



كوفيد-19 الصحة والسلامة لعائلات موظفي إنفاذ القانون

ثقّف نفسك. ابق على اطلاع. كن أماناً

يُبرز تفشي مرض الفيروس التاجي كورونا 2019 كوفيد-19 (COVID-19) تحديات فريدة لعائلات موظفي إنفاذ القانون. وتبدأ الممارسات الصحية في المنزل وتعتبر مهمة في منع إصابة الضباط وعائلاتهم بالفيروس.

فهم الفيروس

كوفيد-19 هو مرض تنفسي جديد تم التعرف عليه لأول مرة في مدينة ووهان، الصين في كانون أول/ديسمبر 2019. وقد تم التعرف على وجوده الآن في أكثر من 90 دولة. و تنتمي الفيروسات التاجية لعائلة الفيروسات التي تصيب البشر والحيوانات حيث تسبب مجموعة من الأمراض تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى التهاب الجهاز التنفسي الحاد. ويطلق على كوفيد-19 وصف السلالة الجديدة من الفيروسات التاجية لأنه لم يتم تحديده في البشر من قبل. ولأنه فيروس تم التعرف عليه حديثاً، فإن الوضع دائم وسريع التغيير والتطور وبالتالي هناك معلومات جديدة يوميا.

تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً السعال الجاف والحمى وضيق التنفس¹. قد تشمل الأعراض الأقل شيوعاً الغثيان والتعب والتهاب الحلق والقشعريرة واحتقان الأنف.

تشمل الفئات السكانية المعرضة للخطر كبار السن وذوي الحالات الطبية الموجودة مسبقاً مثل أمراض القلب وأمراض الرئة والسكري.

التحدث مع الأطفال عن كوفيد-19

قد يعاني الأطفال من الخوف وعدم اليقين بشأن الفيروس. قد يكون لديهم أيضاً مخاوف بشأن خروج آبائهم/أمهاتهم للخدمة أثناء تفشي المرض. لذلك خصص بعض الوقت للتحدث مع طفلك والإجابة على الأسئلة التي قد تكون تدور في ذهنه، فإن إجراء مناقشات مناسبة لعمر الطفل حول المخاطر وسلوكيات الوقاية / التقليل منها يساعد في جعل السلوك أمراً معتاداً بدلاً من حدة القلق للأسرة. عليك أن تأخذ بعين الاعتبار ما يلي عند التحدث عن كوفيد-19 مع الأطفال²:

اسأل طفلك عما يعرفه عن كوفيد-19 وصحح أي من المعلومات مضللة لديه. عليك أن تفهم أن الأطفال قد يسمعون شائعات أو معلومات مضللة من أصدقائهم أو أقرانهم أو الأخبار أو التلفزيون أو من وسائل التواصل الاجتماعي.

طمئن طفلك بأن خطر الإصابة للفئات العمرية الأصغر الذين لا يعانون من حالات طبية موجودة مسبقاً هو خطر منخفض نسبياً³، وأن أولئك الذين يصابون بالفيروس لا يعانون معظمهم إلا من أعراض خفيفة ويتعافون من العدوى⁴ في منازلهم.

عدّل لغتك لتتلاءم مع مستوى فهم طفلك. فعند الحديث عن كوفيد-19، فكر في درجة نضج الطفل وقدرته على فهم ما تقوله.

أفهم أن الأطفال قد يعبرون عن خوفهم وقلقهم بطرق مختلفة.

■ وضّح أن الروتين والمواعيد المعتادة قد تتغير مؤقتاً والسبب لذلك.

■ اشرح كيف ينتشر الفيروس وكيف يمكن أن تنتقل الجراثيم بسهولة من شخص لآخر وحتى من سطح إلى آخر.

شرح ممارسات النظافة الأساسية للأطفال

■ مارسوا إجراءات النظافة المناسبة معاً.

■ علم طفلك أن يغسل يديه بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. شجع الطفل الأصغر على غناء أبجديه إذا كان لا يجيد العد للعشرين. تحدى الأطفال الأكبر سناً لأن يضعوا أغنية مدتها 20 ثانية على الأقل أثناء غسل أيديهم.

■ شجع على النظافة الشخصية الجيدة، كغسل اليدين أو تعقيمهما بسرعة بعد السعال أو العطس أو التفاعل الجسدي مع الآخرين.

