

دليل الصحفيين للوّقاية من فيروس كوفيد-19

نصائح سريعة
للصحفيين/ات

الناشر

المرصد المصري للصحافة والإعلام

برنامج الحقوق الاقتصادية والاجتماعية

إعداد وتحرير

محمود عبد الظاهر

مراجعة

إسلام محمد

تصميم

إبراهيم صقر

مقدمة

مهنة الصحافة أحد المهن التي تضع ممارسيها دوماً على الخطوط الأولى. ما بين تغطية احتجاجات عنيفة إلى تغطية اشتباكات مسلحة، وصولاً لتغطية حروب كاملة بين جيوش لا تتورع في استخدام أشد الأسلحة فتكاً ضد بعضها البعض.

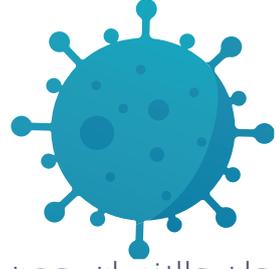
في كل ما سبق يجد الصحفي/ة نفسه ملم بأطراف النزاع ومواطن الخطر، بل وفي بعض الأحيان يتم تدريب الصحفيين/ات الميدانيين على مهارات البقاء وسط الأجواء المشتعلة، تلك المهارات التي تضمن للصحفي/ة أن يعود آمناً من رحلاته الميدانية ليروي قصص صحفية ملهمة. لكن التحدي هذه المرة مختلف، نحن نتحدث عن خطر يحيط بالجميع في كل مكان، كل شبر قد يحمل للصحفي/ة فرصة للعدوى، وبينما تتعالى الأصوات لمطالبة المواطنين بالبقاء في بيوتهم، ووقف النشاط الاقتصادي في قطاعات عديدة. لا يزال الصحفيين/ات مطالبين بأداء واجبهم في نقل الحقيقة للمواطنين والمساهمة في رفع الوعي المجتمعي بهذا الخطر الجديد الذي اجتاحت العالم في أشهر قليلة.

يأتي هذا الإصدار كحداولة من المرصد المصري للصحافة والإعلام لدعم سلامة الصحفيين/ات الشخصية لاسيما الميدانيين منهم في مواجهة انتشار مرض كوفيد-19 (كورونا المستجد) حيث يحتوي على مجموعة من الإرشادات العامة المبنية على النصائح التي تقدمها منظمة الصحة العالمية للوقاية بشكل عام، فضلاً عن مجموعة من الإرشادات والنصائح التي تهم فئة الصحفيين/ات بشكل خاص.

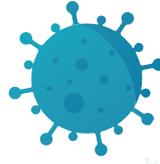


س & ج حول فيروس كوفيد - 19

ما هو فيروس كورونا؟



فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عددًا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المستجد المُكتشف مؤخرًا مرض كوفيد-19.



ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد حيواني المصدر، يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخرًا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة ووهان الصينية - ديسمبر 2019.



هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فقد يسبب مرض خطير، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم أو فقد حياتهم؟

وفقًا للسياسات الحالية للانتشار الوبائي للمرض، فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقًا (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بأعراض أشد من غيرهم وترتفع فيما بينهم حالات الوفيات.

هل يمكن أن ينتقل مرض كوفيد-19 في المناطق التي يكون المناخ فيها حارًا ورطبًا أو أثناء فصل الصيف؟

من خلال البيانات المتوفرة من منظمة الصحة العالمية حتى الآن، يمكن انتقال مرض فيروس كوفيد-19 في جميع المناطق، فيها المناطق ذات الطقس الحار والرطب.



بها

هل توجد أي أدوية أو علاجات يمكنها الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

في الوقت الحالي لا توجد أدوية تقي من هذا المرض. ولا توصي منظمة الصحة العالمية بالتطبيب الذاتي بواسطة أي أدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، سواء على سبيل الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-19؟

لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض، وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات.



