



Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot

كوفيد-١٩ – إطار اتخاذ القرار

العزل المنزلي: طريق المضي قدمًا من أجل اسكتلندا

يونيو ٢٠٢٠



المقدمة



الملخص



ما مخاطر فيروس كوفيد؟



تجارب العزل المنزلي



الأدلة



تغييرات إرشادات العزل المنزلي



الخاتمة

المخلص

يتمثل الهدف من العزل المنزلي في حماية مَنْ هم أكثر عرضة لمخاطر الأمراض الشديدة إذا ما أصيبوا بفيروس كوفيد-١٩. لكن مطالبة الناس بالبقاء في المنزل والحد من اختلاطهم بالآخرين لفترة طويلة من الزمن يمكن أن يؤثر بشكل كبير في جودة حياتهم وكذلك في صحتهم العقلية والبدنية. فيشعر العزل المنزلي لما يقرب من ١٢ أسبوعًا الكثير من الناس بالقلق الشديد حيال ما سيحدث بعد ذلك. فهم يتطلعون إلى استئناف حياتهم ولكنهم غير متأكدين من كيفية إنهاء العزل المنزلي في ظل استمرار وجود الفيروس في مجتمعاتنا.

لذا فإن الغرض من هذه الوثيقة هو البدء في الإجابة عن تلك الأسئلة، ورسم المسار المحتمل للخروج من العزل المنزلي مما يتيح مزيدًا من الحرية مع الحفاظ على سلامة أولئك الأكثر عرضة للخطر.

يرتبط مستقبل العزل المنزلي ارتباطًا وثيقًا بالنجاح في استراتيجيتنا الأشمل للسيطرة على الفيروس من خلال خريطة الطريق والاختبار والحماية. فعندما تتم السيطرة على الفيروس، سيصبح الوضع أكثر أمانًا لمن يخضعون للعزل المنزلي بحيث يمكنهم العودة تدريجيًا إلى حياتهم اليومية الاعتيادية.

لقد وعدنا بأن تكون إرشاداتنا بشأن العزل المنزلي مناسبة لاسكتلندا وتستند إلى الأدلة. لذلك فإننا بصدد إدخال تغييرين على إرشادات العزل المنزلي، وقد تمت الموافقة عليهما بناءً على توصية من مجموعتنا الاستشارية السريرية والعلمية. أولاً، سنمدد إرشادات العزل المنزلي حتى ٣١ يوليو. ثانيًا، إذا انخفضت معدلات العدوى إلى حد كافٍ، فسنرشد الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي بإمكانية الخروج لممارسة الرياضة اعتبارًا من ١٨ يونيو.

كانت الإرشادات الأصلية تنص على الخضوع للعزل المنزلي لمدة ١٢ أسبوعًا على الأقل تنتهي في ١٨ يونيو. ومستويات العدوى في المجتمع الآن أقل بكثير مما كانت عليه في شهر مارس، لكن الأدلة تشير إلى أنه يُنصح باستمرار العزل المنزلي لمن هم أعلى عرضة للمخاطر السريرية. ولأن الغرض الأساسي من العزل المنزلي هو إنقاذ الأرواح، فلا يبدو من الصواب إنهاؤه قبل الأوان إلى أن نكون واثقين من أن الأدلة تدعم ذلك.

ومع ذلك، فإننا ندرك تمامًا أن العزل المنزلي صعب ولا يمكن أن يدوم على المدى الطويل. فكلما نُصح الأشخاص بالعزل المنزلي فترة أطول، زاد تأثير ذلك في صحتهم البدنية والعقلية، وكذلك في علاقاتهم بأسرهم وأحبائهم. وفي جودة حياتهم. ونحن نراقب هذه التأثيرات ونقيّم باستمرار هذه الأضرار في مقابل فوائد العزل المنزلي.

الانتقال إلى نهج جديد للعزل المنزلي

نحن نعلم أكثر عن الفيروس طوال الوقت، وخاصةً فيما يتعلق بالعوامل التي تزيد أو تحد من المخاطر على أشخاص معينين. ونظرًا لاختلاف الاعتبارات المهمة باختلاف الأشخاص، فإننا بحاجة إلى التحرك نحو فكرة تمكين الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي من تحديد القرارات المناسبة لهم بشأن كيفية القيام بذلك. بمجرد توفر قاعدة الأدلة خلال فصل الصيف، سنقوم بما يلي:

- تزويد الأشخاص بأدلة سريرية مُحدثة حول حالاتهم وما يعنيه ذلك فيما يتعلق بخطر إصابتهم بفيروس كوفيد،
- مساعدة الخاضعين للعزل المنزلي على فهم المستويات المتغيرة للعدوى في المجتمع وكيفية الحد من فرصة الإصابة بالفيروس
- توفير تلك المعلومات بطريقة يسهل الوصول إليها وفهمها والاستفادة منها،
- منح الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي إمكانية الوصول للدعم الذي يمكن أن يساعدهم في اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن حياتهم،
- دعم الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي لتطبيق قراراتهم فعليًا.

هذه القرارات لها تأثير هائل في حياة الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي وكذلك في حياة أحبائهم. لذا من المهم أن نبذل كل ما في وسعنا للتأكد أن لديهم الفرصة للنظر فيما يهمهم.

سنستمر في تقديم الإرشاد للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي على نحو يتسم بالصراحة والانفتاح، كما نعد بأن تستند إرشاداتنا دائماً إلى أفضل أدلة لدينا.

يعتمد هذا النهج على مدى فهمنا قدر الإمكان لفرص إصابة الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي بالفيروس والمخاطر التي قد يتعرضون لها إذا حدث ذلك. تتزايد الأدلة التي تدعم ذلك ولكننا بحاجة للتأكد أنها قوية بما يكفي قبل أن نبدأ في استخدامها لتغيير نهجنا. هناك عمل منسق يُنفذ عبر الأمم الأربع لجمع هذه الأدلة ونأمل أن نبدأ في جني ثمار ذلك على مدار الصيف.

تمديد العزل المنزلي

نرشد الناس بالاستمرار في العزل المنزلي حتى ٣١ يوليو. وذلك لأنه على الرغم من أن معدلات العدوى أقل بكثير مما كانت عليه في بداية الإغلاق، فإننا لا نتق حتى الآن بأن تغيير إرشاداتنا سيكون آمناً بشكل كافٍ.

