

# دستورالعمل‌های خانواده با نظراتی درباره مکان‌های امن

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam

New England Complex Systems Institute | March 07, 2020

ترجمه از پگاه

در مناطقی که با وجود خطر شدید دولت اقدامات کافی را انجام نمی‌دهد، محافظت از خانواده یا گروه با چالش روبروست. همانطور که گسترش آتش نیاز به سلسله ای از مواد قابل احتراق دارد، رواج کووید-۱۹ هم مستلزم زنجیره ای از افراد مستعد بیماریست. چاره این است که اولاً نیازهای اساسی را تأمین کنید و تماس بین خانواده خود و بقیه را کاهش دهید و ثانیاً در صورت افزایش خطر، برای محافظت از افراد حاضر و ایجاد فضایی امن، توافقی ایجاد کنید که بر مبنای آن با دیگران و یا سطوحی که توسط دیگران لمس شده تماس فیزیکی محافظت نشده نداشته باشید. فضای امن همچنین شیوع بیماری را محدود می‌کند زیرا که افراد حاضر در آن، در گسترش بیماری شرکت نمی‌کنند. اعضای فضاهای امن می‌توانند با یکدیگر ادغام شوند تا فضای امن را با احتیاط گسترش دهند و یا فضای امن جدیدی را ایجاد کنند.

## کاهش تماس بین خانواده و دیگران

- دستورالعمل‌ها را برای افراد دیگر به دقت بخوانید و آن را با اعضای خانواده به اشتراک بگذارید. با آنها در مورد چگونگی کاهش ارتباطشان با دیگران گفتگو کنید.
- فرم مهمانی‌های خانوادگی را به مجازی تغییر دهید. شیوع فعلی یا شکست خواهد خورد که در آن صورت، تا چند ماه آینده به حالت عادی باز خواهیم گشت و یا با گسترش عمده‌ای از آن رو به رو خواهیم شد که ملزم به انجام اقدامات متفاوتی خواهد بود.
- اطمینان حاصل کنید که شما و اعضای خانواده تان تجهیزات لازم، من جمله داروهایی که نیاز به نسخه پزشک دارد را دارید.
- در نظر بگیرید اعضای آسیب پذیر خانواده از جمله سالمندان، افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که دارای بیماری مزمن هستند در تماس با دیگران در معرض خطر بیشتری هستند. تماسهای آنها را کاهش دهید، آنها را حمایت کنید تا بتوانند در خانه بمانند و در فضاهای عمومی تردد نکنند.
- افرادی را که در اقامتگاه‌های جمعی همچون خانه سالمندان، آسایشگاه‌ها و غیره مستقر هستند را به طور موقت به محل‌های ایزوله‌تری مانند خانه‌های شخصی یا اقامتگاه‌های گروهی با تراکم کمتر منتقل کنید.
- در شرایطی که امکان کاهش تماس مقدور نیست، با مسئولین اقامتگاه‌های جمعی صحبت کنید تا سطح اقدامات احتیاطی در مقابل انتقال را افزایش دهند.
- از تجمعات و مکانهای عمومی من جمله رویدادها و رستورانها بپرهیزید، به ویژه آنهایی که در فضاهای محدود و سر بسته هستند.

