

در این اوقات بی ثباتی و عدم اطمینان، همانطور که دولت‌ها کشورهای خود را در بحبوحه یک مریضی پاندمیک به سمت بهبودی هدایت می‌کنند، اکنون با چالش شایع کاهش محدودیت‌ها و قرنطینه و در عین حال ایجاد توازن بین تشویش‌های صحتی، اجتماعی و اقتصادی روبرو هستند. در همین حال، همانطور که ترس از موج دوم انتانات افزایش می‌یابد، بسیاری از کشورهای نیز شاهد افزایش میزان موارد COVID-19 هستند.

چه چیزی را باید بدانید؟

سوال 1

موج دوم چیست؟

امواج دوم به پدیده شیوع مریضی گفته می‌شود زمانی که تعداد افراد آلوده به ویروس به نظر در حال کاهش می‌باشد و سپس تعداد مصابیت‌ها در همان جمعیت یا جمعیت دیگر دوباره رو به افزایش می‌گذارد. مریضی‌های عفونی از طریق تماس بین افراد عفونی و مستعد گسترش می‌یابد. در نبود معیارهای کنترل، یک شیوع تا زمانی رشد خواهد کرد که تعداد میانگین افراد آلوده شده توسط افراد دارای انتان بیشتر از یک باشد. همچنین ممکن است یک تعداد "قله" کوچکتر به جای یک موج بزرگ را ببینیم.

SARS CoV2 در کشورهای مختلف در مراحل مختلف اپیدمی قرار دارد و بیشتر کشورهایمانند هند و ایالات متحده، هنوز در موج اول هستند.

علاوه بر این، پاندمی همه‌قسمتهای همه کشورهایمانند را به یک روش یا همزمان تحت تأثیر قرار نداده است. برخی از شهرها در زمان‌های مختلف در داخل کشورهایمانند به قرنطینه رفتند، و بسیاری از دولت‌ها محدودیت‌ها را در مراحل مختلف و با سرعت خودشان آزاد کردند. برخی از کارشناسان صحت هشدار داده‌اند که فقدان یک برنامه بازگشایی یکپارچه ممکن است به گسترش ویروس کرونا کمک کند و در واقع می‌تواند موج دوم را افزایش دهد زیرا مردم از مناطق آسیب دیده به نقاطی که انتانات بسیار کمتری دارند سفر می‌کنند.

COVID-19 اولین مریضی نیست که تشویش در مورد امواج بعدی آن وجود دارد.

در طی پاندمی آنفولانزای اسپانیایی، یک موج دوم بسیار کشنده تر در ماه‌های پاییز 1918 شروع شد، و پس از آن هم یک موج سوم در زمستان-بهار 1919 پدید آمد.

پنجاه میلیون نفر در طی مریضی همه‌گیر آنفولانزا در سال 1918 جان خود را از دست دادند، و اگرچه آن آنفولانزا مشابه COVID-19 نیست، اما این همه‌گیری نشان می‌دهد که دولت‌ها در تصمیم‌گیری برای آزاد کردن محدودیت‌ها باید چقدر مراقب باشند.

دلیل بیشتر مرگ و میر در موج دوم و سوم این بود که ویروس بین موج اول و دوم جهش یافته بود و کشنده تر شده بود، یعنی در ایجاد مریضی شدید و مرگ موثرتر شده بود. حال آنکه گونه کشنده تر ویروس SARS CoV2، حداقل از سپتامبر 2020 شناسایی نشده است. به نظر می‌رسد سقوط و افزایش انتانات در داخل کشورهایمانند کمتر تابعی از زمان است و بیشتر تابعی از سطح پوشش آزمایشات و رفتارهای جامعه است. هنگامی که آزمایش افزایش می‌یابد یا هنگامی که قرنطینه برداشته می‌شود، تعداد بیشتری از انتانات شناسایی می‌شوند. هنگامی که قرنطینه مجدداً ایجاد می‌شود یا آزمایش کم می‌شود، عفونت کمتری گزارش می‌شود.



