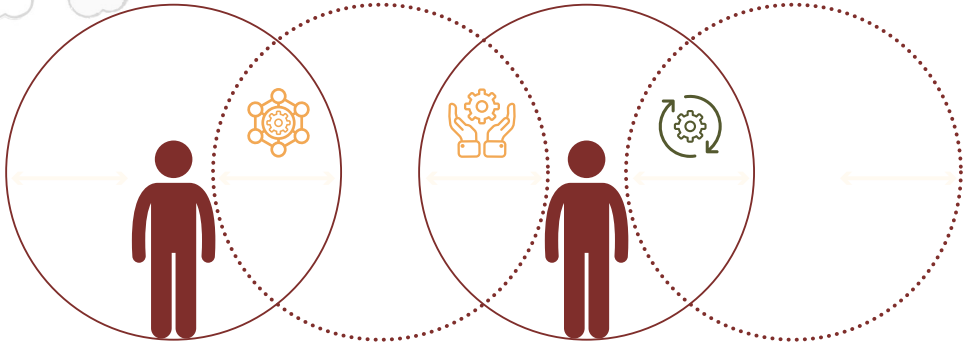


المراكز الأفريقية لمكافحة الأمراض والوقاية منها
(أفريكا سي دي سي)

إرشادات حول التباعد الاجتماعي المجتمعي خلال تفشي كوفيد-19



خلفية

ما فتح عدد حالات الإصابة بكوفيد-١٩ والبلدان المتضررة منه في أفريقيا يتزايد. بتاريخ ١٢ مارس ٢٠٢٠، تم تشخيص ١٢٩ حالة في ١٢ دولة، مع تسجيل حالة وفاة واحدة. وقد أظهرت التجربة في بلدان خارج أفريقيا أنه بعد تشخيص الحالات الأولية، لا تتأخر العدوى في الانتقال بسرعة في المجتمعات. لذلك يجب على الدول الأعضاء أن تشجع فوراً في تطبيق التباعد الاجتماعي الفردي والتخطيط لتطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي.

إن التباعد الاجتماعي استراتيجية مقبولة لتأخير تفشيات الأنفلونزا الجائحة وتقليل حجمها. وعلى مستوى الفرد، ينطوي التباعد الاجتماعي على اعتماد التحية بدون اتصال جسدي والحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين والبقاء في المنزل عند المرض. أما على مستوى المجتمع، فهو يتضمن إغلاق كل أماكن التجمع، بما في ذلك المدارس وأماكن العمل ودور العبادة، وإلغاء أي فعاليات ثقافية واجتماعية ورياضية وغيرها من التجمعات. أما بالنسبة لكوفيد-١٩، فإن التباعد الاجتماعي ضروري على الصعيدين الفردي والمجتمعي، لأن العدوى كثيراً ما تنتقل من شخص إلى آخر وتتسبب في اعتلالات وخيمة لدى ٢٠ في المائة من الناس. لا يوجد أي تمييز للسكان، ولا يوجد لقاح أو علاج إلى حد الآن، لكن تقليل الاتصال بين الناس يقلص من العدد التراكمي لفرض انتقال العدوى، وهو الطريقة الوحيدة للمساعدة على حماية الأشخاص المعرضين الأشد عرضة لخطر الإصابة بمرض كوفيد-١٩.

ليست هناك معلومات كثيرة عن فعالية التباعد الاجتماعي المجتمعي فيما يتعلق بكوفيد-١٩. فبتاريخ آذار/مارس ٢٠٢٠، كل ما نعرفه هو أن:

١. بالنسبة لفيروس الأنفلونزا، وهو أكثر الإصابات المشابهة لكوفيد-١٩، فإن **التباعد الاجتماعي الفردي والمجتمعي، مع العزل الصارم للأشخاص الذين يعانون من أعراض (الحالات المؤكدة أو المشتبه بها)، يؤخر التفشي ويقلل من حجمه.**

٢. **الاقتراب ومدة المخالطة وعدد المخالطين من العوامل التي تسهل انتقال العدوى.** يهدف التباعد الاجتماعي المجتمعي إلى الحد قدر الإمكان من تقارب المخالطة وطولها. وقد لا يكون الإغلاق التام ممكنا، ولكن لا ينبغي ادخار أي جهد لمنع أكبر عدد ممكن من الفرص غير الضرورية للمخالطة.

