



التنظيم الذاتي للتعامل مع تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19)

النظام الصحي في سوريا ضعيف للغاية، ولا تتوفر الاختبارات الخاصة بكشف فيروس كورونا إلا بأعداد قليلة، إضافة إلى النقص الكبير في أعداد الكوادر الطبية، لذلك يقع على عاتقنا كأفراد ومجتمع محلي تنظيم أنفسنا لمنع أي تفشي كارثي للمرض، بشكل لا يمكن السيطرة عليه. ما يعني الحاجة للمتطوعين على مستوى المجتمع والتجمعات السكانية المحلية، لمساعدة الفئات المتضررة، عبر تنفيذ عدة مهام مثل التعقيم المستمر للأماكن والمرافق ذات الاستعمال المشترك، والأهم من ذلك تذكير الناس دائماً بالقواعد التي يجب احترامها واتباعها لتجنب انتشار الفيروس في مجتمعنا، حتى على مستوى الأسرة يمكن للجميع المشاركة في الحرب ضد كورونا، وحتى الأطفال يمكن إعطائهم مسؤوليات صغيرة للتأكد من إشراكهم في الاستجابة المجتمعية بأكملها. يجب نشر اللوحات والملصقات في كل مكان للتذكير بالقواعد الواجب احترامها في مجتمعنا (القرى والأحياء والمخيمات) ويجب اختيار المتطوعين للتذكير بهذه القواعد، خاصة في أوساط الأشخاص الذين لا يحترمونها، وذلك عبر التواصل والتوضيح والتفسير وتجنب أي نزاع. على الرغم من ضعف نظامنا الصحي، إلا أن لدينا إحساساً قوياً بالمشاركة والمساهمة والتضامن، وقد حان الوقت لاستخدام هذه الطاقة الهائلة لمنع تفشي المرض وحماية أنفسنا وأهلنا. إنها مسؤوليتنا، ولن يقوم أي شخص أو جهة في العالم بشيء لمساعدتنا.

إذاً لننظم أنفسنا!

مرض كوفيد-19 والمجموعات السكانية:

الأطفال وكوفيد-19:

يمكن أن يُصاب الأطفال من كل الأعمار بالفيروس، ولكن في كثير من الحالات لا تظهر عليهم أي أعراض، أو يمكن أن يعانون من أعراض خفيفة، مع ذلك يمكن لهذه الإصابات أن تكون معدية وبالتالي ينبغي تجنب أي اختلاط بينهم وبين الأشخاص الأكثر ضعفاً في مواجهة العدوى، إذ يمكن للأطفال أن ينقلوا الفيروس وذلك إذا لامست أيديهم أسطح ملوثة ثم لمسوا أوجه الناس أو أسطح أخرى، بالتالي لا ينبغي أن نخاف ونذعر من هذه الإصابات عند الأطفال، إلا في حالات نادرة عندما تظهر عليهم أعراض شديدة وبالمقابل يجب تعليم الأطفال كيفية تجنب نشر المرض لأحبائهم، وخاصة أجدادهم. وأهم إجراء يمكننا القيام به عند الأطفال الصغار هو تعليمهم غسل أيديهم بشكل متكرر وتجنب اللعب قرب الأشخاص الأكثر ضعفاً من الفيروس ككبار السن والمصابين بأمراض مزمنة. أما الأطفال البالغين (10 - 17 سنة) فيجب عليهم إتباع نفس قواعد الحماية والتباعد الاجتماعي كما الراشدين تماماً.

الكبار في السن وكوفيد-19:

كبار السن هم أكثر الفئات ضعفاً في مواجهة الفيروس على عكس الأطفال، يظهر على كبار السن أعراضاً شديدة في كثير من الأحيان عند الإصابة لذلك: يجب العناية بصحتهم لتبقى جيدة قدر الإمكان وتعزيز نظامهم المناعي.

الأمراض المزمنة وكوفيد-19:

الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة هم من الفئات الأكثر ضعفاً في مواجهة الفيروس، والأمراض المزمنة هي: مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى والكبد والرئتين، حيث سيعاني هؤلاء الأشخاص أعراضاً شديدة إذا أصيبوا بالفيروس وحياتهم ستكون مهددة، لذلك علينا تجنبهم الإصابة ومن المهم الاستمرار بتوفير العلاج الدوري لأمراضهم المزمنة، في حال تفشي الفيروس، لتجنب إضعاف نظامهم المناعي.

