

# المصطلحات الأساسية لفايروس كورونا

## العبارات الشائعة لـ COVID-19 وماذا تعني؟

في الأسابيع القليلة الماضية، بعد أن اعتدنا الحياة في وجود جائحة، دخلت مجموعة جديدة من الكلمات قاموس مفرداتنا. وأصبحنا فجأة نسمع كثيرين يرددون عبارات، من قبيل "تطبيق التباعد الجسدي"، و"يتعين علينا تسطيح المنحنى" و"الأشخاص الذين يعانون نقصاً في المناعة أكثر عرضة لخطر الإصابة". وتتردد هذه العبارات في محادثات مع الأصدقاء والعائلة وعلى مواقع التواصل الاجتماعي وفي كل المقالات الإخبارية تقريباً.

وقد يكون من الصعب الإمام بكل هذه المصطلحات الجديدة، لذا وضعنا مسرداً للمصطلحات المهمة، لتبسيط الأمر، وتعتبره قاموسك الخاص بفيروس كورونا، وهي على النحو التالي:

### الانتشار المجتمعي

يشير مصطلح "الانتشار المجتمعي" إلى الحالات التي تأكدت إصابتها بالفيروس لكن مصدر الإصابة غير معروف، ولا يمكن إرجاعه إلى السفر خارج البلاد أو الاختلاط بشخص مصاب.

### المرضية المشتركة

يشير مصطلح "المرضية المشتركة" إلى إصابة الشخص بأكثر من مرض أو حالة. على سبيل المثال، إذا أصيب مريض يعاني من ارتفاع ضغط الدم والسكري بمرض "كوفيد-19"، فيُقال إنه مصاب بمرضية مشتركة. وهذا المصطلح مهم، لأن المرضى المصابين بمرضية مشتركة أخرى يزداد خطر تعرضهم لمضاعفات "كوفيد-19".

### فيروس كورونا

غالباً ما يُستخدم المصطلحان "فيروس كورونا" و"كوفيد-19" للإشارة إلى الشيء نفسه، إلا أن فيروسات كورونا هي في الواقع عائلة من الفيروسات، بعضها يسبب أمراضاً للبشر وبعضها لا يفعل. والفيروس الذي يثير قلقنا في الوقت الحالي يسمى SARS-CoV-2 أو فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2، ولا يجب الخلط بينه وبين مرض السارس الذي كان الجميع قلقاً منه عام 2003. لكن فيروس SARS-CoV-2 هو ما يسبب مرض كوفيد-19. (هل يربك الأمر؟ ويربك آخرين أيضاً. ولا داعي لأن تشغلك هذه الفروق الدلالية كثيراً، لأن معظم الناس سيفهمون ما تتحدث عنه إذا قلت "فيروس كورونا" أو "كوفيد-19".)

### كوفيد-19

"كوفيد-19" هو المرض الذي يسببه فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2. وهذا يشبه قولنا إن مرض الإيدز يسببه الفيروس المعروف باسم فيروس نقص المناعة البشرية HIV. ويشير مصطلح "كوفيد-19" إلى مجموعة الأعراض التي يسببها هذا النوع المحدد من فيروسات كورونا.

## وباء

يمكن تصنيف حالة المرض على أنها تفشي أو وباء أو جائحة تبعاً لمدى انتشاره. فالتفشي زيادة حادة في عدد الأشخاص المصابين بمرض واحد. والوباء زيادة حادة في عدد المرضى المصابين، وانتشار هذه الزيادة على مساحة كبيرة. أما الجائحة فهي تفشي المرض على مستوى عالمي. وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية، في 11 مارس/آذار، رسمياً، أننا نشهد جائحة.

## المهن الأساسية

المهن الأساسية هي باختصار، جميع المهن اللازمة لاستمرار حركة مجتمعنا. وتضم هذه المهن الموظفين الذين يتعين عليهم الحضور للعمل، حتى عندما يُطلب من الجميع البقاء في المنزل. وقد يختلف ما يُعتبر وظيفة أساسية، تبعاً للمخاوف المحلية وطبيعة حالة الطوارئ، ولكنها بصفة عامة تشمل العاملين في المستشفيات ووكالات إنفاذ القانون، وكذلك العاملين بمحطات الوقود ومحلات البقالة والصيدليات.

