كيف نتعايش مع كورونا؟

‏بعد أن استحوذ فيروس كورونا العالم ‏مخلفاً الكثير من الإصابات والوفيات ليتجاوز ضحاياه 4,000,000 إصابة وأكثر من 300,000 وفاة ‏وأجبر العالم على التوقف متجاوزا بهذا الرقم أكبر الحروب والكوارث على الإطلاق و ألزمهم بالحجر الصحي المنزلي لتصبح المدن فارغة من البشر وتتوقف وسائل المواصلات والمصانع والشركات، حتى أن دور العبادة أغلقت أبوابها في وجه قاصديها مما أدى إلى وقف عجلة الإنتاج ‏ليعلن بعد ذلك صندوق النقد الدولي انهيار البورصات العالمية و خسارة الاقتصاد العالمي 9,000,000,000,000 دولار مع عجز في الدخل العالمي بقيمة اثنين تريليون دولار ‏مما اضطر العالم إلى ضرورة التعايش مع هذا الفيروس الذي بات واقعاً محتوماً والعودة إلى الحياة جزئياً لإنقاذ الاقتصاد إذن كيف نتعايش مع كورونا؟!

‏\*التباعد الاجتماعي

‏إن الرهان الآن يقع على وعي الشعوب والأفراد و مدى استجابتهم لأهمية التباعد الاجتماعي وأن تكون قوانين التباعد الاجتماعي عادة من عادات الأفراد للوقاية والحد من انتشار الفيروس.

‏\*الالتزام بأساسيات الوقاية

‏لا شك أن النظافة من الإيمان إلى أن هذا الفيروس أعاد لنا التركيز على أهمية النظافة وغسل الأيدي وتغطية الأنف والفم وتعقيم الأدوات و الحرص على النظافة العامة ‏واتخاذ الإجراءات الاحترازية كلبس الكمامات والقفازات عند الخروج من المنزل أو الاضطرار إلى مخالطة الآخرين ‏بالإضافة إلى إجراء المسح الطبي في حال ظهور أعراض الإصابة بكورونا، ‏مع إجراء مسح ميداني دوري للعاملين في الشركات والمؤسسات العامة والخاصة.

‏\*تقوية المناعة

الإكثار من السوائل والفواكه الغنية بفيتامين C والعسل والتمر والتعرض لأشعة الشمس لتعزيز فيتامين د ‏والإكثار من الخضروات والألياف.

\*كما لا ننسى اللجوء إلى الله بالدعاء أن يرفع هذا البلاء وكشف الغمة و التفاؤل والبعد عن التوتر ودحض الإشاعات ومتابعة مستحدثات وزارة الصحة واتباع إرشاداتها حتى نعبر من هذه الأزمة بسلام .

دمتم بحفظ الله ورعايته..