

زندگی روزمره با کووید-۱۹

Naomi Bar-Yam¹, Derrick Van Gennep², Chen Shen² and Yaneer Bar-Yam²

1. Mothers' Milk Bank Northeast, Harvard University, 2. New England Complex Systems Institute | March 24, 2020

ترجمه از حانیه محرم‌نژاد

در طی چند ماه گذشته زندگی ما از جهات گوناگون دچار تغییرات عمیقی شده است. بسکتبال بازی کردن با دوستان، خرید از فروشگاه مواد غذایی و حتی قدم زدن در راهروی آپارتمان تا رسیدن به آسانسور همگی مملو از خطرات بالقوه است. احتمال اینکه بازیکن تیم حریف، مشتری قبلی فروشگاه یا همسایه ای که دکمه ی آسانسور را فشار داده است بدون اینکه بدانند ناقل کووید-۱۹ باشد و ویروس را به ما سرایت دهد. این موضوع در مورد هر چیزی که این افراد لمس می کنند و هر نفسی که در فضای مشترک با ما می کشند هر چند برای چند لحظه نیز پابرجاست. هر چند ارتباطات نزدیک انتقال را قدرت می بخشد اما از دیگر خطرات نیز باید اجتناب کرد. دویدن، دوچرخه سواری و مکالمه ی ویدیویی با دوستان جایگزین هایی نه چندان خوب اما مناسبی برای تفریح کردن هستند. اما همه ی ما باید غذا بخوریم و حتی هنگامی که در خانه پناه گرفته ایم نیز هر از گاهی باید خانه را ترک کنیم. در چنین شرایطی باید چه کرد؟ ما در زمانی هستیم که سرشار از ترس و خطر و عدم قطعیت است. در اینجا چندین دستورالعمل برای ایمن تر کردن فعالیت های زندگی روزمره آورده شده است:

خانه های آپارتمانی

- خانه هایی با ورودی مشترک ما را در معرض خطر مواجهه با تمامی افرادی که در ساختمان مان زندگی می کنند قرار می دهد برای مثال در بخش های مشاعات، ورودی ها، راهروها و حتی گاهی هوایی که تنفس می کنیم از یک سیستم تهویه ی مشترک است.
- تا جای ممکن زمان کمی را در بخش های مشاعات و ورودی بمانید حتی اگر شلوغ نیست. کرونا ویروس تا مدتی روی سطوح و در هوا باقی می ماند.
- فرض کنید تمامی سطوح از جمله دستگیره ی در، صندوق پستی، دکمه های آسانسور و غیره آلوده است و می تواند کووید-۱۹ را سرایت دهد. قرار دادن دستکش، یک تکه پارچه و حتی یک کاغذ بین دست تان و سطوح توصیه می شود. خلاق باشید.
- در صورت امکان در هنگامی که در قسمت های مشاعات هستید از ماسک*، روسری یا دستمال دور دهان تان استفاده کنید. ماسک هایی با قابلیت استفاده مجدد و قابل شستشو و همچنین دستورالعمل های آسانی برای درست کردن ماسک وجود دارند.
- به محض اینکه به خانه رسیدید پیش از اینکه جایی را لمس کنید دست خود را به خوبی بشوئید **(با صابون و حداقل به مدت ۲۰ ثانیه)**. هنگامی که بیرون از خانه هستید ضدعفونی کننده ی دست به همراه داشته باشید تا دست خود را تمیز کنید.
- در زیر آماده کردن بخشی برای تحویل گرفتن بسته را ببینید.
- زمانی که شرایط جوی مناسب است پنجره های آپارتمان خود را باز کنید. دستگاه تصفیه کننده ی هوا از نوع هپا می تواند به تهویه هوای مرکزی کمک کند و در مواقعی که نمی توان پنجره ها را باز کرد مورد استفاده قرار بگیرد.
- از آنجایی که تعداد زیادی از افراد در طول روز در فضای کوچک آسانسور رفت و آمد دارند، فرض را بر این بگیرید که آسانسور آلوده است. همزمان با افراد دیگر از آسانسور استفاده نکنید. در صورت امکان از پله ها استفاده کنید هر چند به اندازه ی بازی کردن با دوستان جالب نیست با این حال تمرین خوبی است.