آثار المرض:

الأعراض:

يظن الكثيرون أن كوفيد-19 مرض تنفسي، إلا أن ذلك غير صحيح، فهذا المرض المنتقل بعدوى فيروس كورونا يتسبب بأعراض كثيرة، وأكثر الأعراض الطفيفة شيوعاً هي: الحمى والسعال الجاف والتعب، أما الأعراض الخفيفة الأقل شيوعاً فهي: الأوجاع والآلام، التهاب الحلق، الإسهال، التهاب ملتحة العين، الصداع، فقدان حاستي الشم أو الذوق، الطفح الجلدي، وتغير لون أصابع اليد أو القدم. في المقابل، تتمثل الأعراض الخطيرة في ضيق في التنفس، ألم أو ضغط في الصدر، وفقدان القدرة على الكلام أو الحركة، كما يعتبر فقدان حاستي الشم والذوق أعراضاً ذات دلالة قوية على الإصابة بالفيروس. إن المدة الفاصلة بين إصابة الشخص بالفيروس وظهور الأعراض تمتد بين 5 و6 أيام، وقد تصل إلى 14 يوماً في أحيان أخرى. في حال معاناة الشخص من أحد أو بعض الأعراض الخطيرة، عليه طلب عناية طبية فورية، ومن الأفضل قبل زيارة أي طبيب أو منشأة صحية في إدلب الاتصال بأحد الأرقام التالية:

309 130 681 352+

079 126 681 352+

081 126 681 352+

أما من يعاني أعراضاً طفيفة وغير مصاب بأمراض أخرى، فعليه التزام المنزل ومعالجة الأعراض قدر الإمكان في المنزل.

متى عليك طلب المشورة الطبية؟

نظراً لضعف النظام الصحي في سوريا، يجب تجنب الذهاب إلى المستشفيات إلا في حال المعاناة من أعراض شديدة، حيث أن المراكز الصحية نفسها معرضة بشكل كبير لانتشار الفيروس، وإذا أمكن يفضل طلب المشورة الطبية هاتفياً قبل الذهاب إلى المركز الصحي، يرجى الاتصال فوراً بأحد هذه الأرقام:



+352 681 130 309

+352 681 126 079

+352 681 126 081

العلاج

لا يوجد علاج لفيروس كورونا حتى الآن، ومع ذلك يمكن تخفيف الأعراض. أولاً، يجب عليك تخفيف الحمى في المنزل عبر تبريد الجسم بالمناشف أو قطع القماش المبللة بالماء وباستخدام دواء الباراسيتامول. ملاحظة: يجب تجنب استخدام دواء البروفين لأنه يضعفك في مواجهة الفيروس. ثانياً، اشرب الكثير من الماء للمساعدة على خفض الحرارة، وحاول معالجة الإسهال في المنزل أيضاً، في كل مرة تذهب إليها إلى الحمام يخسر جسمك الماء، وقد تصاب بالتجفاف في حالة خسارة الكثير من السوائل المهم هنا، أن تحافظ على شرب السوائل كالماء، عصير الفواكه والحساء خلال اليوم بمقدار 2 حتى 3 لترات (أي ما يعادل 8 حتى 12 كأساً) أثناء فترة المرض.

اللقاح

لا يوجد لقاح ضد الفيروس وقد لا يكون متاحاً قبل شهورٍ وربما سنوات لذلك يجب أن نجد حلاً للتعامل مع المرض على المدى القصير من دون الاتكال على اللقاح، إنها مسؤوليتنا جميعاً لحماية الفئات الأكثر ضعفاً من التقاط العدوى.

