

Hayatuna

صحية - ثقافية - اجتماعية

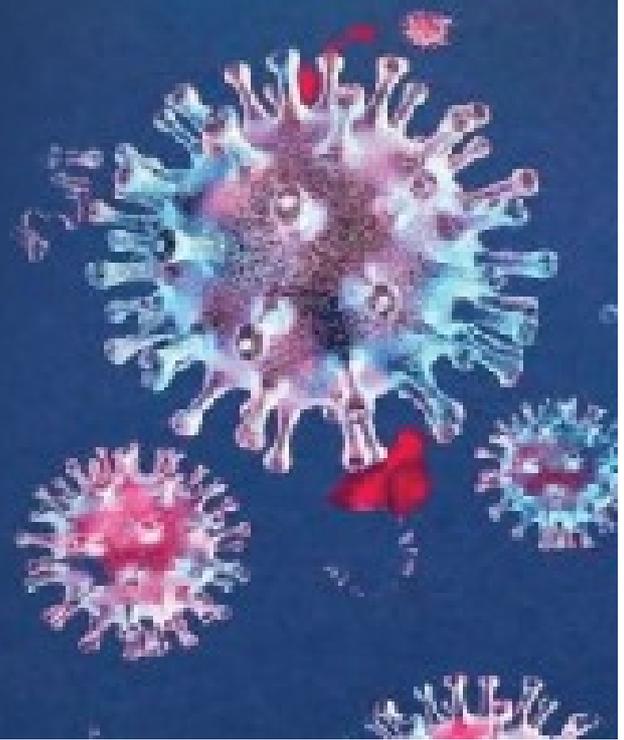
العدد رقم (854) مايو 2020



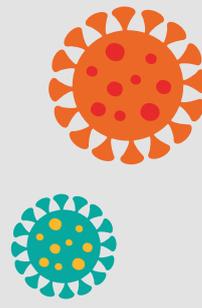
صحتك النفسية.. في زمن الكورونا

الخالد، توجيهات أميرية
بتوفير كل المستلزمات
للمواطنين والمقيمين

علاج مرضى كورونا
ببلازما المتعافين



طرق انتقال عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

أسسها سنة 1967م

د. عبدالرحمن العوضي

صحية - ثقافية - اجتماعية

تصدر شهرياً

العدد (854) مايو 2020

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

هيئة التحرير

- أنور جاسم بورحمة
- د. حصة ماجد الشاهين

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

سكرتير التحرير

وفاء البرقاوي

الآراء المنشورة بالجملة تعبر عن أصحابها فقط ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة
عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة (14) - مبنى (2)
هاتف: 22530120 - 22530184 - 22530186
فاكس: 22510137
ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

افتتاحية العدد



الخطوط الأمامية في خطر

توالى الأخبار عن إصابة متطوعين وكذلك إصابة أفراد من الجسم الطبي ، إصابتهم بفيروس كورونا ، جميعهم حاربوا ضد هذا الفيروس ، ولكن الفيروس اجتاحتهم وأبعدهم عن ميدان المعركة.

أغلبهم إن لم يكن جميعهم سيُسْفَرُونَ بإذن الله ، ولكنهم جميعاً حملوا داخل أجسامهم شهادات تكريم منحهم إياها هذا الفيروس .

ليس كل إنسان قادراً على مواجهة الصعاب ، حتى لو نال الثناء والمدح ، فالروح أغلى ما يملكه الإنسان ، لذا يتميز بعض بني البشر بقدراتهم على التضحية في سبيل الآخرين .

القضية التي تشغل صاحب القرار في دول العالم هو كيف نقلل من إصابة الصف الأول ، لا سيما في الجسم الطبي ، والسبب أن إصابتهم تعني إبعادهم عن مواجهة هذا الفيروس ولو مؤقتاً ، وبعبس الحروب العسكرية فإن الصف الأول الطبي في كورونا هم القادة ، فالأطباء والممرضون والصيادلة والفنيون هم قادة العمل ويستحيل تعويضهم أو توفير بدائل لهم في حالة سقوطهم ، وقد كشفت الإحصائيات أن 38 في المائة من الطاقم الطبي في الصين تأثر بهذا الفيروس و10 في المائة في إيطاليا و20 في المائة في إسبانيا ، أما في الكويت فما زالت النسبة دون الواحد في المائة .

إن المحافظة على دفاع الصف الأول واجب وطني ، فهم في هذه الجائحة أهم خط ، وأقوى دفاع وبسقوطه يعني انكسار المقاومة وانتصار الفيروس ، من أجل ذلك فإن الخطط التي وضعتها وزارة الصحة كانت فاعلة لتقليل العدد ، وتحتاج هذه الخطة إلى استمرارية في التطوير والقياس والمتابعة من أجل الوصول إلى الحفاظ على خطوطنا الأولى سليمة وقوية .

إن كل إنسان وقف أمام هذه الجائحة في الصفوف الأولى معرضاً حياته وربما حياة أسرته للخطر ، كل إنسان منهم يستحق منا كل محبة وتقدير فيمثل هؤلاء تبنى الأمم وتتقدم الدول ، فالتضحيات هي عنوان العطاء وصورة الوطنية ، حفظهم الله جميعاً.

الدكتور خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

kalsalehdr@hotmail.com



20



28



48



60

الكويت تتخذ سلسلة إجراءات صارمة لمنع انتشار كورونا

شملت تعطيل الدراسة وإيقاف إصدار تأشيرات الدخول
للبلاد وتعليق الأنشطة الرياضية وإغراق الأجواء

اتخذت الحكومة الكويتية، سلسلة إجراءات احترازية للحد من انتشار فيروس "كورونا"، شملت تمديد تعطيل الدراسة، وإيقاف إصدار تأشيرات الدخول للبلاد، وتعليق الأنشطة الرياضية حتى إشعار آخر، ووقف رحلات الطيران، واعطاء مهلة لمخالفات الإقامة لمغادرة البلاد على نفقتها دون شرط أو قيد، وغيرها من الاجراءات التي تصب في هذا الاتجاه. جاء ذلك على لسان المتحدث باسم الحكومة، طارق المزرم، خلال أكثر من مؤتمر صحفي عقدهم بمعية الوزراء المسؤولين، عقب اجتماعات مكثفة لمجلس الوزراء. في السياق ذاته، أفاد المزرم بأن مجلس الوزراء قرر أيضا، إلزام جميع الجهات الحكومية بعدم السماح للموظفين الكويتيين وغير الكويتيين الخاضعين للحجر الصحي، بمباشرة العمل والالتزام بقواعد الحجر ومدته التي تحددها وزارة الصحة. وأشار إلى أن الحكومة قررت إغلاق جميع صالات السينما والمسارح وصالات الأفراح العامة والخاصة وصالات الفنادق حتى إشعار آخر. وذكر أن مجلس الوزراء قرر كذلك، تكليف وزارة الداخلية بالتنسيق مع وزارتي الخارجية والصحة، لإيقاف إصدار جميع سمات الدخول والتأشيرات، بحيث تكون محصورة على البعثات الدبلوماسية. ولفت المزرم، أن الإجراءات الاحترازية لمواجهة كورونا شملت كذلك دعوة الاتحادات الرياضية إلى وقف النشاط الرياضي والمباريات الودية حتى إشعار آخر. وأقرت الحكومة سلسلة من الإجراءات الاحترازية الإضافية لمواجهة انتشار فيروس كورونا، تضمنت إغلاق المجمععات التجارية ومراكز التسوق والأسواق العامة، باستثناء منافذ البيع التموينية والغذائية، وكذلك إغلاق الصالونات النسائية والرجالية ومراكز وصالات الترفيه والتسليّة ولعب الأطفال. وكان وزير الصحة الشيخ الدكتور باسل الصباح قد افتتح وحدة الطوارئ الميدانية في مستشفى مبارك الكبير لاستقبال الحالات المشتبه فيها ضمن الإجراءات التي اتخذتها الوزارة لمكافحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19). وقال وكيل الوزارة المساعد للشؤون

الهندسية والمشاريع إبراهيم النهام إنه تم بدء تشغيل وحدة الطوارئ التي تضم 22 سريرا لاستقبال الحالات المشتبه فيها لافتا إلى أن الوزارة أنشأت أربع وحدات مماثلة في مستشفيات الأميري والفروانية والعدان فضلا عن وحدة في الدور الأول بمبنى (ثنيان الغانم).

وأضاف النهام أن جميع الوحدات تم إعدادها وتجهيزها خلال خمسة أيام بناء على تعليمات وزير الصحة لمواجهة فيروس كورونا المستجد لافتا إلى أن السعة المكانية تستوعب عدد أكبر من الأسرة في حال كانت هناك حاجة لذلك.

وأوضح أن وحدة الطوارئ في مستشفى الفروانية ستكون جاهزة خلال يوم واحد ومن بعدها مستشفى العدان مشيرا الى ان الوزارة ماضية بذلك طبقا لخطة موضوعة لإنشاء مثل هذه الوحدات وفي حال كانت هناك حاجة للتوسع فسيتم ذلك بناء على معطيات الوضع المستقبلي.

من جانبها قالت مديرة مستشفى مبارك الكبير الدكتورة نادية الجمعة إنه تم تجهيز وحدة الطوارئ الطبية المتنقلة وتنقسم لأكثر من منطقة أولاها الفرز لمعاينة الحالات المشتبه فيها ثم تنتقل لمنطقة تلقي العلاج سواء كانت حالات مستقرة أو غيرها وبعدها يتم تقييمها ونقلها إما إلى أجنحة المستشفى أو إلى جهات أخرى.

وذكرت الجمعة أن الوحدة تضم حاليا 22 سريرا لكن بالإمكان زيادتها إلى 32 حسب الحاجة لذلك مبينة أن هناك مكانا مخصصا للعناية المركزة وهو عبارة عن جناحين فضلا عن مبنى (هيا الحبيب) لاستقبال الحالات المشتبه فيها.

بلدية الكويت

وكانت بلدية الكويت منعت تقديم "الشيشة" في المقاهي تنفيذا لقرار وزارة الصحة قبل أن تقرر الحكومة منع الجلوس في صالات المطاعم والمقاهي نهائيا ليقصر الأمر بالنسبة للمطاعم الواقعة خارج المجمععات التجارية على نظام توصيل الطلبات فقط.



قرارات صحية

عدم مشاركة أهدأ الأدوات الشخصية والحرص على نظافتها وتعقيمها. تعقيم الأسطح ومقابض الأبواب باستمرار. عدم مشاركة المناشف مع أشخاص آخرين في المنزل واستخدام مناشف خاصة سواء كانت للتجفيف بعد الاستحمام أو لتجفيف الوجه واليدين.

تجنب الطهي أو إعداد الطعام للآخرين، على أن يقوم شخص آخر في المنزل بطهي الطعام لتجنب دخول المطبخ. تناول الطعام في الغرفة الشخصية وتجنب الأكل أو الشرب مع بقية أفراد المنزل. عدم مشاركة أدوات الطعام مع الآخرين ويفضل استخدام الورقية منها. غسل الاواني الخاصة بشكل منفصل عن الاواني الأخرى في المنزل.

التأكد من وجود سلة مهملات محكمة الغلق في الغرفة الخاصة، ووضع كيساً بلاستيكيًا فيها والتأكد من غلق الكيس بإحكام قبل رميه. التأكد من توفر الإمدادات الكافية في المنزل من الدواء في حالة المعاناة من مرض مزمن. الطلب من الآخرين -أفراد الأسرة أو الأصدقاء- القيام بالمهام نيابة عنهم مثل شراء الطعام أو الدواء.

التأكد من شرب كمية كافية من الماء (8-12 كوب يوميا). التأكد من الحصول على قسط كاف من

وفي إطار الجهود والإجراءات التي تتخذها وزارة الصحة لمواجهة إنتشار فيروس كورونا المستجد، أصدر معالي وزير الصحة الشيخ الدكتور باسل الصباح قرارا وزاريا باعتماد الآلية اللازمة لتطبيق الحجر المنزلي بما يضمن الحفاظ على صحة وسلامة المجتمع وقد تضمنت الآلية ما يلي:

أولا: الإجراءات الواجب اتباعها من قبل الشخص في الحجر المنزلي: اختيار غرفة منفصلة عن باقي أفراد الأسرة، ويفضل أن تكون مع حمام داخلي منفصل، إذا لم يتوفر حمام منفصل، يتم استخدام حمام مشترك مع الآخرين بعد التأكد من تنظيفه عند كل استخدام. الحرص على فتح النوافذ وتهوية الغرفة بشكل مستمر.

عدم الاختلاط مع بقية أفراد الأسرة في المنزل، والامتناع عن استقبال الزوار. عدم مغادرة المنزل، وفي حال وجود أي طارئ طبي الاتصال بالرقم المخصص من قبل وزارة الصحة (151). استخدام الهاتف عند الحاجة إلى التواصل مع أي شخص آخر في المنزل.

الرد على الرسائل الالكترونية للمتابعة اليومية بخصوص الاعراض الصحية ودرجة الحرارة.



مرة، وترمى في سلة المهملات مع غسل اليدين).

جهاز قياس درجة الحرارة.

مسحات كحولية .

أدوية خافضة للحرارة.

صابون لليد .

معقم لليدين (يحتوي على نسبة 60% من

الكحول على الأقل) .

مواد التنظيف المنزلية (بما في ذلك مواد

تنظيف المراحيض والمطبخ) .

مناديل ورقية .

مناديل كحولية .

صناديق قمامة مغلقة.

وقد نص القرار بوجوب التزام الافراد

المحجور عليهم استخدام التطبيق الالكتروني

(شلونك) لمتابعة حالتهم منزلياً والتواصل

معهم والاطمئنان على صحتهم ، والتأكد من

التزامهم بالحجر المنزلي حسب العنوان

المدون بالتطبيق الالكتروني .

كما أنه يتم وضع ملصق على منزل الفرد

الخاضع للحجر وذلك لمنع الزيارة المنزلية

حرصاً على صحة المجتمع والحد من انتشار

الوباء.

وستقوم فرق من وزارة الصحة بعمل

زيارات مفاجئة للمحجورين منزلياً ، وفي حالة

كما انه في حالة ضبط أي شخص يقوم بزيارة المنزل الذي يوجد به فرد خاضع للحجر المنزلي يتم تحرير محضر بالواقعة واحالته للجهات القضائية المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية في حق المخالف.

وقد أجاز القرار الوزاري لكل شخص في المجتمع الإبلاغ عن أي فرد خاضع للحجر المنزلي ولم يلتزم به ، وعلى الجهات الأمنية سرعة الاستجابة لهذه البلاغات والتأكد من جديتها ، ومن ثم ضبط المخالف واحالته للجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية في حقه.

ثبوت عدم التزام الشخص المحجور بمكان الحجر الثابت بإقراره عند الوصول يتم إعداد تقرير من قبل الأطباء أو المفتشين الصحيين في وزارة الصحة واحالته لجهات الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية في حقه.

و في حالة عدم تمكين المخولين من وزارة الصحة (الأطباء أو المفتشين الصحيين) من القيام بعملهم في زيارة المحجورين منزلياً والتأكد من التزامهم بالحجر المنزلي يتم الاستعانة برجال الشرطة للقيام بعملهم مع تحرير محضر بالواقعة واحالته لجهات الاختصاص القضائي.

مديرها الإقليمي لشرق المتوسط أكد أن استجابة البلاد تجاه الجائحة تميزت بالحمس والسرعة والشمول

“الصحة العالمية”: الكويت تمتلك مرافق صحية عالية التجهيز وقدرة على استيعاب حالات “كورونا”



وفي هذا السياق، أثنى المدير الإقليمي لشرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية، د. أحمد المنظري مؤخرًا، على الإجراءات التي اتخذتها دولة الكويت للاستجابة لجائحة كورونا، واصفا إياها بأنها تميزت "بالحمس والسرعة والشمول". وشدد على أن مما يطمئن المنظمة الدولية أن دولة الكويت تتمتع بنظم صحية قوية وراسخة وتمتلك كوادر طبية مؤهلة وعالية التدريب بالإضافة إلى مرافق صحية عالية التجهيز وقدرة على استيعاب حالات الإصابة بالفيروس. وقال إن المنظمة على تواصل دوري مع القيادات الصحية في دولة الكويت وفي مقدمتهم وزير الصحة الشيخ الدكتور باسل الصباح مضيفا ان هناك تنسيقا عالي المستوى وتشارورا دائما حول المستجدات والإجراءات التي تتصح بها المنظمة وفق تطور الجائحة.



وزير الصحة يفتتح وحدة الطوارئ الميدانية بمستشفى مبارك لمكافحة (كوفيد - 19)

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية مثل الأطباق أو أكواب الشرب أو أواني الأكل أو فراشي الأسنان أو الملابس أو الوسائد أو مفارش السرير أو المناشف مع الشخص المحجور عليه وغسل هذه الأدوات جيدا بالماء الدافئ والصابون بعد الاستخدام.

تنظيف وتطهير الأسطح والأغراض المستخدمة مرة واحدة على الأقل في اليوم، بما في ذلك مقابض الأبواب والمراحيض والطاولات وأجهزة التحكم عن بعد والهواتف المحمولة وجميع الأسطح والأغراض الأخرى كثيرة الاستخدام، ويجب استعمال القفازات ذات الاستخدام الواحد عند التنظيف، وبمجرد الانتهاء من التنظيف تخلص من القفازات واغسل يديك جيدا.

استخدم طرق بسيطة لشرح الوضع للأطفال وتجنب أي اتصال مباشر مع المحجور عليه.

ثالثا: الأغراض التي يجب أن تكون متوفرة في المنزل :

الكمامة (لا تستخدم أكثر من مرة، وترمى في سلة مع غسل اليدين).

قفازات بلاستيكية (لا تستخدم أكثر من

النوم والراحة. التأكد من غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر باستخدام التقنية الصحيحة ولمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام معقم لليدين يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول في حالة عدم توفر الماء والصابون. تجنب الاتصال بأي حيوان أليف في المنزل، خاصة إذا كان هناك أشخاص آخرون على اتصال به أيضا.

ثانيا: الإجراءات الواجب اتباعها من قبل أفراد الأسرة وغيرهم من المقيمين مع الشخص في الحجر المنزلي:

يجب على أفراد الأسرة وغيرهم من المقيمين مع الشخص عدم الخروج إلا للضرورة القصوى مع عدم استقبال الزوار. السماح لفرد واحد فقط من أفراد الأسرة برعاية وخدمة الشخص المحجور عليه، مع ارتداء كمامة وقفازات بلاستيكية، ومن ثم التخلص منها بعد الاستخدام وغسل اليدين على الفور بعد مغادرة الغرفة.

تجمع ملابس المحجور عليه في سلة منفصلة وتغسل وتعلق للتعرض للشمس أو المجفف الكهربائي منفصلة عن باقي ملابس

الافراد مشاركي السكن. إبقاء الشخص المحجور عليه بعيداً عن أفراد الأسرة الآخرين، على سبيل المثال مع إغلاق الباب أثناء النوم ويجب عدم مشاركة غرف النوم. إذا احتاج للضرورة القصوى الى مشاركة منطقة مشتركة مع الآخرين فيجب البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل انتشار المرض وارتداء الكمامة. يجب على جميع أفراد المنزل غسل أيديهم بانتظام وتجنب لمس الوجه أو الفم أو الأنف وتغطية الفم بمنديل ورقي أثناء السعال أو العطس والتخلص منه على الفور ورميه في سلة مهملات مغطاة بكيس بلاستيكي، ثم غسل اليدين فوراً، وفي حالة عدم توفر منديل القيام بالسعال أو العطس في الكوع المثني.

تقنية جديدة أعلن عن تطبيقها وزير الصحة

علاج مرضى كورونا ببلازما المتعافين



الرضوان: الأجسام المضادة في بلازما دم المتعافين تبقى على مستوى عالٍ ثلاثة أسابيع

المستجد من خلال المتعافين من المرض. وبعد تأكيد مدير خدمات نقل الدم د. ريم الرضوان أن الأجسام المضادة في بلازما دم المريض المتعافي تبقى على مستوى عالٍ ثلاثة أسابيع ثم تميل إلى الانخفاض، تم تحديد جدول زمني لكل متبرع، حيث تتم عملية التبرع بعد انتهاء العلاج وفترة الحظر المنزلي وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية، حيث يسهم المتبرع الواحد في علاج ثلاثة مرضى.

ما تركيبة البلازما وما فعاليتها العلاجية وكيفية استخدامها للعلاج أسئلة تفرس نفسها حالياً

تركيبة البلازما

حول تركيبة بلازما الدم، قال استشاري أمراض الدم د. فيصل الصايغ إن الدم ينقسم إلى جزأين، جزء خلوي يضم كرات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية والجزء السائل من الدم والذي يحتوي على البروتينات وعوامل التخثر والهرمونات



الأطباء مصل الدم من مرضى الأنفلونزا المتعافين لعلاج من لم يزل يعاني المرض، وفي كثير من الحالات تعافى المرضى بالفعل. البلازما والمصل هما جزءان سائلان واضحان في الدم، وكلاهما يحتوي على أجسام مضادة، ولكن البلازما تحتوي أيضاً على بعض البروتينات المفيدة الأخرى التي يفتقر إليها المصل. استخدمت تقنية نقل البلازما تجريبياً لعلاج أعداد صغيرة من الأشخاص خلال اندلاع مرض الالتهاب الرئوي الحاد (سارس) في عامي 2002 و2003.

آراء متخصصة

ونشرت جريدة الأنباء الكويتية تحقيقاً استطلعت من خلاله آراء متخصصين أشارت فيه إلى أنه بعد موافقة إدارة الغذاء والدواء الأميركية على إمكانية إجراء الأطباء عمليات نقل «البلازما المتعافية» للمرضى الذين يعانون من عدوى «كوفيد-19» بشكل خطير، واعتمادها بالكويت، سيتم استقبال المتعافين بأفرع بنك الدم المنتشرة بأغلب مناطق الكويت، حيث بدأ بنك الدم المركزي يوم الأربعاء الماضي عملية تجميع البلازما المناعية لمواجهة فيروس كورونا

في استخدام البلازما المتعافية من المرضى الذين تم شفائهم في المملكة المتحدة". وقالت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية "لقد عملنا مع خدمة الدم الوطنية تحسباً لهذه القضية، واتفقتنا على هذا الإجراء في أوائل مارس الجاري. وهذا يعني أن مرضى كوفيد-19- يستطيعون تلقي البلازما من المرضى المتعافين". وقالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الأسبوع الماضي "من الممكن أن تكون البلازما المتعافية التي تحتوي على أجسام مضادة فعالة ضد العدوى... على الرغم من أن البلازما المتعافية لم تظهر فعاليتها في كل مرض تم دراسته".

وأضافت أنها ستعطي الموافقة على التجارب الفردية للعلاج قبل التوصل إلى قرار بشأن "إعطاء بلازما النقاها بشكل روتيني للمرضى المصابين بـ"كوفيد-19".

وتابعت أنه نظراً "إلى الموقف الطارئ للصحة العامة"، فإنه يمكن للأطباء التقدم بطلب لاستخدام البلازما لعلاج المرضى الذين يعانون من "عدوى كوفيد-19- بشكل خطير أو على نحو يهدد الحياة بشكل آني".

وخلال جائحة الإنفلونزا الإسبانية، استخدم



الصايغ: المتعافون من «كورونا» تولدت لديهم أجسام مضادة تعطيهم أفضلية في مقاومة المرض

لقسم الدم وزراعة الأعضاء التابع لخدمة الصحة الوطنية ببريطانيا واستشاري أمراض الدم، إن المملكة المتحدة تخطط لبدء "توفير البلازما من الأشخاص المتعافين إلى المستشفيات علاجاً لكوفيد 19 في المستقبل القريب جداً".

ونوقشت هذه الخطوة في مكالمة فيديو لكبار المسؤولين البريطانيين. وكان قد دعا الخبراء بريطانيا إلى بدء استخدام هذا العلاج بعد تقارير عن التجارب في الصين الشهر الماضي.

وكان البروفيسور لورانس يونغ، عالم الفيروسات في كلية طب وارويك، قد صرح في فبراير/شباط الماضي أنه "ينبغي أن ننظر بالتأكيد



زمني لكل متبرع على حدة" علماً بأن "عملية التبرع من الشخص المتعافي بعد انتهاء العلاج وفترة الحظر المنزلي وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية".

وقبل أسابيع كانت صحيفة التلغراف البريطانية قد كشفت أن تقنية معالجة مرضى كورونا بدم المتعافين منه سعتُمد في مستشفيات خدمة الصحة الوطنية "في المستقبل القريب جداً يأتي ذلك بعد أيام من موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على خطوة مماثلة في أمريكا، حيث يمكن للأطباء الآن إجراء عمليات نقل "البلازما المتعافية" للمرضى الذين يعانون من عدوى كوفيد-19- بشكل خطير.

ويعتمد هذا النهج، الذي استخدم سابقاً في جائحة الإنفلونزا الإسبانية عام 1918، على أن دم المرضى المتعافين يحتوي على أجسام مضادة يمكنها محاربة الفيروس.

ويتسابق الوزراء البريطانيون حالياً للحصول على 3.5 مليون عدة اختبار من شأنها تحديد إن كان دم المتعافين يحتوي (على نحو فردي) على أجسام مضادة للفيروس التاجي.

وقال الدكتور جايل موفلين، المدير الطبي

دعا وزير الصحة الشيخ د. باسل الصباح المتعافين من عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) إلى التبرع بالدم بغية الاستفادة من البلازما المناعية التي ثبتت إيجابيتها في علاج المصابين بالمرض.

