

أوميكرون» يعيد العالم إلى «المربع الأول».. وتحذيرات من خطورة التهاون»



أعادت الأوضاع الصحية وارتفاع أعداد الإصابات بفيروس «كورونا» في العالم، المجتمعات إلى «المربع الأول» في رحلة المواجهة مع الوباء الذي عاد ليسجل أرقاماً قياسية في عدد الإصابات والوفيات خلال الأيام الماضية، خاصة مع ظهور متحور «أوميكرون» الذي قدرت سرعة انتشاره بـ «سبعين ضعف» سرعة انتشار المتحورات السابقة.

وتداعت الجهات الصحية في مختلف الدول إلى تشديد الإجراءات والقيود المرتبطة بالحركة مع تحذيرات متصاعدة بإمكانية عودة مظاهر الحظر والعمل عن بُعد، وغيرها من المظاهر التي رافقت أوج انتشار الفيروس في المراحل السابقة.

وتشدد أغلب الجهات الصحية في العالم على مجموعة من الخطوات التي من شأنها تسريع السيطرة على الانفلات الذي تسبب به «أوميكرون» وفي مقدمتها الجرعات الداعمة، وارتداء الكمامة، وتطبيق التباعد الجسدي، والالتزام بنمط الحياة الصحي، والتركيز على الجانب التوعوي، ومواجهة التهويل والمعلومات المغلوطة عن الفيروس.

الجرعة الداعمة

ومع استمرار ظهور المتحورات الجديدة من الفيروس، لجأت الكثير من دول العالم إلى اعتماد الجرعات الداعمة من لقاحات كورونا، بهدف تعزيز الاستجابة المناعية لأفراد المجتمع والمحافظة على مستوياتها العالية، خاصة بعد أن أثبتت الدراسات أن معدلات الأجسام المضادة في جسم الإنسان المطعم تنخفض مع مرور الوقت، ومن هنا تبرز أهمية الجرعة الداعمة لتعزيز المناعة خاصة للمسنين وأصحاب الأمراض المزمنة.

الكمامة والتباعد

وأثبتت أرقام الإصابات الكبيرة التي سجلها العالم أخيراً منذ ظهور متحور «أوميكرون» أن ارتداء الكمامة والالتزام الصارم بقواعد التباعد الجسدي، لم يعودا خياراً، بل ضرورة حتمية لكسر حلقة الموجة الجديدة من الفيروس، حيث أعلنت كثير من الدول التي خففت إجراءاتها الاحترازية في الآونة الأخيرة، فرض قيود وحزمة إجراءات مشددة؛ ففي النمسا، على سبيل المثال، أعلنت قواعد جديدة للحجر الصحي وتشديد استخدام الكمامة وتطبيق التباعد الجسدي وتعزيز الرقابة في المحال التجارية، لمنع دخول غير المطعمين، لمكافحة تفشي المتحور الجديد. وفي ألمانيا اتفقت حكومات الولايات والحكومة الاتحادية، على تشديد إجراءات دخول الأماكن العامة مثل المطاعم والمقاهي وغيرها.

الحياة الصحية

وتؤكد منظمة الصحة العالمية، والكثير من الدراسات البحثية أن الحياة الصحية القائمة على ممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي، والابتعاد عن الضغوط النفسية، عوامل رئيسية في رفع مناعة الأجسام ومقاومتها للفيروس، ولها دور كبير في التخفيف من حدة تداعيات الإصابة وسرعة الشفاء منها.

ودعت المنظمة الجمهور لمواجهة فيروس «كورونا»، عبر خطوات رئيسية منها اعتماد نظام غذائي متكامل، وشرب كمية كافية من الماء، وممارسة الرياضة، وأخذ قسط وافر من النوم، للمحافظة على الصحة العامة، وزيادة المناعة النفسية.

مواجهة التهويل

ويشهد العالم منذ ظهور متحور «أوميكرون» انتشاراً سريعاً للشائعات والأخبار المغلوطة، وحالة تهويل ومبالغة بالنسبة للأعراض التي يتسبب بها وخطورتها، الأمر الذي عدته منظمة الصحة العالمية وأطباء مستقلون غير مقبول.

وأكد أطباء أن معدلات الوعي ستكون سلاحاً حاسماً في مواجهة الفيروس خلال المرحلة القادمة، حيث قال الدكتور عادل سجواني، أخصائي طب الأسرة إن القلق المفرط والمبالغة في الخوف، قد يسببان مشكلات صحية أخطر حتى (من الإصابة بالفيروس نفسه، وفي الوقت ذاته حذر من المبالغة في عدم المبالاة والالتزام بالتعليمات الصحية. (وام