مناعة القطيع

يُطلق مصطلح مناعة القطيع عندما يتوقف انتشار فيروس معين نتيجة تعافي معظم الناس من الإصابة وتشكيلهم مناعة ضده، لكن العلماء غير واثقين من تحقيق مناعة القطيع في حالة فيروس كورونا (كوفيد-19). نظرياً يمكن تحقيق مناعة القطيع بشرطين: أولاً، يصبح الشخص المصاب محصناً ضد الفيروس ولا يمكن أن يصاب مجدداً به، على الأقل لفترة طويلة. ثانياً، في أي مجتمع محلي، يجب أن يصاب عدد كبير من الأشخاص ليشكلوا مناعة ضد الفيروس، حتى لا يتمكن من العثور على أهداف جديدة داخل هذا المجتمع. وبما أننا ما زلنا لا نعرف لكم من الوقت يحتفظ المصابون بمناعة ضد كورونا (كوفيد-19)، فليس بالإمكان التأكد من أن مناعة القطيع يمكن تحقيقها. الأرقام المطلوبة للوصول إلى مناعة القطيع كبيرة، حوالي 80٪، والوصول إلى هذه الأرقام يعني إصابة عدد كبير من السكان، وبالتالي خسائر بشرية كبيرة.

العادات الوقائية

طرق الانتقال

ينتقل كورونا عن طريق استنشاق الجسيمات الفيروسية عبر التنفس، وهي قطيرات صغيرة غير مرئية تنتشر في الهواء تخرج من فم المصاب، أو عن طريق الفم من خلال لمس الوجه بأيدي ملوثة بالفيروس. يمكن أن تعيش القطيرات في الهواء لعدة دقائق في المناطق المفتوحة، ولعشرات الدقائق في الأماكن المغلقة، وربما أكثر من ذلك بكثير لذلك، من المهم للغاية تجنب الأماكن المغلقة، وضمان أقصى قدر من التهوية فيها كذلك، يعد ارتداء الكمامة مفيداً جداً في منع انتشار الفيروس. أخيراً، لأن يديك ستلمس أسطحاً ملوثة بالفيروس، يجب غسلها بشكل جيد ومتكرر ويجب أن تتعلم عدم لمس وجهك بيديك، وهو ما يفعله الناس طوال الوقت دون وعي. رغم أن منظمة الصحة العالمية (WHO)، ترى أنه لا يوجد حالياً أي دليل على أن الفيروس يمكن أن يعيش في مياه الصرف الصحي والبراز البشري، فقد ثبت أن الفيروسات التاجية (عائلة فيروسات كورونا) ذات الصلة يمكن أن تظل معدية في هذه البيئات لعدة أيام. بالتالي، يجب أن تضمن المجتمعات المحلية وجود أنظمة صحية. وفي حال استخدام مخلفات مياه الصرف الصحي في الزراعة، فإن من الضروري تعقيمها بشكل صحيح قبل الاستخدام.

التباعد الاجتماعي

إن إطلاق مصطلح «التباعد الاجتماعي» خاطئ في الواقع والأفضل تسميته «التباعد الجسدي»، الفكرة ببساطة هي أنه كلما قل الاختلاط بين الأشخاص، قل انتشار الفيروس، فالاختلاط هو عندما يلتقي الأشخاص عن قرب لمدة لا تقل عن 15 دقيقة على الأقل. في المخيمات، تتمثل تدابير العزل الاجتماعي في تقليل الاختلاط بينهم، ولتجنب تفشي المرض في مخيم، يجب تقليل الاختلاط بين السكان إلى الحد الأدنى دون التسبب بضرر في البنية الاجتماعية.

قبل تفشي المرض، يعد تقليل الاختلاط اليومي بنسبة 20٪ أمراً مهماً بالفعل، ما يعني أنه بدلاً من لقاء 15 شخصاً في اليوم، يجب على المرء مقابلة 12 شخصاً على سبيل المثال، أما إذا بدأ تفشي الفيروس في المخيم، يجب تقليل الاتصال بين السكان بشكل كبير عبر تجنب الاختلاطات غير الضرورية والاقتصار على أفراد العائلة الواحدة المقيمة في نفس الخيمة. الأهم من ذلك، يجب علينا جميعاً أن ننسى لبعض الوقت التقبيل والمصافحة وتقاسم المشروبات في نفس الكوب. علينا أيضاً، إذا أمكن، تجنب تناول الطعام باليدين، على الأقل من طبق مشترك.

