر بجدية في تعليق التجمعات المجتمعية والدينية والأسرية الكبيرة. وينبغي لكل بلد ومجتمع أن يستند في قراراته المحلية إلى تقييمه للمخاطر، وإدراكه مقدار العدوى بالأمراض وتدابير التخفيف والقدرات المتاحة في نظامه الصحية.

ويُفضل عقد تجمعات أصغر في أماكن مفتوحة كلما أمكن، تتسم بحضور محدود ومدّة محدّدة، مع ارتداء الكمامات ومراعاة التباعد البدني عن المشاركين. وإذا تعذر التجمّع في الهواء الطلق، فضمن التهوية المناسبة وتقليل عدد المجموعة سيساعد في الحد من التعرّض للعدوى - برغم عدم خلو التجمعات الصغيرة في الأماكن المغلقة من مخاطر.

إنّ للرعاية الصحية النفسية أهمية قصوى جرى تسليط الضوء عليها خلال الجائحة الحالية، ولما سيّما لكبار السن والأطفال ومن يعانون من حالات نفسية سابقة. ومع اقتراب هذا العام الاستثنائي من نهايته، من المتوقع أن يزداد شعورنا بالتوتر والقلق الشديدين خلال هذه الفترة. وقد يفاقم هذا التوتر حالات الصحة النفسية المرضية الموجودة من قبل نتيجة للتخوف من المرض، والقلق إزاء الأسرة والأصدقاء الضعفاء، والوحدة بسبب العزلة والحجر الصحي، والوصم المرتبط بذلك. ومن الأهمية القصوى المتواصل مع أحبائنا ودعم من يشعرون منهم بالعزلة خلال هذا الموسم الاحتفالي: ومن الضروري الحفاظ على صحتنا البدنية والنفسية، وكذلك صحة أحبائنا.

إنّ الخيار بين أيدينا فالقرارات التي تتخذ على المستوى الفردي ستؤثر في نهاية المطاف على عائلتنا ومجتمعنا، ولما سيّما المعرضين لمخاطر أعلى، والعاملين الصحيين الذين يسعون بلا كلل لعلاج المرضى.

إنّ تجنب الأماكن المغلقة أو المزدحمة أو التي تنطوي على اتصال شخصي وثيق، جنباً إلى جنب مع ممارسة نظافة الأيدي وآداب الجهاز التنفسي السليمة وارتداء الكمامات؛ سيحافظ على سلامتنا وسلامة مجتمعنا.

الآن في عطلة هذا الموسم، هو الوقت المناسب أكثر من أي وقت آخر، لإبداء الاهتمام وتبادل التحيات مع الآخرين. يجب أن تتكاتف مجتمعاتنا وتتضامن لدعم وتشجيع أنفسنا والآخرين من أجل الحفاظ على صحة جميع أسرنا وجيراننا في هذا الشتاء.

Friday 19th of April 2024 03:46:17 AM