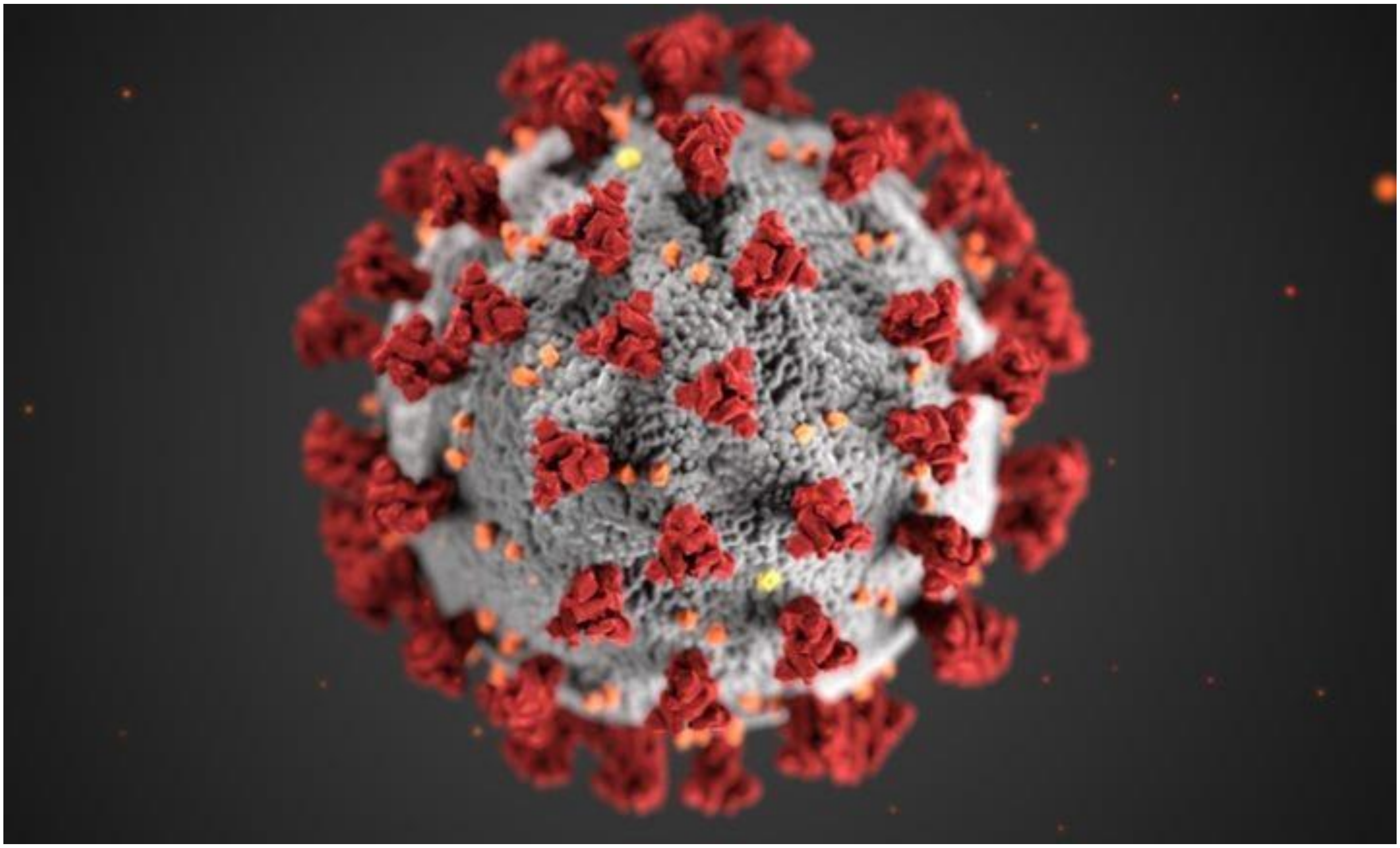
كوفيد-19!

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟



وضعت من قبل

بالتعاون مع

إشعار حقوق الطبع والنشر
مؤسسة سميثسونيان © 2020
جميع الحقوق محفوظة. الطبعة الأولى 2020.

إشعار حقوق الطبع والنشر
لا يمكن استخدام أي جزء من هذه الوحدة، أو أعمال مشتقة من هذه الوحدة، أو إعادة إنتاجها لأي غرض ما عدا الاستخدام العادل دون إذن كتابي من مركز سميثسونيان للتعليم العلمي.

سميثسونيان مركز التعليم العلمي يقدر كثيرا جهود جميع الأفراد المدرجة أدناه وفي قسم الاعتراف في تطوير *كوفيد-19! كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟* ساهم كل منهم بخبرته لضمان أن يكون هذا المشروع من أعلى مستويات الجودة.

سميثسونيان العلوم مركز التعليم وحدة تطوير الموظفين	
المدير التنفيذي - الدكتور. كارول أودونيل	
مدير شعبة المناهج والاتصالات د. براين مانديل	مدير شعبة الخدمات المهنية د. ايمي داميكو
مدير وسائل الإعلام الرقمية – أشلي ديس	مديرة برنامج تطوير القيادات والعلاقات الدولية – كاثرين بلانشارد
مدير المحرر – باتي مارون	مطور مناهج العلوم – أندريه رادلوف
مساعد برنامج – اليكسا موغك	مطور مناهج العلوم – لوغان شميت
أخصائي مشروع المناهج الدراسية – هانا أوزبورن	منتج رقمي – رايان سيمور
كبار مستشاري المشاريع	
الدكتور. مارك سبرينجر	ليزا كوبر، MD، MPH
آن ماكدونو، MD	كاسي مورغان، MPH
شويتا بانسال، دكتوراه	الدكتورة مريم بيجلي

يتم العثور على مساهمات مركز سميثسونيان للتعليم العلمي: فريق دعم الوحدات والمراجعين الفنيين ومراجعي الترجمة في قسم الإقرارات.

تصميم الغلاف من قبل آشلي ديس، SSEC؛ تصميم تخطيط من قبل ريان سيمور، SSEC وآشلي ديس، SSEC

صورة الاعتمادات
غطاء – CDC/أليسا إيكرت، MS؛ دان هيغينز، MAMS
الشكل 1.1 كاثرين بلانشارد، SSEC
الشكل 1.2 كاثرين بلانشارد، SSEC
الشكل 4.1 لوغان شميت، SSEC
الشكل 5.1 كاثرين بلانشارد، SSEC
الشكل 7.1-إيرين ليزيت

أعزائي الآباء، مقدمي الرعاية، والمربين،

ونحن نواجه كوفيد-19 كمجتمع عالمي، قد يكون من الصعب أنت تعبر الكلمات عما نشعر به نحن البالغين ويكون الأمر أكثر تحديا عند مناقشة هذه المشاعر مع الشباب. مع اطلاع الشباب الذين تحت رعايتكم على هذا الدليل معك، قد تظهر بعض الأسئلة الصعبة.

ما هو كوفيد-19؟ ماذا يحدث في العالم وكيف يشعر الناس حيال ذلك؟ كيف يمكن الحفاظ على مسافتنا، وغسل أيدينا، وتغطية الأنف والفم تساعد على حمايتنا؟ كيف يؤثر كوفيد-19 على الأسر والمجتمعات المحلية؟ كيف يمكن البقاء على علم بكوفيد-19 أن يحدث فرقاً؟ ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها الآن لحماية نفسي والآخرين؟ ليس لديك «إجابات» على أي من هذه الأسئلة. أهم شيء يمكنك تقديمه للشباب هو الصدق والشعور بالآمان .

أساس هذه المادة هو في العلم. واحدة من أفضل الطرق لتشعر بالراحة نحو حالة التغيرالعالية هو تسليح نفسك بالمعرفة ومن ثم استخدام تلك المعرفة لإحداث فرق في العالم. و ينطبق هذا على الشباب أيضا. مع مشاركة الشباب في جميع أنحاء العالم في الأنشطة الواردة في هذا الدليل، سوف يكتسبون فهم العلم الذي يقوم عليه كوفيد-19. وسوف يكون لديهم القدرة على تبادل معارفهم مع مجتمعهم، وخلق طرق ملموسة لاتخاذ إجراءات في هذا الوقت المليء بالتحدي، وفهم أفضل الأماكن للعثور على معلومات إضافية حول هذا الموضوع .

ولكن هذه المعرفة الجديدة قد تكون أيضا مخيفة وشديدة التأثير للأشخاص الذين هم في سن الشباب. قد يحتاجون إلى الدعم والتوجيه منك لوضع معرفتهم الجديدة في سياقها. اسأل الشباب من حولك كيف يشعرون وما رأيهم فيما تعلموه. تحقق من صحة الأسئلة التي يطرحونها عليك، حتى لو سألوها مرارًا وتكرارًا.

تم تصميم هذه المهام ليتم إكمالها بالتعاون مع الشباب تحت رعايتك.كل مهمة مدفوعة بسؤال قد يطرحه الشباب عن كوفيد-19.تم تصميم كل مهمة بطريقة تساعد الشباب (وأنت أيضا) على: (1) **أكتشف** الإجابات على السؤال من بيئتك الخاصة؛ (2) **فهم** العلم الذي يكمن وراء السؤال؛ ثم (3) توفير التوجيه لمساعدتك والشباب الذين تهتم بهم **العمل** بالمعرفة العلمية الجديدة التي اكتسبتها.

ما الذي يمكن أن يفعله الشباب لاستخدام معارفهم الجديدة لحماية أنفسهم والآخرين؟ المهمة 1 يجب أن تساعدك ولكل شاب تهتم به لفهم من هم حتى يكونوا مستعدين بشكل أفضل لفهم الآخرين.وهذا أمر مهم لأنك أثناء إكمال المهام 2-4، سوف تتفاعل مع الأشخاص الذين يتواجدون في العزل معك أو مع أصدقائك أو عائلاتك عن بعد.ستساعد هذه التفاعلات في توفير الفهم التأسيسي للمهام 5-7 حول كيفية حماية نفسك والآخرين من كوفيد-19.

كأحد الوالدين أو مقدمي الرعاية أو المعلمين، قد تقرر تخطي بعض الأسئلة أو الأنشطة أو المهام بأكملها لأن القيام بذلك قد يتعارض مع الإرشادات المحلية أو قد يكون مصدر قلق لك. لا بأس! يمكنك تعديل هذه الأنشطة أو المهام بحيث تكون الأولوية لصحتك وسلامتك وصحة وسلامة الشباب في رعايتك.

في مؤسسة سميثسونيان، نحن لسنا أول المستجيبين، ولكننا خبراء في مساعدة الشباب على فهم العلم وكيف يؤثر على العالم من حولهم. كما أننا نؤمن إيمانا عميقا بأهمية استخدام أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة كإطار للتركيز على الإجراءات المستدامة التي يحددها ويقوم بتنفيذها الشباب. كجزء من مشروع سميثسونيان للعلوم من أجل الأهداف العالمية، *كوفيد-19! كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟* الهدف 3 من أهداف التنمية المستدامة (الصحة الجيدة والرفاه)، والهدف 4 (التعليم الجيد)، والهدف 6 (المياه النظيفة والنظافة الصحية،)، والهدف 11 (مدن ومجتمعات

مؤسسة سميثسونيان © 2020

محلية مستدامة). وندرك أيضا قوة التعاون المذهلة و العمل معا بشكل وثيق مع الآخرين, حتى على مسافة بعيدة.ونحن ممتنون للغاية لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، والشراكة بين الأكاديميات (IAP)، وجامعة جونز هوبكنز، وزملائنا في سميثسونيان على وجهات نظرهم وعلى دعمهم التقني لضمان دقة المادة العلمية. ونحن ممتنون لمؤسسة غوردون وبيتي مور لدعمهم أثناء انتاج هذه الوحدة التعليمية. ونعرب أيضاً عن امتناننا لمنظمة الصحة العالمية والشراكة بين الأكاديميات لتقديمها الترجمة والتصحيح اللغوي لضمان تفاعل الشباب، وآبائهم ومقدمي الرعاية والمربين في جميع أنحاء العالم مع هذا المحتوى.

"مركز سميثسونيان للتعليم العلمي يجعل العلم مثيرا وقابلا للوصول للأطفال والشباب في جميع أنحاء العالم ويشجعهم على استكشاف كيف ولماذا للتعرف على الأشياء من حولهم. يستخدم مشروع سميثسونيان للعلوم من أجل الأهداف العالمية منهج مبتكر يتعلم فيها الأطفال والشباب بالممارسة ويكتشفون الإجابات بأنفسهم. وفهم العلاقة بين البشر والبيئة من حولهم سيساعدنا على العيش في وتناغم والاستعداد لمواجهة أي أوبئة في المستقبل.مع كل الأساطير والمفاهيم الخاطئة هناك، من المهم أن يفهم الأطفال والشباب طبيعة هذا الوباء وما يمكن عمله للوقاية من مثل هذه الأوبئة في المستقبل." – د. سوميا سواميناثان، كبير العلماء، منظمة الصحة العالمية

"من المهم جدا للأطفال – أينما كانوا في انحاء العالم – تطوير فهمهم العلمي والتفكير العقلاني. فقط من خلال القدرة على اتخاذ قرارات عقلانية استنادا إلى أفضل العلوم والأدلة يمكن لأي منا تعديل سلوكنا للحفاظ على أنفسنا وعائلاتنا آمنة من العدوى مثل كوفيد-19." – أستاذ فولكر تير ميولين، رئيس الشراكة بين الأكاديميات

كوفيد–19، مثل أي وباء، مخيف قلب حياتنا رأساً على عقب ولكنه قربنا أيضا من بعضنا البعض بوصفنا مجتمعا عالميا. قد نعيش عبر الحدود الجغرافية، لكننا جميعاً في هذه المعركة معاً. بالعلم والعمل معا يمكننا أن نفوز في هذه المعركة.

ابق آمناً، ابق بصحة جيدة، ابق على اطلاع.

تحياتي،

الدكتورة كارول أودونيل، المديرة

مركز سميثسونيان للتعليم العلمي

مؤسسة سميثسونيان © 2020

نظرة عامة على قصة كوفيد-19!

