يوميات كورونا ٧

ديسمبر 2020

في نشرة هذا الأسبوع، قمنا بتسليط الضوء على مجموعة متنوعة من الشائعات، مثل أن الأفارقة محصنون ضد كوفيد-19، والأقنعة ليست فعالة، والفيتامينات لكبار السن، والمناعة المكتسبة للمصابين، وتأثير الصحة العقلية لـ كوفيد-19، وإعادة العدوى. تهدف هذه المجموعة من جمع اراء المجتمع إلى معالجة الأسئلة والمفاهيم الخاطئة والشائعة حول كوفيد-19 الموجودة في جميع أنحاء السودان. ونهدف إلى مساعدة المتطوعين والموظفين الميدانيين على تقديم إجابات قائمة على الحقائق لأسئلة مجتمعاتهم واهتماماتهم.

Internews

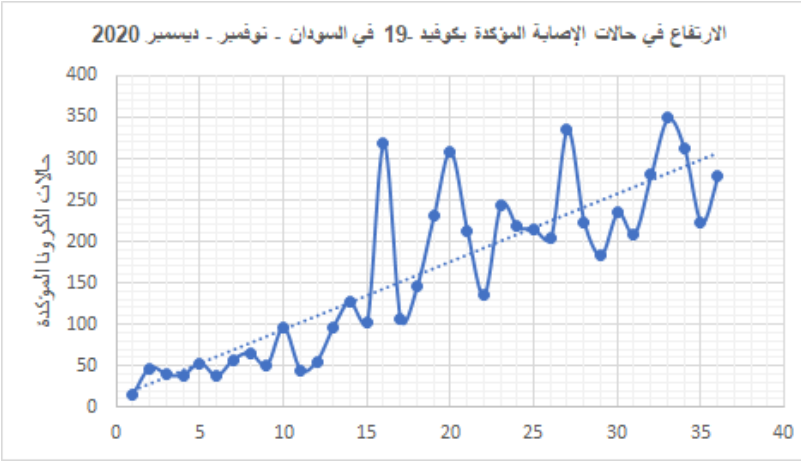
يهدف مشروع rooted in trust في السودان إلى معالجة المعلومات المضللة عن فيروس كوفيد-19 من خلال جمع وتحليل الشائعات الموجودة على وسائل التواصل الاجتماعي السودانية. تستند هذه النشرة إلى تحليل 277 مشاركة تم جمعها باللغة العربية في الفترة ما بين 19 نوفمبر و1 ديسمبر 2020، من twitterg facebook instagramg whatsappg.

وضع فيروس كورونا في السودان

منذ نوفمبر، شهدنا ارتفاعًا في حالات كوفيد-19 في البلاد. اعتبارًا من 30 نوفمبر 2020، ارتفع العدد الرسمي إلى 18245 حالة إصابة مؤكدة بكوفيد-19، مقارنة بـ 13804 حالة في 30 أكتوبر. أيضًا، في أكتوبر، سجل السودان متوسط 50 حالة في الأسبوع، بينما بين 29 نوفمبر و5 ديسمبر، سجلت أكثر من 2000 حالة كوفيد-19. وكانت معظم الحالات التي تم تحديدها في العاصمة الخرطوم والمناطق المحيطة بها.

كيف نقوم بذلك؟

تم جمع الأسئلة والتعليقات والمفاهيم الخاطئة حول فيروس الكورونا من قبل محللي انترنيوز وشريكنا المحلي اندريا، الذين قاموا بتحليل وتقييم التعليقات التي تم جمعها من وسائل التواصل الاجتماعي السودانية. تم تقييم الشائعات التي تم تحديدها لهذه النشره على أنها الأكثر انتشارًا أو ضررًا للاستجابة الصحية. استند اختيار الشائعات إلى مستوى المشاركة وتأثيرها المحتمل على المجتمع.



المصدر: إحصائيات مقدمة من وزارة الصحة السودانية

منظمة الصحة العالمية
www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/index.html

مرصد السودان الصحي
www.sho.gov.sd

وزارة الصحة السودانية
الخط الساخن لجميع انحاء السودان: 9090

فيروس كورونا حقيقي وهناك حالات جديدة يتم تشخيصها طوال الوقت!