فروشگاه مواد غذایی/داروخانه/دیگر موارد ضروری

- فراهم کردن ضروریات در زمان بحران توجه زیادی می طلبد. بسیاری از فروشگاه های مواد غذایی راه هایی برای ایمن نگه داشتن خرید برای کارکنان و خریداران ارائه می کنند. فروشگاه هایی که در اطرافتان هستند و ایمنی را جدی می گیرند پیدا کنید و از آنها استفاده کنید و موارد زیر را به آنها پیشنهاد دهید:
- قرار دادن ضدعفونی کننده ی دست و دستمال مرطوب ضدعفونی کننده در ورودی فروشگاه، داخل فروشگاه و در صندوق برای صندوقداران و مسئولان بسته بندی و همچنین خریداران.
 - کارکنانی که به خریداران تذکر دهند که فاصله ی ایمن را رعایت کنند.

* استفاده از ماسک جای بحث دارد. توجه داشته باشید که: (۱) هر فردی که کوچکترین علائمی دارد باید از تماس با دیگران اجتناب کند و در زمانی که در ارتباط ضروری با دیگران چه به صورت عمومی چه به صورت فردی است از ماسک استفاده کند. (۲) باید استفاده از ماسک در محیط عمومی مورد پذیرش واقع شود تا افرادی که دچار تردید هستند یا از پوشیدن ماسک شرم دارند نیز استفاده کنند. (۳) هر چند که ماسک ها ایمنی و سلامت افراد را تضمین نمی کنند و میزان در دسترس بودن شان نیز به خاطر اولویت بالای کادر درمان محدود است، استفاده از ماسک در جایی که نزدیکی به افرادی که ممکن است ناقل باشند اجتناب ناپذیر است به مقدار قابل توجهی خطر ابتلا را کاهش می دهد. (۴) برای افراد بالای ۵۰ سال، افراد با سابقه ی بیماری زمینه ای و همچنین افرادی که در نواحی با خطر بالا هستند به دلیل افزایش نرخ شیوع باید از ماسک استفاده شود.

- کارکنانی که با استفاده از دماسنج دیجیتال بدون تماس مادون قرمز دمای خارجی بدن را چک کنند تا اطمینان حاصل شود هیچ یک از افرادی که وارد فروشگاه می شوند علائمی نداشته باشند.
- سفارش آنلاینی که در خانه، پارکینگ و... بدون هیچ تماسی تحویل داده شود.
- افزایش ساعت کار به منظور جلوگیری از ازدحام.
- شروع کار زودتر برای دسترسی سالمندان و دیگر خریداران آسیب پذیر.
- محدود کردن تعداد افراد حاضر در فروشگاه در تمامی ساعات.
- برخی از داروخانه ها نسخه ی شما را تحویل می دهند.
- خریداران، کارکنان فروشگاه و مدیران فروشگاه باید با یکدیگر در تعامل باشند تا تجربه ی خرید با تاکید بر ایمنی تعامل بهبود یابد.

در هنگامی که می خواهید تصمیم بگیرید به خرید بروید یا خیر:

