اليوسفي.. "أب" التغطية الصحية الأساسية

تيلكيل عربي - العدد 46 - من 3 إلى 9 أبريل 2020

تيلكيل عربي

مدير النشر : المختار عماري

ar.telquel.ma/

حوار

اليوبي:

كل ما ينبغي معرفته عن "كورونا" في المغرب

- في قلب "ألو يقظة".. الاتصال لقطع الشك باليقين
- أين "اختفى" المرضى الآخرون في زمن "كورونا"؟

الكلمة لأهل الاختصاص

في زمن جائحة فيروس كورونا المستجد، لا يجب أن يعلو صوتٌ على صوت أهل الاختصاص من العلماء في الطب وعلم الأوبئة وعلم الفيروسات وغيرها من العلوم ذات الصلة، فضلا عن ممثلي السلطات الصحية في البلاد.

لا حل غير هذا "التفويض"، في فترة تنتعش فيها، وليس في المغرب فقط، الأخبار الكاذبة والإشاعات، التي يعرضها عشاق أخذ الكلمة بغير علم، وفي مرحلة لا يعدمون فيها الوسيلة للوصول إلى القلوب "الضعيفة" لـ"جماهيرهم"، قبل أفئدتهم، عبر هواتفم الذكية، لأنهم، ببساطة، يستغلون لحظة "الضعف البشري" للضحك على الذقون!

و"تيلكيل عربي" آلى على نفسه في هذه الظروف الصعبة التي تمر منها البلاد أن يقتصر، في ما يخص الجائحة، على مساءلة أهل الاختصاص. ومن ذلك الحوار الذي تجدونه ضمن ملف هذا العدد الأسبوعي مع محمد اليوبي، مدير علم الأوبئة ومحاربة الأمراض بوزارة الصحة.

يحاول الرجل في الحوار أن يجيب على العديد من الأسئلة التي يطرحها المغاربة، وليقدم عناصر الجواب عن أسئلة إضافية مسؤولون وذوو اختصاص آخرون حول قضايا أخرى، من قبيل خط الاتصال "ألو يقظة"، والظروف التي يعيشها المرضى بغير "كوفيد19"، وخصوصا منهم الذين يعانون من أمراض مزمنة... التي تجدونها في الملف الثلاثي لهذا العدد.

لا بديل عن أهل الاختصاص، في زمن انتعاش الأخبار الكاذبة، التي يعرضها من لا يعدمون الوسيلة للوصول إلى القلوب "الضعيفة" لـ"جماهيرهم".

وكما قلنا سابقا، ليس دورنا هو "دق الأجراس"، بل بعث الأمل في هذه الفترة الصعبة، وفي هذا العدد تحديدا، من خلال تتبع مبادرات تضامن مجتمعية، ومبادرات صناعية للتصدي لانتشار الجائحة، وحتى الحث على ممارسة الرياضة في زمن الحجر المنزلي، للحفاظ على سلامة الأجساد والنفوس... ■

المخترعون الشبان مستعدون لتصنيع أجهزتهم للتنفس الاصطناعي.

"كورونا"..

أجهزة تنفس اصطناعي بأياد مغربية بالدارالبيضاء

يستعد مصنع مغربي يقع في ضواحي مدينة الدارالبيضاء لبدء مرحلة تصنيع آلات تنفس اصطناعية إلكترونية، بأياد ومكونات مغربية مائة في المائة، بعد أن نجحت التجارب العلمية التي أشرفت عليها لجنة من الخبراء والمهندسين المغاربة، بتأطير من وزارة الصناعة والتجارة والاقتصاد الأخضر والرقمي.

عبد الرحيم سموكني

قال أحد الخبراء العلميين، الذين يكونون اللجنة التي تضم 20 مهندسا مغربيا، إن النتيجة المرضية التي توصل لها الخبراء المغاربة، جاءت بعد دعوة كانت أطلقتها الوزارة عند بداية أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد، والتي دعت إلى البحث في وسيلة فعالة لصنع أجهزة تنفس صناعية إلكترونية اعتمادا على مكونات مغربية ودون اللجوء إلى الاستيراد.

آلاف من الأجهزة منتظرة

وأوضح حفيظ كريكر، الباحث في كلية محمد السادس المتعددة التخصصات في بن جرير، في تصريح لـ"تيلكيل عربي"، إنه منذ اندلاع أزمة تفشي الوباء، دعت وزارة الصناعة والتجارة والاقتصاد الأخضر والرقمي مجموعة من الخبراء تضم مهندسين متخصصين في الإلكترونيك والميكانيك وصناعيين ومقاولين، إضافة إلى مجموعة من الهيئات العلمية الصناعية لبحث تطوير منتوج علمي قابل للتكيف مع الوضع الراهن، وأنه بعد خمس محاولات لتصنيع أجهزة تنفس اصطناعي، اعتمادا على مكونات مغربية خالصة، توصل الخبراء إلى منتوج نهائي ناجح، سيبدأ خط إنتاجه في هذه الأيام، وقدر كريكر أن تصل وتيرة التصنيع إلى الآلاف من الوحدات.