ما هي الشائعات ؟

الشائعات هي قصص أو تقارير عن حقيقة غير مؤكدة أو مشكوك فيها تم جمعها من مصادر مباشرة داخل المجتمع والتي يمكن أن تأخذ شكل سؤال أو نقد أو تعليقات عامة حول موقف أو موضوع. يجب أن نلاحظ أيضًا أن الشائعات يمكن أن تكون مخادعة لأنها قد تحتوي على بعض الحقيقة الجوهرية فيها.

الشائعة | الحقائق

مستوى خطورة الشائعة: منخفض | متوسط | عالي

الاشاعة #1

"خلال دقائق قليلة تتغير حموضة الدم بسبب تجمع ثاني اكسيد الكربون المفترض اخراجه.. سوء التهوية يبدا من هنا وكلما زاد زمن ارتداءها زادت الخطورة" أنثى -تويتر

الحقائق

كوفيد-19 هو فيروس يصيب الجهاز التنفسي ينتشر من خلال السعال والعطس ولمس الأسطح الملوثة. توصي منظمة الصحة العالمية بارتداء قناع للوجه لحماية نفسك ومجتمعك، خاصة في الأماكن العامة والمزدحمة مثل المساجد والأسواق والمدارس. على الرغم من أن ارتداء الأقنعة لفترات طويلة قد يؤدي للشعور بالسخانة قليلاً أو غير مريح، إلا أن ارتداء الكمامة لا يؤدي إلى تسمم ثاني أكسيد الكربون أو انخفاض مستويات الأكسجين في أجسامنا. غالبًا ما يرتدي الجراحون الكمامات لساعات ولم يبلغوا عن معاناتهم من أي مشاكل.

تقلل الأقنعة من شدة العدوى الفيروسية عندما تقترن بالاحتياطات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة مثل الابتعاد الاجتماعي وغسل اليدين بشكل متكرر.

يجب أن نتذكر أن نشر المعلومات المضللة في مجتمعاتنا يمكن أن يكون له آثار سلبية لأنه يجعل الناس يرفضون الاحتياطات الصحية التي يجب علينا جميعًا اتباعها للحفاظ على سلامتنا وسلامة مجتمعاتنا.

منخفض الخطورة

الاشاعة #2

"هل المصاب من قبل يكتسب مناعة ابديه؟" ذكر -فيسبوك

الحقائق

إعادة العدوى تعني أن الشخص الذي تعافى سابقًا من الفيروس يصبح مصابًا مرة أخرى. وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، لا توجد حصانة من كوفيد-19 وتم تسجيل حالات الإصابة مرة أخرى.

تُظهر الأبحاث التي أُجريت على المصابين بفيروس كوفيد-19 أن العدوى الثانية في بعض الأحيان يمكن أن تكون أقل حدة، ولكنها قد تكون أيضًا أكثر خطورة. لذلك، بينما ننتظر لقاحًا ونتعلم المزيد عن كوفيد-19، يتعين علينا مواصلة ممارسة الإجراءات الوقائية، بما في ذلك غسل أيدينا بالماء والصابون لمدة 40 ثانية، وارتداء قناع في الأماكن العامة أو عند الشعور بالمرض، والحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين.

منخفض الخطورة

الاشاعة #3

"أريد أن أعرف هل هذا المرض وباء أم شيء مصنوع" ذكر -تويتر

الحقائق

كوفيد-19 هو مرض حيواني المصدر. هذا يعني أنه يصيب الحيوانات أولاً، ثم ينشرها إلى البشر. هناك الكثير من الأمراض الحيوانية المنشأ التي ربما سمعت عنها من قبل، مثل داء الكلب أو حمى الضنك.

على مدار تاريخ البشرية، ظهرت أمراض جديدة. لقد عانينا من السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وهما من نفس عائلة فيروس كوفيد-19. تم ربط كل من السارس ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية بالخفافيش البرية، لذلك لا يوجد دليل يشير إلى أن كوفيد-19 هو فيروس من صنع الإنسان.