المهمة 1: ما الذي يحدث في العالم الآن؟ ....صفحة 1
المهمة 2: كيف يمكن الحفاظ على المسافة من الآخرين المساعدة؟ ....صفحة 6
المهمة 3: كيف يمكن لغسل الأيدي أن يساعد
على حمايتنا؟ ....صفحة 10
المهمة 4: كيف يمكن لتغطية الأنف والفم أن تساعد على حمايتنا؟ ....صفحة 13
المهمة 5: كيف يؤثر كوفيد-19 على الأسر
والمجتمعات؟...صفحة 17
المهمة 6: كيف يمكن أن يكون الاطلاع على المشكلة
نوع من المساعدة؟ ....صفحة 21
المهمة 7: ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها الآن؟ ....صفحة 25
المراجع ....صفحة 29
شكر ....صفحة 30

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 1: ما الذي يحدث في العالم الآن؟

اكتشف: كيف تتغير الحياة خلال جائحة كوفيد-19؟ (15-30 دقيقة)

ربما كنت قد لاحظت حدوث الكثير من الاختلاف خلال البضعة أشهرالأخيرة. وقد تظهر علامات القلق والتوتر على الكبار من حولك. وربما تمر انت أيضا بنفس المشاعر، خاصة إذا كنت قد شاهدت الأخبار، وقضيت بعض الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، أو تحدثت مع الأصدقاء.

هذا المشروع، كوفيد-19! كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟ سوف تساعدك، ومجتمعك، على فهم الحقائق العلمية حول الفيروس الذي يسبب كوفيد-19 والفيروسات الأخرى مثل ذلك.وسوف تساعدك على معرفة كيف يؤثر هذا الفيروس عليك الآن أو قد يؤثر عليك في المستقبل. وسوف تساعدك على فهم الإجراءات التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على نفسك ومجتمعك.

في هذا المشروع، سوف تناقش كيف يشعر الناس حول الفيروس. سوف تحقق في علم هذا الفيروس. سوف تستكشف تدابير الصحة العامة، وهي أشياء تحدث في مجتمعك أو قد تحدث قريباً لمنع كوفيد-19 من الانتشار. سوف تتخذ الإجراءات اللازمة لدعم الصحة في مجتمعك.

1. ابدأ بمحادثة. يمكنك التحدث إلى أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، أو شخص بالغ تثق به. انه جيد جدا أن تتحدث إلى أخ أو صديق، أو شخص يمكنك الاتصال به على الهاتف! يمكنك استخدام النموذج التالي للقيام بالمحادثة.
2. إذا كنت قادرا على ذلك، اجلس وجها لوجه مع من تقوم بمحادثته. خذ 30 ثانية للتفكير في هذا السؤال: **كيف تغيرت الحياة مؤخرًا وكيف أشعر حيال ذلك؟**
3. اختر من سيقوم بدور المتحدث ومن سيكون المستمع لمدة الدقيقتين التاليتين، يقوم المتحدث بالرد بحرية على هذا السؤال. وظيفة المستمع هو الاستماع جيدا، دون قول أي شيء. بمجرد الانتهاء من دقيقتين، تبديل الأدوار.
4. كرر نفس نموذج المحادثة للأسئلة الثلاثة التالية:
   أ. هل أفهم لماذا يحدث هذا؟
   ب. ما هي مخاوفي حول كوفيد-19؟
   ج. ما الذي أنا متحمس بشأنه؟
5. بمجرد الانتهاء من المحادثة، أشكر شريكك. ناقش أي شيء جاء قد ترغب في التحدث عنه بعمق أكبر.هذا النموذج يسمى Dyad. إنها طريقة للحديث عن الأشياء الصعبة بحيث يشعر الجميع انه تم الاستماع له واحترامه.[1]

✓ السلامة العاطفية: هل كانت هذه المحادثة مخيفة؟ هل كانت حزيناً؟ هل كانت مفيدةً؟ أنت سوف نرى هذه المذكرة عندما تظهر هذه المشاعر مرة أخرى.هذا هوالوقت المناسب للرجوع لشخص بالغ موثوق به أو صديق.

6. خلال هذا المشروع، سيطلب منك جمع أفكارك ومشاعرك وأبحاثك. والامر متروك لكم كيف اخترت تسجيلها. فقط احتفظ بالمعلومات آمنة. بحيث لا تسبب لك ارتباك فيما بعد، وسوف نسميها «مجلة» حتى نهاية المشروع.وذلك لأسباب المختلفة[2]:
   أ. هناك الكثير يحدث في العالم! واحدة من أفضل الطرق لمعالجة ما تشعر به هو كتابته.
   ب. العلماء يحتفظون بسجلات! خلال أبحاثهم، يلتقط العلماء بيانات حول ما يدرسونه بحيث يكون كل شيء في مكان واحد.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

ج. أنت تمر بتجربة تاريخية! قد لا تشعر بذلك الآن، ولكن العالم يشهد حدثا تاريخيا كبيرا. يتم الحفاظ على التاريخ على المستوى العالمي وعلى مستوى الدولة. لكنك أيضا جزء منه. يوما ما ستحتاج الأجيال المقبلة أن تعرف كيف كان الحال أن تكون هنا الآن.

7. خذ بعض الوقت لتسجيل شعورك حول كوفيد-19 في "المجلة" الخاصة؛ بك. ماذا كانت تجربتك حتى الآن؟ ما الذي تعلمته من محادثاتك؟

فهم: كيف أصف نفسي؟ (30 دقيقة)

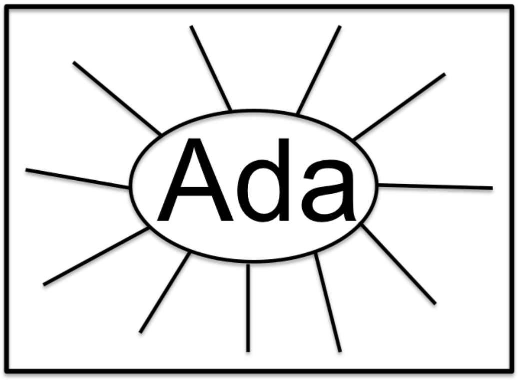
1. حان الوقت لإنشاء خريطة هويتك! خريطة الهوية هي أحد أدوات الجرافيك يمكن أن تساعد الناس على فهم الأشياء التي تشكلهم كفرد. يمكنك القيام بذلك مع الآخرين أو بنفسك. يمكنك كتابة خريطة الهوية الخاصة بك في "المجلة" الخاص بك.
2. ابدأ باسمك في المركز.
3. ارسم دائرة حول اسمك.
4. أجب على السؤال، «من أنا؟» أو «ما الذي يصفني؟» يمكنك استخدام القائمة التالية من الفئات للمساعدة، ولكن لا تشعر أنك محدودا على الأشياء المدرجة في هذه القائمة فقط.

العمر	المدرسة/الصف	العرق
الجنس	الجنسية	الدين
خلفية عائلية/أصل	اهتمامات، هوايات، أو أشياء تحب القيام بها للمتعة	الصفات الشكلية (طويل القامة، الشعر الأسود، العيون الزرقاء، يرتدي النظارات)
الصفات الشخصية (صوت عال، مضحك، حزين، طيب)	دور في الأسرة (أخت، ابن، ابن عم)	أي شيء آخر يمكنك التفكير فيه!

5. إذا كنت تريد، يمكنك استخدام كائنات حول منزلك لإنشاء الخريطة الخاصة بك. للحفاظ على الخريطة الخاصة بك، يمكنك التقاط صورة أو التقاطها في الذاكرة.
6. قامت فتاة صغيرة تدعى آدا بإنشاء نسختين من خريطة هو يتها لكي ترها:

ستضيف هذه الأشياء إلى خريطتها في نهاية كل سطر:

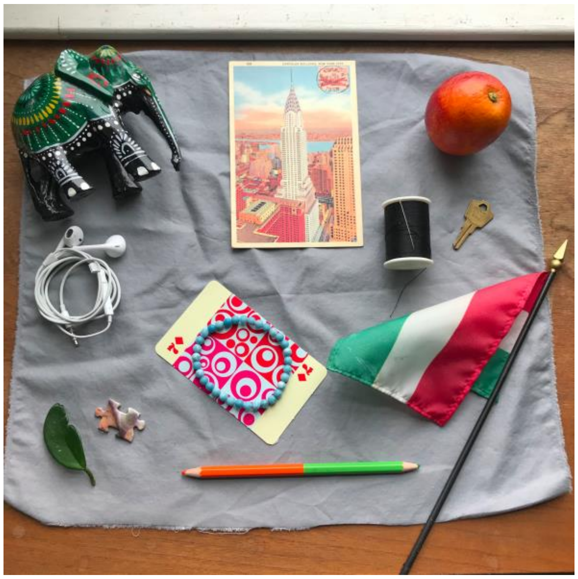
أ. الأخت الكبيرة
ب. تحب الفيلة
ج. تريد السفر إلى مدينة كبيرة
د. تحب الحلويات
ه. تستمع إلى الكثير من الموسيقى
و. تتعلم خياطة
ز. أفضل صديق هو نينا
ح. في الصف 7 (المدرسة الابتدائية)
ط. تنفق الكثير من الوقت في الطبيعة
ي. الألوان المفضلة هي البرتقالي والأخضر



الشكل 1.1 هذا مثال خريطة الهوية

مؤسسة سميثسونيان © 2020

7. وتشمل خريطة الهوية لآدا هذه الأشياء (جنبا إلى جنب مع علم من بلدها):
   أ. قطعة اللغز لأن شقيقها الصغير يحب الألغاز
   ب. نموذج الفيل، وهو حيوانها المفضل
   ج. بطاقة بريدية من مدينة كبيرة لأنها تريد السفر إلى هناك
   د. الفاكهة لأنها تحب الحلويات
   ه. سماعات الرأس لأنها تستمع إلى الكثير من الموسيقى
   و. إبرة والخيط لأنها تتعلم لخياطة
   ز. سوار من صديقتها المفضلة نينا
   ح. بطاقة «7» لأنها في الصف 7
   ط. ورقة لأنها تنفق الكثير من الوقت في الطبيعة
   ي. قلم رصاص برتقالي وأخضر لألوانها المفضلة



الشكل 1.2 رسمت آدا خريطة هوية من أشياء حول منزلها. هنا يتم عرضها.

8. ما الذي أضفته إلى خريطة هويتك؟ ضعها في "المجلة الخاصة؛ بك، أو التقطها في الذاكرة. إذا كنت تقوم بهذا النشاط مع شخص آخر، يمكنك مناقشة خرائط هويتك معًا. فيما يلي أسئلة لتساعدك على التفكير:
   أ. كيف يمكن أن تتغير خريطة هويتك مع مرور الوقت؟
   ب. ما مقدار سيطرتك على الأشياء التي بخريطة هويتك؟
   ج. كيف يمكن أن تؤثر الأشياء التي بخريطة هويتك على القرارات التي تتخذها في الحياة؟
9. الآن فكر في كيفية تأثير الأشياء التي بخريطة هويتك على حياتك.
10. عُد بانتباهك إلى كوفيد-19. لقد حان الوقت لوضع خريطة لما تعرفه وما ترغب في معرفته عن كوفيد-19.
11. في المجلة الخاصة بك، ابحث عن مساحة جديدة واكتب «COVID-19» في المركز. دائرة عليه
12. اكتب ما تعرفه أو تعتقد أنك تعرفه عن COVID-19. فيما يلي أشياء قد تساعد في توجيه تفكيرك:

ما هو؟	هل يمكنك أن ترى، تذوق، أو لمسها؟
كيف تصاب الناس به؟ هل بعض الناس أكثر عرضة للأصابة به من الآخرين؟	هل هناك أشياء يمكنك القيام بها لحماية نفسك من الإصابة به؟
ماذا يفعل لمجتمعك؟	ماذا يفعل بالعالم؟

13. لست بحاجة إلى الحصول على جميع الإجابات الآن. إذا كانت هناك أسئلة لديك حولCOVID-19 ، اكتبها. طوال المشروع، قد تتمكن من الإجابة على بعض هذه الأسئلة. قد يكون لديك المزيد من الأسئلة لإضافتها إلى الخريطة. يمكنك الرجوع مرة أخرى إلى هذه الأسئلة في نهاية كل مهمة.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

الفعل: ما هي الأشياء التي يمكننا القيام بها للشعور بالأمان؟ (30-45 دقيقة)

1. COVID-19 مخيف للجميع. ولكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على الشعور بالأمان:
   أ. هل هناك أشياء تقوم بها في منزلك تجعلك تشعر بالأمان أكثر؟ قم بعمل قائمة بهذه الأشياء في "المجلة" الخاصة بك.
   ب. تحدث مع الآخرين في منزلك حول استمرار هذه الممارسات.

السلامة البدنية: تحدث إلى شخص بالغ للتأكد من أن هذه الأشياء تتماشى مع إرشادات السلامة المحلية.

2. استراتيجية أخرى يمكنك ممارستها في أي وقت تشعر فيه بالقلق، أو العصبية، أو الخوف وهو التنفس. جرب هذا:
   أ. إذا كان هذا مريح بالنسبة لك، ابدأ بإغلاق عينيك.
   ب. لاحظ ما تسمعه وما تشمه في الفضاء من حولك.
   ج. ضع يديك على معدتك، أسفل بطنك مباشرة.
   د. استنشق من خلال أنفك حتى تمتليء بطنك من الهواء بحيث يضغط على يديك.
   ه. قم بالزفير من فمك، وادفع كل الهواء الذي كان في بطنك.
   و. كرر هذا أربع مرات أخرى أو عدة مرات كما تحتاج إلى الشعور بمزيد من الهدوء والأمان.[3]

تذكر أنه بغض النظر عن ما يحدث، أنت لست وحدك. يعمل العلماء والباحثون والعاملون في مجال الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم على إيجاد حلول لـCOVID-19. إنهم يعملون للحفاظ على سلامة الجميع. ستجد بعض ما قالوه في مواضع مختلفة من المشروع. قبل الانتقال إلى المهمة التالية، إليك بعض الحقائق الأساسية COVID-19 لمساعدتك على البدء.