خلال هذه الفترة سنراجع هذه الإرشادات باستمرار ونراقب مستويات العدوى لفيروس كوفيد للتأكد أن ذلك لا يزال القرار الصائب. كما سنستمر في موازنة ذلك مع الأضرار التي يسببها العزل المنزلي. سيستمر الأشخاص الخاضعون للعزل المنزلي في تلقي الدعم الذي يحصلون عليه، سواء أكان ذلك من خلال علب الطعام المجانية الأسبوعية، أو الوصول إلى منافذ توصيل الطلبات الخاصة بمتاجر السوبر ماركت ذات الأولوية، أو خدمة توصيل الطلبات بالصيدليات، أو أي شكل آخر من أشكال الدعم تقدمه السلطات المحلية.

ومع ذلك، نتفهم أنه ليس من العدل الاستمرار في مطالبة الناس بالبقاء في منازلهم طوال الوقت، خاصةً في ظل تخفيف القيود على الآخرين. لذا سنبحث عن طرق لتخفيف الإرشادات تدريجياً للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي إذا نصح الأطباء والعلماء بأن ذلك آمن.

ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

سنبدأ بإجراء تغيير على الإرشادات الخاصة بالخروج لممارسة الرياضة في الهواء الطلق.

نتوقع أن يتمكن الأشخاص الخاضعون للعزل المنزلي من ممارسة الرياضة في الهواء الطلق اعتباراً من ١٨ يونيو.

ومع ذلك، فإننا سنؤكد ذلك في ١٨ يونيو بناءً على الأدلة. كما أن ذلك لن ينطبق على الأشخاص المقيمين في دور التمريض أو دور رعاية المسنين – فنحن لا نتق بعد أن ذلك آمن.

إذا كان قد تم إرشادك للخضوع للعزل المنزلي ورغبت في الخروج لممارسة الرياضة بعد تاريخ ١٨ يونيو، فيجب عليك اتخاذ الاحتياطات التالية:

الخروج في الهواء الطلق للمشي أو ركوب المركبات أو الركض أو ركوب الدراجة. لا نوصي بأن تشارك في الأنشطة التي تُعقد في الهواء الطلق مثل الجولف والمشي لمسافات طويلة والتجديف والسباحة في الهواء الطلق والصيد بالصنارة وما إلى ذلك، بالطريقة نفسها التي يمارسها بقية السكان الآن. عليك:

- الخروج بمفردك أو مع شخص تعيش معه
- أن تحافظ بشدة على التباعد المكاني، يُعرف أيضاً باسم التباعد الاجتماعي، في جميع الأوقات، حتى إذا كنت تعيش مع الشخص الذي تخرج معه. الحفاظ على مسافة مترين (أو ثلاث خطوات) بينك وبين الأشخاص الآخرين في جميع الأوقات
- ألا تلتقي بأي شخص لا تعيش معه
- اختيار الأوقات والمناطق الهادئة، ما أمكنك ذلك
- غسل يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل بمجرد عودتك إلى المنزل

التغييرات المستقبلية للإرشادات

لا ننوي أن نرشدك إلى العزل المنزلي الكامل لفترة أطول من اللازم دون إجراء مزيد من التغييرات. سنحدد لك إرشادات مُحدثة بحلول ٣١ يوليو على أقصى تقدير. ومع ذلك، بين الحين والآخر – وبالإضافة إلى التغييرات التي نشير إليها الآن فيما يتعلق بممارسة الرياضة في الهواء الطلق – سنُجري مزيدًا من التغييرات إذا كان ذلك آمنًا.

فنحن نود أن نقدم لك الإرشادات بشأن كيفية زيادة حريتك تدريجيًا، كما فعلنا مع مَنْ لا يخضعون للعزل المنزلي. كما أننا نراقب الفيروس باستمرار، وبمجرد أن نرى أنه من الآمن لك القيام بأمر ما، فسنعلم على تحديث إرشاداتنا. وعندما نتمكن من توفير معلومات لك تُمكنك من فهم المخاطر الخاصة بحالتك واتخاذ القرارات بشأن ما هو مناسب لك، فسنفعل ذلك.

مع تقدمنا في خريطة الطريق، ستدعو الحاجة بشكل متزايد إلى أن يدرك الجمهور الأعم دوره في الحفاظ على سلامة الخاضعين للعزل المنزلي، ولا سيما فيما يتعلق بدعم الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي لاستعادة بعض أنماط الحياة الطبيعية، كما استطاع الجمهور الأعم.

المقدمة

في بداية جائحة فيروس كوفيد، حددنا الأشخاص الأكثر عرضة لمخاطر الأمراض الشديدة إذا ما أصيبوا بفيروس كوفيد-19. وقد صاغ ذلك ووافق عليه رؤساء الخدمات الطبية الأربعة في جميع أنحاء المملكة المتحدة، وذلك بناءً على قائمة بالحالات الصحية التي يُعتقد أن أصحابها أكثر عرضة لمخاطر الأمراض الشديدة والوفاة إذا ما أصيبوا بالفيروس.

لقد كان الهدف من القيود التي طبقت على عامة السكان هو الحد من انتشار الفيروس، وحماية السكان، وحماية خدماتنا الصحية. لكن العزل المنزلي، كما أصبح يُطلق عليه، يهدف إلى إنقاذ أرواح الأشخاص الأكثر عرضة للمخاطر. لقد طلبنا من هؤلاء الأشخاص اتخاذ أكثر الخطوات صرامة لحماية أنفسهم. وننصحك بالبقاء في المنزل والحد من الاختلاط بأفراد أسرتك للتقليل من فرصة العدوى. منذ نهاية مارس، طلب من حوالي 180,000 شخص الخضوع للعزل المنزلي – وهو ما يمثل نسبة تفوق 3٪ من السكان الاسكتلنديين. ونضع تدابير الدعم لمساعدتك، ويشمل ذلك على سبيل المثال لا الحصر، توصيل الأغذية والأدوية.

من الذين تُطلب منهم الخضوع للعزل المنزلي؟

العزل المنزلي صعب للغاية، لذا نُصح به الأشخاص الذين يُعتقد أنهم أكثر عرضة للمخاطر فقط. إذا كنت ضمن تلك المجموعة، فستلقى خطابًا من رئيس الخدمات الطبية ينصحك بالعزل المنزلي ويخبرك بالدعم المتاح لك للقيام بذلك. وسيصل بك الممارس العام أو طبيبك لمناقشة ما يعنيه ذلك بالنسبة لك وكيفية الحد من التأثيرات السلبية التي قد تحدث لك.