سازمان صحت جهانی هشدار داده است که ویروس کرونا ممکن است هرگز به طور کامل از بین نرود. این سازمان بر عواقب احتمالی تاکید کرده است که در صورتی پدیدار می شوند که مردم ویروس کرونا را جدی نگیرند و به الگوهای رفتاری برگردند که قبل از برقراری قرنطینه ها داشتند.

پس از مهار موفقیت آمیز اولین موج عفونت و مرگ، اروپا اکنون در حالی که به سمت زمستان می رود در وسط موج دوم ویروس کرونا قرار دارد - و این سوالاتی را درباره این که چه اشتباهی رخ داده است ایجاد می کند. چندین کشور تعداد روزانه مبتلایان به COVID-19 را بیشتر از موج اول در ماه مارچ گزارش می کنند، اگرچه این تعداد بیشتر شاید به خاطر این باشد که تعداد بیشتری از افراد تست شده اند.

در لبنان و افغانستان، هر دو کشور در آستانه موج دوم انتانات هستند در حالی که این کشور ها از سوی بحران های متعدد تحت فشار هستند.

در جاهای دیگر، دولت ها مجبور شده اند محدودیت ها را کاهش دهند تا بهبود اقتصادی فراهم شود. چندین کشور که محدودیت های ویروس کرونا را برداشته اند و مشاغل خود را مجدداً آغاز کرده اند، از جمله ایالات متحده، شاهد جهش در موارد ویروس کرونا بوده اند که نشاندهنده چالش های پیش رو می باشد.

شعله ور شدن اخیر تعداد موارد COVID-10 در هند، که به بیش از 6 میلیون مورد رسیده است ترس ها از یک موج دوم مریضی تنفسی را افزایش داده است.

تا زمان تولید یک واکسن یا دوا، ویروس SARS-CoV-2 که عامل COVID-19 می باشد احتمالاً در جوامع ما در گردش خواهد بود. با این حال، درجه و مدت مصونیتی که واکسن های در حال تولید، ایجاد خواهند کرد هنوز معلوم نیست. دولت ها و مراجع صحتی در سراسر جهان در تلاشند تا بین نیاز به آزادی های فردی و خطرات صحتی که ممکن است وجود داشته باشند توازن ایجاد کنند.

سوال 2

آیا موج دوم کشنده تر خواهد بود؟

داکتر علی خان، رییس سابق دفتر آمادگی و واکنش صحت عمومی در مرکز کنترل و وقایه مریضی های ایالات متحده در مصاحبه ای با ایستگاه رادیویی NPR، موج دوم را به عنوان یک رشته کوه و نه یک قله بزرگ تشبیه می کند، به این معنی که می تواند چندین شیوع COVID-19 همزمان وجود داشته باشد.

به گفته داکتر خان، به نظر می رسد در بسیاری از شیوع های جداگانه مانند موج دوم در حال آغاز شدن است و این می تواند فشار جدی برای یک کشور باشد. و اگر دوباره دوباره قرنطینه اعمال شود، این ضربه ای به اقتصاد آسیب دیده کنونی است. چیزی که وضعیت را پیچیده تر می کند شروع فصل آنفلونزا در پاییز در نیمکره شمالی است. این زمانی است که مردم به ویروس کرونای عامل COVID-19 به شدت آسیب پذیر خواهند بود.

به همین دلیل، موج دوم می تواند کشنده تر باشد.

به همین دلیل اجرای اقدامات اضافی برای به حداقل رساندن خطر موج دوم از طریق انتقال جامعه ضروری است. این اقدامات شامل افزایش آزمایش و ردیابی تماس و همچنین پیروی مداوم از اقدامات صحت عمومی مانند شستن دستها، فاصله گذاری اجتماعی و ماسک زدن است.