طرق الانتقال والأعراض



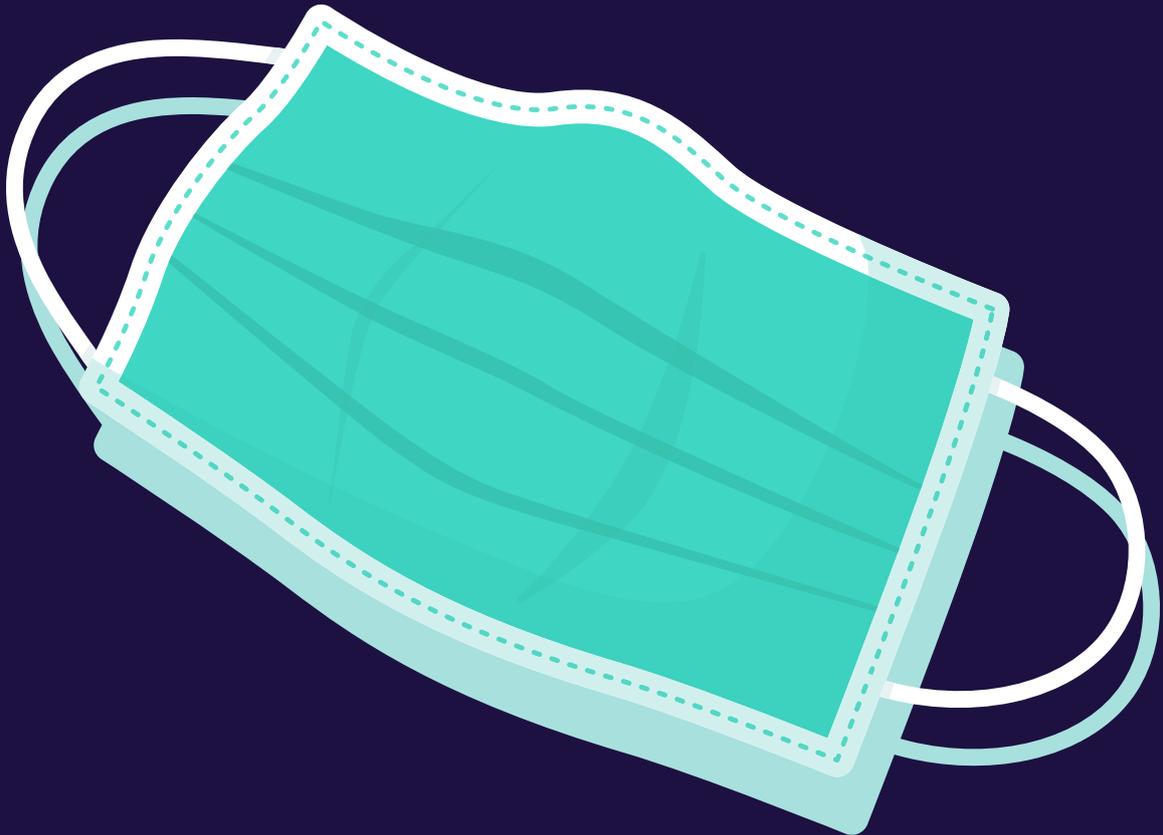
ينتقل هذا المرض عبر الرذاذ الذي يتناثر من أنف أو فم الشخص المصاب بالفيروس عند السعال أو العطس، ويمكن أن يلتصق بالأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مما ينتج عنه إصابة الآخرين بالمرض عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم. لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية). كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. لذا فمن الأهمية الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة متر واحد على الأقل.

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الدراسات التي أُجريت حتى الآن تقر بأن هذا الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19، إذ يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أُصيبوا بالمرض.

جدید بالذكر هنا أن فترة حضانة مرض كوفيد-19، من يوم واحد إلى 14 يوم وعادة ما تستمر 5 أيام، وفترة الحضانة هي الفترة ما بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وقد تنتقل العدوى من الشخص في فترة الحضانة إلى غيره، لذا يوصى بتقليل الاختلاط بشكل عام وليس تقليل الاختلاط بالأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض فقط.

تدابير الوقاية الأساسية من فيروس كورونا كوفيد - 19



بشكل عام يجب الالتزام بالتعليمات التالية للوقاية:

- غسل اليدين بانتظام داخل وخارج المنزل لمدة لا تقل عن 20 ثانية بالماء والصابون أو استخدام محلول مطهر كحولي (لا تقل نسبة الكحول فيه عن 70%)، حيث يقتل ذلك الفيروسات التي قد تكون على يديك.

- احرص على تغطية الفم والأنف بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فورًا بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالماء والصابون بعدها بالطريقة السابق بيانها، وفي حالة عدم توافر المناديل الورقية يمكنك ثني المرفق والعطس أو السعال عند منطقة الكوع ولكن في جميل الأحوال لا تستخدم يديك في تغطية فمك أثناء العطس أو السعال حيث يمكن أن يؤدي ذلك لانتشار الجراثيم على كل الأسطح التي تلمسها فيما بعد.

- تجنب الاقتراب كثيرًا من الناس واحتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك، حيث تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوّثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

- إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس المشورة الطبية على الفور، فقد تكون مصابًا بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. واتصل قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخرًا.

- احرص على متابعة آخر المستجدات بشأن مرض كوفيد-19. واتبع النصائح التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية وتلك الصادرة عن سلطات الصحة العامة المحلية والوطنية أو عن رب عملك بشأن أساليب حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19.

- تأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيدًا. وكذلك أثناء زيارة أسواق الحيوانات الحية، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات والأسطح الملامسة لها.