تشمل المجموعة الأكثر عرضة للمخاطر الأشخاص التاليين:

- من خضعوا لزرع الأعضاء الصلبة
- الأشخاص الذين يعانون من سرطانات معينة
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض تنفسية شديدة بما في ذلك جميع حالات التليف الكيسي والربو الشديد ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) الشديد وتوسع القصبات الشديد وفرط ضغط الدم الرئوي.
- الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النادرة بجميع أشكالها سواء كان مرضًا رئويًا خلاليًا/الساركويد أو الأخطاء الاستقلابية الخلقية التي قد تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالأمراض المعدية (مثل داء العوز المناعي المشترك الشديد ومرض الخلايا المنجلية المتماثلة)
- الأشخاص الذين يعالجون بالثبيط المناعي على نحو يؤدي إلى زيادة خطر العدوى بشكل كبير أو الذين خضعوا لعمليات إزالة الطحال
- الحوامل المصابات بأمراض القلب الخطيرة أو الخلقية أو المكتسبة
- الأشخاص الذين يتلقون علاج الغسيل الكلوي

يمكنك الاطلاع على مزيد من التفاصيل حول هذه المجموعات، وكيفية تحديدها، على الإنترنت: <https://www.gov.scot/publications/covid-shielding/pages/highest-risk-classification/>. يمكنك أيضًا الاطلاع على أحدث

الإرشادات السريرية الخاصة بالعزل المنزلي على موقع NHS Inform: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19/coronavirus-covid-19-shielding#overview>.

نحن نعلم أن اتباع الإرشادات المتعلقة بالعزل المنزلي أمر صعب للغاية. لذا استمعنا للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي، لفهم تجاربك، والتعرف على الدعم الذي تحتاج إليه، ولجمع المقترحات. وعلينا الاهتمام بهذه الآراء إذا أردنا أن نرسم طريقًا للمضي قدمًا.

يصف معظم الأشخاص الذين أجريت معهم مقابلات التأثير السلبي للعزل المنزلي في صحتهم العقلية – ابتداءً من العزلة الاجتماعية، وصولاً إلى الشعور بالذنب حيال تأثير حالاتهم الصحية في الأسرة. كما عبروا أيضاً عن إحساس عميق بالافتقار حيث تراجعت جودة حياتهم، بالإضافة إلى انعدام أسباب التمكين، والقلق، والخوف لا شك من الإصابة بفيروس كوفيد. لكن العزل المنزلي لا يؤثر في الأشخاص الخاضعين له فقط، بل يتأثر بذلك كل من حولهم أيضاً. حيث يضطر الناس لاتخاذ قرارات لتغيير مسار حياتهم لاتتبع الإرشادات التي ليس من السهل الامتثال لها، وخاصة إذا كنت تعول أو لديك شركاء في العمل، أو إذا كنت بحاجة إلى دعم بدني أو طبيبي علاج طبيعي، أو إذا كانت مساحة منزلك لا تتيح وجود مكان منفصل خاص بك.

وعلى الرغم من أن العزل المنزلي كان صعباً، فإن الكثير من الناس يشعرون بقلق شديد بشأن ما يحدث بعد مدة الـ ١٢ أسبوعاً الأولى، ويتساءل الكثيرون كيف سينتهي العزل المنزلي في حين لا يزال الفيروس موجوداً في مجتمعاتنا. لذا فإن الغرض من هذه الوثيقة هو البدء في الإجابة عن تلك الأسئلة، ورسم المسار المحتمل للخروج من العزل المنزلي مما يتيح مزيداً من الحرية مع الحفاظ على وسائل الحماية الضرورية للسلامة. تنطبق هذه الوثيقة على الأشخاص الذين تلقوا رسالة من رئيس الخدمات الطبية تتصحهم بالعزل المنزلي، ولكنها لا تنطبق على الأشخاص الذين يعيشون حالياً في دور رعاية المسنين ودور التمرريض.

ما مخاطر فيروس كوفيد؟

عندما نصحنا الناس أولاً بالعزل المنزلي، كان الهدف هو حماية أولئك الذين يُعتقد أنهم أكثر عرضة لمخاطر جسيمة جراء الإصابة بفيروس كوفيد. ولكن كلما استمر العزل المنزلي لفترة أطول، زاد ضرر العزل المنزلي نفسه.

تتمثل المخاطر السريرية لفيروس كوفيد في جزأين: خطر الإصابة بالفيروس، ومن ثم الإصابة بمرض شديد أو الموت جراء الإصابة بالفيروس.

لذا يسعى رؤساء الخدمات الطبية الأربعة في المملكة المتحدة إلى تحديد الأشخاص الأكثر عرضة للمخاطر إذا ما أصيبوا بفيروس كوفيد، وذلك بناءً على أفضل الأدلة في ذلك الوقت، وأخضعوا ذلك للمراجعة المستمرة. في البداية، نظرًا لأن هذا فيروس جديد، كانت هناك بيانات أو أدلة محدودة حول المجموعات الأكثر عرضة للمخاطر. إذا أردنا أن نطور نهجاً مستداماً للعزل المنزلي – في حالة عدم وجود علاج فعال – فإننا بحاجة إلى فهم دقيق ومفصل أكثر بكثير للمخاطر التي تهدد الحالات الصحية بشكل فردي، وكيفية ارتباطها ببعضها البعض، وعوامل الخطر الأخرى مثل العمر والعرق ومؤشر كتلة الجسم. لذا نعمل بالتعاون مع الأمم الثلاث الأخرى لمراجعة الأدلة، للوصول إلى طرق أفضل لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للمخاطر. خلال فصل الصيف، سنعمل مع مستشارينا السريريين والعلميين لتحويل هذه الأدلة إلى إرشادات تتيح للخاضعين للعزل المنزلي فهم المخاطر المتعلقة بحالتهم الصحية الفردية والخطوات التي يمكنهم اتخاذها للتخفيف من تلك المخاطر.