به همین دلیل اجرای اقدامات اضافی برای به حداقل رساندن خطر موج دوم از طریق انتقال جامعه ضروری است. این اقدامات شامل افزایش آزمایش و ردیابی تماس و همچنین پیروی مداوم از اقدامات صحت عمومی مانند شستن دستها، فاصله گذاری اجتماعی و ماسک زدن است.

یک تحلیل اقتصادی که توسط بانک توسعه آسیا منتشر شده است، استفاده جهانی از ماسک صورت و آزمایش انبوه ویروس کرونا را در هنگام کاهش آزاد کردن محدودیت های قرنطینه، و تلاش ها برای بازگشایی اقتصاد را ضروری می داند. ADB همچنین از مرخصی مریضی با حقوق حمایت می کند زیرا انگیزه ای را برای افشای دقیق اطلاعات در مورد علائم یا مریضی به کارمندان بالقوه آلوده یا در معرض ابتلا ایجاد می کند، که کلید اصلی برای اجرای پروتکل های تجرید و ایجاد الگوهای تماس واقعی برای محدود کردن شیوع مریضی می باشد.

در صورت نبود مزایای مرخصی مریضی با معاش، کارمندان ممکن است ترجیح دهند وضعیت سلامتی واقعی خود را فاش نکنند و برای دریافت معاش خود را برای کار معرفی کنند. تجزیه و تحلیل منتشر شده در طب بلایای طبیعی و آمادگی صحت عمومی کشورهایی را که در فکر آزاد کردن قرنطینه هستند، ترغیب می کند تا با در نظر گرفتن نه تنها میزان عفونت در کشور خود بلکه در کل جهان، دیدگاهی کلی نگر داشته باشند و هرگونه تصمیم را بر اساس شواهد علمی اتخاذ کنند.

این تحلیل هشدار داد که دولت ها باید برای موج دوم بالقوه آماده باشند، "در غیر این صورت ما ناچار به تصدیق تکرار تاریخ خواهیم بود" - اشاره به پاندمی آنفولانزای اسپانیا در 1918.

سؤال 3

چگونه موج دوم را تشخیص دهیم؟

برای موج دوم هیچ تعریف رسمی وجود ندارد.

برخی از متخصصان افزایش موارد که با چهار تا هشت هفته از تعداد پایین جدا شده باشند را به عنوان موج دوم توصیف می کنند. با این حال، مواردی که پس از قرنطینه اتفاق می افتند به طور معمول موج دوم در نظر گرفته نمی شوند، بلکه بخشی از موج اول محسوب می شوند.

شناسایی مرگ های خاص COVID-19 یک چالش برای روزنامه نگاران در سراسر جهان است. بعضی از دولت ها ممکن است در مورد اعلام مرگ های ناشی از ویروس، باز باشند، برخی دیگر کمتر. این شمارش، خود تخمین کمتری از تعداد مبتلایان به SARS-CoV-2، ویروس عامل COVID-19 می باشد. زیرا بسیاری از افراد آلوده مریض نمی شوند. بسیاری هم که مریض می شوند هرگز توسط هیچ سیستم صحت دیده نمی شوند.

WHO اذعان کرده است که بدون آزمایش همه موارد مشکوک، ارائه دهندگان خدمات صحتی محلی، داکتران و طب عدلی هرگز از مرگ و میر واقعی ناشی از COVID-19 آگاه نخواهند شد. اما آزمایش ها بر روی افرادی متمرکز است که شدیدترین مریضی را دارند. بنابراین، بسیاری از موارد خفیف به حساب نخواهند رفت و قطعاً هرکسی که علائمی نداشته باشد به حساب نخواهد رفت.



چندین رسانه در سراسر جهان در حال بررسی این موضوع هستند.

به عنوان مثال، خبرنگاران رویترز در موشکافی دقیق داده ها از اداره شهر و پارک های جاکارتا دریافتند که دفن ها در ماه اپریل در نزدیکی اوج ثبت شدند.