وقال وزير الصحة في تغريدة بثها عبر حسابه في موقع التواصل الاجتماعي (تويتر) إنه ثبت طبيًا إيجابية استخدام بلازما دم المتعافين من الإصابة بفيروس كورونا في علاج المصابين بالمرض لذا "نطلب من جميع المتشاقين المبادرة بالتبرع بالدم".

و"يسهم نقل بلازما الشخص المتعافي من (الفيروس) إلى مرضى يعانون من المرض في تزويدهم بالمناعة" بحسب مديرة إدارة خدمات نقل الدم في بنك الدم الدكتورة ريم الرضوان.

وقالت الرضوان إن "جسم الشخص المصاب عندما يواجه الفيروس يبدأ في تكوين أجسام مضادة للتغلب عليه" موضحة أن "المتبرع الواحد يسهم في علاج ثلاثة مرضى".

وأفادت أن "الأجسام المضادة في بلازما دم المريض المتعافي تبقى على مستوى عالٍ ثلاثة أسابيع ثم تميل إلى الانخفاض لذا يتم تحديد جدول

أودى بحياة أكثر من 200 ألف شخصاً في العالم منظمة الصحة العالمية تحدد "شروط" وقف انتشار كورونا بشكل كامل

حذرت منظمة الصحة العالمية، من أن فيروس كورونا المستجد أكثر فتكا بعشر مرات من الفيروس المسبب لإنفلونزا "إتش 1 إن 1" التي ظهرت في مارس 2009 في المكسيك، داعية إلى رفع الحجر المنزلي "ببطء".

وحددت المنظمة الشرط الذي سيتوقف عنده انتشار الفيروس، وذكرت أن إيجاد لقاح هو الطريق الوحيد لإيقاف انتشار المرض.

وقال مدير منظمة الصحة العالمية تيدروس أدهانوم غيبريسوس: "وقف انتشار كوفيد-19 بشكل كامل يتطلب لقاحاً".

وأضاف غيبريسوس، خلال مؤتمر صحفي، عبر الفيديو، من جنيف، إن "البيانات التي تم جمعها في عدة بلدان تعطينا صورة أكثر وضوحاً لهذا الفيروس وسلوكه وطريقة وقفه".

وتابع "نعرف أن كوفيد-19 ينتشر بسرعة، ونعرف أنه فتاك، أكثر بعشر مرات من الفيروس المسبب لوباء الإنفلونزا عام 2009"، داعياً إلى رفع الحجر الصحي في العالم "ببطء".

ويعمل الباحثون بأحاء العالم على تطوير علاجات محتملة أو لقاحات للمرض الذي يصيب الجهاز التنفسي وأودى بحياة أكثر من 200 ألف شخصاً في العالم، منذ ظهوره نهاية ديسمبر في الصين، وأصاب الملايين حول العالم.

وهذا العدد لا يعكس سوى جزء من عدد المصابين فعلياً، إذ تبقى الفحوص للكشف عن الإصابات محصورة في عدد من الدول بالحالات التي تتطلب رعاية في المستشفى.

استخدام البلازما لعلاج الفيروسات طريقة معروفة ومجربة



مناعة مكتسبة

من جانبه، قال اختصاصي أول أمراض معدية وباطنية د. واصل العدساني إن هناك مناعة يكتسبها الشخص الذي يصاب بالفيروس ويتعافى منه، كما يحصل عندما يأخذ أي شخص اللقاح الخاص بالإنفلونزا الموسمية ليندر الجهاز المناعي بما يمكن أن يواجهه خلال موسم الإنفلونزا.

وقال إن الجهاز المناعي لمريض الكورونا يحتفظ بالفيروس في ذاكرته بعد مقاومته والتعافي منه، ولهذا فإن الفحص السريع الذي يتم إجراؤه حالياً داخل الكويت وباقي دول العالم هو فحص يرصد إذا ما كان الشخص بعد التعافي يحتفظ جسمه بالأجسام المضادة للفيروس.

وأكد أهمية البدء بإحضار المتعافين من كورونا إلى بنك الدم وأخذ البلازما مضاد الفيروس منهم حتى تتم زراعته وإعطائه للمرضى الذين يكافحون الفيروس ومن هم في حالات حرجة ليشكل مضاداً للفيروس داخل الجسم، وهذا ما تم استخدامه بالصين وتستخدمه حالياً كل من أميركا وإيطاليا.

بدورها، أكدت مدير خدمات نقل الدم د. ريم الرضوان أن الأجسام المضادة في بلازما دم المريض المتعافي تبقى على مستوى عالٍ ثلاثة أسابيع ثم تميل إلى الانخفاض لذا يتم تحديد جدول زمني لكل متبرع على حد، مبينة أن جسم الشخص المصاب عندما يواجه الفيروس يبدأ في تكوين أجسام مضادة للتغلب عليه.

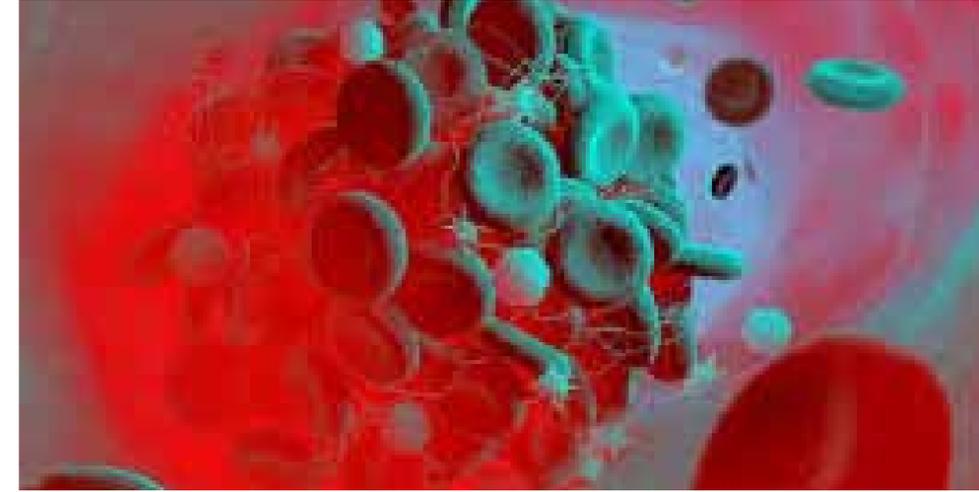
وأشارت إلى فتح التبرع وأن المتبرع الواحد يسهم في علاج ثلاثة مرضى. موضحة أن عملية التبرع من الشخص المتعافي تتم بعد انتهاء العلاج وفترة الحظر المنزلي وفقاً لمعايير منظمة الصحة العالمية.



العدسائي: الجهاز المناعي لمريض الكورونا يحتفظ بالفيروس في ذاكرته

للدواء والغذاء باستخدام البلازما حتى الانتهاء من دراسات موسعة للتأكد من سلامة وكفاءة استخدام البلازما لعلاج الفيروس.

ولفت إلى أن هناك شركات ستأخذ الجزء النشط من البلازما، أو الأجسام المضادة التي تحارب الفيروس، حيث بدلاً من أن يأخذ المريض بلازما الدم يأخذ أنبوباً صغيراً يحتوي على الأجسام المضادة بتركيز كبير لتكون كفاءته وفاعليته أكبر وهذه إحدى الطرق الموجودة، إضافة إلى أدوية يتم تطويرها وتجربتها لعلاج الفيروس ولكن النتائج المرجوة ستكون من وجود تطعيم للوقاية والحماية من الفيروس مثلما هناك تطعيم ضد شلل الأطفال والحصبة وغيرها من الأمراض الفتاكة والجذري، ولهذا فإن الأمل معقود في وجود تطعيم فعال ضد هذا الفيروس للحماية مستقبلاً من الإصابة به.



جداً، كما تم استخدام العلاج بالبلازما لمرضى انفلونزا الخنازير، وفي 2012 بعد انتشار متلازمة الشرق الأوسط التنفسية تمت التوصية كأحدى الطرق العلاجية باستخدام البلازما، ولهذا فإن البلازما بعد الإصابة ببعض الفيروسات صعبة العلاج وهي من الطرق العلاجية المعروفة سابقاً وليست بشيء جديد.

علاج الكورونا فيروس

وحول فيروس كورونا، قال الصايغ إن المرضى المتعافين منه تولد في دمهم أجسام مضادة تحارب الفيروس وتعطيهم أفضلية بمقاومة المرض، فعند الإصابة بأي التهاب فيروسي يكون «الجهاز المناعي» بالجسم أجساماً مضادة، ضد هذا النوع من الفيروسات كذلك عند التطعيم في الصغر ضد الأمراض المعدية وتمنع الإصابة بها مرة أخرى بها.

ولفت إلى أن دم المتعافين وخاصة البلازما تحتوي على أجسام مضادة موجهة ضد الفيروس وتساعد على التخلص منه، وهذه الفكرة تم تطبيقها حديثاً بعد انتشار المرض في الكثير من الدول منها الصين وكوريا وأميركا، حيث عولجت الكثير من الحالات باستخدام البلازما خصوصاً المرضى الذين يعانون إصابة شديدة، وحسب التقارير الطبية تم حدوث تحسن ملحوظ وسريع عند هؤلاء المرضى.

العلاجات الفيروسية

وفيما يختص بالعلاجات الفيروسية، لفت إلى أنه في عام 2002/2003 بعد انتشار مرض سارس الأول «كورونا سارس» تم التوصية بالعلاج ببلازما دم المتعافين وتم استخدام نفس الطريقة في علاج مرضى الـ «إيبولا» والذي انتشر في أفريقيا وكانت نسبة الوفاة فيه مرتفعة

تطوير علاج البلازما

وأضاف أن هذه النتائج مبدئية حيث لا يوجد علاج حالياً للفيروس وقد سمحت الهيئة الأمريكية



نصحت بالتقيد بالإرشادات الصحية للحد من الأمراض التنفسية "الصححة الكويتية": "كورونا" ينتقل من خلال الرذاذ المتطاير من المريض



الأسطح الملوثة بإفرازات مريض ومن ثم لمس الفم والأنف والعين.

الأعراض المرضية:

توقف الأعراض على نوع الفيروس، لكن أكثرها شيوعاً ما يلي: الأعراض التنفسية، والحمى، والسعال، وصعوبة التنفس. وفي الحالات الأشد وطأة، قد تسبب العدوى الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة والفشل الكلوي وحتى الوفاة.

كيف تحمي نفسك من الإصابة؟:

ننصح بالتقيد بالإرشادات الصحية للحد من الأمراض التنفسية المعدية وهي: غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو

المطهرات خصوصاً بعد السعال والعطس. استخدام المنديل الورقي عند السعال والعطس والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين بعدها جيداً. وفي حال عدم وجود مناديل يفضل السعال والعطس في أعلى الذراع وليس على اليدين.

تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد

تجنب الاحتكاك المباشر بالمرضى ومشاركتهم أدواتهم الشخصية.

لبس الكمام أثناء التواجد في التجمعات خصوصاً عند العمرة والحج.

مراجعة الطبيب على الفور عند الشعور بأعراض كالحمى والسعال.

العلاج

حتى الآن لا يوجد علاج لفيروس كورونا، فقط يتم علاج أعراض المرض. كما لم يتم اكتشاف لقاحات ضد الفيروس المسبب للمرض.

متى يشتبه في الحالة؟

إذا أصيب شخص بأعراض تنفسية حادة وكان قادم من الصين خلال 14 يوم قبل ظهور الأعراض أو لديه اتصال وثيق خلال الـ 14 يوم الماضية مع حالة مؤكدة تم تشخيصها مخبرياً.

نصائح صحية للمسافرين إلى دول ظهر فيها المرض:

تجنب مخالطة مرضى مصابين بأعراض تنفسية.

تجنب الاتصال بحيوانات (حية أو ميتة) أو تناول المنتجات الحيوانية أو التواجد في أسواق تداول الحيوانات والمأكولات البحرية أو في الأماكن المزدحمة.

المحافظة على نظافة اليدين باستمرار وخاصةً إذا اضطرت الظروف لمخالطة حيوانات أو مأكولات بحرية أو مخالطة مرضى بأعراض تنفسية.

لبس الكمام الواقي عند الاختلاط بأشخاص يشتبه إصابتهم بالمرض.



نشرت وزارة الصحة عبر موقعها الإلكتروني العديد من الأمور الخاصة بفيروس كورونا المستجد وكيفية الوقاية منها، وقالت ان فيروس جديد من فصيلة الكورونا وهي فصيلة واسعة الانتشار تم اكتشافه في منطقة ووهان بالصين حيث ينتمي الفيروس الصيني الجديد إلى سلالة فيروس كورونا المعروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى أمراض خطيرة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس).
طرق انتقال العدوى:
يتمثل فيروس كورونا الجديد 2019 في سلالة جديدة من فيروس كورونا لم تُكتشف إصابة البشر بها سابقاً، ولا يعرف الكثير عنه حتى الآن ولا عن طرق انتقاله، ولكن يحتمل أن تكون مشابهة لطرق انتقال فيروسات كورونا السابقة كفيروس السارس والذي انتقل من القطط إلى البشر في الصين عام 2002 ، فيما انتقل فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (Mers) من الإبل إلى البشر في المملكة العربية السعودية في عام 2012. وتشمل طرق العدوى من أنواع الكورونا الأخرى بشكل عام:
الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض عن طريق السعال أو العطس
الانتقال غير المباشر من خلال لمس

تدعم إجراءات "الصحة"

الجمعية الطبية تفتح باب التطوع للطواقم الطبية والفنية والتمريضية



في بعض الإجراءات بما يتوافق مع طبيعة بلدنا الحبيب الكويت وإمكاناتها العالية في التصدي لهذا الوباء.

وبينت أن هذا جاء إثر الوضع الصحي العالمي وانتشار وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، ودخول الكويت محلياً ضمن نطاق هذا الانتشار، وقيامنا بالواجب الوطني لجمعيات النفع العام المهنية الطبية وهي الجمعية الطبية الكويتية وجمعية أطباء الأسنان الكويتية والجمعية الصيدلانية الكويتية واتحاد أصحاب المهن الطبية الأهلية واتحاد شركات والمستشفيات الأهلية وجمعية الجراحين الكويتية، ودورهم الرئيسي في رعاية صحة المجتمع بالإضافة إلى الشراكة والتعاون مع المنظمة الصحية الرسمية في البلاد.

العنزي: ضرورة توفير مستلزمات الحماية الشخصية للطواقم الطبية

توفر المواد المطلوبة، كما ان هناك مبادرات قادمة لدعم الاطباء في عدة جوانب أخرى منها النفسية والدعم المباشر.

المهن الطبية

من جانب آخر، أصدرت جمعيات النفع العام الطبية المهنية بياناً أكدت دعمها لـ «الإجراءات» التي تقوم بها وزارة الصحة للحد من انتشار فيروس «كورونا المستجد»، حيث إنها توافقت مع التوصيات العالمية بل وزادت

طالبت الجمعية الطبية الكويتية الجهات الحكومية وعلى رأسها وزارة الصحة بتوفير مستلزمات الحماية الشخصية للأطباء وجميع الطاقم الطبي خاصة الذين يتعاملون مع الحالات المصابة أو المشتبه بإصابتها بفيروس كورونا.

وأوضح رئيس الجمعية الطبية الكويتية د. أحمد العنزي في تصريح صحافي أن الشح العالمي في المستلزمات الطبية طال الدول المصنعة مثل أوروبا وأميركا، منوها الى أن الجمعية تقوم بالتواصل المستمر مع الوزارة في هذا الخصوص وتقدر الجهود الكبيرة التي تقوم بها وزارة الصحة وإدارة المستودعات الطبية لتوفير هذه المستلزمات رغم شحها.

وبين أنه ضمن لقاء سابق مع الوكيل المساعد للشؤون الدوائية د. عبدالله البدر تم فيه بحث سبل التعاون مع الجمعية الطبية لتوفير مستلزمات حماية الطواقم الطبية.

وأشار الى أن الجمعية الطبية منذ بداية أزمة كورونا قامت بجهود كبيرة لتوفير سبل حماية الاطباء وخاصة في الأسابيع الماضية بالتواصل مع الشركات والمصانع المحلية العالمية، على الرغم من وجود صعوبات في

بالتعاون مع "كان"

جمعية "مكافحة التدخين والسرطان" وزعت مساعدات غذائية على مرضى السرطان



لهذا الغرض تم توزيع الكشوف على متطوعي "كان" الذين لم يتأخروا بالاستجابة وتقديم يد المساعدة لإنجاح هذا المشروع الإنساني خدمة للمرضى أولاً وللمجتمع في هذه الظروف التي كشفت عن رغبة الشباب من الجنسين في التطوع وبذل الجهود في أي مكان لصالح الوطن. وأعرب د. الصالح عن شكره لأعضاء مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان واللجنة التنفيذية لحملة "كان" لرغبتهم باستمرار هذا المشروع المشترك بين صندوق مرضى السرطان وحملة "كان" وتسجيل المرضى الراغبين بتلقي هذه المساعدة العينية عن طريق خط مباشر طوال الأزمنة الراهنة.

بجمعية "مكافحة التدخين"، بهدف الى التخفيف على مرضى السرطان وأسره ومن يعيلهم من الأعباء المعيشية في هذه الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد والعالم أجمع بسبب فيروس كورونا المستجد، وذلك لان هؤلاء المرضى هم من الفئات التي يجب حمايتها بالابتعاد عن التجمعات منعاً للإصابة بالعدوى وخدمة لأسرهم بتقديم هذه المساعدة.

وأضاف ان "صندوق مرضى السرطان" اطلق بالتعاون مع حملة "كان" مشروع السلة الغذائية، وبعد تسجيل المرضى الراغبين بتلقي هذه المساعدة العينية عن طريق خط مباشر

انطلاقاً من مسؤوليتها المجتمعية ومساندة الجهود الحكومية في مواجهة تداعيات فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، انطلق متطوعو الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان "كان" في رحلتهم الإنسانية لتوزيع السلة الغذائية على مرضى السرطان قبل أيام قليلة من حلول شهر رمضان المبارك.

وقال رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ورئيس حملة "كان" الدكتور خالد الصالح في تصريح صحافي، ان هذا المشروع المشترك بين حملة "كان" و صندوق مرضى السرطان

توصيات "حتمية" لحماية الطواقم الطبية من كورونا

أظهرت بيانات جديدة للمراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن أكثر من نصف المصابين بفيروس كورونا من العاملين في مجال الرعاية الصحية التقطوا الفيروس، على الأرجح، من خلال التعامل مع مرضى مصابين أو زملائهم.

وتسلط النتائج الضوء على ضرورة تحسين سبل الحماية لمن يعملون في الصفوف الأمامية من الإصابة بالعدوى، في الوقت الذي تواجهه في المستشفيات حشودا من المرضى المصابين بمرض كوفيد-19، الناجم عن فيروس كورونا المستجد.

وقال باحثون في التقرير الأسبوعي للمراكز الأميركية بشأن المرضى والوفيات إنه يجب فحص العاملين في مجال الرعاية الصحية لمعرفة إن كانوا يعانون من ارتفاع في درجة الحرارة أو من أعراض إصابة بالجهاز التنفسي في مستهل نوبات عملهم.

وأضاف التقرير أنه يجب أيضا إعطائهم الأولوية في الفحوص الخاصة بالكشف عن فيروس كورونا، وأن يتم تزويدهم بمعدات الوقاية الشخصية الملائمة وتدريبهم على استخدامها وحثهم على عدم العمل، إذا شعروا بأي أعراض مرضية.

وتتوقع المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها ظهور المزيد من حالات الإصابة بفيروس كورونا بين الطواقم الطبية، مع تزايد انتشار فيروس كورونا في البلاد.

حول العالم لصنع عقار قادر على قهر فيروس كورونا، الذي قضى على نحو 9 آلاف شخص وأصاب أكثر من 220 ألفا في أكثر من 120 دولة.

ويجري حاليا تطوير واختبار نحو 50 عقارا لمواجهة الفيروس الذي يعرف أيضا باسم "كوفيد 19".

وتقول منظمة الصحة العالمية، إنها لم تقر حتى الآن أي علاج مثبت لمواجهة الفيروس، كما أنه لا يوجد أي لقاح للوقاية منه.

ووهان استعانت بالتكنولوجيا لمكافحة كورونا

خلال شهر فبراير الماضي، كانت ووهان وسط الصين تسجل آلاف الإصابات بفيروس كورونا يوميا، لكن في تطور درامي أعلنت السلطات في المدينة، الخميس، عدم تسجيل إصابات سواء في ووهان أو في المقاطعة التي تنتمي لها، خوبي.

ومن الكابوس اليومي إلى الصفر في بؤرة كورونا الأصلية، رحلة طويلة وشاقة عملت خلال السلطات الصينية بالتعاون مع السكان هناك على احتواء الفيروس، مما يمنح بصيصا من الأمل لبقية أرجاء العالم التي تكافح الوباء.

وشكلت المدينة نموذجا في اتخاذ الإجراءات الصارمة لوقف تفشي الفيروس، الذي قضى على حياة نحو 9 آلاف شخص حول العالم وأصاب أكثر من 220 ألفا آخرين.

وبدأ الفيروس في التفشي داخل المدينة أواخر عام 2019، لا سيما في سوق المأكولات البحرية، وسرعان ما تمدد الوباء داخل المدينة.

وفي بدايات الأزمة، وجهت انتقادات إلى السلطات الصينية لبطء عملها

مع تأخر ظهور علاج ناجح أو لقاح واق ضد فيروس كورونا المستجد، لا يزال الأطباء والباحثون يراهنون على قدرة الجسد البشري على التصدي للمرض القاتل، عن طريق جهاز المناعة الذاتي لدى الإنسان.

وتوصلت دراسة أسترالية إلى الطريقة التي يعمل بها جهاز المناعة ضد كورونا، وخلصت أن الجهاز قادر على القضاء على الفيروس بالطريقة ذاتها التي يعمل بها لصد الإنفلونزا العادية. فالباحثون في معهد بيتر دوهرتي للأمراض والمناعة في ملبورن، تمكنوا من تحديد أنواع معينة من خلايا المناعة، قادرة على مكافحة فيروس كورونا.

وتوصل الباحثون إلى اكتشاف الخلايا من خلال معالجة مريضة قدمت من ووهان الصينية إلى أستراليا، وكانت مصابة بالفيروس إصابة خفيفة إلى معتدلة.

ولاحظ الباحثون ظهور خلايا مناعية معينة في دمها، قبل تماثلها للشفاء بثلاثة أيام.

وتوصلت الدراسة إلى أن هذا النوع من الخلايا، يظهر أيضا عند المصابين بالإنفلونزا وفي نفس مرحلة المرض، مما يؤكد أن المصابين بفيروس كورونا، ممن لا يعانون أعراضا حادة، يتمثلون للشفاء بالطريقة نفسها التي يتمثل بها المصابون بالإنفلونزا العادية.

وبحسب خبراء فإن اكتشاف نوعية خلايا المناعة التي تظهر بعد الإصابة بفيروس كورونا، قد يساعد في تطوير لقاح ضده، وفي التعرف على مراحل تطور الفيروس، وهو اكتشاف وصفه خبراء بأنه اختراق علمي حقيقي.

وتتسابق كبرى شركات الأدوية



العلاج بداخلك.. كيف تعمل المناعة على مكافحة فيروس كورونا؟

"دسمان" يُطور نموذجاً لمحاكاة ودراسة «كوفيد - 19» بالكويت



أعلن مدير عام معهد دسمان للسكري د. قيس الدويري عن تمكن فريق من الباحثين بالمعهد وجامعة الكويت من تطوير نموذج لمحاكاة ودراسة انتشار عدوى فيروس كورونا في الكويت حمل اسم Predictive mathematical model SARS COV 2.

ويقوم النموذج على أساس نظام SEIR مع ادخال تعديلات عليه لمحاكاة خصوصية الوضع القائم بالكويت، حيث بين النموذج فاعلية الإجراءات الحكومية المتخذة لاحتواء العدوى منذ اليوم الأول ومنها سياسة اغلاق المدارس والمطاعم والمجمعات التجارية، إضافة الى تفعيل الحجر المؤسسي والمنزلي الذي ساهم بشكل كبير وفعال بعزل وتحديد حالات العدوى للمسافرين القادمين من الخارج. كما بين النموذج وبشكل علمي فاعلية وأهمية توقيت قرارات الحكومة المتعلقة بإيقاف العمل بالقطاعات الحكومية والخاصة. وبينت الدراسة أن المسار التصاعدي للحالات سيتسمر الى النصف الثاني من مايو على ان تخسر الحالات بعد ذلك في ظل المعطيات الحالية وهو المسار الطبيعي للجائحة.

وأكد الدويري ان هذا النموذج الوبائي سيتمكن من عمل تقييم مبدئي لأي استراتيجية احتواء قبل تطبيقها من خلال محاكاة الواقع الحالي بالكويت مع الأخذ بعين الاعتبار التركيبة السكانية والتوزيع الجغرافي.

وضم الفريق القائم على المشروع مختصين من معهد دسمان للسكري وجامعة الكويت، وقام المعهد بوضع هذا النموذج تحت تصرف وزارة الصحة وطوع جميع إمكانياته لدعم جهود الوزارة باحتواء عدوى فيروس كورونا المستجد.

ومنعت الصين كل الرحلات الجوية إلى المدينة، كما توقفت حركة القطارات وأغلقت الشوارع، الأمر الذي خفف من انتشار الفيروس في الصين والعالم، لكنه لم يوقف الأمر طبعاً.

وقال عضو الأكاديمية الصينية للهندسة لي لانجوان، إن قرار رفع الإغلاق عن ووهان لن يتخذ إلا بعد مرور أسبوعين متتاليين بلا إصابات في المدينة.

وأرسلت الصين عددا من كبار علمائها في مجال الفيروسات إلى المدينة التي كانت موبوءة، من أجل إدارة معركة احتواء الفيروس.