تعتمد فرص الإصابة بالفيروس على الظروف المحلية. لذا فإن السيطرة على انتشار الفيروس في اسكتلندا أمر بالغ الأهمية، فكلما قلت احتمالات الإصابة بالفيروس في مجتمعاتنا، قلت الحاجة إلى العزل المنزلي. وهذا يعني أن مستقبل العزل المنزلي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاح استراتيجيتنا الأوسع نطاقاً للسيطرة على الفيروس من خلال خريطة الطريق والاختبار والحماية. ومع الاحتواء الفعال للفيروس، سيصبح الأمر أكثر أماناً بالنسبة للخاضعين للعزل المنزلي حيث يمكنهم العودة تدريجياً إلى حياتهم اليومية الاعتيادية. لقد أحرزنا تقدماً حقيقياً وإيجابياً للغاية على هذه الجبهة، ولكن نظرًا لأن الفيروس لا يزال موجوداً، فيجب أن نستمر في توخي الحذر. **فيروس كورونا (كوفيد-١٩): إطار اتخاذ القرار - خريطة طريق اسكتلندا خلال الأزمة وحتى تجاوزها** ينص على الأدلة الخاصة بذلك.

يتمثل المسار الآخر للحد من فرصة الإصابة بالفيروس بالتأكد في تطوير ونشر لقاح للفيروس. ولكن يجب أن ندرك أن هذا سيكون أمراً مستقبلياً وقد يستغرق بعض الوقت.

تجارب العزل المنزلي

يتمثل الهدف من العزل المنزلي في حماية مَنْ هم أكثر عرضة لمخاطر الأمراض الشديدة إذا ما أصيبوا بفيروس كوفيد-١٩. لكن مطالبة الناس بالبقاء في المنزل والحد من اختلاطهم بالآخرين لفترة طويلة من الزمن قد يؤثر بشكل كبير في جودة حياتهم وكذلك في صحتهم العقلية والبدنية.

الرعاية الصحية

من الأهمية بمكان أن يحظى الخاضعون للعزل المنزلي بالرعاية التي يحتاجون إليها وذلك بأفضل طريقة آمنة. قد يتمثل ذلك في الحاجة إلى ممارس عام بشكل روتيني أو عاجل، أو إلى الرعاية بالمستشفى. ولضمان قدرتنا على توفير الرعاية اللازمة بطريقة آمنة وفي الوقت المناسب، سيتم تقييم احتياجات الناس من قبل طبيب كجزء من إجراءات الممارس العام أو الرعاية في المستشفى. حيث سيقومون بالمخاطر ويقررون أين ومتى وكيف سيراجع الأشخاص الأطباء. يُعد إجراء تقييم المخاطر هذا جزءًا من الرعاية التي يقوم بها الأطباء وغيرهم من العاملين في المجال الصحي يوميًا لتلبية احتياجات مرضاهم.

بعد تقييم المخاطر، قد يقرر الأطباء أنه من الأفضل إجراء استشارة أو تحديد موعد عبر الهاتف أو عبر خدمة Near Me (خدمة مكالمات الفيديو التي تستخدمها هيئة الخدمات الصحية الوطنية). وفي أحيان أخرى، قد يتم إجراء استشارة أو تحديد موعد وجهًا لوجه في المنزل، ولكن ذلك أيضًا قد (بعد تقييم مخاطر العدوى والحاجة السريرية وقدرة الخدمة) يشمل التوجه إلى عيادة أو مركز صحي أو مستشفى لمراجعة الطبيب.

الصحة البدنية

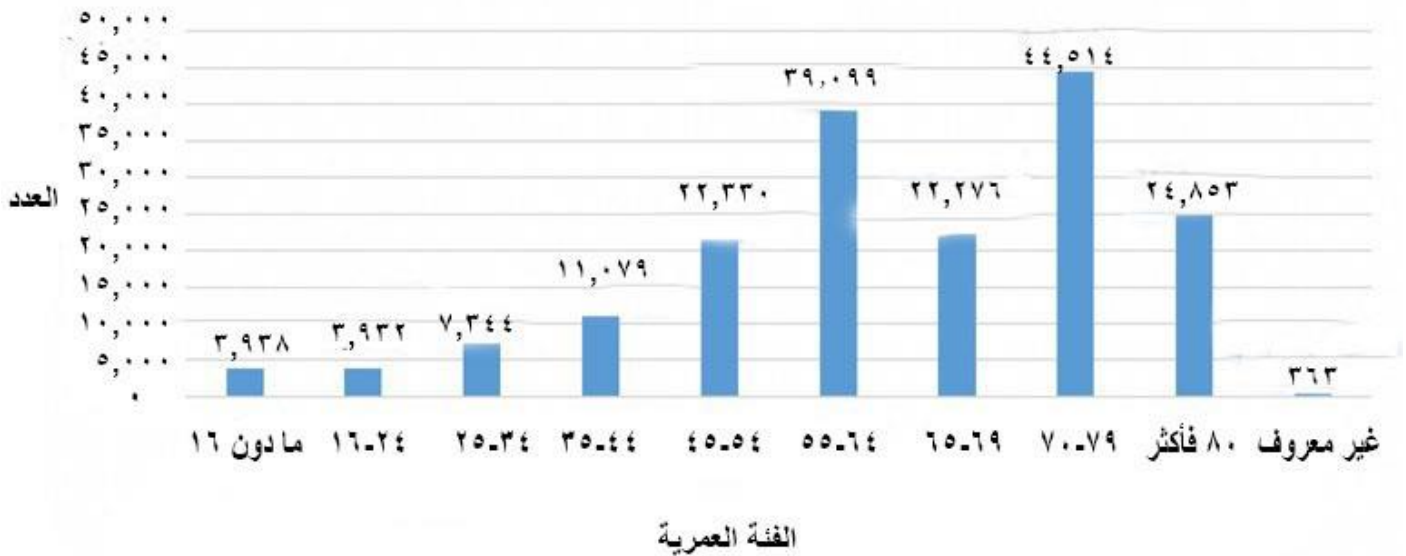
عند مطالبتنا للناس بالبقاء في المنزل في أثناء العزل المنزلي لمدة ١٢ أسبوعًا، قيدنا فرص العديد من الأشخاص في ممارسة الرياضة. وبذلك يمكن أن يزيد الخمول ونمط الحياة الأكثر استقرارًا من خطر فقدان العضلات، وفقدان لياقة القلب والرتنين بشكل كبير. وبالتالي، يمكن أن يزيد فقدان قوة مجموعات العضلات الرئيسية من تعرض الناس لخطر السقوط.

العزلة الاجتماعية

عندما نطلب من الناس الخضوع للعزل المنزلي، فإننا نطلب منهم أن يمارسوا نحوًا مفرطًا من العزل الذاتي والعزل المكاني عن العالم الخارجي وتقليل الاختلاط بأي شخص آخر يعيشون معه. وفي حين نشجع الناس على الحفاظ على التواصل مع الآخرين من خلال الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي، فإننا ندرك أن فقدان التواصل الجسدي يمكن أن يكون صعبًا جدًا من الناحية العاطفية، خاصة إذا استمر ذلك لفترة طويلة من الوقت.