٣. **ينبغي فرض التباعد الاجتماعي المجتمعي،** كحد أدنى، بمجرد وجود أي دليل على انتقال العدوى داخل المجتمع المحلي، ثم ينبغي تطبيقه لأسابيع أو أشهر حسب مرحلة التفشي أو وجود حالات في المجتمع.

٤. **تتمثل النتيجة الرئيسية للتباعد الاجتماعي المجتمعي في إبطاء انتقال العدوى وتقليل عدد الحالات الجديدة يوميا، لتمكين:**

- أ. المرافق الصحية من استيعاب عدد معقول من المرضى دون المجازفة بجودة الرعاية
- ب. مسؤولي الصحة العمومية من تطبيق معارف جديدة لتوجيه التدخلات بشكل أكثر دقة
- ج. الباحثين من تطوير اللقاحات والأدوية

٥. **تشير خصائص انتقال عدوى كوفيد-١٩ إلى أن التباعد الاجتماعي المجتمعي ضروري لتأخير تفشي المرض وتقليل حجمه:**

- أ. كثيرا ما تنتقل العدوى بين المخالطين المباشرين.
- ب. قد تنتقل العدوى من أشخاص مصابين لم تظهر عليهم أي أعراض بعد.
- ج. قد تنتقل العدوى من أشخاص مصابين لا تظهر عليهم أي أعراض أبداً.

٦. في الصين، أدى التطبيق الصارم للتباعد الاجتماعي المجتمعي إلى إبطاء انتقال العدوى.

٧. يسبب التباعد الاجتماعي المجتمعي تعطيلا، كما أنه صعب ويمكن أن يكون خطيرا. فهو يؤثر تأثيرا كبيرا وغير منصف على النشاط الاقتصادي والاجتماعي والثقافي. مع ذلك، يمكن لإشراك المجتمعات بعناية أن يخفف من هذه الآثار.

توجد العديد من الأسئلة حول التباعد الاجتماعي المجتمعي فيما يتعلق بكوفيد-١٩، بما في ذلك:

١. ما مدى فعالية التباعد الاجتماعي الفردي في تأخير تفشي المرض وتقليص حجمه مع تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي أو دونه؟
٢. بالنسبة للتباعد الاجتماعي المجتمعي، ما مدى فعالية إغلاق المدارس، خاصة عندما يكون ذلك على مختلف المستويات (مؤسسات التعليم الابتدائي والثانوي والجامعي)؟
٣. ما مدى فعالية التباعد الاجتماعي المجتمعي إذا استمرت الأنشطة الأخرى التي تنطوي على المخالطة مثل العمل والنقل العام؟ وما هي التدابير التي يمكن أن تتخذها أماكن العمل للحد من انتقال العدوى؟
٤. ما مدى خطورة الأضرار الناجمة عن التباعد الاجتماعي المجتمعي على الأفراد والمجتمعات، من حيث الصحة البدنية والعقلية والتماسك الاجتماعي والحياة الاقتصادية؟
٥. ما مدى إمكانية تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي في المجتمعات والثقافات المختلفة وحصوله على القبول، خاصة إذا كان الناس لا يستطيعون كسب دخلهم ولا شراء احتياجاتهم من الأسواق ولا المشاركة في الشعائر الدينية؟

التوصيات

إشراك المجتمعات في تكريس التباعد الاجتماعي

١. ينبغي على الدول الأعضاء، على جميع المستويات الحكومية، نشر رسائل عامة بارزة حول التباعد الاجتماعي الفردي، وتحديداً من خلال:

a. اعتماد التحية بدون اتصال جسدي.



b. تطبيق ممارسات النظافة الصحية لليدين والسعال.



ج. الحفاظ على مسافة متر واحد بينك وبين الآخرين عندما تكون في مكان عام وحيث أمكن.



د. البقاء في المنزل إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو أي أعراض تنفسية أخرى، وعزل نفسك عن المقيمين معك قدر الإمكان، خاصة كبار السن.



هـ. السعي للحصول على الرعاية الطبية فقط للأعراض الحادة مثل صعوبة التنفس.