ودفعت بكين بالعاملين في مجال الرعاية الصحية من جميع أنحاء الصين إلى مركز تقشي المرض، كما استعانت بالوسائل التكنولوجية مثل استخدام تطبيق يحدد ما إذا كان الأشخاص بحاجة إلى حجر صحي أم لا.

ويحدد التطبيق أيضا ما إذا كان الشخص يشكل خطرا على الآخرين، كما أنه يتقاسم المعلومات مع الشرطة وفق نموذج تحكم الآلي بالمواطنين.

وكانت السلطات أعلنت الأسبوع الماضي أنه يمكن لبعض العاملين في الصناعات الحيوية العودة إلى أماكن عملهم في ووهان، وذلك بعد يوم واحد من زيارة الرئيس الصيني، شي جين بينغ، للمدينة للمرة الأولى منذ تقشي الفيروس.

وبدا أن زيارة الرئيس شي إلى المدينة تشير إلى تقدم كبير في معركة احتواء فيروس كورونا، ونشرت وسائل إعلام صينية صورا لإغلاق المستشفيات الميدانية في ووهان قبل أيام، في أعقاب الانخفاض الكبير الذي طرأ على عدد مرضى الفيروس.

وأخر يناير الماضي، بحيث يمنع الدخول أو الخروج منها، كما أن السكان التزموا منازلهم بشكل كبير، بعدما نشرت السلطات إشعارات بهذا الشأن، كما يقول مواطن عربي يسكن في هذه المدينة، ويستثنى من ذلك من معه إذن رسمي للدخول أو الخروج.

ياهوي، قال إن نتيجة الصفر التي تحققت في ووهان جاءت بعد تطور ملموس خلال الأيام الماضية. وأضاف أن هذه النتيجة تعني أن أدوات الاحتواء والعلاج التي استخدمتها السلطات ناجحة بشكل كبير. وتخضع مدينة ووهان لإغلاق تام منذ

في مواجهة الفيروس، ومحاولة إسكات أصوات الأطباء الذين حذروا من خطر انتشار فيروس محتمل. وكان الآلاف يصابون أو يموتون في المستشفيات الميدانية التي شيدتها الصين خلال أيام في المدينة، لكن المفتش البارز في لجنة الصحة الوطنية في الصين جياو

أعراض جديدة لكورونا.. وهذه المرة في القدمين

حاستي التذوق والشم، بالإضافة إلى ما جرى كشفه أخيرا عن ظهور علامات جلدية على القدمين.

وأثار المجلس العام الإسباني لطب الأقدام الأمر، حيث أنشأ قاعدة بيانات لحالات المصابين بـ"كوفيد 19" المحتملة، وأولئك الذين لديهم جروح وكدمات على أقدامهم.

وأوضح المجلس الذي يضم في عضويته 7500 طبيبا، أن هناك حالات عديدة لإصابات القدم لوحظت بين المرضى في دول مختلفة مثل إيطاليا وفرنسا وإسبانيا.

وأشار إلى أن هؤلاء المصابين بفيروس كورونا تظهر على أقدامهم قروح وكدمات، لا سيما الأطفال والمراهقين منهم.

وطالب المجلس الآباء بضرورة عزل أبنائهم في حال ظهور مثل تلك العلامات على أقدامهم، إلى أن يتم التأكد من أنها أعراض عادية وليست لها علاقة بمرض "كوفيد 19".

ونصح المجلس بعدم أخذ الأطفال إلى المستشفى إلى أن تظهر أعراض أخرى، مثل الحمى وضيق التنفس.



بدأت تظهر عليه أعراض المرض المعتادة، مثل الحمى والألم العضلي والصداع والحكة الشديدة.

وفي 29 مارس، أي بعد أسابيع من بدء تسجيل الإصابات المؤكدة بكورونا، ظهر أول تقرير رسمي عن "كدمات وبقع" لدى الأطفال الذين يعانون "كوفيد 19".

وحاليا، يعاني واحد من كل 5 مرضى في المستشفيات الإيطالية، حالة جلدية غريبة في القدمين.

وعادة ما يؤثر مرض "كوفيد 19" على الجهاز التنفسي، مما يتسبب في سعال ومشاكل في التنفس وحمى شديدة وأحيانا التهاب رئوي، قبل أن تظهر أعراض غير نمطية مثل الإسهال وآلام الخصيتين وفقدان

لا يزال الأطباء والباحثون يحاولون التعرف أكثر على فيروس كورونا المستجد الذي يثير رعب العالم، ويستكشفون خصائصه الجديدة وأعراضه التي ربما تظهر على بعض المرضى لأول مرة.

فقد أوضح أطباء في إيطاليا وإسبانيا، أكبر بورتين للوباء في أوروبا، أن هناك علامات جديدة قد تظهر على جسد الإنسان وتؤكد إيجابية إصابته بالفيروس.

وأشار الأطباء إلى ظهور كدمات على القدمين لدى بعض المرضى، معتبرين ذلك من "العلامات الإيجابية للإصابة بالفيروس"، وتحدثوا عن بقع أرجوانية اللون تشبه علامات الإصابة بمرض الجدري المائي.

ومن بين الحالات التي تم الإبلاغ عنها في وقت مبكر، حالة فتى يبلغ من العمر 13 عاما في إيطاليا في 8 مارس الماضي، وقتها ظن الأطباء أنه تعرض إلى لدغة حشرة.

وبسبب الظروف السيئة التي كانت تعانيها إيطاليا، لم يتم إجراء اختبار فيروس كورونا للفتى، إلى أن



هل تقوية جهاز المناعة تقوي من الإصابة بالفيروس؟



احصل على
كفايتك من
النوم وواظب
على التمرينات
الرياضية

مواد كيميائية وخلايا تتعاون لمحاربة الكائنات الدخيلة. أتاح وباء الإنفلونزا الإسبانية الفرصة لبائعي المستحضرات والمساحيق الوهمية للترويج لمنتجاتهم عديمة الجدوى أو أحيانا المضرة

وفي حال عدم نجاح المناعة الفطرية في محاربة الكائنات الدخيلة، يتصدى لها الجهاز المناعي التكيفي أو المكتسب عن طريق الخلايا والبروتينات أو الأجسام المضادة، في غضون بضعة أيام أو أسابيع. وتستهدف المناعة التكيفية أنواعا معينة من مسببات الأمراض دون غيرها، إذ أن الخلايا اللمفاوية التائية التي تستهدف فيروس كورونا المستجد، على سبيل المثال، لا تستجيب لأي مسببات أمراض أخرى.

وتساعد اللقاحات، أي تعريض الجسم لجراثيم حية أو ميتة، الجسم على التعرف

ويروج بعض العلماء الزائفين لمنتجات أخرى مثل الشاي المخمر "كمبوتشا"، والبكتيريا النافعة "البروبيوتيك". وذكرت إحدى الصحف أن مسحوق الفلفل الأحمر والشاي الأخضر أفضل من الكمادات في الوقاية من فيروس كورونا المستجد، رغم أنه من المعروف أن الكمادات تقلل مخاطر الإصابة بالفيروسات التنفسية بخمس مرات.

لكن فكرة وجود أقراص أو أطعمة فائقة أو عادات صحية تقوي المناعة هي محض أكاذيب، ولا يوجد أي دليل علمي يؤيدها. وتعلل أكيكو إيواساكي، أخصائية المناعة بجامعة ييل، ذلك بالقول إن الجهاز المناعي يتكون من آليات دفاعية مختلفة، إذ يشكل الجلد والجهاز التنفسي والأغشية المخاطية خط الدفاع الأول ضد العدوى، لكن إذا اخترقها الفيروس، يطلق الجسم الاستجابة المناعية الفطرية، التي تشمل

في عام 1918، عندما تفشى وباء الإنفلونزا الإسبانية، الأكثر فتكا في تاريخ البشرية، اشتدت المنافسة بين شركات الأدوية للترويج لمنتجاتها التي تزعم أنها تعالج أعراض المرض، منها دهان "فابوراب" لشركة "فيكس"، بالإضافة إلى طائفة من العلاجات الوهمية، من زيوت ومستحلبات وأقراص. واحتلت هذه الإعلانات مكانا بارزا في الصحف إلى جانب أخبار الإصابات والوفيات.

ورغم مرور مئة عام على هذا الوباء، إلا أن الوصفات العلاجية الطبيعية والأدوية الشعبية المشكوك في جدواها لا تزال تلقى صدى واسعا، لكن هذه المرة يقال إنها تقوي جهاز المناعة وتقي من فيروس كورونا المستجد.

وانتشرت نصائح غذائية عن فوائد الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة وفيتامين سي للوقاية من فيروس كورونا المستجد،



اتبع نظاما غذائيا متوازنا وابتعد عن الضغوط النفسية

من تناول البكتيريا النافعة. ولا توجد أدلة حتى الآن تؤكد أن البكتيريا النافعة تقي من فيروس كورونا المستجد.

إذا، ما هي الوسيلة الآمنة للوقاية من فيروس كورونا؟

تقول إيواساكي إن خطورة هذه الوصفات والعلاجات الوهمية هي أنها تعطيك شعورا بالحماية الزائفة، وتحذر الناس من الخروج وإقامة الحفلات متوهمين أنهم في مأمن من المرض.

لكن هناك العديد من السبل التي يمكنك اتباعها لتعزيز بالفعل جهازك المناعي، وهذه الطرق لا تباع في قوارير فضلا عن أن فعاليتها مضمونة ومجربة وغير مكلفة، وهي أن تحصل على كفايتك من النوم وتواظب على التمرينات الرياضية وتتبع نظاما غذائيا متوازنا وتبتعد عن الضغوط النفسية.

وإذا لم تستطع، فإن الوسيلة الوحيدة المضمونة للوقاية من بعض مسببات الأمراض هي اللقاحات.

المصدر: وكالات

البكتيريا النافعة من المحتمل أن تسهم في الوقاية من الأمراض

أشاد الكثير من خبراء الصحة العامة بفوائد شاي الكمبوتشا المخمر للصحة، وزعم البعض أنه يعالج السرطان ومرض نقص المناعة المكتسبة، وهذا خطأ. وأشارت بعض المواقع إلى أنه يقي من فيروس كورونا المستجد، وأغلب الظن أنه لا يساعد في الوقاية منه.

ويحتوي شاي الكمبوتشا، كشأن المعززات الحيوية "البروبيوتك"، على كائنات مجهرية نافعة، لكن حتى الآن لا توجد أدلة تؤيد أنه يعالج أو يقي من أي أمراض.

وقد أشار استعراض للدراسات في عام 2015، إلى أن الأطعمة والمشروبات أو الأقرص التي تحتوي على الكائنات المجهرية النافعة تسهم في الوقاية نسبيا من عدوى الجهاز التنفسي العلوي وتخفف من حدة أعراضها.

لكن أكثر الأدلة تشير إلى أن النظام الغذائي المتوازن والمتنوع أفضل للصحة

وأثبتت دراسات أن فيتامين د يلعب دورا مهما في الاستجابة المناعية الفطرية والمكتسبة.

لكن الكثيرين من سكان العالم، حتى سكان البلدان الغنية، يعانون من نقص فيتامين د. إذ تشير التقديرات إلى أن نحو مليار شخص حول العالم لا يحصلون على كفايتهم من فيتامين د. وفي ظل الحجر الصحي، قد تؤدي قلة التعرض للشمس إلى نقص فيتامين د.

لا داعي لتخزين أقراص مضادات

الأكسدة

تنتج كرات الدم البيضاء، كجزء من الاستجابة المناعية، مركبات أكسجين سامة لقتل البكتيريا والفيروسات ومنعها من الاستنساخ، لكنها قد تضر في طريقها الخلايا السليمة وتسبب السرطان وتشيج الجهاز المناعي.

ولهذا يعتمد الجسم على مضادات الأكسدة لحماية الخلايا من مركبات الأكسجين المضرة. ويحصل الجسم على حاجته من مضادات الأكسدة من الطعام. إذ تعد الفاكهة والخضروات والتوابل غنية بمضادات الأكسدة. لأن مضادات الأكسدة هي التي تكسب الجزر والتوت الأزرق والباذنجان والكرم والفراولة ألوانها الزاهية.

يروج خبراء الصحة لفوائد الشاي المخمر "الكمبوتشا" للصحة، لكن لا توجد أي أدلة تثبت أنه يعالج أي مرض، مثل فيروس كورونا المستجد أو يقي منه.

لكن رغم عقود من الأبحاث، لا يوجد دليل واحد يثبت أن تناول جرعات كبيرة من مضادات الأكسدة يقوي جهاز المناعة أو يعالج الأمراض المعدية لدى البشر أو يقي منها.

من تصنيع فيتامين سي هو جني الأرباح فقط، لأن معظم الناس في الدول المتقدمة يحصلون على كفايتهم منه بالفعل من نظامهم الغذائي. ولا يصاب الآن بالاسقربوط أو عوز فيتامين سي إلا أعداد قليلة من الناس حول العالم.

وأشارت دراسة إلى أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين سي تؤدي إلى تكوّن حصوات الكلى. وتقول إيواساكي إن المكملات الغذائية لا تقي جهازك المناعي إلا لو كنت مصابا بنقص في أحد الفيتامينات أو المعادن.

المركبات الغذائية تكون غالبا ملونة، ولهذا فإن الفاكهة والخضروات ذات الألوان الزاهية غنية بمضادات الأكسدة

إلا أن إيواساكي تقول إن فيتامين د هو الفيتامين الوحيد الذي أيدت الأبحاث فوائده للصحة. إذ ربطت دراسات عديدة بين انخفاض مستويات فيتامين د في الجسم وبين ارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي أو اشتداد أعراضه في حالة الإصابة به. وأشارت دراسة إلى أن فيتامين د يلعب دورا في التصدي للإصابة بأمراض المناعة الذاتية، مثل التصلب المتعدد.

على تنشيط المناعة المكتسبة التكيفية أيضا أضرارا أخرى، إذ تظهر الحساسية، على سبيل المثال، عندما تتعلم الخلايا المناعية محاربة الأجسام الدخيلة غير المضرة، مثل حبوب اللقاح، كما لو كانت ضارة. ومن ثم تستحث هذه المواد الدخيلة استجابة مناعية فطرية، من عطس وتهيج العينين والتعب العام.

لا تتناول مكملات غذائية لو كنت سليما، باستثناء فيتامين د حتى الآن لا توجد أدلة تؤيد فوائد أقراص الفيتامينات للأصحاء، بل أحيانا يكون الإفراط منها مضرًا. إذ ذاع صيت فيتامين سي على سبيل المثال منذ أن أشاد لينوس بولينغ، الحائز على جائزة نوبل مرتين، بفوائده في مقاومة نزلة البرد، وكان يتناول منه 18,000 ملليغرام يوميا، أي أعلى من الحد الموصى به بنحو 300 مرة.

وفي عام 2013، أجرت مؤسسة "كروشان" للأبحاث استعراضا للدراسات، وخلص إلى أن تناول جرعات كبيرة من فيتامين سي لم يؤثر على أعراض البرد لدى البالغين، سواء من حيث مدتها أو شدة أعراضها.

ويرى الكثير من الخبراء أن الهدف

على مسببات الأمراض لتسهيل محاربتها. لكن معظم الأعراض التي تشعر بها عندما يهاجم الجسم أحد الفيروسات، من آلام الجسم والإفرازات المخاطية والحمى، هي جزء من الاستجابة المناعية الفطرية، إذ تساعد الإفرازات المخاطية على طرد مسببات الأمراض، وتعمل الحمى على تسخين الجسم إلى حد يحول دون تكاثر الفيروسات والجرثيم.

وتسبب الكيمويات التي يطلقها الجسم في هذه الأثناء آلام الجسم والتعب العام، لترسل رسالة إلى الدماغ بأن الوقت قد حان ليستريح حتى يتعافى الجسم.

ولو افترضنا أن هناك بالفعل معززات للجهاز المناعي، فإن هذه المعززات ستنشيط الاستجابة المناعية وتزيد من حدة أعراض الالتهابات، مثل المخاط والإشارات الكيماوية، التي تشكل أساس الاستجابة المناعية السليمة، وهذا يعني أن الشاي الأخضر وشاي كمبوتشا وغيرها من وصفات تعزيز المناعة، لو كانت تقوي المناعة حقا، فستزيد من سيلان الأنف فقط. لا توجد أي أدلة تثبت أن المكملات الغذائية تقي من العدوى، ما لم تكن تعاني من نقص في بعض الفيتامينات، وقد يترتب



ضمن الاجراءات الاحترازية التي اتخذتها الكويت لمواجهة تداعيات فيروس كورونا المستجد "كوفيد - 19" اجتمع رئيس مجلس الوزراء سمو الشيخ صباح الخالد، بحضور وزير التجارة والصناعة خالد الروضان مع قيادات اوزارة التجارة والصناعة والجهات التابعة بمقر الهيئة العامة للصناعة للوقوف على خطط توفير السلع والمواد الغذائية للمواطنين والمقيمين والجهود المبذولة في الإجراءات الاستباقية لمواجهة فيروس كورونا المستجد.

وأكد سموه أن الزيارة تأتي لترجمة توجيهات صاحب السمو أمير البلاد، بتوفير كل المستلزمات للمواطنين والمقيمين والدعم الحكومي الكامل لكل ما يسهل ويساعد قيام الوزارة والجهات التابعة لها بعملهم المطلوب. وأعرب سموه عن شكره وتقديره للحضور اللافت لطواقم الوزارة في

الميدان ومتابعتهم لكل الإجراءات التي اتخذتها الحكومة في تفعيل خطة الطوارئ. وأضاف أن ما تقوم به وزارة التجارة والصناعة والهيئة العامة للصناعة والشركة الكويتية للتموين وشركة مطاحن الدقيق والمخابز الكويتية مبعث اطمئنان للمواطنين والمقيمين مقدرا الدور الكبير لجميع الجهود في الميدان والرقابة التجارية لتأكيد أن القرارات والتعاميم التي تصدرها وزارة التجارة والصناعة يتم تنفيذها



عقد اجتماعاً مع الناصر والجارالله لمناقشة أوضاع الكويتيين بالخارج ومع قيادات «التجارة» وزار «المطاحن» و«التموين»

الخالد: توجيهات أميرية بتوفير كل المستلزمات للمواطنين والمقيمين

إطلاق نظام حجز مواعيد التسوق في بعض الجمعيات التجارية» تضيف أصنافاً جديدة لحاملي البطاقة التموينية

لضمان أسعار السلع وتوفرها في كل وقت ومكان.

وأكد سموه على دور المنتجين المحليين في تزويد السوق بكل احتياجاته وعلينا مساعدتهم بأن يكونوا رافداً للدولة في توفير السلع والمنتجات الأساسية.

تفعيل الطوارئ

وتمن سموه الدور الهام الذي تقوم به الشركة الكويتية للتموين في توفير المواد الغذائية وسد الحاجة من السلع والمنتجات الأساسية وتوفير وتوريد المواد التموينية وتنسيقها مع وزارة التجارة والصناعة وكذلك الدور الكبير الذي تقوم به شركة مطاحن الدقيق والمخابز الكويتية في العمل وتفعيل خطة الطوارئ وأن مخزونها الكبير جاء نتيجة العمل الدؤوب على مراحل زمنية طويلة.

وأعرب سموه عن شكره وتقديره لمفتشي وزارة التجارة والصناعة الموجودين في الميدان ودورهم في إشاعة الطمأنينة ومراقبة كل السلع وأسعارها ومدى توفرها لسد احتياجات المواطنين والمقيمين في كل محافظات الكويت.

عقب ذلك قام سمو رئيس مجلس الوزراء برفاقه وزير التجارة والصناعة بزيارة ميدانية للمقر الرئيسي لشركة مطاحن الدقيق والمخابز الكويتية حيث استمع إلى شرح مفصل من

الإطلاق الرسمي لنظام حجز مواعيد التسوق في الجمعيات التعاونية لـ 6 جمعيات (www.moci.shop)

هذا الإطلاق هو المرحلة الأولى وسيتم زيادة عدد الجمعيات التعاونية تدريجياً

المواعيد مخصصة حالياً فقط لسكان المناطق التالية:

منطقة الفيحاء	منطقة هدية	منطقة إشبيلية
منطقة الروضة	منطقة الزهراء	منطقة النعيم

أتمه مبدئية من 6 جمعيات تعاونية بمواعيد حقيقية

من الساعة 5 مساءً إلى منتصف الليل ابتداءً من اليوم الثلاثاء 14/4/2020

هام جداً!!!

هذا الحجز لا يخولك للخروج من المنطقة السكنية، إنما فقط زيارة جمعية منطقتك في الموعد المحجوز من خلال النظام

@mociq8 | www.moci.gov.kw

وإشبيلية والنعيم، على أن تتم إضافة المناطق الأخرى تدريجياً.

وقالت الوزارة، في بيان لها، إن هذا الإطلاق يعد المرحلة الأولى من نظام حجز المواعيد، لافتة إلى أنه تم إيقاف النظام الإلكتروني التجريبي للحجز بـ «التعاونيات» وإلغاء كل المواعيد التجريبية التي حُجزت سابقاً، نظراً لتطوير النظام بناءً على ملاحظات المواطنين والمقيمين.

وذكرت أن بدء المرحلة الأولى سيكون من خلال الجمعيات التي ستقوم بتشغيل نظام المواعيد ابتداءً من الساعة 5 مساءً إلى 12 منتصف الليل، وذلك بداية من أمس.

وأكدت أن هذا الحجز لا يخول المواطنين والمقيمين الخروج من مناطق سكنهم، بل زيارة جمعيات مناطقهم فقط في الموعد المحجوز من خلال النظام.

وأوضحت أن النظام الجديد يتميز بتوفير عملية حجز المواعيد في مراكز التسوق الغذائية المختلفة، والحد من التزاحم والإحباط والانتظار، فضلاً عن مرونته في تغيير المواعيد خلال فترات التسوق.

اصناف جديدة

كما أعلنت وزارة التجارة والصناعة إضافة أصناف غذائية جديدة ضمن المواد المدرجة في البطاقة التموينية بأسعار مخفضة ودون أي تكلفة في قيمة الدعم المقدم وذلك اعتباراً من مطلع مايو المقبل.

وقالت الوزارة إن القرار الوزاري (رقم 95 لسنة 2020) قرر في المادة

نظام جديد لحجز موعد التسوق في الجمعيات التعاونية

المميزات

توفير عملية حجز المواعيد في مراكز التسوق الغذائية المختلفة

الحد من التزاحم و الاختلاط و الانتظار في الأسواق.

توفير باركود للجهات الأمنية للتحقق من مصداقية الحجز، باركود آخر لتسجيل دخول المتسوق إلى موقع الشراء.

مرونة تغيير المواعيد و فترات التسوق و عدد المتسوقين لكل سوق على حده.

الخطوات

- 1 الدخول إلى الموقع (www.moci.shop)
- 2 إدخال البيانات المطلوبة (الرقم المدني - الرقم المسلسل الموجود خلف البطاقة - رقم الهاتف - البريد الإلكتروني)
- 3 اختيار سبب الحجز (المسالخ - أسواق الأسماك - الجمعيات التعاونية - فروع التموين - أسواق مركزية - الشرايات)
- 4 اختيار موعد الحجز المناسب وتأكيد
- 5 الاحتفاظ ببيانات الحجز (الاحتفاظ بنسخة QR Code للحجز لإبرازها للجهات الأمنية عند الدخول والخروج)

@mociq8 | www.moci.gov.kw

ما تقوم به «التجارة» و«الصناعة»

و«التموين» و«المطاحن» مبعث اطمئنان

الأولى إضافة اللحم المفروم لنوعين من الشركات فضلاً عن إدراج ثلاثة أنواع من الأجبان (كاسات جبن كريمي سائل) ضمن البطاقة التموينية للمواطنين بناءً على ما تقتضيه المصلحة العامة.

وأضافت الوزارة أنها أصدرت أيضاً القرار (رقم 94 لسنة 2020) الذي يتضمن تمديد العمل بالقرار الوزاري رقم (69 لسنة 2020) بشأن صرف المواد التموينية لحاملي البطاقات التموينية والهويات الشخصية المنتهية قبل تاريخ الأول من مارس 2020 ويعمل بهذا القرار لمدة ثلاثة أشهر.

كما أعلنت وزارة التجارة والصناعة تحرير العبيد من محاضر ضبط لمحال تجارية خالفت الإجراءات الاحترازية المعمول بها لمواجهة تداعيات انتشار عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19).



«القوى العاملة»: نشر أسماء تجار الإقامات أمام اللجنة المختصة

للقوى العاملة أحمد موسى، إمكانية نشر أسماء الشركات وأصحابها، الذين يثبت تورطهم في جريمة الاتجار بالبشر، وتصدر أحكام قضائية بإدانتهم وثبوت التهم عليهم. وقال موسى، إن «شمة لجنة مشكلة من مجلس الوزراء برئاسة نائب الرئيس وزير الداخلية، وعضوية الهيئة العامة للقوى العاملة، والجهات الحكومية كافة ذات العلاقة، مهمتها الأولى محاربة ومجابهة

وأكدت العقيل على أن تكلفتها الصادرة للهيئة العامة للقوى العاملة تضمنت بشكل واضح إحالة ملفات أية شركات يتم الكشف عن وجود ممارسات من جانبها تنطوي على شبهة اتجار بالأشخاص إلى النيابة العامة بصورة مباشرة، أما الملفات التي تحتاج إلى تقصي الوقائع وإثباتها والتي قد تقع تحت طائلة الجرح فيتم التنسيق بشأنها مع وزارة الداخلية، وأشارت إلى أنه يتم اتخاذ إجراءات فورية بشأن المخالفات التي يتم إثباتها من جانب اللجنة المشتركة وفرق الطوارئ المشكلة من الهيئة، بالتنسيق مع فريق العمل الوزاري لمحاربة تجارة الإقامات برئاسة معالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية ووزير الدولة لشؤون مجلس الوزراء أنس خالد الصالح.