لا لجوء للاستيراد

حسب كريكر، فإن اللجنة كانت تسارع الزمن إيمانا منها بأن الاعتماد على القدرات المحلية من أدمغة وسواعد مغربية واعتمادا على مكونات مغربية، دون اللجوء إلى الاستيراد، كان السمة الأساسية في هذا السباق العلمي والصناعي، وأن حافز جميع الشركاء كان بالأساس هو المساهمة في إنقاذ أرواح المغاربة من المصابين بالفيروس، والذين يصلون إلى مرحلة حرجة من المرض، توقف عمل رئاتهم بسبب فيروس كوفيد19. ■

"كورونا"..

مهندسون مغاربة يصنّعون أقنعة تنفس اصطناعي

دخل مهندسون مغاربة بقوة في الحرب ضد انتشار وباء كورونا من خلال ابتكار حلول علمية وموارد محلية خالصة، فبعد تجارب ناجحة لصناعة "دروع الوجه" عبر طابعات ثلاثية الأبعاد، يبدأ مهندسون مغاربة تجربة صناعة آلات تنفس اعتمادا على قناع غطس رياضي، أثبت نجاعته في إيطاليا.

عبد الرحيم سموكني

من المنتجات المعدلة للمهندسين المغاربة.

قال المهندس خالد الزاماني، عضو ائتلاف مهندسين ضد كوفيد 19، إن شركة "ديكتلون" المصنعة لقناع الغطس "إيزي بريث" تعاونت معهم وقدمت لهم المساعدة التقنية، كما حجزت كل مخزونها من الأقنعة لبدء تحويلها لآلات تنفس اصطناعي، وذلك بعد نجاح التجارب الأولية.

تعديل أجهزة المستشفيات

وكشف الزاماني، لـ"تيلكيل عربي"، أن من بين الحلول التي يقترحها الائتلاف هو القيام بتعديل لأجهزة التنفس التي تتوفر عليها المستشفيات، من أجل جعلها صالحة لأكثر من مريض، وقد قام المهندسون الأمريكيون مؤخرا بتعديل جهاز واحد ليصبح صالحا لسبعة مرضى آخرين.

وأضاف "نحن في تواصل مع المستشفيات، وبدأنا اليوم مرحلة جرد وطني لعدد ونوعيات آلات التنفس الاصطناعي، حتى نعرف كيف يمكن تعديلها".

وحسب مهندس الدولة المتخصص في تقنيات الطباعة ثلاثية الأبعاد والهندسة العكسية ومواكبة المشاريع المبتكرة، فإن التجمع الذي تولد في العالم الافتراضي، وتمكن اليوم من صنع ما يقارب 10 آلاف درع وجه يوميا، يضم مهندسين وأطباء وصناعيين مقاولين وحاملي مشاريع تجمعهم

مصانع مصغرة

يوضح الزاماني "نحن اليوم 200 شخص موزعون على جهات المغرب، هدفنا هو إيجاد حلول وقائية للتصدي لهذه الجائحة، وبشكل سريع وفعال. في بداية العمل، قمنا بجرد الموارد عبر مدن المغرب، وهنا أتحدث عن آلات الليزر والطابعات ثلاثية الأبعاد وآلات حقن البلاستيك، إذ وجب الاطلاع على إمكانيات وتوزيع اللوجستيك عبر المدن، لكي نبدأ مرحلة التصنيع، وتسهيل عملية التوزيع". ويشدد الزاماني على أن أنشطة التصنيع تجري في مصانع مصغرة عبر أشخاص ومقاولين يعملون بشكل تطوعي وبدون مقابل، ويوضح "أطلقنا مؤخرا منصة إلكترونية تضم كل الأعضاء، ونحن بصدد التنسيق مع دول إفريقية كالسينغال ومدغشقر ومصر، هدفنا هو تنسيق الجهود للعثور على حلول وقائية سريعة ومبتكرة وفعالة، لأن الحرب على الفيروس كشفت لنا أن على المجتمعات أن تعثر على حلول محلية، سواء لصنع أجهزة تنفس اصطناعي إلكترونية أو ميكانيكية أو لوازمها من أقنعة خاصة وصمامات وأنابيب طبية". ■

اليوبي:

كل ما ينبغي معرفته عن "كورونا" في المغرب

محمد اليوبي، مدير علم الأوبئة ومحاربة الأمراض بوزارة الصحة شخصية أصبح المغاربة يعرفونها جيدا، وينتظرون إطلالتها يوميا. ما إن تشير الساعة إلى السادسة من مساء كل يوم، ينتظرون منه الجديد حول الحالة الوبائية لتفشي فيروس "كورونا" المستجد بالمغرب، وحين غاب مدير مديرية الأوبئة لأيامٍ بسبب دواع صحية، تعالت أصوات كثيرة مطالبة بإسناد مهمة التواصل له دائما، وذلك ما حصل بالفعل، ليعود معه التدقيق في الأرقام عن حالات الإصابات والحالات المستبعدة وحالات الشفاء والوفيات، وتقديم معطيات أوفر عنها.

محمد اليوبي.