3. ما هو COVID-19؟
   أ. COVID-19 هو مرض. وهو ناجم عن فيروس يسمى السارس كوف-2. يعتقد العلماء أن هذا الفيروس انتقل لأول مرة من الحيوان للإنسان. العلماء الآن يعرفون أنه يمكن أن ينتشر من شخص إلى شخص آخر.[4] يحاول العلماء معرفة المزيد حول ما إذا كان هذا الفيروس يمكن أن ينتقل من الإنسان مرة أخرى إلى الحيوانات.
   ب. فيروس كورونا 2 هو جزء من عائلة من الفيروسات تسمى «الفيروسات التاجية». الرسم التوضيحي على غلاف هذه الوحدة هو لفيروس كورونا. يطلق عليها هذا لأن الهياكل المدببة التي تخرج من هذه الفيروسات تبدو وكأنها تاج أو «هالة» عندما ينظر العلماء إليها تحت المجهر.5
   ج. من الصعب تعقب COVID-19 أو تعقبه لأنه يستغرق ما بين 1 و 14 يومًا ليبدأ الناس في الشعور بالمرض، أو «إظهار الأعراض».
   د. الأعراض هي ما يشعر به الناس عندما يكونون مريضين. قد تشمل أعراض COVID-19: الحمى، والسعال الجاف، والتعب، وآلام الجسم، وضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس. قد يفقد بعض الناس أيضا حاسة الشم أو حاسة الذوق. نادرا ما يحدث انسداد الأنف أو التهاب الحلق.
   ه. بعض الناس الذين يصابون ب COVID-19 تصبح مريضة جدا ويجد صعوبة في التنفس. كبار السن وأولئك الذين يعانون من حالات طبية أخرى لديهم فرصة أكبر لتصبح مريضة جدا، على الرغم من أن هذا يمكن أن يحدث لأي شخص.
   و. بعض الناس الذين يصابون بالفيروس في أجسادهم لن تظهر أي أعراض أو تبدو مريضة. ولكن لا يزال بإمكانهم تمرير المرض للآخرين. وهذا ما يسمى «بدون أعراض ظاهرة».
   ز. هذا الفيروس يؤثر على صحة الناس في جميع أنحاء العالم. كما أنه يغير كيف يتفاعل الناس مع بعضهم البعض، وكيف يقومون بالأعمال التجارية، وتأثيرهم على الأرض، وما يشعرون به هو الصواب والخطأ. يمكنك معرفة المزيد عن هذه المنظورات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيئية والأخلاقية من خلال هذا المشروع. ابحث عن معلومات من الخبراء والأنشطة.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

4. هذا المرض يتطور. للحصول على أحدث المعلومات، يرجى الاطلاع على أقسام الموارد الإضافية أدناه.
5. شيء واحد يمكنك القيام به لتشعر بالأمان من COVID-19 هو معرفة المزيد عنه. وكلما فهمت، قل احساسك بالخوف. كلما فهمت، كلما كان ذلك أفضل يمكنك حماية نفسك.

" هناك دائما نوعين من الأوبئة. الأول والأكثر وضوحا هو انتشار في جميع أنحاء العالم للعوامل الممرضة -فيروس، والبكتيريا، وما إلى ذلك ، والثاني يسبب الكثير من الضرر ولكن ليس دائما يتم التعرف عليها أو تسميتها. إنه الخوف في بعض الأحيان الخوف سوف يضيع الوقت والموارد بينما يحاول الناس القيام بشيء ما. شاهد وتعرف على ما إذا كانت ردود فعل الناس من حولك وحتى أنت نفسك، تستند إلى المخاوف أو على الحقائق. يجب عليك دائما معالجة الخوف أولا إذا كنت تريد أي شخص أن يستمع والعمل مستندا على الحقائق." - Anne McDonough، MD، MPH، مسؤولة قسم الطوارئ الصحية العامة، سميثسونيان لخدمات الصحة المهنية، الولايات المتحدة الأمريكية (الولايات المتحدة الأمريكية)

6. في بقية هذا المشروع، سوف تتعلم عن العديد من جوانب .COVID-19 في بعض الحالات، سوف تتعلم مباشرة من العلماء والباحثين العاملين في جميع أنحاء العالم. سترى اقتباسات من مقولاتهم من خلال هذا المشروع. سوف تجد إجابات على العديد من الأسئلة التي فكرت في وقت سابق ونأمل أن تشعر أكثر أمانا!

موارد إضافية:

أسئلة وأجوبة منظمة الصحة العالمية حول الفيروسات التاجية (COVID-19): لمحة عامة عن COVID-19 وأعراضه وكيفية حماية نفسك.

https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

فيروسات الجهاز التنفسي الناشئة، بما في ذلك COVID-19: طرق الكشف والوقاية والاستجابة والسيطرة: نظرة عامة على الفيديو من COVID-19 والفيروسات التاجية الأخرى.

https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 2: كيف يمكن أن تساعد الحفاظ على المسافة من الآخرين؟

اكتشف: هل تلاحظ الناس يبتعدون عن الآخرين؟ (15-30 دقيقة).

1. فكر في الأسئلة التالية. اكتب أفكارك الخاصة في المجلة الخاصة بك.
   أ. هل سمعت أناس يتحدثون في منزلك أو مجتمعك للحفاظ على مسافة أكثر من ذي قبل؟ لماذا تعتقد أن هذا يحدث؟
   ب. هل هناك أوامر للحفاظ على المسافات وما شعورك نحو الأوامر من القادة المحليين أو السلطات في البلد التي تعيش فيها للحفاظ على هذه المسافات؟
   ج. إذا لم تكن هناك أوامر حاليا للبقاء في المنزل حيث تعيش، أجب على هذا السؤال. كيف سيكون شعورك إذا أمرتك الحكومة بالبقاء في المنزل وعدم المغادرة لأسابيع أو أشهر؟
2. مقابلة كل شخص في منزلك باستخدام الأسئلة التالية. اكتب ملاحظاتك في "المجلة"الخاصة بك.
   أ. هل تبتعد عن الآخرين الآن؟ لماذا أو لماذا لا؟
   ب. هل تواصلت مع أي شخص مريض مؤخراً؟ إذا كان الأمر كذلك، متى وأين؟
   ج. هل تعتقد أن الأشخاص في منزلنك يجب أن يبتعدوا عن الناس خارج المنزل؟ لماذا أو لماذا لا؟

⇈ معلومة تعليمية: عند إجراء استطلاع، اسأل الجميع نفس الأسئلة. سجل إجاباتك بنفس الطريقة في كل مرة. حافظ على جميع إجاباتك معًا حتى تتمكن من البحث عن التوجهات فيها لاحقًا!

✓ السلامة العاطفية: في بعض الأحيان لا يحب الناس التحدث عن عاداتهم الشخصية. لا بأس! يمكنك تخطي سؤال. أو مجرد طرح السؤال الأخير حول ما يعتقدون أننا يجب أن نفعل؟

فهم: لماذا المسافة مهمة جدا؟ (45 دقيقة)

1. فكر في وجهات النظر الاجتماعية للمشكلة في مجتمعك وأنت تقرأ الاقتباس التالي من أحد الخبراء.

"ينتشر COVID من خلال قطرات الجهاز التنفسي. هذه القطرات تنتقل من شخص إلى آخر، بما في ذلك من أيدينا. فكر في يوم نموذجي في مجتمعك قمت فيه بتحية العديد من الناس عن طريق المصافحة، أو العناق، أوالقبلات. يمكنك شراء الأشياء في المتجر باستخدام العملات التي مرت من شخص لآخر. أنت تتعامل باستمرار عن كثب مع الناس والأشياء. هذه كلها فرص لنشر COVID. الحد من هذه التفاعلات والاتصالات هو ما يقلل من انتقال الفيروس في المجتمع." – كاسي مورغان ، منسق الاستدامة، كويونيكا، كوبر سميث، ملاوي كاسي

مؤسسة سميثسونيان © 2020

2. لفهم لماذا المسافة مهمة جدا يجب أن نفهم ثلاثة أشياء أخرى حول كوفيد-19: **قطرات الجهاز التنفسي، ويجري بدون عدم ظهور أعراض، والاتصال؟** جرب هذا النشاط:

   أ. قم باخراج نفس بطيئ و طويل في كوب جاف أو على مرآة. قم بمراقبة وتحسس السطح الداخلي للكأس أو المرآة.

   ب. هل تلاحظ أنه رطب؟ هذا هو مثال لقطرات الجهاز التنفسي.

3. اقرأ ما يلي لمعرفة المزيد:

قطرات الجهاز التنفسي هي قطرات صغيرة جدا من السوائل التي تأتي من الرئتين أوالأنف أوالفم. عندما يسعل الشخص أو يعطس أو يتحدث، يمكن أن تخرج القطرات من الجسم. هذه القطرات تخرج من الجسم من خلال اللعاب والمخاط. قطرات الجهاز التنفسي تتكون في الغالب من الماء. جميع الناس، وليس فقط أولئك الذين يعانون من مرض فقط، يخرجون قطرات الجهاز التنفسي.

قطرات الجهاز التنفسي يمكن أن تكون ذات أحجام مختلفة. العطس والسعال يمكن أن تنتج عنهم قطرات أكبر. هذه القطرات يمكن أن تنتشر COVID-19 إذا كان الشخص مصابا بالفيروس. عندما يتلامس الأشخاص الأصحاء مع قطرات الجهاز التنفسي من شخص مصاب بCOVID-19، يمكن أن ينتشر الفيروس إليهم. بعض الناس الذين يحملون الفيروس في أجسادهم لن تظهر أي أعراض أو تبدو مريضة. ولكن لا يزال بإمكانهم تمرير المرض إلى الآخرين[6]. وهذا ما يسمى **"بدون أعراض."**[6]

كونك بدون أعراض يعني أنه لا يزال بإمكانك نشر الفيروس لأشخاص آخرين بنفس الطرق مثل الأشخاص الذين يشعرون بالمرض. يحدث هذا من خلال انتشار والاتصال مع قطرات الجهاز التنفسي.

هناك أنواع مختلفة من **الاتصال** التي يمكن أن تنشر قطرات الجهاز التنفسي بين الناس.

أ. **الاتصال المباشر** – أي شخص على اتصال وثيق (في غضون 2 متر) مع شخص لديه أعراض الجهاز التنفسي (السعال). الخطر هو تعريض الفم أو الأنف أو العينين مباشرة إلى قطرات الجهاز التنفسي من الشخص المريض. في هذه الحالات، أنت أكثر عرضة لتنفس الفيروسات عندما يسعل شخص مريض أو يعطس أو يتحدث.

ب. **الاتصال غير المباشر** – قطرات الجهاز التنفسي التي تحتوي على الفيروس من السعال أو العطس أو الكلام قد تهبط على جسم مثل يدك أو طاولة أو مقبض الباب أو درابزين. الفيروس COVID-19 يمكن أن يبقى هناك لبعض الوقت. في بعض الأحيان من بضع ساعات إلى عدة أيام. يمكن لشخص آخر بعد ذلك لمس هذا السطح بيده. إذا لمس بعدها هذا الشخص وجهه أو فمه أو أنفه أو عينيه، يدخل الفيروس إلى جسده.

فهم كيفية تحرك قطرات الجهاز التنفسي هو جزء مهم من انتشار COVID-19. تذكر أن فيروس COVID-19 يمكن أن ينتشر من شخص لآخر من خلال هذه القطرات.

السلامة البدنية: السلامة هي دائما مهمة عند دراسة أمراض مثل COVID-19. في هذه الحالات، من الأفضل استخدام ودراسة نموذج عن دراسة الشيء الحقيقي. كما تعلمت سابقاً، قطرات الجهاز التنفسي تتكون في الغالب من الماء. لذلك بدلا من دراسة قطرات الجهاز التنفسي من السعال الحقيقي والعطس، سوف تدرس نموذجا لهم باستخدام الماء.

4. الآن سوف تقوم بإنشاء نموذج لقطرات الجهاز التنفسي. هذا النموذج للمياه سوف يساعدك على مراقبة لأي مدى قطرات الماء يمكن أن تتحرك. قد تساعدك هذه الملاحظات على التفكير لأي مدى يجب عليك البقاء بعيدا عن الآخرين اثناء السعال أو العطس أو الحديث.

سوف تحتاج هذه المواد: وعاء أو كوب مع ما يكفي من الماء في يدك، قطعة قماش لتنظيف المياه من على اليدين والأسطح، جهاز قياس (مسطرة أو استخدام قدمك)، أشياء أو شريط لتحديد المسافات من الجدار.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

السلامة البدنية: يرجى طلب من شخص بالغ أو أكبر سناً في منزلك مساعدتك. قبل البدء في هذه التجربة، يجب غسل يديك لمدة 40 ثانية بالماء والصابون.

5. حدد موقع منطقة مفتوحة مع جدار داخل أو خارج منزلك. تأكد من حصولك على إذن للحصول على القليل من الرطوب على الجدار، مثل الحمام أو جدار خارجي. متطلبات الموقع:
   أ. تحتاج إلى أن تكون قادرا على الوقوف قريباً جدا من الجدار.
   ب. تحتاج أيضا إلى أن تكون قادرًا على الوقوف على الأقل 2 متر (4-6 خطوات) أو أكثر بعيدا عن الجدار دون أي شيء في طريقك.
6. باستخدام جهاز القياس الخاص بك، ضع علامة على المسافات التالية من الجدار على الأرض:
   5.0 متر، 1.0 متر، 1.5 متر، 2.0 متر، أو مجرد عد الخطوات (خطوة واحدة من الجدار، خطوتين، 3 خطوات، 4 خطوات).
7. الوقوف في مواجهة الجدار عند علامة خطوة 0.5 متر أو 1 مع وعاء من الماء.
8. ستقوم الآن بعمل نموذج لقطرات تنفسية تغادر فمك وأنفك من السعال أو العطس عن طريق نفض الماء من يدك باتجاه الجدار. للقيام بذلك:
   أ. أمسك وعاء الماء بيد واحدة تحت ذقنك لمنع التنقيط.
   ب. ادخل يدك الأخرى في الماء لتكون جميع أصابعك رطبة.
   ج. ضم يدك على شكل قبضة. ارفع قبضتك بسرعة من الماء فوق الوعاء.
   د. قم بنفض أصابعك فقط بسرعة 2-3 مرات نحو الجدار. بعض الماء يجب أن يتطاير من يدك نحو الجدار . إذا لم يحدث ذلك، اعد المحاولة حتى تجد طريقة التي تعمل بالنسبة لك.
9. انظر عن كثب في نمط القطرات على الحائط والأرض أمامك. قم بعمل رسم وسجل ملاحظاتك في "المجلة" الخاصة؛ بك.
   أ. هل كل القطرات بنفس الحجم؟
   ب. ماهو اقصى وادنى ارتفاع للقطرات على الجدار؟
   ج. ما مدى قرب القطرات معاً؟
   د. هل كانت القطرات أكثر على الأرض أم على الجدار؟
10. استخدم قطعة القماش لتنظيف وتجفيف الجدار والأرضية.
11. كرر التجربة على مسافات 1.0 م (خطوتين)، 1.5 م (3 خطوات)، و 2.0 م (4 خطوات) من الجدار. نظف وجفف الجدار والأرضية بين كل محاولة.
12. قارن بين ملاحظاتك بالنسبة للمسافات مختلفة. قم بعمل رسم بياني في "المجلة" الخاصة؛ بك لمقارنة بياناتك لكل مسافة.
13. إذا كانت قطرات الماء لا تزال تصل إلى الجدار على مسافة 2 م (4 خطوة) ثم حاول ذلك: استمر في التحرك بعيدا عن الجدار بزيادات 0.5 م (1 خطوة) لمعرفة المسافة التي تحتاجها حتى لا تصل القطرات إلى الجدار.
   أ. ما هي ابعد مسافة يمكنك منها نثر القطرات على الجدار؟
   ب. اكتب ملاحظاتك في "المجلة" الخاصة بك.
14. تذكر أن الماء يحاكي قطرات الجهاز التنفسي المصابة والتي تخرج من الجسم عند السعال أو العطس أو التحدث أو التنفس. وبالنظر إلى ملاحظاتك من هذا النموذج، لماذا المسافة تعد عامل مهم لحمايتك والآخرين؟ اكتب أفكارك في المجلة الخاصة بك.