منخفض الخطورة

نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
مصطفى عمر، محلل بيانات، momer@internews.org
ميادة إبراهيم، مدير بيانات، mibrahim@internews.org

الاشاعة #4

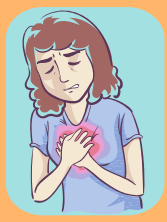
"مع إختلاف الأعراض من شخص لآخر شنو الأعراض الظاهرة أكتر في الموجة التانية؟؟" أنثى -فيسبوك

يشعر بعض الأشخاص بالقلق من التقارير التي تشير إلى ظهور أعراض جديدة وأكثر خطورة لـ كوفيد-19 التي لوحظت خلال الموجة الثانية. ومع ذلك، لم تثبت أي دراسات أن أعراض كوفيد-19 كانت مختلفة خلال الموجة الثانية، مقارنة بالموجة الأولى.
وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أعراض كوفيد-19 هي كما يلي:

أعراض كوفيد-19

ألاعراض الشديدة

صعوبة التنفس أو ضيق التنفس



ألم في الصدر أو ضغط

فقدان الكلام أو الحركة

ألاعراض الاكثر شيوعا

التعب

سعال جاف

حمى

ألاعراض الاقل شيوعا

صداع الراس

إلتهاب الحلق

فقدان حاسة التذوق أو الشم

التهاب الملتحمة

اوجاع والآم

طفح جلدي، أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين

إسهال

اطلب المساعدة الطبية إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19 واعزل نفسك واجري الفحص.

منخفض الخطورة

نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
مصطفى عمر، محلل بيانات، momer@internews.org
ميادة إبراهيم، مدير بيانات، mibrahim@internews.org

الاشاعة #5

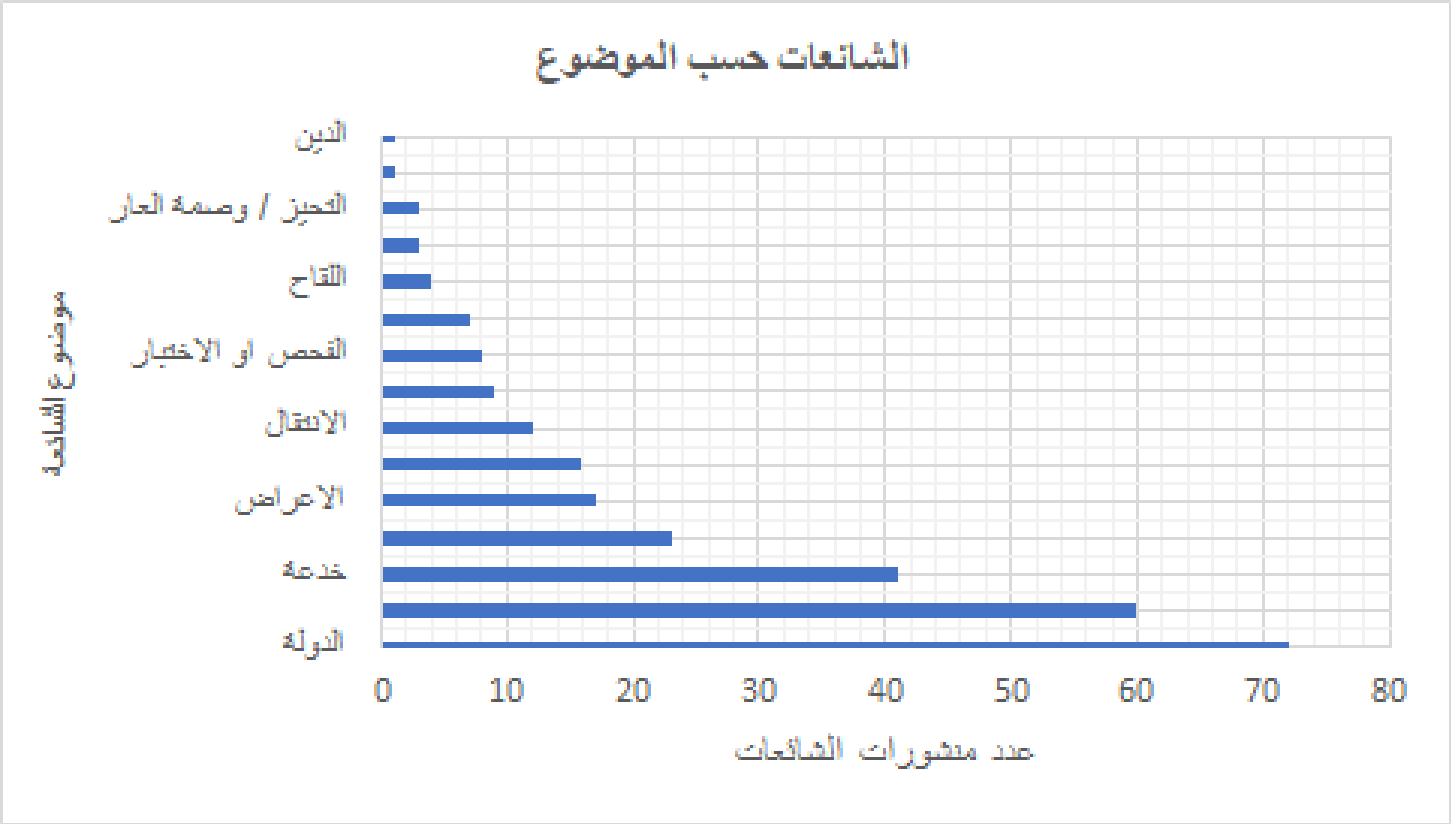
هل نستخدم الفاتمينات للوقاية من الاصابة بالذات لكبار السن؟" أنثى -فيسبوك"