غسل اليدين

نظراً لقدرة الفيروس على العيش لفترة معينة على الأسطح مثل البلاستيك أو الخشب أو المعدن، لذلك قد تلتقط يديك جزيئات فيروسية فقط عن طريق لمس سطح ملوث كمقبض باب مثلاً، لذلك من الضروري غسل اليدين بشكل جيد في كل مرة تتعرض فيها لسطح ملوث محتمل، بعبارة أخرى، في كل مرة تغادر فيها منزلك أو خيمتك، عليك عدم لمس فمك بيديك أو لمس الآخرين عن طريق تلامس اليدين أثناء التحية مثلاً.

الكمامة

تعتبر كمامة الوجه أحد الأدوات الهامة للتعامل مع وباء كورونا، من الضروري أن نفهم، أن الكمامات ليست مفيدة فقط في عدم استنشاق الجسيمات الفيروسية من المكان الملوث، لكن فائدتها الأكبر تكمن في منع تلوّث منطقة ما إذا كنت مصاباً. لذلك، علينا جميعاً ارتداء الكمامات في كل مرة نخرج فيها من المنزل أو الخيمة، وفي الأماكن المغلقة مثل المتاجر أو المكاتب، حيث على الجميع ارتداؤها، وعندما يقوم مقدم الرعاية أو الطاقم الطبي بالعناية بشخص مريض، يجب على الأخير ارتداء الكمامة لتجنب نقل العدوى لمقدم الرعاية. إذا كان الشخص المصاب وغير المصاب يتحدثان معاً وكلاهما يرتدي الكمامة بشكل صحيح، فإن فرص انتقال الفيروس منخفضة جداً، خاصة إذا لم يلمس أحدهما الآخر وحافظا على مسافة يعادل 3 خطوات (تقريباً بين 1.5 - 2 متر) يجب التنويه بأن الكمامات للاستخدام الشخصي فقط، فلا يجوز تبادل الكمامات بين الأشخاص.

هناك ثلاثة أنواع من الكمامات:

كمامات «FFP2» أو «N95»: غير مخصصة لعامة السكان، إنما للكوادر الطبية التي تحتاجها أكثر نتيجة تعرضها الكبير للأشخاص المصابين. من فضلك، اترك هذه الكمامات للأطباء والكوادر التمريضية ولا تستعملها. الكمامات الجراحية: يمكن استخدامها ولكن لمرة واحدة ومدة أربع ساعات فقط. بعد ذلك، لا تحمي هذه الكمامات كما لا تمنع من انتشار الفيروس إذا كنت مصاباً. في حال استخدام هذا النوع، من الضرورة تجنب إعادة استخدامها. الكمامات القماشية: هي أرخص سعراً وقابلة لإعادة الاستخدام. تظهر الدراسات العلمية الجديدة أنه في كثير من الحالات، وفي حال تصنيعها بشكل صحيح، يمكن أن تكون بنفس كفاءة الكمامات الجراحية وأحياناً أفضل.

الكمامة القماشية الفعالة يجب أن تتكون من طبقتين، طبقة من القطن عالي الجودة ملامسة للوجه، وطبقة ثانية من القطن الجيد أيضاً أو من قماش الفانيلا أو الشيفون. يمكن حياكة هذه الكمامات في المنزل بسهولة عبر الاستعانة بالمواد التعليمية المتوفرة على شبكة الإنترنت. وتمتاز هذه الكمامات بقدرتها على الحماية بكفاءة حتى بعد غسلها عدة مرات. لذلك يوصى باستخدامها بمعدل كمامتين للشخص الواحد على الأقل، حيث بالإمكان غسل واحدة واستعمال الأخرى. عملية الغسيل يجب أن تكون خفيفة دون الحاجة لاستخدام المبيض أو مادة الكلور. يكفي استعمال الصابون أو مسحوق الغسيل والماء الدافئ في غسيل الكمامات وتعريضها بعد ذلك للشمس حتى تجف. يجب أن تكون الكمامة ملائمة للوجه بحيث تحمي الأنف والفم. كذلك يجب التأكيد على ضرورة عدم ملامستها لأي أسطح في حال إزالتها عن الوجه. كذلك يجب غسل الأيدي فوراً بعد إزالة الكمامة وقبل ملامسة الوجه. مرة ثانية نود أن نؤكد على ضرورة اقتناء الجميع للكمامات هي وسيلتنا الأولى للحماية في سوريا.