الفعل: ماذا يمكنك أن تفعل أو تشارك به حول المسافات المادية؟ (15-30 دقيقة)

1. فكر في المنظورات الاقتصادية والثقافية والاجتماعية للمشكلة أثناء قراءة الاقتباسات التالية من الخبراء.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

«الاقتصاد هو الصورة الكبيرة لما تفعله مجموعات من الناس للبقاء على قيد الحياة. إن الحاجة إلى البقاء على قيد الحياة في مواجهة التهديدات المباشرة المتمثلة في المجاعة أو الفقر إلى غياب المأوى أو الأمن أو المياه أو سبل العيش للفرد أو الأسرة أو المجتمع المحلي هي المحرك الأكثر تأثيراً في سلوك البشر. إذا لم تتمكن من شراء ما يكفي من الطعام لمدة أسبوعين، أو لم تتمكن من العثور على ملجأ لمدة أسبوعين على بعد مترين عن الآخرين، فلن تتمكن من الالتزام بالتباعد الاجتماعي أو البقاء في المنزل. حاجتك لتناول الطعام أو العثور على الماء ستجعلك خارج المنزل تعمل وتتفاعل مع الآخرين. إذا لم يكن هذا مفهوما وأخذ بعين الاعتبار، فإن الاستجابة لهذه الجائحة ليست مدروسة بشكل كاف.»
- آن ماكدونو، MD، MPH، مسؤولة الطوارئ الصحية العامة، خدمات الصحة المهنية سميثسونيان، الولايات المتحدة الأمريكية

«خلال الوباء، قد تتعارض التوصيات التي يسترشد بها العلم مع المعتقدات والقيم الثقافية للناس. على سبيل المثال، في بعض الثقافات، القيمة الخاصة بالتجمعات الجماعية للعبادة أو غيرها من المناسبات الخاصة كبيرة جدا. وقد ينظر بعض الناس إلى توصيات الصحة العامة للانخراط في التباعد الاجتماعي أو لتجنب الاتصال الجسدي صعب قبوله. قد يختارون عدم اتباع تلك التوصيات.» — الدكتورة ليزا كوبر، جامعة جون هوبكنز، الولايات المتحدة الأمريكية وغانا

2. اكتب إجابتك على هذا السؤال في المجلة الخاص بك:
   أ. هل تعتقد أن الابتعاد الجسدي يمكن أن يساعد في حمايتك من الفيروس الذي يسبب COVID-19؟
   ب. هل ستغير إجابتك أبداً؟ لماذا أو لماذا لا؟
3. الآن بعد أن فهمت المزيد عن المسافات المادية، اختر طريقة لمشاركة معرفتك مع الآخرين.
   أ. اطلب من شخص ما في منزلك أن يتنفس في كوب. هل يرون قطرات تنفسية؟
   ب. استخدام وعاء لعمل تجربة بالماء كنموذج لانتشار قطرات الجهاز التنفسي مع شخص من منزلك.
   ج. أخبر الآخرين عن كيفية انتشار قطرات الجهاز التنفسي ولماذا الابتعاد الجسدي مهم.
   د. قم بعمل رسم أو ملصق، أو قم بعمل بودكاست، أو قم بتسجيل فيديو.
4. في المهمة 1، تقرأ أن COVID-19 قد يغير كيف يشعر الناس حول ما هو الصواب والخطأ (تذكر أن هذا يسمى الأخلاق). تخيل أن أحدهم قال لك، «لست بحاجة إلى مسافة جسدية. أنا لست مريض.»
   أ. فكر في كيف سيجعلك هذا تشعر. هل تعتقد أن هذا صحيح أم خطأ؟
   ب. ماذا ستقول لهذا الشخص؟
5. تذكر أنك تقرأ أيضًا عن كيفية تغيير COVID-19 طريقة عمل الأشخاص. وهذا ما يسمى تأثير اقتصادي. بعض الناس لا يلتزموا بالمسافات مادية لأنهم مضطرون للعمل في أماكن مغلقة. ما رأيك؟ هل من المقبول أن تكون قريبًا جسديًا من الآخرين إذا كان ذلك يعني الحصول على وظيفة وإحضار المال إلى المنزل من أجل الطعام، حتى لو أدى هذا لنشر COVID-19؟

موارد إضافية:

إرشادات منظمة الصحة العالمية بشأن التباعد الاجتماعي
https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 3: كيف يمكن لتغطية الأنف والفم أن تساعد؟

اكتشف: هل الناس في منزلك يغطون أنوفهم وفواههم؟ (15 دقيقة)

1. فكر في هذه الأسئلة بنفسك أولاً. ثم اسأل الناس في منزلك هذه الأسئلة:
   أ. هل تغطي أنفك وفمك عند العطس أو السعال؟
   ب. هل تعتقد أن تغطية أنفك وفمك يمكن أن تساعد في حمايتك من الفيروس الذي يسببCOVID-19 ؟

✓ السلامة العاطفية: في بعض الأحيان لا يحب الناس التحدث عن عاداتهم. لا بأس! يمكنك تخطي السؤال. أو تسأل بطريقة مختلفة مثل: "هل يجب على الناس تغطية أنفهم وفمهم عند العطس أو السعال؟"

2. لقد تعلمت بالفعل أن الفيروس الذي يسبب COVID-19 يمكن أن ينتشر من خلال قطرات الجهاز التنفسي. عند إجراء الاستطلاع الخاص بك، قم بممارسة الابتعاد المادي عن طريق البقاء على بعد مترين على الأقل بعيدا عن الأشخاص الذين قمت بسؤالهم (حتى لو كانوا عائلتك). وهذا سوف يساعدك على ممارسة حمايتك من قطرات الجهاز التنفسي.
3. اقرأ هذا المنظور الاجتماعي من خبير حول لماذا البعد المادي مهم جدا:

"البعد الاجتماعي مهم حقا لCOVID-19 لأنك يمكن نقل (انتشار) العدوى في حين لا يزال الشخص يبدو بصحة جيدة... ليس لدينا تلك الإشارات التي نميل إلى الاعتماد عليها. 'أوه، هذا الشخص يعطس أو يبدو أنه يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة، لذلك ربما يجب أن أبقي مسافة '." - شويتا بانسال، دكتوراه، أستاذ مشارك في علم الأحياء، جامعة جورج تاون، الولايات المتحدة الأمريكية

4. ولكن ماذا يجب أن تفعل إذا كنت لا تستطيع دائما الحفاظ على المسافة المادية؟ كيف يمكنك تجنب قطرات الجهاز التنفسي؟ اكتب أفكارك في المجلة الخاصة بك.
5. في بعض البلدان، يرتدي الناس أقنعة أو أغطية قماش أخرى فوق الأنف والفم. الأقنعة هي طريقة واحدة لمحاولة منع تنقل قطرات الجهاز التنفسي. بعض البلدان تسمح للناس باختيار ما إذا كانوا يريدون ارتداء قناع. دول أخرى تقول للناس أنه يجب عليهم ارتداء قناع. يمكنك أن تطلب من البالغين في منزلك معرفة ما يقوله بلدك عن ارتداء الأقنعة.

"وفقا لمنظمة الصحة العالمية، طريقة أخرى لمنع حركة قطرات الجهاز التنفسي هي عن طريق "... تغطية الفم والأنف في الكوع أو المناديل الورقية عند السعال أو العطس. ثم التخلص من هذه المناديل المستخدمة على الفور وغسل يديك. لماذا ا؟ القطرات تنشر الفيروس."[6]

حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة، يجب عليك دائمًا تغطية أنفك وفمك بطريقة ما عند العطس أو السعال. وهذا أمر مهم لأنه قد لا يزال لديك الفيروس الذي يسببCOVID-19 ، حتى لو كنت لا تشعر بالمرض. وهذا يعني أنه يمكنك بطريق الخطأ نشر الفيروس إلى الناس أو الأسطح دون أن تدرك ذلك.[7]

فهم: كيف يساعد تغطية أنفك وفمك؟ (15 دقيقة)

1. في المهمة السابقة، كنت صنعت نموذج لأي مدى قطرات الجهاز التنفسي يمكن أن تذهب. الآن عليك وضع نموذج كيف يمكن تغطية أنفك وفمك أن يساعد على حمايتك أنت والآخرين من قطرات الجهاز التنفسي.
2. سوف تحتاج هذه المواد:
   أ. وعاء مع كمية صغيرة من الماء، قطعة قماش لتنظيف المياه على اليدين والأسطح، قطعة قماش لعقدها أمام وجهك.
3. العثور على منطقة حيث يمكنك بسهولة أن ترى فيها قطرات من المياه الأرض، مثل الجدار الذي استخدمته في المهمة 2، الخشب، الأوساخ، أو أرضية من البلاط، أو على قطعة من الصحف.
4. ضع يدك في وعاء من الماء. اصنع نموذج لقطرات الجهاز التنفسي من السعال أو العطس عن طريق نفض الماء من يدك.
5. انظر إلى أين هبطت القطرات. قم بعمل رسم وتسجيل ملاحظاتك في مجلتك.
6. الانتقال إلى منطقة جديدة بدون قطرات حتى تتمكن من المحاولة مرة أخرى.
7. اطلب من شخص ما في منزلك أن يحمل قطعة أخرى من القماش 3-5 سم أمام يدك. هذا القماش هو نموذج للقناع، الأنسجة النظيفة، أو الكوع المثنية .
8. ضع يدك في الماء مرة أخرى و اصنع نموذج قطرات الجهاز التنفسي عن طريق نفض الماء من يدك.
9. انظر إلى أين هبطت القطرات. قم بعمل رسم وتسجيل ملاحظاتك في مجلتك.
10. كيف تغيّر القماش كيف انتقلت القطرات؟ هل انتقلت بقدر ما حدث في الخطوتين 4 و 5؟
11. يجب أن تلاحظ أن القماش أوقف بعض قطرات الماء من السفر لمسافة طويلة. وأظهر هذا كيف أن استخدام قناع، أو مناديل نظيفة، أو الكوع المثنية يمكن أن يمنع بعض قطرات الجهاز التنفسي. استخدام الأقنعة، والمناديل، أو الكوع المثنية جنبا إلى جنب مع المسافات المادية وغسل اليدين يمكن أن تساعد على حمايتك والآخرين من نشر الفيروس الذي يسبب COVID-19.[6]
12. اقرأ هذا المنظور الاجتماعي من خبير حول سبب أهمية تغيير سلوكنا لحمايتنا من الفيروس الذي يسبب COVID-19:

"هذا فيروس جديد، لذلك أجسامنا ليس لديها مناعة طبيعية... وليس لدينا أي حماية كأفراد... مع مرور الوقت قد يكون هناك المزيد من الأدلة التي تظهر لنا أن بعض الناس في سكاننا قد تكون أكثر حماية... في الوقت الحالي لا يوجد ما يحمي الأفراد. لذلك الجميع في خطر." - شويتا بانسال، دكتوراه، أستاذ مشارك في علم الأحياء، جامعة جورج تاون، الولايات المتحدة الأمريكية

مؤسسة سميثسونيان © 2020

الفعل: ماذا يمكنك أن تفعل أو تشارك حول تغطية أنوفنا وفواهنا؟ (15-30 دقيقة)

1. اكتب إجابتك على هذا السؤال في مجلتك
   أ. هل تعتقد أن تغطية أنفك وفمك يمكن أن تساعد في حمايتك من الفيروس الذي يسبب COVID-19؟
   ب. هل يمكنك تغيير إجابتك الآن؟ لماذا أو لماذا لا؟
2. الآن بعد أن فهمت المزيد عن تغطية أنفك وفمك، اختر طريقة لمشاركة ذلك مع الآخرين.
   أ. قم بتجربة القطرة والقماش مع شخص ما في منزلك.
   ب. أخبر الآخرين عن كيفية منع انتشار قطرات الجهاز التنفسي. قم بعمل رسم أو ملصق، أو قم بعمل ذلك للأشخاص في منزلك، أو قم بعمل بودكاست، أو قم بتسجيل فيديو.
3. في المهمة 1، قرأت أن COVID-19 قد يغير كيف يشعر الناس حول ما هو الصواب والخطأ (تذكر أن هذا يسمى الأخلاق). تخيل أن أحدهم قال لك، "لست بحاجة إلى تغطية أنفي وفمي عندما أعطس أو أسعل. أنا لست مريض".
   أ. فكر في كيف سيجعلك هذا تشعر. هل تعتقد أن هذا صحيح أم خطأ؟
   ب. ماذا ستقول لهذا الشخص؟
4. تذكر أنك قرأت أيضا عن كيفية تغيير COVID-19 كيف يؤثر الناس على الأرض. وهذا ما يسمى تأثير بيئي. بعض الناس يستخدمون المناديل أو الأقنعة التي يتم التخلص منها بعد استخدامها. هذا يمكن أن يسبب نفايات. ما رأيك؟ هل خلق النفايات شئ جيد إذا كان يساعد على حماية الناس منCOVID-19 ؟

موارد إضافية:

تغطية الانف والفم اثناء السعال والعطس: تم اصدار هذا الفيديو من مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، المعهد الوطني الرائد للصحة العامة في الولايات المتحدة، كيفية استخدام المناديل النظيفة أو الكوع للتغطية أثناء السعال أو العطس.
https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI

