الاتحاد الاشتراكي
الأربعاء 25 مارس 2020 - الموافق 30 رجب 1441 - العدد 12.499
www.alittihad.press.ma/ www.twitter.com/alittihad_alichtirak www.facebook.com/alittihad_alichtiraki jaridati1@gmail.com

دليل الاستخدام المنزلي لمواجهة جائحة كوفيد19

ترجمة: المهدي المقدمي

بات العالم من حولنا يترقب بمزيج من الأمل والخوف، المستقبل الغامض لعالم يعيش أيامه في سجن اختياري أو إجباري، في غرفة أو غرف من منزله الكبير أو الصغير، متخوفا من فيروس لا علاج له علاج إلى حدود الساعة، قلقا مما تعيشه الدول المتقدمة، التي لم تتمكن من إيقاف الجائحة، رغم ما تطورها الطبي، كما لم تستطع أيضا إيقاف عجلة الوفيات المتسلسلة، على غرار ما تشهده إيطاليا بلد السيارات السريعة والبيتزا.

إن إطلالة بسيطة من شرفة المنزل، تجبرنا على الاعتراف بقوة هذا العدو المجهري، قوة أجبرتنا على اتخاذ العديد من التدابير الوقائية، لعل أبرزها «الحجر الصحي» في المنازل، لكن هل يكفي الالتزام بهذا الإجراء، لتفادي الوقوع ضحية مستقبلية للفيروس؟

توصي منظمة الصحة الدولية، بعد انتقال مستوى الفيروس المستجد، من وباء الى جائحة إثر الوفايات التي سببها، والإصابات بالآلاف على مستوى العديد من الدول، بتتبع مجموعة من الإرشادات المنزلية، بغرض تعقيم أرجاء المنزل وما يحتويه من ملابس وأثاث وغيره، متضمنة التعقيم قبل الدخول والخروج من المنزل، وطرق التعامل مع الأدوات الموجهة للاستخدام الشخصي، وتعقيم الصديق الحديث للإنسان أي الهاتف النقال أو الذكي، بصفته ملجأ للبكتيريا والفيروسات، خاصة فيروس كورونا المستجد، كوفيد19-.

يقول عالم الفيروسات «مارك أندريه لانغلويس»، الأستاذ في كلية الطب في جامعة أوتاوا: «يجب أن تبقى مسببات الأمراض عند الباب. ويجب وضع خطة عمل للحدمن تلوث منازلنا». يجب على الجميع، مراجعة ردود أفعالهم بهذا الخصوص، فكما يعلم الجميع فإن اليدين، قد تكونان الجزء الأكثر احتمالية لنقل كوفيد19-، وعلى ذلك فإن منظمة الصحة العالمية توصي بغسلهما لمدة لا تقل عن 20 ثانية بالماء الجاري والصابون، علاوة على التوصيات بتجنب التجمعات لأكثر من شخصين، واحترام مسافة الأمان (متر أو أكثر)، وعدم المصافحة والعناق، والخروج من المنزل للضرورة القصوى.

لابد أن نشير أن الفيروس، ولحسن حظ البشرية، لا ينتقل عبر الهواء كحال فيروسات أخرى كالمسببة للزكام، ما يحيلنا الى ضرورة فتح النوافذ بالمنازل، بغية السماح للهواء بالتجدد، وتفادي ما يمكن أن يحدث من حالات الاختناق لدى المصابين بالأمراض التنفسية. إن الفيروس المستجد، ومن جهة أخرى، معروف بالتصاقه على العديد من الأسطح لفترات لا باس بها، منها الأوساط الحية التي يتكاثر بها وبسرعة، أي كل ما قد يلمسه الإنسان بشكل دوري وشبه دائم.

وقد ذكرت دراسة أشرفت عليها مجلة «نيو إنغلاند» الطبية، التابعة لجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، أن فيروس كوفيد19-، يضل عالقا في الهواء لفترة أقصاها 3 ساعات، حيث استخدم الباحثون للتأكد من الأمر، بخاخات لاختبار السعال والعطس، واكتشفوا أن الفيروس يصبح بعد هذه المدة «هباء هوائيا».

