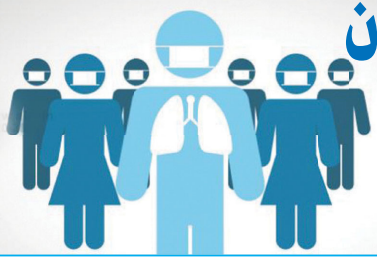
شددوا على أهمية الحفاظ على المسافة الاجتماعية الآمنة للحماية من العدوى.. خبراء لـ الشرق:

التباعد الاجتماعي ضرورة ملحة خلال شهر رمضان



الالتزام بالحجر المنزلي وعدم الاختلاط بالآخرين حفاظاً على أنفسنا

الحفاظ على صحة الآخرين واجب اجتماعي وأخلاقي وديني

غنوة العلولي

أكد عدد من الخبراء، والمواطنين أهمية التباعد الاجتماعي، وذلك مع حلول شهر رمضان المبارك لمواجهة فيروس كورونا - كوفيد - 19. وشددوا على أهمية المحافظة على المسافة الاجتماعية الآمنة لحماية أفراد المجتمع من العدوى. وقالوا لـ الشرق: إن شهر رمضان المبارك له طابع اجتماعي مميز، بحيث تجتمع الأسرة على مائدة الإفطار وتتكثر صلة الرحم والجميع يتزاور في أجواء يسودها الود والرحمة، ولكن هذا العام فقد بات لزاماً علينا الالتزام بالحجر المنزلي وعدم الاختلاط بالآخرين حفاظا على أنفسنا وعلى صحة أفراد الأسرة، وأشاروا إلى أن تكاتف أفراد المجتمع وتماسكهم سيساهم في القضاء على هذه الجائحة التي امتدت لتصل كافة دول العالم. وأشاروا إلى أن عدم تطبيق التباعد الاجتماعي سيتسبب في زيادة أعداد المصابين بالوباء، ويشمل "التباعد الاجتماعي" منع الاتصال الجسدي بين أفراد العائلة الواحدة داخل المنزل. لأنه قد يتلقط شخص العدوى لمجرد قضاء مدة 15 دقيقة بصحبة أحد المصابين وعلى بعد مسافة تقل عن مترين.

د. بتول خليفة:

يجب أن يمتلك الفرد الوعي الكافي للحفاظ على صحته وصحة الآخرين

ترى الدكتورة بتول خليفة أستاذ الصحة النفسية المشارك بجامعة قطر أن التباعد الاجتماعي خلال الأزمة الصحية التي يمر بها العالم بأسره بات ضرورة ملحة وعلى الجميع الالتزام به وتطبيقه وفقا لأعلى المعايير، وأكدت لـ الشرق انه يجب غرس ثقافة جديدة عند أفراد المجتمع بأن نتعلم كيفية التحكم في عواطفنا والابتعاد عن العناق والتقبيل لما له من مخاطر محتملة في نقل العدوى والإكتفاء بإلقاء التحية مع ترك مسافة آمنة.

وقالت الدكتورة خليفة إن لشهر رمضان المبارك خصوصية تختلف عن بقية الأشهر، ولكن هذا العام يجب أن نراعي ونلتزم بكافة التعليمات الصادرة عن الجهات المختصة بأهمية التباعد الاجتماعي حيث بات من الضروري أن نلتزم بالبقاء في بيوتنا وعدم زيارة الآخرين وذلك لمصلحتنا ومصلحتهم على حد سواء واحترام زيارات كبار السن وعدم الذهاب إليهم خصاناً لعدم نقل أي عدوى قد تصيب لهم مضاعفات مرضية محتملة. وقالت السيدة خليفة يجب أن يمتلك الفرد الوعي الكافي في الحفاظ على صحته وصحة الآخرين أيضا فهذا واجب اجتماعي وأخلاقي علينا الالتزام به وقالت علينا أن نتعلم كيف نكبح جماح عواطفنا والتحكم بها لأن الشعوب العربية تحديدا هي شعوب عاطفية وتميل إلى التقارب وحب الآخرين. وأكدت السيدة بتول خليفة أن هناك البعض من فئة الشباب قد لا يلتزمون بالتباعد الاجتماعي وذلك كونهم يتمتعون بالصحة الجيدة وقد لا يدركون أنهم مصدر للإصابة بأي وقت ممكن وينقلون العدوى إلى أقرب الناس اليهم، حيث إن البعض يمتلك روح المخاطرة والتسرع وهنا يجب التنبيه بمخاطر الاختلاط وتحذيرهم من التسبب بنقل عدوى لشخص آخر. وهنا تبرز مهارات ضبط النفس والالتزام والامتثال لتعليمات الجهات المختصة في التباعد الاجتماعي وعدم الاختلاط بالآخرين لدرء الخطر عن انفسنا وعن كافة المحيطين من حولنا. وعرجت د. بتول خليفة على ضرورة مراعاة كبار السن خلال هذه الأزمة والوقوف على احتياجاتهم وعدم زيارتهم والاقتراب منهم ضمانا لصحتهم. وقالت علينا أن نعكس ثقافة الاهتمام بالغير واحترام الآخرين وتقديرهم والحفاظ على صحتهم فهي مسؤولية الجميع. وإذا التزم كافة أفراد المجتمع سيشكلون سدا منيعا في محاربة الوباء والتخلص منه في أسرع وقت ممكن كما أشادت السيدة خليفة بالدور التوعوي الذي تقوم به وسائل الإعلام والصحف المحلية في تثقيف وتعليم أفراد المجتمع كيفية التعامل مع هذا الوباء وشددت على ضرورة الحصول على المعلومة من مصدرها الأساسي.