قم بتغطية السعال: يوضح هذا الملصق من المركز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) كيفية استخدام المناديل النظيفة أو مرفقك لتغطية السعال أو العطس.
https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 4: كيف يمكن لغسل اليدين المساعدة؟

اكتشف: هل الناس في منزلك يغسلون أيديهم؟ (15 دقيقة)

1. فكر في هذه الأسئلة بنفسك أولاً. ثم اسأل الناس في منزلك هذه الأسئلة:
   أ. متى يكون من المهم غسل يديك؟
   ب. ماذا تستخدم لغسل يديك؟
   ج. كم من الوقت تغسل يديك؟
   د. هل تعتقد أن غسل يديك يمكن أن يساعد في حمايتك من الفيروس الذي يسببCOVID-19 ؟ لماذا أو لماذا لا؟

✓ السلامة العاطفية: في بعض الأحيان لا يحب الناس التحدث عن عادات التنظيف الخاصة بهم. لا بأس! يمكنك تخطي سؤال. أو نسألها بطريقة مختلفة مثل: "كيف يجب على الناس غسل أيديهم؟"

2. تذكر أنك تعلمت أن الفيروس الذي يسبب COVID-19 يمكن العثور عليها على الأسطح. إذا لمست سطحًا مثل مقبض الباب الذي يحتوي على الفيروس، فقد يكون الفيروس الآن على يدك. إذا كنت تلمس وجهك عن طريق الخطأ، قد يدخل الفيروس جسمك.[8]
3. كيف يمكنك الحفاظ على يديك آمنة من الفيروسات؟ اكتب أفكارك في مجلتك. (وتقول منظمة الصحة العالمية غسل اليدين بالماء والصابون لمنع انتشار COVID-19).
4. قراءة هذا المنظور حول غسل يديك من خبير:

"نحن نلمس باستمرار وجهنا، لذلك فمن السهل أن نتصور كيف تصبح أيدينا الطريق الرئيسي لانتقال الفيروس ألى أجسمنا من خلال الأنف والعينين والفم. غسل أيدينا بالماء والصابون أو مطهر اليدين هو دفاع قوي جدا." - كاسي مورغان، منسق الاستدامة كوونيكا، كوبر/سميث، ليلونغوي، ملاوي

فهم: لماذا نحتاج إلى غسل أيدينا بالصابون؟ (30 دقيقة)

1. لمعرفة المزيد حول كيفية مساعدة الصابون والماء في حمايتك من الفيروس الذي يسببCOVID-19 ، سوف تحاول بعض الطرق المختلفة لغسل يديك. اكتب ما تلاحظه في مجلتك.

⇈ معلومة تعليمية: إذا لم يكن لديك ما يكفي من الماء في منزلك لاستخدامه في هذا النشاط، جرب هذا النشاط في المرة القادمة التي تذهب فيها للاغتسال أو غسل ملابسك.

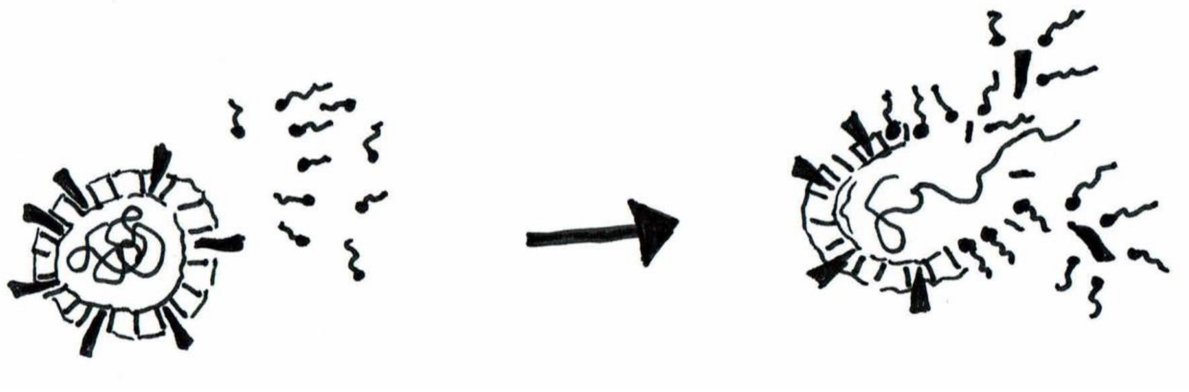
2. سوف تحتاج إلى:
   أ. المياه النظيفة.
   ب. زيت الطهي، الزبدة، أو السمن.
   ج. الصابون (قطعة أو السائل).

مؤسسة سميثسونيان © 2020

3. لماذا يستخدم هذا النشاط زيت الطهي؟ الفيروس الذي يسبب COVID-19 له غشاء، أو طبقة خارجية تحيط بجميع أجزائه. هذا الغشاء دهني، مثل زيت الطهي أو الزبدة أو السمن. هذا النشاط يقوم بتجربة كيف يؤثر غسل اليدين على الغشاء الدهني للفيروس.

السلامة البدنية: استخدم زيت الطهي فقط. لا تستخدم زيت للآلات. لا تأكل أي زيت للطهي بمجرد لمسه لبشرتك.

4. صب كمية صغيرة من الزيت (أو ضع كمية صغيرة من الزبدة أو السمن) على يد واحدة أو الجزء المسطح من معصمك وانشرها في دائرة صغيرة. (لا تضعه علي يدك الأخرى.) يجب أن تبدو بشرتك بدهنية جدا.
5. بعد ذلك، اشطف بسرعة الجزء الدهني من بشرتك بالماء.
6. هل قام ذلك بغسل كل الزيت؟
7. بعد ذلك، استخدم الصابون والماء لصنع رغوة الصابون على اليد التي لا تحتوي على أي زيت.
8. امسح يدك التي بها الصابون مرة واحدة فقط عبر الزيت على بشرتك. اشطف بسرعة بالماء.
9. هل قام ذلك بغسل كل الزيت؟
10. بعد ذلك، اصنع رغوة الصابون أكثر مع اليد التي لا تحتوي على أي زيت.
11. امسح اليد التي بها الصابون عبر الزيت على بشرتك لمدة 20 ثانية. اشطف بسرعة بالماء.
12. هل قام ذلك بغسل كل الزيت؟
13. ما الذي غسل الزيت بطريقة أفضل؟ كرر هذه التجربة، ولكن هذه المرة اغسل يديك لمدة 40 ثانية. حاول مرة أخرى، ولكن هذه المرة اغسل يديك لمدة 60 ثانية.
14. هل لاحظت أن الغسيل جيدا بالماء والصابون عملت بشكل جيد لغسل الزيت؟
15. تذكر أن الفيروس الذي يسبب COVID-19 محاط بغشاء دهني. عند غسل يديك بالماء والصابون، تذهب قطع صغيرة جدًا من الصابون إلى الغشاء الدهني للفيروس. عندما يدخل الصابون إلى الغشاء، ينكسر الغشاء في نهاية المطاف مفتوحًا وتتسرب الأجزاء الداخلية من الفيروس. مرة واحدة يتم كسر الفيروس بعدها فإنه لم يعد يمكن أن يصيبك.9,10,11
16. انظر إلى الجانب الأيسر من الصورة أدناه. يمكنك رؤية فيروس مستدير. يمكنك أن ترى سلسلة طويلة، ملتوية من أجزاء الفيروس محاطة بغشاء وقطع مدبب (وهذا هو التاج أو «الهالة»). يمكنك أيضا رؤية قطع صغيرة من الصابون على الجانب الأيمن من الفيروس.
17. الآن انظر إلى الجانب الأيمن من الصورة أدناه. ماذا تعتقد يحدث؟ سجل أفكارك في مجلتك. استخدم الأدلة من تجربتك أعلاه لدعم إجابتك. وهذا يدل على ما يحدث بعد دخول قطع الصابون في الغشاء الدهني للفيروس. وقد فتح غشاء الفيروس وخرجت الأجزاء. يحيط الصابون بأجزاء الغشاء والقطع المدببة. الصابون يجعل من السهل غسل قطع من الفيروس بالماء.



الشكل 4.1 تظهر هذه الصور كيف يمكن للصابون أن يدمر غشاء فيروس كورونا

مؤسسة سميثسونيان © 2020

18. غسل يديك جيدا يسمح لك لغسل كل جزء وسطح يديك وتدمير الفيروسات التي قد تكون عليها. وتقول منظمة الصحة العالمية أن غسل يديك يجب أن يستغرق ما بين 40 و 60 ثانية. انظر إلى الموارد الإضافية للحصول على أدلة حول كيفية غسل يديك.
19. جرب تجربة أخرى، فقط هذه المرة، بدلا من الصابون والماء، استخدم مطهر اليد. ويمكن أيضا أن تستخدم مطهر اليد لتدمير الفيروس الذي يسبب COVID-19. هو الأكثر فعالية على اليدين التي لا تغطيها الأوساخ أو المخاط (المخاط هو المادة الزلقة التي تخرج في بعض الأحيان من أنفك). ضع كمية صغيرة من مطهر اليدين على يديك. افركهما حتى يجف. حافظ على مطهر اليدين بعيدا عن عينيك وأنفك وفمك واللهب المكشوف. انظر إلى الموارد الإضافية للحصول على أدلة لاستخدام مطهر اليدين.
20. تذكر أن تغسل يديك جيدا، والحفاظ على يديك بعيدا عن وجهك.
21. قراءة هذا المنظور الاجتماعي من خبير حول لماذا غسل يديك مهم جدا:

"ليس لدينا العديد من الأدوات في ترسانتنا ضد هذه العدوى، على الأقل في هذه المرحلة. إن المسافات الاجتماعية وغسل اليدين هي الأدوات الرئيسية الموجودة تحت تصرفنا. مع أنواع أخرى من العدوى لدينا مضادات الفيروسات، العلاجات، المخدرات، وهكذا دواليك. ولكن هنا، نحن لا نعمل حقا مع الكثير في صندوق أدواتنا." - شويتا بانسال، دكتوراه، أستاذ مشارك في علم الأحياء، جامعة جورج تاون، الولايات المتحدة الأمريكية

الفعل: ماذا يمكنك أن تفعل أو تشارك حول غسل يديك؟ (15-30 دقيقة)

1. فكر مرة أخرى في إجابتك على هذا السؤال:
   أ. هل تعتقد أن غسل يديك يمكن أن يساعد في الحفاظ على سلامتك من COVID-19؟
   ب. هل يمكنك تغيير إجابتك الآن؟ لماذا أو لماذا لا؟

✓ السلامة العاطفية: لا بأس بتغيير سلوكك لأنك تعلمت شيئًا جديدًا. ولكن إذا كنت لا تستطيع تغيير طريقة غسل يديك لأنه من الصعب العثور على الصابون والماء، وهذا لا بأس. فقط افعل أفضل ما يمكنك.

السلامة البدنية: على الرغم من أن الصابون ومطهر اليدين يمكن أن يدمروا الفيروسات الموجودة في الخارج من جسمك، يجب ألا تأكلها أو تشربها.

2. الآن بعد أن فهمت المزيد حول كيفية استخدام الصابون أو مطهر اليدين يمكن أن تدمر الفيروسات، قم باختيار وسيلة لتوصيل هذا إلى الآخرين.
   أ. قم بعمل نشاط الزيت والصابون مع شخص ما في منزلك لتعليمهم كيف يمكن للصابون أن يدمر الفيروسات. أو قم بعمل رسم أو ملصق أو فيديو للنشاط لإرساله إلى الآخرين.
   ب. اكتب أغنية أو اختر جزءًا من أغنية تدوم ما بين 40 و60 ثانية يمكنك غنائها أثناء غسل يديك.
3. في المهمة 1، تقرأ أن COVID-19 قد يغير كيف يشعر الناس حول ما هو الصواب والخطأ (تذكر أن هذا يسمى الأخلاق). تخيل أن صديق يخبرك أنهم لا يريدون غسل أيديهم.
   أ. فكر في كيف سيجعلك هذا تشعر. هل تعتقد أن هذا صحيح أم خطأ؟

مؤسسة سميثسونيان © 2020

ب. ماذا ستقول لهذا الشخص؟

4. بعض الناس قد لا يكون لديهم الصابون والمياه النظيفة في منازلهم. هل يمكنك التفكير في طريقة لإنشاء محطة لغسل اليدين في منطقة عامة يمكنهم استخدامها؟ ما هي المواد التي تحتاجها؟ قم بعمل رسم أو ملصق لتصميمك ومشاركته مع شخص ما في منزلك. انظر الملصقات المثال أدناه.

موارد إضافية:

كيفية غسل اليدين وفرك اليدين: توضح هذه الملصقات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية كيفية غسل اليدين وفرك يديك.
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1
https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

مظاهرة غسل اليدين: يستخدم هذا الفيديو الطلاء لإظهار كيفية غسل يديك جيدا.
https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة الخامسة: كيف يؤثر COVID-19 على الأسر والمجتمعات؟

اكتشف: كيف نحمي الناس في مجتمعنا من COVID19 ؟ (30-45 دقيقة)

✓ السلامة العاطفية: في هذه المهمة، سوف تفكر في ما قد يحدث اذا اصيب شخص ما في مجتمعك أو عائلتك ب COVID-19. قد يكون هذا موضوعًا مخيفًا. إذا كان ذلك ممكنا، والعمل من خلال هذه قم بهذه المهمة مع أحد الوالدين، مقدمي الرعاية، أو شخص بالغ موثوق به حتى لا تكون وحدك في التفكير في هذه المواضيع الصعبة.

