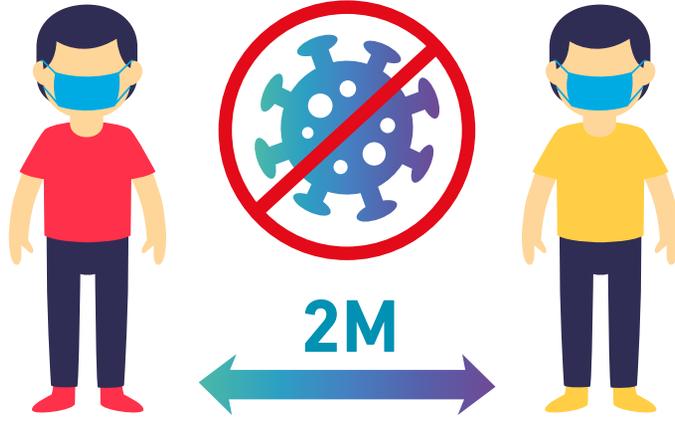


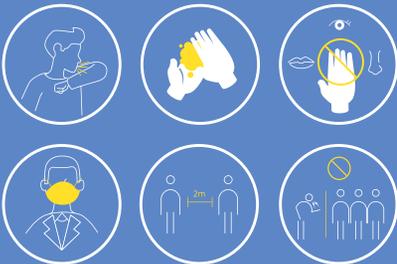
أحمي نفسك من فيروس  
COVID-19

المستجد



## سلوك التباعد الاجتماعي

Social Distancing Behavior



www.bhc.org.qa  
Follow US: bhc\_qatar



## مفهوم التباعد الاجتماعي:



الابتعاد أو التباعد الاجتماعي، أو حتى التباعد الجسدي كما تنوي منظمة الصحة العالمية الاصطلاح عليه، هو تلك الإجراءات الصحية المتنوعة الاستباقية، والتي اتخذتها كافة دول العالم، سلامة، ووقاية لمواطنيها من وباء فيروس كورونا (كوفيد19)، ومن جهة ثانية حداثاً وحاجزاً لانتشار هذا الفيروس.

## لماذا التباعد الاجتماعي؟



تعتقد منظمة الصحة العالمية ومعها كثير من العلماء ذوو الاختصاص أن انتشار الفيروس يتم في الغالب عن طريق رذاذ ينبعث في الهواء من أفواه وأنوف المصابين بالفيروس، فحين يسعلون أو يعطسون، ينتج عن ذلك استقرار الفيروس على الأسطح التي حوله وخاصة المقابلة له، وبهذه الطريقة فإن الابتعاد الجسدي بين الأفراد هو الاجراء الأمثل لعدم انتقال الفيروس بين الأشخاص.