أحمد مدياني

تبقى دائما أسئلة عديدة يطرحها المغاربة، بعد كل إيجاز يومي لوزارة الصحة، سواء كان اليوبي أو غيره هو من تكلف بمهمة إعطائها. في هذا الحوار، يطرح "تيلكيل عربي" على مدير علم الأوبئة ومحاربة الأمراض بوزارة الصحة مجموعة من تساؤلات المغاربة، وحول ما يؤرق بالهم تجاه فيروس فرض عليهم، مثل أزيد من ملياري شخص حول العالم، الحجر الصحي في بيوتهم.

في البداية، فرض موضوع الرعاية الصحية للمصابين بفيروس "كورونا" المستجد بالمغرب نفسه، بعد أن كانت محط جدل بسبب فيديوهات نشرت على مواقع التواصل الاجتماعي، نقلت ما وصف بـ"غياب الرعاية"...

الرعاية الصحية بالمصابين بفيروس "كورونا" المستجد جيدة بالمغرب، وسخرت لها جميع الإمكانيات الضرورية، وجهزت كل الأقسام والأجنحة بما يلزم كي يتم التكفل بحالات الإصابة المؤكدة منذ تأكيد التحليل المخبري بأنهم يحملون "كوفيد 19"، وحتى شفائهم. يجب أن يعرف المغاربة، أنه تم اعتماد مسار صارم للحالات المشتبه إصابتها بالفيروس، بعد اتصالها بالأرقام الموضوعة رهن إشارة المغاربة، ونتعامل مع كل حالة بالمسؤولية المفروضة علينا، دون تمييز أو تقصير، والأطقم الطبية تقوم بمجهود كبير في هذا الصدد.

لكن هناك حالات اشتكت من ظروف الحجر الصحي؟

يجب أن نميز بين المدة التي تمكث فيها الحالة بالمستشفى إلى حين وصول نتائج التحليلات، والحالة التي تأكدت إصابتها بفيروس "كورونا" المستجد.

حسب المخطط الذي وضعته وزارة الصحة، الحالة المشتبه بها يتم التعامل معها وكأنها حالات مؤكدة، مع التشديد على ظروف وشروط عزلها.

نعم، الحالة النفسية للمريض الذي ينتظر نتائج تحليلاته نقدرها، ولكن يجب أن نفهم جيداً أن الاحتياطات التي نتخذها ضرورية، وخلال مرحلة العزل إلى حين توصلنا بنتائج التحليلات، نحتاج إلى الصبر من الجميع.

وبعد التوصل بنتائج التحليل الإيجابية، يتم نقل المصاب بالفيروس إلى أجنحة الحجر الصحي والعلاج، وسواء تعلق الأمر بالعزل أو الحجر أؤكد لكم أن جميع الاحتياطات الصحية والوقائية متخذة.

المغاربة وبعد كل إيجاز صحافي تعقدون أو بلاغ تصدرونه عن مستجدات حالات الشفاء، تطرح تساؤلات حول قلتها...

يجب أن يعرف المغاربة، أننا لا نعلن عن حالات الشفاء إلا بعد التأكد بشكل قاطع بأن المريض تعافى تماماً من الفيروس، وهذا الأمر يتم عبر خضوعه لتحليلين، يجب أن تكون نتيجتهما سلبية.

يُطرح هذا السؤال، بالنظر إلى أن المغرب، اعتمد منذ 23 مارس بروتوكول العلاج بـ"الكرولوكين" والبروفيسور الفرنسي ديدي راؤول الذي اقترح الوصفة تحدث، قبل أيام عن تجربة سريرية أخضع فيها 80 مصابا بالفيروس، تم شفاؤهم خلال 5 أيام فقط...

البروتوكول العلاجي الذي اعتمده المغرب فيه 10 أيام كحد أقصى، واعتمدنا هذا الخيار بشكل سيادي واعتماداً على رأي اللجنة العلمية التي أنيطت بها مهمة دراسة اعتماد هذا النوع من العلاج. يجب أن يعرف المغاربة أن "الكلوروكين" ليس مضادا لفيروس "كورونا" المستجد، بل يقوم بمهمة نقص حمولته داخل جسم المصاب، ومنع استهدافه لخلايا الرئة. هذا الدواء يمكّن المريض من التخلص من الفيروس في أسرع وقت ممكن. بالنسبة إلينا شيء جيد أن يتعافى المريض بسرعة، لأن هذا الأمر أكثر خدمة للصحة والسلامة العامة، ولن يشكل خطراً على محيطه، لكن توصية اللجنة العلمية شددت على اعتماد 10 أيام للتأكد من شفاء المريض، وتلاحظون ارتفاع عدد حالات الشفاء ابتداء من يوم 31 مارس.

يعني تتوقعون شفاء حالات أخرى خلال الأيام القادمة، وأن ترتفع هذه النسبة بعد 10 أيام من اعتماد البروتوكول العلاجي.

كما قلت في السابق، لا نعلن عن حالة الشفاء التام إلا إذا تأكدنا من خلو جسم المصاب من فيروس "كورونا" المستجد بشكل تام. ومغادرة المصابين للمستشفى بعد التأكد من شفائهم تماماً تتم عبر مرحلتين؛ الأولى تعتمد على معاينة الحالة الصحية واختفاء الأعراض التي تصاحب الإصابة بالفيروس، ثم خضوعهم للتحليلات مرتين. وحسب المتابعة الصحية للمرضى بشكل دقيق ويومي، أؤكد أن حالة 80 في المائة منهم مستقرة، وتتماثل للشفاء. بل أكثر من ذلك، هناك حالات نلاحظ أنها لا تستجيب للبروتوكول العلاجي المعتمد، لكن عندنا بروتوكول آخر احتياطي نعتمده ويظهر نجاعته في العلاج.