وحذرت العقيل بأنه لا تهاون في اتخاذ الإجراءات القانونية ضد المخالفين لأحكام القانون مهما كانت صفتهم أو مواقعهم خاصة خلال الأزمة الحالية، وأضافت إلى أنه سيتم اتخاذ الآليات التي أتاحتها القانون في شأن تسهيل الضمانات المالية في الحالات التي تبيح ذلك، كما أن هناك تنسيق مباشر مع كافة الجهات الحكومية لاتخاذ الإجراءات القانونية تجاه الشركات المخالفة والمتعاقدة مع تلك الجهات، وقد نبهت إلى أن غالب التشريعات الوطنية المتعلقة بالعمل أو بالتراخيص التجارية أو الشركات أو غيرها قد وضعت سباجاً من الحماية القانونية على أحكامها كما وضعت قواعد عقابية لمن يخالفها، وهو ما سيتم تطبيقه بحق المخالفين بصورة صارمة. وقدمت العقيل شكرها لكافة الفرق العاملة والجهات المشاركة بعضوية اللجنة المشتركة وهي وزارة الداخلية وبلدية الكويت ووزارة

إطلاق تقدير الاحتياج الآلي عبر «أسهل»

العقيل: لا تهاون مع مرتكبي الجرائم المتربحين من تجارة الإقامات



في سياق الإجراءات التي اتخذتها الحكومة الكويتية للسيطرة على تفشي فيروس «كورونا» بين العمالة الوافدة، أكدت وزير الشؤون الاجتماعية ووزير الدولة للشؤون الاقتصادية مريم العقيل بأن الشركات المحالة للنيابة في قضايا تجارة الإقامات سوف تتحمل أية نفقات تكبدتها الدولة سواء تلك المتعلقة بإجراءات الإيواء الحالية لعمالتها أو المتعلقة بالإجراءات التي سوف تتخذ في شأن عودة العمالة إلى بلادها في ضوء ما ستسفر عنه تحقيقات النيابة العامة في هذا الشأن.



Mashro3y_Q8y

العزل المناطقي أوقف الأمر مؤقتاً، شاكرة وزيرة الشؤون مريم العجيل على اهتمامها الكبير بهذه المسألة.

التباعد المكاني

وشددت الأنصاري، على ضرورة تطبيق الاشتراطات الصحية التي تساهم في الحد من انتشار فيروس "كورونا" ومنها التعقيم اليومي للسكن العمالي وتطبيق التباعد المكاني بين قاطنيه "فلا يجوز بأي حال من الأحوال أن يسكن أكثر من 4 عمال بالغرفة البالغ مساحتها 16 متراً مربعاً"، إضافة إلى منع الأسرة ذات الطابقين أو استخدام السرير لأكثر من شخص، مع ضرورة توفير المعقمات ومستلزمات الوقاية كافة لمنع انتشار الفيروس.

وأهابت الأنصاري بالشركات كافة في حال ملاحظة ظهور أعراض الإصابة بالفيروس على أي عامل ضرورة عزله مباشرة وإبلاغ الجهات الصحية فوراً لإخضاعه للفحص الطبي للتأكد من إصابته من عدمه، لافتة إلى أن الهيئة طالبت الشركات بضرورة توفير جهاز لقياس حرارة الجسم للعمالة في حال الدخول أو الخروج من السكن.

وأكدت، استمرار الجولات التفتيشية على المساكن العمالية كافة في جميع مناطق البلاد، مشددة على أنه لا تهاون حيال صحة وسلامة العمال، وسيتم مخالفة أي شركة لا توفر بيئة صحية ومساكن مناسبة لعمالها.

إلى أن "القوى العاملة" بادرت بالأمر وفكر فيه قبل بداية الأزمة، "وكان هناك تعاوناً بينها وبلدية الكويت لتوفير أراضي لإنشاء المدن"، مؤكدة أن إنشائها يحل العديد من المشكلات الخاصة بالعمالة الوافدة.

وأضافت أن "هناك بعض الجهات مثل مؤسسة البترول أخرى خاصة نجحت في بناء هذه المدن، التي نسعى إلى محاكاتها وتنفيذ مثلها خلال الفترة المقبلة، وستكون عبارة عن (كامبات) تُوَجَّر إلى شركات العقود الحكومية"، مؤكدة الاستمرار في إخلاء المساكن العمالية كافة في منطقة الجليب بالكامل، وإلزام الشركات توفير أخرى خارجها، لافتة إلى أنه تم إخلاء 21 مسكناً خلال الفترة الماضية، غير أن تطبيق



العاملة لقطاع التخطيط والتطوير إيمان الأنصاري، أن الهدف من الحملة التفتيش على المساكن العمالية والتأكد من مراعاتها لاشتراطات الصحة والسلامة المهنية المطابقة للمعايير الدولية، مؤكدة حرص الهيئة على تأمين بيئة سكنية صحية ومناسبة وأمنة للعمالة الوافدة، لاسيما المسجلين على الشركات المرتبطة بتنفيذ عقود مع الدولة.

وبينت الأنصاري، في تصريح صحفي أمس الأول، أنه تم رصد مخالفات عدة خلال الحملة، وتحرير إنذارات تلافية مخالفات للشركات، لافتة إلى أن مفتشي المركز سيعاودون زيارة هذه المساكن عقب 3 أيام للتأكد من تلافيتها المخالفات، مشددة على أن في حال عدم التعاون وتلافي المخالفة سيتم تثبيتها ووقف ملف الشركة.

المدن العمالية

وأعتبرت الأنصاري، أن إنشاء المدن العمالية، لاسيما لعمالة العقود الحكومية، بات ضرورة ملحة في ظل الأزمة الراهنة، لافتة

الأنصاري: إنشاء المدن العمالية ضرورة ملحة في ظل الأزمة الراهنة

والسلطات الصحية في البلاد، بمنع التجمعات والتباعد الاجتماعي.

وعلى صعيد متصل نفذت الهيئة العامة للقوى العاملة، ممثلة في المركز الوطني للصحة والسلامة المهنية، واللجنة الرباعية المشتركة المشكلة بقرار من مجلس الوزراء، حملة تفتيشية موسعة على السكن العمالي في بعض قطع منطقة خيطان بمحافظة الفروانية، للوقوف على مدى ملاءمته لضوابط واشتراطات السلامة المهنية، حفاظاً على حقوق العمالة الوافدة، إضافة إلى ضبط المخالفين لقانوني الإقامة والعمل.

وأكدت نائبة مدير الهيئة العامة للقوى

تجار الإقامة وضبط العمالة المخالفة لقانوني العمل والإقامة، ليتسنى قطع دابر الشركات الوهمية، التي أغرقت السوق بالعمالة الهامشية والسائبة، وكانت سبباً رئيسياً في الخلل الذي أصاب التركيبة السكانية في البلاد.

وأضاف أن «هذه اللجنة تدرس اتخاذ حزمة إجراءات حيال المتورطين في هذه الجريمة، من ضمنها نشر أسمائهم على الرأي العام، ليكونوا عبرة لكل من تسول له نفسه المتاجرة باسم الوطن لتحقيق مصلحة شخصية ضيقة، وجني الأموال بطرق ملتوية غير قانونية لا دينية أو أخلاقية»، مجدداً تأكيده أن الهيئة ستواجه هؤلاء بالقانون، بكل حزم وحزم.

«أسهل»

كما أعلنت الهيئة العامة للقوى العاملة، إطلاق خدمة تقدير الاحتياج من العمالة الوافدة للشركات العاملة في القطاع الأهلي عبر الخدمة الآلية «أسهل»، على أن تكون متاحة حالياً فقط لطلبات تجديد التقييم المنتهية، وليس أمام الجميع.

ووفقاً لمصادر «القوى العاملة»، فإنه سيتم رفض طلبات الشركات المخالفة أو المتلاعب، والتي باتت معروفة أمام الهيئة، وتريد استغلال الخدمة الآلية لتمير معاملاتها، مشددة على أن جميع قطاعات «القوى العاملة» بالمرصاد لهذه الشركات وأصحابها.

وأوضحت المصادر أن الهدف من الخدمة الجديدة، هو التسهيل على المراجعين خلال الأزمة الراهنة التي تمر بها البلاد، لافتة إلى أن تجديد التقييم لا يتطلب التفتيش على مقر العمل، تنفيذاً لتوجيهات الحكومة

«الوهم نصف الداء».. و«كورونا» قد يسبب أمراضاً نفسية للمصابين والأصحاء

القبندي أن الازمات حين تصيب المجتمعات تثير فيه حالة من الهلع والتوتر نتيجة لغموض الموقف، لذلك نجد أن سلوكيات الناس اتسمت في بداية الحديث عن فيروس كورونا المستجد بعدم التصديق وايضا العصبية الزائدة وتبادل إلقاء اللوم بين الناس وكثرة الشائعات التي تضرب في استقرار المجتمع، لذلك عقدت الجمعية الكويتية للخدمة الاجتماعية اجتماعاً طارئاً واستنفر اعضاؤها للقيام بدورهم الوطني تجاه الوطن.

واكدت د.القبندي اهمية دور مهنة الخدمة الاجتماعية في التصدي للازمات التي تؤثر على استقرار المجتمع، لافتة الى ان الجمعية في البداية قامت بعمل لقاء توعوي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لتوعية الافراد في التخلص من القلق من خلال الاستماع للتوجيهات والتعليمات من مصادرها الرسمية والالتزام بالقوانين لضمان السلامة والنظام والتركيز على الابتعاد عن الشائعات التي تؤثر على استقرار المجتمع وتشثيت جهود الحكومة بدلا من تركيزها على الأولويات في المجتمع.

وذكرت أن أزمة «كورونا» هي أزمة مجتمعية صحية تأثر بها كل المجتمع، لأنها أزمة مفاجئة تفوق استعدادات المجتمعات وأثرت على كل نواحي الحياة، فالدراسة عقلت والاعمال توقفت وحظر التجول بوجود فيروس مرعب غير مرئي يهدد الصحة والاستقرار، مشيرة إلى أن ذلك تطلب مواجهة الازمة بكل الجهود الحكومية



الظفيري: قلق الآباء يؤثر على الأبناء ومسؤولية أولياء الأمور بث روح الطمأنينة في نفوس أطفالهم

ورأينا انه من الضروري تسليط الضوء عليه لنعم الفائدة. وكانت جريدة الأنباء الكويتية قد التقت عددا من اعضاء الجمعية الكويتية والمتخصصين للاطلاع على ما يقومون به حاليا من خدمات للوطن في هذا الطرف الاستثنائي الطارئ الذي تمر به البلاد، وظرا لأهمية الموضوع نعيد نشره لنعم الفائدة، وفيما يلي التفاصيل:

الغموض يثير التوتر

في البداية، أوضحت رئيس لجنة التنسيق والمتابعة في الجمعية د.سهم



الجاسم: تدريب الأخصائيين الاجتماعيين عن طريق ال «أونلاين» بالتعاون مع «الدفاع المدني»

وهذا ما حدث منذ الإعلان عن فيروس كورونا لاسيما بعد وصوله الى الكويت بما خلق حالة من الهلع والذعر بين المواطنين والمقيمين وأصبحت أحاديث الناس اليومية منذ بدء يومهم حتى نهايته.

والسؤال المطروح حاليا هل هناك علاقة بين تفشي الأوبئة والأمراض في أي مجتمع واحتمالية إصابة أفراد هذا المجتمع بأعراض نفسية واجتماعية ومنها القلق او التوتر او الاكتئاب او رهاب الموت؟ هذا ما طرحته جريدة «الأنباء» الكويتية على عدد من المتخصصين النفسيين والاجتماعيين،

أكدوا أن الجانبين الاجتماعي والنفسي لا يقلان أهمية عن الجانب الطبي متخصصو «الخدمة الاجتماعية» يدعمون «الصفوف الأولى» لمواجهة تداعيات كورونا



القبندي: تدريب خريجي «الخدمة الاجتماعية» على تقديم الخدمات الصحية في المستشفيات

الحالات المصابة واهالي المصابين. كما انتشار الأمراض والأوبئة قد يصيب الأشخاص بأمراض نفسية يصعب تجاوزها سواء المرضى المصابون أو الأصحاء الذين يعيشون في وسط تلك الحالة من الذعر والخوف من الإصابة بالمرض فضلا عن تداول الأخبار على مدار اليوم من خلال وسائل التواصل الاجتماعي مع تصديق هذا الخبر أو تكذيبه ودخوله ضمن دائرة الشائعات.



خلال الايام الحالية عبر تقديم الدعم والمساعدة للجهات العاملة في الصفوف الامامية متمثلة بوزارة الصحة بمؤسساتها الطبية وكذلك الادارة العامة للدفاع المدني. كما تقوم الجمعية بتنظيم اللقاءات التوعوية عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي لتوعية افراد المجتمع في كيفية التخلص من التوتر والقلق، وعدم الالتفات للشائعات، عدا عن نشاط الجمعية من الجانبين النفسي والاجتماعي في التعامل مع

فرضت أزمة فيروس كورونا المستجد نفسها على معظم دول العالم ومن بينها الكويت، ما حدا بالجهات المختلفة سواء الحكومية او الخاصة للاستئثار لتقوم بواجبها تجاه الوطن وتسخر كل امكانياتها للوقوف مع الدولة في هذه الظروف العصيبة والتطوع من اجل خدمة تراب الوطن الغالي. ومن بين تلك الجهات الجمعية الكويتية للخدمة الاجتماعية التي تقوم بدور بارز

والشعبية، فأسرعت الجمعية في فتح باب التطوع لخريجي الخدمة الاجتماعية والمتخصصين في العمل الاجتماعي والتطوعي وتدريبهم لتقديم الخدمات الصحية في المستشفيات.

وأضافت أنه مع القرارات الجديدة المرتبطة باستمرار تعطيل الدراسة وفرض حظر التجول الجزئي تم تفعيل التوعية وامتداد المواطنين برسائل توعوية مرتبطة برفع الحس الوطني المجتمعي، وايضا نصائح للاسرة لاستغلال اوقات الفراغ في التعلم الذاتي وادارة الوقت بشكل فعال.

تدريب المتطوعين بدورها، اوضحت رئيسة لجنة التدريب والتطوير بالجمعية الكويتية للخدمة الاجتماعية د. عفاف الجاسم أن اللجنة تختص بتحديد وتحليل الاحتياجات التدريبية للاخصائيين الاجتماعيين العاملين في كل القطاعات.

واضافت أنه سيتم تدريب الاخصائيين الاجتماعيين المتطوعين عن طريق الـ «اونلاين» وذلك بعد حصرهم وتحديد الاحتياجات التدريبية لهم واماكن تواجدهم بالاتفاق مع ادارة الدفاع المدني بوزارة الداخلية وحسب حاجة كل جهة، وذلك بالتعاون مع اكايمييين ومدربين متخصصين.

استثمار أوقات الفراغ

من ناحيته، حث امين سر الجمعية د. علي الظفيري جميع الاسر ان تجتهد حاليا في وضع مجموعة من الانشطة والبرامج لاستثمارها في وقت الفراغ في الحجر المنزلي، لافتا الى ان العالم اجمع يمر بظرف استثنائي ومن بينها الكويت، وهذا الظرف يتطلب من جميع الاسر فهم الوضع الحالي واستثماره بالشكل الصحيح.



د. طاهر: غالبية الأحاديث اليومية تدور حول الفيروس وما أصاب الناس بالتوتر بل الشعور بالاكئاب

ونصح د. الظفيري بخلق مجموعة من الأنشطة داخل المنزل سواء للصغار أو الكبار حتى لا يكون هناك شعور بالملل من التواجد في المنزل مع ضرورة ان يكون هناك تنوع في تلك الأنشطة ومنها أنشطة تعليمية وتربوية وتوجيهية ورياضية وترفيهية وخلق حالة من الحوار الايجابي الاسري، متمنيا من الجميع استثمار الازمة الحالية وتحولها الى جانب اجتماعي ايجابي يفيد المجتمع والاسر التي تعيش به، لافتا الى ضرورة التوجيه الصحيح المبني على اسس اجتماعية ونفسية، موضحا ان هناك حالة من القلق تعيشها معظم الاسر حاليا.

وقال إن الخوف مطلوب كونه يدفعنا للقيام بالكثير من الاجراءات الوقائية، ولكن هذا الخوف اذا زاد عن حده سيكون له آثار سلبية والكثير من الدراسات اثبتت ان القلق



د. القشعان: هناك مبالغة في وهم الإصابة بكورونا ولا بد من تحرك نفسي يواكب التحرك الطبي

الكثير يؤثر على مناعة الجسم. وأشار الى ان الاطفال يكتسبون القلق والخوف من آبائهم وامهاتهم، مؤكدا على مسؤولية اولياء الامور بث روح الطمأنينة بين نفوس ابنائهم وبث الاخبار الايجابية واعطاء التعليمات بشكل به مرح وسعادة دون اي عصبية وتوتر حتى لا يشعر الاطفال بهذا القلق.

واوضح الظفيري ان على اولياء الامور استغلال فترة تعطيل المدارس في تدريب قدرات ومهارات ابنائهم العقلية حتى لا يتعرضوا للضمور خاصة الطفل الذي في حال كان بعيدا عن المدرسة لمدة تزيد على 4 اشهر من دون اي دراسة او مراجعات سيكون هناك آثار سلبية على قدراته العقلية والتذكر والتركيز والانتباه والادراك، مؤكدا على ضرورة تخصيص اولياء

الامور لساعة خلال اليوم لتدريس ابنائهم واعطائهم التوجيهات التربوية والتعليمية والاكاديمية لتنمية مواهبهم الادراكية، لافتا الى ان الانترنت اليوم مليء بكم هائل من المعلومات القيمة التي من الممكن ان تفيد الاطفال في مختلف اعمارهم العمرية، مشددا على اهمية تنمية المواهب التعليمية لدى ابنائنا خاصة في القراءة والكتابة.

الفرق التطوعية

من جانبها، تحدثت عضو مجلس إدارة الجمعية نغلة المري عن الجانب التطوعي حيث كونت الجمعية فريقا تطوعيا من متخصصي الخدمة الاجتماعية لمواجهة تداعيات الفيروس، وذلك لتقديم الدعم والمساعدة للجهات العاملة في الصفوف الأمامية في هذه الأزمة متمثلة بوزارة الصحة بمؤسساتها الطبية، وكذلك الادارة العامة للدفاع المدني وذلك من خلال العمل مع الفريق الطبي الذي يتعامل مع الحالات المصابة وتخفيف الضغط النفسي الهائل على عاتق الأطباء والمرضى بتقديم الاستشارات، إضافة إلى تقديم الجلسات العلاجية للمصابين أو أهالي المصابين لمعالجة المشاكل التي يعانونها في هذه الفترة مما يقلل العبء المتردد على الطاقم الطبي.

كما اوضحت المري ان الجمعية قامت بإرسال رسائل توعوية حول الفيروس وكيفية التعامل مع من الناحية الاجتماعية والنفسية على وسائل التواصل الاجتماعي، مؤكدة ان الجوانب النفسية والاجتماعية لا تقل أهمية عن الجانب الطبي وقد تم نشر الرسائل الطبية في هذه الوسائل بشكل واسع.

وشددت على ان الحاجة أصبحت ملحة لهذا النوع من الرسائل لاسيما مع تزايد

المري: تقديم الجلسات العلاجية إلى المصابين لمعالجة المشاكل الصحية التي يعانونها

أخبار الإصابات وتداول المقاطع المصورة الخاصة بفيروس كورونا في دول أخرى مما سبب حالة من القلق والهلع لدى أفراد المجتمع.

الهشاشة النفسية

بداية، ذكر عميد كلية العلوم الاجتماعية وأستاذ علم الاجتماع بجامعة الكويت د. حمود القشعان أن الوهم هو نصف الداء والأمل هو نصف الدواء والصبر هو كل الدواء.

وأوضح القشعان ان الإشكالية اليوم تتلخص في أن الناس بالغت في وهم هذا المرض وهو وباء ولكن أصبحت تشكك في كل شيء بالرغم انهم يأخذون بكل التعليمات الصادرة عن الجهات الرسمية إلا أن هناك من الأشخاص من لديهم هشاشة نفسية وهؤلاء الناس هم أكثر الناس عرضة للأمراض.

وتابع: «إن لم تمت بالسيف مت بغيره»، لقد تعددت الأسباب والموت واحد وهؤلاء الناس عزلوا أنفسهم عن الحياة وعن الإنتاج، وبالتالي أصبحوا مرضى لأوهام ولكنهم لم يصابوا بكورونا إنما أصيبوا بأشبهه كورونا وهو الوهن والعجز والمرض.

وأكد القشعان ان الحالة النفسية تلعب دورا كبيرا في قضية تلقي المرض وكذلك

في تجاوز المرض، مشيرا إلى أن الانفلونزا الموسمية العادية أصابت الكثير من الناس وتوفوا بسببها ومع ذلك لم نسمع ان هناك هلع.

وحذر القشعان أصحاب الهشاشة النفسية من المبالغة في الهلع حتى ان بعضهم أصبح مع الأسف ينظر لأي شخص يقوم بـ«العطس» على انه حامل للميكروب وأصبحنا مع الأسف مجتمعا مشكك وغير آمن حتى في إنجازه اليومي، داعيا إلى أهمية ان يكون تحركا ليس فقط طبيا انما كذلك نفسي، مشددا على دور أئمة المساجد بأن يتكلموا بلغة إيجابية وليس فقط وعظية.

وساوس النظافة والهلع

من جانبها، ذكرت أستاذة علم النفس الجنائي بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت د. نعيمة طاهر أن فيروس كورونا منتشر في جميع أنحاء العالم بأعداد متفاوتة، لافتة إلى أن نسبة المصابين في الكويت بالفيروس بالنسبة لعدد السكان تعتبر أعدادا كبيرة ما له من تأثير كبير من الناحية النفسية على الأفراد، موضحة ان هناك حالة من القلق والتوتر واضطراب في السلوك حيث ان الجميع الآن يضعون الكمامات بالرغم من ان الكويت تتعرض كثيرا لحالة من الغبار ولكن مع ذلك لم نجد ان الأشخاص ملتزمون بارتداء الكمام حفاظا على صحتهم ولكن جاء فيروس كورونا ووجدنا الجميع يحرص على ارتداء الكمام بشكل يومي.

وأوضحت طاهر ان الجميع الآن يرتدون القفازات ويتحاشون التواجد في التجمعات وكذلك السلام باليد خوفا من الإصابة نظرا لأن الأعراض التي تظهر



د.علي: الأزمة قد تشكل ضغطاً نفسياً على العديد من الأفراد ويمكن تجاوزها مع وجود دعم اجتماعي

استراتيجية كاملة للتعامل مع هذه الأزمة وأن توضع خطط للسيناريوهات المحتملة. وشدد على الحاجة الى المتخصصين في علم النفس وفي الإعلام، كما الحاجة الى الأطباء والمسؤولين التنفيذيين، موضحاً ان التعامل حتى الآن ممتاز في التعامل مع أزمة فيروس كورونا وتم اتخاذ خطوات مهمة، ولكن يجب ان يتطور هذا الأداء ويتم تطوير مؤسسات الدولة للتعامل مع هذه الأزمة ومع الأزمات القادمة.

وأردف قائلاً: أما على المستوى الفردي فهذه الأزمة قد تشكل ضغطاً نفسياً على العديد من الأفراد، ويمكن تجاوز هذا الضغط خصوصاً مع وجود دعم اجتماعي ومؤسسات المجتمع المدني، مطالباً بضرورة خلق عمل مؤسسي وتطوير المؤسسات والوزارات الموجودة فعلاً.



د.السلوي: «كورونا» زاد من حالات الشعور بالقلق والوسواس ورهاب الموت والمستقبل

في وقت الأزمات، بالإضافة الى وضع لوحة لضبط سلوكيات الأطفال في المنزل، مؤكداً على أهمية دور الأهل في التعامل مع أبنائهم خلال الأزمة الحالية وضرورة ان يذهبوا مع أبنائهم للتنزه على الأقل مرة أسبوعياً حتى لا يشعر الأطفال بالملل من الجلوس بالمنزل طوال أيام الأسبوع.

تشكيل خلية أزمة

من جانبه، ذكر أستاذ علم النفس الجنائي بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت د.طلال العلي انه يفترض على الدولة تشكيل خلية أزمة تقوم بالتعامل مع أزمة الكورونا بشكل علمي.

وأكد اننا بحاجة الى توجيه الرأي العام بشكل يمكننا من تجاوز هذه الأزمة بأقل الخسائر، مشدداً على ضرورة وضع

وقال ان الأشخاص الذين لديهم وسواس النظافة ستزداد حدته الفترة الحالية من ذهابه لغسل يديه أكثر من مرة في اليوم الواحد خوفاً من الإصابة بالفيروس وقد يصاب بقرحة في اليد من زيادة عدد مرات غسل اليدين.

وأكد العسلاوي على ضرورة عمل دراسة بعد انتهاء أزمة فيروس كورونا بسلام تكون خاصة بارتباط انتشار الفيروس بالأمراض النفسية، مؤكداً ان النتيجة ستظهر ان هناك ازدياداً في إصابة الأشخاص بالوسواس والقلق ورهاب الموت.

وذكر ان هناك أشخاصاً تتعكر أمزجتهم بسبب انتشار الأخبار الخاصة بفيروس كورونا في كل دقيقة على وسائل الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي بما يشعره بحالة من اليأس والاكتئاب، ولكن يجب ان يكون الأشخاص واعين بأن الاكتئاب المرضي خطير ويعتبر في مقدمة الأسباب التي تدفع بالناس للتفكير في الانتحار.