## نظرة تاريخية لهذا السلوك:

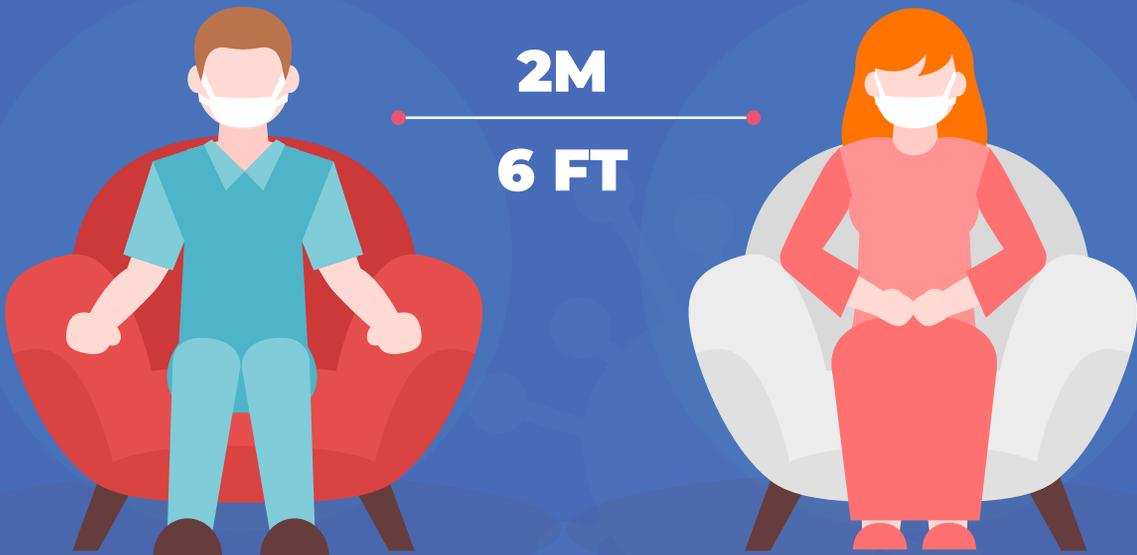
لقد عرف التاريخ مثل هذه الإجراءات الصحية التي نسميها حجراً صحياً أو عزلاً منزلياً أو تباعداً اجتماعياً، فلقد عرف المسلمون مثلاً "طاعون عمواس" سنة (18هـ - 640م) زمن خلافة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، حيث طبق العزل بالمعنى الذي ذكرناه سابقاً، وشيد الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك ما بين (706-707م) أول مستشفى في دمشق وأصدر أمراً بعزل المصابين بالجذام عن المرضى الآخرين، ومن هنا فقد عرف المسلمون وغيرهم من بلاد الغرب، سلسلة من الأمراض الوبائية على مر التاريخ، حيث تم مواجهاتها بالابتعاد الاجتماعي كوسيلة صحية ناجعة تحد من انتشارها، ويزعم أهل التخصص أن أول ظهور لكلمة العزل الصحي كان بإيطاليا، فكلمة "Quarantino" بالإيطالية معناها الحجر الصحي لمدة أربعين يوماً، حيث اختيرت هذه المدة لرمزيتها الدينية في القرون الوسطى.

## أهمية سلوك التباعد الاجتماعي

ينظر العلماء اليوم ومنهم الدكتور الأمريكي " كارل. بيرجستروم " عالم الأحياء الحسابي من جامعة واشنطن، أنه وبعد الانتشار الواسع للوباء في الولايات المتحدة، تبينت أهمية هذا الإجراء الاستباقي (الابتعاد الاجتماعي)، وقدرته وسعة استيعابه للرعاية الصحية من خلاله، للتعامل مع أي وباء محتمل، ويرى أن التعامل مع انتشار الوباء بعقلية طوارئ الصحة العامة الاستباقية والحفاظ على المسافة الاجتماعية والتباعد الاجتماعي أمر حتمي.

وفي ذات السياق ولبيان أهمية هذا التباعد الاجتماعي، يذكرنا التاريخ أنه في عام 1918م، تجاهلت مدينة فيلادلفيا التحذيرات بشأن انتشار الإنفلونزا بين الجنود الذين يستعدون للحرب العالمية الأولى، ونظمت موكباً لدعم المجهود الحربي، فاجتذب أكثر من 200 ألف شخص لمشاهدة الموكب. وبعد ثلاثة أيام، كانت جميع أسرة مستشفيات فيلادلفيا، البالغ عددها 31 مستشفى، مليئة بالحالات المصابة والوفيات، بسبب عدوى الإنفلونزا الإسبانية، وعلى بعد 1500 كيلومتر، في مدينة سانت لويس، كان الوضع مختلفاً. فخلال أول يومين من اكتشاف أولى الحالات المصابة بين المدنيين، أغلقت المدينة المدارس والملاعب والمكتبات وقاعات المحاكم وحتى الكنائس، ونظمت مناوبات للعمل، للحد من استخدام المواصلات العامة وازدحامها، ومُنعت التجمعات التي تتألف من أكثر من 20 شخصاً.

هذه التدابير الصارمة التي تُعرف الآن بـ"التباعد الاجتماعي" أبقت تعداد وفيات مرضى الإنفلونزا في سانت لويس أقل من نصف تعداد الوفيات في فيلادلفيا، وفقاً لورقة بحثية نشرت عام (2007م) من طرف صحيفة "Proceedings of the National Academy of Sciences".



لهذا التباعد الاجتماعي صور ومظاهر متعارف عليها اليوم عالمياً ومن أهمها الآتي:

**(1) العزل الصحي للمصابين:** وهو ما يعرف عموماً بـ (Quarantine)، ويطبق هذا الإجراء على الأفراد المصابين بالفيروس (كوفيد19) في المصحات الاستشفائية التي تضعها الدولة لعلاجهم.