اليوبي يتناول الكلمة في لقاء سابق إلى جانب وزير الصحة خالد آيت طالب.

ماذا عن هذا البرتوكول الاحتياطي الآخر؟

البروتوكول الاحتياطي يضم دواءين مضادين للفيروسات، وسبق استعمالهما من طرف خبراء على مستوى عال في الأمراض الفيروسية والتعفنية، وطبعا هذا العلاج بدوره يتم تحت إشراف أطر صحية متخصصة في الإنعاش والتخدير، في حال وقعت مضاعفات. ويجب أن يعرف المغاربة جيداً أن اعتماد العلاج لا يأتي هكذا، أي أننا لا نمنح المريض الأدوية دون إجراء تحاليل ومراقبة ضغطه الدموي ونسبة السكر في جسده ومراقبة دقات القلب باستمرار.

هل تقومون بمتابعة الحالات التي شفيت لمعرفة تأثير البروتوكول العلاجي المعتمد؟

وهل هناك مضاعفات طرأت عليها؟

نعم بكل تأكيد. كل الحالات التي شفيت بالبرتوكول الذي اعتمده المغرب تخضع وسوف تخضع للمتابعة الصحية.

وأكرر، للتشديد على أن الحالة لا تغادر المستشفى ولا نعلن عن شفائها بشكل كلي، إلا إذا أكد التحليل المخبري الأول والثاني أنها لم تعد حاملة للفيروس بشكل نهائي.

وطبعا سوف نخضعها للمراقبة الطبية والتحليلات، بل لدراسات طبية معمقة، من أجل معرفة تأثير البروتوكول الذي تم اعتماده. نحن نشتغل على هذا الأمر 7 أيام في الأسبوع وعلى مدار 24 ساعة.

المغرب يجري تحليلات قليلة مقارنة مع دول أخرى، وهذا الأمر أصبح محط تساؤل عند المغاربة كلما أعلن عن حصيلة جديدة للحالة الوبائية؟

الاكتشاف المبكر للفيروس لا يعني اكتشافه لدى عموم المواطنين.

كيف؟

وزارة الصحة تعتمد استراتيجية الاكتشاف المبكر للمرض وليس الكشف عنه، ونستهدف الأشخاص المحتمل أن يكونوا مصابين بـ"كورونا" المستجد. لا يمكن أن تتجه إلى أشخاص ليس لهم أي أعراض توحي بإصابتهم بالمرض، وتبدأ بإجراء التحاليل عند المغاربة من "الطرف حتى الطرف".

لكن الكشف الموسع وسيلة من وسائل الهجوم لمنع تفشي الفيروس. كوريا الجنوبية جارة للصين واعتمدته وذلك ما ساعدها على حصار "كورونا" المستجد، وألمانيا اليوم تسير في على نفس النهج... لا نخفي أن هناك فرقا كبيرا في الإمكانيات، لكن التحليلات التي نعتمدها تعطي نتائج أكثر دقة وبهامش خطأ ضئيل جداً.

ما هو هذا النوع من التحليلات؟ وهل هو أنجع من التحليلات السريعة التي اعتمدت في عدة دول؟

نعم أرقى وأجود ما يوجد في تحليلات يعتمده المغرب، وهو الكشف عن الفيروس في الحمض النووي للمصاب؛ أي أننا نعرف وجود الفيروس بعد تكبير الحمض النووي، وهذا النوع من التحليلات يمنح كما قلت نتيجة دقيقة جداً، وهو أنجع من التحليلات السريعة.

يعني هذا أنه ليس هناك بطء في إجراء التحليلات في المغرب، والعدد الذي يعلن عنه حسب ما ذكرت هناك ما يبرره...

ليس هناك بطء، وقبل أيام رخصت وزارة الصحة للمستشفيات الجامعية كي تبدأ بدورها بإجراء التحليلات للكشف عن الحالة المشتبه إصابتها بفيروس "كورونا" المستجد.

خلال هذه الأيام، سوف تبدأ المستشفيات الجامعية بالدار البيضاء والرباط وفاس والمستشفى العسكري بمراكش، بالمشاركة والمساهمة كمنظومة واحدة في إجراء التحليلات. وأكرر أن المختبرات تعمل على إجراء التحليلات 24 ساعة على 24 وطيلة أيام الأسبوع. هناك نتائج نتوصل بها على الساعة الرابعة صباحا، أي أنه بدأ الاشتغال على عيناتها منذ منتصف الليل.

"الكلوروكين ليس مضادا لفيروس كورونا المستجد، بل يقوم بمهمة نقص حمولته داخل جسم المصاب".

الحالات التي تشفى من الفيروس هل يمكن أن تتعرض مرة أخرى للإصابة به؟

ليس هناك أي دراسة تفيد أن المرض يعطي مناعة للمصاب الذي شفي منه.

