

التطلع إلى 2021 أكثر إشراقاً

17 ديسمبر 2020

أخيراً ، يعد إطلاق لقاحات COVID-19 نبأ مبشر بالعودة إلى بعض الأمور الطبيعية في عام 2021. سيكون من الصعب ترك الحقائق القاسية لعام 2020 وراء ظهورنا. لقد فقدت الكثير من الأرواح ، ووظائف أصبحت في طي النسيان ، والأمن الغذائي أصبح مشكلة في مجتمعاتنا. لكن عام 2021 يوفر فرصة حقيقية للإلتقاء: من أجل التعاطف وليس المنافسة.

الحصول على لقاح COVID-19

لقاحا Pfizer و Moderna فعالان وآمان. لقاح Moderna ، الذي أيدته لجنة من خبراء إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بالإجماع اليوم ، لا يتطلب درجة حرارة شديدة البرودة كمنتج Pfizer، وهي ميزة إيجابية . تُعطى الجرعة المنشطة بعد 28 يوماً ، بدلاً من 21 يوماً ، ويبدو أن الميل لنشر عدوى COVID-19 قد ينخفض ، بالإضافة إلى انخفاض بنسبة 94.1٪ في الإصابة بالعدوى النشطة.

مع زيادة الطلب بشكل كبير على التوافر ، سيكون الوصول إلى اللقاحات محدودًا حتى أوائل عام 2021. يجب على الجميع البحث عن أقرب الفرص للحصول على أي لقاح متاح في مجتمعاتهم. تعتبر اللقاحات إنجازًا علميًا هائلًا وليس هناك أي سبب على الإطلاق للشك في المؤشرات الواضحة لفائدتها وأمانها. ستكون هناك لقاحات أخرى على الإنترنت بعد الخضوع لمراجعة وتدقيق علمي متساوٍ.

استمرار التحذيرات

في غضون ذلك ، من الضروري الاستمرار في البقاء بأمان حتى يتم تطعيم عدد كافٍ من الأشخاص لتقليل احتمالية الإصابة بالعدوى في المجتمع بشكل كبير. هذا هو ما يسمى بمناعة القطيع التي تحدث عندما يكون 70 إلى 80٪ من الناس محميين. هذا يعني أننا يجب أن نستمر في ارتداء الأقنعة ؛ البعد الاجتماعي؛ التجمع في مجموعات صغيرة معروفة فقط ؛ تجنب التجمعات الداخلية المزدحمة ؛ إدراك العلاجات الجديدة المضادة للفيروسات التي ستتوفر ؛ وأن تكون دائمًا في حالة تأهب لحالة COVID-19 في مجتمعك.

ذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية يضع إرشادات ومعايير للأقنعة من المتوقع أن يتم الإعلان عنها في يناير. يجب أن يساعدنا ذلك في فهم مستويات الحماية المختلفة التي توفرها أنواع مختلفة من الأقنعة. ربما توفر أقنعة القماش الرقيقة القليل من الحماية. أفضل حماية من أقنعة N95 التي كان تعاني نقصاً في السابق ولكنها متوفرة الآن. كن على علم بأن أقنعة KN95 المستوردة هي ليست أقنعة N95 ويمكن أن يكون لها مستوى متغير من الحماية. ستكون إرشادات القناع الجديدة هذه مفيدة للغاية بعد عدة أشهر من الرسائل المشتركة.

العيش في عالم افتراضي

أصبح الاتصال عن طريق Zoom أمرًا طبيعيًا. التطبيب عن بعد هو نهج جديد للاستشارة موجود لتبقى . لكن القدرة على الاجتماع شخصيًا ، في نهاية المطاف ، مهمة جدًا ويجب أن نهدف إلى ذلك عندما نخرج من جديد من حالة الإغلاق.

تُبقينا مكالمات الفيديو الجماعية على اطلاع ، لكنها بديل أجوف لإجراء محادثات حقيقية والحفاظ على الصداقات وتكوينها - للحصول على هذا الإحساس الحقيقي بالمجتمع الذي نفتقده كثيرًا. أصبحت القهوة والغداء والعشاء مع الأصدقاء والعائلة ذكرى بعيدة. من الضروري أن نتمسك بهذه الذكريات ترقبًا لاستئناف موسيقى الحياة بحلول منتصف عام 2021.

على أعتاب 2021 إيجابية

نظرًا لأننا نأخذ استراحة خلال العطلات من التكبير المستمر ، فمن المهم أن يكون إعادة تنشيطنا من أجل 2021 إيجابيًا. سننجح أخيرًا في التغلب على هذا معًا. لقد تم تحدي قدرتنا على الصمود في كل منعطف ، لكن في النهاية سوف يكون هناك مستقبلًا أكثر إشراقًا سيأتي قريبًا. سيأتي العام الجديد بلا شك بعالم متغير ، يجب أن نعمل فيه بجد لإعادة إرساء الأعراف الاجتماعية ، والالتقاء مع عائلتنا وأصدقائنا ، والعمل من أجل كوكب أفضل للجميع.

أتمنى لكم السلام والسعادة والصحة الجيدة وعطلة سعيدة!