العزل الذاتي

إذا شعر شخص ما بالمرض ولديه أي شك أنها أعراض كورونا (كوفيد-19)، عليه عزل نفسه بأسرع وقت. بالتأكيد، لا يقصد بالعزل الذاتي ترك الشخص وحيداً. عند الحديث عن المخيمات، يكون العزل الذاتي غير ممكن دون وجود خيام فردية في المخيم. في حال توافرها، يمكن وضع الشخص الذي تظهر عليه الأعراض فيها. حيث يمكن إنشاؤها على حواف المخيم أو قرب خيمة عائلة الشخص نفسه.

يجوز للشخص المعزول مغادرة خيمته في حال عدم وجود أشخاص آخرين ضمن مسافة مترين حوله، وعندما يأتي مقدمو الرعاية لرؤيته، على الطرفين ارتداء الكمامات، ويجب على عائلة الشخص المعزول أو مقدمي الرعاية المتطوعين متابعته بانتظام والتحقق من عدم احتياجه إلى مساعدة طبية، كما يجب ضمان توفير الغذاء والماء له. في حالة إصابة طفل، يجب عزله مع عائلته في خيمتهم، لا عزل الطفل فقط. أما مقدمو الرعاية، يجب أن يكونوا أصحاء ويفضل أن تتراوح أعمارهم بين 20 و30 عاماً. عند رعايتهم شخصاً معزولاً، يجب أن يرتدوا الكمامات والقفازات إذا كانت متاحة وأن يساعدوه في تخفيف الحمى إن وجدت، عن طريق وضع مناشف مبللة على الجسم وتوفير دواء تخفيض الحرارة الباراسيتامول أو الأسبرين. بعد الانتهاء، على مقدم الرعاية التخلص من معدات الحماية على الفور وغسل يديه بعناية شديدة وتغيير ملابسه إن أمكن. ولأننا في سوريا لا نمتلك إمكانيات إجراء اختبارات خاصة بالفيروس ولا كوادر طبية كافية، قد نضطر إلى عزل أنفسنا حتى عند الإصابة بالأنفلونزا البسيطة أو في حال ظهور أعراض مماثلة لتلك الناتجة عن الإصابة بـ كورونا (كوفيد-19)، كالحمى المرافقة لسعال جاف. حيث أثبتت الدراسات العلمية أن عملية العزل المبكر، طريقة جيدة للغاية في منع تفشي المرض داخل المخيم، خاصة إذا عزل السكان أنفسهم فور ظهور الأعراض. لذلك لا تخافوا واحموا أنفسكم واحموا مخيماتكم عبر عزل أنفسكم حتى لو لم تكن العدوى بـ كورونا (كوفيد-19). في هذه الحالة، ستتمكنون من العودة إلى حياتكم المعتادة مع باقي أفراد أسركم في وقت قريب.

متى يمكن الخروج من العزل؟ يمكن للشخص أن يعود إلى حياته «الطبيعية» بعد عشرة أيام على الأقل من ظهور الاعراض ومرور ثلاثة أيام بعدها بدون أعراض، أو بعد تأكيد الطبيب أنه خالٍ من كورونا (كوفيد-19).

عملياً، إذا توفر في المخيم خيام عزل فردية، عندها يمكنهم تجهيز «منطقة عزل»، بحيث يمكن للأشخاص المعزولين البقاء فيها ولمقدمي الرعاية الاعتناء بهم، وإلا يجب أن تبقى خيام العزل بجوار خيم عوائل المعزولين، مع التزام إجراءات الحماية والوقاية الضرورية كارتداء الكمامات والقفازات وغسل اليدين، خلال وبعد الاختلاط مع الأشخاص المعزولين ذاتياً. ويقدر عدد خيام العزل المطلوبة في المخيم الواحد بين 10 و25 خيمة لكل 1000 شخص، وفي كل مرة يتم تفريغ الخيمة، يجب رشها بالمواد المعقمة (كلور - ما يعادل فنجان قهوة لكل 1 لتر ماء) من الداخل والخارج ثم غسلها بالماء وتنشيفها.