1. كم من الناس تعتقد أنك كنت على اتصال، بشكل مباشر أو غير مباشر، في الأسبوع الماضي؟ اكتب هذا الرقم في مذكراتك سنعود إليها قريبا.
2. ضع في الاعتبار وجهات النظر الاجتماعية والاقتصادية لمشكلة COVID-19 عندما تسأل الناس في منزلك هذه الأسئلة والإجابة على هذه الأسئلة لنفسك:
   أ. كم عدد الأشخاص الذين تفاعلت معهم شخصياً اليوم؟
   ب. كم من الناس تعتقد أنك تفاعلت معهم شخصياً في الأسبوع الماضي؟
   ج. هل تتخذ الاحتياطات اللازمة لحماية نفسك منCOVID-19 ؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا تفعل؟
   د. هل تعرف ما إذا كان الأشخاص الذين تتفاعل معهم يتخذون الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسهم منCOVID-19 ؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا يفعلون؟
   ه. كيف تعتقد أن COVID-19 يؤثر على أسرتنا؟
   و. كيف تعتقد أن COVID-19 يؤثر على مجتمعنا؟

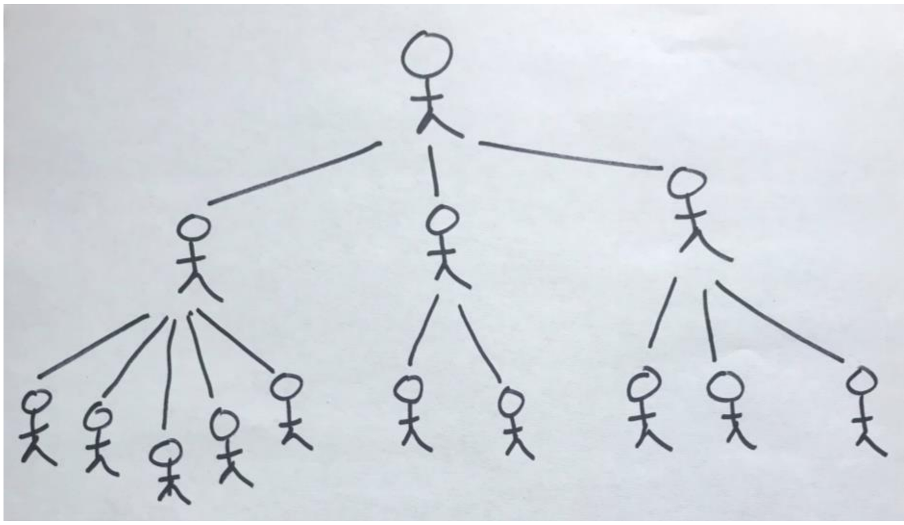
⇈ معلومة تعليمية: عند إجراء استطلاع، اسأل الجميع نفس الأسئلة. سجل إجاباتك بنفس الطريقة في كل مرة. حافظ على جميع إجاباتك معًا حتى تتمكن من البحث عن التوجهات فيها لاحقًا!

3. لقد جمعت الآن إجابات الاستطلاع في المهام 2 و3 و4 و5. ضع كل إجاباتك معاً هل هناك أي توجهات لاحظتها؟ ما هو التشابه في الردود التي تلقيتها؟ ما هو مختلف؟ هل يعرف الناس الكثير عن COVID-19 سجل كل هذا في مجلتك . هل يوجد اشياء لا يعرفونها بعد بينما يجب عليهم معرفتها؟

مؤسسة سميثسونيان © 2020

فهم: من أنت على اتصال مع؟ (15 دقيقة)

1. قم بعمل قائمة بكل شخص في منزلك. أضف أي شخص آخر قابلته أو تحدثت معه شخصياً في الأسبوع الماضي. لا يهم أين التقيت بهم أو ما عمرهم. قم بعدهم جميعا. هؤلاء الناس هم «جهات الاتصال الأساسية» الخاصة بك. يمكنك كتابة هذه المعلومات لأسفل، أو يمكنك البدء في رسم شجرة الاتصالات مثل هذه الصورة:



الشكل 5.1 أنت في الجزء العلوي من شجرة الاتصال الخاصة بك. «جهات الاتصال الأساسية» الخاصة بك هي الصف الأوسط، و«جهات الاتصال الثانوية» الخاصة بك هي الصف السفلي.

2. لقد طلبت من كل شخص في منزلك إعداد قائمة بالأشخاص الذين كانوا على اتصال بهم. يمكنك الآن إضافة هؤلاء الأشخاص إلى الصف السفلي من شجرة جهات الاتصال. سوف يذهبون تحت الشخص الذي كان كلاكما على اتصال معه. هؤلاء الناس هم «جهات الاتصال الثانوية» الخاصة بك.

السلامة البدنية: لقد تعلمت عن الحفاظ على المسافة المادية بين نفسك والآخرين، وتغطي أنفك وفمك، وغسل يديك. أثناء تواصلك مع الأشخاص، تأكد من استخدام هذه الاستراتيجيات لحماية نفسك والآخرين من COVID-19.

3. مراجعة شجرة الخاص بك. هل لدى الجميع نفس العدد من جهات الاتصال؟ هل لدى بعض الناس اتصالات أكثر من الآخرين؟
4. هل الأشخاص الذين لديهم الكثير من الاتصالات يقومون بأشياء ضرورية أخلاقيا أو اقتصاديا لدعم أسرتك أو مجتمعك مثل الذهاب إلى العمل، أو الذهاب إلى السوق، أو حضور مراسم دينية، أو رعاية المسنين؟
5. جرب هذا النشاط أثناء مشاهدة الأشخاص في فيديو أو برنامج تلفزيوني، أو أثناء القراءة في كتاب. إنشاء شجرة اتصالات للشخصيات في القصة.
6. لماذا من المهم تتبع جهات الاتصال الخاصة بك؟ هل يمكن لهذه المعلومات أن تساعد مجتمعك على معرفة من يمكن أن يصاب بالفيروس؟ هل يمكن أن تساعد هذه المعلومات العاملين في مجال الرعاية الصحية على فهم انتشار COVID-19؟

"الناس على اتصال وثيق مع شخص مصاب بالفيروس هم أكثر عرضة للإصابة أنفسهم، وربما إصابة الآخرين. ومن شأن مراقبة هذه الاتصالات عن كثب بعد التعرض لشخص مصاب أن تساعد جهات الاتصال على الحصول على الرعاية والعلاج ومنع المزيد من انتقال الفيروس. وتسمى عملية الرصد هذه تتبع المخالطين."[12] - منظمة الصحة العالمية

7. تتبع جهات الاتصال ل COVID-19 مهم لأن:

أ. بخلاف الحفاظ على المسافة، وتغطية الأفواه والأنوف، وغسل اليدين، ليس لدى البشر أي أدوات حتى الآن للوقاية من COVID-19. (س. بانسال، الاتصالات الشخصية، 23 أبريل 2020).

ب. هذا هو فيروس جديد، والبشر ليس لديهم حتى الآن لقاح لذلك. (س. بانسال، الاتصالات الشخصية، 23 أبريل 2020).

ج. وتشير البيانات الحالية إلى أن عدد الأشخاص الذين أصيبوا بأمراض شديدة أو يموتون بسبب COVID-19 يبدو أعلى من عدد المصابين بالفيروسات الأخرى. العلماء ليس لديهم حتى الآن ما يكفي من البيانات لمعرفة بالضبط ما هي هذه الأرقام (س. بانسال، الاتصالات الشخصية، 23 أبريل 2020).

د. يمكن للناس تمرير هذا الفيروس إلى الآخرين حتى عندما يبدون ويشعرون أنهم بصحة جيدة.[6]

ه. يمكن لاقتفاء أثر المخالطين تحديد الأشخاص الذين يحتمل أن يكونوا مصابين بالعدوى وعزلهم قبل نشر الفيروس بشكل أكبر.[6]

8. الآن بعد أن قمت ببناء شجرة الاتصال الخاصة بك، عد عدد جهات الاتصال الأساسية والثانوية التي كان لديك في الأسبوع الماضي. قارن هذا الرقم بما كتبته في الخطوة 1 من قسم «اكتشاف». هل حصلت على رقم أكبر؟ هل حصلت على رقم أصغر؟ أو كان تقديرك دقيقاً؟

9. شارك شجرة جهات الاتصال الخاصة بك مع أولئك الموجودين في منزلك واطلب منهم الأسئلة التالية (اكتب إجاباتك في مجلتك):

أ. كيف يمكننا تقليل عدد جهات الاتصال الأولية والثانوية التي نقوم بها؟

ب. كيف يمكننا حماية أنفسنا عند الاجتماع والتحدث مع الآخرين؟

✓ السلامة العاطفية: قد لا يكون من الممكن للآخرين في أسرتك الحد من اتصالاتهم لأسباب عديدة. هذا يمكن أن يكون مخيفا. تذكر أنه إذا اضطر الناس إلى مغادرة منزلك، يمكنهم القيام بذلك بطريقة آمنة قدر الإمكان، ويمكنهم اتخاذ الاحتياطات المناسبة عند العودة إلى ديارهم.

قانون: كيف يمكنك التخطيط ل COVID-19 في منزلك؟ (45 دقيقة)

1. ماذا ستفعل لو علمتِ أن لديكِ إتصال أساسي كان مريضاً بـ (COVID-19)؟ كيف سيغير هذا حياتك اليومية؟ هل أنت قلق بشأن البقاء في المنزل أو البقاء معزول؟ هل هناك إجراءات محددة تعتقد أنك ستتخذها؟ كيف ستغير عاداتك اليومية؟ اكتب أفكارك في المجلتك.

2. والتحديات التي يمكن أن يطرحها هذا الأمر على الأسرة تتأثر أيضا بنظم أكبر مثل بلدان و مناطق بأكملها. ويرد أدناه شرح هذا المنظور الاجتماعي للأزمة COVID-19:

«كما نرى مع COVID-19، يمكن للجائحة أن تضع ضغوطا لا تصدق على بلدان بأكملها، مما يؤثر على حياة الناس، وأنظمة الرعاية الصحية، والشركات، والخدمات البلدية، والمدارس - كل شيء. يجب على الناس أن يفهموا أن التخطيط حول الأوبئة أمر مهم حتى تتمكن المجتمعات من الصمود أثناء الأزمات والتأكد من وجود أنظمة لرعاية جميع أعضائها.» — ليزا كوبر، MD، MPH، الطبيب، الباحث في الصحة العامة، جامعة جونز هوبكنز، الولايات المتحدة الأمريكية وغانا

3. حتى لو كان الجميع يقلل من عدد جهات الاتصال الخاصة بهم، فمن الممكن أن شخص ما في منزلك قد يصاب بالمرض مع COVID-19. من الممكن أن تتعرض للفيروس أيضًا. قد يكون التفكير في هذا مخيفاً للتفكير فيه ولكن كما تعلمت في هذا المشروع، فإن أفضل الطرق للشعور بالأمان هي معرفة المزيد، لحماية نفسك، وتكون مستعدًا. اقرأ هذا المنظور أدناه. هل هو منظور اجتماعي؟ بيئي؟ ثقافي؟ إقتصادي؟ اكتب أفكارك في مجلتك. استخدم الأدلة لدعم رأيك.

«إذا كان شخص ما في منزلك مريضا، يجب عليك ارتداء قناع أو تغطية وجهك عندما تكون على اتصال وثيق. إذا كان لديهم حمى أو سعال، علاج هذا في المنزل والاتصال بمقدم الرعاية الصحية لمعرفة ما إذا كان يجب اختبار المريض لكوفيد - 19. إذا كان ذلك ممكنا، والحفاظ على مسافة آمنة حتى يتم تأكيد تشخيصها. إذا كان لديهم مشكلة في التنفس، يجب طلب العلاج الطبي في أقرب وقت ممكن. إذا كان ذلك ممكنا، يجب على الشخص المريض البقاء في غرفة منفصلة. يجب عليك تعيين أواني وأوعية، منفصلة للأكل، والتي تحتاج إلى تعقيم بشكل صحيح وآمن مع الصابون أو الماء ا بين كل استخدام.» - كاسي مورغان، منسق الاستدامة كوونيكا، كوبر/سميث، ليلونغوي، ملاوي

✓ السلامة العاطفية: إذا كان شخص ما في منزلك أو شخص تعرفه مريضا COVID-19، فإنه ليس خطأهم أنهم أصيبوا بالمرض. هم على الأرجح خائفون من صحتهم والقلق من انتشار المرض إلى الآخرين. كن لطيفاً ومتعاطفاً

4. راجع أفكارك حول ما سوف تفعله إذا كان شخص ما مريض. إجراء محادثة مع عائلتك والخروج بخطة معا. اكتب أفكارك في مجلتك. ثلاثة أسئلة يجب معالجتها في خطتك هي:

أ. كيف يمكننا مساعدة ودعم شخص يصاب بالمرض على الرغم من أننا يجب أن نبتعد عنه؟

ب. إذا كان المريض هو الشخص الذي يوفر لأسرتنا المال من خلال العمل أو من خلال القيام بواجبات منزلية مثل الطبخ أو التنظيف، فهل يمكننا وضع خطة للحفاظ على أسرتنا أثناء قيامها بواجباتها العادية؟

ج. ما هي الاعتبارات الاقتصادية بالنسبة لك ولأسرتك إذا أصيب شخص ما بالمرض؟

موارد إضافية:

واشنطن بوست محاكاة فيروس كورونا: محاكاة لانتقال الفيروس وانتشار المجتمع (متوفر بعدة لغات).
https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/

العلوم في المنزل كورونا وزير المحاكاة: محاكاة توضح الخيارات الاقتصادية والبيئية والاجتماعية الصعبة التي تواجه الدول في جميع أنحاء العالم وتسهيل التفكير في المفاضلات من أي سياسة.

https://corona.scienceathome.org/

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 6: كيف يمكن البقاء على علم بمساعدة المشكلة؟

اكتشف: أين يحصل الأشخاص في منزلك على معلوماتهم حول COVID-19؟ (15-30 دقيقة)

1. مقابلة كل شخص في منزلك لجمع المعلومات التالية في مجلتك:

أ. ما هي جميع المصادر التي تحصل فيها على معلومات عنCOVID-19 ؟ (أمثلة: شخص في المنزل، الWhatsApp ، TikTok، كتيبات، تلفزيون، راديو، يوتيوب، تويتر، سناب شات)

ب. أي من هذه المصادر تثق بها أكثر للحصول على معلومات جديدة حولCOVID-19 ؟ إختر الثلاثة الأوائل لماذا تثق بهذه أكثر من غيرها؟

ج. هل تشارك معلومات حول COVID-19 من هذه المصادر مع أشخاص آخرين؟ لماذا أو لماذا لا؟

د. متى تتلقى معلومات جديدة حول COVID-19:

i. هل تحقق من أين جاءت تلك المعلومات قبل مشاركتها مع الآخرين؟ لماذا أو لماذا لا؟

ii. هل تحقق لمعرفة ما إذا كانت مصادر أخرى تغطيها أيضًا قبل مشاركتها؟ لماذا أو لماذا لا؟

ه. ما مدى قلقك بشأن الحصول على معلومات غير صحيحة عنCOVID-19 ؟ لماذا ا؟

"يجب أن تأتي القيادة ليس فقط من الحكومة والعلماء ولكن أيضا من الناس الذين هم مصادر موثوق بها للمعلومات في هذا المجتمع المحدد"
— الدكتورة ليزا كوبر، جامعة جون هوبكنز، الولايات المتحدة الأمريكية وغانا

2. قم بتصنيف جميع مصادر المعلومات التي يستخدمها الأشخاص في منزلك من الأكثر إلى الأقل استخدامًا.
3. حدد المصادر الثلاثة الأولى للمعلومات التي يستخدمها الأشخاص في منزلك.
4. جمع واحد أو اثنتين/مقالات/قطعة من المعلومات حول COVID-19 من كل مصدر من هذه المصادر الثلاثة. إذا لم تكن قادرًا على جمعها شخصيًا، فاطلب من الأشخاص الآخرين في منزلك تزويدك بها من مصادرها.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

فهم: كيف يمكنني تحديد معلومات جديرة بالثقة حولCOVID19 ؟ (30-60 دقيقة)

1. انظر إلى المنظور الاجتماعي للمشكلة COVID-19 عندما تقرأ الاقتباسات التالية:

«تنتشر الأخبار المزيفة بشكل أسرع وأسهل من هذا الفيروس، [13] وهي خطيرة بنفس القدر.»

