

الاستعداد للسفر أمر مزعج ويسبب التوتر للبعض بشكل عام، وزادت صعوبته في زمن جائحة كورونا، فما هي الأخطاء التي يجب الانتباه إليها وتجنبها كي لا تعرقل سفرك أو توقعك في مشكلات؟

السفر في زمن كورونا

15 خطأ يجب تجنبها

سائر بصمة جي

غالباً ما يترافق السفر أثناء الجائحة مع تحديات جديدة، إلا أن معرفة ما يمكن توقعه، يساعدك في ضمان سير رحلتك بأكثر قدر ممكن من السلاسة والسلامة، ويتضمن ذلك معرفة العقبات المحتملة والأخطاء التي يمكن أن تعرقل خططك وتلافيتها.

1. السفر بدون قناع: تؤكد الإرشادات الطبية الرسمية أهمية أن يرتدي الأشخاص أقنعة الوجه في الأماكن العامة للمساعدة في منع انتشار فيروس كورونا. بالإضافة إلى ذلك، تطلب العديد من الشركات، بما في ذلك شركات الطيران، من الناس حالياً ارتداء أقنعة، وأفضل طريقة لحماية نفسك مع ضمان عدم حدوث أي اضطراب في رحلتك: ارتد قناعاً للوجه، ولا تنس ترك مسافة مترين مع الناس.

2. السفر بدون معقم لليدين ومطهر: تعمل شركات الطيران والفنادق ومحلات البيع بالتجزئة وغيرها من الشركات بجد لحماية سلامة عملائها، ومع تعزيز بروتوكولات التنظيف والتعقيم، لا يزال بإمكانك تقليل الجراثيم في بيئتك من خلال إحضار معقم اليدين والمطهر، وتذكر: قد لا تكون هذه الأشياء متاحة في وجهتك، ويضمن تغليفها بنفسك أنك ستحصل عليها وقت الحاجة إليها.

3. عدم الإلمام بالقواعد والمتطلبات الجديدة: القواعد واللوائح والاستجابات الدولية والوطنية والمحلية لجائحة كورونا تتغير، ويمكن أن تساعد مواكبة هذه التغييرات ومعرفة والتأهب لها في وقت مبكر في تجنب التأخيرات والاضطرابات المزعجة. مثال ذلك أن الجهات المسؤولة عن أمن النقل رفعت حد كمية السائل المحمول إلى 12 أوقية بشكل خاص لمعقم اليدين، بالإضافة إلى ذلك، تتصرف المدن أيضاً بشكل مختلف تماماً خلال هذه الأوقات المضطربة. بينما البعض مفتوح للعمل، لا يزال البعض الآخر مغلقاً. تأكد من الاطلاع على الإرشادات الخاصة بوجهات الوصول والمغادرة، وكذلك الخطوط الجوية التي تسافر عليها.

4. السفر بدون وسادة وغطاء خاصة بك: قد يكون لدى المسافرين المتكررين الذين يعتادون على وسائد وغطائيات شركات الطيران مفاجأة غير سارة، وهي أن العديد من شركات الطيران لم تعد توفر هذه العناصر، ولا يعني إحضارها معك أنك ستكون مرتاحاً فحسب، بل ستقل أيضاً من تعرضك للجراثيم. بعد استخدام الفراش الخاص بك في فندق أو أي مكان إقامة آخر اختياراً ذكياً أيضاً.

5. عدم الحصول على الوصفات الطبية مسبقاً: في أوقات انتشار فيروس كورونا، قد يكون من الصعب الحصول على أدوية تخفيض عدد ساعات العمل في الصيدليات. تأكد أن معك أدويةك الكافية لرحلتك بأكملها، لتجنب المتاعب الناتجة عن محاولة القيام بذلك أثناء التنقل.

6. عدم تعبئة الطعام والماء الإضافي: قد يجري تخفيض خدمة الطعام والشراب على خطوط الطيران أو إيقافها بالكامل على متن رحلاتك الجوية. وفي الوقت نفسه، فإن البحث عن طعام خلال الرحلة قد يكون مزعجاً، وحل هذه المشكلة بسيط: ضع وجبات خفيفة ومشروبات إضافية في حقبتك.

