

## الحقيقة والعواقب في زمن العنصرية و 19-COVID 11 حزيران 2020

نواجه هذا الأسبوع مشكلتين. العنصرية التي أضرت لأجيال بالسود بدنيا واقتصاديا وروحيا أثارت احتجاجات واسعة النطاق في المدن والبلدات في جميع أنحاء العالم. تطالب أصوات الناس القوية بأن تعمل المؤسسات الآن للقضاء على الممارسات العنصرية. في هذه الأثناء ، يستمر انتشار جائحة 19-COVID ، خاصة في ظل بعض الظروف المزدهمة نفسها التي تحدث أثناء الاحتجاجات. لذلك ، هناك حقيقة حول الضرر الناجم عن العنصرية غير المعالجة ، ولكن هناك أيضًا خطر التعرض لـ 19-COVID خلال المشاركة في تجمعات واسعة النطاق احتجاجًا على العنصرية .

### الحقيقة

هناك عنصرية موجهة في جميع أنحاء الولايات المتحدة وحول العالم. بعد وفاة جورج فلويد على أيدي الشرطة ، أثارت حركة "الحياة السوداء" غضبًا عالميًا جماعيًا. على الرغم من الخطابات المقلقة والأكاذيب ورسائل البؤس من واشنطن ، يبدو أن التغيير يحدث على مستوى الولاية والمدينة والمستوى المحلي في أمريكا وخارجها. هناك أمل في أن تتحول الشرطة الحالية العسكرية بشكل كبير إلى مخاوف تتعلق بالسلامة العامة ، وستبدأ معالجة التفاوتات الصحية الأساسية العميقة التي يعاني منها السود في جميع أنحاء العالم. لفت إضراب في 10 يونيو من قبل الأكاديميين والمنظمات العلمية في جميع أنحاء العالم الانتباه إلى ضرورة اتخاذ إجراءات بشأن عدم المساواة النظامية في العلوم.

كشفت جائحة 19-COVID عن الكيفية التي يدفع بها التمييز الفوارق الصحية بين السود. يطرح مقال افتتاحي في صحيفة نيويورك تايمز مؤخرًا ويجيب على السؤال التالي: "من الأكثر احتمالاً أن يموت من فيروس كورونا؟" عوامل الخطر الأعلى منتشرة أكثر في السود ، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة وأمراض الرئة والكلية المزمنة. ليس هناك شك في عدم المساواة العرقية.

### النتائج

تزيد الاحتجاجات الضخمة من مخاطر انتشار 19-COVID بشكل واسع في المجتمع. المتظاهرون على دراية واضحة ولكن دون رادع . لا يمكن تفويت فرصة التغيير الهادف. ولكن يجب معالجة العواقب باستخدام المناهج القائمة على العلم بطريقة عملية وتدرجية.

يخبرنا العلم أن عددًا كبيرًا من الأفراد غير المصابين لا يزالون معرضين لخطر الإصابة بـ 19-COVID الجديد. تشير البيانات الواردة من منطقة ووهان في الصين (المركز الأصلي للوباء) إلى أن 3% أو نحو ذلك من الأفراد في هذا المجتمع لديهم مستويات من الأجسام المضادة تشير إلى حدوث عدوى. وهذا يعني أن نسبة الـ 97% المتبقية لم تصاب بعد ، وهي معرضة لخطر الإصابة بالعدوى بشكل فعال ونشر العدوى للآخرين ، مثلها مثل الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة.

تشير دراسة جديدة كبيرة إلى أن عمليات الإغلاق ربما منعت ما يصل إلى 60 مليون شخص من تطوير 19-COVID. على الرغم من كونه فعال في تسطيح المنحنى ، إلا أن هذا يعني أيضًا أن العديد من الأشخاص لا يزالون معرضين لخطر الإصابة الجديدة ويمكنهم المساهمة في انتشار المجتمع الجديد. والحقيقة هي أن 19-COVID سوف يكون منتشرًا في مجتمعاتنا لبعض الوقت. لكننا لا نستطيع أن نعيش مثل النساك في المستقبل المنظور. إذن ، ما هي الخطوات العملية التي يمكن أن يتخذها 97% من الأشخاص غير المصابين بعد لموازنة مخاطر المغامرة في المجتمع؟  
التوصيات القائمة على العلم للخطوات التالية