ونصح العسلاوي بالقراءة والتعلم وتثقيف أنفسهم في الأمراض النفسية ويقوموا باستشارة المتخصصين في علم النفس لتقديم المساعدة المهنية في حال ظهرت عليهم أعراض الاكتئاب، موضحاً ان الاكتئاب المرضي حالة خطيرة ولا بد ان يكون الإنسان واعياً بضرورة الذهاب الى الطبيب النفسي المختص متى ما شعر ببداية أعراض الاكتئاب.

وعلى صعيد متصل، نصح العسلاوي أولياء الأمور بعمل جدول منزلي وتحديد ساعات محددة لتدريس الأبناء وساعات للعب وساعات للتجمع مع أفراد الأسرة حتى لا يعيش كل شخص في عالمه الخاص، فلا بد أن يكون هناك تنظيم للوقت حتى



وأفاد العسلاوي بأن هناك أمراضاً نفسية قد تصيب الأشخاص العاديين الذين لم يصابوا بالفيروس ومنها القلق والتوتر والوسواس والتفكير في المستقبل، لاسيما بعد تعطيل المدارس ووجود الأبناء في المنازل، ناهيك عن قرار الكثير من الأشخاص بعدم التجمع مع الأهل او الأصدقاء خلال الفترة الحالية منعا للتجمعات بما ترك اثرًا نفسياً سلبياً كذلك في نفوس هؤلاء الأشخاص بعدم قدرتهم على الالتقاء بأصدقائهم وعائلاتهم.

وأوضح ان كل ما يخشاه ان من يعاني من أمراض نفسية قد تزيد من حدتها خلال الأزمة الحالية، فمن يعاني من الوسواس والخوف من الخروج من المنزل والخوف من الموت والرهاب الاجتماعي والخوف من مخالطة الناس قد يؤثر عليه الوضع الحالي بشكل اكبر ويزيد من شعوره بتلك الأمراض النفسية، كما سيؤثر على المحيطين من حوله من أسرته كونهم متواجدين معهم في المنزل نفسه.

الاكتئاب بسبب عدم معرفتهم بعدد الحالات المصابة بالفيروس تحديداً او من هو مصاب او غير مصاب، موضحاً ان حالات الهلع زادت بين أفراد المجتمع الكويتي خلال اليومين الماضيين بسبب دخول مواطنين كويتيين من دولة موبوءة بفيروس كورونا، وبالتالي فهناك حالة من الخوف من هؤلاء المواطنين، مؤكدة ان فيروس كورونا اثر على العلاقات الاجتماعية بين أفراد المجتمع.

رهاب الموت

ومن ناحيته، قال عضو هيئة التدريس في قسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت د.حمد العسلاوي ان من الوارد ان يصاب المصابين بفيروس كورونا بأمراض نفسية ومنها رهاب الموت، لاسيما ان الشعب الكويتي لم يصب بهذا النوع من الأوبئة منذ زمن طويل، وهناك حالة من الهلع بين الجميع بسبب هذا الفيروس.

على المريض تعتبر صعبة جداً من حيث الألم وضيق التنفس والإحساس بالتعب في الرئة والكحة الغريبة التي تصدر من المصابين بفيروس كورونا.

ولفتت إلى أن الكثير من وسائل الإعلام نشرت صوت الكحة التي تظهر من المصابين بفيروس كورونا وجميع تلك الأمور خلقت حالة من القلق والخوف والتوتر بين الجميع من هذا الفيروس.

وأشارت طاهر الى ان القلق والخوف ضروري لتحاشي الإصابة ولكن زيادة القلق والتوتر والضغط النفسي والخوف من الإصابة بالمرض يؤثر فيما بعد على الكثير من السلوكيات لتحاشي الإصابة بالفيروس، موضحاً ان حالياً هناك الكثير من الأمهات أعلنوا رفضهم لعودة أبنائهم الى المدارس واختلاط أبنائهم مع المعلمين، لاسيما الذين عادوا من إجازتهم من بلدانهم خوفاً من ان يكونوا مصابين بالفيروس وكذلك هناك أمهات يخافون من شراء مستلزمات المنزل من الأماكن العامة خوفاً من ان يكون شخص ما لمس تلك المستلزمات، مشيرة الى خلو سوق المباركية على سبيل المثال من الناس، هذا السوق الذي لم يخل يوماً واحداً من الأهالي والأطفال.

وقالت طاهر ان غالبية أحاديث الناس اليوم تدور حول فيروس كورونا، وأعراضه وكيفية تجنب الإصابة به، وطريقة العلاج بما جعل الناس لا يتحدثون اليوم في أي تجمع أسري او مع الأصدقاء او مع زملائهم في العمل إلا عن كورونا، ما جعل البعض يشعر بالإحباط وبحالة نفسية سيئة خوفاً من القادم.

وعلى صعيد متصل، قالت طاهر ان هناك أشخاصاً يشعرون حالياً بحالة من



وبلغت المعالج النفسي أسامة لعلو أن "العامل الاجتماعي مهم ويمكن أن يؤثر بقوة في نفسية الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي" مضيفاً أن الأشخاص الذين يفقدون وظائفهم في مثل هذه الظروف قد يتعرضون لمشاكل نفسية. "فالصعوبات المادية الخطيرة يمكن أن تتسبب في مشاكل نفسية" حادة، حسب ما صرح لفرانس 24 البروفيسور نيبيل غرينورغ من معهد "معهد كينجز كوليدج" وهو أحد موقعي الدراسة التي نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي".

تدبير وقت الحجر الصحي

ولطريقة تدبير وقت الحجر الصحي في المنازل أهميتها في تجنب الوقوع في مشاكل نفسية أو أسرية. ويرى الأخصائي المغربي في العلاج النفسي أسامة لعلو أنه يمكن الاستفادة من وقت الحجر الصحي "بطريقة إيجابية، إذا تمكنا من استغلاله في أمور تعود علينا وعلى أسرنا بالنفع".

وليست هناك حلول سحرية لتجاوز الوقوع في مشاكل نفسية أو التصادم مع المحيط العائلي، كما يحاول أن يشرح لنا الأخصائي المغربي. فالأمر مرتبط باجتهاد الأولياء في إيجاد أنشطة يمكن أن تشغل جزءاً مهماً من الوقت "الطويل" خلال العزل الصحي، حيث من المفروض أن تكون لهم "رؤية استباقية" لما يمكن أن تؤول إليه الأمور في حال الاستمرار في الحجر الصحي دون منهجية واقية من الوقوع في مخاطر نفسية واجتماعية.

ويؤكد لعلو أن التعرض بشكل مستمر للأخبار لا يساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي. وينصح أن "يتم استماع ومشاهدة

الإيقاع الاعتيادي للحياة اليومية، ويصعب عليهم التأقلم مجدداً معها. كما يحذر الأطباء من الإدمان على الكحول خلال هذه الفترة. ويشدد البروفيسور نيبيل غرينورغ على أنه يجب الاستفادة من فرصة الحجر "لتبني أسلوب حياة صحي". وقال: "لقد حان الوقت للنوم بشكل جيد وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة قدر الإمكان وتجنب العادات غير الصحية مثل الإفراط في شرب الكحول أو التدخين أو القمار".

دور السلطات

للخروج من هذه المرحلة بأقل الأضرار النفسية، تؤكد الدراسة لمعهد كينجز كوليدج البريطاني على أهمية المعلومة في هذا الطرف، ويعتبرها "أساسية". "فالتواصل بانتظام عبر توفير الحقيقة بشأن الحجر الصحي وشرح ما يحدث، يجعل من السهل قضاء هذه الفترة" الصعبة والاستثنائية، حسب البروفيسور نيبيل غرينورغ.

وتفيد الدراسة أنه "ينبغي على مسؤولي الصحة العامة أن يشددوا على

الأخبار في مناسبة واحدة خلال اليوم من وسائل إعلام رسمية، والابتعاد عن جميع الأخبار التي يكون مصدرها أفراد أو جهات غير معروفة". وبدوره يلفت البروفيسور نيبيل غرينورغ إلى أن "الأخبار الزائفة ووسائل الإعلام يمكن أن تغذي القلق...".

ولقضاء وقت الحجر الصحي يومياً في أجواء "هادئة وناقعة"، يقترح الأخصائي المغربي وضع جدول زمني محدد، يتضمن كل ما يجب القيام به خلال اليوم، مع تحديد ساعات دعم للأطفال في تلقي دروسهم وإنجاز تمارينهم. ويرى أن الحجر الصحي فرصة للاستفادة من الدفاء العائلي بمشاركة الأسرة أنشطة ترفيهية، دون أن ينسى أهمية الرياضة للجميع في مثل هذه الأوقات.

وحذر من الانغماس في أساليب عيش غير صحية أثناء الحجر الصحي، حيث يكفي البعض بالأكل والنوم، وهذه الشريحة ستكون أكبر المتضررين أيضاً أثناء انتهاء الحجر الصحي، لأنهم سيفقدون

القلق والتوتر أبرز الآثار النفسية جدول زمني محدد لما يجب القيام به لتجنب الآثار الوخيمة



لعلو في حديث لفرانس 24 إن الذين هم في وضعية نفسية هشة معرضون "أكثر من غيرهم للإصابة بهذه المشاكل النفسية".

ويؤكد مركز الدراسات البريطانية "معهد كينجز كوليدج" في دراسة نشرت بالمجلة الصحية "دو لنسي"، أن "الحجر الصحي عموماً هو تجربة غير مرضية بالنسبة لمن يخضعون لها"، ويعتبر أن "العزل عن الأهل والأحباب، فقدان الحرية، الارتياح من تطورات المرض، والملل، كلها عوامل يمكنها أن تتسبب في حالات مأساوية".

الانغلاق القسري بين جدران البيت لعدة أيام أو أسابيع نتيجة للحجر الصحي المفروض في عدة بلدان عبر العالم في خطوة لاحتواء تفشي فيروس كورونا، هو أمر غير اعتيادي بالنسبة لعامة الناس إلا في الظروف الاستثنائية، وهو ما يتسبب في الكثير من الحالات بآثار نفسية وخيمة، تقتضي المتابعة والعلاج لدى المختصين.

وبالنسبة إلى الأخصائي النفسي المغربي أسامة لعلو، فإن "القلق والتوتر والانفعال" من أبرز "التأثيرات النفسية" التي تنتشر في مثل هذه الحالات. وقال

يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية.

وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف. فما هي الآثار النفسية للحجر المنزلي وكيف يمكن تجنبها؟



نصائح طبية للمحافظة على الصحة النفسية لمواجهة جائحة كورونا



أن الحجر الصحي يساعد في الحفاظ على سلامة الآخرين، ولا سيما الأكثر ضعفاً (مثل صغار وكبار السن أو أولئك الذين لهم سوابق صحية خطيرة)، وعلى السلطات أن تشعر بالامتنان الخالص لمواطنيها، لأنهم انسجموا مع دعوتها للحجر من أجل الصحة العامة، وهذا يشجع الناس على البقاء في بيوتهم بنوع من الارتياح.

كما أن تطمين المواطنين له دوره في الحفاظ على سلامتهم النفسية. ويقترح الباحثون المشاركون في الدراسة خلق خط هاتف مخصص لاستفسارات الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي، يساعدهم على معرفة ما يجب القيام به في حالة ظهور أعراض المرض. وهذه الخدمة "ستطمئن الناس على أنهم سيعالجون إذا مرضوا ولا يتم إهمالهم".

متابعة التطورات

وعلى صعيد مماثل دعت البروفيسورة أيلم شاهين جانقورتاران، إلى حماية الصحة النفسية في إطار مكافحة فيروس كورونا المستجد (Kovid-19)، والحصول على إرشادات من المتخصصين.

وشددت، اختصاصية الصحة النفسية التركية، جانقورتاران على ضرورة التقليل من متابعة التطورات المتعلقة بانتشار الفيروس، بالنسبة للأشخاص الذين يشعرون بالتعب النفسي جراء ذلك.

وأشارت أن على الأشخاص الذين يلتزمون بالتدابير العامة والوقائية التي جرى اتخاذها من أجل منع انتشار وباء كورونا المستجد، وفي مقدمتها التزام البقاء في المنزل، عدم الجلوس داخل المنزل لفترات طويلة بملابس النوم

وتابعت جانقورتاران: يجب التخطيط للأنشطة التي ستضيف معنى للحياة اليومية على أن تتم هذه الخطط دون انقطاع. وأشارت أن النوم الجيد، فعال في دعم المناعة البدنية الذي يعتبر خط الدفاع الأهم ضد الفيروسات. لذلك يجب أخذ قسط جيد من النوم كل يوم والاستيقاظ باكراً.

كما لفتت جانقورتاران أن الضحك خلال الأوقات العصيبة والمزاح ومشاهدة المقاطع المسجلة (الفيديو) المضحكة في وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يساعد الدماغ على الخروج من حالة الإنذار إلى الاسترخاء.

وقالت: إذا كنت تتبع توصيات الخبراء والجهات الصحية الرسمية، فأنت تبذل قصارى جهدك بالفعل من أجل عدم الإصابة بالفيروس.. يجب أن تكون قادراً على التركيز على ما يمكنك التحكم فيه والحد من التوتر والخوف.

والأمراض الصدرية والباطنية، واتباع نصائح المصادر الموثوقة مثل وزارة الصحة والجمعية الطبية التركية، وتجنب تفسيرات الأشخاص الذين ليس لديهم خبرة في تلك المجالات.

ولفتت الدكتورة أيلم إلى أهمية تقليل متابعة الأخبار المتعلقة بعدد الوفيات حول العالم جراء الإصابة بكورونا، لاسيما التي تنتشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، والاستمرار في ممارسة العادات اليومية كما كانت من قبل، إلى الحد الذي يسمح به مسؤولو الصحة، لأن ذلك سيريح الشخص ويقلل من شدة إشارات الخطر التي تنتقل إلى الدماغ.

كما نصحت بالالتزام بالعناية الشخصية أثناء الجلوس في المنزل، وعدم الجلوس لفترات طويلة بالبيسة النوم، والاستيقاظ في ساعات مبكرة والتخطيط لنشاطات ممتعة.

القلق ومستواه خلال هذه الفترة. وقالت: إذا كنت تعاني من قلق أكثر ممن حولك رغم الاحتياطات، وإذا كان لديك خفقان متكرر وتوتر مستمر ونقص في التركيز وعدم القدرة على النوم العميق، وتعلق بمتابعة الأخبار ليلاً ونهاراً في وسائل التواصل الاجتماعي فأنت لا شك تعاني من قلق، أو أعراضه.

وأكدت أنه لا مناص من حدوث بعض الاضطرابات النفسية أو ظهور أعراض، في مثل هذه المرحلة التي تشهد فيها البشرية قلقاً بسبب انتشار فيروس كورونا، مشيرة إلى أن اضطرابات الهلع والوسواس القهري والقلق تعتبر بين أبرز الاضطرابات الشائعة في مثل هذه الأزمات.

كما شددت على ضرورة اتباع تعليمات المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وخبراء الأمراض السارية والصحة العامة

دراسة متخصصة: اتجاهات سلبية بالمجتمع الكويتي ناجمة عن مخاطر متعددة سببها فيروس كورونا



المحافظة وجاءت بالترتيب الجهراء 40.8 في المئة ثم الفرانجية 40.6 في المئة تليها حوالي 40.5 في المئة في العاصمة 38.1 في المئة وأخيرا محافظة مبارك الكبير بنسبة 9.37 في المئة.

وأضافت الدراسة أن العامل الثالث هو مستوى التعليم وجاء بالترتيب الابتدائي 1.44 في المئة والمتوسط 5.42 في المئة والثانوي 39.6 في المئة والجامعي 39.6 في المئة وأخيرا الدراسات العليا 6.37 في المئة.

وأشارت إلى المهنة كعامل رابع وجاء على التوالي قطاع الأمن بنسبة 44.3 في المئة والقطاع الخاص 41.6 في المئة وربات البيوت 41.4 في المئة والطلبة 40.2 في المئة والمعلمون 39.9 في المئة ثم المهندسون 39.8 في المئة وموظفو القطاع الحكومي 39.7 في المئة والمديرون 38.6 في المئة والأطباء 37.1 في المئة وأعضاء هيئة التدريس 37 في المئة وأخيرا المتقاعدون 36.5 في المئة.

وتناولت أعراض التعب الذي يتضمن: التعب العام والتعب الانفعالي والتعب الجسمي والتعب السلوكي والتعب المعرفي والتي ترتفع لدى ذوي الاتجاهات السلبية من أفراد المجتمع الكويتي مقارنة بذوي الاتجاهات الإيجابية من المجتمع ذاته.

وأشارت إلى ارتفاع أعراض التوهم المرضي الذي يتضمن انشغال المريض بمرضه وسلوك المريض تجاه صحته وعدم وجود الإحساس العضوي للمريض والشعور أو الإحساس الجسدي لدى ذوي الاتجاهات السلبية من أفراد المجتمع الكويتي مقارنة بذوي الاتجاهات الإيجابية من أفراد المجتمع ذاته واعتبرت أن المخاطر النفسية الناتجة عن فيروس كورونا منبئة بقوة لمتلازمة أعراض التعب والتوهم المرضي.

وأوصت الدراسة بضرورة تقديم خدمات الإرشاد النفسي المجتمعي لأفراد المجتمع الكويتي من خلال وزارة الصحة عبر الهاتف أو من وسائل الإعلام المختلفة

أو وسائل التواصل الاجتماعي حتى تتخفف الاتجاهات السلبية لديهم نحو المخاطر الناتجة عن فيروس كورونا.

كما أوصت بضرورة تقديم الدعم النفسي والأسري لأفراد وضباط الطاقم الأمني العام لما تظهره النتائج من تعرضهم لضغوط نفسية ناتجة عن عملهم إضافة إلى تقديم الدعم النفسي لكل العاملين في الخطوط الأمامية لمواجهة فيروس كورونا.

ودعت إلى تقييم الصحة النفسية للسكان أثناء الوباء وفي مراحلها التالية واستكشاف عوامل التأثير المحتملة للحد منها وضرورة تنمية البرامج التعليمية اللازمة لتشجيع الطلاب والطالبات على الاستفادة من فترة الحظر في مواصلة التعليم وعدم تركهم لما يسبب ذلك من نفورهم وعدم رغبتهم في العودة للدراسة بعد ذلك.

وأشارت إلى أهمية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في علاج أعراض التعب والتوهم المرضي الشديدة الناتجة عن الاتجاهات السلبية تجاه مخاطر فيروس كورونا.



خلصت دراسة متخصصة أجراها أكاديميان في جامعة الكويت إلى وجود اتجاهات سلبية لدى المجتمع الكويتي ناجمة عن المخاطر النفسية والاجتماعية والتعليمية والاقتصادية التي سببها فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) وذلك بنسبة 63.1 في المئة.

وأعدت الدراسة كل من الأستاذ في قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت الدكتور سعود عبدالعزيز الغانم والأستاذ المساعد المنتدب في قسم علم النفس التربوي بكلية التربية في الجامعة الدكتور عبدالمطلب عبدالقادر عبدالمطلب.

وأجريت الدراسة على عينة شملت 1080 شخصا من فئات المجتمع الكويتي المختلفة وموضوعها يتمحور حول أثر اتجاهات المجتمع الكويتي نحو مخاطر فيروس كورونا في متلازمة التعب المزمن والتوهم المرضي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية.

وأظهرت أن المخاطر الاجتماعية الناجمة عن فيروس كورونا جاءت في المرتبة الأولى من حيث تأثير المجتمع الكويتي بها بنسبة 75.3 في المئة إذ تصدرت العبارة التي صدرت عنهم وهي "يصعب علينا الخروج للأماكن العامة خوفا من العدوى" الترتيب الأول بنسبة

86.3 في المئة بينما جاءت العبارة التي تنص على أن "أقل تواصل اجتماعي مع الآخرين خوفا من العدوى" الترتيب الثاني بنسبة 86 بالمئة من المشمولين بالدراسة.

ولفتت إلى أن الطاقم الأمني العام جاء في المرتبة الأولى من حيث تأثيره بالمخاطر بكل أنواعها الناتجة عن فيروس كورونا إذ تأثر 42.8 في المئة منهم.

وأفادت بوجود أربعة عوامل تؤدي إلى حدوث الاتجاهات السلبية في المجتمع الكويتي نحو مخاطر فيروس كورونا أولها الجنسية (غير الكويتيين 41.8 في المئة) والكويتيون 38 في المئة) وثانيها



نصائح..

وحسب ما ذكره موقع health فهناك بعض النصائح التي يجب أن تتبعها الامهات مع اطفالهن للدعم النفسي وهي:

نتيجة الاحداث الكثيرة يشعر الاطفال بالقلق والخوف ، لذلك عليك أن تتحدثي معهم ان الفيروس سينتهي في وقت من الاوقات ولكن علينا محاربتة بالنظافة الشخصية وغسل اليدين دائما.

ابعدى طفلك عن مشاهدة البرامج التي تتحدث عن اخبار الفيروس وعدد الوفيات والحالات المصابة، لأن ذلك سيزيد الرعب والقلق عنده.

من الممكن أن تشغلي وقت طفلك من خلال حكي القصص الهادفة وتنمية مهاراته وهواياته في المنزل.

لا تتركى طفلك بمفرده أمام شاشات الكمبيوتر والتابلت وذلك بسبب الاخبار والاحداث التي يقرأها دائما عن المرض ، فقد يصيبه ذلك بالذعر الشديد والقلق.

الرسم والتلوين من الهوايات التي يجبها الاطفال دائما لذلك عليكي بمشاركته في هوايته وعمل مسابقات في المنزل وتقديم الهدايا لها.

مثالاً يحتذى به من قبل أطفالهما، وعليهما أن يقدموا معلومات سليمة لأطفالهما وأن يستمعا إلى الأسئلة العالقة في أذهانهم بخصوص المرض بلغة تُفهم بسهولة.

وأكد الباحثون أنه على الأبوبين أن يشرحا لأطفالهما ما الذي يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم من المرض، وألا يكثرا الحديث دائماً عن المرض، وأن يتحدثا مع الأطفال عن مواضيع أخرى، وأن يحاولا قدر الإمكان مواصلة حياتهم اليومية الطبيعية مع اتخاذ كل التدابير اللازمة.

وشدد الباحثون على ضرورة تأكد الأبوبين من إبعاد الأطفال عن المعلومات المغلوطة والمشاهد الصادمة المنتشرة على الإنترنت، لأنها ستزيد من شعور الأطفال بالذعر والهلع، حتى يمكن أن تسبب لهم صدمات نفسية.

ولفت الباحثون إلى أن الأطفال أصحاب المزاج القلق الذين يخافون دائماً من الإصابة بالأمراض ولا يثقون كثيراً بالعالم الخارجي يمكن أن يتأثروا أكثر من غيرهم بأخبار الوباء.

«هل كورونا ستقتلنا يا امي»، من الكلمات التي تسمعها أغلب الأمهات من أطفالهن في ذلك الوقت، وذلك نتيجة انتشار أخبار الإصابات والوفيات التي نسمعها يوميا بسبب الإصابة بفيروس كورونا، وهنا تتأثر الحالة النفسية للكثيرين وخصوصا الاطفال فليس لديهم وعى كافي بالفيروس، إلا أنه شيء مرعب ومخيف ويسبب الوفاة، وهنا يأتي دور الامهات في الدعم النفسى للأطفال وحمائتهم من المشاكل النفسية التي يتعرضون لها.

وفيهذا السياق، أوضح باحثون من جامعة العلوم الصحية في اسطنبول أن حالة الذعر التي يمكن أن تحدث داخل الأسرة بسبب فيروس كورونا (كوفيد-19) قد يكون لها تأثيرات سلبية على الحالة النفسية للأطفال، حيث إنهم أكثر الفئات عرضة للتأثر بالخوف.

وقال الدكتور إبراهيم أدك من قسم أمراض الصحة النفسية للأطفال بالجامعة «إن الحالة النفسية للأطفال يمكن أن تتأثر سلبياً بسبب الأمراض». مضيفاً «هناك عوامل مهمة توضح إلى أي مدى ستتأثر نفسية الطفل بسبب المرض منها عمر الطفل وحالته العاطفية والمزاجية وقدرته على التكيف مع من حوله».

وأوضح الباحثون أن الأمراض المعدية التي تنتشر بسرعة وتنتقل من إنسان لآخر، تتسبب في مشاكل نفسية كالقلق لدى الأطفال أكثر من غيرهم ، حيث إنه يمكن أن يتكون في ذهن الطفل قلق من أنه سيصاب بالمرض هو ومن حوله.

ولفت أدك قائلاً «على الوالدين أولاً أن يسيطروا على القلق والهلع لديهما ليكونا

باحثون يحذرون من ذعر كورونا على نفسية الأطفال



هكذا يؤثر «كورونا» على الصحة النفسية للمراهقين

6 طرق تمكن المراهقين من التأقلم مع الحجر المنزلي

مع ارتفاع حصيلة الإصابات والوفيات من جراء وباء كوفيد-19 في جميع أرجاء العالم، أغلقت المدارس والجامعات كإجراء احترازي للحد من انتشار فيروس «كورونا»، الأمر الذي حرم الطلاب والتلاميذ من الذهاب إلى المدارس وحضور الفصول الدراسية، من أجل الالتزام بالحجر الصحي الذي فرضته جل الدول.



في ظل هذه الأزمة الصحية العالمية، كيف يمكن للمراهقين أن يحافظوا على سلامة صحتهم النفسية؟

تعرفوا على بعض النصائح والطرق التي سوف تساعد الأطفال والمراهقين في تجاوز هذه الأزمة المؤقتة من خلال هذه المقالات. تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة صعبة بحد ذاتها، إلا أن وباء فيروس «كورونا» المستجد (كوفيد-19) زاد من حدتها. ومع إغلاق المدارس والغاء جميع الأنشطة الترفيهية، يفقد العديد من المراهقين بعضاً من أهم لحظات حياتهم كقضاء بعض الوقت الممتع مع أصدقائهم أو المشاركة في الدروس.