7. عدم حزم الأمتعة بشكل صحيح: مع تداوير التباعد الاجتماعي التي تهدف إلى خلق مساحة بين الناس والجراثيم، فإن

تقليل الاتصال أمر مهم لسوء الحظ، يمكن أن يكون لحزم الأمتعة السيئ تأثير معاكس. على سبيل المثال، تطلب إدارة أمن النقل (TSA) حالياً من الركاب حزم جميع المواد الغذائية المحمولة في أكياس بلاستيكية شفافة سيحجى وضعها في حاوية لعملية الفرز، ونظراً لأن الطعام غالباً ما يطلق صوت جهاز الإنذار، فإن هذا يقلل من الحاجة إلى أن يتعامل وكيل إدارة أمن المواصلات مع حقبتك وممتلكاتك. يمكن أن يؤدي اتباع هذا وغيره من القواعد المتعلقة بالأمان لكل شيء إلى تقليل مخاطر الاتصال والعدوى.

8. عدم إتاحة الوقت الكافي لإجراءات المطار: لقد أشر انتشار كوفيد-19 على التوظيف والعمليات في كل مكان، والمطارات ليست مستعدة من ذلك، إذا كنت معتاداً على الوصول إلى نقاط التفتيش الأمنية بالمطار قبل وقت قصير من موعد مغادرة رحلتك، فقد تواجه تأخيرات غير متوقعة. لتكون آمناً، اترك المزيد من الوقت الإضافي.

9. التسرع باختيار وجهتك: قبل تحديد وجهتك، هل أجريت بحثاً كافياً؟ قبل اتخاذ أي قرارات تتعلق بالسفر الدولي، من المهم مراجعة موقع الويب الخاص بالحكومة أو وزارة الخارجية في بلدك وفي البلد الذي تنوي زيارته، للحصول على أحدث المعلومات حول حظر السفر والسلامة ومتطلبات الدخول والحجر الصحي.

10. إضافة العديد من البلدان إلى خط سير

يجب ألا تعتقد أن رحلتك في 2021 مشابهة لآخر رحلاتك قبل جائحة كورونا

الرحلة: عندما تخطط لرحلتك، من الأفضل الاكتفاء بدولة أو دولتين حتى تتمكن من الاستمتاع بمغامرتك دون قلق بشأن المتطلبات والإرشادات المتغيرة باستمرار. فكل دولة في ظل الجائحة قوانين ونظم مختلفة، ومحطات عديدة تعني تحديات أكثر.

11. عدم التحقق من سياسات الإلغاء أو التغيير قبل حجز الرحلات: لقد سمع معظمنا قصص مسافرين فقدوا آلاف الدولارات في رحلات مغامرة في عام 2020 لم تكن مشمولة بتأمين السفر. احذر عند شراء وثيقة التأمين أثناء الوفاء، لأن العديد من البرامج لا تغطي المطالبات الناشئة عن موقع الشركة. ما يمكنك وما يجب عليك فعله هو اختيار شركة الطيران المناسبة، حيث تقدم العديد من شركات الطيران سياسات تغيير وإلغاء استثنائية أثناء الوفاء. وهذا يختلف من شركة لأخرى.