داده ها نشان داد که ممکن است تعداد مرگ و میرهای ناشی از COVID-19 در شهر بیش از موارد ثبت شده رسمی باشد.

الجزیره در حال بررسی دقیق این ماجرا بوده و در ماه سپتامبر دریافت که گورستان های جاکارتا اجساد را تا سه برابر بیشتر از زمان قبل از پاندمی COVID-19 دفن می کردند.

طبق تحلیل فایننشال تایمز در مورد تلفات کلی در طی همه گیر در 14 کشور، ممکن است تعداد کشته شدگان ناشی از COVID-19 تقریباً 60٪ بیشتر از آمارهای گزارش شده رسمی باشد.

نیویورک تایمز نیز تحقیق ژورنالیستی جالبی را درباره این موضوع انجام داده است.

شبکه جهانی ژورنالیسم تحقیقی نکات و ابزاری را برای روزنامه نگاران به آدرس <https://cutt.ly/sgmdC8G> ارائه می دهد تا بتوانند هنگام تحقیق در مورد آمار تلفات COVID-19 فراتر از آمار دولت جستجو نمایند.

سوال 4

مصونیت گله ای چیست؟

مصونیت گله ای، که به آن ایمنی جامعه یا جمعیت نیز گفته می شود، به نقطه ای گفته می شود که در آن به اندازه کافی افراد در برابر مریضی مقاوم باشند که بعید است عامل انتانی از فردی به فرد دیگر منتقل شود. در نتیجه، کل جامعه - از جمله کسانی که مصونیت ندارند - محافظت می شوند.

افراد به طور کلی به یکی از دو این روش ایمنی می گیرند: واکسیناسیون یا انتان. واکسنها راهی برای مصونیت گله ای برای بیشتر مریضی ها در تاریخ معاصر، از جمله آبله، فلج اطفال، دیفتری و سرخچه بوده اند. برای مریضی های بسیار مسری، مانند سرخک، حدود 94٪ از جمعیت برای دستیابی به آن سطح از حفاظت نیاز به ایمن سازی دارند. برای COVID-19، دانشمندان تخمین می زنند که این فیصدی بین 50 تا 70 درصد باشد.

دولت سوئد مصونیت گله را در طی بهار هنگامی که COVID-19 بسیاری از کشورهای اروپایی را تحت فشار قرار داد، انتخاب کرد و اقدامات کنترل داوطلبانه را نسبت به روشهای قرنطینه سخت گیرانه ترجیح داد.

اما 25 متخصص مریضی های انتانی سوئد این سیاست را نکوهش کردند و نوشتند: "در سوئد، این استراتژی منجر به مرگ، اندوه و رنج شده است و علاوه بر این هیچ نشانه ای وجود ندارد که اقتصاد سوئد بهتر از بسیاری از کشورهای دیگر ظاهر شده است. در حال حاضر، ما برای بقیه جهان تبدیل به نمونه ای شده ایم که چگونه با یک مریضی عفونی کشنده مقابله نکنیم."



انگلستان نیز در ماه مارس با یک استراتژی مصونیت گله ای بازی کرد، اما به زودی با افزایش تعداد کشته شدگان و بستری شدن نخست وزیر بوریس جانسون به دلیل مصاب شدن به COVID-19 این استراتژی متوقف شد.

این تصور رایج که کسی که به سرعت بهبود یابد دارای آنتی بادی های قوی است که می تواند "ویروس را شکست دهند" نادرست است. مشخص نیست که آیا پاسخ های ضعیف تر آنتی بادی می توانند شخص را در برابر آلودگی مجدد محافظت کنند یا خیر، و هنوز هم در مورد چگونگی شروع ایمنی سلول T ابهاماتی وجود دارد. محققان نشان می دهند افرادی که به COVID-19 مبتلا می شوند، یک پاسخ ایمنی سالم پر از آنتی بادی و سلول های T را انکشاف می دهند - دقیقاً مانند آنچه بعد از سایر انتانات ویروسی اتفاق می افتد. اما پاسخ ایمنی بدن می تواند طی ماه ها پس از پاک شدن انتان به تدریج کاهش یابد و افراد را دوباره آسیب پذیر کند.