نخبر المراهقين الذين يواجهون تغيراً جذرياً في حياتهم نتيجة تفشي وباء فيروس «كورونا»، ويشعرون أيضاً بالقلق والعزلة وخيبة الأمل، أنهم «ليسوا لوحدهم». في هذا المقال تحدثنا عن الأخصائية النفسية بمرحلة المراهقة، وكاتبة العمود الشهري في مجلة «نيوزويك» الدكتورة ليزا دامور عما يمكنك فعله للعناية بنفسك وبصحتك العقلية.

اعلم أن قلقك أمر طبيعي تماماً

إذا ما كان إغلاق المدارس والأخبار التي تتحدثت في كل مكان عن الوباء يجعلنا نشعر

بالقلق، فأنت لا تعاني من ذلك بمفردك. بل إن ذلك هو الحال الطبيعي الذي يجب أن تكون عليه. تقول الدكتورة دامور «لطالما وجد أخصائيو علم النفس أن القلق أمر طبيعي وعامل صحي يبنهنا إلى التهديدات التي تواجهنا لاحتاط منها بأخذ الإجراءات المناسبة لكي نحمي أنفسنا. إن القلق الذي يجتاحك سيعينك على اتخاذ القرارات التي تحتاجها الآن، كعدم التجمع لقضاء الوقت في مجموعات، وغسل يديك باستمرار، وعدم لمس وجهك». «هذا لا يعينك فقط على حماية نفسك بل ويساعد الآخرين أيضاً في هذه المرحلة».

«نحن بهذا الأسلوب نساعد أيضاً أعضاء المجتمع الذي نحن فيه. فنحن نفكر أيضاً بالناس الذين يحيطون بنا».

صحيح أن القلق من كوفيد-19 مبرر، إلا أن الدكتورة دامور تتصح المراهقين بالتأكد من استخدام «مصادر موثوقة للحصول على المعلومات [مثل موقعي اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية]، أو التدقيق في أية معلومة يمكن أن تصل من مصادر أقل موثوقية».

في حال ما كان المراهق يخشى من معاناته من الأعراض، فمن المهم أن يتحدث إلى والديه عن ذلك. تقول الدكتورة دامور «إن أعراض داء كوفيد-19 عادة ما تكون متوسطة الشدة،

وخاصة عند الأطفال والشباب. ولا تنس أيضاً أن العديد من أعراض كوفيد-19 يمكن علاجها». لذا تتصح الدكتورة بأن يخبر الأطفال والشباب آباءهم أو أي شخص بالغ يتقنون به إذا ما شعروا بالتعب، أو القلق من الفيروس، حتى يتمكنوا من تقديم المساعدة.

للتذكير، تقول الدكتورة: «هناك العديد من الإجراءات الفاعلة التي يمكن أن نتخذها لنحتمي أنفسنا وغيرنا ولنتحكم أكثر بظروفنا: كغسل الأيدي مراراً، وعدم لمس وجهنا، والمداومة على التباعد الاجتماعي».

إيجاد ما يصرف نظرك

تقول الدكتورة دامور «يرى الأخصائيون النفسيون أننا عندما نكون تحت ضغط ظروف صعبة جداً، فمن الأفضل أن نضع المشكلة في إحدى الفئتين: الأمور التي نستطيع القيام بشيء حيالها، والأمور التي نقف عاجزين أمامها».

هناك الكثير من الأمور التي تقع ضمن نطاق الفئة الثانية حالياً، وهذا أمر طبيعي. ولكن ما نستطيع القيام به هو أن نجد شيئاً ما يشتت انتباهنا عما نحن فيه. تقترح الدكتورة دامور أنه علينا أن نقوم بأداء واجباتنا المدرسية، أو نشاهد فيلماً نحبه، أو نذهب إلى السرير ونقرأ رواية لنستعيد الراحة والتوازن في حياتنا اليومية.

جد طرقاً جديدة تستطيع من خلالها التواصل مع أصدقائك

إذا ما كنت تريد أن تمضي وقتاً ممتعاً مع أصدقائك مع تطبيق العزلة الصحية، فإن وسائل التواصل الاجتماعي تعد أدوات رائعة لذلك. تقول الدكتورة دامور، لا يجب أن نقلل أبداً من قدرة المراهقين على الإبداع. برأيي سيجدون طريقة يستطيعون من خلالها التواصل مع بعضهم البعض عبر الإنترنت بطرق تختلف عما اعتادوا عليه سابقاً.

ولكن يجب ألا يترك الأمر دون قيود في ما يتعلق بالجلوس أمام الأجهزة الذكية والإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي. فهذا ليس بالأمر الصحي أو الصائب، كما أنه قد يعزز القلق لديهم.

تتصح الدكتورة دامور بوضع جدول لتنسيق مع الأباة بيين الساعات التي سيفضيها الطفل أو المراهق على الأجهزة الذكية.

طور نفسك

إذا ما كنت ترغب دائماً بالقيام بشيء جديد، كإمضاء بعض الوقت في قراءة كتاب أو العزف على آلة موسيقية، فهذا هو الوقت المناسب لذلك. إن تركيزك على تطوير نفسك واستغلال الوقت الإضافي الذي حصلت عليه يعد وسيلة مثالية للاعتناء بصحتك العقلية. تقول الدكتورة دامور «لقد أعددت قائمة بكل الكتب التي أود قراءتها وجميع الأشياء التي لطالما وددت القيام بها».

تجاوب مع مشاعرك

أن تفقد الأنشطة التي كنت تمارسها مع أصدقائك وهو إياك والمباريات الرياضية يعد أمراً محبطاً للغاية. تقول الدكتورة دامور «تعد هذه خسائر فادحة. وتثير الغضب. وهو سلوك طبيعي لدى المراهقين». والطريقة الفضلى للتعامل مع خيبة الأمل هي أن تتجاوب معها. «لكي نتجاوز الشعور بالألم علينا أولاً أن نعترف به ثم الحزن على ما مضى لتبدأ بعد ذلك من جديد».

إن التعامل مع المشاعر يختلف من فرد إلى آخر. تقول الدكتورة دامور «بعض الأطفال سيتوجهون إلى الفن، فيما سيذهب آخرون إلى التعبير عن حزنهم والحديث عنه مع أصدقائهم، كوسيلة للشعور بأنهم متواصلون زمنياً إن عجزوا عن فعل ذلك مكانياً. أما البعض الآخر فسيتجه إلى العمل التطوعي». ما يهم في الأمر هو أن تقوموا بشعور أنه الأنسب لك.

كن لطيفاً مع نفسك ومع الآخرين

بعض المراهقين يواجهون التهم من المدرسة بسبب فيروس «كورونا». تقول

الدكتورة دامور «إن المتفرجين الفاعلين هم الحل لأي نوع من التهم. فليس على الأطفال الذين يواجهون التهم أن يتصدوا له وحدهم. علينا أن نشجعهم على الاعتماد على أصدقائهم والبالغين لتلقي المساعدة والدعم».

يجب أن نتذكر دائماً: الآن وأكثر من أي وقت مضى، يجب أن نكون أكثر وعياً ونشاركه أو نقوله حتى لا نسبب الأذى للآخرين.

كيف تحفز ابنك المراهق على الدراسة دون أن يشعر بالإرهاق

إن فرض الحجر الصحي في عمر يرغب فيه المراهقون قبل كل شيء في ترك عش العائلة للقاء أصدقائهم، قد يجد هؤلاء الشباب صعوبة كبيرة في التأقلم مع الوضعية الجديدة. في حين أن العديد من الآباء يشعرون بالقلق إزاء مستقبلهم، فإن إجبارهم على العيش معاً يمكن أن يوجع الصراعات بشأن المسائل المدرسية. نصائح بريجيت بروت، عالمة النفس التربوية، من أجل إيجاد توازن هادئ مع المراهقين.

بعد أيام من الحجر الصحي، هل أدرك المراهقون الفرق بين الإجازة والدراسة في المنزل؟

لقد أدركوا الوضع فكراً، ومع ذلك، من الناحية النفسية، بالنسبة لمعظمهم، فإن الوضع بعيد كل البعد على أن يكون كذلك. على الرغم من كل شيء يسمونه، فلا يزال هناك شعور قوي بأن العزلة تتعلق بإجازة، وبالتالي الإغراء بعدم الخوض في الدراسة. كما أن الموعد النهائي الذي حدد في 20 أبريل [الموعد المقرر حالياً من طرف الحكومة المغربية لرفع حالة الطوارئ - ملاحظة المترجم] يبدو بعيداً وغير مؤكد بنسبة 100%.

أولئك الذين تتم مساعدتهم بشكل أكبر في مواجهة فخ التسوية هم أولئك التلاميذ الذين يطلب منهم المعلمون أداء الواجبات المنزلية أثناء الحجر الصحي. إذ من شأن ذلك أن يوترهم ويوجههم ويساعدهم على التنظيم. لقد أصبح العديد من طلاب المدارس الثانوية الذين أرفقهم على دراية بمستواهم بفضل هذا العمل الذي سيتم إرجاعه، والملاحظات التي سوف تقدمها لهم. لقد فهموا أنه علينا أن نبدأ في العمل.

ماذا يقول الطلاب الذين سوف يجتازون الامتحان الموحد أو البكالوريا هذه السنة؟

إن الفخ يكمن في قول «بما أننا لا نعرف المجهول، فإن الوقت لصالحنا». سوف يجتاز بعض الطلاب امتحانات تجريبية مقرررة بعد استئناف الدراسة، إذ سوف يعيد ذلك القليل من النظام والتحفيز.

في ما يخص عامة الطلاب، يجب أن نراهن على الجماعية، لأنه جيل يتم تحفيزه بشكل خاص عبر العمل المشترك. على سبيل المثال، يمكن للمراهق أن يدرس مادة بمفرده في الصباح ويناقشها في المساء عبر مواقع التواصل الاجتماعي مع مجموعة صغيرة من أصدقائه ويتبادل وجهات النظر وإعادة شرح نقطة معينة من الدرس... وهذا سيساعده على معرفة مدى تقدمه في مراجعته. بالإضافة إلى ذلك، فإن مشاركة جدول زمني مشترك سيسمح له بعدم الشعور بالانزواء. لا نعرف تاريخ الاختبارات، ولكن لن يتم تجاوزها: لذا يجب أن تكون جاهزاً.

هل يجب تنظيم اليوم تبعاً للجدول الزمني للصف؟

قضاء اليوم في الدراسة تماماً كما لو كنت في المؤسسة، أمر غير ممكن: إذ إن الإطار يختلف تماماً! من ناحية أخرى، من الضروري اختراع طرق لتنظيم اليوم. من السنة الأخيرة من الإعدادي إلى البكالوريا، يمكن التفكير في ساعة ونصف إلى أربع أو خمس ساعات من الدراسة يومياً. وتعد أفضل طريقة لتعبئة المراهق سؤاله عن الطريقة التي يخطط بها للعمل خلال اليوم من أجل النجاح في هذه الدورة الأخيرة، بدلاً من فرض جدول زمني عليه. في جميع الفصول، تعد هذه الدورة حاسمة في المسار الدراسي. ومن خلال تقديم اقتراح تنظيمي لوالديه، سوف يلتزم المراهق من تلقاء نفسه.

هل من الصواب أن يتقمص الآباء دور المعلم؟

لا ثم لا! إنك لا تقوم بالدراسة في المنزل، لكن ابنك المراهق، بطريقة الخاصة، يشغل عن بعد. يشكل قلق الآباء، الذين يلاحظون أبناءهم، عائقاً كبيراً أمام حافز المراهقين، والذين يسألونهم باستمرار عن مدى تقدمهم في الدراسة وما إذا كانوا لا يجدون صعوبة في المذاكرة.

بشكل عام، يعد إشراكهم في الحياة اليومية أمراً ضرورياً، وذلك فقط من أجل تنمية احترامهم لذاتهم، لقد أدركوا أنه من المهم والطبيعي أن يساهم الجميع بنصيب في العمل الجماعي. يمكن أن يكون عن طريق إعداد الطاولة قبل وجبات الطعام وكذلك مراجعة جداول الضرب مع الأخ الأصغر. يوضح بوريس سيرولنيك «أنه من أجل تحفيز شباب، فمن الأفضل أن تطلب منه تقديم شيء ما بدلاً من توجيه اللوم الدائم له «أنت لا تفعل».

المصدر: وكالات



جمعية (مكافحة التدخين والسرطان): التبغ.. خطر صحي وبيئي ممتد ويجب التصدي له بو رحمة: التدخين يُعزز فرص الإصابة بـ «كورونا» السجائر الإلكترونية لها أثر مضاعف للضرر علمي مصائب كورونا

لافتا الى وجود بيانات حديثة صادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها من أن الشباب قد يصبحون أكثر تأثرا بفيروس كورونا المستجد، مما كان يعتقد في البداية، وان المرضى الذين تقل أعمارهم عن 45 عاما يشكلون أكثر من ثلث جميع الحالات المصابة بـ«كوفيد-19».

احتفال عالمي

ومع ذكرى الاحتفال باليوم العالمي لمنع التدخين، والذي يصادف 31 مايو من كل عام، وفي ظل انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19-) الذي اجتاحت دول العالم بشكل مخيف، كان لا بد من تسليط الضوء على العلاقة الوثيقة ما بين التدخين وارتفاع نسب الإصابة بعدوي فيروسي كورونا المستجد. وفي هذا الصدد وجهت منظمة الصحة

مناسبة أن التدخين بكل أنواعه، سواء كان سجائر أو أرجيلة، يزيد من فرص إصابة المدخن بفيروس كورونا ونقل العدوى للآخرين، لافتا الى أن وضع اليد على الفم خلال التدخين من الممكن أن يؤدي إلى نقل الفيروس داخل الجسم، مشيرة إلى أن تبادل السجائر يمكن أن ينقل المرض أيضا بين المدخنين بناء على تحذير منظمة الصحة العالمية.

ولفتت بو رحمة الى أن التدخين يضعف الجهاز التنفسي، مما يعزز فرص الإصابة بفيروس كورونا، داعيا الجميع الى ضرورة وقف التدخين فوراً في ظل تفشي الوباء، من أجل الحفاظ على صحتهم وصحة الأشخاص المحيطين بهم، موضحاً انه الوقت المناسب للتخلص من هذه العادة السيئة والتوقف عن التدخين نهائياً. وحذر من خطورة السجائر الإلكترونية،

مناشدة الجمعية جاءت على خلفية ما تداولته بعض وسائل التواصل الاجتماعي عن توجه وزارة التجارة بإصدار قرار بالسماح لمحلات المعسل والتبغ للقيام بخدمة التوصيل، مؤكدة أن التبغ بجميع مشتقاته هو من أكبر المواد التي تساعد على نشر الأوبئة، كما أن المدخنين لديهم استعداد أكبر بمرات عديدة للإصابة بجائحة كورونا المستجد ونشرها بالمجتمع.

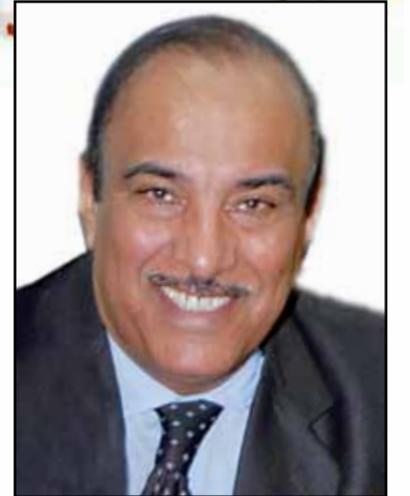
وأكدت الجمعية ان التدخين آفة العصر لأنها لا تضر من يمارسها فقط، وإنما تضر بصحة وبيئة المحيطين به أيضاً، وان التدخين يقتل نصف الأشخاص المدخنين وان التبغ بكل انواعه سبب رئيسي للموت والاعتلال وهو من اكثر الاخطار على الصحة العامة والتي شهدها العالم على مر التاريخ. وعلى الصعيد ذاته حذر أمين سر ورئيس لجنة مكافحة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، أنور بورحمة من التدخين بكل أشكاله وصوره لتأثيراته الضارة على جميع افراد الاسرة في ظل الارتفاع الشديد في حالات الاصابة بفيروس كورونا.

وأشار بورحمة الى التحذير الذي أطلقتته مؤخرا منظمة الصحة العالمية إلى المدخنين في ظل تفشي فيروس كورونا، الذي أودى بحياة أكثر من 200 ألف شخص واصابة أكثر من 3 مليون في العالم حتى الآن. وأوضح ان المنظمة اكدت في اكثر من

التدخين لا يقيه من فيروس كورونا ويؤدء للوفاة «الصحة العالمية» تطلق تحذيرات متكررة من التدخين وجمعية (مكافحة التدخين والسرطان) تدق ناقوس الخطر



تزامنا مع الاحتفال باليوم العالمي لمنع التدخين، وبحكم مسؤولياتها المناطة بها، صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بأن الجمعية تشكر جميع الوزارات المعنية بدولة الكويت على حرصها على إغلاق المقاهي التي تعتبر بؤرة لانتشار الأمراض الخطيرة ومنها فيروس كورونا المستجد ، كما ناشد مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان أصحاب القرار في دولة الكويت، منع أي قرار يسهل آفة التدخين ومشتقاته حفاظا على مصلحة الكويت، وعملا بالقرارات الصحية التي تدعو إلى مكافحة التدخين للتقليل من احتمال الوبائيات وزيادة دعم مقاومة الانسان لهذه الأمراض، خاصة في ظل تلك المرحلة الحرجة التي يمر بها العالم وليس الكويت فقط في مواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19).



الدكتور خالد أحمد الصالح
رئيس مجلس إدارة
الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

العالمية تحذيرا جديدا إلى المدخنين في ظل تفشي فيروس كورونا، الذي أودى بحياة أكثر من الآلاف حول العالم حتى الآن. وقالت المنظمة في منشور على حسابها بموقع "فيسبوك"، إن التدخين بكل أنواعه، سواء كان سجائر أو أرجيلة، يزيد من فرص إصابة المدخن بفيروس كورونا ونقل العدوى للآخرين. وأكدت منظمة الصحة العالمية أن التدخين يضعف الجهاز التنفسي، مما يعزز فرص الإصابة بفيروس كورونا، ودعت المنظمة الدولية المدخنين إلى وقف التدخين فوراً في ظل تفشي الوباء، من أجل الحفاظ على صحتهم وصحة الأشخاص المحيطين بهم، وقالت إن "هذا هو الوقت المناسب للتخلص من هذه العادة".

ولا تنفك منظمة الصحة العالمية على مدار العام عن التذكير بوقف التدخين، لما له من آثار صحية ضارة خاصة على الرئتين، وقد كثفت المنظمة حملتها بهذا الخصوص مع انتشار فيروس كورونا في مختلف دول العالم. وأشارت المنظمة في إحصائية لها في مايو الماضي، إلى أن التبغ يقتل نصف من يتعاطونه تقريباً، إذ يؤدي بحياة أكثر من 8 ملايين نسمة سنوياً، منهم أكثر من 7 ملايين ممن يتعاطونه مباشرة، ونحو 1.2 مليون "مدخن سلبي" ممن يتعرضون لدخان غير مباشر.

الفيروس يؤثر على وظيفة التنفس..

وعلى صعيد مماثل نبه خبراء الصحة، مؤخراً، إلى أن الأشخاص المدخنين قد يكونون أكثر عرضة لمضاعفات فيروس كورونا "كوفيد-19"، الذي يؤثر بشكل كبير على وظيفة التنفس لدى الإنسان. وبحسب تقارير صحفية، فإن شاباً أميركياً، في الثانية والعشرين من عمره، أصيب بكورونا، فجرى إدخاله إلى المستشفى رغم استقرار حالته، وحين سئل بشأن سبب هذا الإجراء، قالت السلطات إنه ممن يدخنون السجائر الإلكترونية. وقال عمدة مدينة نيويورك، بيل دي بلاسيو، إنه ليست ثمة أي معلومات بشأن سجله الصحي "لكن بما أنه مدخن، فإن



19 مرة ليعانوا مضاعفات خطيرة مقارنة بالأشخاص الذين لم يسبق لهم أن دخنوا. ويؤكد المركز الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، أن الأشخاص المسنين ومن يعانون أمراض القلب والرئة وضغط الدم والسكري، يكونون أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-19.

دراسة جديدة..

وأفادت دراسة جديدة، بأن المدخنين يواجهون خطراً أكبر للإصابة بمضاعفات شديدة من فيروس كورونا المستجد. ووجد أكاديميون صينيون أن ربع المرضى المصابين الذين احتاجوا إلى العناية المركزة أو ماتوا جراء الإصابة بكورونا كانوا من المدخنين. ومنظمة الصحة الأوروبية أكدت في السابق أن التدخين يمكن أن يجعل الناس أكثر عرضة لمضاعفات خطيرة من عدوى الفيروسات التاجية.

لكن خبراء قالوا إن البيانات التي قدمتها البحوث التي تناولت العلاقة بين التدخين وفيروس كورونا تستند في الغالب إلى افتراضات، ودعوا إلى إجراء مزيد من البحوث لتوضيح خطر التدخين بالنسبة للمصابين بكورونا المستجد. لذلك، قام باحثون مدعومون من لجنة الصحة الوطنية الصينية بدراسة شملت أكثر من 1000 مريض تم تشخيص إصابتهم بالفيروس التاجي. ووجدوا أن 25.5 في المئة من المرضى الذين احتاجوا إلى تهوية ميكانيكية، وتم إدخالهم إلى العناية المركزة أو توفوا، كانوا مدخنين.

علماء: المدخنون أكثر عرضة لمضاعفات كورونا

التدخين يزيد من فرص الموت في حالة الإصابة بفيروس كورونا

كما أن أطباء الجهاز التنفسي في المستشفى المركزي في ووهان قاموا بدراسة مماثلة لحالات 78 مريضاً يعانون من فيروس كوفيد-19، فوجدوا أن المدمنين على التبغ هم "14 مرة أكثر عرضة لتطور COVID-19".

من جانبها، فسرت منظمة الصحة العالمية تزايد عدد الموتى بكورونا في الصين إلى كون 300 مليون شخص في الصين يدخنون، وهو ما يقرب من خمس إجمالي سكان البلاد وتلث إجمالي سكان العالم.

البروفيسور تايلور هايز من مصحة مايو (Mayo Clinic) في روتشستر بولاية مينيسوتا، قال "بحسب التقارير الواردة من الصين، يبدو أن المدخنين يمثلون نسبة كبيرة من الأشخاص الذين يعانون من فيروس كورونا".

ثم أضاف "نحن نعلم أن استنشاق التبغ القابل للاحتراق، يزيد من خطورة فيروسات الجهاز التنفسي عموماً ولا أعتقد أن كورونا ينجح عن القاعدة".

السجائر الإلكترونية..

وحذرت بيانات حديثة صادرة عن

هل يؤثر التدخين على فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19)؟

التدخين لا يقي من مرض كوفيد-19. بل يؤدي في الواقع إلى الوفاة. ويموت أكثر من 8 ملايين شخص كل عام بسبب تعاطي التبغ. والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كامنة من الممكن أن تتفاقم بسبب التدخين، مثل أمراض القلب، هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 الوخيم.



#Coronavirus #COVID19

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها من أن الشباب قد يصبحوا أكثر تأثراً بفيروس كورونا المستجد، مما كان يعتقد في البداية. وقال موقع "أي بي سي نيوز" الأميركي إن المرضى الذين تقل أعمارهم عن 45 عاماً يشكلون أكثر من ثلث جميع الحالات المصابة بـ"كوفيد-19"، مضيفاً أن واحداً من كل خمسة من هؤلاء المرضى يحتاجون دخول المستشفى. وما يزال العلماء يبحثون عن السبب الذي يفسر بالضبط لماذا يمرض بعض



الشباب بشدة بكورونا. في المقابل، يرجح بعض الخبراء أن شعبية السجائر الإلكترونية يمكن أن تجعل الوضع أسوأ بين الشباب. وفي الولايات المتحدة، يدخن واحد من بين كل أربعة مرافقين السجائر الإلكترونية. وتشهد أميركا سجلاً كبيراً بشأن السجائر الإلكترونية، التي ظهرت قبل حوالي عقد من الزمن وأصبحت في السنوات الأخيرة من المنتجات المحببة لدى الشباب. ويعتقد خبراء الصحة أن مدخني السجائر يواجهون تداعيات وأعراض أكثر خطورة لفيروس كورونا المستجد مقارنة مع المرضى غير المدخنين. وفي هذا الصدد، قال طبيب بجامعة كولومبيا، الدكتور ألك باتيل، إن مدخني السجائر الإلكترونية يضعون أنفسهم ضمن "شريحة عالية المخاطر" لمرض كورونا المستجد، لاسيما وأن "التدخين الإلكتروني" يسبب تلف الرئة. وأضاف "كما أن العديد من منتجات السجائر الإلكترونية تحتوي على كميات هائلة من النيكوتين، والتي تؤدي إلى تداعيات سلبية، خصوصاً على مستوى الجهاز المناعي والقلب والأوعية الدموية".



والسحور. ورمضان عادةً فرصة مواتية للمسلم يتدرب فيها على التحكم في النفس، وضبط النفس، والتضحية، والتعاطف مع من هم أقل حظاً. ومن المستحسن تطبيق هذه الممارسات الطيبة والتحلي بها حتى في غير أوقات الصيام.