## تسطيح المنحنى

من المحتمل جداً في الوقت الحالي أنك سمعت مصطلح "تسطيح المنحنى" ولو لمرة واحدة. وربما رأيت رسماً بيانياً يحوي منحنيات تُصور بيانات مختلفة عن الصحة العامة، مثل ما يمكن أن يحدث في غياب تدابير صحية وقائية، وما يمكن أن يحدث عند تطبيق قوانين متفاوتة الشدة. و"تسطيح المنحنى" يعني ببساطة إبطاء انتشار المرض، لأنه إذا مرض الجميع في وقت واحد، فستصبح المستشفيات مكدسة.

## فترة الحضانة

فترة الحضانة هي مقدار الوقت بين الإصابة بفيروس وظهور الأعراض. وفترة الحضانة الخاصة بفيروس كورونا تتراوح بين يومين و14 يوماً، ونحو خمسة أيام في المتوسط. وقد ينشر الأشخاص المصابون المرض قبل ظهور الأعراض عليهم، وهو ما يزيد من أهمية تدابير الاحتواء مثل الحجر الصحي والتباعد الجسدي.

## نقص المناعة

هل تعرف هذا الشخص الذي دائماً ما تؤثر فيه أبسط الأمراض؟ الشخص الذي يعاني من نقص المناعة هو كذلك، إلا أنه أسوأ حالاً. فجهاز المناعة لدى هؤلاء يصبح ضعيفاً لدرجة أن أجسادهم قد لا تتمكن من محاربة الأمراض الطبيعية، فضلاً عن مرض خطير مثل "كوفيد-19". ومن الحالات التي قد تؤدي إلى إصابة الشخص بنقص المناعة، أمراض القلب وأمراض الرئة والسكري وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). ومن الممكن أن يؤدي العلاج الكيميائي والمنشطات إلى إضعاف جهاز المناعة أيضاً.

## العزل

العزل يعني فصل الأشخاص المصابين بـ"كوفيد-19" عن الأشخاص الآخرين؛ لوقف انتشار المرض.

## الإقفال التام

الإقفال التام هو إغلاق جميع الأنشطة غير الأساسية، ومطالبة الموظفين غير الضروريين بالعمل من المنزل. لكن الشروط المحددة لعملية الإقفال التام تختلف من مكان إلى آخر، ولكنه في عدد من البلدان يعني إغلاق المدارس والحانات ودور السينما والمطاعم، رغم أنه قد يظل من المسموح به توصيل الطعام إلى المنزل. ويظل بإمكان الناس في أثناء هذا الغلق مغادرة منازلهم للذهاب إلى الأماكن المهمة، مثل محطات الوقود ومحلات البقالة والصيدليات. لكن بعض الدول تفرض حظر التجول.

## أعراض خفيفة

عند الحديث عن "كوفيد-19"، يمكن أن يكون مصطلح "الأعراض الخفيفة" مضللاً بعض الشيء. إذ إن الحالة الخفيفة من "كوفيد-19" قد تشبه نزلة البرد، أو قد تعني أعراضاً خطيرة مثل الحمى والسعال والالتهاب الرئوي، ولكن ليس إلى الحد الذي تحتاج فيه إلى دخول المستشفى. ويُشار إلى أن ما يقرب من 80% من الحالات حالات خفيفة، في حين تُصنّف بقية الحالات على أنها "شديدة" أو "حرجة". وتعتبر الحالة شديدةً عندما تصبح هناك حاجة للأكسجين أو جهاز تنفّس صناعي. وتصاب الحالات الحرجة بقصور في التنفس أو متلازمة الاختلال العضوي المتعدد.

## استراتيجيات التخفيف

استراتيجيات التخفيف هي الاستعدادات التي يمكن أن يتخذها المجتمع لإبطاء انتشار المرض، وحماية الأفراد المعرضين لخطر الإصابة به والبنية التحتية المهمة، مثل المستشفيات. ومن هذه الإجراءات إغلاق المدارس، والحد من التجمعات العامة، وتقديم الدعم اللازم للناس لاتخاذ التدابير الوقائية.