آنتی بادی ها مولکول هایی هستند که می توانند مانع شوند که پاتوژن ها حشرات را انتانی کنند در حالی که حشرات T نوعی کرویات سفید خون هستند که حشرات انتانی را از بین می برند. موارد تجزیه شده به طور فزاینده ای از افراد گزارش می شوند که از COVID-19 جان سالم به در بردند، آزمایش ویروس آنها منفی بوده و سپس هفته ها بعد مجدداً آلوده شده و مریض شدند. این موارد نادر است اما ممکن است شایعتر شوند.

مسئله اصلی مدت زمان است: مصونیت در برابر SARS-CoV-2 چه مدت طول می کشد؟ ما هنوز در مرحله اولیه این پاندمی هستیم. هیچ مطالعه ای پاسخ ایمنی را بیش از سه ماه در افراد ردیابی نکرده است.

نتایج پیچیده است. در شهر نیویورک، محققان محلی می گویند به نظر می رسد مردم پس از سه ماه هنوز به شدت ایمن هستند. اما یک مطالعه در لندن نشان داد که ایمنی در آن دوره به شدت کاهش می یابد و در منطقه وانژو در چین، 40٪ از افراد مصاب شده بدون علامت و 12.9٪ از موارد COVID-19 به سرعت فاقد آنتی بادی شدند (antibody-negative).



چگونه می توانم در این مورد گزارش دهم؟

1.

یافتن توازن هنگام گزارش دادن موج دوم

بدون شک، دولت ها برای یافتن توازن مناسب بین راه اندازی مجدد اقتصاد دچار رکود و سرکوب کردن عود مجدد ویروس تحت فشار خواهند بود.

بنابراین چگونه می توانید به عنوان یک ژورنالیست توازن مناسبی را ایجاد کنید بین عده ای که به دلایل اقتصادی برای کاهش محدودیت ها به شدت تلاش می کنند و برخی دیگر که خواهان برداشته شدن آهسته تر محدودیت ها برای تامین امنیت صحت عمومی هستند.

حقایق زیر را می توان برای خوانندگان و بینندگان خود روشن کرد:

مزایای کوتاه مدت بازگشایی اقتصاد می تواند باعث ایجاد هزینه های قابل توجه طولانی مدت سیاسی، اقتصادی و اجتماعی شود.



با این حال، هرچه محدودیت‌ها طولانی‌تر باشند، احتمال مشکلات اقتصادی، شکست در مشاغل، پیش‌پرداخت وام، خشونت خانگی؛ اثرات صحت روان و بیکاری طولانی مدت، به ویژه برای جوانان، بیشتر است.

حتی اگر مرگ و میرهای ناشی از کاهش محدودیت‌ها کمتر از میزان مورد انتظار باشند، ما هنوز از عواقب صحت طولانی مدت مواجه ساختن مردم با COVID-19 آگاهی نداریم

شما می‌توانید موارد زیر را برای ایجاد یک توازن در گزارش خود به کار ببرید تا به کاهش اضطراب مرتبط با بازگشایی کسب و کار کمک کنید:

نیاز به عنوان مثال، محققان دانشگاه کمبریج 275 روش غیر دارویی برای کاهش انتقال ویروس را شناسایی کرده اند، از مدارس مجازی گرفته تا صف های آنلاین که به مردم می‌گوید چه موقع باید به فروشگاه یا عملیات جراحی خود بروند و حذف موسیقی پس زمینه در مکان های عمومی تا افراد مجبور نباشند برای شنیدن یکدیگر به هم نزدیک شوند.