هناك احتمالية المرض مرة أخرى، لذلك نخبر المتعافين من "كورونا" بأخذ الاحتياطات التي يجب أن يتخذها أي شخص دائما، والاستمرار في تنفيذ جميع شروط الوقاية.

ليس عندنا أي حالة أو دراسة أو تجربة سريرية تفيد بأن من أصابه "كورونا" المستجد يكتسب مناعة ضده.

ماذا عن حالات الوفيات عند الشباب. في بداية تفشي الفيروس سمعنا كثيرا من منظمة الصحة العالمية والمسؤولين عن الصحة في أكثر من بلد أنه خطر على كبار السن؟

هناك عدة احتمالات. نحن لا نريد أن يفارق أي شخص الحياة، سواء كان متقدما في السن أو صغيراً أو شاباً. الموت بفيروس "كورونا" المستجد لا يعني أنه سوف يستهدف هذه الفئة فقط؛ أي كبار السن، ولو أن معدل الوفيات عالميا يتحدث عن 63 سنة سنة كمعدل. وبالنسبة للوفيات في صفوف الشباب الذين أصيبوا بالفيروس، لا يمكن أن تحيط بجميع الظروف، منهم من يصل إلى المستشفى في مراحل متأخرة من الإصابة؛ أي أن جسده يحوي حمولة كبيرة من الفيروس، ونجد أنه دخل للجهاز التنفسي السفلي.

كما أن هناك مرضى استعملوا دون أخذ الاستشارة الطبية، في غضون الأيام الأولى من ظهور الأعراض عليهم، أدوية مختلفة، منها مضادات الالتهابات، وهذه الأخيرة تزيد من المضاعفات، وتصعب عملية الشفاء بعد ذلك.

وأغلب الحالات التي تفقد حياتها بسبب فيروس "كورونا" المستجد، تعاني من أمراض مزمنة، منها ما لا يمكن الكشف عنه سوى بتشريح الجثة. والسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم والاضطرابات في دقات القلب والأمراض التنفسية وغيرها كلها أمراض تقلل من نسبة الشفاء. ومعظم الأشخاص الذين فارقوا الحياة، بسبب الفيروس في المغرب، وصلوا المستشفى في حالة متقدمة جدا، خاصة في بداية ظهوره عندنا، ولم تستطع مناعتهم مقاومتها.

وفي دول مثل فرنسا وإسبانيا وغيرهما سجلت حالات وفيات في صفوف الشباب.

ما هي الرسالة التي تريد أن توصلها للمغاربة، خاصة وأن هناك قناعة عند كثيرين أن العلاج اليوم هو الحجر والبقاء في المنازل.

رسالتي لهم هي أن يصبروا على هذه الإجراءات. دول أخرى متقدمة لم تتخذ ما اتخذه المغرب من قرارات موجعة اقتصاديا، لكن ذلك تم لأجل الصالح العام وحفاظا على حياة المغاربة. إذا أردنا أن تمر هذه الأزمة بسرعة، علينا أن نصبر. وأبشرهم أن هذه الأزمة سوف تفيدنا كثيرا، وسوف نراكم تجربة مهمة في مجال مواجهة الفيروسات والأمراض التعفنية. وأهم شيء هو أن المغاربة سوف يقطعون مع عادات يومية، كانت تساهم بشكل كبير في نقل الأمراض والعدوى، خاصة كثرة السلام بالتواصل المباشر وكثرة العناق والمكوث في أماكن تعرف الازدحام وطبعا التربية على النظافة العامة. ■

مستشارو "ألو يقظة" متحمسون لخدمة بلادهم في زمن "كورونا".

في قلب "ألو يقظة"..

الاتصال لقطع الشك باليقين

في زقاق خلف شارع "الجيش الملكي" بالدار البيضاء، يرابطون 24 ساعة على 24، وسبعة أيام في الأسبوع، ليستقبلوا 5 آلاف مكالمة يوميا. يعرفهم الراغبون في قطع الشك باليقين، بخصوص فيروس "كورونا" المستجد من أصواتهم. منذ الـ24 من مارس الماضي، تجندوا للإجابة على كل اتصال، وتقديم الاستشارة أو تحويل الحالة إلى مصالح وزارة الصحة، إن كانت كل الأعراض تحيل على أن المتصل يشتبه بإصابته بـ"كوفيد 19". إنهم جنود "ألو يقظة" ورقمها (0801004747)، الذين انتقل "تيلكيل عربي" إلى مركز عملياتهم لنقل تفاصيل يومياتهم مع رصد تفشي الجائحة في المغرب.

أحمد مدياني

من هم؟ كيف يعلمون؟ ما هو التكوين الذي خضعوا له قبل الجلوس خلف سماعة استثنائية في ظرف استثنائي؟ ما هي مهمتهم وكيف ينجزونها؟ إن كان المتصل من الذين يحترفون "التفلية"، كما يصفها المغاربة ما هو ردهم؟ وإن كان خائفاً من أعراض ظهرت عليه كيف يطمئنونه؟ وإن استشعروا أنه مصاب بـ"كورونا" المستجد كيف يتصرفون؟ ساعات قضاها "تيلكيل عربي" مع مستشاري شركة النداء "ماجوريل"، المكلفة بخدمة "ألو يقظة"، ينقل من خلالها كل تفاصيل رصد تطور الحالة الوبائية عبر خطوط الاتصال.

