

ما يتعين فعله وما يتعين الامتناع عنه عند انتشار وباء أو عند توقع حدوثه

عندما تفشي فيروس كورونا بسرعة وتطور إلى وباء عالمي في النصف الأول من عام 2020، واجه الكثير منا، للمرة الأولى) بعض الخيارات الصعبة حول كيفية التعايش بأمان مع محاولة الحفاظ على الإنتاجية (على كل الأصعدة) في ظل حالة الطوارئ وقتها.

فلا تؤثر الجوائح والأوبئة والأمراض المنتشرة على صحتنا الجسدية والنفسية فحسب، بل يمكن أن تؤثر أيضًا تأثيرًا فوريًا وطويل المدى على الإمدادات والخدمات والبنية التحتية العامة وأنظمة الرعاية الصحية.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في معرفة ما عليك فعله وما عليك تجنبه خلال هذه الأوقات، بالإضافة إلى بعض الموارد التي يمكنك استخدامها للمتابعة أولاً بأول قدر الإمكان.

ما يجب عليك فعله

- التخطيط للمستقبل. تأكد من أن جميع أفراد عائلتك على دراية بما هو مطلوب للبقاء بصحة جيدة وعلى اطلاع وتواصل.
- اجمع المعلومات ذات الصلة من مصدر موثوق به مثل منظمة الصحة العالمية.
- ابق مواكبًا لكل جديد وحافظ على هدونك.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الطعام والماء والمستلزمات الطبية (بما في ذلك الأدوية) لبضعة أيام في حالة عدم قدرتك على مغادرة المنزل. وهذه صورة من صور معدات الطوارئ*.
- جهز قائمة بأرقام الهواتف وجهات الاتصال المهمة (العائلة، الأصدقاء، طبيب الأسرة، المدارس، خدمات الطوارئ، وما إلى ذلك).
- اهتم بالمجتمع ككل. تفقد (بطريقة آمنة) الآخرين الذين قد يحتاجون إلى المساعدة. تعد قدرة المجتمعات على التكيف والتواصل أمرًا حيويًا في حالات الطوارئ الصحية العامة.
- اعتنِ بسلامتك. حاول الحصول على القدر المناسب من التغذية وممارسة الرياضة والراحة.

ما لا يجب عليك فعله

- الهلع
- لمس وجهك إلا إذا كانت يديك نظيفتين ولم تلمس الأسطح العامة
- الاندماج في تعاملات اجتماعية غير ضرورية خارج أسرتك
- الشرب من مشروب شخص آخر أو تناول طعاماً قضمه شخصاً ما من قبل
- تصديق كل قصة / إشاعة / خبر على وسائل التواصل الاجتماعي
- إدمان متابعة الأخبار على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

المعلومات الإعلامية والتعرض لها

النقطتان الأخيرتان مهمتان جداً. في بداية ظهور الأزمة، قد تعتمد بشكل كبير على وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على أحدث المعلومات.

ومع ذلك، فإن مثل هذا التعرض المستمر للتفاصيل المؤلمة لحالة الطوارئ أو الأزمة يمكن أن يكون له تأثير نفسي ضار. وإذا كانت وسائل الإعلام التي في متناولك تميل للمبالغة والإثارة، فإنك تعرض نفسك لخطر تفاقم قلقك ومخاوفك. حاول أن تكون حذراً من التأثير المحتمل لوسائل الإعلام على حالتك المزاجية وصحتك العقلية.

اجمع الحقائق

أثناء حدوث جائحة أو وباء من أي نوع، لا داعي للذعر. اجمع الحقائق، وخطط، واتخذ قرارات صحية جيدة. تعتبر [منظمة الصحة العالمية](#) (World Health Organization, WHO) وإدارة الصحة المحلية من أفضل المصادر.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.

Optum