

تحديث COVID-19: الحقيقة والاختبار والمستقبل

14 مايو 2020

الحقيقة

ينتشر COVID-19 بنشاط في المجتمعات داخل أمريكا. في غياب العلاج واللقاح ، فإن الأشياء الوحيدة التي يجب أن نديرها لمواجهة أزمة الوباء هي تدابير الصحة العامة ، مثل النظافة الجيدة والإبعاد الجسدي وأقنعة الوجه (الكمامات). بالنظر إلى الأوبئة الماضية ، من جائحة الأنفلونزا 1918-1919 إلى الطاعون العظيم في القرن الثامن عشر (عندما تم استخدام "الحجر الصحي" لأول مرة) ، كان السؤال المركزي دائمًا هو: ما المدة التي يتطلبها الإبعاد الجسدي؟ الجواب اليوم واضح: 4 إلى 6 أسابيع لا تكفي لكبح العدوى. فامتداد المدة حتى 12 أسبوعًا أمر ضروري للتخلص من الفيروس ووقف انتشاره في المجتمع.

صعوبات في تتبع الاتصال

يوضح مثال حديث في كوريا الجنوبية المشاكل التي تظهر مع فترات أقصر من الحجر الصحي أو التباعد الجسدي. في 1 مايو ، زار رجل يبلغ من العمر 29 عامًا العديد من النوادي الليلية في سيول. في 7 مايو ، كان اختبار إيجابيًا لـ COVID-19. كان هناك أكثر من 10000 شخص بالقرب من النوادي بين 24 أبريل و 6 مايو - وهو تحد كبير لتعقب الاتصال! علم المسؤولين على الفور أن شخصين كانت نتائج اختبارهما إيجابية في 2 مايو يشكلان مصدران إضافيان للانتشار المبكر. بدأت السلطات في تقديم اختبار مجهول لتشجيع تعقب ما يقرب من 2000 من رواد النادي (الذين كانوا مترددين في اقتناء أثرهم في منطقة النادي). مع التتبع والاختبار العدواني ، يؤمل أن يتم احتواء المجموعة الجديدة بسرعة. هذا هو التحدي. ما لم تكن الأرقام إما صفرية أو منخفضة جدًا قبل ظهور مجموعة جديدة ، فإن هناك فرصة ضئيلة للاحتواء.

كيف ينشئ شخص مصاب بـ COVID-19 مجموعات مصابة

يوضح هذا الرسم البياني كيف يمكن لشخص واحد مصاب داخل مجتمع سكاني محلي أن يؤدي إلى مجموعات جديدة متعددة في حال شارك هذا الشخص في تجمعات كبيرة ، مثل الحفلات أو حفلات الزفاف أو النوادي الليلية أو حضور اجتماعات العمل وجهًا لوجه. تظهر الدراسات أن معظم المجموعات تتطور بعد ذلك داخل مجموعات عائلية ، بمعدل 3 إلى 5 أشخاص يصابون. ينقل الشخص المصاب العدوى إلى المنزل وقد يصيب أحد أفراد الأسرة في مجموعة ضعيفة. المصدر الثاني الأكثر شيوعًا للعدوى هو أنه يمر على وسائل النقل العام ، مثل مترو الأنفاق والحافلات ، حيث سيكون تتبع الاتصال صعبًا للغاية.

الاختبار

اختبار عدوى 19-COVID نفسها (وليس الأجسام المضادة) ضروري لتتبع مسار 19-COVID في المجتمع. لم تقترب الولايات المتحدة من الاختبار المناسب الذي نحتاجه لفهم مكان حدوث العدوى في مجتمعاتنا أو تتبع أي حلقة جديدة. والاختبارات التي أجريناها ليست موحدة بشكل جيد. هناك مثال مؤسف في البيت الأبيض ، حيث ، وفقاً لتقارير هذا الأسبوع ، فإن اختبار أبوت السريع قيد الاستخدام لديه معدل سلبي كاذب بنسبة 48 ٪. هذا يعني أن النتيجة تشبه تقريباً تقلب عملة معدنية. قد يكون الاختبار الجديد في المنزل مناسباً ودقيقاً وسريعاً بما يكفي لجعل التتبع ممكناً.