مهمة إنسانية

"نتوصل باتصالات مختلفة، طيلة اليوم. هناك من يتصل ليأخذ فقط معطيات عن ما هو فيروس 'كورونا'، وهناك من يتصل لمعرفة الأعراض، كما أن هناك فئة تتصل، إلى اليوم، لأخذ نصائح حول سبل الوقاية"، تقول زينب لوليدي، إحدى المستشارات المكلفات بمهمة استقبال المكالمات بمركز النداء "ألو يقظة"، وتتحدث بحماس كبير تشي به ملامحها، هي التي تترك عائلتها الصغيرة خلفها، لتؤدي مهمة وطنية وإنسانية، قبل كل شيء.

المدير العام لـ"ماجوريل أفريك" حسن غلاب يصف من يعملون في مركز "ألو يقظة" بـ"المتطوعين"، ويضيف، في حديثه لـ"تيلكيل عربي": "يوم قررنا أن نأخذ على عاتقنا هذه المهمة الجسيمة، وفرنا كل الوسائل والموارد البشرية لكي لا نخطئ. هنا لا مجال للتهاون أو التعامل بانتقائية مع المكالمات الواردة. من يتصلون ليسوا زبناء أو باحثين عن خدمة نقدمها لهم، بل مواطنون يرجون المساعدة. منهم من يتصل لأخذ المعلومات والاستشارة ونقدمها له، ومنهم من يتصل لأنه يحس بأعراض أدخلته في دوامة الشك، وجعلته يخاف من الإصابة بالفيروس".

المستشارة بـ"ألو يقظة" زينب لوليدي تشدد على أن العامل النفسي مهم جداً في مهمتها، وتشرح ذلك بالقول: "عندما أتوصل بمكالمة من شخص يتحدث عن الأعراض

"عندما أتوصل بمكالمة من شخص يتحدث عن أعراض، أحفزه على طرد الخوف وأؤكد له أننا كلنا بجانبه".

الصحية، أول مهمة أقوم بها هي طمأنته، وأحفزه على طرد الخوف وأننا كلنا بجانبه، وأحرص على أن أبعده عن الدخول في حالة اضطراب، لأنها سوف تربك وظيفة جهاز مناعته".

وتتابع المتحدثة ذاتها أنها تؤكد لكل متصل، يشك في إصابته بفيروس "كورونا" المستجد، أن وزارة الصحة لن تتخلى عنه، وإن كان فعلاً في حاجة إلى التدخل العاجل لنقله من أجل إجراء الفحص، هناك فرق مكلفة بذلك سوف تتصل به، مع الحرص على نصحه بشرب الكثير من الماء، والابتعاد عن احتكاك بشخص آخر ولو داخل المنزل.

"لا نقول لأي متصل، حتى وإن كانت كل الأعراض مطابقة تماماً لحالة مصابة بـ'كوفيد 19'، 'نعم أنت مصاب'، نأخذ منه كافة المعطيات ونحرص على مرافقته نفسيا، ثم نحيل ملفه على وزارة الصحة"، توضح المستشارة بـ"ألو يقظة" زينب لوليدي.

خلال وجود "تيلكيل عربي" بمركز النداء، توصل المستشارون بعدة مكالمات، وكانت الطمأنة عنوان الكلمات الأولى التي تصدر من هنا، قبل الخوض في السؤال عن الأعراض والاسم ومحل السكن وتفاصيل أخرى لقنت للفريق.

من هم جنود "ألو يقظة"؟

لا تخلو أي وصلة تحسيسية حول "كورونا" بالمغرب، من ذكر "ألو يقظة"، أول رقم وضع لتلقي مكالمات من اشتبه في وصول الفيروس إلى أجسادهم. داخل مركز النداء، هناك 100 مستشارة ومستشار، يعملون طيلة أيام الأسبوع واليوم دون توقف، من خلال فرق تتناوب على المرابطة خلف حواسيب وسماعات الهاتف.

مستشارو "ماجوريل" يتلقون حوالي 5000 مكالمة في اليوم.

وليس هذا المركز هو الوحيد الذي يستقبل المكالمات، بل هناك سبعة مراكز أخرى تتوزع على مدن الدار البيضاء ومراكش والمحمدية ومراكش، وكل مركز يضم العشرات من المستشارين والمستشارات.

المدير العام لـ"ماجوريل أفريك"، حسن غلاب يشدد على أن "اختيار من يقومون بمهمة استقبال المكالمات تم بعناية، وقبل بدء العمل يوم 24 مارس، خضعوا لتكوين مكثف من طرف وزارة الصحة".

قبل الحديث مع غلاب، جمعته مكالمة بالمسؤولين في وزارة الصحة، سأله "تيلكيل عربي" عن فحواها، ليكشف في تصريحه أن "الوزارة تواكب أولاً بأول مهمتهم، وتقدم ملاحظاتها بخصوصها"، وبحسبه "هناك ثناء على ما يقومون به منذ تكلفهم بهذه المهمة، وسوف يقومون بتأهيل بنية استقبال المكالمات وقاعدة البيانات التي يتم فيها تسجيل المعطيات الخاصة بالمتصلين، سواء كانت نتائج تحليلاتهم بخصوص الفيروس سلبية أو إيجابية".

