

خطة إعلان الطوارئ بالمنزل أساسيات يجب توافرها مع انتشار كورونا



الخميس 5 مارس 2020 02:03 م

كتب: -الجزيرة

يتداول رواد منصات التواصل الاجتماعي الأخبار المتعلقة بفيروس كورونا، كما تنتشر شائعات انتشار المرض في الدول المختلفة والإجراءات لاحتوائه، وفرض الحجر الصحي على بعض المدن وهذا ما يتطلب إجراءات وقائية احترازية قد تجنب الجميع من الوقوع في أزمات صحية أو حياتية، لذا يجب إعداد خطة الطوارئ التي قد تحتاجها الأسر في الفترة المقبلة

توفير الأساسيات

يأتي الطعام في المرتبة الأولى للأساسيات التي يجب توفيرها بالمنزل، لذا يجب تخزين الطعام المعبأ أو الجاف ذي فترة الصلاحية الطويلة، وإن كنتم تملكون ماء جاريا وكهرباء فالأمر سيكون أفضل كثيرا، حينها سيمكنكم تناول طعام شبه معتاد وطبيعي، حتى لا يضطرب الجهاز الهضمي دون داع، وهذا يتمثل في خضروات ولحوم ودواجن مجهزة ومحفوظة مجمدة

أما الطعام الجاف الذي لا يستدعي الحفظ تحت التجميد فيتمثل في المعكرونة والأرز والبقوليات، والمعلبات كالتونة وال فول الجاهز والتي ستكون مفيدة في حالة انقطاع الكهرباء، ولا تنسوا توفير السكاكر والحلويات للأطفال، وحبوب الإفطار والبسكويت المالح والحلو والفواكه المجففة والمكسرات

يمكن أيضا شراء الخضروات التي لا تفسد بسرعة، مثل البطاطس والبصل والبطاطا والجزر، والفاكهة كالتفاح والبرتقال

إن كان لديكم أشخاص انتقائيون في طعامهم، يجب أن يراعى في اختيار نوعية الأطعمة التي ستقومون بشرائها، لأنهم في حالات التوتر يصبحون أكثر عنادا وأكثر انتقائية، ولا سيما الأطفال منهم

كما يجب توفير قارورات المياه الكبيرة، حتى وإن كنتم لا تشربون منها في المعتاد، فهي ستفيد في حال انقطاع المياه سواء للشرب أو الطبخ والاستحمام

الصحة والنظافة

بالتأكيد لن تستطيعوا شراء كل الأدوية التي قد تحتاجونها لأن الأمر مكلف للغاية، ولكن هناك بعض الأدوية الشائعة التي من الأفضل توافرها بالمنزل، مثل أدوية خفض الحرارة وعلاج الإسهال ومسكنات الألم والصداع، بالإضافة إلى الضمادات أما إذا كان أحد أفراد الأسرة يعاني من مرض مزمن ويتناول الدواء بانتظام، فيرجى شراء كمية وافرة من الدواء تغطي فترة شهر على الأقل

وفيما يخص الصحة بعيدا عن الدواء والعقاقير، لا بد من التأكد من وجود حقيبة إسعافات أولية، وتوفير كمية كافية من المناديل العادية والمناديل المبللة ومعقم الأيدي، والكمادات والقفازات المطاطية، والكثير من الكحول الطبي الذي من الممكن استخدامه في تنظيف المنزل والأيدي معا

وبشكل عام يجب الحفاظ على الصحة والنظافة الشخصية، بعيدا عن فيروس كورونا أو احتمالية حدوث حجر صحي، فهناك العديد من الأمراض والفيروسات التي يصاب بها البشر، ويمكن تفاديها إن داوموا على غسل الأيدي وتطهيرها باستمرار، وإلقاء المناديل المستخدمة فوراً في سلة مهملات مغلقة، وتغطية الفم والأنف جيدا عند العطس أو السعال، وهذه خطوات أولية يجب الحفاظ عليها بشكل دائم حتى في عدم وجود فيروس

ورغم اختياركم لكل العناصر ذات الصلاحية الممتدة، فإنه يجب مراجعة المحتويات بشكل دوري كل بضعة أشهر، للتأكد من استمرار صلاحيتها وعدم فسادها، تحديدا فيما يخص الطعام والدواء

الترفيه واجب

هناك العديد من المتفرقات التي يمكن نسيانها بسهولة ولكنها في غاية الأهمية، وتتمثل في الشمع والثقاب في حالة انقطاع التيار الكهربائي، والبطاريات ومنظفات للأرضيات والصحون

لا بد من مراعاة الاحتياجات المختلفة لكل ساكني المنزل، فإن كانت هناك نساء في المنزل فلا بد من توفير فوط صحية، وإن كان هناك أطفال فيجب توفير كمية كافية من الحفاضات وطعام الأطفال المناسب، والأمر نفسه ينطبق على كبار السن إن كان لديهم أي احتياجات خاصة، فيجب توفيرها لتكفي فترة الحجر الصحي بأكملها

ولا تنسوا أن الترفيه في هذه الفترة الصعبة سيصبح واجبا وعليكم توفير موارده، لذا تأكدوا من توفر الألعاب الورقية العائلية المختلفة، وإن كنتم تملكون جهاز ألعاب "بلاي ستيشن" أو "أكس بوكس" فلا ضرر من شراء لعبة أو اثنتين جديديتين

الروتين اليومي

واحدة من أهم النصائح التي يقدمها موقع "بتر هيلث" هي إبقاء معنويات جميع أفراد المنزل مرتفعة، وهذا عن طريق التعلم عن المرض وشرح كل الأمور عنه لكل أفراد المنزل، كل باللغة التي تتناسب مع عمره، وهذا لأن المعرفة والفهم يحدان من التوتر والهلع

أيضا ينصح الموقع بضرورة الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان، فبالرغم من عدم المقدرة على الخروج من المنزل أو الذهاب إلى التجمعات والتنزه في الأماكن العامة، فإنه يمكن تحقيق هذا الأمر بتخصيص وقت لكل نشاط، فالصباح للدراسة أو لممارسة الرياضة المنزلية، والمساء للتجمع العائلي والحصول على بعض المرح أو مشاهدة الأفلام