وفي حين يعاني العديد من الأشخاص من العزلة الاجتماعية، فإننا نعلم أن تأثير العزلة المتزايدة يمكن أن يكون شديدًا خاصة في كبار السن، وأن الخاضعين للعزل المنزلي أكبر سنًا بكثير من باقي سكان اسكتلندا ككل: حوالي نصف الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي يبلغون من العمر ٦٥ عامًا أو أكثر، وتقريبًا ثلاثة أرباعهم (٧٣٪) يبلغون من العمر ٥٥ عامًا أو أكثر.

الأفراد المُدرجون بقائمة العزل المنزلي حسب الفئة العمرية، في ٢٠/٦/١، في اسكتلندا



المصدر: هيئة الصحة العامة الاسكتلندية

يشكل العزل المنزلي تحديات تختلف باختلاف الأشخاص. فبالنسبة لأولئك الذين يعيشون بمفردهم – هناك حوالي ٢٠٪ ممن هم فوق سن ١٦ عامًا يعيشون بمفردهم في اسكتلندا، ويشمل ذلك ٤١٪ ممن تزيد أعمارهم عن ٧٠ – يمكن أن يكون للعزلة المتزايدة تأثير ضار خاصة في صحتهم العقلية. بل ويمكن أن تؤثر أيضاً في صحتهم البدنية. نحن نعلم أن العلاقات الاجتماعية يمكن أن تؤثر في معدل الوفيات بالطريقة نفسها التي يؤثر بها التدخين والتمارين الرياضية وتناول الكحول.^٢

تختلف شبكات الدعم الاجتماعية للأشخاص أيضاً. فقد أشارت استبيانات أجريت للأسر قبل الجائحة إلى أن حوالي ٤٪ من السكان ذكروا أن لديهم شخصاً واحداً فقط يمكنهم الاعتماد عليه ومنهم من ليس لديه من يعتمد عليه.^٣ ولكن هناك ما يقرب من ثلث الأشخاص الذين طلب منهم الخضوع للعزل المنزلي (٣٢٪) قد طلبوا خدمة توصيل مستلزمات البقالة الأساسية التي يتم تقديمها للأشخاص الذين ليس لديهم من يحضر لهم احتياجاتهم.^٤

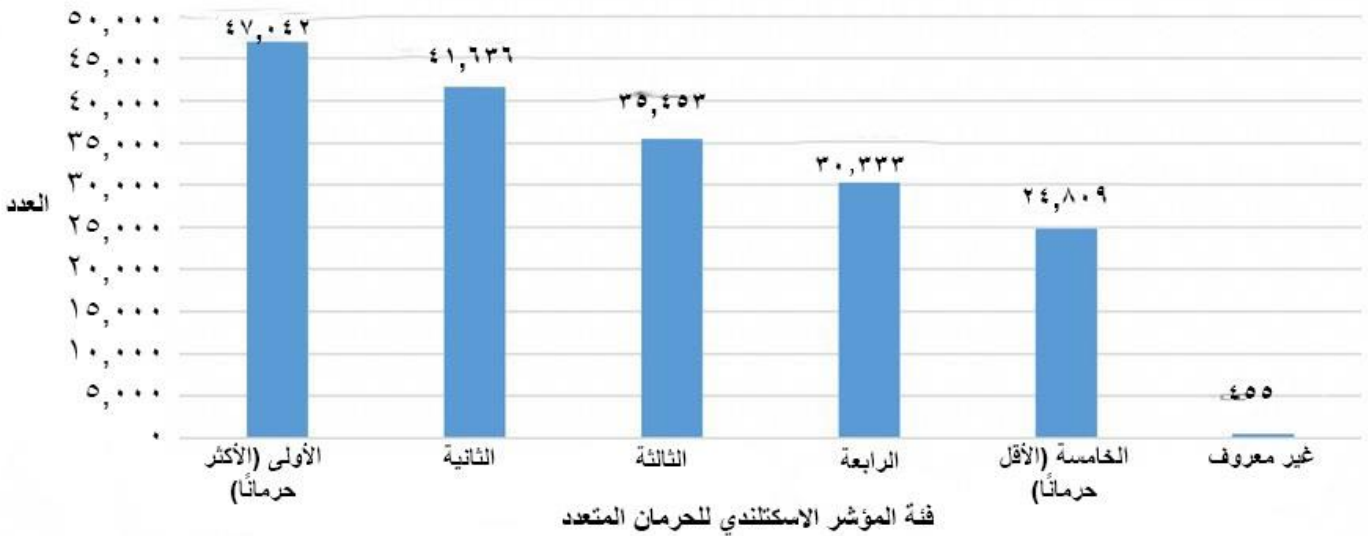
الصحة العقلية والرفاهية

نحن نسعى إلى تحقيق فهم أفضل لتأثير فيروس كوفيد-١٩ في الصحة العقلية للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي. ولكن من الاستبيانات التي أجراها مكتب الإحصاءات الوطنية في جميع أنحاء بريطانيا العظمى، نعلم أن حوالي نصف البالغين الذين يعانون من مشاكل صحية قد أفادوا بأن رفاهيتهم قد تأثرت بالجائحة. كما نعلم أيضاً أن البالغين الذين يعانون من مشاكل صحية هم عرضة للقلق بدرجة أكبر من غيرهم من السكان (٤٤٪ مقابل ٢٣٪).^٥

الحرمان

يؤثر العزل المنزلي بشكل غير متناسب في الأشخاص بالمناطق الأكثر حرماناً. حيث ينتمي ربع السكان الخاضعين للعزل المنزلي إلى الفئة الأكثر حرماناً في اسكتلندا، وضعف عدد أولئك الأشخاص الذين طلب منهم الخضوع للعزل المنزلي تقريباً يعيش أغلبهم في المناطق الأكثر حرماناً أكثر منهم في المناطق الأقل حرماناً. ومن المرجح أن يعيش أولئك المقيمون في المناطق الأكثر حرماناً في مساكن ذات جودة متدنية وأن احتمالات وصولهم للمساحات الخضراء تكون أقل، مما سيؤدي إلى تفاقم تحديات العزل المنزلي لديهم.