وشملت التجربة نفسها معدن النحاس، الذي استمر الفيروس حيا عليه لمدة 4 ساعات، ثم على الورق المقوى لمدة لا تتجاوز 24 ساعة، ثم البلاستيك لمدة تتراوح من 2 إلى 3 أيام، وعلى الصلب المقاوم للصدإ، لمدة تتراوح أيضا بين يومين إلى ثلاثة أيام كأقصى حد.

وعليه، فان أول شيء يجب القيام به، هو تنظيف الأسطح التي قد تكون ملوثة، مثل مقابض الأبواب وصنابير المياه، الأثاث وأجهزة التحكم عن بعد، وأدوات التحكم في ألعاب الفيديو، والشاشات وما يرافقها من معدات معدنية، ناهيك عن لوحات الكتابة للحاسوب و فأرة التحكم. يقول «كريستيانبارون»، الأستاذ في قسم الكيمياء الحيوية، في جامعة مونتريال: «لاأعتقد أنه ينبغي أن نعقم أنفسنا وأشيائنا، إلى درجة الهوس و الجنون، ولكن يمكننا أن نكون أكثر اجتهاداً في الوقت الحالي، مع مراعاة عدم تجاوز الحد الطبيعي».

وفي ظل الظروف الدولية أو الاقليمية الجديدة، علينا أن نستغل إمكانياتنا التقنية و المعرفية، في خلق ما يمكننا تسميته «منطقة العزل الوبائي المنزلية»، أي ما يشبه الحجر الصحي الطبي الاحترافي، إلا أنه يقتصر على داخل المنزل أو البيت، ولا يتجاوز حدود عتبة المنزل الخارجية، إذ يقول الدكتور «مارك أندريه لانغلويس»، بهذا الخصوص: «إذا قدمت من الخارج بأيدي وملابس محتمل تلوثها بالفيروس، فإنك تخاطر وبشدة بنشر الفيروس في المنزل، فبعد مدة معينة من ولوجك للمزل، يجب أن يكون كل شيء «معقما ونظيفا».

وعليه، فإن عمليات التعقيم المنزلية، يجب أن تشمل حقائب اليد والظهر، وأكياس التسوق على عتبة المنزل، ناهيك عن الأحذية والمفاتيح بأنواعها، والألبسة والمعاطف، ثم إكسسوارات الزينة. إننا نصطحب في تحركاتنا اليومية، كل ما سلف ذكره من ملابس وإكسسوارات شخصية، ولذلك فهي الحاجز الأول للفيروس قبل أن يحتك بجلدنا، كما قد تكون من بؤرة تواجده علينا دون أن ندرك ذلك.

إن عملية تعقيم الملابس خاصة، تتم كما ذكر الدكتور «لانغلوا» بعد قلعها و تغييرها، قبل الدخول الى المنزل إن امكن، ثم غسلها بالمنظفات المخصصة للملابس فقط. ويعقب الدكتور: «عقب تنظيف الملابس،يتم تنظيف اليدين بمحلول مائي-كحولي بنسبة 60٪ على الأكثر، قبل الانتقال إلى بقية المنزل. يمكن وضع زجاجات صغيرة، بكميات بسيطة من نفس المحلول في مكان آخر في المنزل، وخاصة بالقرب من الغسالة».