الحقائق

تلعب الفيتامينات دورًا أساسيًا في تعزيز نظام المناعة الصحي، لكنها لا تمنعنا من الإصابة بـ كوفيد-19. أفضل طريقة للحصول على العناصر الغذائية والفيتامينات الأساسية هي من خلال نظام غذائي متوازن غني بالفواكه والخضروات. لا توجد حاليًا إرشادات حول استخدام مكملات الفيتامينات كوسيلة وقائية لـ كوفيد-19. في الواقع، تناول الكثير من المكملات الغذائية، مثل فيتامين سي، يمكن أن يسبب أعراضًا غير سارة مثل القيء والإسهال والغثيان.

يجب علينا حماية كبار السن داخل مجتمعنا وعائلاتنا. يمكن لأفراد الأسرة الأصغر سنًا والأقوى التطوع لشراء احتياجات البقالة والضروريات الأخرى، مثل الأدوية. يجب على أفراد الأسرة الذين يخرجون بشكل منتظم الحفاظ على مسافة متر واحد من كبار السن في منازلهم، لأنهم معرضون لخطر الإصابة بأعراض أكثر حدة.

منخفض الخطورة



نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
مصطفى عمر، محلل بيانات، momer@internews.org
ميادة إبراهيم، مدير بيانات، mibrahim@internews.org

الاشاعة #6

"ما زال السر في عدم انتشار المرض بصورة واسعة في افريقيا غامضا..الا تعتقد أن بعض الأمراض المستوطنة في افريقيا لعبت دورا في اكتساب المناعة للأفارقة، وهذه الملاحظة مطردة داخل افريقيا نفسها فشدة الوباء تقل وتزداد في الدول الافريقية نفسها حسب انتشار الامراض المستوطنة فيها..وكذلك بعض اللقاحات التي تعطى في الطفولة قللت من حدة الوباء في أفريقيا ..ظني ان هذا هو السبب" ذكر -فيسبوك

الحقائق

بينما يطور الكثير من الناس مناعة ضد الأنفلونزا الموسمية، فإن كوفيد-19 هو فيروس جديد، لذلك لا أحد لديه مناعة ضد المرض. هذا يعني أن الأشخاص من مختلف الأعراق والخلفيات، بغض النظر عن العمر والجنس، يمكن أن يصابوا بـ كوفيد-19. وفقًا لـ statista، تم الإبلاغ عن أكثر من مليوني حالة كوفيد-19 في جميع أنحاء إفريقيا. حتى الآن، أبلغت وزارة الصحة السودانية عن أكثر من 20,000 حالة في السودان، مما يثبت أن الأفارقة يمكن أن يصابوا بالفيروس تمامًا مثل أي شخص آخر وليس لديهم مناعة خاصة ضد كوفيد-19.