الأفراد الذين طلب منهم الخضوع للعزل المنزلي حسب فئة المؤشر الاسكتلندي للحرمان المتعدد، في ٢٠/٦/٢٠٢٠، في اسكتلندا



المصدر: هيئة الصحة العامة الاسكتلندية

١. الاستبيان الصحي الاسكتلندي لعام ٢٠١٨
٢. هولت لونسداد، جوليان وسميث، تيموثي وليتون، جي برادلي. (٢٠١٠). العلاقات الاجتماعية ومخاطر الوفيات: استعراض تحليل تلوي. PLoS medicine. 7. e1000316. 10.1371/journal.pmed.1000316.
٣. الاستبيان الصحي الاسكتلندي ٢٠١٥-٢٠١٨
٤. المصدر: الهيئة التعليمية التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية الاسكتلندية
٥. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthandwellbeing/bulletins/coronavirusandthesocialimpactsongreatbritain/29may2020#related-links>

الأدلة

في البداية، قرر رؤساء الخدمات الطبية الأربعة المجموعة التي ستخضع للعزل المنزلي بناءً على الأدلة المتاحة حول فيروس كوفيد-19، والمعرفة بأمراض الجهاز التنفسي المعدية الأخرى واتبعوا في ذلك نهجًا وقائيًا. ومع تزايد فهمنا للفيروس وكيفية تأثيره في الأشخاص، سنستمر في تحديث إرشاداتنا حيثما دعت الحاجة إلى ذلك.

كذلك تستشير الحكومة الاسكتلندية مجموعة من الأطباء والعلماء. ويجتمع هؤلاء المستشارون بصفة منتظمة، كما يدعمون رئيس الخدمات الطبية، ورئيس التمريض، ومدير الخدمات السريرية الوطني لدينا في تقديم المشورة للوزراء حول كيفية تعاملنا مع الفيروس في اسكتلندا. كما نتبادل الأدلة عبر الأمم الأربع لنتمكن من التعلم بعضنا من بعض.

لقد اتخذنا نهجًا يتسم بالانفتاح والشفافية فيما يتعلق بالأدلة التي نستخدمها لتقييم مخاطر الفيروس. لذا ننشر نماذجنا الخاصة بالوباء في اسكتلندا، ومستويات العدوى في المجتمع بشكل أسبوعي.^{٨،٩،١٠}

تغييرات إرشادات العزل المنزلي

لقد وعدنا بأن تكون إرشاداتنا بشأن العزل المنزلي مناسبة لاسكتلندا وقائمة على الأدلة. وعلى هذا الأساس نُجري بعض التغييرات على إرشادات العزل المنزلي.

تمديد العزل المنزلي

كانت الإرشادات الأصلية تنص على الخضوع للعزل المنزلي لمدة ١٢ أسبوعًا على الأقل تنتهي في ١٨ يونيو. ومستويات العدوى في المجتمع الآن أقل بكثير مما كانت عليه في شهر مارس، لكن الأدلة تشير إلى أنه يُنصح باستمرار العزل المنزلي لمن هم أعلى عرضة للمخاطر السريرية. ولأن الغرض الأساسي من العزل المنزلي هو إنقاذ الأرواح، فلا يبدو من الصواب إنهاؤه قبل الأوان إلى أن نكون واثقين من أن الأدلة تدعم ذلك، كما أننا لا نعرف حتى الآن التأثير الكامل لتخفيف قيود الإغلاق على عامة السكان.

لذلك ننصح الناس بمواصلة العزل المنزلي حتى ٣١ يوليو على الأقل.

سنراجع هذا التمديد لفترة العزل المنزلي بينما نراقب مستويات العدوى لفيروس كوفيد للتأكد أن ذلك لا يزال القرار الصائب. ونعلم أن تلك الأخبار ستكون مخيبة للأمل للغاية. وسيستمر حصولك على كل الدعم المقدم حاليًا، بما في ذلك المساعدة في الوصول إلى الأغذية والمستلزمات الصيدلانية والعديد من الخدمات الأخرى. كما أن رئيس الخدمات الطبية بصدد مراسلة كل من طُلب منهم الخضوع للعزل المنزلي في ٨ يونيو، وستكون هذه الرسالة الجديدة بمثابة مذكرة طبية لصاحب العمل الخاص بك حتى ٣١ يوليو.

الانتقال إلى نهج جديد للعزل المنزلي

نحن نعمل للتأكد أن تمديد العزل المنزلي حتى نهاية يوليو سيمثل انتقالًا إلى نهج جديد للعزل المنزلي. فلا يمكن للإرشادات العامة الموجهة إلى كل من طُلب منه الخضوع للعزل المنزلي أن تُطبق إلى أجل غير مسمى: فمن الصعب اتباعها، وستصبح أكثر صعوبة مع خروج من حولك من حالة الإغلاق تدريجيًا.

بدلاً من ذلك، لضمان حمايتك بطريقة أكثر استدامة، نهدف إلى الانتقال إلى نهج جديد خلال فصل الصيف يتيح لك استعادة المزيد من التحكم في مجريات حياتك. سيكون ذلك بأن نوفر لك مزيدًا من الدعم لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن العيش في عالم يوجد به فيروس كوفيد، وسندعمك في ترجمة تلك القرارات عمليًا في حياتك اليومية.

٨. <https://www.gov.scot/publications/covid-19-modelling-epidemic-scotland/>

٩. <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-2/>

١٠. <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-modelling-epidemic-scotland-issue-no-3/>

سيشمل ذلك المزيد من الإرشادات السريرية التفصيلية حول المخاطر الشخصية لفيروس كوفيد على حالتك، وذلك وفقًا لحالتك الصحية وملفك الشخصي. كما نريد أيضًا أن نقدم لك طرقًا لمراقبة الصورة المتغيرة للفيروس في مجتمعك المحلي لكي يكون لديك حس أفضل فيما يتعلق بفرصة الإصابة بالعدوى إذا خرجت، بالإضافة إلى إرشادات عملية حول كيفية حماية نفسك. يجب أن تكون هذه الأدوات متاحة وسهلة الاستخدام.

يعتمد هذا النهج على مدى فهمنا قدر الإمكان لفرص إصابتك بالفيروس والمخاطر التي قد تواجهها في حال إصابتك به. تتزايد الأدلة التي تدعم ذلك ولكننا بحاجة إلى التأكد أنها قوية بما يكفي قبل أن نبدأ في استخدامها لتغيير نهجنا. كما أن هناك عملاً منسقاً يُنفذ عبر الأمم الأربع للتوصل إلى هذه الأدلة ونأمل أن نبدأ في جني ثمار ذلك خلال الشهر أو الشهرين القادمين. نحن ندرك أن ذلك قد يكون وقتًا طويلًا، وقد يزيد من صعوبة خضوعك للعزل المنزلي، لذا نريد اتخاذ أي خطوات من شأنها أن تُسهل الأمر عليك بعض الشيء.

ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

طوال فترة الإغلاق، سمحنا لعامة السكان بالخروج في الهواء الطلق لممارسة الرياضة مرة واحدة في اليوم – ولكن بشرط اتباع قواعد التباعد المكاني بشكل صارم وعدم مقابلة أي شخص من خارج الأسرة. كان مسموحًا بذلك حتى في ظل ارتفاع العدد R وكذلك ارتفاع عدد الأشخاص الناقلين للعدوى، حيث كان يُعتقد أن الوجود في الهواء الطلق يحمل فرصة منخفضة إلى حد ما للإصابة بالفيروس، وخاصة إذا ما اقترن ذلك بالتباعد المكاني والنظافة الصحية الجيدة لليدين. أما بالنسبة للسكان الخاضعين للعزل المنزلي، فقد شعرنا أن ذلك لا يزال محفوفًا بالمخاطر، وذلك نظرًا لزيادة مخاطر الإصابة بأمراض شديدة عند الإصابة بفيروس كوفيد.

عكف مستشارونا السريريون على البحث عن أدلة حول فيروس كوفيد طوال فترة هذه الجائحة. وهم يخبروننا الآن أن فرصة الإصابة بالفيروس عندما تكون في الهواء الطلق، وتبتعد بمسافة مترين عن أي شخص آخر تكون منخفضة للغاية.

وقد تمت الموافقة على إدخال التغيير التالي على إرشادات العزل المنزلي بناءً على توصية من مجموعتنا الاستشارية السريرية والعلمية. لذا فنحن واثقون الآن بأن ننصح الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي بممارسة الرياضة في الهواء الطلق اعتبارًا من ١٨ يونيو وذلك بشرط اتباع الإرشادات الموصى بها. ويعتمد هذا على انخفاض معدل انتشار العدوى بما يكفي، الذي سنراجعه – ونعلن عنه في الإحاطة اليومية وعبر خدمة الرسائل النصية القصيرة – في ١٨ يونيو.

في حين أن الكثير من الناس سيرحبون بهذا التغيير، فإننا نعلم أن هذا قد يكون غير مريح بل ومرهقًا للعديد من الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي منذ فترة طويلة. فقد قرر البعض أنهم لا يشعرون بالراحة حيال الخروج بعد، وهذا أمر مفهوم. ولكن لذلك فوائد واضحة على الصحة البدنية والعقلية نتيجة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق. ويشمل ذلك المساعدة في تحسين النوم، وتعزيز الرفاهية، وتحسين صحة العضلات وقوة العظام، ذلك فضلًا عن الحد من التوتر والقلق. لمساعدتك على اتخاذ هذا القرار، سنقدم لك إرشادات مخصصة حول تهيئة نفسك للخروج، والحفاظ على سلامتك عند القيام بذلك إضافة إلى الحد من المخاطر عند العودة إلى المنزل.

ما الإرشادات؟

يمكن للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي الآن التفكير في ممارسة الرياضة في الهواء الطلق. ننصحك بأن تتخذ الاحتياطات التالية إذا خرجت لممارسة الرياضة في الهواء الطلق:

الخروج في الهواء الطلق للمشي أو ركوب المركبات أو الركض أو ركوب الدراجة. لا نوصي بالمشاركة في الأنشطة التي تُعقد في الهواء الطلق مثل الجولف والمشي لمسافات طويلة والتجديف والسباحة في الهواء الطلق والصيد بالصنارة وما إلى ذلك، عليك:

- الخروج بمفردك أو مع شخص تعيش معه
- أن تحافظ بشدة على التباعد المكاني، يُعرف أيضًا باسم التباعد الاجتماعي، في جميع الأوقات. الحفاظ على مسافة مترين (أو ثلاث خطوات) بينك وبين الأشخاص الآخرين
- اختيار الأوقات والمناطق الهادئة، ما أمكنك ذلك
- غسل يديك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل بمجرد عودتك إلى المنزل
- ألا تلتقي بأي شخص لا تعيش معه

نحن ندرك أنه نتيجة للبقاء في المنزل لفترة طويلة مع محدودية فرص النشاط البدني، فقد تحتاج إلى اتباع نهج تدريجي لإدخال المزيد من النشاط البدني في حياتك واستعادة قوتك لممارسة الرياضة في الهواء الطلق بأمان. هناك مجموعة من موارد هيئة الخدمات الصحية الوطنية التي قد تكون مفيدة لك، وتشمل **تمارين لتحسين القوة والتوازن وتمارين خفيفة يمكن القيام بها في أثناء الجلوس**. كما أصدرت مؤسسة Paths for All أيضًا نشرة تتضمن **عشرة تمارين بسيطة** تهدف إلى مساعدة الأشخاص المصابين بأمراض طويلة الأمد ليصبحوا أكثر نشاطًا.

هناك أيضًا مجموعة من الموارد لدعم صحتك العقلية. على سبيل المثال، يقدم موقع **Clear Your Head** مجموعة من الإرشادات والنصائح، وكثير منها يمكن اتباعه ضمن قيود العزل المنزلي. كما توفر خطوط المساعدة مثل مركز الصحة العقلية والترويج التابع لهيئة الخدمات الصحية الوطنية مصدرًا إضافيًا للدعم.

التغييرات المستقبلية للإرشادات

إن تمديد فترة العزل المنزلي حتى ٣١ يوليو لا يعني أننا لن نُجري تغييرات أخرى على الإرشادات قبل ذلك التاريخ. فنحن نود أن نقدم لك الإرشادات بشأن كيفية زيادة حريتك تدريجيًا، كما فعلنا مع من لا يخضعون للعزل المنزلي. كما أننا نراقب الفيروس باستمرار، وبمجرد أن نرى أنه من الأمان لك القيام بأمر ما، فسنعمل على تحديث إرشاداتنا. وما إن نتمكن من توفير معلومات لك تُمكنك من فهم المخاطر الخاصة بحالتك واتخاذ القرارات بشأن ما هو مناسب لك، فسنفعل ذلك.