يعتقد الخبراء أيضا أن للفيروس القدرة على البقاء حيا، في الخارج لفترات متفاوتة، بالرغم من عدم توفر أدلة كافية تفند أو تجزم بهذه النظرية، لكن أي شيء يتعرض للملوثات بشكل دائم، قد يكون مصدرا محتملا للفيروس المستجد، ولهذا وجب تنظيف وتعقيم عامة الأماكن كل بحسب أولويتها. زيادة على ذلك، وجب تعقيم الفواكه والخضراوات، والمنتجات المعبأة والمعلبة، وزجاجات النبيذ والبيرة، وحتى زجاجات المشروبات الغازية والماء المعدني، وقد يشمل الأمر زجاجات المعقمات أيضا. وينصح الدكتور «لانغلوا»، لاختصار وقت التنظيف، بترك الأشياء غير القابلة للتلف، خارج المنزل في منطقة التعقيم، لمدة لا تتجاوز ثلاثة أيام قبل تعقيمها.

وفي ما يتعلق بالهواتف الذكية، أو الاسطح الزجاجية الأخرى، على غرار شاشات الهواتف والحواسيب و غيرها، فهي تعتبر مرعى للعديد من البكتيريا غير النافعة، وذلك بسبب احتكاكها اليومي بالمستخدم البشري، كما يمكن أن تكون حافظة ملائمة لفيروس كوفيد19-، أكثر من المراحيض المنزلية، وهذا يشمل أيضا آلات دفع وسحب النقود، وماكينات الدفع في المتاجر الكبرى، والتي من الممكن وبشدة أن تنقل العدوى، إن لم يقم الشخص المعني بتعقيمها لمرات متعددة خلال اليوم.

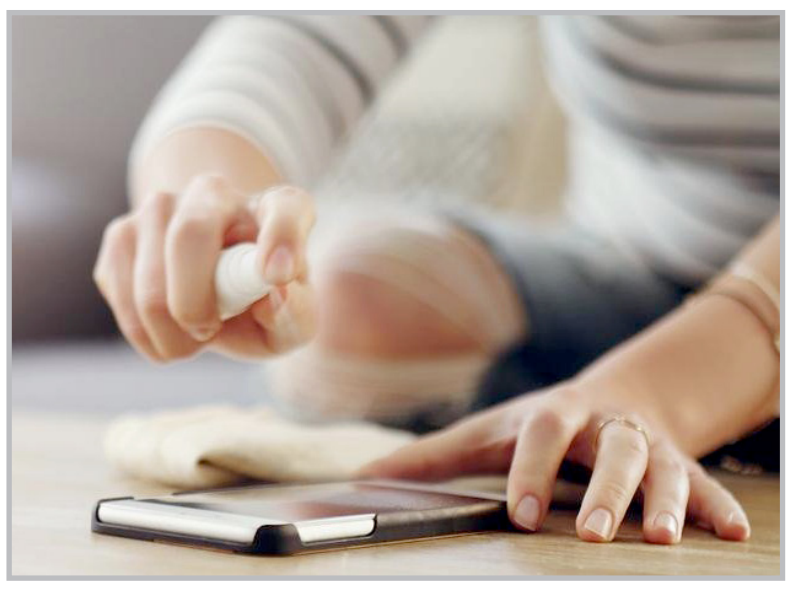
وغني عن القول، أن عملية تعقيم هذه المنتجات الإلكترونية، خاصة الهواتف والأدوات الذكية، يجب أن تستمر لما بين 20 إلى 30 ثانية، عند القدوم إلى المنزل، حيث إنها تشابه عملية غسل اليدين من حيث المدة. وتوصي كل من شركتي «سامسونغ» و»أبل» التقنيتين، بتنظيف منتجاتها من خلال المناديل المعقمة من نوع «كلوروكس» أو «ليسول»، أو بأي مناديل معقمة أخرى غير رقيقة، بنسب كحول لا تتجاوز 70 في المئة، كما يوصي عمالقة التقنية بعدم استخدام المطهرات المبيضة، أو رش المحاليل المطهرة مباشرة على الجهاز. وفي حال عدم توفر ما ذكر مسبقا، فإن نسيجا من القماش مع بعض الصابون، يمكن أن يفي بالغرض بشكل خارجي، كما يمكن استخدام هذه الحيلة على النظارات أيضا.