- توصي الهيئات الطبية المحلية والدولية بالالتزام بنمط حياة صحي لتحسين قدرات جهاز المناعة بما يشمل الحصول على قسط وافر من النوم، تناول الغذاء الصحي والمتوازن الذي يحتوي على نسبة كافية من الخضراوات والفواكه.

تدابير خاصة
بالصحفيين/ات
للوفاية من مرض
كوفيد - 19



أولاً: التدابير الوقائية داخل بيئة العمل

- الالتزام بالتدابير العامة للوقاية والمتعلقة بغسل اليدين باستمرار وعدم لمس الأنف والفم والعينين وتغطية الأنف والفم عند السعال والابتعاد بمسافة متر واحد عن أي شخص تظهر عليه أعراض المرض.

- تخفيض تواجد الصحفيين والموظفين وغيرهم داخل بيئة العمل بقدر الإمكان وذلك عبر تحويل جزء منهم للعمل من المنزل إذا كانت المهام الموكلة إليهم تسمح بذلك، وتوزيع باقي العاملين للحضور في أوقات متباعدة بما يضمن عدم ازدحام بيئة العمل في أي وقت من اليوم.

- توفير مواد مطهرة (مثل الكحول الإيثيلي بتركيز لا يقبل عن 70%) في مداخل المؤسسات الصحفية ومداخل الأقسام المتنوعة وتعميم سياسية تنظيف الأيدي لكل العاملين/ات بالمؤسسة وزوارها بمجرد الدخول من الشوارع، بالإضافة لتوفير باقي أدوات الوقاية مثل المناديل الورقية وتشجيع العاملين/ات على استخدامها.

- الالتزام بالمسح اليومي للأسطح (المكاتب والمناضد) والمستلزمات المكتبية (الهواتف ولوحات المفاتيح...) بالمواد المطهرة.

- استبدال الأكواب الزجاجية والأطباق التي قد يتم استخدامها في تناول الأطعمة الخفيفة والمشروبات بأخرى ورقية وبلاستيكية تستخدم لمرة واحدة.

- منع أو تقليل الزيارات من الغرباء لبيئة العمل، ويمكن كذلك تخصيص مكان معين لاستقبال الزوار للمحافظة على سلامة بيئة العمل.

- استبدال الإجراءات التي تتطلب مقابلات مباشرة مثل اللقاءات الصحفية بأخرى تستخدم فيها الهاتف والانترنت طالما كان ذلك ممكناً.

- منع أي شخص تظهر عليه أعراض تشابه أعراض مرض كوفيد-19 (مثل الحمى والسعال الجاف، إلخ ..) من ارتياد بيئة العمل وإلزامه بإجازة إجبارية في المنزل وتقديم الرعاية الطبية اللازمة له إذا لزم الأمر عبر السلطات الصحية.

- تجنب المصافحة والتقبيل كوسيلة للتحية داخل بيئة العمل، لأن الفيروسات التنفسية يمكن أن تنتقل بالمصافحة ولمس العيينين والأنف والفم. يمكن تبادل التحية بالتلويح عن بعد أو بالإيماءة أو بالانحناء بدلاً من المصافحة.

- التزم باستخدام محلول 70% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة القابلة للاستعمال المتكرر , كما يمكن استخدام الكلور بنسبة 0.5% (ما يعادل 5000 جزء في المليون) لتطهير الأسطح التي تُلمس بشكل متكرر في بيئة العمل.

- الالتزام بالتهوية الجيدة لكامل المنشآت ولأماكن تواجد العاملين/ات على الأخص.

- توصي السلطات الصحية المحلية بمنح العاملين/ات من أصحاب الأمراض المزمنة وكبار السن إجازات طويلة خلال فترة التفشي الوبائي الحالية لمرض فيروس كوفيد-19 نظرًا لأنهم من الفئات المعرضة للإصابة بالطور الخطر من هذا المرض.

ثانيًا: التدابير الوقائية الواجب اتباعها أثناء العمل الميداني

- الالتزام بالتدابير العامة للوقاية والمتعلقة بغسل اليدين باستمرار وعدم لمس الأنف والضم والعينين, وتغطية الأنف والضم عند السعال والابتعاد بمسافة متر واحد عن أي شخص تظهر عليه أعراض المرض.

- حاول تقليل المهام الميدانية للحد الأدنى, يمكن استبدال اللقاءات الصحفية بلقاءات عبر الهاتف أو الانترنت على سبيل المثال.

- إذا طُلب منك القيام بمهمة ميدانية وسط مناخ مزدحم فمن المهم هنا التذكير بالنصيحة القديمة للصحفيين في تغطية الأحداث العامة: 'تذكر.. أنك لست جزء من الحدث, التغطية تكون من على الأطراف وليس من داخل التجمعات'.