حماس تلمسه داخل مركز النداء الخاص بـ"ألو يقظة"، لا تمر دقيقة دون التوصل بمكالمة من مدن مختلفة، النمط ذاته في التفاعل والأجوبة على الأسئلة التي تطرح، وتواصل أشبه بتبادل للخبرات حول التعامل مع الحالات الواردة.

"ألو فيا كورونا".. 300 مغربي يوميا

كم من مغربية ومغربي يتصلون بسبب الشك في إصابتهم بفيروس "كورونا" المستجد؟ الجواب على لسان رئيس مستشاري "ألو يقظة" ياسين أمعياش، حيث يقول، في حديثه لـ"تيلكيل عربي"، إن "متوسط عدد من يشكون في إصابتهم بالفيروس يتراوح يوميا ما بين 200 إلى 300 شخص". مراكز النداء، يوضح المتحدث ذاته، يستقبل يومياً خمسة آلاف مكالمة، تتوزع بين طلب الاستفسار أو المعلومات أو التبليغ عن حالات أو التصريح بحالات، وإن كانت هناك أعراض تتطابق مع ما لقن لهم خلال التكوين من طرف أطر وزارة الصحة، يضيف ياسين أمعياش، يتم إحالة ملفها على الوزارة.

"إذا اتصل شخص وأخبرك أنه مصاب بالفيروس ولديه سعال وحرارة مرتفعة ورعشة وصداع في الرأس، كيف سيكون رد فعلك؟"، سؤال طرحه "تيلكيل عربي" على المستشارة بـ"ألو يقظة" زينب لوليدي، وكان جوابها: "من يتصلون ويصفون لنا حالتهم الصحية، ويظهر لنا أنهم بالفعل يشتبه في إصابتهم بالفيروس، نحيل ملفاتهم بشكل مستعجل على أطر وزارة الصحة، الذين يتصلون بهم بدورهم ويدققون معهم الحالة". لكن قبل ذلك، وحسب المتحدثة ذاتها، "نطرح على المتصل مجموعة من الأسئلة، والعملية أشبه بتنقيح المخاوف، وتمر عبر السؤال عن الاسم بدقة، وهل

"لا نقول لأي متصل، حتى وإن كانت كل الأعراض مطابقة تماما لحالة مصابة بالفيروس: أنت مصاب".

رقم الهاتف الذي يتصل به خاص به؟ أين تقطن؟ وبعد أن يجيب المتصل على هذه الأسئلة، نمر معه لطرح أخرى وهي: هل كنت خارج المغرب قبل تعليق السفر عبر الأجواء والمعابر البحرية؟ هل خالطت شخصا مصابا بالإنفلونزا أو تأكدت إصابته بـ'كورونا'؟ بعد ذلك، ندقق مع الذي يجيب بأنه كان خارج المغرب عن مدة الإقامة وتاريخ العودة إلى الوطن، وإن كان خالط شخصا مريضا، نسأله عن تاريخ آخر تواصل معه".

بعد ذلك، تضيف المستشارة بـ"ألو يقظة"، "ندقق مع المتصل، بفضل التكوين الذي استفدنا منه، الأعراض، ونسأله عن الضيق في التنفس ودرجة الحرارة وهل هو مصاب بالإسهال؟ وعن أدق التفاصيل حول السعال، هل هو جاف أم لا؟".

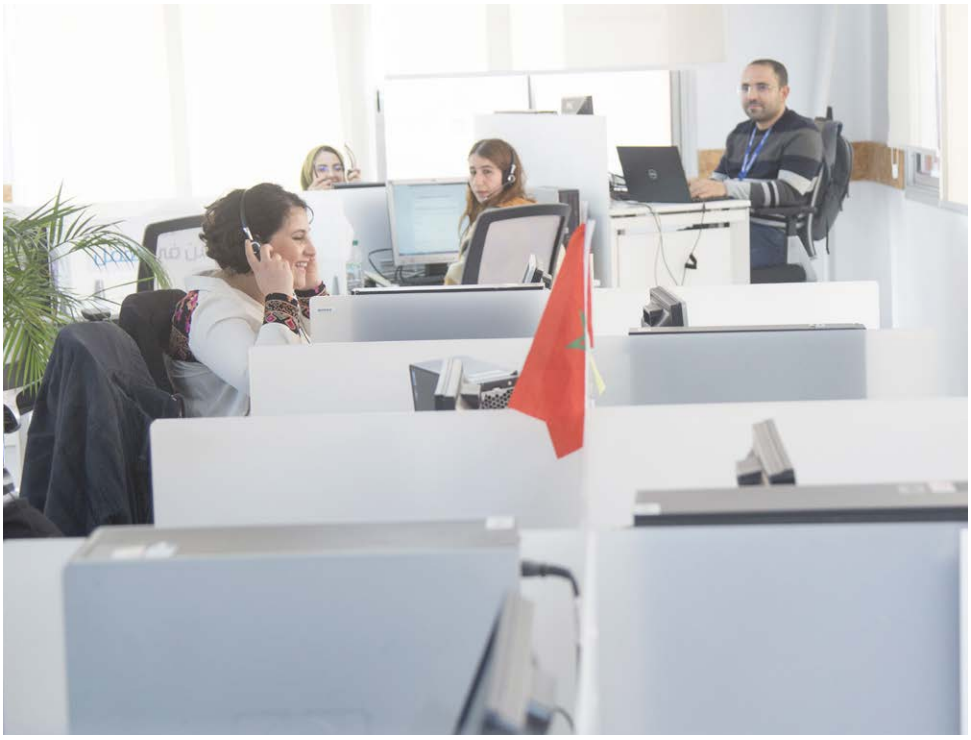
وعن الأعراض تحديداً التي يحددون بها إن كانت الحالة تستدعي الإحالة على أطر وزارة الصحة للاتصال بها من أجل إجراء التحليلات، توضح لوليدي أنهم يحاولون من خلال الأسئلة التي تطرح الوصول، ما أمكن، إلى معرفة حالة المتصل، وإن كانت الأعراض التي يحس بها غير عادية ولا تشبه أعراضاً أحس بها عند إصابته في وقت مضى بالإنفلونزا الموسمية.

