



YAAR e.V.

Covid-19 Blog Farsi

<http://yaarberlin.de/covid-19-blog-farsi>

منحنی را صاف بسازید! - Flatten the Curve

(مترجمان: زهرا اسرافیل، کاوه اسپارتک)

سازمان بهداشت جهانی رسماً COVID-19 را فاجعه جهانی معرفی کرده است. اطلاعات بیشتری کسب کنید و بیایید با هم عمل کنیم!

آماده باشید، نرسید

درک می کنیم وقتی می ترسید و نمی دانید چه کاری انجام دهید. این کاملاً طبیعی است. ما هم همینطور احساس می کنیم اما از تصمیمات عجولانه خود داری کنید. هراس به کسی کمک نمی کند. اطلاعات ما و سایر منابع قابل اعتماد را بخوانید. آرامش خود را حفظ کنید. کمک کنید، در هر جا که می توانید. و در خانه بمانید!

بله، وضعیت جدی است

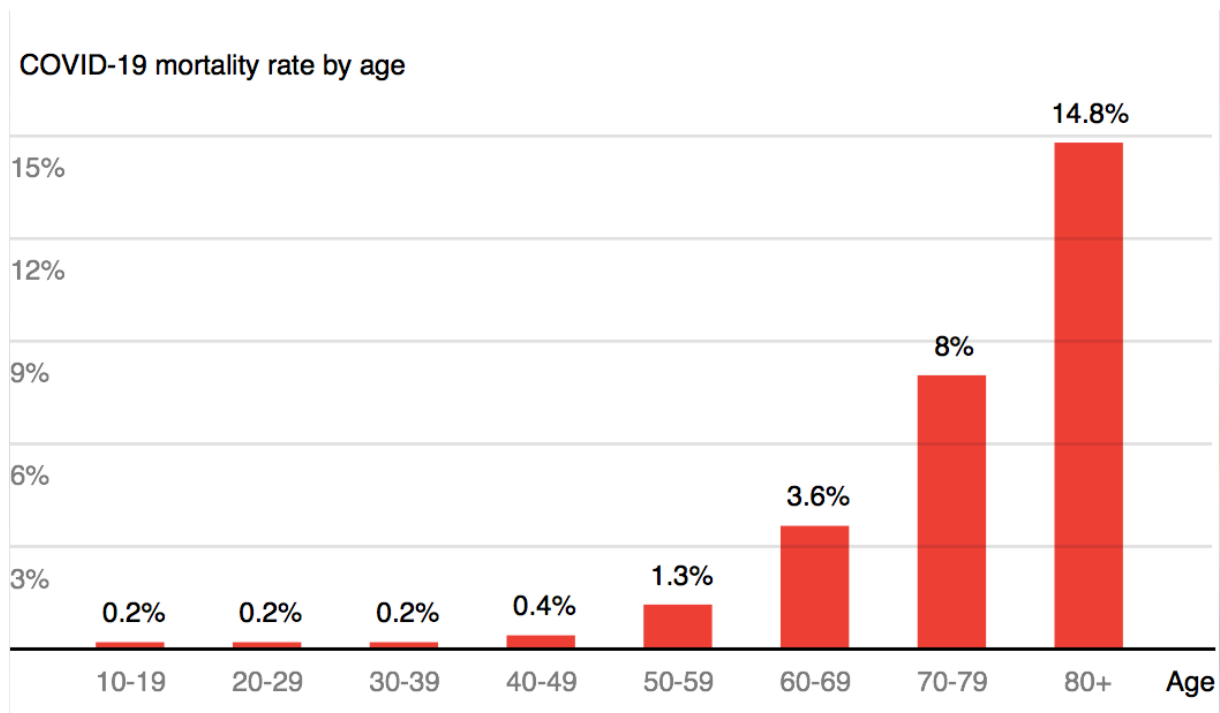
اوضاع جدی است. این بحران چه از نظر اجتماعی و اقتصادی برای ما چالش های بزرگی را ایجاد خواهد کرد. هیچ سیستم بهداشتی در جهان به اندازه کافی برای چنین شیوع بیماری آماده نشده است. شاید هر یک از ما یک دوست عزیز یا یک آشنا را از دست بدهیم.

هنوز مشخص نیست که این بحران چه مدت ادامه خواهد داشت یا چگونه ادامه خواهد یافت. اما یک چیز مسلم است: ویروس دیگر نمی تواند مهار شود. کارشناسان پیش بینی می کنند که اکثر قریب به اتفاق مردم در طی چند ماه آینده آلوده می شوند.

البته محققان در حال تحقیق در مورد واکسن با فشار بالا هستند. با این وجود، تلاشهای لازم زمان مشخصی را می طلبد. هیچ پولی در جهان نمی تواند آن را تغییر دهد. حتی اگر واکسن احتمالی پیدا شده باشد، ابتدا باید آزمایش شود که آیا عوارض جانبی دارد. این تنها راه برای اطمینان است که از ضررهای جانبی پیشگیری شود.