في مسح حديث ، أجاب 511 خبيرًا في علم الأوبئة والأمراض المعدية على مجموعة من الأسئلة حول مخاطر التعرض لـ 19-COVID التي طرحها الأنشطة المختلفة. الإجابات تكشف تمامًا:

## أنشطة محفوفة بالمخاطر

- اتفق معظم الذين شملهم الاستطلاع على أن حضور الأحداث الرياضية الكبيرة والحفلات الموسيقية والمسرحيات وما شابه ذلك سيكون الأكثر خطورة لمدة عام أو أكثر.
  - حضور حفلات الزفاف والجنائزات ، والمصافحة أو العناق الروتينية كلها في نفس فئة المخاطر.
  - لا يزال العمل في مساحة مكتبية داخلية مشتركة أمرًا غير مرغوب فيه. زيارة مراكز التسوق أو الصالات الرياضية هي أنشطة إضافية غير معتمدة من قبل هذه المجموعة.
  - لا يزال يُنظر إلى السفر بالطائرة مع الكثير من الشك ، على الرغم من الاحتياطات الصارمة (بما في ذلك الأقنعة) ، فمن المرجح أن يكون ذلك أكثر أمانًا من الذهاب إلى ساحة داخلية لحدث رياضي.
- أنشطة أكثر أمانًا
- الاختلاط في الهواء الطلق (على سبيل المثال ، العشاء في الحديقة) مع عدد قليل من العائلة أو الأصدقاء المعروفين.
  - يمكن النظر في الذهاب إلى مطعم تم إعداده بعناية مع مساحة فناء أو إبعاد بدني وتهوية ممتازة. هذا يتطلب احتياطات مفصلة (خوادم ذات أقنعة أو دروع ، فحوصات درجة الحرارة ، وما إلى ذلك).
  - كما ينظر علماء الأوبئة إلى المشي لمسافات طويلة أو القيام بنزهة في الهواء الطلق بشكل إيجابي.
  - مواعيد طبية غير عاجلة - مرة أخرى ، مع الاحتياطات التفصيلية.
  - تلقت زيارة صالونات تصفيف الشعر استجابة مختلطة ، حيث أشار الكثيرون إلى أنها آمنة نسبيًا مع وجود أقنعة وإجراءات أمان أخرى (وقريبة من الضروري بالنسبة لمعظمنا في مرحلة ما!).
  - بالتسلسل ، يمكن النظر في مجموعة من الأنواع الأخرى من الأنشطة في الأشهر القادمة ، بما في ذلك أنشطة البيع بالتجزئة في مجتمعك المحلي (الأشياء التي عليك فعلها حقًا ، مثل إصلاح سيارتك ، أو الذهاب إلى البنك أو التنظيف الجاف ، وما إلى ذلك). يتم إنشاء الحماية في جميع هذه الشركات مع الإبعاد الجسدي واستخدام الأقنعة ومعقم اليدين.

## الأقنعة

تؤكد دراسة جديدة أجرتها جامعات كامبردج وجرينويتش البريطانية على القيمة الرئيسية لارتداء قناع في الأماكن العامة. تقترح الدراسة أن الاستخدام الروتيني للأقنعة يمكن أن يمنع الموجات الثانية من COVID-19. النقطة الرئيسية للباحثين هي أن الأقنعة تحد من انتشار COVID-19 من الناقلين الفائقين للفيروس بدون أعراض ، وهو ما يمثل مصدر قلق كبير الآن بعد الاحتجاجات الضخمة. هذه أخبار مشجعة للغاية. يُنسب استخدام الأقنعة على نطاق واسع إلى تأثير COVID-19 الأقل تأثيرًا في جميع أنحاء آسيا وأماكن أخرى. لقد كان للحماية الصارمة آثار مفيدة في أماكن مثل كولومبيا البريطانية ، حيث احتوت المقاربات الودية للحظر وإنفاذ التدابير البسيطة على الوباء.