«نحن لا نكافح وباء فقط؛ نحن نحارب infodemic.13" - تيدروس أدهانوم غيبريسوس، المدير العام لمنظمة الصحة العالمية

«فاشية عام COVID-2019 كانت مصحوبة بـ «infodemine» ضخمة. و التوطن المعلوماتي هو وفرة في المعلومات. بعض هذه المعلومات دقيقة وبعضها ليس كذلك. وهذا يجعل من الصعب على الناس العثور على مصادر جديرة بالثقة. كما يصبح من الصعب الحصول على توجيه موثوق به عندما يحتاج الناس إليها. وهناك طلب كبير على المعلومات الموثوقة في الوقت المناسب عن COVID-19. تعمل فرق منظمة الصحة العالمية بشكل وثيق على تتبع الأساطير والشائعات والاستجابة لها. [14]»
- تقرير الحالة #13، 2 شباط/فبراير 2020، منظمة الصحة العالمية

أ. يمكن العثور على معلومات كاذبة أو غير جديرة بالثقة والشائعات حول COVID-19 في كل مكان. قد تسمع عن العلاجات السحرية، من هو المسؤول عن خلق الفيروس، أو أفكار جديدة حول مصدر الفيروس.

ب. مثل الفيروس، عندما يشارك الناس معلومات كاذبة أو شائعات يمكن أن تنتشر بسرعة كبيرة. معلومات كاذبة من مصادر غير جديرة بالثقة يمكن أن تكون ضارة لنفسك والآخرين بطرق عديدة.

ج. قد تغير المعلومات الكاذبة أو الشائعات كيف يفكر الشخص أو يتصرف أو يحمي نفسه. هذه المعلومات الكاذبة يمكن أن تسبب الناس عدم حماية أنفسهم، ومحاولة العلاجات غير المثبتة، أو عدم التصرف بمسؤولية حول الآخرين، مما يجعل الناس مريضين.

د. بعض الناس يشاركون معلومات كاذبة أو شائعات عن قصد. كن حذر

ه. ويشارك أشخاص آخرون معلومات كاذبة أو شائعات دون معرفة أنها كاذبة. كما أنهم قد لا يعملون ع بأن هذه المعلومات الكاذبة يمكن أن تسبب ضررا لأنفسهم أو للآخرين.

و. مثل الفيروس، وقف انتشار هذه المعلومات الكاذبة هو الهدف النهائي لحماية الناس. كل واحد منا يمكن أن يكون جزءا من الحل لوقف مشاركة المعلومات الكاذبة.

ز. إدراك أن بعض الأخبار أو المعلومات أو المصادر غير جديرة بالثقة هي الخطوة الأولى. ولكن تحديد مصادر غير جديرة بالثقة يمكن أن يكون صعبا. لذلك تعلم كيفية التعرف عليها يحتاج بعض الممارسة.

ح. الممارسة العامة الجيدة هي إذا لم تكن متأكدًا من بعض المعلومات، فلا تشاركها حتى تتمكن من معرفة المزيد. إن مشاركة المعلومات الخاطئة بسرعة قبل التحقق منها هي سبب انتشارها بهذه السرعة.

ط. انظر إلى جميع المنشورات/المقالات/المعلومات التي جمعتها. الآن سوف تحدد ما هي المصادر الجديرة بالثقة و تعتقد أنه يمكنك مشاركة هذه المعلومات أم لا. اكتب أفكارك في مجلتك. استخدم الأسئلة التالية للتحقق في كل منها:

التحقيق #1 <u>قلل السرعة، توقف، وفكر</u>

أ. كيف تجعلك المادة أو المعلومات أو الشيء الذي قاله الشخص تشعر؟ هل يعطيك رد فعل عاطفي قوي (مثل الغضب أو الثورة)؟ إذا كان الأمر كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

ب. هل المعلومات أو الشيء الذي قالوه تبدو مثالية جدا أو جيدة جدا لتكون صحيحة؟ هل تشعر بالرغبة المفاجئة لمشاركة شيء ما؟ إذا كان الأمر كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

التحقيق #2 تحقق من المصدر

أ. من قدم أو قال هذه المعلومات؟ (أمثلة: الصحفيون المحترفون, الصحفيون المواطنون, الشخص العادي, خبير مؤهل) هل تعتقد أنت أو الناس في منزلك أنهم مصدر جيد للمعلومات عن كوفيد-19؟ إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

ب. تحقق من تواريخ جميع أجزاء المعلومات أو الشيء الذي قالوه. في بعض الأحيان يشارك الناس المعلومات القديمة ويقدمونها كجديدة. كما أننا نتعلم المزيد عنCOVID-19 ، قد تتغير المعلومات المتوفرة لدينا بمرور الوقت. هل يمكنك العثور على أي تواريخ؟ إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

التحقيق #3 تتبع الاقتباسات إلى مصدرها الأصلي

أ. هل توفر المعلومات أو الشخص المصدر أو الرابط إلى البيانات أو الأدلة أو الاقتباسات التي يتضمنها؟ إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

ب. اطلب المساعدة من الآخرين من حولك للبحث في الادعاءات التي في المعلومات. إذا لم تتمكن من إجراء أي تحقيق آخر، توقف وفكر قبل مشاركتها.

ج. إذا قمت بتتبع البيانات أو علامات الاقتباس، فحدد ما إذا كانت البيانات وعلامات الاقتباس قد أخرجت من سياقها الأصلي أم لا. هذه طريقة شائعة وسهلة للناس لتغيير القصة الحقيقية. إذا كان الأمر كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

التحقيق #4 البحث عن تغطية أفضل

أ. هل هناك مصادر أخرى تغطي هذه الأخبار عن COVID-19 التي لم تكن على قائمتك؟ سرد هذه المصادر. إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

ب. هل توفر المصادر الأخرى معلومات مماثلة مثل مصدرك؟ إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

ج. هل يمكنك التحدث مع شخص ما في منزلك حول المعلومات قبل مشاركتها؟ ما رأيهم في ذلك؟ إذا لم يكن كذلك، توقف وفكر قبل مشاركتها.

2. من كل المقالات أو المعلومات التي قمت بالتحقيق فيها، والتي تشعر أنها جديرة أكثر بالثقة؟ لماذا تعتقد ذلك؟ اكتب أفكارك في المجلة الخاصة بك.

3. من كل المقالات أو المعلومات التي قمت بالتحقيق فيها، والتي تشعر أنها أقل ثقة؟ لماذا تعتقد أن هؤلاء أقل جدارة بالثقة؟ اكتب أفكارك في المجلة الخاصة بك.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

قانون: ما هي خطتي للبقاء على علم أثناء انتشار المعلومات؟ (15-30 دقيقة)

1. فكر في المنظورات الاجتماعية والاقتصادية للمشكلة من خلال قراءة هذا الاقتباس:

"أولئك الأكثر عرضة للخطر خلال الجائحة هم أولئك الذين ليسوا قادرين على حماية أنفسهم والآخرين من العدوى. وغالباً ما يفتقرون إلى الوصول إلى الإنترنت والخدمات الهاتفية، مما يعرضهم لخطر العزلة الاجتماعية وعدم إبلاغهم بما يتعين عليهم فعله لحماية أنفسهم. بسبب التجارب التاريخية والحالية للتمييز والوصم، قد لا يثقون في المؤسسات نفسها التي يحتاجونها لحمايتهم خلال الوباء." — الدكتورة ليزا كوبر، جامعة جون هوبكنز، الولايات المتحدة الأمريكية وغانا

أن تكون على بينة من COVID-19 المعلومات المتوطنة هي الخطوة الأولى. حتى لو شارك أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة شيئًا معك، لا تفترض أنه صحيح دائما. حتى لو كان صديقك يعني خيار.

وجود خطة لوقف انتشار المعلومات الكاذبة هو شيء يمكننا جميعا التصرف على أساسه.

تطوير خطة لما ستفعله مع المعلومات الجديدة كما تحصل عليها هو الخطوة الثانية. وهناك خطة تساعد تجعل من السهل عليك أن تعرف ماذا تفعل عندما يحدث

2. قم بعمل قائمة خطوة بخطوة لما ستفعله. وهنا بعض الاقتراحات:

أ. قم بإعداد قائمة من الأسئلة التي لا تزال لديك حول COVID-19 غزارة المعلومات. حدد من يمكنك التحدث إليه في منزلك أو مجتمعك للحصول على مزيد من المعلومات.

ب. ما هي الأسئلة التي ستطرحها على نفسك (أو الأشخاص الذين يشاركون المعلومات معك) لمعرفة ما هي المعلومات صحيحة؟

ج. ما الذي يمكن أن تفعله أنت والأشخاص في منزلك بشكل مختلف للحد من انتشار معلومات كاذبة المحتملة حول COVID-19؟

د. ما الذي يمكن أن تفعله بشكل مختلف لزيادة الوعي بمصادر معلومات أكثر جدارة بالثقة حول COVID-19 في مجتمعك؟

موارد إضافية:

تقديم المشورة للجمهور بشأن مرض فيروس كورونا التابع لمنظمة الصحة العالمية: منتهكي الأسطورة
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters

سميثسونيان مجلة المقال: كيفية تجنب التضليل حولCOVID-19
https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/

أخبار فيروس كورونا التابع لمنظمة الصحة العالمية(COVID-19)
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news

مواد مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة تشرح الأمن الخاص بالانترنت للأطفال
https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المهمة 7: ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها الآن؟

اكتشف: ما الذي يجب أن أدرجه في خطة العمل الخاصة بي؟ (30 دقيقة)

1. فكر في المهام المتعلقة بالمسافات المادية، وغسل اليدين، وتغطية أنفك وفمك، ومعلومات السلامة الجسدية عن كيفية استخدام نموذج ودراسته في بعض الأحيان أكثر أمانًا من الشيء الحقيقي، ونصائح السلامة العاطفية على التأكد من عدم الحكم على أولئك الذين قد يكون لديهم كوفيد-19. وقد ساعدتك هذه المهام على تعلم كيفية إبطاء انتشار كوفيد-19 وكيفية البحث عن رفاهتك العاطفية خلال هذا الوباء. لقد تعلمت أيضا عن وجهات النظر الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والأخلاقية المرتبطة بكوفيد-19 من علماء مثل مريم وآني.

⇈ معلومة تعليمية: استخدم المجلة الخاصة بك لمساعدتك على التفكير في تجاربك.

2. اكتب عنوان الوحدة كوفيد-19! كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟ في المجلة الخاصة بك وماحولها ، اكتب العديد من الأشياء التي يمكنك تذكرها عن تجاربك. ما هي الإجراءات التي حاولت اتخاذها؟ خذ وقتك في بعض الأحيان يمكن أن يستغرق ذلك بعض الوقت للبدء.
3. انظر إلى قائمتك فكر في جميع الاستراتيجيات التي قد تكون ساعدتك أنت وعائلتك ومجتمعك في إدارة كوفيد-19. ضع دائرة حول تلك التي تعتقد أنها الأفضل.
4. الآن اضف قائمة بجميع التفاعلات والاعتبارات العائلية والاجتماعية (سوف تحتاج إلى الرجوع إلى الأقسام السابقة). فكر في الأسئلة التالية:
   أ. كم عدد الناس الذين يعيشون في المنزل؟
   ب. كم عدد الأجيال المختلفة؟
   ج. هل هناك أحد مريض؟
   د. كم عدد الأشخاص الذين تتفاعل معهم كل يوم؟

   أ. تماما مثل معظم التحديات في الحياة، لا يوجد حل واحد صحيح. وسوف يستغرق الأمر عددا من الإجراءات للعمل معا لحل هذه المشكلة. انظر إلى ورقة جمع الأفكار مرة أخرى واسأل نفسك، "ما هي الإجراءات التي أعتقد أنها ستكون أكثر فعالية بالنسبة لي ولعائلتي و/أو مجتمعي الآن؟"
   ب. هل تعتقد أن هذه الإجراءات تعالج المنظورات الاجتماعية والاقتصادية والأخلاقية والبيئية؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟
5. حدد الإجراءين أو الثلاثة واسأل نفسك، "ما هي الأدلة التي لدي والتي من شأنها أن تدعم هذه الإجراءات؟"
6. وسيصبح الإجراءان أو الثلاثة التي تشعر أنها تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك ولعائلتك ولمجتمعك خطة العمل الخاصة بك. خطة العمل التي لديها إجراءات متعددة تعمل معا تسمى خطة عمل متكاملة، لذلك من الناحية الفنية، كنت قد وضعت للتو أول خطة عمل متكاملة!

✓ السلامة العاطفية: خطة العمل المتكاملة الخاصة بك يمكن أن تشمل الإجراءات البدنية مثل غسل اليدين والمسافة الجسدية ونصائح السلامة العاطفية مثل التحدث مع شخص بالغ إذا كنت خائفا والاحتفاظ بمجلة لتسجيل أفكارك ومشاعرك.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

أفهم: هل يجب أن أفعل شيئًا واحدًا فقط؟ (15 دقيقة)

1. العلماء من جميع أنحاء العالم الذين يبحثون في بعض القضايا الأكثر تحديا اليوم، من الأمراض المنقولة بالبعوض إلى الحصول على ما يكفي من الغذاء وحتى كوفيد-19، ندرك جميعا أهمية وضع خطة عمل متكاملة.
2. ويساعد الجمع بين الإجراءات المتعددة على معالجة جميع المنظورات المختلفة للمشكلة (الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والأخلاقية). وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل خطة العمل المتكاملة التي وضعتها للتو مثل الخطط الموصى بها من منظمة الصحة العالمية واليونيسيف ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها. (استخدام الموارد من أدناه لكل هنا) كل واحد يوصي لك الجمع بين الإجراءات.

