الخليج

أخبار الدار, أخبار الصحة

15 يوليو 2021 20:14 مساء

أطباء يحددون 10 ضوابط لاحتفال آمن في عيد الأضحى المبارك

متابعة: إيمان عبدالله آل علي

كشفت الدراسات التي أجرتها الجهات الصحية بالدولة والتي أعلنت عنها مؤخراً، أن ثمة زيادة في أعداد إصابات كورونا والوفيات بعد عطلات الأعياد الثلاثة التي مرت علينا منذ بدء جائحة كوفيد19، ونستقبل بعد أيام قليلة عيد الأضحى المبارك، وقدم الأطباء 10 ضوابط ونصائح لممارسات يجب تجنبها في العيد للحد من انتشار كورونا، وممارسات يجب القيام بها ليكون العيد صحياً، ونحتفل بأمان، فالتزام المجتمع بالإجراءات الاحترازية له دور ملموس في خفض معدلات الإصابة والوفيات.

وبينت الإحصائيات أنه بعد عيد الفطر لهذا العام بلغ متوسط الإصابات بكوفيد-19 اليومية أكثر من 2,000 إصابة ما يعادل نسبة زيادة أكثر من 60%، وبلغ متوسط الوفيات من «كوفيد-19» 6 حالات ما يعادل نسبة زيادة تقدر بـ100%.

أكد د.عادل السجواني أخصائي طب أسرة، أنه يجب اتباع مجموعة من الإرشادات لكي يكون العيد صحياً، ونتجنب الإصابة بفيروس كورونا، النصيحة الأولى التي نقدمها للجميع سجل للحصول على تطعيم كورونا إن لم تكن حصلت عليه مسبقاً، والنصيحة الثانية التزم بارتداء الكمامة عند الخروج لتحمي نفسك، وتحمي غيرك في حال كنت حاملاً للفيروس، ولم تكن تعلم بإصابتك، والنصيحة الثالثة لا تجتمعوا في المنازل خاصة أننا اعتدنا على الزيارات في العيد، فاكتف بالاحتفال مع عائلتك الصغيرة في المنزل، وتواصل إلكترونياً مع باقي أفراد العائلة، والنصيحة الرابعة في حال قررت الاحتفال خارج المنزل مع عائلتك في العيد، اختر الأماكن غير المزدحمة، والنصيحة الخامسة قوي جهازك المناعي، عبر النوم الكافي وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة وحافظ على صحتك النفسية، وتذكر أن المجتمع شريك مع الحكومة بالتصدي لفيروس كورونا، واتباع الإجراءات الاحترازية.

تجنب التصافح

وقال الدكتور «جوناثان بيبر»، استشاري أمراض النساء في المستشفى الكندي التخصصي: يعتبر العيد من المناسبات الرائعة التي يجتمع خلالها الأهل والأصدقاء مع بعضهم ، لكن وفي ظل تفشي فيروس كورونا المستجد، فهناك عدة إجراءات يجب اتخاذها لكي لا نفسد فرحتنا خلال العيد. حيث يجب أثناء التزاور في العيد تجنب استخدام الفناجين ذاتها والاستعاضة عنها بفناجين وأطباق ورقية ذات استخدام مفرد، كما ينبغي تجنب التصافح بالأيدي أو التقبيل لاسيما مع كبار السن، نظراً لخطورة ذلك على صحتهم، خصوصاً مع أصحاب الأمراض المزمنة. ويجب ارتداء الكمامة طوال الوقت، وتجنب استقبال عدد كبير من الأشخاص في المنزل، مع الحرص على التباعد الجسدي حتى في ظل وجود عدد محدود من الأشخاص. وننصح بتقديم التهاني بين الأقارب والأصدقاء عبر وسائل التواصل الإلكترونية، لكونها وسيلة آمنة بدلاً من اللقاء وجهاً لوجه. كما يجب التشديد على أن استخدام المعقمات وغسل اليدين باستمرار يجب أن يكون عادة دائمة، لا تقتصر على فترات الأعياد فحسب.

وعن دور المجتمع في مساندة الحكومة للتصدي للجائحة، قال: للمجتمع دور كبير في مكافحة فيروس كورونا من خلال التصدي للشائعات أو المعلومات المغلوطة التي يتم تداولها عبر منصات التواصل الاجتماعي أو غيرها من التقنيات الأخرى، لا سيما فيما يتعلق بفاعلية اللقاحات المضادة للفيروس، والتي من شأنها أن تبث الذعر والقلق بين الناس. ومن هنا تعتبر مشاركة المجتمع مهمة وداعماً أساسياً لجهود الحكومة، لأن مشاركة المجتمع تسهم في الدعم النفسي للناس بصفة عامة، والتخفيف من الآثار الاقتصادية التي تواجه بعض فئات المجتمع المتضررة من الوباء، وحث السكان على الالتزام بإرشادات الجهات الحكومية المعنية، والتركيز على حماية الفئة السكانية التي تزيد أعمارها على 60 عاماً والأشخاص الذين يعانون أمراضاً مزمنة. إن دور المجتمع يشكل مكملاً أساسياً للجهود المبذولة من جانب الحكومة لمواجهة الوباء ومنع تطوره إلى مستويات خطيرة تشكل خطراً على الدولة بأكملها كما حدث في بلدان أخرى.