دانة الحداد:

للتباعد الاجتماعي شروط يجب أن يطبقها كل فرد

قالت دانة الحداد: لقد ادى انتشار فيروس كورونا كوفيد - 19 إلى فرض سلسلة من الإجراءات الاحترازية للحد من تفشيه، من بينها "التباعد الاجتماعي" واعتباره واجباً وطنياً وسلاحاً قوياً قادراً على الحد من انتشار الوباء، وأضافت بعتقد البعض أن "التباعد الاجتماعي" يعني عدم لقاء الأصدقاء أو الأقارب، فقط إلا أن لهذا التباعد شروطاً يجب أن يطبقها كل فرد.

دانة الحداد

في البيت الواحد بحيث يجب أن يحافظ أفراد الأسرة الواحدة على المسافة الاجتماعية وعدم الاقتراب من بعضهم البعض تجنبا لنقل العدوى. وقالت الحداد إن شهر رمضان المبارك هو فرصة جيدة للالتقاء والتزاور وصلة الرحم ولكن هذا الفيروس قد يحرمنا من زيارة الأهل على مائدة واحدة. وأضافت إن هذا امر محزن نوعا ما ولكن اعتقد أن الجميع على قدر كبير من الوعي بالأزمة الحالية، وقد بات التباعد الاجتماعي هو الحل الأفضل للمساهمة في القضاء على الفيروس. وأشارت إلى أن البعض ربما يصعب عليه أن يتقبل فكرة عدم زيارة الأهل والأقارب وخاصة خلال الشهر الفضيل، ولكن هذا أمر واقع وعلينا تقبله بصدر رحب لعلنا نتخلص من هذا الوباء بشكل اسرع. وأكدت الحداد أن التباعد الاجتماعي هو واجب وطني وأخلاقي علينا الالتزام به لعدم تعريض انفسنا والآخرين للخطر.

فاطمة حيدر:

عدم الالتزام بالحجر المنزلي يعرض حياتنا وحياة الآخرين للخطر

قالت السيدة فاطمة حيدر مرشد طلابي أول بجامعة قطر: تمر بلادنا على غرار أغلب بلدان العالم بظروف طارئة واستثنائية ناتجة عن تفشي فيروس كوفيد- 19.

وأكدت أن خطر هذا الفيروس يكمن في سرعة انتشاره بين الأفراد وللحد من هذه الخطورة تبنت الحكومة القطرية تدابير عاجلة واستثنائية أهمها الحجر الصحي. وأشارت إلى أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه ولا يفضل الانزواء والعزلة من هذا المنطلق لاحظنا في الآونة الأخيرة عدم التزام بعض الأفراد بالحجر المنزلي ولا بالتدابير العامة للسلامة وذلك لارتباط مفهوم الحجر الصحي بتقيد الحرية العامة وهذا مفهوم غير صحيح يجب أن يتم تصحيحه. وشددت السيدة حيدر على ضرورة الالتزام بالتباعد الاجتماعي وخاصة في شهر رمضان المبارك ويجب الا يكون هذا الشهر فرصة للخروج من المنزل وزيارة الأهل والأقارب بل على العكس يجب أن نلتزم بالتعليمات الصادرة عن الجهات المختصة. وأبرزها التباعد الاجتماعي وإن يكون فرصة للتقرب إلى الله عز وجل لكي يرفع عنا هذا الوباء وتابعت السيدة حيدر قائلة: ليس صحيحا أن الحجر يسلب حرية الناس ولكنه ربما يضيق نطاقها ويصغر مساحتها مما يؤدي إلى حالة ارتباك وتوتر لدى الأفراد.