"ما هو الأكثر إثارة للاهتمام بالنسبة لي حول الأوبئة، وحالات الطوارئ الصحية العامة بشكل عام، هو أنها معقدة للغاية والعديد من التخصصات المختلفة، والناس، والمجتمعات، والبيئات، والعلوم يجب أن تنظم بسرعة وتعمل معا لإيجاد حل (متكامل). كوفيد-19 هو مثال مثالي لأنه يتطلب حلاً متكاملاً." - Anne McDonough، MD، MPH، موظف طوارئ الصحة العامة، خدمات الصحة المهنية سميثسونيان، الولايات المتحدة الأمريكية

"لقد رأينا أنه في حالة كوفيد-19، تحتاج البلدان إلى التحرك بسرعة كبيرة لنشر استجابة متعددة القطاعات (متكاملة) لتكون قادرة على مواجهة الوضع. كيف يمكن للأسر الفقيرة أن تطبق الابتعاد المادي إذا كانت سبل معيشتها تعتمد على الخروج والعمل؟ كيف يمكننا فرض الحبس العام إذا كان هناك عنف منزلي أو إيذاء للأطفال؟ كيف نعالج مسألة المشردين أثناء تفشي المرض؟ يمكننا العمل بجد على المزيد من أسرة المستشفيات أو لقاح جديد ولكن في الوقت نفسه، يجب على الناس أن يكونوا آمنين وأن يحصلوا على الغذاء والماء والتعليم." الدكتورة مريم بيجلي ممثلة منظمة الصحة العالمية، المغرب

الشكل 7-1 يمكن اعتبار خطة العمل المتكاملة حبل مجدول على ثلاثة مستويات.

3. والآن بعد أن حصلت على خطة العمل المتكاملة الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي التأكد من إيصال الرسالة إلى عائلتك ومجتمعك.

مؤسسة سميثسونيان © 2020

الفعل: كيف سأدع عائلتي وأصدقائي ومجتمعي يعرفون عن خطتي؟ (45 — 60 دقيقة)

1. والآن بعد أن حصلت على خطة العمل المتكاملة الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي تعريفها لعائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

السلامة البدنية: إذا لم تتمكن من حماية نفسك أثناء توصيل خطة العمل المتكاملة إلى أصدقائك والمجتمع، فاقتصر على أولئك الموجودين في منزلك.

2. فكر في هوية جمهورك وكيفية استهلاكه للمعلومات. فكر في ما سيكون له أكبر تأثير على أخيك أو أختك أو أمك أو عمك أو جدتك أو جارك. هل يجب أن تصنع ملصقاً؟ علامة بالقرب من الحوض؟ هل يجب أن تكتب مقالا صحفيا أو أغنية؟ الطريقة التي توصل بها خطتك مهمة جدًا، لذا كن مبدعًا!

هذه الخطة يمكن أن تشمل:

أ. ملصق أو مشروع فني
ب. أغنية أو مسرحية من فصل واحد
ج. بودكاست
د. رسالة إلى قادة المجتمع
ه. إعلان الخدمة العامة (صوتي أو الفيديو)
و. حملة وسائل الاعلام الاجتماعية
ز. قائمة الهاتف/واتساب
ح. حملة البريد الإلكتروني
ط. كتيب

قدم أفكارك الخاصة!

3. بعد الانتهاء من تطوير خطة الاتصال الخاصة بك، سوف تحتاج إلى مشاركتها وتقديمها إلى أفراد الأسرة والمجتمع المحلي. لقد حان الوقت لاتخاذ إجراء!

لقد أكملت الآن جميع أجزاء هذه الوحدة، ولكن كوفيد-19 لا يزال مشكلة رئيسية لكثير من الناس في العالم. يتعلم العلماء المزيد عن كوفيد-19 كل يوم.

سيستمر هذا الفهم الجديد في تغيير القرارات التي نتخذها. فقط تذكر، كل مجتمع مختلف. الإجابة نفسها ليست دائما صحيحة لكل مكان في العالم. ولكن السؤال لا يزال هو نفسه:

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

اطرح الأسئلة. وضع خطة. استكشف العالم من حولك. كن منفتح الذهن.

والأهم من ذلك، فكر في كيفية استخدام العلم لجعل العالم مكانا أفضل

مؤسسة سميثسونيان © 2020

موارد إضافية:

خطة العمل الكاملة لمنظمة الصحة العالمية:
https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

خطة العمل الكاملة لليونيسيف:
https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection

خطة العمل الكاملة لمركز السيطرة على الأمراض:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html

اليونيسيف: وصف الموارد
https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents

أمثلة من COVID-19 اعلانات من جميع أنحاء العالم
https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

خطة عمل اليونيسيف: وصف موجز للموارد
https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf

الصليب الأحمر: وصف قصير للموارد
https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html

مؤسسة سميثسونيان © 2020

المراجع

1. Leary, M., P. Knight, and K. Johnson. 1987. "Social Anxiety and Dyadic Conversation: A Verbal Response Analysis." *Journal of Social and Clinical Psychology* 5, no.1:34–50.
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, and R. T. White. 1991. "The Importance of Reflection in Improving Science Teaching and Learning." *Journal of Research in Science Teaching* 28, no. 2:163–182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, April 16. "Tips for Parents and Caregivers During COVID-19 School Closures: Supporting Children's Wellbeing and Learning." [Video]. Save The Children and Inter-agency Network for Education in Emergencies. YouTube. https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., and X. Wang. 2020. "COVID-19: A New Challenge for Human Beings." *Cellular & Molecular Immunology* 17:555–557.
5. Sauer, L. M. 2020, May 1. "What Is Coronavirus?" Johns Hopkins Medicine. https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus.
6. World Health Organization. 2020, April 17. "Q&A on Coronaviruses (COVID-19)." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses.
7. World Health Organization. 2020, April 6. "Advice on the Use of Masks in Context of COVID-19." https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak.
8. World Health Organization. 2020, April 29. "Coronavirus Disease (COVID-19) Advice for the Public." https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public.
9. Australian Academy of Science. (n.d.). "Hand Sanitiser or Soap: Making an Informed Choice for COVID-19." https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19.
10. Jabr, F. 2020, March 13. "Why Soap Works." New York Times. https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). "When and How to Wash Your Hands and "Show Me the Science—How to Wash Your Hands" https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
12. World Health Organization. 2017, May 9. "Contact Tracing." https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#.
13. UN Department of Global Communications. (n.d.). "UN Tackles "Infodemic" of Misinformation and Cybercrime in COVID-19 Crisis." https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infodemic%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19.
14. World Health Organization. 2020, February 2. "Novel Coronavirus(2019-nCoV): Situation Report 13". https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf.

2020 © مؤسسة سميثسونيان

شكرا لدعمكم

تم دعم هذا المشروع جزئياً من قبل **مؤسسة جوردون وبيتي مور** من خلال Grant GM #9029 إلى مركز سميثسونيان للتعليم العلمي.

GORDON AND BETTY MOORE FOUNDATION

مؤسسة سميثسونيان © 2020

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

كوفيد-19!
كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟

سميثسونيان مركز التعليم العلمي: وحدة تطوير الموظفين

مدير
الدكتورة كارول أودونيل

مدير الشعبة
الدكتور براين مانديل

الرصاص وحدة المطورين
كاثرين بلانشارد
براين ماندل
أندريه رادلوف
لوغان شميت

مدير المحرر
باتي مارون

مطوري مناهج العلوم
الدكتورة سارة جلاسمان
أندريه رادلوف
ميليسا روجرز
لوغان شميت
بيث شورت
الدكتورة كاتيا فاينز

وسائل الإعلام الرقمية
آشلي ديس
روبن برينر آدامز
صوفيا إليان
ريان سيمور

متخصص المنتج المنهج
هانا أوزبورن

سميثسونيان مركز التعليم العلمي: وحدة دعم الموظفين

المكتب التنفيذي
كيت إتشيفاريا
برناديت هاكلي
أنجيلا بريتشيت

المالية والإدارية
ليزا روجرز، مدير الشعبة
آن ماري كوم

التقدم والشراكات
كول جونسون، مدير الشعبة
إينولا والستون

الخدمات المهنية
د. إيمي داميكو، مدير الشعبة
كاثرين بلانشارد

الخدمات المهنية (تابع)
كات فانشر
كايتي غينزباك
الدكتور هيونجو لي
تامي ماكدونالد
نيجرا مالانوفيتش
اليكسا موغك
إيفا موزينسكي

مؤسسة سميثسونيان © 2020

كبار مستشاري المشاريع

شويتا بانسال، دكتوراه
أستاذ مشارك في علم الأحياء
جامعة جورج تاون

ليزا كوبر، MD، MPH
طبيب، باحث الصحة العامة
جامعة جونز هوبكنز
بالتيمور، الولايات المتحدة الأمريكية وغانا أفريقيا

آن ماكدونو، MD
طبيب، مؤسسة سميثسونيان
واشنطن العاصمة وبنما

كاسي مورغان, ميل بي اتش
علم الأوبئة والإحصاءات الحيوية
كونيكا منسقة الاستدامة
كوبر/سميث

الدكتور مارك سبرينجر
مستشار أول لنائب المدير
العام ورئيس العلماء
منظمة الصحة العالمية
منطقة جنيف، سويسرا

الدكتورة مريم بيجلي
ممثل منظمة الصحة العالمية
المغرب

المراجعين التقنيين

فيفيان بيانكو، MSU
موظف فني
منظمة الصحة العالمية

الدكتورة مريم بيجلي
ممثل منظمة الصحة العالمية
المغرب

عمري موسى تشيلو
جامعة موهيمبيلي للصحة والعلوم المرتبطة بها جامعة شيلي (MUHAS)
دار السلام، تنزانيا

Amarjargal Dagvadorj، MD، ماجستير، درف
معهد أبحاث مستشفى أوتاوا
أولانباتار، منغوليا

أيمي داميكو، دكتوراه
مدير شعبة الخدمات المهنية،
مركز سميثسونيان للتعليم العلمي
أستاذ مساعد، قسم الأحياء
جامعة جورج تاون
واشنطن العاصمة الولايات المتحدة الأمريكية

الدكتور شاليني ديساي
طبيب
منظمة الصحة العالمية

ميليندا فروست، MA، MPH
اتصالات مخاطر الرصاص
منظمة الصحة العالمية

خايمي غونزاليس مونتيرو، دكتوراه
جامعة تشيلي
سانتياغو، ريغون متروبوليتانا، شيلي

الدكتور يانغمو هوانغ
باحث مشارك، كلية الصحة العامة
قسم الصحة العالمية، كلية الصحة العامة، جامعة بكين
منطقة هايديان، الصين

الدكتور ديبندرا خاتيوادا، MD
قسم طب المجتمع
كلية العلوم الطبية
بهاراتبور، شيتوان، نيبال

الدكتور روزموند لويس
رئيس، علوم الصحة العامة COVID-19
الاستجابة لحالات الطوارئ
منظمة الصحة العالمية

جيفرد لوبيز، MD، MPM
أستاذ مساعد ومساعد خاص للعميد
قسم التغذية، كلية الصحة العامة
مستشفى ألفريد وجامعة موناش
جامعة الفلبين مانيلا

الدكتور عطية موسام MBCH، FCPHM، MPH، MMed
باحث أول: SA لا تقدر بثمن -
SAMRC/مركز الاقتصاد الصحي واتخاذ القرار
العلوم
مدير: الهدف المشترك لجنوب أفريقيا

خوليو مونيوز
أخصائي الطب الوقائي في مستشفى دي ساغونتو
فالنسيا، إسبانيا

الدكتور ناثانيل أوريلازا
جامعة الفلبين
مانيلا، الفلبين

د. تريشا بيل
طبيب الأمراض المعدية ومضادات الميكروبات
NHMRC زميل التطوير الوظيفي قسم الأمراض المعدية
مستشفى ألفريد وجامعة موناش
ملبورن، فيكتوريا، أستراليا

الدكتور مارك سبرينجر
مستشار أول لنائب المدير
عام ورئيس علماء
منظمة الصحة العالمية
منطقة جنيف، سويسرا

ميشيل ثولكانام ماجستير
موظف العلاقات الخارجية
منظمة الصحة العالمية

الدكتورة رودة محمد يونس
محاضر وأخصائي الصحة العامة
قسم طب الصحة العامة
جامعة التكنولوجيا مارا
سونغاي بولوه الحرم الجامعي
سيلانجور, ماليزيا

أورسولا (يو) تشاو، EMBA
موظف فني
منسق منظمة الصحة العالمية للترجمة الآلية
منظمة الصحة العالمية

مؤسسة سميشونيان © 2020

Smithsonian | SCIENCE for Global Goals

الآباء ومقدمي الرعاية والمربين

يمكن مشاركة خطط العمل معنا باستخدام الهاشتاج #SSfGG!

تويتر	فيسبوك	إنستجرام
@SmithsonianScie	@SmithsonianScienceEducationCenter	@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Smithsonian Science للأهداف العالمية (SSFGG) هو منهج متاح بحرية تم تطويره من قبل مركز سميثسونيان للتعليم العلمي بالتعاون مع الشراكة بين الأكاديميات. وهي تستخدم أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة (SDGs) كإطار للتركيز على الإجراءات المستدامة التي يحددها الطلاب وتنفيذها.

محاولة لتمكين الجيل القادم من صانعي القرار القادرين على اتخاذ الخيارات الصحيحة حول القضايا الاجتماعية والعلمية المعقدة التي تواجه المجتمع البشري، SSFGGيمزج الممارسات السابقة في التعليم العلمي القائم على التحقيق، تعليم الدراسات الاجتماعية، التربية المواطنة العالمية، العاطفية الاجتماعية التعليم والتعليم من أجل التنمية المستدامة.

بالتعاون مع	وضعت من قبل
iap SCIENCE HEALTH POLICY the interacademy partnership	Smithsonian Science Education Center

مؤسسة سميثسونيان © 2020