٢. ينبغي على الدول الأعضاء، على جميع المستويات الحكومية، أن تشرع الآن في التواصل بشأن المخاطر مع قادة الرأي و رجال الدين الرئيسيين وعامة الناس بشأن إمكانية تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي في المستقبل. يجب أن تكون الرسائل واضحة ومتسقة وملائمة لثقافة المجتمعات. ويجب تقديم معلومات عفا يجعل هذه التدابير هامة قبل الدعوة إلى تطبيقها بمدة كافية، وذلك لمنح الناس الوقت للاستعداد نفسياً وعملياً.

٣. يمكن تحسين قبول هذه التدابير بالتأكيد على المسؤولية الشخصية والاجتماعية وعلى أن التباعد الاجتماعي وسيلة لحماية النفس.

٤. **يمكن للناس تقبل تدابير التباعد الاجتماعي بشكل أفضل إذا كان الإعلان عنها مصحوبا بموعدها نهائيا متوقعا،** ولكن ينبغي أن يوضح أيضا أن هذه التدابير قابلة للتمديد في حال ظهور موجة أخرى من انتقال العدوى.
٥. **ينبغي تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي قدر الإمكان بموافقة المجتمعات المحلية وبتشجيع المسؤولية الاجتماعية من خلال السلطات والقنوات الموثوقة.** وينبغي على الحكومات، كخيار أخير، أن تعيد النظر في قوانينها على الصعيد الوطني ودون الوطني لضمان تمتعها بسلطة إنفاذ التباعد الاجتماعي المجتمعي.
٦. **ينبغي على الحكومات ووكالات الصحة العامة تحديد قنوات وجهات فاعلة موثوقة لشرح تدابير التباعد الاجتماعي المجتمعي** والإنصات إلى المخاوف والعقبات التي تحول دون تطبيقه.
٧. **ينبغي أن يراعى التواصل بشأن المخاطر اختلاف الجماهير** (مثلا من خلال إدراج لغات الأقليات).

تطبيق التباعد الاجتماعي

١. **ينبغي تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي** فور توعية السكان ومع مراعاة الوضع الاجتماعي والسياسي والطور الوبائي (انظر الجدول).
٢. تتم الإشارة إلى تطبيق التباعد الاجتماعي المجتمعي **عند اكتشاف أي حالات أو وفيات خارج السلاسل المعروفة لانتقال العدوى.**
٣. ينبغي على الدول الأعضاء، على جميع المستويات الحكومية، **أن ترصد الامتثال لمعايير التباعد الاجتماعي المجتمعي والوقاية من العدوى ومكافحتها** في مرافق الرعاية الصحية وأماكن تجمّع الناس، مثل السجون وعيادات التمريض.
٤. بعد فرض التباعد الاجتماعي المجتمعي، **ينبغي تطبيقه لفترة متصلة ودراسة قرار إلغائه بعناية** قبل إصداره.
٥. **لا ينبغي استخدام** التباعد الاجتماعي المجتمعي **إلا في الوحدة الجغرافية المحدودة الضرورية لتحقيق الأثر المنشود.**
٦. ينبغي على الدول الأعضاء أن **تضمن أن أي إنفاذ قانوني** للتباعد الاجتماعي المجتمعي والعزل والحجر الصحي **يتم مع الاحترام الكامل لحقوق الإنسان وكرامته.**
٧. **ينبغي إنشاء** عدة مستويات من التباعد الاجتماعي **في نفس الوقت، بدلاً من التدرج** (انظر الجدول).
٨. كما ينبغي أن يشمل التباعد الاجتماعي المجتمعي ما يلي:
 - أ. **العمل مع رجال الدين لملاءمة الشعائر الدينية لدعم التباعد الاجتماعي،** مثل العبادة في الهواء الطلق والحفاظ على مسافة لا تقل عن مترين المصلين وتجنب مشاركة الأواني أو المواد الاستهلاكية.

ب. **في أماكن التجمع الروتينية،** مثل محطات الحافلات والأسواق، **اتخاذ الناس للاحتياطات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي الفردي** مثل الحفاظ على مسافة متر واحد من الآخرين واعتماد التحية دون اتصال جسدي.