**(2) العزل المنزلي:** حيث يطلب من الأسر عدم مغادرة منازلهم بحكم تواجدهم في منطقة سكنية موبوءة بالفيروس، منعا لاحتمال أن تصيهم جائحة كورونا (كوفيد19)، وفي هذه الحالة تقدم لهم كل احتياجاتهم المعيشية عن طريق جهات مدنية وحكومية تحددتها الدولة.

**(3) العزل الاحترازي:** ويطبق هذا الاجراء للعائدين للوطن من مختلف البلدان التي انتشر فيها الوباء، حيث تخصص الدولة لهم عدد من الفنادق أو الأماكن السكنية المعزولة لزيادة الإجراءات الوقائية لمنع انتشار الوباء، ويتم عزل هؤلاء لمدة 14 يوم، وبعدها يعود الأفراد لأسرهم بعد التأكد طبيا من عدم إصابتهم بالفيروس (كوفيد19).

**(4) المسافة الصحية:** وهو اجراء بالغ الأهمية، حيث تعتمد الدولة إلى وضع علامات تشير إلى بعد أو مسافة لا بد من الأفراد من احترامها لدى خروجهم إلى الأماكن العامة بشتى أنواعها، ولقد حددت منظمة الصحة العلمية هذه المسافة بستة أقدام أي مترين (6أقدام=2م).

**(5) منع السفر وفرض قيود على حركة الأشخاص:** منعت كل دول العالم ساكنيها من مواطنين ومقيمين من السفر خارج حدود كل دولة، وأغلقت حركة الملاحة الجوية في جميع الدول، وقامت فوق هذا الاجراء بإغلاق المدارس والجامعات، وإغلاق جميع المجمعات التجارية، بالإضافة لغلاق جميع المطاعم، وفُرضت قيود على التنقل عبر السيارات والحافلات، وأوقفت المجمعات الرياضية وما يتبعها من مباريات كروية وغيرها، وهذا كله بهدف وقف التواصل الجسدي غير الضروري مع الآخرين، ومن جهة ثانية منع انتشار العدوى بين أفراد المجتمع.



## كيف نطبق سلوك التباعد داخل الأسرة؟

يوصي الخبراء بترك مسافة ما بين من يعيشون تحت سقف واحد قدر الإمكان، كما ينبغي تنظيف المراحيض بانتظام، كما يجب غسل اليدين بشكل دوري واتباع وسائل التطهير المنزلي من غسل الملابس وتنظيف مختلف أسطح المنزل بما يتناسب وما يلزم هذا التطهير، كل هذا وقاية لما قد يصاب به أفراد الأسرة الواحدة من عدوى جراء خروجهم الضروري من منازلهم.



## التوصيات الأساسية لسلوك التباعد الاجتماعي

هناك توصيات عامة واسباسية اتخذتها دول العالم كإجراءات وقائية وصحية، استطاعت بالفعل تجنب المجتمعات خسائر بدنية ومادية اقتصادية كبيرة، وفي هذا الصدد أكد المختصون أن تقليل التواصل بين عموم السكان بنسبة 40%، وبين كبار السن والضعفاء بنسبة 60%، قد يؤدي إلى خفض عدد المصابين بمقدار النصف تقريبا، ومن أهم هذه التوصيات الآتي:

**(1) تبديل سلوك المصافحة:** وتشمل تجنب الاتصال الجسدي للتحية أو الوداع وتعويضها باستعمال إيماءات من مثل وضع راحة الكف على القلب.

**(2) الابتعاد قدر الإمكان عن الأماكن العامة** وتجنب التجمعات غير الضرورية، والالتزام بمسافة الأمان المقدر بـ (6أقدام) في حال اقتضت الضرورة القيام بذلك مثل الذهاب للعمل.

**(3) الالتزام بالنصائح والإرشادات الحكومية لكل دولة**، مثل عدم السفر إلا للضرورة، والبقاء في البيت قدر الإمكان، ومنع أو التقليل من التجمعات العائلية، وتأجيل حفلات الزفاف أو تضييقها في عدد محسور جدا، كذا الالتزام بوضع الكمامات الواقية عند الخروج وغسل الأيدي بشكل دوري واستعمال المطهرات الكحولية، وغيرها من وسائل التنظيف الصحية.