عمليات التعقيم

تطهير الأسطح المحتمل تلوثها بالفيروس، وبشكل عام كل ما هو عرضة للملامسة أمر ضروري في المخيم بأكمله، يفضل استخدام مواد تعقيم كالكلور والتي تحتوي على مطهرات بالمقارنة مع المنظفات الأخرى، حيث أن الكلور قادر على قتل الفيروسات والجراثيم بفاعلية، بما في ذلك فيروس كورونا، دون الحاجة إلى تركيزها أكثر من المعتاد (كلور - ما يعادل فنجان قهوة لكل 1 لتر ماء) ويجب تعقيم المراحيض والحمامات في المخيم 3 مرات في اليوم على الأقل من قبل المتطوعين أو أفراد متخصصين بهذه المهام.

بالنسبة للخضار والفواكه، حاول غسلها بالصابون ثم بالماء بشكل جيد قبل الاستهلاك إن أمكن، ولا تستخدم المعقّمات لتجنب التسمم، ليست هناك حاجة لتعقيم الطعام المطبوخ لأن الحرارة تقتل الفيروس، اطلب من بائع الطعام ارتداء القفازات، وأطلب منه ألا يسمح للأشخاص

بلمس البضائع بأيديهم.

الفحوصات والاختبارات

يعد الاختبار المخصص للفيروس طريقة فعالة للغاية في مراقبة انتشار المرض، للأسف، الاختبارات في سوريا ليست متاحة بسهولة وعلينا أن نجد الحلول التي لا تعتمد على هذا الاختبار إلى حين توفره.

في ظل عدم توافر القدرة على إجراء الاختبار الخاص، فإن الاختبار الأكثر كفاءة وبساطة الذي يمكننا القيام به هو فحص درجة الحرارة، يجب تجهيز كل مخيم بعدد من موازين الحرارة الإلكترونية وإجراء مسح لجميع سكان المخيم بشكل دوري، يومياً إن أمكن وعلى الأشخاص الذين تظهر عليهم حرارة مرتفعة مع أي أعراض أخرى تثير الاشتباه بـ كورونا (كوفيد-19)، عزل أنفسهم بأسرع وقت ممكن إلا إذا أكد الطبيب عدم إصابتهم بـ كورونا (كوفيد-19). هنالك نوعان للاختبارات الخاصة بـ كوفيد-19: الأول يكشف مباشرة الجسيمات الفيروسية من خلال مسحات من الأنف والفم، يتم إجراؤه عبر اختبار معلمي يدعى «بي سي آر - PCR». والنوع الثاني يكشف رد فعل جهاز المناعة ضد الفيروس من خلال استخدام اختبارات سريعة بسيطة، على عكس النوع الأول، فإن الاختبارات السريعة غير قادرة على كشف الفيروس في الأيام الأولى من الإصابة وبالتالي فهي غير فعالة في

منع انتشاره، وفي حين أن النوع الأول «بي سي آر - PCR» غير متوافر بكميات كبيرة، علينا أن نعتمد في استجابتنا على العمل المجتمعي الذي يمنع انتشار الفيروس حتى لو لم نكن متأكدين من وجوده.

حماية الأشخاص الأكثر ضعفاً في المخيمات

نظراً لوجود مجموعات من الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالفيروس مثل كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، فعلى حمايتهم من الفيروس، وفي جميع أنحاء العالم، الغالبية العظمى من الأشخاص الذين يموتون من فيروس كورونا هم من الفئات السابقة، بينما يتعافى معظم الأصحاء من فيروس كورونا، وفي كثير من الحالات لا تظهر عليهم أعراض أبداً.

في المخيمات يمكننا حماية الشريحة الضعيفة من مجتمعنا من خلال إنشاء «ملاذ آمن» وإعادة تنظيم مخيمات حمايتهم، تمثل هذه الشريحة (أكثر من 55 عاماً والمصابين بالأمراض المزمنة) حوالي 13٪ من سكان المخيمات. إذاً تقسيم المخيم إلى منطقتين، إحداهما تضم 80٪ من السكان كـ «منطقة عادية» والأخرى 20٪ باعتبارها «ملاذ آمن»، هو حل مثالي، حيث سيعيش الأشخاص من الشريحة الأضعف والمرافقون لهم كأزواجهم وزوجاتهم أو بعض الأقارب الذين سيلعبون دور مقدمي الرعاية في الملاذ الآمن، وإذا أمكن تجنب وضع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و13 عاماً في هذه المنطقة، بالتالي، يجب إيجاد حل لوضعهم مع أفراد الأسرة الآخرين في المنطقة العادية إن أمكن.