ج. **تعاون أصحاب العمل مع موظفيهم لزيادة المسافة المادية بين الموظفين،** بما في ذلك تغيير أنماط المناوبة واعتماد جداول عمل مرنة والسماح بالعمل من المنزل ونقل أنشطة العمل في الهواء الطلق والحد من التجمعات المتعلقة بالعمل.

د. **تقديم إجازات مرضية مدفوعة الأجر** ودعم أولياء الأمور في رعاية أطفالهم وتحفيز العمال للبقاء في المنزل إذا كانوا يعانون من أي أعراض تنفسية.

هـ. **رسائل عامة بارزة تشجع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر** والذين يعانون من الأمراض القلبية أو الرئوية المزمنة **على الحد إلى أقصى قدر من تفعلهم والوقت الذي يقضونه في الأماكن العامة.**

و. رسائل عامة بارزة توصي الأشخاص الذين يعانون من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو أعراض تنفسية أخرى بما يلي:

- **عزل أنفسهم** في منازلهم على الفور والاتصال بوكالات الصحة العامة المعنية.
- **التماس الرعاية الطبية فقط** في حال ظهور أعراض حادة، مثل صعوبة التنفس.
- **تطبيق الوقاية الفعالة من العدوى داخل الأسرة** وتلقي الدعم من الحكومة أو المجتمع (أو كليهما) للقيام بذلك.¹

1 [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

دعم المنظمات والأفراد في ممارسة التباعد الاجتماعي



١. **ينبغي** على الجهات الحكومية وغير الحكومية، بجميع مستوياتها، **ضمان توافر مواد تنظيف اليدين، كالماء والصابون والمطهر الكحولي لليدين،** على نطاق واسع عند مدخل كل مبنى وفي كل دورات المياه.
٢. **ينبغي أن تبقى** وسائل النقل العمومي متاحة لتيسير الحصول على الغذاء والخدمات الطبية وغيرها من أشكال الدعم الاجتماعي.
٣. **لا يجب استخدام** القوة الجسدية لتقييد حركة الأشخاص خارج منازلهم أو خارج الوحدة الجغرافية التي تطبق التباعد الاجتماعي المجتمعي.
٤. **ينبغي أن تنظر** الوكالات الحكومية في جميع الآليات الممكنة لتوفير الغذاء والدعم المالي والأدوية والدعم الديني والدعم الاجتماعي لجميع الأفراد المتضررين من التباعد الاجتماعي المجتمعي، مع إيلاء اهتمام خاص بالفئات المستضعفة.
٥. **ينبغي على** السلطات أن تتصدى بشكل استباقي للوصم المحتمل المرتبط بالحجر الصحي من خلال تعزيز الشعور بالتضامن بين السكان: "الجميع في خطر"، و"كلنا معنيون بهذا الوضع".

جدول: تدابير التباعد الفردي والاجتماعي

التباعد الاجتماعي الفردي

الدواعي	الوصف	تدابير التباعد الاجتماعي
توصية الأشخاص بالتباعد الاجتماعي الطوعي، خاصة الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة، للحد من انتقال العدوى والاعتلال، وبالتالي الحد من الضغط على النظام الصحي.	توصية عامة الناس بالبقاء في المنزل وتجنب التجمعات الحاشدة والمخالطة المباشرة للأشخاص، مع استهداف الفئات المعروفة بأنها أكثر عرضة لخطر الإصابة	توصيات البقاء في المنزل

التباعد الاجتماعي المجتمعي

الدواعي	الوصف	تدابير التباعد الاجتماعي
<ul style="list-style-type: none"> • منع المخالطة بين الأطفال هي تدبير معروف للوقاية من تفشي الأنفلونزا • الجامعات وغيرها من المؤسسات التعليمية هي أيضا مناطق تتجمع فيها أعداد كبيرة من الناس في أماكن محصورة • في دراسات لتفشي الأنفلونزا، عادة ما يكون هذان التدييران الأكثر فعالية عند تطبيقهما في مرحلة مبكرة من انتقال العدوى وعندما يستمر العمل بهما حتى انخفاض سريان العامل المسبب للمرض (أي بعد عدة أسابيع) • الحاجة إلى منع تجمع الشباب خارج المدارس لضمان الفعالية 	<ul style="list-style-type: none"> • إغلاق المدارس (بما في ذلك دور الحضانة وروض الأطفال والمدارس الابتدائية والثانوية) • إغلاق مؤسسات التعليم العالي (بما في ذلك الجامعات ومعاهد البحوث) 	إغلاق المؤسسات التعليمية