وما إن تدعم الأدلة توسيع مجال الإرشادات ليشمل أمورًا غير ممارسة الرياضة، سنشجع أيضًا السلطات المحلية ومتاجر البيع بالتجزئة وغيرهم من الشركاء على التفكير في كيفية دعمهم لذلك، على سبيل المثال من خلال تنسيق أوقات العمل والعمليات للسماح للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي بالوصول إلى الخدمات بأمان.

أحد المجالات التي ننظر إليها هي تقديم الإرشادات للأشخاص الذين يقدمون لك الدعم – من يدعمونك في العزل المنزلي. قد يكونون عائلتك أو مقدمي الرعاية أو أشخاصًا يعيشون معك في المنزل. سيكون من المهم أن نتناقش مع من يدعمونك في العزل المنزلي بشأن سلوكياتهم التي تُبقيك بأمان. على سبيل المثال، عندما نصل إلى المرحلة التي ننصح فيها بأنه يمكنك مقابلة أشخاص من خارج أسرتك، سنكون هناك خطوات يمكنك اتخاذها ليكون الأمر آمنًا قدر الإمكان وسنحدد لك ذلك. ومن أمثلة ذلك، أن تطلب منهم التفكير فيما إذا كانوا قادمين للتو من مكان عالي الخطورة، وبالتالي عليهم تحذير الشخص الخاضع للعزل المنزلي ومناقشة الخطر معه قبل مقابلته.

ولا تقتصر مراعاة احتياجاتك على أسرتك وعائلتك وأصدقائك فقط. فمع تقدمنا في خريطة الطريق، سيحتاج الجمهور الأعم أيضًا إلى إدراك أن أفعالهم لها تأثير مباشر في حياتك، وأن لديهم دورًا في دعمك لاستعادة بعض أنماط الحياة الطبيعية، تمامًا كما استطاعوا ذلك.

الخاتمة

يتمثل الهدف من هذه الوثيقة في توفير شعور بمعرفة التوجه فيما يتعلق بالعزل المنزلي بعد مضي الفترة الأصلية وهي ١٢ أسبوعًا. وبينما يتعلم الناس في اسكتلندا التعايش مع هذا الفيروس والقضاء عليه، سيرغب الأشخاص الذين طُلب منهم الخضوع للعزل المنزلي أيضًا في معرفة كيف يمكنهم العودة لحياتهم التي اعتادوها، واستعادة علاقاتهم بأحبائهم، وكيف يمكنهم العودة إلى ما يهمهم من أمور.

كما سيشعر بعض الناس بالإحباط حيث يُطلب منهم الخضوع للعزل المنزلي لفترة أطول، حتى وإن كانت إتاحة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق في المستقبل ستجعل الأمر أكثر احتمالًا. نحن نتفهم أنه قد يطول الأمد بالكثيرين حتى يروا أطفالهم وأحفادهم مرة أخرى. وسيشعر آخرون بإحساس مستمر بالتهديد من الفيروس، وسيكونون حذرين للغاية بشأن أي تخفيف تدريجي للعزل المنزلي، بغض النظر عن الإرشادات العامة. نأمل أن تساعدك هذه الوثيقة على فهم سبب اتخاذ هذه القرارات.

نحن نعلم أكثر عن الفيروس طوال الوقت، وخاصةً فيما يتعلق بالعوامل التي تزيد أو تحد من المخاطر على أشخاص معينين. ونظرًا لاختلاف الاعتبارات المهمة باختلاف الأشخاص، فإننا نود أن نمضي قدمًا نحو وضع ندعمك فيه لتتخذ قراراتك بشأن العزل المنزلي. بمجرد توفر قاعدة الأدلة خلال فصل الصيف، سنقوم بما يلي:

- تزويدك بأدلة سريرية مُحدثة حول حالتك وما يعنيه ذلك فيما يتعلق بخطر إصابتك بفيروس كوفيد،
- مساعدتك على فهم المستويات المتغيرة للعدوى في المجتمع وكيفية الحد من فرصة إصابتك بالفيروس
- توفير تلك المعلومات بطريقة يسهل الوصول إليها وفهمها والاستفادة منها،
- منحك إمكانية الوصول للدعم الذي يمكن أن يساعدك في اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن حياتك،
- دعمك لتطبيق قراراتك.

هذه القرارات لها تأثير في حياتك وحياة أحبائك. لذا من المهم أن تكون لديك الفرصة للنظر فيما يهكم. سنواصل تقديم الإرشادات لك على نحو يتسم بالصراحة والانفتاح، ونعد باتباع الأدلة حتى تكون إرشاداتنا مناسبة للأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي في اسكتلندا.

سيستمر خضوع إرشاداتنا للمراجعة بينما نراقب تأثير تغييرات قيود الإغلاق. ستصبح توصياتنا الخاصة بالعزل المنزلي – وأسباب اعتمادنا لتلك التوصيات – جزءًا من **خريطة طريق اسكتلندا خلال الأزمة وحتى تجاوزها**، التي سيتم تحديثها بانتظام.

Scottish Government
Riaghaltas na h-Alba
gov.scot



© حقوق الطبع والنشر لعام ٢٠٢٠ محفوظة للتاج البريطاني

OGL

هذا المنشور مرخص بموجب شروط الترخيص الحكومي المفتوح الإصدار ٣,٠، ما لم يذكر خلاف ذلك. للاطلاع على هذا الترخيص، يرجى زيارة nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3 أو راسل فريق سياسة المعلومات، الأرشيف الوطني، على العنوان Kew، London TW9 4DU، أو عبر البريد الإلكتروني: psi@nationalarchives.gsi.gov.uk.

وأينما نشير إلى وجود معلومات ذات حقوق طبع ونشر تخص طرفًا ثالثًا، فستحتاج إلى الحصول على إذن من مالكي حقوق الطبع والنشر المختصين أولئك.

يتوفر هذا المنشور على www.gov.scot

تُرسل إلينا أي استفسارات بشأن هذا المنشور على مقر الحكومة الاسكتلندية
St Andrew's House
Edinburgh
EH1 3DG

الرقم الدولي المعياري للكتاب: 0-810-83960-1-978 (على الإنترنت فقط)

نشرت هذا المنشور الحكومة الاسكتلندية، في شهر يونيو من عام ٢٠٢٠

أنتج لصالح الحكومة الاسكتلندية بواسطة (06/20) APS Group Scotland, 21 Tennant Street, Edinburgh EH6 5NA PPDAS740026



w w w . g o v . s c o t