التنقل في «الملاذ الآمن» يجب أن يكون محصوراً بحيث لا يسمح لمن لا يعيش فيه بدخوله. حتى المتطوعون يجب أن يقتصر دخولهم على حالات الطوارئ والإسعاف والاحتياجات الحيوية. إذا اضطر شخص ما إلى دخول هذا الجانب المحمي من المخيم لسبب ما، عليه ارتداء معدات وقائية مناسبة لمنع دخول الفيروس إلى المنطقة. أيضاً، يجب على الأشخاص عدم مغادرة الملاذ الآمن، وفي حال اضطرروا لذلك عليهم ارتداء معدات وقائية مناسبة. هذا يعني أن الأشخاص الذين تضررت أعمالهم بشكل دوري للخروج من المخيم يجب ألا يوضعوا في هذه المنطقة، حتى لو كانوا من الفئة الضعيفة في مواجهة المرض. قد يلزم اتخاذ خيارات صعبة، ولكن على المجتمع الحرص على اتباع ومعرفة الجميع بالقواعد.

يتوجب على المتطوعين من «المنطقة العادية» أو من خارج المخيم (مثال: كوادر جمعيات إغاثة) الحرص على توفير الغذاء والاحتياجات الأخرى للمقيمين في الملاذ الآمن. لكن يجب ترك جميع المستلزمات عند مدخل المنطقة، دون اختلاط مباشر بقاطنيها، مع تعقيم العبوات قبل تركها عند المدخل. عندها مقدمو الرعاية (الأشخاص المرافقون) يدخلون الطعام والاحتياجات إلى «الملاذ الآمن» ويوزعونها.

لتجنب العزلة الاجتماعية لقاطني الملاذ الآمن، يمكن عقد اجتماعات مع أشخاص من خارجها فيما يمكن تسميته «منطقة محايدة». وهي خيمة مفتوحة (مجلس عربي) بعيدة عن أي خيمة أخرى (بمقدار 3 أمتار على الأقل). يجب ألا يضم الاجتماع أكثر من 4 أشخاص في المرة الواحدة. كذلك على المجتمعين ارتداء كمامات الوجه، وقفازات إن توفرت، حتى انتهاء اللقاء وعودتهم إلى مناطقهم. وعليهم تجنب لمس بعضهم أثناء اللقاء مع المحافظة على الابتعاد 3 خطوات (مسافة 1,5 - 2 متر). إذا لم يكن هناك انتشار معروف للفيروس في المخيم، نوصي بالتقاء 10 أشخاص كحد أقصى خلال الأسبوع في المنطقة المحايدة. بمجرد اتضاح تفشي المرض في المخيم، نوصي المقيمين في الملاذ الآمن بالتوقف عن استخدام المنطقة المحايدة. أما إذا احتاجوا إلى مقابلة أقاربهم، فنوصي أن يقتصر اللقاء على شخصين فقط خلال الأسبوع.

بغض النظر عن المنطقة المحايدة، على المخيمات التنظيم لتسهيل الاتصال بين الملاذ الآمن والمنطقة العادية من خلال ضمان توفير الهواتف الذكية أيضاً لبعض الأشخاص في الملاذ الآمن وتنظيم مجموعات على وسائل التواصل الاجتماعي تكون قادرة على التواصل بسهولة والمحافظة على طمأنينة الحياة الاجتماعية للسكان. أيضاً، هناك العديد من التطبيقات على الهواتف الذكية لا تحتاج في تشغيلها إلى شبكة الإنترنت. دع الشباب في المخيم الخاص بك يختبرون هذه التطبيقات ويعلمون الجميع كيفية استخدامها! ستكون إضافة جيدة للجميع على أي حال!

أسماء التطبيقات:

...The Serval Mesh, Signal Offline Messenger, Bridgefy, Briar