ربما سجلت أفريقيا عددًا أقل من الحالات، مقارنة ببقية العالم، لأسباب مختلفة، بما في ذلك: محدودية التنقل بين المناطق، والقرى المعزولة في جميع أنحاء القارة، ومحدودية القدرة على الاختبار بسبب ضعف تمويل النظم الصحية. كوفيد-19 مرض شديد العدوى ويمكن أن ينتشر بسهولة في الأماكن العامة والمزدحمة. تذكر دائمًا اتباع الإجراءات الوقائية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية.

متوسط الخطورة

الاشاعة #7

"هل البروتوكول (الأدوية والفيتامينات) لمرض الكورونا بعمل حماية ويقوي المناعة ضد المرض؟
1- pandadol 1000 mg مرتين باليوم
2- azithromycin 500 mg مرة واحدة لمدة خمسة أيام
3- vitamin c 1000 mg مرة يوميًا
4- zinc tab 50 mg مرة يوميًا
5- vitamin d 50000 mg" انتهى
-فيسبوك

الحقائق

لا يوجد علاج معتمد عالميًا لـ كوفيد-19. يجب ألا نطلب المشورة الطبية من غير المتخصصين على وسائل التواصل الاجتماعي. يجب علينا دائمًا استشارة طبيب معتمد قبل تناول أي نوع من الأدوية لتجنب العواقب السلبية.

لم تصدر وزارة الصحة السودانية ولا منظمة الصحة العالمية أي "بروتوكول" لعلاج كوفيد-19 في المنزل. يجب على الأشخاص الذين أصيبوا بـ كوفيد-19 أو غيره من الأمراض عدم العلاج الذاتي ولكن يجب عليهم استشارة أخصائي رعاية صحية معتمد.

اطلب دائمًا المشورة من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك وليس من وسائل التواصل الاجتماعي. تنتشر المعلومات المضللة عن كوفيد-19 بسهولة ومن المرجح أن يصدقها العديد من الأشخاص الذين قد ينقلون هذه المعلومات المضللة أيضًا، خاصة وأن كوفيد-19 هو فيروس جديد ولا يزال الأطباء يتعلمون المزيد عنه.

متوسط الخطورة

نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
مصطفى عمر، محلل بيانات، momer@internews.org
ميادة إبراهيم، مدير بيانات، mibrahim@internews.org

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Internews Local voices. Global change.

الاشاعة #8

"هل ممكن نضيف القلق والتوتر ومظاهر السلوك العدواني كعرض من اعراض الكوفيد ... بالذات في فتره م قبل التعافي"
انثى -فيسبوك

الحقائق

ينتشر كوفيد-19 منذ أكثر من عام حتى الآن ولا يزال العلماء يحاولون فهم كيفية تأثير هذا المرض على صحتنا وعافيتنا النفسية. وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، قد يكون كوفيد-19 مرهقًا للناس والخوف من مرض جديد وما قد يحدث يمكن أن يسبب مشاعر قوية من القلق والتوتر. أيضًا، يمكن للتدابير الوقائية المنقذة للحياة لاحتواء الفيروس، مثل التباعد الجسدي، أن تجعل الناس يشعرون بالعزلة والوحدة وتزيد من مستويات التوتر والقلق. ومع ذلك، فإن هذه التدابير ضرورية لحماية أنفسنا ومجتمعاتنا من كوفيد-19.

هناك طرق مختلفة للاعتناء بصحتك العقلية والتعامل مع التوتر، مثل التواصل مع الآخرين، والحفاظ على روتين صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على الدعم النفسي عند الحاجة.