اختبار الأجسام المضادة(البلازما) أكثر موثوقية ولا يوصى به على نطاق واسع للاستخدام الفردي. ومع ذلك ، فإن اختبار الأجسام المضادة مهم لتقييم انتشار المجتمع (المرضى الإيجابيون الذين أصيبوا بالعدوى) وتحديد الأفراد في مرحلة التعافي الذين لديهم مستويات عالية من الأجسام المضادة ويمكنهم التبرع بالبلازما لمساعدة مرضى 19-COVID. على الرغم من أن النتائج التي يتم ضخها بالبلازما مشجعة ، إلا أن المدى الذي تشير فيه الأجسام المضادة إلى مناعة حقيقية ويمكن أن تساعد الآخرين ما زال يتعين رؤيتها . التجارب السريرية تمضي قدماً.

تعني حالة اختبار 19-COVID واختبار الأجسام المضادة أنه بالنسبة لمرضى الورم النقوي(المائلوما) - أو أي شخص يعود إلى العمل - فإن إعادة الدخول إلى المجتمع هي أمر خطير. يجب على المرء أن يفترض أن أي شخص جديد قد يكون مصاباً بعدوى 19-COVID النشطة التي يمكن أن تكون بدون أعراض في تلك اللحظة.

تتطلب عيادات المائلوما اختبار 19-COVID قبل السماح للمرضى بالعودة إلى عيادة المائلوما ، وسيكون هذا أيضاً أولوية لجميع الشركات مع عودة العمال. ستكون النظافة ، والإبعاد الجسدي ، وأغطية الوجه توصية مستمرة للبقاء آمناً في أي مجموعة جماعية. من المهم التأكيد على أن غسل اليدين الشامل والمتكرر والإبعاد الجسدي وارتداء الأقنعة فعالة للغاية في الحد من انتشار العدوى في بيئة المستشفى وستكون بلا شك فعالة في الاستخدام على نطاق أوسع. لذا ، فإن إنشاء ثقافة تدابير مكافحة العدوى ، المألوفة تماماً لمرضى المائلوما ، أمر بالغ الأهمية ويمكن أن يكون فعالاً جداً في المستقبل.

المستقبل: التحديات والمرح

يجب أن يكون القضاء على 19-COVID في المجتمع هو الهدف. بدون القضاء ، كل شخص ، بما في ذلك الضعفاء ، في خطر من اتصالات المجتمع. ماذا يعني هذا للأنشطة المستقبلية؟ نظراً لوجود العديد

من التحديات التي ستأتي مع إعادة فتح المجتمع والعمل ، فمن المهم تحديد المكان الذي قد يكون فيه المرح ممكناً إذا أردنا الحفاظ على صحتنا الذهنية!

سأناقش التحديات أولاً ، ولكن إذا كنت تريد التخطيط مباشرة إلى المرح ، فالرجاء القيام بذلك.

التحديات

1. الاتصالات أو الاجتماعات وجهاً لوجه: هذه الإشكالية ، تعتمد على عدد الأشخاص في المجموعة ، طول الاتصال أو الاجتماع ، وما إذا كان هناك أي شخص مصاب ب-1-COVID.

من الواضح أن أي سعال أو عطاس يكون أكثر خطورة. السبيل الوحيد للبقاء آمناً هو اتباع تدابير الحماية للنظافة والابتعاد والأقنعة. تنطبق هذه الاحتياطات على العودة إلى عيادة المايلوما. من الناحية المثالية ، سيتم إنشاء العيادات بحيث لا يكون هناك انتظار - ستذهب مباشرة إلى غرفة استشارات نظيفة. سيتم توزيع المشاورات لمنع اللقاءات مع المرضى الآخرين أو الموظفين. سيتطلب هذا على الأرجح مواعيد في المساء وعطلات نهاية الأسبوع لاستيعاب جميع المرضى. ستكون الغرف جيدة التهوية ، وستبقى الاستشارات أقصر لتجنب التواجد المطول في مكان مغلق. قد تُعقد مناقشات أطول في أماكن خارج الفناء ، إذا كان ذلك ممكناً.

تشمل الاعتبارات المهمة في تقييم سلامة الموقف ما يلي:

التهوية: أن يكون لها دورة هواء جيد.

عدد قليل : لتقليل التعرض المحتمل لأي فرد مصاب.

الاتصال المحدود مع أي شخص غير معروف: يعتبر أي تعرض أطول من 15 دقيقة كافياً للسماح بالعدوى المتقاطعة.

التباعد الجسدي: مهم و خاصةً عند التحدث أو الغناء أو الصراخ ، مما يزيد من انتشار الفيروس.