- التزم باستخدام قماشة مبللة بمحلول 70% من الكحول الإيثيلي لتطهير المعدات المخصصة للمهام الصحفية والتي تستخدم بشكل متكرر.

- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات في الشارع لاسيما الأغذية الطازجة التي تعد بواسطة العنصر البشري, احتفظ في حقبتك ببعض الأغذية الخفيفة منزلية الصنع وكذلك بزجاجة المياه الخاصة بك.

- اطلع باستمرار على آخر المعلومات عن بؤر تفشي عدوى كوفيد-19 - (المدن أو المناطق المحلية التي ينتشر فيها مرض كوفيد-19 على نطاق واسع). وتجنب السفر إلى هذه الأماكن قدر الإمكان, خصوصاً إذا كنت مسنًا أو مصابًا بداء السكري أو بأحد أمراض القلب أو الرئة.

- تأكد من التزامك بأي قيود تُفرض محليًا على السفر أو التنقل أو التجمعات الكبيرة, للحد من انتشار مرض كوفيد-19. وتذكر النصيحة الذهبية: الأهم من القصة الصحفية التي تعدها, هو أن تتمكن من العودة لروايتها.

- لا ترتدِ القفازات المطاطية في الأماكن العمومية لمنع الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد، فالمواظبة على غسل يديك العاريتين يضمن لك حماية أفضل من الإصابة بعدوى كوفيد-19 - مما تتضمنه القفازات المطاطية. لأنه من الممكن الإصابة بالفيروس عبر القفازات نفسها. فإذا لمست وجهك يمكن أن ينتقل الفيروس من القفازات إلى وجهك ويصيبك بالمرض.

- توصي منظمة الصحة العالمية بعدم ارتداء الكمامات إلا للمصابين وللمتعاملين معهم من الفرق الصحية وغيرهم، لا يجب استخدام الكمامات للأصحاء، فإذا كنت غير مدرب على استخدام الكمامات بالطريقة العلمية السليمة، فإن الكمامات قد تكون مصدرًا للعدوى بالنسبة لك بدلًا من كونها مصدرًا للوقاية.

- الصحفيين/ات المكلفين بتغطية الملف الطبي، يجب عليهم التشدد في اتباع إجراءات السلامة والوقاية عند زيارة أماكن تقديم الخدمات الصحية مع تقليل مثل هذه الزيارات لأدنى حد ممكن، ونوصي في مثل هذه الحالات باستخدام أدوات الوقاية التي يستخدمها مقدم الرعاية الطبية مثل القفازات والكمامات مع استخدامها بالطريقة السليمة ونزعها والتخلص منها بطريقة آمنة عقب مغادرة المنشأة الطبية. يمكن اختصارًا اتباع الخطوات التالية للتعامل مع الكمامات:

- 1- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون
- 2- امسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
- 3 - حدد الطرف العلوي من الكمامة (موضع الشريط المعدني).
- 4 - تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- 5 - ضع الكمامة على وجهك، اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك.
- 6 - اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.
- 7 - بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعّدًا الكمامة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- 8 - تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- 9 - نظف يديك بعد ملامسة الكمامة أو رميها بفركهما بمطهر كحولي، أو بغسلهما بالماء والصابون.

الشعور بالخطر ... كيف تتصرف؟

في حال بدأت تشعر بالمرض، ولو بأعراض خفيفة كالصداع والحمى المنخفضة الدرجة (37.3 درجة مئوية أو أكثر) ورشح خفيف في الأنف، اعزل نفسك بالبقاء في المنزل حتى تتعافى تمامًا. وإذا تطلب الأمر الاستعانة بشخص ما لإحضار ما تحتاج إليه من لوازم أو كنت مضطرًا إلى الخروج لشراء ما تأكله مثلًا، فارتدي قناعًا لتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين.

إذا زادت الأعراض حدة يمكنك الاتصال بمقدمي الخدمة الصحية وطلب مشورتهم، والتزم بالحضور إلى مركز تلقي الرعاية الصحية.

خصصت وزارة الصحة المصرية الأرقام التالية لاستقبال البلاغات أو لطلب معلومات حول فيروس

كوفيد-19:

105

15335

في حالة _ لا قدر الله _ تفشى مرض كوفيد-19 في البلاد بطريقة تعجز معها مؤسسات تقديم الخدمة الصحية على توفير الرعاية الطبية للمصابين، تنصح منظمة الصحة العالمية بالقيام بعزل المصابين منزليًا مع اتباع مجموعة تفصيلية من الارشادات يمكن الإطلاع عليها عبر [الرابط التالي](#)

مصادر مفيدة

[الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية](#)

[الموقع الإلكتروني للمكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط](#)

[موقع الحكومة المصرية - موقع كير](#)