- افرادی که شک دارند مبتلا به کووید ۱۹ هستند یا علائمی شبیه آنفلانزا نشان می دهند نباید به خرید بروند. این افراد باید در صورت امکان به دنبال راه های جایگزینی که نیازی به ارتباط با افراد دیگر نیست باشند.
- به طور مشابه افراد بالای ۵۰ سال یا افرادی که سابقه ی بیماری زمینه ای دارند باید راهی جایگزین خرید رفتن پیدا کنند. در غیر این صورت از ساعات اولیه ی فروشگاه هایی که شرایط مخصوص این افراد را دارند استفاده کنند.
- راه های جایگزین خرید حضوری شامل موارد زیر می شوند اما به این موارد محدود نمی شوند: خرید آنلاین، اپلیکیشن ها و وبسایت های تحویل، کمک گرفتن از دوست یا بستگان برای خرید و درخواست از فروشگاه برای تحویل خرید در صورت امکان. خرید از طریق تحویل گرفتن، بستگان و دوستان و هر راهی باید بدون تماس انجام شود.
- خرید کردن باید تا جای ممکن به ندرت انجام شود.
- زمان خرید را محدود کنید. اگر ممکن است فقط یکی از اعضای هر خانه خرید کردن را به عهده بگیرید. اگر این کار برای یک نفر سنگین باشد طوری برنامه ریزی کنید که هر نفر بخشی از خرید را انجام دهد تا خرید در کمترین زمان ممکن انجام شود.
- برای کاهش فشار بر زنجیره ی تامین و برای اطمینان از اینکه همه به منابعی که نیاز دارند دسترسی پیدا کنند پیشنهاد می کنیم هر فرد در هر بار به میزان مورد نیاز برای دو هفته غذا و کالا خریداری کند و خرید بیش از اندازه ی محصولات را به هیچ وجه توصیه نمی کنیم.

پیش از اینکه به فروشگاه بروید:

- یک دست لباس و کفش مخصوص برای خرید رفتن داشته باشید. پیش و پس از خرید این لباس ها را در ماشین لباسشویی بیندازید یا به خوبی ضدعفونی کنید و آنها را از لباس و کفش روزمره ی خود جدا کنید.
- دستکش و ماسک (یا روسری و پارچه) استفاده کنید به طوری که کل دهان و بینی شما را بپوشاند.
- اگر کیسه ی مخصوص خرید دارید آن ها را ببرید و قبل و پس از خرید آنها را ضدعفونی کنید و این کیسه ها را جدا از وسایل روزمره نگهدارید. وقتی نیاز به پیاده روی طولانی است استفاده از چرخ خرید گزینه ی مناسبی است.
- ضدعفونی کننده ی دست، دستمال مرطوب ضدعفونی کننده، صابون یا دیگر مواد ضدعفونی کننده را با خود به فروشگاه ببرید تا در صورت لزوم خودتان یا دیگران استفاده کنند.
- پیش از رفتن به فروشگاه لیست خریدی از موارد ضروری شامل مقدار مورد نیاز تهیه کنید. اگر با چیدمان فروشگاه آشنا هستید لیست خرید را طوری بنویسید که از یک نقطه ی فروشگاه شروع به خرید کنید و تا انتها بروید بدون اینکه لازم باشد دوباره به عقب برگردید. در صورت امکان در لیست موارد جایگزین را بنویسید تا اگر فروشگاه محصول خاصی را نداشت جایگزین آن را بخرید. یک لیست خوب از تماس غیرضروری با خانه و استفاده ی بی مورد از تلفن همراه در فروشگاه جلوگیری می کند.
- در صورت امکان محلی برای قرار دادن پس از خرید در پارکینگ، ایوان یا ورودی خانه در نظر بگیرید که بتوانید کالاهای فاسدشدنی را به مدت ۲ تا ۳ روز کنار بگذارید تا در این مدت ویروس های احتمالی دیگر فعال نباشند. اگر باید کالاها را به داخل خانه بیاورید بخش مشخصی نزدیک ورودی برای آنها در نظر بگیرید.

برخی کالاهایی که بهتر است به لیست خرید خود اضافه کنید:

- اگر ماسک تنفسی ۹۵ و در غیر این صورت ماسک جراحی موجود است.
- ضدعفونی کننده شامل ضدعفونی کننده ی دست، صابون دست، پودر لباسشویی و مایع ظرفشویی.
- دستکش، کت و کاور برای کفش.
- تجهیزات پزشکی شامل دماسنج، داروهای سرماخوردگی و داروهای تجویز شده.
- غذای فاسدشدنی.