2. السفر: سيظل يمثل مشكلة لبعض الوقت ، وخاصة الرحلات الطويلة بالطائرة أو القطار أو الحافلة. حتى مع وجود العديد من وسائل الحماية المبتكرة ، مثل الدروع البلاستيكية والتنظيف الشامل ، ستظل الشوك قائمة. وبالتالي ، فإن السفر الفردي في مركبتك الخاصة (أو سيارة صديق موثوق به) هو الخيار الأكثر أماناً ، إن أمكن.

3. الاحتفالات والمناسبات الجماعية: يجب تجنبها قدر الإمكان. كانت الأحداث مثل الحفلات وحفلات الزفاف وحفلات الكورال مصادر رئيسية لانتشار العدوى.

4. المطاعم: سوف تخلق المساحات الداخلية في المطاعم تحدياً وقد كانت بالفعل مصادر لأحداث نشر مجموعة COVID-19. حتى مع التغييرات المبتكرة ، مثل أحجام أقل ، ودروع زجاجية شبكية وعناصر يمكن التخلص منها ، ستظل هناك تحديات. يفضل استخدام مساحات الفناء الخارجي إن أمكن.

5. الرياضة: لسوء الحظ ، فإن حضور الأحداث الرياضية الداخلية سيكون الأكثر ضرراً في الوقت الحالي. قد تكون هناك حلول إبداعية في الأفق.

مرح آمن

1. في الهواء الطلق: أظهرت العديد من الدراسات أن عددًا قليلاً جدًا (0.3%) في دراسة واحدة) قد أتت من التعرضات الخارجية. لذلك ، يمكن أن تكون العديد من الأنشطة الخارجية آمنة وممتعة ، من المشي إلى الركض إلى الرحلات أو مجموعة كاملة من الأنشطة الأخرى.
2. المسرح والفنون: على الرغم من أنه في الوقت الحالي ، سيكون من الصعب إعادة فتح الكثير من هذه الأنشطة بأمان ، يتم اقتراح العديد من الحلول المبتكرة. للأسف ، على سبيل المثال ، تم إلغاء موسم حفلات هوليوود باول في لوس أنجلوس لعام 2020. لكن الحفلات المرتجلة في العديد من الأحياء ظهرت مع مجموعات صغيرة وعازفي البيانو والمغنيين. سيكون الطريق إلى الأمام هو الابتكار والمرونة في السعي للانخراط المستمر مع المجتمع الفني. يتم إعادة فتح دور السينما في السيارات وقد نظم الفنانون في نيويورك مؤخرًا عرضًا فنيًا بالسيارة.
3. الرياضة: تظهر الرياضة في كل من قائمة التحديات والمرح لأن هناك العديد من الطرق للاستمتاع بالرياضة إلى ما هو أبعد من مجرد الجلوس بين الجمهور. الرياضات الخارجية مثل الجولف والإبحار والتسلق والعديد من الأنشطة الأخرى تقدم تمارين مطلوبة للغاية وهواء نقي. ولكن عند مشاركة الآخرين ، سيكون اختبار COVID-19 ضروريًا ، وسيطلب السفر إلى هذه المواقع دراسة دقيقة للغاية.
4. التفاؤل في مواجهة الأزمة: هناك العديد من المجالات الأخرى التي نسعى للتمتع بها والتي ستستلزم بلا شك حلولاً إبداعية لتحديات السلامة. يمكننا تجاوز هذه الأزمة معًا. هناك حاجة إلى المرونة للحفاظ على تفاؤلنا وصحتنا العقلية. هناك تحديات محددة الآن ، وسوف تستمر في الأشهر المقبلة. من الضروري بذل جهود متضافرة للبحث عما يمكن أن يبقينا سالمين ، سواءاً كانت طرقاً مبتكرة لتناول الطعام بالخارج بأمان ، أو السير على طول الشاطئ ، أو الذهاب إلى فيلم متنقل (عبر سيارة) ، أو الاجتماع مع الأصدقاء (عدد قليل فقط) الذين كانوا في وضع التباعد الجسدي المستمر لعدة أسابيع. يكشف التاريخ أننا نمر بالفعل بالأزمات. بعد جائحة الإنفلونزا في 1918-1919 ، جاءت عشرينيات القرن العشرين ، وهي فترة مدهشة ومنتجة.

خلاصة القول في هذا الأسبوع :

ضع استراتيجياتك الخاصة للحماية من العدوى ، وبالتوازي معًا للحفاظ على سلامتك الذهنية. نحن مبتكرون وقادرون بالتأكيد على تجاوز هذا معًا.