12. نسيان الحصول على اختبار كوفيد-19 قبل الطيران: قد يكون هذا هو العنصر الأكثر

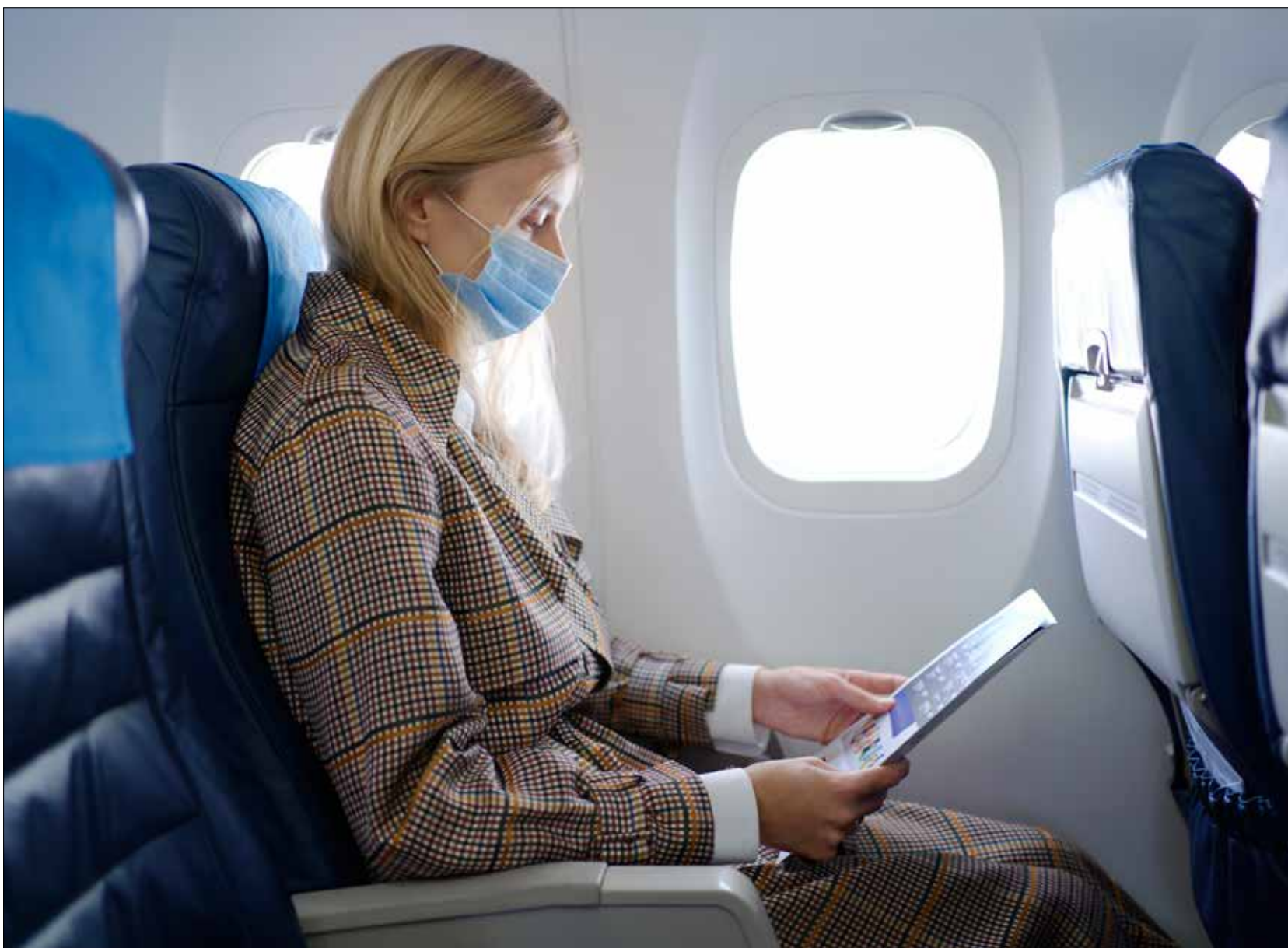
أهمية للتحقق من قائمتك. لن ترغب في أن تنسى تحديد موعد اختبارك قبل القيام برحلة إلى الخارج بغض النظر عن المكان الذي تسافر إليه، حيث يمكن أن تتغير متطلبات القبول في لحظة، وغالباً ما يحدث ذلك.

تطلب معظم الدول التي تفرض حجراً إجراء اختبار شهادة سلبية جرى إصدارها في غضون 72 ساعة قبل صعود الطائرة. حدد في وقت مبكر من تاريخ سفرك موعداً للاختبار يكون قبل يومين من مغادرتك، بحيث تتلقى شهادتك في المساء نفسه في مكان آمن قبل التوجه إلى المطار.

13. تأخير ملء الأوراق الخاصة بك شخصياً: لا أحد يحب ملء البيانات ورقياً، لكنك ستري الكثير منها أثناء الطيران خلال كوفيد-19، أحياناً تكون نماذج متعددة للدخول إلى بلد واحد. وهناك طريقة ذكية للتعامل مع هذا وهي طباعتها وتعبئتها مسبقاً.

14. لا تكون زسائحاً مسسؤلاً ولا تحمل مسؤوليتك الشخصية في الحفاظ على البيئة وحماية نفسك وحماية الآخرين من العدوى. اتبهِ لجميع معدات الوقاية الشخصية والأغلفة البلاستيكية لما يجب التخلص منه في سلة المهملات كل يوم.

