28. التباعد الجسدي

التحديث الأخير: 21-03-2024

لمحة عامة

- يُعدُّ التباعد الاجتماعي ممارسة بقاء الناس على مسافة آمنة بعضهم من بعض خلال تفشّي الأمراض الشديدة العدوى، لمنع انتشار الأمراض.
- يختلف ذلك عن العزل، إذ يجب أن يمارسه كلّ فرد في المجتمع، وليس المرضى فحسب. يُشكّل التباعد الاجتماعي وسيلة فعَّالة لمنع انتشار الأمراض المعدية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع التباعد الاجتماعي

شجّع اعتماد التباعد الاجتماعي كوسيلة لمنع انتشار الأمراض ويتضمّن القيام بأمور مثل:

- تجنُّب الأماكن المكتظّة. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - °ممارسة الصلاة بمفردهم أو في مجموعات صغيرة، وليس في مجموعات كبيرة
  - °غسل الملابس بالقرب من المنزل وليس في الأماكن العامة
  - °الذهاب إلى الأسواق أو المناطق المكتظّة الأخرى في وقت من النهار حيث يتواجد عدد أقلّ من الناس
- تجنُّب التجمّعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:

°تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتّى يصبح ذلك آمنًا

°تجنُّب المهرجانات أو التجمّعات المجتمعية حتى يصبح ذلك آمنًا

تجنُّب الطرق الشائعة لإلقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب المصافحة أو المعانقة أو التقبيل

الحدّ من مخالطة الأشخاص المعرّضين أكثر للإصابة بالعدوى. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب الاتّصال الوثيق غير الضروري مع الأطفال الصغار أو كبار السن

- البقاء على مسافة آمنة من الآخرين متى أمكن ذلك (قد تتغيّر المسافة حسب المرض، اطلب توضيحات من السلطات الصحية).

أقرّ بأنّه ثمّة حالات يصعب فيها ممارسة التباعد الاجتماعي أو يتعذّر ذلك.

- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظّة، مثل ملاجئ النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكنًا. في مثل هذه الحالات، من المهمّ: تشجيع استخدام معدّات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمّامات.

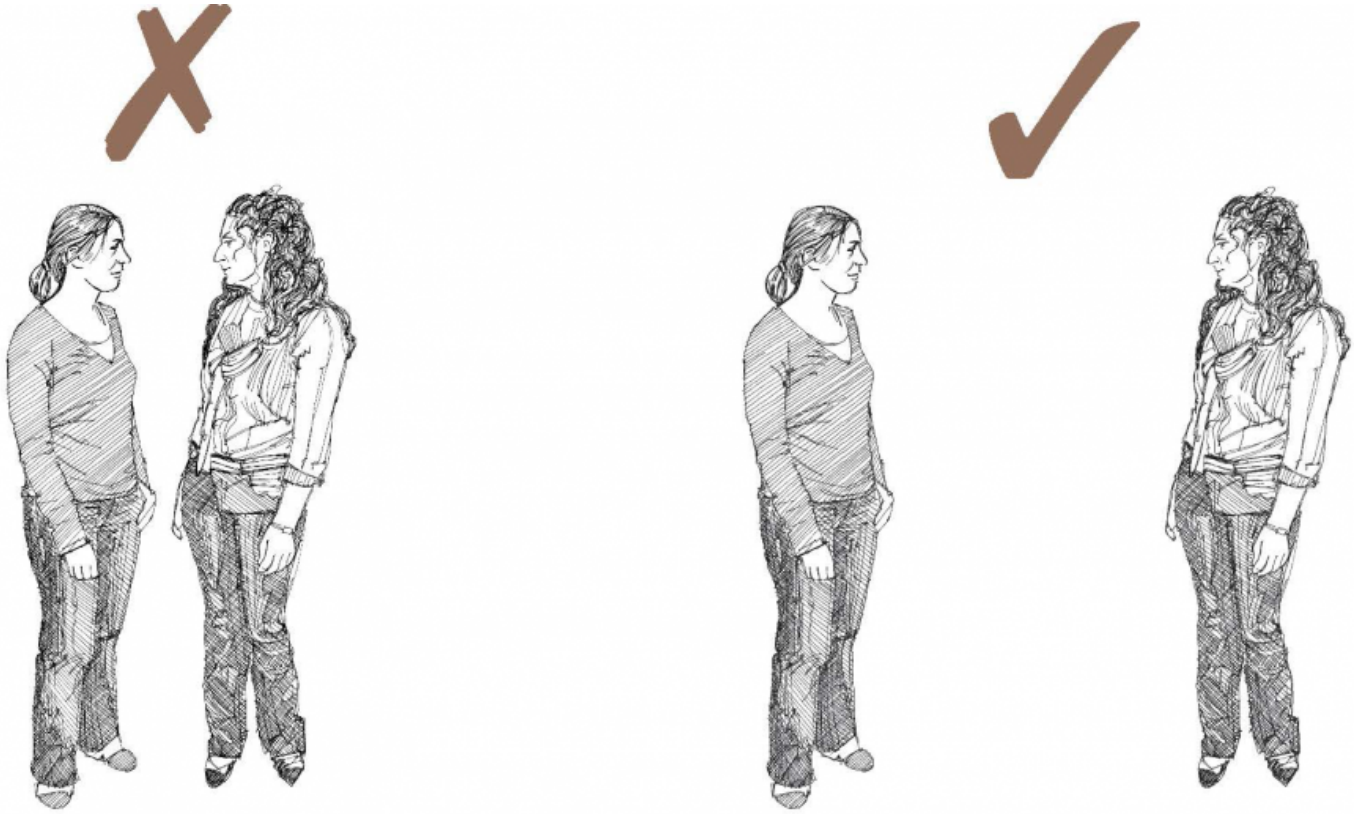
- قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات ومواقع معيّنة، على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمّال المنزليّين.

°استهدف هذه المجموعات للتوعية بطرق انتقال المرض والتدابير الوقائية الممكن اتّخاذها للحدّ من تعرّضهم للمرض.

°المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.

كُنْ على دراية بأنّ التباعد الاجتماعي قد يؤدّي إلى العزلة وقد يولّد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدها سوءًا.

- انظر أداة العمل بشأن الدعم النفسي والاجتماعي لتحديد كيفية تقديم المساعدة.



رسائل المجتمع

21. التباعد الاجتماعي