

# دستورالعمل‌های ضروری برای مقابله با ویروس کرونا

Chen Shen and Yaneer Bar-Yam  
New England Complex Systems Institute | March 11, 2020

ترجمه از پگاه

## مراقبت‌های عمومی

- در نظر بگیرید که شرایط عادی نیست. حفظ و ادامه زندگی مستلزم ایجاد تغییراتی در رفتارهای معمول ماست.
- ۸۰ درصد از مبتلایان به کرونا نوع خفیفی از بیماری را تجربه می‌کنند و ۲۰ درصد مبتلا به نوع حاد آن می‌شوند که نیازمند به بستری شدن در بیمارستان هستند. ۱۰ درصد از این افراد، نیاز به بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه دارند و ۲ تا ۴ درصد موارد منتهی به مرگ می‌شود.
- حتی نوع خفیف بیماری مسری است و می‌تواند منجر به حالت وخیم تری از آن در افراد دیگر شود. همه مسئول محافظت از خانواده، دوستان و جامعه برای جلوگیری از آسیب‌های بیشتر هستند.
- تماس‌های حضوری خود را به حداقل برسانید. با به کار گرفتن تمهیدات لازم، به امور عادی خود ادامه دهید و در این مدت، تا می‌توانید سعی در کمک رساندن به دیگران کنید.
- ممکن است پاسخ سریع و ایده آلی وجود نداشته باشد اما هر اقدامی برای پیشگیری از در معرض عفونت قرار گرفتن باعث کند شدن شیوع بیماری می‌شود و همچنین خطر ابتلای شما به بیماری را کمتر می‌کند.

## مراقبت‌های شخصی

- فاصله حداقل ۲ متر از سایرین را حفظ کرده و در فضاهای عمومی یا مشترک به سطوح مشکوک به آلودگی دست نزنید.
- به افراد پیرامون خود بدون تماس مستقیم کمک کنید و در فضای مجازی دیگران را نیز به این کار تشویق کنید.
- از صابون، ضدعفونی کننده، دستکش و یا کیسه پلاستیک استفاده کنید.
- در مورد علائم رایج و دستورالعمل‌های محلی مربوط به آزمایش یا درمان پیوسته آگاه بمانید تا به محض بروز علائم قادر به عکس العمل در اسرع وقت باشید.
- با شخصی قابل اعتماد روتینی برای مطمئن شدن از احوال یکدیگر تنظیم کنید (در بعضی موارد علائم بیماری خیلی سریع پیشرفت می‌کنند).

## خانواده و دوستان

- فضای امن خود را با دوستان و یا اعضای خانواده که موافق فاصله گذاری‌های اجتماعی هستند به اشتراک بگذارید.
- با دیگران فضای امنی را برای کمک به یکدیگر در نظر بگیرید.
- اشخاصی که علائم بیماری در آنها بروز کرده و یا به طور قطع به بیماری مبتلایند میبایست از بقیه جدا شده و خود را قرنطینه کنند.

## گروه‌های اجتماعی

- فضاهای اجتماعی را مرزبندی کنید و در صورت امکان برای مرزها حفاظ بگذارید و از رفت و آمد‌های غیر ضروری بپرهیزید.
- توری برنامه ریزی کنید که اقلام مورد نیاز خود را بدون تماس مستقیم دریافت کنید.
- سلامت اشخاص سالم را تصدیق کنید. اعضای گروه اجتماعی تان را برای تشخیص علائم، لزوم آزمایش و قرنطینه غربال کنید.
- برای مراقبت از اشخاص در قرنطینه، کمک‌های غیرمستقیم در نظر بگیرید.
- امکانات و خدمات در فضاهای امن عمومی را افزایش دهید.

## مشاغل و سازمان‌ها

- به منظور حصول قرنطینه و ترویج فضاهای امن، امکان دورکاری از منزل را به حداکثر برسانید.
- عملکردهای اساسی معمول را حفظ کرده و احتمال تأثیرات منفی بر تمامی عملکردها را با تعبیه فضاهای امن در محیط کاری کاهش دهید.

## مراکز بهداشتی

- برای جلوگیری از انتقال بیماری، تسهیلات را تقسیم بندی کنید. برای انواع مختلف مراقبت، فضاهای موقتی بزرگ و جداگانه تعبیه کنید.

## اجتماعات، مشاغل و دولت

- برای تشخیص افراد سالم از افرادی که نیاز به قرنطینه شدن دارند، امکان آزمایش سریع را فراهم کنید.
- گروه های اجتماعی که در آنها انتقال بیماری سرعت دارد را قرنطینه کنید و با خدمات ضروری به آنها کمک برسانید.