البدائل الافتراضية

وقال الدكتور محمود زيكو، استشاري طب العائلة في المستشفى الأمريكي دبي إن عيد الأضحى المبارك يأتي للعام الثاني على التوالي مع استمرار الظروف الاستثنائية الناجمة عن جائحة «كوفيد ـ 19»، ما يستلزم التمسك بالإجراءات الوقائية لاحتواء الفيروس والحد من انتشاره وضمان استمرارية الحياة، والأعمال، والتعليم، وغيرها من القطاعات الحيوية في الدولة، لا سيما بعد نجاح الإمارات في تحقيق إنجازات كبيرة على صعيد السيطرة على الفيروس.

ودعا إلى منع التجمعات في العيد، وخصوصاً بالنسبة لكبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة للحفاظ على صحتهم وسلامتهم، وعدم التقارب الجسدي أو التلامس، والتمسك بالإرشادات الصحية وإجراءات التباعد الاجتماعي، موضحاً أن منع التجمعات لا يعني عدم الاستمتاع بأجواء العيد، في ظل توافر العديد من البدائل الافتراضية التي يمكن الاعتماد عليها مثل التلفزيون والإنترنت وبرامج وتطبيقات التواصل الاجتماعي.

وذكر أن الوعي والمسؤولية المجتمعية لدى كل من يقيم على أرض الوطن في ظل الظروف الراهنة هو واجب وطني لحماية النفس والأهل والمجتمع وخصوصاً الفئات الأكثر عرضة للإصابة، مشيراً إلى إن التعامل مع التحدي الصحي الحالي والخروج منه يتطلب تكاتفاً ووعياً مجتمعياً مسؤولاً لدعم جهود الجهات الصحية في الدولة ومساعيها الحثيثة

.لحماية أفراد المجتمع وتعزيز الوقاية لديهم من الوباء

عدم الذبح في المنازل

وقال د. هشام جاد أخصائي الطب الباطني في المستشفى الدولي الحديث: بما أننا لا نزال نعاني تداعيات كورونا، وما يمثله من انتشار وتداعيات، فعلينا جميعاً تجنب الأمور التي تؤدي إلى زيادة انتشاره، ومنها على سبيل المثال:

أولاً: بالنسبة لشعيرة الأضحية فعلينا عدم الذبح في المنازل، بل يكون ذلك في الأماكن المخصصة لذلك، وهي ولله الحمد في هذا البلد موجودة، بل وتتمتع بدرجة عالية من النظافة ومتابعة الأمور الخاصة بكورونا.

.ثانياً: يجب الحرص على عدم التجمع لأن ذلك يعرضنا للإصابة وانتشار الإصابة بكوفيد 19

.ثالثاً: الحرص على التباعد الاجتماعي خلال صلاة العيد واتباع البرتوكول المخصص لذلك

.رابعاً: تجنب الخروج في الظهيرة أو حال الحر الشديد لما قد يعرضنا للتعب الشديد وفقد السوائل المهمة

خامساً: معرفة مصدر اللحوم التي نأكلها والتأكد من سلامتها، وذلك لمنع انتشار العدوي وغيرها من الأمراض المعدية.

مسؤولية المجتمع

أكدت الدكتورة فريدة الحوسني المتحدث الرسمي عن القطاع الصحي في الدولة، أن مرحلة التعافي والعودة إلى الحياة الطبيعية تتطلب الاستمرار في الالتزام خاصة خلال المناسبات مثل عيد الأضحى المبارك، مشيرة إلى أن الرهان على مسؤولية المجتمع ووعيه وإدراكه.

وأوضحت أن تعزيز وتكامل الجهود الوطنية في مواجهة «كوفيد- 19» يتطلب من جميع أفراد المجتمع، الالتزام بدورهم المهم في هذا الشأن والتقيد بالإجراءات الوقائية والاحترازية. وبينت أن فترة الأعياد تتطلب تعزيز الالتزام بالإجراءات الوقائية والاحترازية واتخاذ التدابير اللازمة من أجل توفير الحماية اللازمة لمختلف فئات المجتمع.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©