## ایجاد فضاهای امن در شرایط پرخطر

- هدف اصلی از ایجاد یک فضای امن برای افرادی که یک جمع واحد را تشکیل می‌دهند این است که درحین خودکفایی و پایداری قادر به محدود کردن تماسهای فیزیکی با افراد بیرونی باشند.
- در صورت غیاب مداخله تهاجمی از جانب دولت، نیاز نیست افراد منتظر اقدامات ایمنی از بالا به پایین و دولت محور بمانند، فضاهای ایمن از پایین به بالای مردمی نیز میتواند به افراد کمک کند. توسعه تدریجی مناطق امن می‌تواند شیوع محلی را کند یا حتی متوقف کند.
- فضاهای امن میتوانند از یک خانواده و یا افرادی که در یک خانه زندگی میکنند شروع شوند. خانه‌های مسکونی چند خانواری در صورت ایجاد و رعایت پروتکل های ایمنی می‌توانند در فضاهای مشترک پیاده یا با ماشین تردد کنند.
- موفقیت در ایجاد یک فضای امن مستلزم پیروی و پایبندی همه‌ی اعضا به اصول به حداقل رساندن تماس فیزیکی خارجی است. همچنین در مورد نحوه عمل و همکاری باید دستورالعمل های روشنی وجود داشته باشد. اعضای یک فضای امن باید در مورد سوابق سفر و شرایط سلامتشان صادق بوده و نسبت به سلامت یکدیگر احساس مسئولیت کنند.
- برای اینکه افراد به یک فضای مشترک متعهد بمانند، ممکن است نیاز به ایجاد تمهیداتی با محل کار، مدارس، خانواده و دوستان باشد، ممکن است برای بیرون ماندن از محل کار تأییدیه کارفرما و یا دریافت مرخصی از محل کار نیاز باشد.
- برنامه‌ریزی برای استقرار طولانی مدت (حداقل یک یا چند هفته) در یک فضای امن نیاز به هماهنگی اولیه برای تهیه مایحتاج دارد. در حین تهیه وسایل ضروری احتیاط بیشتری به خرج دهید زیرا که احتمال قرار گرفتن در معرض شلوغی بالا می‌رود. استراتژی‌های بقا در این زمینه ممکن است مفید باشد. از آنجا که هر سفر برای به دست آوردن اقلام مورد نیاز شامل خطراتی هست برنامه ریزی از قبل حائز اهمیت است.
- در صورت امکان، برای محدود کردن تعداد سفر به فروشگاه‌ها اقلام مورد نیاز از جمله مواد غذایی را درب منزل تحویل بگیرید. هر کالایی که تحویل داده می‌شود هم توسط کسی اداره می‌شود پس همچنان مراقب باشید. در مناطق فعال شیوع بیماری در صورت عدم توافق فروشنده مبتنی بر استفاده از دستکش، شستن یا ضد عفونی کردن اقلام توصیه می‌شود.

- برای فعالیتهای ضروری همچون خرید کردن که طی آنها ارتباط حضوری با خارج اجتناب ناپذیر است، اعضا باید از قبل برنامه ریزی کنند تا با عملکردی مؤثر پیش بروند و مدت و میزان تماس را به حداقل برسانند. خروج از فضای امن و بازگشتن به آن شامل اقدامات احتیاطی است. برای محافظت شخصی مناسب، از لوازم یکبار مصرف چون دستکش یا دستمال کاغذی برای گرفتن یا تماس با وسایلی که نباید لمس شوند و از ضدعفونی کننده یا الکل برای دست و ماسک استفاده کنید. بازگشتن به داخل مستلزم شستشو یا ضد عفونی کردن ترجیحاً قبل یا به محض ورود به محیط است.
- به منظور مثبت نگه داشتن روابط و سلامت روانی اعضا فضای امنتان ارتباطات داخلی و مراقبت متقابل را ترویج دهید. در شرایط اضطراری فعلی انجام اقدامات خارقالعاده و از خودگذشتگی ضروریست.
- لازم است اعضای فضای امن اطلاعاتی درباره رویکردهایی که در صورت بروز علائم بیماری در یک یا چند تن از اعضا باید اتخاذ شود کسب کنند. اقدامات بر اساس کشورها، استانها یا مناطق متفاوت و متغییر است. اعضا باید همدیگر را در جریان آخرین احتمالات و اطلاعات تماس خود بگذارند. در صورت بروز علائم معمول بیماری در هر یک از اعضا دیگران باید برای به سرعت آزمایش دادن به وی کمک کنند و تا قبل از گرفتن نتایج آزمایش برای پیشگیری او را قرنطینه کنند.
- در زمان افزایش خطر تصمیماتی اتخاذ خواهد شد سخت و اجتناب ناپذیر در رابطه با خارج شدن از فضای امن برای کمک به خانواده یا دوستانی که در فضای امن نیستند پیش خواهد آمد. افراد باید برای اتخاذ چنین تصمیماتی آماده باشند.
- در زمان تشدید خطر، اقداماتی به اشتباه صورت خواهد گرفت که ممکن است ایمنی را به خطر بیندازد. برای جلوگیری از واکنش بیش از حد به یک رویداد فردی، مهم است که درک کنیم که هر یک عمل احتمال آسیب کمی دارد ولی هنگامی که اقدامات تعدد پیدا کنند خطر به طرز چشمگیری افزایش می یابد. مطمئن شوید که از اتفاقها چیزی یادگرفتهاید مهمتر از اتهام زدن، سرزنش یا مجازات است.