القواعد التغذوية والصحية الموصى باتباعها

احرص خلال شهر رمضان على شرب كمية كبيرة من الماء وتناول الأطعمة الغنية بالمياه، وأكثر من شرب المياه بين وجبتي الإفطار والسحور. وتزيد معدلات تعرق الجسم مع ارتفاع درجات الحرارة المرتفعة، ولذا فمن الضروري شرب السوائل لتعويض ما يفقده الجسم أثناء ساعات النهار (ما لا يقل عن 10 أكواب).

تستطيع زيادة مدخول الماء من خلال تناول الأطعمة الغنية بالماء. فعلى سبيل

ورمضان هو شهر البر والتواصل وتنشط فيه الحياة الاجتماعية بشكل خاص، فالناس إما يستقبلون الأقارب والأصدقاء أو يحلون ضيوفاً عليهم، ويلتفون جميعاً حول مائدة إفطار عليها ما لذ وطاب من المأكولات والمشروبات احتفاءً بصومهم. ويمتد الصيام طوال ساعات النهار، ويجوز للصائمين تناول ما يحلو لهم من الطعام والشراب في ساعات الليل وحتى فجر اليوم التالي. وقد يتعذر على البعض خلال شهر رمضان ممارسة أي نشاط بدني، فيزيد وزنهم في رمضان. وقد لا يتمكن مرضى السكري من التحكم جيداً في حالتهم الصحية إذا كانوا يتبعون عادات غذائية غير صحية. ويستطيع الصائم، باتباع إرشادات بسيطة، أن ينقص وزنه ويخفض معدلات ضغط الدم والكوليسترول. وعلى النقيض من ذلك، قد يزيد وزن الصائم إذا ترك لنفسه العنان وأفرط في تناول الطعام عند الإفطار

أصدرت منظمة الصحة العالمية عدداً من الإرشادات المتعلقة بصيام شهر رمضان:

يصوم المسلمون الأصحاء البالغون شهر رمضان يوماً من الفجر وحتى غروب الشمس، ويتناولون وجبتين: وجبة الإفطار، ووجبة السحور قبل الفجر. وهناك أدلة علمية على ما للصوم من آثار إيجابية على الصحة.

وفي ذات السياق، أكدت منظمة الصحة العالمية، أنه لم تجر أي دراسات بشأن الصيام ومخاطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 ومن المفترض أن يكون الأشخاص الأصحاء قادرين على الصيام خلال شهر رمضان كما في السنوات السابقة، في حين يجدر بالمرضى المصابين التفكير في الحصول على رخصة شرعية لإفطار شهر رمضان بالتشاور مع أطبائهم، كما هو الحال مع أي مرض آخر.

الصحة العالمية تصدر تعليمات للوفاية من كورونا في رمضان





بالإضافة إلى طبق جانبي من الطحينية/ الأفوكادو.

تجنب تناول كميات كبيرة من الحلويات عقب وجبة الإفطار، حيث تتضمن الحلويات التي يتناولها الناس عادةً في رمضان كميات كبيرة من شراب السكر. ومن الأفضل تناول فاكهة مثلجة تحتوي على الماء للتحلية مثل البطيخ/الشمام أو أي فاكهة موسمية أخرى مثل الخوخ أو النكتارين.

ويجب أن يحد الشخص من تناول الأطعمة الغنية بالدهون، خاصة اللحوم الغنية بالدهون، والأطعمة المصنوعة من الفطائر الهشة أو الفطائر المضاف إليها دهون/سمن نباتي أو زبدة. ومن الأفضل الابتعاد عن القلي واستخدام طرق أخرى في الطهو، مثل الطهو على البخار، أو طهو الطعام بالصلصة، أو القلي السريع باستخدام كمية صغيرة من الزيت، أو الطهو في الفرن.

تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مثل النقانق، واللحوم المصنعة والمملحة ومنتجات الأسماك، والزيتون والمخللات، والأطعمة السريعة، والأجبان المالحة، والأنواع المختلفة من المقرمشات الجاهزة، والسلطات، والأطعمة التي تُدهن، والصلصات (مثل المايونيز والخردل والكاتشب). ومن الأفضل عند إعداد الوجبات، الحد من استخدام الملح بقدر الإمكان، ويُفضل بالطبع عدم وضع المملحة على طاولة الطعام. ويمكن استخدام أعشاب مختلفة لتحسين نكهة الأطعمة التي يتم طهوها.

تناول الطعام ببطء بكميات مناسبة لاحتياجاتك. فالوجبات الكبيرة تسبب الحرقلة وشعور بعدم الارتياح.

سلطة خضراء أو أي خضروات أخرى من اختيارك
خضروات محشوة (كوسا/باذنجان/ ورق عنب)
صدر دجاج مطهية في الفرن
اشرب كمية كبيرة من الماء؛ ويمكنك إضافة شرائح الليمون وأوراق النعناع لتحسين الطعم.

أمثلة على وجبة السحور

قطعتان من الخبز
بيضة مخفوقة بالخضروات أو بيضة مسلوقة جيداً
خضروات مقطعة (نوعان من الخضروات)
لبنة أو جبن مضاف إليه زعتر وزيت الزيتون
شاي أعشاب
ولا تنس أن تشرب كمية كافية من الماء.

حاول أن تتحرك بقدر الإمكان، وكن نشيطاً في فترات المساء، حيث يمكنك مثلاً المشي يومياً بانتظام.
يُنصح المرضى المصابون بداء السكري من النوع 1 عموماً بعدم الصيام. بينما قد يستطيع المرضى المصابون بداء السكري من النوع 2 أو فرط ضغط الدم الصيام طالما كانت حالتهم الصحية تحت السيطرة، إما عن طريق النظام الغذائي أو الدواء. ولكن، يُنصح هؤلاء المرضى قبل الصيام باستشارة الطبيب أو خبير التغذية للحصول على المشورة الطبية الملائمة لحالتهم الصحية.

الصيام أثناء الحمل والرضاعة

ينبغي على الحوامل والمرضعات الرجوع إلى الطبيب للحصول على المشورة.

أمثلة على وجبة الإفطار

حساء خضروات طازج (وليس مسحوق الحساء الجاهز)

إرشادات رمضان من منظمة الصحة العالمية

التباعد الجسدي مسافة لا تقل عن متر

إلغاء المحافل الاجتماعية والدينية

إقامة الفعاليات في مكان مفتوح

استخدام التحية دون الملامسة

تتبع المخالطين في حالة الإصابة

ضمان التهوية الكافية

الحصول على رخصة شرعية لإفطار المصابين

لم تجر دراسات عن مخاطر الصيام



مثل كبار السن، والمراهقين، والحوامل، والمرضعات، وكذلك الأطفال الذين يرغبون في الصيام. ويجب أن تتضمن هذه الوجبة، التي تُعتبر مثل الفطور الخفيف، خضروات وحصّة من الكربوهيدرات مثل الخبز/ لفائف الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، وأطعمة غنية بالبروتين مثل منتجات الألبان (جبن خفيف الملح/لبنة/لبن) و/أو بيض،

الدهون أو السكر. استمتع بوجبتك وتجنب الإفراط في الطعام عن طريق تناول الطعام ببطء.

تسحروا فإن في السحور بركة

السحور وجبة خفيفة يتناولها الصائم قبل الفجر لتعينه على الصيام. وهناك فئات معينة يجب أن تحرص على تناول وجبة السحور

المثال، يمكنك تناول البطيخ في وجبة السحور أو تناوله على سبيل التحلية بعد الإفطار. كما تحتوي السلطة الخضراء على كثير من الخضروات الغنية بالماء مثل الخيار والطماطم. وتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والكولا لأن الكافيين قد يسبب كثرة التبول، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف. وتذكر أن المشروبات الغازية التي تحتوي على السكر ستضيف مزيداً من السرعات الحرارية إلى نظامك الغذائي. وبدلاً من ذلك، تستطيع تناول الطعام الغني بالماء، مثل الحساء أو سلطة الخضروات الطازجة. يأتي رمضان هذا العام في أيام حارة ويمتد الصيام لساعات طويلة، حيث تصل مدة الصيام في المتوسط إلى 15 و 16 ساعة يومياً. ومن المهم خلال ساعات الظهيرة، حين تشتد الحرارة، أن تتواجد في مكان مُظلل وجيد التهوية، وأن تتجنب التعرض لأشعة الشمس.

تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة لتعويض مستويات الطاقة لديك يُعتبر الإفطار على ثلاث تمرات من الطرق التقليدية والصحية لبدء وجبة الإفطار، لأن التمر غني بالألياف. وتناول في وجبة الإفطار كثيراً من الخضروات لتزود جسمك بالفيتامينات والمغذيات، بالإضافة إلى الحبوب الكاملة لتزود جسمك بالطاقة والألياف. واستمتع بتناول اللحوم الخالية من الدهون والدجاج بدون جلد والأسماك سواء كانت مشوية أو مطهية في الفرن للحصول على حصّة جيدة من البروتين الصحي. وبشكل عام، تجنب الأطعمة المقلية أو المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من

كيف تخفيف وزنك في رمضان أثناء الحظر؟



تناول السحور

الصحيح تناولك للسحور الصحي والسليم، سيوفر لك الطاقة طوال فترة الصيام، لذلك اهتم بتناول أطعمة مشبعة لا تحتوي على سعرات حرارية كبيرة، يمكنك إدراج الخضروات والفواكه والحمص، فكلها من الكربوهيدرات المعقدة التي تساعد على إمدادك بالطاقة، أيضاً يمكنك إضافة منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبن.

ابدأ فطورك بتناول 3 تمرات، فهي فاكهة لذيذة غنية بالألياف، واجعل إفطارك يشمل الخضروات والحبوب الكاملة واللحوم الخالية من الدهون، وتجنب الأطعمة المقلية والدهون والسكريات، وتناول طعامك ببطء حتى تشعر بالشبع دون تناول كميات كبيرة من الطعام.

لعدم الاختلاط بالآخرين وعدم نقل العدوى لهم. الكثير من دول العالم الآن تفرض الحجر الصحي وحظر التجوال إما بشكل جزئي أو كامل لمدة أطول من 14 يوماً، وذلك لتقليل فرص الإصابة بالفيروس إلى أقل حد ممكن.

كيفية تخفيف الوزن في رمضان أثناء العزل الذاتي

يترافق رمضان هذا العام مع استمرار العزل الذاتي، ومع طول فترة المكوث في المنزل ومنع النزول إلى الصالات الرياضية أو الشارع للحركة بعد أوقات الإفطار، قد يسبب ذلك اكتساب المزيد من الوزن خاصة في حال عدم الاهتمام بنوع الطعام الذي نتناوله، فماذا يجب أن نفعل من أجل تجنب زيادة الوزن في رمضان.

مع قرب شهر رمضان المبارك، وبسبب الظروف الاستثنائية التي نعيش فيها مع انتشار فيروس كورونا المستجد، ومع فرض العزل الذاتي وحظر التجوال في بعض الدول، ومع قلة الحركة يأتي هنا السؤال عن كيفية تخفيف الوزن في رمضان أثناء الحجر المنزلي.

أهمية العزل الذاتي

يقصد بالعزل الذاتي البقاء في المنزل دون الخروج والاختلاط بالآخرين، تجنباً لنشر عدوى فيروس كورونا المستجد الذي ينتقل بسهولة من شخص إلى آخر عند المخالطة والاقتراب، أو بسبب لمس الأسطح الملوثة، وتتراوح فترة العزل الذاتي بين الـ 7 أيام والـ 14 يوم، خاصة في حال الاشتباه في ظهور الأعراض،

ممارسة الرياضة

صحيح أن الحظر يمنع الخروج من المنزل، وهو ما قد يمثل مشكلة خاصة لأولئك الذين يهتمون بممارسة الرياضة دائماً، يمكنك ممارسة الرياضة في المنزل، لذلك اهتم باختيار تمارين تستهدف مناطق مختلفة من الجسم، خلال 20 دقيقة ستكون قمت بتمرين جسمك بالكامل.

أنواع الرياضة المناسبة لرمضان تمتاز النشاطات البدنية المحبذ ممارستها في شهر رمضان بأنها ذات نوعية خفيفة أو متوسطة الشدة والكثافة، ولا تتطلب جهداً كبيراً ولا مقاومة عالية قد تصل بالجسد أحياناً إلى مرحلة الإنهاك، ومن هذه الرياضات: رياضة المشي، ورياضة الأيروبيك، والقفز بالحبل، والتمارين السويدية البدنية الخفيفة، واستخدام الأجهزة التدريبية المعروفة كالتريدميل و الدراجة وغيرها.

متى يجب ممارسة الرياضة في رمضان؟

قبل وجبة الإفطار

يستطيع الرياضي أن يمارس الرياضة لمدة ساعة، لينتهي تدريجياً بالكامل قبل موعد الإفطار بمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الـ 15 دقيقة، وسبب تقصير المدة الزمنية الفاصلة بين لحظة إنهاء التدريب والإفطار هو محاولة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن، لحماية الجسم من الأعراض الصحية التي يمكن أن يتعرض لها، نتيجة التدريب في جو رمضاني صيفي حار يمتاز بطول ساعات الصيام. ويضيف بعض المتخصصين أن

ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة بسيطة تعمل على زيادة كفاءة الجسم في التخلص من السموم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي، إلى جانب تنشيط الدورة الدموية وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء.

بعد وجبة الإفطار

تمارس الرياضة بعد وجبة الإفطار بما يعادل 2 ونص إلى 3 ساعات، حيث يتم خلال هذه الفترة هضم الطعام بكفاءة



وراحة ليتم استخلاص الطاقة وإعادة شحنها إلى أعضاء الجسم الحيوية، ولايجوز بتاتا ممارسة أي مجهود بدني قبل الوقت المحدد لأن طاقة وجهد وتركيز الجسم بالكامل يكون منصب على إتمام عملية الهضم، ويضيف بعض المتخصصين أن الفائدة المرجوه من ممارسة التمارين بعد الإفطار تتمثل في أنها تحفز وتسرع من عمليات الأيض وحرق الطاقة المستمدة من الطعام الممول للجسم.



اليوم العالمي للامتناع عن التبغ



صناعة التبغ في كل مكان و للأسف بعض الجهات الحكومية لا تتوانى عن التعامل معهم دون الأخذ بعين الاعتبار الاتفاقية الاطارية و الشفافية في التعامل مع صناعة التبغ.

تزال البلدان في جميع أنحاء العالم تسمح لصناعة التبغ بالجلوس على طاولة السياسة، على الرغم من التزاماتها بموجب المادة 3.5 من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية لمكافحة التبغ والمبادئ التوجيهية لها.

تنص المادة 3.5 من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية لمكافحة التبغ على ما يلي: «تتصرف الأطراف عند وضع وتنفيذ سياساتها في مجال الصحة العمومية، فيما يتعلق بمكافحة التبغ، على نحو يكفل حماية هذه السياسات من المصالح التجارية و أية مصالح راسخة أخرى لدوائر صناعة التبغ، وفقاً للقانون الوطني.»

أظهرت بعض الحكومات الريادة في حماية السياسة الصحية من التدخل من قبل صناعة التبغ، بينما هناك حكومات أخرى تسمح بمستويات عالية من التدخل.

في 13 مايو من كل عام ، تحتفل منظمة الصحة العالمية وشركاؤها ، بما في ذلك تحالف الاتفاقية الإطارية ، باليوم العالمي للامتناع عن التبغ من خلال تسليط الضوء على المخاطر الصحية و غير الصحية المرتبطة باستخدام التبغ. و ذلك من خلال الترويج لسياسات فعالة للحد من استهلاك التبغ.

سيركز اليوم العالمي للامتناع عن التبغ هذا العام على «حماية الشباب من تلاعب صناعة التبغ بهم ومنعهم من تعاطي التبغ والنيكوتين».

حملة اليوم العالمي لمكافحة التبغ لعام 2020 ستعمل

على:

- فضح الخرافات وكشف تكتيكات التلاعب التي تستخدمها صناعة التبغ والصناعات ذات الصلة ، ولا سيما تكتيكات التسويق التي تستهدف الشباب و الأجيال القادمة حتى الأطفال، بما في ذلك من خلال إدخال منتجات جديدة ونكهات و نكهات وميزات جذابة أخرى ؛
- تزويد الشباب بالمعرفة حول نوايا وتكتيكات

صناعات التبغ ذات الصلة وتكتيكاتها ؛

- استمالة الشخصيات المؤثرة مجتمعياً (في الثقافة العامة ، و على وسائل التواصل الاجتماعي ، و في المنزل ، أو في المدارس) لزيادة الوعي بين الأجيال القادمة لحمايتهم والدفاع عنهم وتحفيز التغيير من خلال إشراكهم في مكافحة التبغ.

فالأجيال القادمة لها الحق في الحماية من صناعة التبغ و عدم الاستغلال في زراعة التبغ. للعيش في بيئة خالية من التدخين. هذه الحقوق مستمدة من حقوق الإنسان في الصحة والحياة - الحقوق الأساسية المعترف بها في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل.

د هاني إبراهيم الجهماني

«أفضل من قبل»



د. بسام البطحي
استشاري طب عائلة
مرشد نفسي

من أجمل الكتب التي تحدثت عن تغيير العادات السيئة، الكتاب الرائع «أفضل من قبل» better than before للكاتبة غريثشن روبن. هذا الكتاب أكد بما لا يدع مجالاً للشك، أن أفضل طريقة لتغيير العادة الخاطئة من تدخين وإدمان على السكريات والأطعمة السيئة والنوم السيء وغيرها، هو بمعرفة طبيعتك وشخصيتك ودوافعك وعواطفك، لا بتطبيق التوصيات والنصائح العامة التي لا تليق للجميع!

دراسة أجريت على ٦٩٧ شخص من المدخنين، الذي عزموا على قطع التدخين، قسموهم إلى قسمين، قسم توقفوا عن التدخين فجأة (طريقة الديك البارد cold turkey) وقسم آخر توقف بشكل تدريجي (طريقة الديك الدافئ warm turkey) وأثبتت الدراسة أن نسبة نجاح الطريقة المفاجأة أكبر من التدريجية! وهذه الدراسة إن أثبتت شيئاً، فإنها تثبت أن الإنسان الذي تكون له دوافع قوية للتوقف عن التدخين، سيتوقف بشكل مفاجئ، وسيتحمل ما قد يعانيه من أعراض انسحابيه، أو نفسية، من دون الحاجة للتدرج والمساعدة والتردد.

عندما تريد التوقف عن التدخين اسأل نفسك ٣ أسئلة:

١- لماذا أريد التوقف؟ هل من سبب وجيه؟ هل من

سبب عاطفي مؤثر أدى إلى التفكير بقطع الدخان؟

٢- ماهي الطريقة الصحيحة التي سأقوم بها؟

٣- متى سأقدم على الفعل؟ (يجب تحديد اليوم والوقت

والساعة). فالدراسات أثبتت ان الذي يتحدث عن قطع

الدخان دون أن يقوم بخطوة جادة سيواجه صعوبة أكثر

من غيره في التغيير.

مخاطرها البيئية واضحة المعالم

مخلفات «كورونا».. زيادة متوقعة ومخاوف عالمية من الإهمال



بحسب تقرير منظمة الصحة العالمية، تم تصنيف النفايات المنتجة في قطاع الرعاية الصحية كنفايات خطيرة، و يمكن أن تكون المخاطر الصحية والبيئية الناجمة عن هذه النفايات واضحة المعالم، كما أن شروط إدارتها تختلف بشكل واضح عن إدارة تلك النفايات المتولدة في مجالات أخرى.

وتشير الإحصائيات البيئية والصحية إلى ازدياد كميات النفايات مع ارتفاع الإصابات بفيروس كورونا المستجد على الصعيد العالمي وخاصة المواد البلاستيكية والكرتونية ذات الاستخدام الواحد وبقايا الأطعمة، ومخلفات الوقاية الشخصية.

ووفق دراسات أجريت في الصين خلال ذروة الإصابات بالفيروس، بلغت كمية النفايات الطبية الناجمة من المستشفيات 6 أضعاف الكميات خلال فترة ما قبل المرض مما يؤثر إلى ارتفاع كبير في كميات النفايات ويتطلب حذراً في التعامل معها كونها تعتبر من النفايات الخطرة المرجحة لنقل العدوى.

وفي الكويت كما جميع دول العالم من المتوقع أن ترتفع نسبة المخلفات الطبية وكذلك البلاستيكية وغيرها من المحاجر ما سيطرح مشكلة يجب التعامل معها بحذر شديد لتجنب انتشار العدوى خصوصاً في ظل مشكلة رمي بعض مخلفات الوقاية الصحية الشخصية كالكمامات والقفازات.

وحذرت منظمة الصحة العالمية، من تلك النفايات نظراً لأن المعالجة غير السليمة للنفايات الطبية (استخدام الإبر والحقن الملوثة بشكل أساسي) تسبب العديد من الالتهابات وشددت منظمة الصحة العالمية بضرورة أهمية معالجة النفايات الطبية. وفقاً لتوجيهات منظمة الصحة العالمية.

الطرق السليمة لمعالجة تلك النفايات الطبية:

ينبغي معالجة النفايات الخطرة في أقرب مكان ممكن من مكان.

حرق أنواع معينة من النفايات الطبية، وخاصة تلك التي تحتوي على المعادن الثقيلة أو الكلور، قد ينشر المواد السامة في الغلاف الجوي (بسبب، على سبيل المثال، درجات الحرارة العالية أثناء عملية الحرق أو عدم كفاية مراقبة الانبعاثات).

التخلص من النفايات عن طريق الدفن في مداخل النفايات قد يتسبب في تلوث المياه الجوفية (إذا تم تصميم الموقع أو إدارته بشكل غير لائق).

الحرق

كان الحرق سابقاً الأسلوب الأكثر شعبية للتخلص من غالبية النفايات الطبية الخطرة. على الرغم من أنه لا يزال يمثل الحل المستخدم على نطاق واسع، هناك طرق بديلة تكتسب شعبية متزايدة، عند اختيار الحل، يجب أن تؤخذ عدة عوامل في الاعتبار، وكثير من هذه العوامل تعتمد على الظروف المحلية، مثل متطلبات الصحة والسلامة، والخيارات المتاحة للتخلص النهائي من النفايات، الخ. هناك العديد من الشوك حول فعالية حرق

وغيرها من المواد قبل التخلص منها. هذا الحل مناسب بشكل خاص في حالات المستحضرات الصيدلانية ورماد الحرق الذي يحتوي على نسبة عالية من المعادن.

وفي هذا الصدد أكد الاستشاري والأكاديمي المتخصص في النفايات الطبية الخطرة بيولوجياً د. علي خريبط في تصريحات نقلناها عن جريدة «الأنباء» أنه من الطبيعي أن تكون هناك زيادة في النفايات الخطرة بيولوجياً في الكويت بسبب انتشار هذا الوباء والذي تعدى عتبة الـ 1400 إصابة.

وقال خريبط انه يجب تسليط الضوء على أمور أخرى عند التعامل مع هذا الوباء خصوصاً فيما يتعلق في تحليل المخاطر والتأثيرات البيئية والصحية المصاحبة في زيادة نوع معين من النفايات والمعروفة بالنفايات الخطرة بيولوجياً Bio-hazardous Waste بسبب ما فيها من مصادر قد تسبب في احتمالية الإصابة بالأمراض ومنها المعدية للمتعرضين لها كفيروس كورونا.

وحذر من أنه إذا لم يتم كشف هذه النفايات وتحديد مصادرهما والتعامل معها بطريقة صحيحة من حيث إدارتها بطريقة فعالة، فإنها ستخلق ضغطاً ومشاكل إضافية على العاملين والمتطوعين في مكافحة هذا الوباء، وعلى إكاثيات الدولة وعلى مجمل الناس، وقياساً على الصين، فقد بلغت كمية النفايات الطبية الناجمة من المستشفيات في ذروة تفشي الفيروس 6 أضعاف الكميات في فترة ما قبله، وهذا ما يشير إلى أن كمية هذه المخلفات خلال فترة تزايد عدد المصابين ستزيد بشكل كبير.

التعامل مع النفايات

وأشار إلى أن الكويت تتعامل مع هذا النوع من النفايات من خلال الحرق Incineration أو من خلال أنظمة الأوتوكليف والتي تستخدم الضغط والبخار الحار للقضاء على ما يتواجد من مسببات الأمراض ومنها الأمراض المعدية في مثل هذه النفايات وهذه طرق وأنظمة تتبع عالمياً بغض النظر عن فوائدها وسليمتها.

وشدد على أنه إذا لم تكن هناك سرعة في الاستعداد والاستجابة والتعامل مع نفايات ومخلفات متعرضة لهذا الفيروس فإنهما يكونان مصدراً للخطر ويخلقان احتمالات للتعرض له، لكل من العاملين بالقطاع الصحي

خريطة النفايات الخطرة بيولوجياً ستزداد مع زيادة أعداد المصابين

العقاب: ضرورة تجريم رمي المخلفات في غير أماكنها وتغليظ عقوبة مرتكبها

وغيره ومن يتعاملون مباشرة مع المتعرضين له، أو المحتمل التعرض له، أو المتقنين عنه، وكذلك للمتطوعين، والعمالة التي تنقل النفايات الطبية الخطرة بيولوجياً أو لأي إنسان يتعرض لأي مواد ملوثة بهذا الفيروس من خلال الأكياس والحاويات التي توضع فيها النفايات الخطرة بيولوجياً، والكمامات، والقفازات، والأغذية، والملابس أو ما يوضع عليها كنوع من الوقاية.

بدورها، أكدت رئيس الجمعية الكويتية لحماية البيئة وجدان العقاب أن الإهمال في التعامل مع النفايات الطبية ينشر المرض للأشخاص الذين يتعاملون مع جمع النفايات وتنظيف الشوارع، والمشكلة في عدم وعي العمالة المستخدمة في هذا المجال ما يعرضهم لخطر الإصابة بالفيروس ومن ثم انتقاله إلى مخالطهم في حال عدم الامتثال للتعليمات، مضيفة انه يقع على الشركات الخاصة بالتنظيف توفير كل الاحتياطات لطاقمها الفني والتوعية الخاصة بالتعامل مع مختلف النفايات وخاصة الطبية حالياً.

