

کووید-۱۹: چگونه پیروز شویم؟

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam

New England Complex Systems Institute | March 5, 2020

ترجمه از کی سان فچار

کووید حریف سرسختی است: مخفی، گمراه‌کننده، سریع و بی‌رحم. قرنطینه‌ها مفیداند اما کافی نیستند. در ایالات متحده همچنان به آمار مبتلایان اضافه می‌شود. ایتالیا با یک قرنطینه‌ی کشوری سرعت کمی در کاهش تعداد بیماران دارد. اتریش موفق‌تر عمل کرده اما آنها زودتر اقدام کردند. همه‌چیز قبل از اینکه بهتر شود اول بدتر می‌شود ولی ما با پیش‌بینی شرایط و استفاده‌ی تمامی قوایمان می‌توانیم پیروز این میدان باشیم. زمانی که اینطور عمل کنیم می‌توانیم شرایط را در ۵ هفته متوقف سازیم. پس از فقدان‌های سخت و درس‌های مهمی که آموختیم می‌توانیم به زندگی همیشگی خود بازگردیم. در این مقاله توضیح می‌دهیم که چگونه این امر ممکن است:

- ۱. همگی را آگاه و آماده سازیم:** در تمامی سطوح و شرایط دستگاه اجرایی، کمیته‌ها، شرکت‌ها، اشخاص می‌بایستی تمامی هم و غمشان خنثی کردن بیماری باشد. حتی یک نشستی کوچک هم می‌تواند قایق را غرق کند. همگی را آماده کنید تا در کاری که به آنها داده شده متمرکز، منطبق و خلاق باشند تا بتوانند نهایت بهره‌وری را داشته باشند. این ویروس به ما به صورت نمایی حمله میکند ولی مادامی که ما دفاع کنیم می‌توانیم به همانصورت جوابش را بدهیم.
- ۲. منع رفت و آمد:** فاصله‌ی افراد را با هم افزایش دهید تا از انتقال ویروس جلوگیری کنیم. مسئله نگرده‌داشتن مردم در خانه‌هایشان نیست، بلکه هدف دور نگه داشتنشان از یکدیگر است. بیرون از خانه بودن موردی ندارد اگر مردم به اندازه‌ی کافی از یکدیگر فاصله داشته باشند. حدود ۸۰٪ انتقالات ویروسی بین افراد یک خانواده صورت می‌گیرد. اگر به صورت موقتی فاصله لازم را در خانه رعایت کنیم می‌توانیم خطر انتقال بین افراد ساکن زیر یک سقف را کاهش دهیم. قرنطینه می‌تواند در ۵ هفته تمام شود زیرا سرعت افت تعداد بیماران نیز می‌تواند مانند سرعت رشد آن نمایی باشد. دردناک خواهد بود اما از کاه کوه نسازیم: ما این همه‌گیری را تا اوجش تحمل کردیم و می‌توانیم باعث سقوطش شویم.
- ۳. قرنطینه:** امکانی را برای بیمارانی با علائم متوسط و کم خطر ایجاد کنید تا نتوانند دیگران و یا خانواده‌ی خود را آلوده سازند. خانه به خانه موارد می‌بایستی بررسی شوند تا تمامی بیماران را شناسایی کنیم. بیمارستان‌ها را به دو دسته‌ی مختص به کووید و غیر کووید تقسیم کنید تا خطرات احتمالی و انتقال بین بیماران یک بیمارستان کم شود.
- ۴. در اماکن عمومی از ماسک استفاده کنید:** سرفه، عطسه، بازدم همگی ویروس را پخش می‌کند. ماسک‌ها می‌توانند جلوی انتقال ویروس در شرایطی که مردم بایستی در یک مکان حاضر باشند را بگیرند. سطوح را نیز تمیز کرده و از دستکش و راه‌های دیگر استفاده کنید تا از لمس آنها جلوگیری کنید.
- ۵. محدودیت‌های مسافرتی:** این محدودیت‌ها از شیوع جدید ویروس جلوگیری می‌کند، رهیابی آن‌را راحت‌تر می‌کند و پیروزی‌های محلی در مقابل ویروس را برای یک اثر رچت زنده نگه می‌دارد. اثر رچت وقتی اتفاق می‌افتد که ما با جلوگیری از پسروری‌ها پیشروی کنیم. در غیر اینصورت مسئله مانند آب در هاون کوبیدن بی‌انتهای خواهد بود. کشورها و استان‌ها می‌بایستی قرنطینه‌ای دو هفته‌ای بر مسافرین اعمال کرده و مناطق مختلف استان‌ها را نیز از هم جدا کنند. حمل و انتقالات اساسی کالا و افراد بایستی بدون تماس درون مناطق و بین این مناطق صورت بگیرد.
- ۶. خدمات اساسی بایستی امن باشند:** شرکت‌هایی که خدمات اساسی ارائه می‌دهند بایستی همچنان به تحویل دهی بسته‌های خود به صورت بدون تماس و سایر روش‌های مشابه ادامه دهند تا خطر را برای کارمندان و مشتریان خود کاهش دهند.
- ۷. آزمایش، آزمایش، آزمایش:** تلاش کنید با چیزی با چیری بجنگید که آن را نمی‌بینید. اگر آگاه شویم که چه کسی به کرونا مبتلا شده می‌توانیم فقط او را جداسازی کنیم و نه هرکس دیگری که نشانه‌های سرماخوردگی دارد. افراد قبل و بعد نشان دادن علائم ممکن است ویروس را منتقل کنند و آزمایش کردن می‌تواند این موضوع را برای ما روشن کند. با آزمایش کردن افراد یک منطقه می‌توانیم به روی مناطقی که لازم است تمرکز کرده و محدودیت‌های مناطق دیگر را کاهش دهیم. نکته: اگر مسافرین بتوانند بیماری را بین مناطق جابجا کنند این امر امکان پذیر نخواهد بود پس محدودیت‌های مسافرتی لازمی این مورد است.
- ۸. دستورالعمل‌های بهداشتی:** تلاش کنید مردم را سالم نگه‌دارید تا موارد محدود بیماری تبدیل به موارد خطرناک و شدید نشوند. دستگاه ایمنی بدن را با نوشیدن کافی آب، خواب و خوراک مناسب، ورزش، و استنشاق هوای تازه یا تهویه شده تقویت کنید. برای تب و لرز معمولی ۳۸ درجه یا اندکی بیشتر اجازه دهید بدنتان با کمک تب به نبرد با بیماری برود. برای تب بالای ۳۹/۵ درجه از داروهای تب‌بر استفاده کنید و به نزد پزشک بروید. (منبع)
- ۹. کادر درمان و قشر پزشکی را حمایت کنید:** بیمارستان‌ها و کادر درمان تحت فشارند و این فشار تا وقتی کارهای ما به پایان انتقال کرونا نیانجامد بیشتر هم می‌شود. به قشر پزشکی ابزاری که نیازمند آن هستند را بدهید تا بتوانند کارشان را به نحو احسن انجام دهند و جان مردم را نجات دهند: اماکن، وسایل پزشکی، وسایل محافظت شخصی (PPES)، اجناس ضروری روزمره. پیشروی‌هایشان را ارج بنهیم و از آنها حمایت کنیم تا از چالش پیش‌رو سربلند بیرون بیایند.