■ نبه طفلك بلطف عندما يلمس وجهه، وانهاه بلطف عن العادات السيئة التي من شأنها أن تساهم في انتقال الفيروس. اجعل من هذا لعبة أو تحدياً ممتعاً مع الأطفال لتجنب التسبب في التوتر أو الخوف من الإصابة، بل اخلق منها لعبة عائلية ممتعة لرفع مستوى ممارسة النظافة الشخصية الجيدة.

كيف يمكن للوكالات دعم أسر موظفي إنفاذ القانون

قد يعاني أفراد أسر ضباط إنفاذ القانون الذين يلبون أداء الواجب من الخوف والضيق من أن تعرض ذلك الضابط للفيروس بسبب مهنتهم. كما قد يشعر أفراد الأسرة بالضيق أيضاً بسبب بعد أولئك الضباط عن منازلهم لفترات طويلة. ويمكن للوكالات أن تكون استباقية في التواصل للتخفيف من وطأة هذه المخاوف ولضمان وجود نظام دعم قوي للضباط عند عودتهم لبيوتهم.

■ إنشاء مسار واضح للاتصال المنتظم والمتكرر مع عائلات موظفي إنفاذ القانون، مثل إعداد قائمة بحسابات البريد الإلكتروني، أو إنشاء حساب مخصص لهم على وسائل التواصل الاجتماعي أو إنشاء مجموعة على الإنترنت.

■ مشاركة الخطوات الاستباقية وبروتوكولات السلامة المتخذة لضمان صحة وسلامة الضباط وعائلاتهم، بما في ذلك المعلومات المتعلقة بالرعاية الصحية والصحة العقلية و / أو برامج مساعدة الموظفين (EAP).

■ الاشتراك في مجموعات دعم الأسر أو الأزواج لنشر الرسائل الرسمية للوكالة لأفراد الأسرة.

ثقّف نفسك. ابق على اطلاع. كن آمناً

الضباط في المنزل

يتعرض الضباط للعديد من الأفراد والبيئات أثناء تأدية الواجب. و ينبغي على الضباط قبل العودة إلى بيوتهم أن يقوموا بـ:

تعقيم أحزمة الخدمة وأي معدات يتم لمسها بشكل متكرر.

تغيير الزي الرسمي في نهاية المناوبة أثناء وجودك في المحطة أو مباشرة عند العودة إلى المنزل قبل التفاعل مع أفراد الأسرة.

ممارسة النظافة الشخصية الجيدة بشكل ظاهر عند دخولك للمنزل حتى يرى الأطفال آباءهم يغسلون أيديهم، ويغيرون الملابس، وما إلى ذلك لتقليل السلوك الجيد. أجعل من هذه الممارسات إجراءً روتينياً للمساعدة في تقليل قلق الأطفال.

المرض في المنزل

يجب على الضباط أيضاً وضع خطة طوارئ عائلية تتضمن جمع أرقام الهواتف الرئيسية وتخزين الأدوية والمستلزمات الضرورية وشحن المعدات وما إلى ذلك. احصل على معلومات منتظمة ومحدثة حول نشاط كوفيد-19 محلياً من مسؤولي الصحة العامة في مجتمعك. وتذكر أن تضع في اعتبارك أفراد أسرتك الذين قد يكونون في خطر أكبر مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة حادة⁵.

إذا تعرضت أنت أو أحد أفراد أسرتك كوفيد-19 وأصبحت بحمى وأعراض أمراض الجهاز التنفسي، مثل السعال أو صعوبة التنفس⁶، اتخذ الإجراءات التالية:

الاتصال فوراً بطبيبكم مقدّم الرعاية الصحية.

عدم مغادرة المنزل إلا من أجل الحصول على الرعاية الطبية.

العزل في غرفة عن باقي أفراد الأسرة (بما في ذلك الحيوانات الأليفة). وللحد من القلق لدى الأطفال، عزز من فكرة أن هذه التدابير طبيعية ويجب القيام بها للحفاظ على صحة بقية أفراد الأسرة كجزء من العزلة المرضية الأساسية، تماماً كما تفعله العائلات بالفعل في حالات الإصابة بالأنفلونزا والبرد وما إلى ذلك.

احرص على اتباع بروتوكولات وكالتك المتعلقة بالإجازة المرضية.

البقاء في المنزل أثناء المرض سيمنع انتشار الفيروس إلى أفراد المجتمع.

التواصل

وسائل التواصل الاجتماعي

مجموعات الدعم

نقاط التواصل للعائلات مع الوكالة (الرعاية الصحية، الصحة العقلية، برامج مساعدة الموظفين (EAP))