وأوضحت العقاب انه يجب ان يجرم فعل رمي المخلفات الطبية كالقفازات والكمامات وغيرها، وعلى الرغم من وجود مخلفات صريحة في قانون حماية البيئة رقم 42 لسنة 2014 والذي يجرم رمي النفايات إلا ان العقوبة يجب ان تغلظ بما يخص النفايات الطبية لأنه ضرر واقع لا محالة»، وطالبت بتشجيع الصناعات الوطنية للبلاستيك الصديق

للبيئة والذي بات ضرورة ملحة ومنع استخدام البلاستيك العادي، معلنة ان الجمعية سبق لها وشاركت في لجنة «الكويت خالية من البلاستيك» عام 2012 وللأسف لم تصل اللجنة لغايتها.

من جانبها، أشارت أمين عام الجمعية الكويتية لحماية البيئة جنان بهزاد إلى ان عمال النظافة من أبطال خطوط الدفاع الأولى للمجهولين وهم أكثر من يجب أن يلتزم بضوابط وممارسات العمل الآمنة واستخدام معدات الوقاية الشخصية مثل القفازات المقاومة للثقب وحماية كاملة للوجه والعين لمنع التعرض للنفايات الطبية التي من الممكن أن تكون مسببة للعدوى، لافتة إلى أنه في ووهان حيث ظهرت الفيروسات التاجية الجديدة لأول مرة تم بناء مصنع جديد للنفايات الطبية وتجهيز 46 منشأة متنقلة لمعالجة النفايات، حيث كان إنتاج النفايات من المستشفيات هناك 6 مرات من النفايات الطبية في ذروة تفشي المرض مقارنة بها قبل بدء الأزمة، حيث بلغ الإنتاج اليومي للنفايات الطبية 240 طناً مترياً.

وذكر أن النفايات تنتشر خارج المستشفيات، حيث الحجر المنزلي ومما قد لا يعرف أن من لا يعاني من أي أعراض يمكن أن تكون القمامة التي يرميها ملوثة، وهذا يعني أن الناس ربما يولدون الكثير من القمامة المحملة بالفيروسات، وهذا الأمر مقلق لعمال النظافة ولا نعلم في ظل اختلاف العلماء والمختصين في فترة بقاء فيروس كوفيد 19 على الأسطح المختلفة، فيقول البعض من بضع ساعات حتى أيام في ظل ظروف مختلفة على سبيل المثال نوع السطح، أو درجة الحرارة أو الرطوبة في البيئة وذلك يجعل من إدارة النفايات الطبية تحدياً كبيراً في هذه الظروف.

وأكدت أن هناك حلولاً منطقية حيث السلامة لكل من النفايات، أولها استخدام كيس نفايات ملانم وإغلاقه بشكل صحيح يمنع تسرب النفايات ويرتدي العمال معدات واقية خاصة القفازات، ومن أهم الأدوار التي يقوم بها المجتمع المدني هو المحافظة على الصحة العامة بالتباعد وإبقاء التواصل والتنوعية بأفضل الطرق السليمة للتعامل مع النفايات داخل وخارج المنزل.

كثرت التساؤلات حول كورونا وصيام رمضان. فقد أثار العزل ومنع السفر وحظر التجمعات على الطقوس والعبادات الإسلامية، من عمرة، وصلاة جمعة، وحتى على دفن الموتى وتغسيلهم وتكفينهم وعلى واجبات العزاء، فماذا سيكون حال الصوم؟

في أوّل موقف لمرجعية دينية حول كورونا وصيام رمضان أعلن الأزهر في فتوى صدرت اليوم أن ”الحديث عن إفطار المسلم كإجراء وقائي بترطيب الفم للحماية من العدوى، سابق لأوانه“.

يجيز الإسلام للمسافرين والمرضى أن يفطروا رمضان، كما بحثَ على حفظ النفس وصيانتها ومنع الضرر عنها. على ضوء ذلك، تشير فتوى الأزهر إلى أن ”منظمة الصحة العالمية“ لم تثبت بعد أنّ ترطيب الفم بقي من عدوى كورونا، لذلك ”لا يجوز للمسلمين الإفطار في رمضان إلا إذا ثبت علمياً أنّ لعدم شرب الماء تأثيراً صحياً على الصائمين؛ كإجراء وقائي لهم من الإصابة بهذا المرض بالإفطار في رمضان“.

وقال الأزهر بخصوص كورونا وصيام رمضان: ”يرجع في حكم ذلك للأطباء الثّقَات وما يرونه، للحفاظ على صحة الإنسان، فهم أهل الاختصاص في هذه المسألة، وقرارهم مُلزمٌ لكلّ صائم مسلم بالإفطار من عدمه“. وذكّرت الفتوى بأنّ الإسلام ”سنّ المضمضة بهذا المرض بالإفطار في رمضان“، فقد أجابت عن سؤالين عبر موقعها الإلكتروني مفادها كما يلي:

السؤال الأول: هل يشرب الماء بخفّف من العطش؟ (كوفيد19-1)؟

فأجابت: «من المهم شرب الماء للحفاظ على مستوى الرطوبة في الجسم مما يحفظ الصحة العامة، ولكن لا يفي شرب الماء من العدوى بمرض كوفيد - 19».

السؤال الثاني: هل تساعد الغرغرة بغسل الفم على الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد؟

فأجابت: «لا، لا توجد أيّ بينة على أنّ استخدام غسول الفم بقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد... هناك بعض العلامات التجارية لغسول الفم قد تقضي على جراثيم معينة لبضع دقائق في اللعاب الموجود بالفم، لكن لا يعني ذلك أنها تقي من العدوى بفيروس كورونا المستجد - 2019م».

وعليه: فلا يجوز للمسلمين الإفطار في رمضان إلا إذا ثبت علمياً أنّ لعدم شرب الماء تأثيراً صحياً على الصائمين؛ كإجراء وقائي لهم من الإصابة بهذا المرض بالإفطار في رمضان؛ فيرجع في حكم ذلك للأطباء الثّقَات وما يرونه؛ للحفاظ على صحة الإنسان، فهم أهل الاختصاص في هذه المسألة، وقرارهم مُلزمٌ لكلّ صائم مسلم بالإفطار من عدمه.

وإذا أراد الصائم لأي سبب آخر أن يجعل فمه رطباً،

فقد سنّ له الإسلام المضمضة حال الوضوء، فيستعين بها على ترطيب فمه؛ شريطة ألا يُبالغ في ذلك؛ كي لا يدخل الماء إلى جوفه فيبطل صومه؛ وذلك لما جاء عن سيدنا عمَرُ بنُ الحَظَّابِ قالَ هَشَّشْتُ قَبْلَئْتُ وَأَنَا صَائِمٌ، فَكَلَّمْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ صَنَعْتُ الْيَوْمَ أَمْرًا عَظِيمًا، فَكَلَّمْتُ وَأَنَا صَائِمٌ، قَالَ: «أَرَأَيْتَ لَوْ مَضْمَضْتَ مِنَ الْمَاءِ وَأَنْتَ

الأزهر والإفتاء يحسمان الجدل

حكم صوم رمضان فمه وجود كورونا

صَائِمٌ»، قُلْتُ: لَا بَأْسَ بِهِ، قَالَ: «فَمَهْ» [أخرجه أبو داود]، فقولُه: «أَرَأَيْتَ لَوْ مَضْمَضْتَ مِنَ الْمَاءِ»: فيه إشارَة إلى أن مجردَ المضمضة حال الصوم ليس فيها شيء إذا لم يدخل الماء في جوف الصائم.

هذا؛ ونسأل الله سبحانه أن يأتي علينا رمضان بالخير والنعمة والعافية، وأن يُزيح عنّا البلاء، وأن يرفع عنا وعن العالمين الضرر والوباء؛ إنه سبحانه على ما يشاء قدير.

ماذا لو استمر فيروس كورونا ومع الصيام يجف ريقنا مما يعطي فرصة لإصابتنا بالفيروس أكثر؟.. سؤال أجاب عنه الشيخ عويضة عثمان، أمين الفتوى بدار الإفتاء المصرية، وذلك خلال لقائه باليُت المباشِر لصفحة دار الإفتاء عبر موقع التواصل الاجتماعي فيسبوك.

وأجاب عثمان، «وقتها ستخرج فتاوى وبيانات من دار الإفتاء والأزهر وهينة كبار العلماء توضح للجميع ما يفعلونه وكيف سنعيد الله في هذه الأيام، فالأمر يحتاج إلى هيئة لتخرج فتوى صحيحة وسيكون أيضًا هذا بمرأجة من الأطباء».

وتابع: لكن الواقع سيحتم علينا أن نخرج بفتوى لهذا الأمر، فلا داعي للقلق والاستعجال وعلينا أن نلتزم بإجراءات الواجبة التي أرشدتنا لها وزارة الصحة، وتتفاعل خيرًا ونثق بأن الله سيزيح هذه الغمة عن العالم أجمع وسنصوم رمضان جميعًا.

هل يجوز الإفطار في شهر رمضان للوقاية من فيروس كورونا ؟ علي جمعة يجيب

قال الدكتور علي جمعة، مفتي الجمهورية السابق وعضو كبار هيئة العلماء، إنه حال نصح الأطباء بالإفطار في شهر رمضان، للوقاية من فيروس كورونا، سيتوجب إتباعهم، معطفاً: «القاعدة تقول هطاول الأطباء، لأنهم الأعلم بالواقع، لكن لا يجب استباق الأحداث».

وأضاف «جمعة»، خلال لقائه ببرنامج من مصر في فترة مولانا المذاع عبر فضائية سي بي سي، أنه من الواجب، أتباع إرشادات الأطباء في حال تطلب الإفطار بشهر رمضان، للوقاية من فيروس كورونا، حيث ينصح الأطباء بالحرص على شرب المياه بشكل مستمر، لأن جفاف الحلق قد يعرض صاحبه للإصابة بفيروس كورونا.

وأكد أن أتباع نصائح الأطباء، فيما له خطورة على حياة الإنسان، واجب ومخالفته حرام، مشيرا إلى أن من لم يطاول الأطباء فيحتمسب عند الله عاصياً، فشانه شأن المنتحر.

وأوضح أن إذا كان الصيام في شهر رمضان، سيؤدي إلى إلحاق الأذى بالصحة، يصبح الصيام جرأماً، ويعاقب عليه العبد بدلاً من الثواب.

وعلى الصعيح ذاته، دعا الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، السبت، إلى الاستعداد النفسي والبدني لصيام شهر رمضان، مشيراً أن لا تأثير لكورونا على الصائمين.

وقال الاتحاد في بيان على موقعه الرسمي، إنه يتابع حالة العالم في ظل وباء كورونا، وبخاصة العالم الإسلامي الذي يستقبل شهر رمضان.

وأضاف: «كثُر اللغط حول صيام شهر رمضان في ظل كورونا باعتباره عنراً لعدم الصيام مُطلقاً بشبهة تأثير الصيام في المناعة المكتسبة».

ويبين الاتحاد في بيانه، أن «صيام شهر رمضان من أعظم أركان الإسلام، وأنه فرضة فردية بالنصوص القاطعة وإجماع الأمة إلا من كان معذوراً من مرض، أو سفر، أو كبر سن، أو حمل أو نحو ذلك».

وتابع: «وباء كورونا ليس عنراً مشروعا للإفطار إلا لمن أصيب به»، وأثبتت دراسات علمية طبية من المسلمين وغير المسلمين بأن الصيام لا يقلل من المناعة المكتسبة، بل يجدد خلاياها ويفيدها».

وأضاف الاتحاد أن على المسلمين إقامة صلاة التراويح في بيوتهم، في الدول التي تلتزم بإجراءات العزل الصحي وإغلاق المساجد.

كما طالب «الدول الإسلامية بالمصالحة الشاملة، ووقف القتال وبخاصة في رمضان، وتركية النفوس، وإزالة الخلافات، ورفع المظالم والحصار، وإطلاق سراح جميع سجناء الراي من العلماء والدعاة».

كيف سيؤثر فيروس كورونا على صوم رمضان؟

شرب الماء لا يقي من المرض بالضرورة حل شهر رمضان هذا العام في ظروف استثنائية، مع نقشي وباء كورونا، وفرض العزل المنزلي في العديد من الدول ذات الغالبية المسلمة، وبات واضحاً بعد إعلان فيروس كورونا وباءً عالمياً، أنّ الشعائر الدينية كانت من مناحي الحياة الأكثر تأثراً بانتشار العدوى.

للمرة الأولى في التاريخ الحديث، تخلو ساحة الحرم المكي في السعودية بالكامل من المصلين، تعلق العمرة إلى أجل غير مسمى، وتطلب السعودية من الراغبين بالحج تأجيل حجوزاتهم لموسم الحج المقبل في الوقت الراهن.

كما توقفت الزيارات إلى العتبات المقدسة في العراق وإيران، ولم يبدأ الخبراء بعد بإحصاء الخسائر التي مني بها قطاع السياحة الدينية.

وبعدما انعكست إجراءات العزل بشكل ملحوظ على فترة الصوم الكبير وعيد الفصح لدى المسيحيين، تزداد الخشية من أن تلقى شعائر رمضان المصير نفسه أواخر الشهر الحالي.

أثر العزل ومنع السفر وحظر التجمعات على الطقوس والعبادات الإسلامية، من عمرة، وصلاة جمعة، وحتى على دفن الموتى وتغسيلهم وتكفينهم وعلى واجبات العزاء، فماذا سيكون حال الصوم؟

صدرت عن دار الإفتاء المصرية فتوى أباحت للمصابين والأطقم الطبية الذين يواجهون فيروس كورونا الإفطار «إذا وقع عليهم ضرر جراء الصيام»، مشددة في الوقت نفسه على استمرار وجوب الصيام على كل قادر بحسب قواعد الشريعة الإسلامية.

وسبق أن عقدت «لجنة البحوث الفقهية» في الأزهر

«علماء المسلمين»:

لا تأثير لكورونا علمه

صيام رمضان

اجتماعاً مع أطباء وممثلين عن منظمة الصحة العالمية وعدد من علماء الشريعة بالأزهر الشريف، وخلصت إلى أنه لا يوجد «وقد انتهت اللجنة إلي أنه لا يوجد دليل علمي - حتي الآن - على وجود ارتباط بين الصوم والإصابة بفيروس كورونا المستجد، وعلى ذلك تبقى أحكام الشريعة الإسلامية فيما يتعلق بالصوم على ما هي عليه من وجوب الصوم على كافة المسلمين، إلا من رخص لهم في الإفطار شرعاً من أصحاب الأعدار».

حتى الآن، لا يوجد دراسات علمية موثقة يمكن الاستناد إليها للقول بأن الصوم يمكن أن يؤثر على احتمالات إصابتنا بالفيروس المستجد، سلباً أو إيجاباً، بحسب خبراء في مجال الصحة والغذاء.

هناك دراسات تشير إلى أنّ الصوم لأكثر من 14 ساعة يقوي جهاز المناعة، وذلك أحد الأهداف الصحية من الحميات الغذائية الرائجة والمسماة بالصوم المتقطع، والتي تغيد أيضاً في تخليص الجسم من السموم. لكنها ليست دراسات كافية للاستناد عليها في منح توجيهات لملايين ممن ينوون الصوم.

من جهتها، كانت توجيهات «منظمة الصحة العالمية» حول الوقاية من العدوى واضحة، وتتضمن تعليمات بطهو الطعام بشكل جيد، من دون ذكر للانقطاع عن الأكل أو الصوم.

واستند الأزهر على تلك التعليمات، حين أعلن في فتوى صدرت مطلع الشهر الحالي أن «الحديث عن إفطار المسلم كإجراء وقائي بترطيب الفم للحماية من العدوى، سابق لأوانه».

وقال الأزهر: «يرجع في حكم ذلك للأطباء الثّقَات وما يرونه، للحفاظ على صحة الإنسان، فهم أهل الاختصاص في هذه المسألة، وقرارهم مُلزمٌ لكلّ صائم مسلم بالإفطار من عدمه».

يجيز الإسلام للمسافرين والمرضى أن يفطروا رمضان، كما بحثَ على حفظ النفس وصيانتها ومنع الضرر عنها. على ضوء ذلك، تشير فتوى الأزهر إلى أنّ «منظمة الصحة العالمية» لم تثبت بعد أنّ ترطيب الفم بقي من عدوى كورونا، لذلك «لا يجوز للمسلمين الإفطار في رمضان إلا إذا ثبت علمياً أنّ لعدم شرب الماء تأثيراً صحياً على الصائمين؛ كإجراء وقائي لهم من الإصابة بهذا المرض بالإفطار في رمضان».

من جهته، حثّ الشيخ عكرمة صبري خطيب المسجد الأقصى، ومرجعيات دينية أخرى، على تقديم الزكاة قبل موعدها المحدّد لمساعدة المحتاجين والفقراء خلال أزمة كورونا.

واعتبر شيخ الأزهر أحمد الطيب أنّ الالتزام بتعليمات الوقاية من العدوى، «واجب شرعي». كما أفتى الأزهر بأنّ من مات بفيروس كورونا، له أجر

الإعجاز العلمي

«شهداء الآخرة»، متفقاً بذلك مع فتوى المرجع الشيعي علي السيستاني الذي أعلن أنّه يرجى لمن ضحى بحياته من الطواقم الطبيّة في مكافحة الوباء، «أجر الشهيد». وسبق أن حلّ شهر الصوم وموسم الحج في فترات أوبئة خلال التاريخ، وتعلّلت مواسم الحج بسبب الطاعون والكوليرا قديماً.

في فتوى مفصلة حول تأثير الشعائر بوباء كورونا، يشير الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين علي محي الدين القره داغي إلى حديث صحيح مسلم الذي يشير إلى تحريم دخول الأرض التي يحلّ بها الطاعون أو الخروج منها.

ويكتب القره داغي: «لم يسجل التاريخ -حسب علمي - أن فريضة الحج قد تعطلت كلياً بسبب الطاعون ونحوه، لكن تعطلت بسبب القرامطة لعدة سنوات، لأنهم منعوها إبان حكمهم البيغيض كما تعطلت في بعض البلدان بسبب الطاعون والوباء في بعض الأحيان. وفي عام 2009م لما انتشرت انفلونزا الخنازير ظهرت بعض الفتاوى بمنع الحج، ولكن المملكة العربية السعودية درست الموضوع فقهياً وطبياً، وتوصلت إلى أن الخطورة ليست مؤكدة أو محققة لذلك لم تمنعه».

كما يشير إلى واقعة تاريخية حول عرقلة الحج في موجة الكوليرا السادسة في عام 1899، وطالت بحدة الحجاز، لكن علماء المسلمين حينها لم يفتوا بإمكان التخلّف عن الحج. أمّا بخصوص الصوم، فقد تزامن نقشي الطاعون مرات مع شهر رمضان، لكن الوفاة به كانت أسرع من التفكير بجواز الصوم أو عدمه.

غياب «مواند الرحمن»

في حالة وباء كورونا الراهن، ومع فتوى الأزهر بعدم إمكان الإفطار كإجراء وقائي، فإنّ تأثير الفيروس على الشعائر الدينية لن يطال الصيام بحدّ ذاته، لكنّه سيخلي كلّ ما يرافقه من صلوات، وتراويح، وأدعية، ولقاءات عائليّة، وتجمعات احتفالية.

مع اتفاق عدد كبير من علماء الدين على اعتبار عدم التجمّع واجباً شرعياً، سيكون على الناس الصلاة في بيوتهم على الأرجح، والتخلي عن عاداتهم المصاحبة من مواند سحور وعزائم.

التأثير على الطقوس الاجتماعية المرتبطة بشهر رمضان في البلدان العربيّة سيكون حاداً، مع التّزام كثير بالتباعد الاجتماعي، ما يعني أنّ الأسواق لن تزدهم كعادتها في كلّ عام خلال شهر البركة.

من المرجّح أن تقتصر مواند الإفطار على أفراد الأسرة الصغيرة، من دون اختلاط بالأقارب، والزوار، إن استمرّت الإجراءات الوقائيّة على حدتها خلال الأسابيع القادمة. كما أنّ مواند الرحمة الشائعة في العديد من البلدان العربية، لإطعام الفقراء والمعوزين، قد تواجه المصير ذاته، ما يهدّد الفئات الأقلّ حظاً.

في هذه الأثناء، بدأ البعض يفكرون بطرق لتفادي الإفطار وحيدين، مع حديث عن إمكانية الجلوس إلى المائدة جماعاً ولكن عبر تطبيقات اتصالات الفيديو، على أن يبقى كلّ في بيته.



حتى نلتقي

حماية الشباب من التلاعب في الصناعة ومنعهم من تعاطي التبغ والنيكوتين

عنوان المقال لهذا الشهر هو الشاعر الذي اطلقته منظمة الصحة العالمية WHO لليوم العالمي للامتناع عن التدخين والذي يصادف 31 مايو من كل عام.. وكعادتنا بلجنة مكافحة التدخين بالجمعية من كل عام نعد العده ببرامجنا التوعوية من خلال مشاركتنا للجمهور بالمراكز التجارية والهيئات الحكومية الا ان الوضع الحالي وما صاحبه من حجر جزئي وتعطل اغلب المرافق الحكومية قد حال دون اقامة اي نشاط ... وفي الوقت الذي تقوم فيه كل من منظمة الصحة العالمية وجميع المرافق الصحية في جميع بلدان العالم لاحتواء فايروس كورونا .. تظهر لنا دراسه علي عينه قليله من 400 شخص من خلال باحثين بمستشفى ” لابتي سال بتربير ” بفرنسا تفيد ان النيكوتين قد يقلل من تأثير الكورونا علي الجسم ..

وقد تسارعت الصحف ومواقع التواصل الاجتماعي بتناقل الخبر مع صياغته بطريقة تخدمهم في تسويق الخبر وفي زيادة مبيعات صحفهم وكسب الاعلانات من خلال هذه المواقع ...

حيث تمت صياغته بأن التدخين يساعد علي تقليل تأثير فايروس كورونا ..! وليس كما أفادت الدراسة أن مادة النيكوتين هي التي قد تقلل من تأثير فايروس كورونا ..

وهنا يجب تذكير المدخنين أن التدخين يقتل 8 مليون شخص سنويا حول العالم كما أن التدخين السلبي يقتل تقريبا 1 مليون شخص حول العالم .

بالاضافة الي أن هناك عامل مشترك بين التدخين و فايروس كورونا حيث أثبتت البحوث والدراسات أن التدخين يؤثر علي الجهاز التنفسي ويكون جسم المدخن عرضه لمضاعفات أكثر بعد الاصابة بفايروس كورونا .. لذلك انصح اخواني واخواتي المدخنين عدم انخداعهم ببعض البحوث والدراسات لحين اعتمادهما من الجهات والمنظمات المعترف بها .. ربي احفظنا واحفظ بلدنا واميرنا وكل من يعمل لصالح هذه الارض الطيبة من كل شر ومكروه .. اللهم امين .

انور بورحمه



قرار

الحظر الجزئي

نعيش هذه الأيام .. كما يعيش أغلب البشر ، على الكرة الأرضية .. حالة من الذهول والصدمة والتي قد تصل ، إلى حالة من التنمر أو حتى الغضب .

حيث أن تعطيل إرادة الإنسان ، أيا كان مصدرها ، هو نوع من أنواع القهر والغضب ، لكن عندما يكون هذا التعطيل لصالح الفرد والأسرة وبالتالي للمجتمع ككل ! هنا تكون ردة الفعل متقبلة لقضاء الله وإرادته ! وتتفاوت هذه المشاعر ، من شخص لآخر ، حسب جنسه وبيئته وإيمانه وقيمه ، وموقعه من المسؤولية ، سواء كرب أسرة ، أو مسئول أو قائد ، طبيبا كان أو ممرضا ، جنديا أو ضابطا، فالكل تقع عليه هذه المسؤولية .

قبل أن يكون الحظر الجزئي ، مفروضا بفعل القانون ، فالكثير من الناس والأفراد البسطاء قد التزموا به ، قبل تطبيقه رسمياً لأسباب متعددة إما لتقافتهم ووعيهم بوجوب الالتزام بكل ما هو قانون أو قرار لمصلحة الجميع ، والبعض التزم نتيجة خبرة سابقة ليست بالضرورة بهذه الأهمية والخطورة ، لكن لإدراكهم الموضوعي والعملية ، على أن هذا هو الحل الأمثل ، لتفادي الإصابة بهذا الفايروس المجهول علاجه ، والوقاية منه .

وقد تمادى البعض واستخف بهذا القانون أو القرار .. قرار الحظر الجزئي ، وكانت النتيجة الحتمية الإصابة بالفيروس !!!

إن الأسباب وإن تعددت إلا أن النتيجة واحدة وهي العدوى ! والعدوى السريعة من هذا الفايروس المستجد ، ثم جاءت مرحلة الحظر الجزئي ، التزم به الجميع عدا بعض الشواذ الذين استهتروا بطريقة أو بأخرى ! بهذا القانون ، مواطنون ، ومقيمون أياً كانوا ، بصفة قانونية أو مخالفين ، لأسباب كثيرة لقانون ، الإقامة الشرعية، في دولة الكويت .

المواطنون المخالفون ، ليس لهم أي سبب للخروج ، حيث أن القانون واضح ، ومفسر ، على كل المستويات .

وأعتقد أن الحظر الكلي ، هو الحل الأمثل ، ورُبَّ ضارة نافعة ، لكي يظهر لنا ، من له الولاء للوطن ، أو للأرض التي تحضنه !!! .

د. حصة ماجد الشاهين