نیاز به رهبری قدرتمند دولت و نیاز به یک استراتژی خلاق COVID-19 برای مهار ویروس و در عین حال آزادسازی محدودیت‌ها در حالی که بسیاری از مشاغل قادر به پرداخت خسارت اقتصادی ناشی از COVID-19 نیستند، دوران پس از قرنطینه در صورت مدیریت اشتباه، بدتر از مرحله قرنطینه خواهد بود.

شواهد صوتی از معیارهای موفقیت آمیز اجرا شده توسط کشور های دیگر از سراسر جهان برای پایین نگه داشتن انتقال مریضی را برای سیاست گذاران ارائه کنید.

2. چگونه مخاطبان خود را توصیه کنیم تا در موج دوم مصئون بمانند.

SARS CoV2 در درجه اول یک انتان منتقله از طریق است و به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. در صورت عدم اقدامات وقایوی، یک فرد آلوده به SARS CoV2 قادر به انتقال ویروس به 2 تا 5 نفر دیگر است. اقدامات وقایوی - مانند قرنطینه‌هایی که فاصله فیزیکی را اعمال می‌کنند - در حالی که به نظر سختگیرانه و محدود کننده آزادی های شخصی هستند، به نفع صحت عامه می‌باشند زیرا آنها از مردم در برابر انتان و مریضی و حتی گاهی از مرگ محافظت می‌کنند.

با آزاد شدن محدودیت‌های قرنطینه، همانطور که مردم شروع به تعامل بیشتر با یکدیگر می‌کنند کنار آمدن با خستگی ناشی از محتاط بودن بیش از حد، بزرگترین چالش خواهد بود. تفاوت در رفتارهای مخاطره آمیز هر روز ظاهر خواهد شد. هر فرد تصمیم خواهد گرفت که آیا و چه وقت با قطار سفر کند، با دوستانش دیدار کند، به مراکز خرید برود یا در رستوران غذا بخورد.

مجله انجمن طب آمریکا (JAMA) در یک سرمقاله اظهار داشت که این حالت نحوه تعامل افراد با کسانی که ممکن است احساس خطر مشابهی نداشته باشند را پیچیده می‌کند و روابط بین اعضای فامیل، دوستان و همکاران را به طور بالقوه دچار مشکل می‌کند. صرف نظر از اینکه خطرات وجود خواهند داشت و به خاطر منافع ژورنالیسم خدمات عمومی شما مسئولیت اطمینان از ایمنی خوانندگان و بینندگان خود را دارید زیرا آنها با کاهش خطر آلودگی به COVID-19 دفاع خود در برابر مریضی را کاهش خواهند داد. موارد زیر را باید به مخاطبان خود یادآوری کنید:



گوش دادن به توصیه ها و راهنمایی های ملی

توصیه وزارت صحت کشور شما و WHO آخرین اطلاعات مربوط به COVID-19 را به شما خواهد داد از جمله اینکه علائم کدامند، اگر فکر می کنید مصاب شده اید چه کاری باید انجام دهید و چگونه شانس مصاب شدن به مریضی را کاهش دهید.

از نظافت دست ها غافل نشوید.

خوانندگان و بینندگان شما ممکن است از شنیدن آن خسته شده باشند، اما واقعیت همچنان باقی است: لمس سطوح و سپس صورت شما احتمالاً باعث مریضی در شما می شود و شستشوی دست (یا استفاده از ضد عفونی کننده دست) عامل اصلی کاهش انتشار ویروس است. دانشمندان دریافته اند که ویروس کرونا می تواند تا چهار ساعت روی مس، تا 24 ساعت روی مقوا و تا دو تا سه روز روی پلاستیک و فولاد ضد زنگ زنده بماند.

مراکز کنترل و وقایه مریضی های ایالات متحده (CDC) پنج مرحله زیر را برای شستن دستها به روش صحیح در نظر گرفته است:

1.

دستان خود را با آب تمیز و روان (گرم یا سرد) تر کنید، شیر آب را بسته و صابون بزنید.

2.

با مالیدن دستها به یکدیگر به تمام سطح دست خود صابون بزنید. پشت دستان خود را، بین انگشتان خود و زیر ناخن های خود را صابون بزنید.