15. ألا تكون مرناً: السفر حالياً ليس كما تعودت عليه من قبل، وكلما كنت مرناً وقادراً على التكيف، زادت فرص الراحة والاستمتاع.



تجنب هذه الأخطاء يساعدك على الاستمتاع برحلة خالية من التوتر (Getty)

سؤال في الصحة

اصبت بكورونا منذ 45 يوماً، ومنذ أول يوم حتى هذه اللحظة أشك في من ضيق في التنفس، مع ان قياس الأكسجين دائماً مرتفع وجيد. لم اعان سعالاً ولا حمى، فقط ضيق تنفس وفشلاً وإعياء شديداً لاسبب حركة. حتى التحدث يصيبني بالثعب، كل أنواع التحاليل قمت بها واطباء الصدر والقلب لم يعطوني ادوية، اريد نصيحتكم.

الأخ العزيز؛

يؤثر فيروس كورونا الجديد بشكل رئيسي على الرئة، ولكنه قد يسبب اضطرابات أيضاً في عمل القلب والدماغ والكلية والجهاز الهضمي بدرجات متفاوتة، وذكرت بعض التقارير وجود أعراض قد تستمر سنة، وربما أكثر من ذلك بعد الإصابة بمرض كوفيد 19 الذي يسببه فيروس كورونا الجديد. وتفاوتت هذه الأعراض المستمرة من مريض لآخر، وكذلك بحسب شدة الإصابة الأصلية، ولذا فقد لوحظ استمرار الأعراض بشكل خاص لدى المرضى الذين احتاجوا إلى العلاج في المستشفى والعناية المشددة. معظم الأعراض المستمرة كانت بشكل تعب عام وصعوبة التنفس، ونقص اللياقة البدنية وعدم تحمل الجهد والرياضة واضطرابات الذاكرة والتركيز الذهني.. وتحسن هذه الأعراض تدريجياً مع الزمن، وقد تحتاج إلى علاجات داعمة عامة.

د. عامر شيخوني
أستاذ جراحة القلب والصدر

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

دراسة واعدة عن لقاح ضد جميع متحولات كوفيد

في برنامج الأمراض المعدية بكلية الطب في سنغافورة، «تشير دراستنا إلى استراتيجية جديدة لتطوير لقاحات من الجيل التالي، والتي لن تساعد فقط في السيطرة على الجائحة الحالية، ولكن قد تمنع أيضاً أو تقلل مخاطر الأوبئة المستقبلية التي تسببها الفيروسات ذات الصلة». وأوضح أن فيروسات كورونا تعتمد في اختراقها الخلايا البشرية على إنزيم يسمى ACE-2، وأن اللقاحات التي تستهدف منع هذا الإنزيم يمكن أن تحمي من أي متغيرات جديدة COVID-19، وأي فيروسات كورونا مستقبلاً. وأشار خبراء في الأمراض المعدية غير مرتبطين بالدراسة إلى أن البحث يبدو واعداً، منبهين إلى أن هذه كانت دراسة صغيرة، وأن الأمر يحتاج إلى مزيد من البحث.

توصلت دراسة حديثة إلى أن لقاحاً متعدد الأغراض يحمي البشر من أي متحولات مستقبلية COVID-19 قد يكون ممكناً، ويكمن مفتاح ذلك في أول تفش لفيروس كورونا قبل نحو عقدين. وقارنت الدراسة الاستجابة المناعية التي أنتجها لقاح فايزر في ثلاث مجموعات مختلفة (8 ناجين من سارس «جائحة كورونا عام 2003»، و10 أصحاء، و10 نجوا من عدوى كوفيد-19). واتضح أن الناجين من سارس أظهروا أقوى استجابة مناعية بين المجموعات الثلاث، وكانوا الوحيدين الذين أنتجوا أجساماً مضادة للحماية من 10 فيروسات مختلفة تشمل متحولات COVID-19 وفيروسات كورونا الحيوانية، التي يمكن أن تقفز يوماً للآخر. وحسب تصريحات لين فا وانج، كبير الباحثين

معلومة تهلك