يذكر المختصون، أن الصابون المخصص للملابس يكفي لتعقيمها، على غرار الصابون المخصص للأواني الذي يمكن أن يعقم بعض الأسطح، كما الحال بالنسبة لمنظفات المنزلية، والمنتجات المعقمة المضادة للبكتيريا، حيث توصي وزارة الصحة الكندية، بالخليط المصنوع من حصة واحدة من المبيض، لكل تسعة حصص من الماء والكحول، كحل لفرك وتعقيم المراحيض والارضيات.

ويشيد الدكتور «مارك أندري لانغلوا»، بضرورة غسل الفواكه والخضار بالماء فقط، كما ينوه بعدم شراء ما يوصف بـ»الصابون الخاص»، فهو من دون فائدة تذكر، ويحذر من غمس العنب والبروكولي، أو أي فواكه أخرى في الخل.

يقول الدكتور «كريستيان بارون»، بأن قواعد التنظيف والتعقيم المتبعة، تشمل ايضا النظافة الشخصية، فكما هو معلوم فإن الفيروس لا ينتقل عبر الهواء، وغير قادر على اختراق الجلد البشري، لكن خطره يكمن في تمكنه من الولوج الى جسم المستضيف المحتمل، عبر المجاري التنفسية للجسم، وهي الأنف والفم والأغشية المخاطية للعيون، لذلك فهو لا يعتقد بأن فكرة الاستحمام، قبل الخروج وبعد الدخول إلى المنزل غير صائبة، بل يمكن أن تتحول الى درع واقي في مواجهة الجائحة، خاصة لمن ينتقلون الى أماكن العمل أو للتبضع. ويردف «كريستيان بارون» بالقول :»علينا تجنب ملاعبة فروة أو شعر الرأس، وأيضا يجب الاهتمام بنظافتهما بشكل دوري، بالنسبة لمن يخرجون إلى العمل أو لقضاء حوائجهم في المقام الأول، اما بالنسبة لمن يمتلكون شعر رأس طويل نسبيا، فعليهم مضاعفة الاحتياطات بهذا الخصوص، عبر تغطية الشعر أو الحد من حركته بربطه».

وأخيرا، تجدر الإشارة إلى أن بعض السلوكيات الوقائية، التي يقوم بها بعض الاشخاص من قبيل استبدال الكمامات الطبية، بالأنسجة القماشية و المناديل، وأغطية الرأس النسوية أو حمالات الصدر، لا تقدم سوى طابع للأمان وشعورا مزيفا بالحماية، بحسب الدكتور «كرستيان»، الذي يشاطره الدكتور «مارك أندري» نفس الرأي، حيث يقول :»إن هذه العادات الوقائية المزيفة، قد تتسبب في انتقال العدوى إلينا دون أن نشعر، كما يمكن أن تكون المسبب الأول في نقل العدوى الى المنزل و بالتالي إلى الأفراد غير المصابين، كما يمكن أن يستخدمها أشخاص آخرون عن غير دراية بذلك، ما يضعنا في دائرة مغلقة في أحسن الأحوال، من نقل العدوى واستقطابها». وتعتقد منظمة الصحة العالمية، بأن القفازات الطبية أو الكحولية، لا طائلة منها بالنسبة للأشخاص غير المصابين بالعدوى، إذ يكفي غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون، كما تنصح بدورها بترك المعدات المشابهة، للمحترفين والأطر الطبية المحترفة، التي قد تكون في أمس الحاجة إليها.



> عمليات التعقيم المنزلية، يجب أن تشمل حقائب اليد والظهر، وأكياس التسوق على عتبة المنزل، ناهيك عن الأحذية والمفاتيح بأنواعها، والألبسة والمعاطف، ثم إكسسوارات الزينة.

> ما يتعلق بالهواتف الذكية، أو الاسطح الزجاجية الأخرى، على غرار شاشات الهواتف والحواسيب و غيرها، فهي تعتبر مرعى للعديد من البكتيريا غير النافعة، وذلك بسبب احتكاكها اليومي بالمستخدم البشري