3.

دستان خود را حداقل به مدت 20 ثانیه مالش دهید.

به تایمر نیاز دارید؟

آهنگ "تولد مبارک" را از ابتدا تا انتها دو بار زمزمه کنید.

4.

دستان خود را به خوبی زیر آب روان و پاک شستشو دهید.

5.

دستان خود را با استفاده از یک دستمال پاک خشک کرده و یا در هوا خشک کنید.

در مورد فاصله فیزیکی سهل انگاری نکنید.

اگرچه حمایت از مشاغل محلی که پس از قرنطینه تلاش می کنند روی پای خود بایستند بسیار مهم است، اما انجام انتخاب های هوشمندانه برای محدود کردن تماس فرد به فرد که راه سرایت مریضی است ضروری می باشد.

ماسک های صورت اکنون در کنار اقدامات فاصله گذاری اجتماعی تقریباً ضروری هستند، بسیاری از دولت های محلی یا ملی استفاده از آنها را تشویق می کنند یا حتی آن را اجباری می کنند.

فاصله گذاری اجتماعی که به آن "فاصله گذاری فیزیکی" نیز گفته می شود، به معنای حفظ فضای امن بین خود و سایر افرادی است که از فامیل شما نیستند.

برای ایجاد فاصله اجتماعی یا جسمی، حداقل 6 فوت (تقریباً طول 2 بازو) از افراد دیگر که از فامیل شما نیستند چه در فضای داخلی و چه در فضای باز دور بمانید.



از برگزاری مهمانی های بزرگ پرهیز کنید

پس از اینکه از طریق Zoom، FaceTime، Skype، Google Hangouts یا WhatsApp در فضای مجازی با خانواده و دوستان خود در ارتباط بودید، کاملاً طبیعی است که با آزاد شدن محدودیت های قرنطینه بخواهید هر چه زودتر به طور فیزیکی آنها را ملاقات کنید. اما برای مصئون ماندن، می توانید به خوانندگان و بینندگان خود توصیه کنید که در حال حاضر میزبانی مهمانی های بزرگ با فامیل یا دوستان خود را به تأخیر بیندازند.

این کار احتمال ابتلای آنها و انتقال ویروس به عزیزانشان را کاهش می دهد، خصوصاً اگر آنها سالخورده و در گروه پرخطر باشند.

هنگام استفاده از وسایل نقلیه عمومی از ماسک استفاده کنید

به مخاطبان رسانه خود توصیه کنید که اگر مجبور به استفاده از وسایل نقلیه عمومی هستند از ماسک های صورت استفاده کنند زیرا فاصله گذاری اجتماعی در این وسایط مشکل است. بر اساس آخرین راهنمایی سازمان صحت جهانی، ماسک صورت چه برای محافظت از افراد سالم استفاده شود (برای محافظت از خود در هنگام تماس با فرد آلوده) و چه برای کنترل منبع (پوشیدن توسط فرد آلوده برای جلوگیری از انتقال به دیگران) باید پوشیده شود.

راهنمایی های WHO در مورد نحوه استفاده ایمن ماسک صورت شامل موارد زیر است:

1. از لمس ماسک زمانی که روی صورت تان است، خودداری کنید.
2. قبل از برداشتن ماسک دست های خود را تمیز کنید
3. برداشتن ماسک توسط بندهای پشت گوش یا سر
4. اگر ماسک تر یا کثیف نباشد و قصد استفاده مجدد از آن را دارید، در کیسه تمیز و قابل بسته شدن نگه داری شود.
5. دستان خود را پس از برداشتن ماسک پاک کنید.

با این حال، شما باید به مخاطبان خود یادآوری کنید که اگرچه ماسک ها به طور بالقوه تا اندازه ای از آنها و سایرین محافظت می کنند، اما رعایت فاصله فیزیکی و سایر اقدامات صحی همچنان حیاتی است.