التدابير المتخذة لصالح فئات خاصة من السكان

- تدابير للحد من الزوار والحد من المخالطة بين النزلاء/المرضى في الأماكن المحصورة مثل مرافق الرعاية الطويلة الأجل للمسنين أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو مؤسسات العلاج النفسي أو مأوى المشردين أو السجون
- تؤوي هذه المؤسسات عددا كبيرا من الناس المعرضين أكثر من غيرهم لخطر العدوى الوخيمة وسوء النتائج. وغالبا ما تكون مثل هذه الأماكن كثيفة السكان، ويمكن أن يؤدي تفشي مرض كوفيد-19 فيها إلى معدلات هامة للإصابات والوفيات
- ينبغي تطبيق التدابير في وقت مبكر من تفشي المرض وينبغي أن يستمر العمل بها حتى ينخفض سريان عدوى كوفيد-19 في المجتمع

إلغاء التجمعات الحاشدة

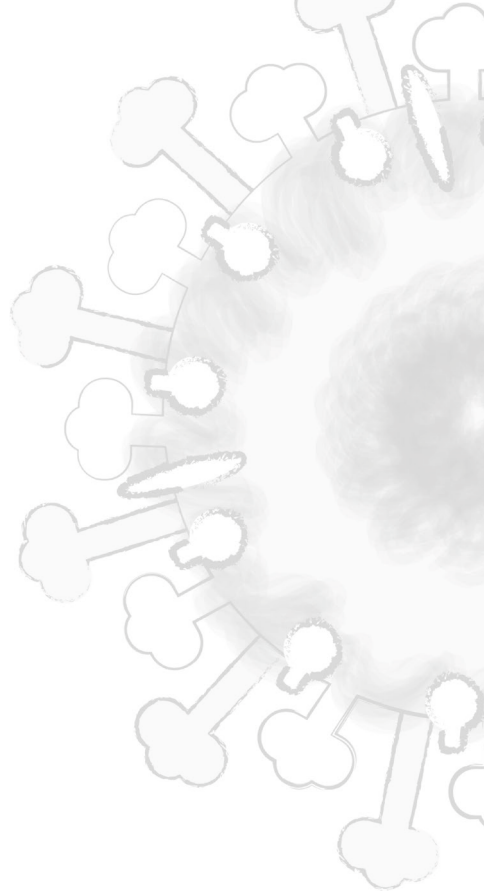
- المناسبات الثقافية (المسارح، دور السينما، الحفلات الموسيقية، الخ.)
- الفعاليات الرياضية (كرة القدم، الألعاب الرياضية في الفضاءات المغلقة وفي الهواء الطلق، سباقات الماراثون، الخ.)
- المهرجانات
- المؤتمرات والاجتماعات والمعارض وما إلى ذلك.

الحاجز الوقائي/الحجر الصحي الإلزامي لمبنى أو منطقة/مناطق سكنية

- يهدف إلى الحد من المخالطة بين المناطق التي يرتفع فيها معدل انتقال العدوى والمناطق التي بقي معدل انتقال العدوى فيها منخفضا أو لم تسجل أي عدوى.
- ويشير هذا التدبير إلى أن تنفيذ التدابير المذكورة أعلاه (مثل إغلاق المدارس ومؤسسات التعليم العالي وإلغاء التجمعات الحاشدة) أيضا يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التباعد الاجتماعي داخل الحاجز الوقائي

'الإغلاق الكامل'

- يُسمح فقط بالحركة الأساسية داخل منطقة محددة
- يهدف إلى التصدي لاستمرار ارتفاع معدلات انتقال العدوى، على الرغم من تنفيذ جهود التباعد الاجتماعي السابقة.
- وهو تدبير متطرف.



**Africa Centres for Disease Control and Prevention (Africa CDC),
African Union Commission**

Roosevelt Street W21 K19, Addis Ababa, Ethiopia