حمل و نقل:

- اگر امکان دارد از حمل و نقل عمومی اجتناب کنید. در صورت ضرورت استفاده از آنها، موارد احتیاط مانند استفاده از ماسک را رعایت کنید. خودروی شخصی نه تنها باعث کاهش قرار گرفتن در معرض بیماری می شود بلکه برای آوردن خریده ها به خانه نیز کمک کننده است.
- استفاده از تاکسی های اینترنتی گزینه ی بهتری نسبت به حمل و نقل عمومی است اما همچنان خطر دارند. استفاده از دستکش و ماسک ضروری است.
- اگر اتومبیل ندارید اما توانایی رانندگی کردن دارید در صورت امکان برای چند هفته ی پیش رو خودرویی اجاره کنید.

وقتی در فروشگاه هستید:

- پروتکل های فاصله گذاری شامل حفظ حداقل فاصله ۲ متری از اطرافیان در همه حال باید رعایت شود.
- چرخ یا سبد خرید خود را پیش از استفاده ضدعفونی کنید و کیسه ی خرید خود را داخل آن قرار دهید.
- از دستکش یا کیسه ی پلاستیکی برای برداشتن کالاها از قفسه و قرار دادن آنها در چرخ خرید استفاده کنید. از آنجایی که دستکش می تواند با لمس کردن هر چیزی در فروشگاه آلوده شود بهتر است در صورت امکان از دستکش و کیسه ی پلاستیکی یکبار مصرف به طور همزمان استفاده شود.
- از لمس کردن غیرضروری اشیاء داخل فروشگاه و به خصوص لمس کردن صورت خود در محیط عمومی اجتناب کنید.
- کالاها ی مورد نظر خود را از میان کالا هایی که در قسمت های عقب تر قفسه قرار دارند بردارید تا امکان لمس شدن توسط تعداد کمتری از خریداران را داشته باشد.
- حساب کردن و پرداخت باید با کمترین تماس انجام شود. استفاده از پرداخت الکترونیکی و جابجایی کالا در صندوق توسط خریدار پیشنهاد می شود.
- از صندوقدار و مسئول بسته بندی خواهید هنگام بررسی خرید شما از دستکش یا ضدعفونی کننده ی دست استفاده کنند.

هنگام رسیدن به خانه:

- به محض اینکه به خانه رسیدید تمامی محصولات خریداری شده را در بخشی که قبل از خرید مشخص کرده بودید قرار دهید تا به مدت ۲ تا ۳ روز باقی بمانند. (به قسمت "پیش از اینکه به فروشگاه بروید" رجوع شود)
- **یادآوری: وقتی کارتان تمام شد بلافاصله دست خود را بشویید.**
- کالاها ی فاسدشدنی یا کالاهایی را که به آنها نیاز دارید پیش از استفاده با صابون و به دقت بشویید.
- بعد از بازگشت به خانه حتی اگر فاصله گذاری را رعایت کرده اید لباس های خود را بشویید و سپس دوش بگیرید.

بسته بندی و کالای پستی

- کرونا ویروس می تواند تا یک روز روی کاغذ و کارتن و بسته به شرایط بین ۳ تا ۴ روز روی پلاستیک و اجناس دیگر باقی بماند. بسته بندی ها پیش از اینکه به خانه ی شما برسند بین افراد زیادی دست به دست شده اند.
- در صورت امکان بسته را بدون اینکه باز کنید در بخش مخصوص نگهداری خرید (در پارکینگ، ایوان یا موارد مشابه) به مدت ۲ تا ۴ روز قرار دهید.
- اگر لازم است بسته را بلافاصله باز کنید یا محلی برای نگهداری آنها ندارید بسته را با آب و صابون بشویید یا آن را ضدعفونی کنید. کالا را به دقت از بسته بیرون بیاورید و بسته بندی خارجی را دور بیندازید.
- **یادآوری: وقتی کارتان تمام شد بلافاصله دست خود را بشویید.**