منخفض الخطورة

الاشاعة #9

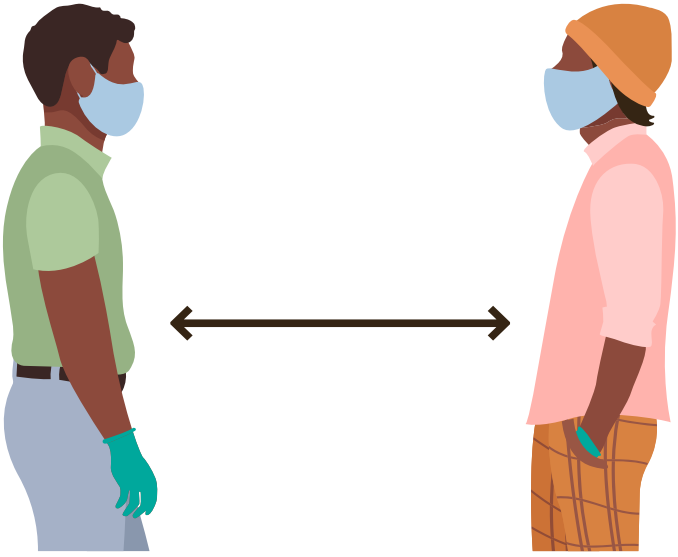
"هل ممكن يتم تشخيص الكورونا بناءاً على الأعراض حتى لو طلعت نتيجة المعمل سالبة؟" ذكر -فيسبوك

الحقائق

تعتبر فحوصات كوفيد-19 دقيقة للغاية، ولكن في بعض الأحيان قد تحدث نتائج سلبية خاطئة. وفقًا لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 وكانت نتيجة الاختبار سلبية، فمن المحتمل أنك لم تكن مصابًا وقت الفحص، ولذا يجب عليك عزل نفسك عن الآخرين كإجراء وقائي. إذا استمرت الأعراض، فعليك إعادة الفحص والاستمرار في اتباع الإجراءات الاحترازية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة لحماية نفسك وأحبائك، بما في ذلك:

- الابتعاد عن الآخرين بمسافة لا تقل عن متر واحد
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 40 ثانية
- لبس الكمامة في الأماكن العامة وفي المنزل عند الشعور بالمرض
- تجنب الأماكن العامة المزدحمة
- قم بتطهير الأسطح في المنزل بانتظام

منخفض الخطورة

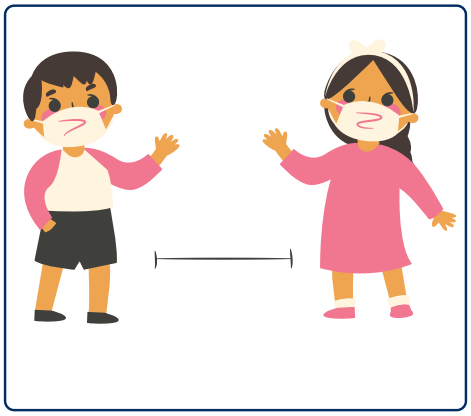


قل مرحبا من مسافة متر واحد!

نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
مصطفى عمر، محلل بيانات، momer@internews.org
ميادة إبراهيم، مدير بيانات، mibrahim@internews.org

اغسل يديك لمدة 40 ثانية بالصابون والماء

البس الكمامة في الاماكن العامة او عند الشعور بالمرض



احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الاخرين

أفضل طريقة لتجنب الإصابة بفيروس كوفيد -19 وانتشاره هي اتباع الإجراءات الوقائية!

كيف تعرف إذا كان لديك كورونا؟

هل كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيص إصابته بفيروس كورونا؟

- **لا** ← يرجى الملاحظة، إذا كنت تشعر بأي أعراض ل (كوفيد -19) يتوجب عليك إجراء الفحص واتباع التدابير الوقائية التي وضعتها وزارة الصحة
- **نعم** ← هل تعاني من أي أعراض مثل الحمى أو السعال أو التهاب الحلق؟
  - **لا** ← اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة ١٤ يومًا وكن يقظًا للأعراض
  - **نعم** ← قم بإجراء فحص للكورونا هل أظهر الاختبار نتيجة إيجابية؟
    - **لا** ← اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة ١٤ يومًا وكن يقظًا للأعراض
    - **نعم** ← اتبع حجرًا صحيًا صارمًا لمدة ١٤ يومًا أو العلاج الموصى به من قبل طبيب مرخص بناءً على شدة الأعراض

نرحب بتعليقاتكم وأسئلتكم واقتراحاتكم.
الرجاء التواصل:
momer@internews.org ،محلل بيانات، مصطفى عمر
mibrahim@internews.org ،مدير بيانات، ميادة إبراهيم