فاطمة حيدر

ويعتبر الحجر المنزلي والامتناع عن جميع التجمعات بجميع أشكالها من أفضل طرق السيطرة على الفيروس والحد من انتشاره، فهذه هي الإجراءات التي اتبعتها الصين والتي أثبتت فعاليتها، مع الأسف هناك بعض من الأفراد في مجتمعنا يستصغرون خطورة هذا الفيروس وهذا دليل على قلة التوعية خاصة من بعض الشباب لتبنيهم فكرة تأثير الفيروس السلبي على فئة كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة فقط وعدم إدراكهم أن عدم التزامهم بالحجر المنزلي سيؤدي إلى الضرر بجميع من حولهم. وأكدت السيدة حيدر أن عدم مغادرة المنزل والعمل عن بعد قد تولد لبعض الأشخاص الرغبة بكسر هذا القيد جراء حالة من الهلع والخوف من الفراغ الذي يولده البقاء في المنزل والانقطاع عن الأعمال اليومية، لذلك يجب علينا خلق جدول يومي يحتوي على بعض الأنشطة المرتبطة بأفراد الأسرة وجعلها فرصة للتقرب من بعضهم البعض. كما يمكن استغلال هذه الفرصة لتعلم مهارات جديدة كتطوير لغة معينة أو تعلم لغة جديدة وممارسة هواياتنا التي لم نجد لها الوقت في الأيام العادية. وقالت السيدة حيدر إن سلامتك وسلامتي مسؤوليتنا جميعا، فعدم الالتزام بالحجر المنزلي قد يسبب أضرارا فادحة وتفليلة على صحة الفرد وصحة المحيطين به وخاصة من كبار السن وذوي الأمراض المزمنة، وان عدم اتباع تعليمات السلامة قد يعرض المجتمع لحالة عدم راحة نفسية وخوف من مصير مجهول، حيث من الممكن أن يكون الشخص حاملا للفيروس دون علمه وذلك لعدم ظهور الأعراض عليك وربما ينسب في كارثة حقيقية لكافة أفراد أسرته.

عائشة الدرويش:

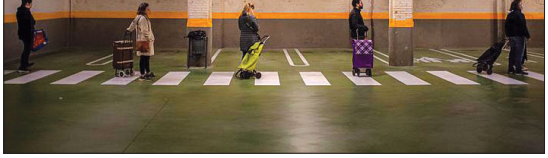
رمضان الحالي له ظروف استثنائية علينا التأقلم معها

أكدت عائشة الدرويش أهمية التباعد الاجتماعي خلال شهر رمضان المبارك، وقالت إنها ظروف استثنائية علينا التأقلم معها للخروج بأفضل النتائج المرتقبة، وقالت يجب على كافة أفراد المجتمع التضافر معا لإيجاد مخارج للقضاء على فيروس كورونا في أسرع وقت ممكن، وأكدت انه علينا الالتزام بكافة التعليمات الصادرة عن وزارة الصحة بالبقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى وعدم التزاور بين الأهل الأقارب والاكتفاء بالاطمئنان على الأقرباء بالاتصال فقط وقالت إنها لمصلحة الجميع

عائشة الدرويش

وأشارت إلى ضرورة أن يكون لدى الشخص حس بالمسؤولية وأن تكون صحة الأفراد هي مسؤولية مشتركة وأكدت ضرورة أن يعزل الشخص الذي يشعر بأعراض نزلة البرد نفسه عن بقية أفراد الأسرة ضمانا لصحتهم وهذا واجب أخلاقي ودينيي واجتماعي على الجميع أن يلتزم به. وقالت الدرويش لابد أن نطبق كل الإجراءات الاحترازية في الحجر الصحي، وذلك ضمانا لصحة أفضل وحياة أفضل.

حرص على التقيد بالإجراءات الاحترازية



التزام بارشاد الكاميات