نه، COVID-19 فقط آنفولانزا نیست

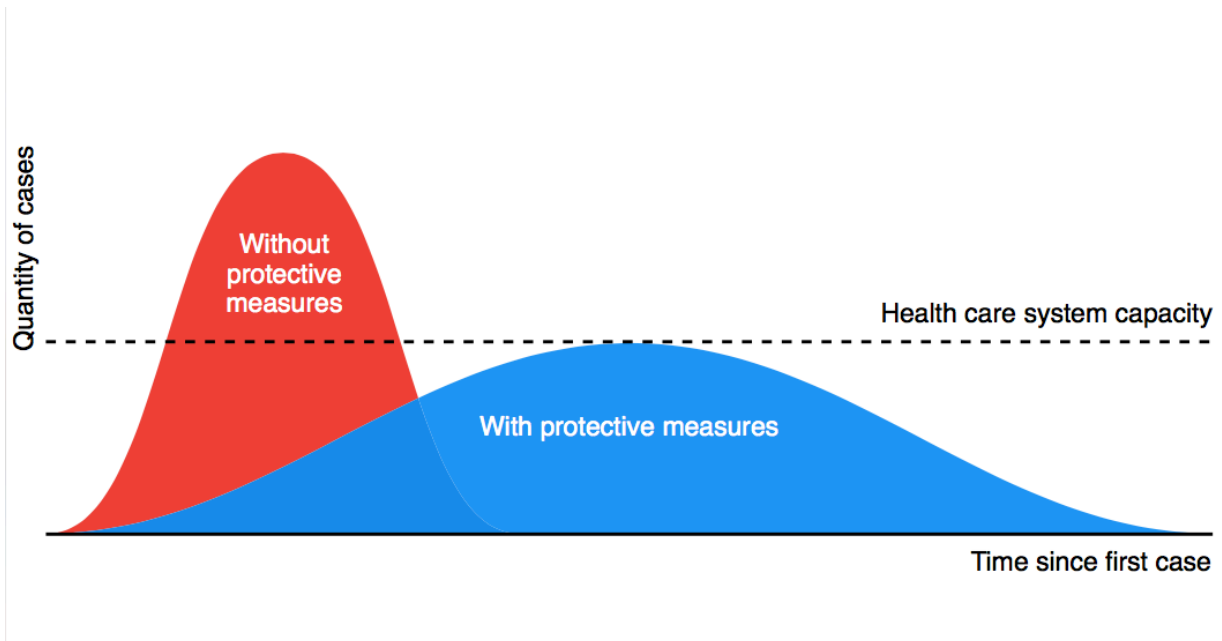
سازمان بهداشت جهانی WHO تخمین می زند که میزان مرگ و میر COVID-19 به طور متوسط ۳۵ از ۱۰۰۰ (۳.۵) است. برخلاف آنفولانزای معمولی در حدود ۱ تا ۲ از ۱۰۰۰ نفر مرگ و میر دارد. COVID-19 حداقل ۱۵ برابر کشنده است.



ارزیابی امیدوارکننده تر مبتنی بر داده های کره جنوبی است، جایی که تنها ۷ مورد از ۱۰۰۰ مورد کشنده بوده است. با این حال، میانگین سنی در کره جنوبی به طور قابل توجهی پایین تر از سن ما است. کره جنوبی نیز از همان ابتدا همه کارها را انجام داده است: یعنی آزمایش شدید ویروس و همزمان با آگاهسازی شفاف، به گونه ای که همه ی مردم بتواند در آن سهمیم و تاثیر گذار باشند.

روی نکته اصلی تمرکز کنید FlattenTheCurve

تاکنون گمانه زنی های زیادی در مورد میزان واقعی عفونت، بیماری و میزان مرگ و میر وجود دارد. اما ما هنوز در آغاز بیماری همه گیر هستیم و ممکن است سالها طول بکشد تا آمار مشخصی داشته باشیم. آنچه قابل پیش بینی است این است که احتمالاً میزان مرگ و میر بین ۰.۵ تا ۴ درصد خواهد بود. و این برای اقدامات تعیین کننده توجیه کافی را دارد، آنچه عاجل و مهم است اقدامات پیشگیرانه در مقیاس بزرگ است. تاکنون مهمترین چیز این است که منحنی که اپیدمی آن را تا حد ممکن صاف می کند، حفظ کنیم تا مراکز بهداشتی و درمانی ما بیش از حد متراکم نشوند. این به دانشمندان و پزشکان فرصت بیشتری می دهد تا واکسن و گزینه های درمانی را تهیه کنند.



سیستم مراقبت های بهداشتی آلمان

سیستم درمانی در آلمان کاملاً مناسب است. امکانات و بیمارستان های کافی داریم. اما کمبود کارکنان ، به ویژه پرستاران و پزشکان مراقبت های ویژه وجود دارد. به همین دلیل، سیستم بهداشت و درمان در برخی از ایالت های فدرال در حال حاضر به مرزهای خود رسیده است. به همین دلیل مهم است که منحنی را صاف نگه داشت!

امید وجود دارد. با هم امیدوار باشیم.

امید را از دست ندهید! شما می توانید کاری انجام دهید! شما می توانید با رعایت اقدامات محافظ تا حد ممکن کمک کنید. با دوستان و خانواده خود صحبت کنید. به آنها بگویید که اوضاع چقدر جدی است و اهمیت دارد. هرچه زودتر رفتار خود را تغییر دهیم، تأثیر آن بیشتر می شود. و هرچه افراد بیشتر از این اقدامات پیروی کنند، می توانیم زندگی بیشتری را نجات دهیم.

"از تشنج و ترس که می تواند به شهرهای شما آسیب برساند ، خود را دور کنید. مراقب باشید اما دلسوزی به دیگران را از دست ندهید. به جای احتکار سخاوتمند باشید. و در روزهای واقعاً سخت (یا شاید بعد از دیدن اخبار زیاد) با موسیقی و رقص خود را سرگرم بسازید! به آینده ای بهتر فکر کنید. آینده وجود دارد و شما می توانید کاتالیزوری برای آن باشید!" (\ نقل از یکی از دوستان از پکن)