## ركوب المصاعد

ينصح الخبراء أولئك الذين يجب أن يأخذوا المصاعد إلى:

- البس قناعا
  - قاوم لمس الأزرار أو الأسطح مباشرة
  - استخدم معقم اليدين بشكل متكرر
  - اذهب في أوقات هادئة وحتى لوحدك إن أمكن
  - استخدم أعواد الأسنان للضغط على الأزرار
- ليس هناك شك في أن ركوب المصاعد سيكون تحديًا في المباني الشاهقة المزدحمة ، على الرغم من إدخال العديد من الابتكارات والحمايات الجديدة في وقت قياسي.

## مجموعات المخاطر

ربما تكون أبسط طريقة لتوجيه قراراتك في الأسابيع القادمة هي الانتباه عن كثب لعوامل الخطر المعروفة. كلما زادت عوامل الخطر ، زادت التحذيرات.

- لا يزال العمر عاملاً رئيسياً ، خاصة لمن هم في السبعينيات والثمانينيات والتسعينيات وما فوق ، مع زيادة المخاطر بشكل واضح مع زيادة العمر.
- إن الوجود الإضافي لارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة والرئة المزمنة وأمراض الكلى يمنح مستوى إضافي من المخاطر.
- إن العيش في أي نوع من إعدادات المجموعة يمثل خطراً محددًا ويجب إدارته بعناية أو تجنبه. في العديد من الأماكن ، حدثت أكثر من 50 ٪ من الوفيات في إعدادات المجموعة.
- لا تزال العوامل الوراثية الأساسية قيد الدراسة. تشير دراسة حديثة إلى الارتباط مع مجموعات الدم ABO. يرتبط الخطر الأعلى بفصيلة الدم من النوع A إيجابي وتأثير وقائي لفصيلة الدم من النوع O إيجابي. يبدو أن الموقع الوراثي لفصيلة الدم يمكن أن يكون له تأثير إيجابي أو سلبي عند تنشيط مستقبلات ACE 2 (الإنزيم المحول للأنجيوتنسين 2) ، التي يرتبط بها فيروس COVID-10 عند دخول الخلايا وإصابتها. يمكن أن يكون هذا فرصة للعلاج الموجه الجديد.
- من الواضح أن وجود المايلوما هو عامل خطر ، خاصة إذا كان المرض نشطاً مؤخراً ، ويتطلب العلاج بالحث أو إعادة الاستقراء ، أو ASCT (زرع الخلايا الجذعية الذاتية). يبدو أن المرض المستقر في علاج الصيانة أقل خطورة بكثير. أيضا ، لا يبدو أن وجود MGUS (اعتلال غاما وحيدة النسيلة ذات أهمية تقويض) يمنح خطراً خاصاً. (أناقش الورم النقوي و COVID-19 مع الدكتورة سوزان لينتزش من مستشفى نيويورك المشيخي ، وعضو مجلس إدارة صندوق النقد الدولي ومريضة الورم النخاعي Yelak Biru في هذا البودكاست.)

### خلاصة القول

يمكن للأفراد ذوي المخاطر المحدودة (على سبيل المثال ، كبار السن ، ولكن بدون عوامل خطورة طبية ، العيش بشكل مستقل) وربما أولئك الذين تكون

فصيلة دمهم من النوع O إيجابياً ، يمكنهم التفكير في توسيع الأنشطة الاجتماعية بشكل أسرع من أولئك الذين هم في الفئات الأكثر عرضة للخطر.

الطريق الى الامام

مواجهة الحقيقة والعواقب هي الطريقة الوحيدة لتحقيق التقدم. الخبر السار هو أن هناك إحساساً بأن التغيير الحقيقي ممكن وأنه من خلال التركيز العلمي والعملية الأفضل يمكننا إدارة الطفرات المحتملة لـ COVID-19. ارتداء القناع في الأماكن العامة مهم جداً. سيكون المفتاح في الأشهر القادمة هو البقاء آمناً وعقلانياً مع الوضع الطبيعي الجديد (أو غير الطبيعي) ، والذي سيستمر في الحد من الاتصالات الاجتماعية التي تعد جزءاً كبيراً من هويتنا. أمل أن تؤدي الاقتراحات التي قدمتها إلى تسهيل الطريق إلى الأمام لتوسيع الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية بثبات.