## التفشي

يحدث التفشي عند حدوث زيادة حادة في عدد الأشخاص المصابين بمرض واحد، ولكن ما دامت هذه الحالات في منطقة واحدة. ولكن إذا امتد تفشي المرض إلى منطقة أكبر، يصبح وباءً، وإذا انتشر على مستوى العالم، فإنه يتحول إلى جائحة.

## جراحة غير ضرورية

يُطلق عليها أيضاً "الجراحة الاختيارية"، وهي عملية جراحية ليس من الضروري إجراؤها فوراً. وقد أصدرت الكلية الأمريكية للجراحين مؤخراً، توصياتها الخاصة بالجراحة الاختيارية، مشيرة إلى أنه رغم أنه يمكن تأجيل بعض العمليات الجراحية إلى أجل غير مسمى، فعدد منها مخصص للأمراض المستفحلة التي ستزداد حالة المصابين بها سوءاً بمرور الوقت. فإذا قررت إجراء جراحة اختيارية، فمن المهم أن تتحدث مع طبيبك وتقييم المخاطر النسبية لتأجيلها.

## جائحة

تحدث الجائحة عندما تحدث زيادة حادة في عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض انتشر على مستوى العالم. وفي 11 مارس/آذار، أعلنت منظمة الصحة العالمية رسمياً أننا نواجه جائحة.

## الحجر الصحي

تُستخدم وحدات الحجر الصحي للأشخاص غير المصابين بـ"كوفيد-19"، لكنهم اختلطوا بشخص مصاب. ويُطبَّق الحجر الصحي بفصل الأشخاص الذين قد يصابون بالمرض عن الآخرين؛ لمنعهم من نشر المرض دون قصد.

## قناع التنفس

يعمل قناع التنفس على تنقية الهواء الذي تتنفسه، والتخلص من الجسيمات والملوثات مثل البكتيريا والفيروسات والعفن والدخان. ومنها، بصفة عامة، ما يمكن التخلص منه وما يحتوي على فلاتر يمكن تبديلها. وتوفر أقنعة التنفس للعاملين في مجال الرعاية الصحية حماية مهمة من الإصابة بالمرض. إلا أنه من المهم أن يكون قياس قناع التنفس مناسباً للعاملين في مجال الرعاية الصحية، وأن يُستخدم بشكل صحيح وأن يكون عالي الجودة.

## فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 (SARS-CoV-2)

هذا هو الاسم الرسمي للفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19. لا يستخدم كثير من الأشخاص هذا الاسم الرسمي، ويقولون بدلاً منه "كوفيد-19" أو "فيروس كورونا". وحتى منظمة الصحة العالمية توقفت عن استخدام مصطلح "SARS-CoV-2"، وتقول بدلاً منه "الفيروس الذي يسبب كوفيد-19"؛ لتجنب الخلط بينه وبين مرض السارس، الذي تفشى عام 2003.

## التباعد الجسدي

"التباعد الجسدي" هو الابتعاد عن الأشخاص الآخرين بمسافة لا تقل عن متر ونصف المتر، وتجنُّب التجمعات والسفر غير الضروري؛ للحد من انتشار المرض.

## التزام المنزل

يشير مصطلح "التزام المنزل"، الذي يُطلق عليه أيضاً "الاحتواء بالمنزل"، إلى الحالات التي لا يُسمح فيها لأحد بمغادرة منزله، عدا قضاء بعض الضروريات مثل الذهاب إلى متجر البقالة أو الصيدلية. وفي معظم الأماكن، يُسمح بالخروج للتمشية أيضاً، ما دام الناس يبتعد بعضهم بعض بمسافة متر ونصف المتر. كما يُسمح للعاملين في الوظائف الأساسية بالذهاب إلى عملهم.

## جهاز التنفس الصناعي

جهاز التنفس الصناعي عبارة عن جهاز ينقل الهواء النقي من وإلى الرئتين، للمرضى غير القادرين على التنفس بطريقة طبيعية، أو الذين لا يمكنهم التنفس بمفردهم بالدرجة الكافية. ويحتاج معظم المرضى المصابين بحالة خطيرة من "كوفيد-19" إلى أجهزة تنفس صناعي، وثمة مخاوف من أننا لن نملك ما يكفي منها لكل من يحتاجها.

\*\*\*\*\*