رئيس مستشاري "ألو يقظة" ياسين أمعياش يشدد على أنه "إذا تم التعامل مع كل متصل على أنه مصاب فعلاً بالفيروس، سوف يتأزم نصف المغاربة نفسياً، لذلك يحرصون على درجة عالية من المهنية في الإجابة على الأسئلة وتقديم استشارة دقيقة".

المدير العام لـ"ماجوريل أفريك" حسن غلاب يشدد، بدوره، على أن "المستشارات والمستشارون الذين يعملون في مراكز نداء 'ألو يقظة'، يتصلون يوميا بتوجيهات لأخذ كل المكالمات على محمل الجد، وعدم الانفعال مع أي مكالمة حتى وإن كان المتصل يستهزئ بهذه المهمة". وبخصوص أصعب الحالات التي توصل بها المركز، تحكي زينب لوليدي: "قبل أيام اتصلت بنا سيدة لتبلغ عن جارتها التي دخلت في حالة سعال شديدة، وتعرف أنها تقيم وحدها ولا تملك هاتفاً، وقبل أن تكمل المعطيات الضرورية لإحالة حالتها على وزارة الصحة انقطع الخط".

وتضيف: "قمت من الكرسي بسرعة، واتصلت بها من رقمي الخاص، طلبت منها أن تأخذ كافة الاحتياطات الوقائية مع محاولة إيصال معلومات أوفر عن السيدة المشتبه بإصابتها بالفيروس، وقلت لها إن كان باستطاعتها أن تمكّنها من الهاتف عبر الشباك، للتواصل معها مباشرة، لترجع لها مصالح الوزارة هاتفها معقماً. وذلك ما تم بالفعل، وأنقذنا السيدة التي تأكد في ما بعد أنها مصابة بالفيروس".

ولكن ليست كل الحالات التي تتصل تكون غايتها أو مقصدها اكتشاف وصول العدوى بالفيروس لدى أحدهم!



مستشارو "ألو يقظة" يتواصلون مع ما بين 200 و300 من الذين يشكون في إصابتهم بالفيروس.

"الاتصالات البيضاء"

خلال وجود "تيلكيل عربي" بمركز النداء "ألو يقظة"، توصلت إحدى المستشارات بمكالمة، بدأت في طرح الأسئلة قبل أن تتوقف، ليعلو محياها الاستغراب من نبرة صوت المتصل.

"ألو بنتي شكون عطاك البورطابل؟ واش أنت لي متاصلة ولا شي حد في الدار مريض؟ عافاك يلا حداك شي حد كبير دوّزيه ليّا".

هل يتصل الأطفال بالمركز؟ نعم. والجواب على لسان كل من كانوا لحظتها بالمركز.

وحسب المستشارة لوليدي، فإنه ومنذ بداية اشتغالها تلقت مئات الاتصالات مصدرها أطفال، بل "نسمع صوت آبائهم وأمهاتهم أو أقاربهم يضحكون، ويعلقون على ما يصدر عن هؤلاء الأطفال".

وتضيف: "كاين اللي كيسبّنا، وكاين اللي كيتاصل ويبقى ساكت غير باش يعرف واش حنا خدامين. أجبت عن اتصالات في الساعات الأولى من الصباح وفي الليل، وكانت اتصالات نصفها بيضاء، لأن من يقوم بها ليست غايته المساهمة في الكشف عن الفيروس، بل فقط التفلية". قبل أسبوع تقريباً، انتشر على مواقع التواصل الاجتماعي فيديو تظهر فيه أربع فتيات من مدينة طنجة وهن يجرين اتصالات بمراكز نداء "ألو يقظة"، ويسخرن بالتبليغ الكاذب عن حالات الإصابة بفيروس "كورونا"، "مزحة" تم الرد عليها بالاعتقال والتقديم للمحاكمة. هل الأمر مستمر؟ وكيف يتم التعامل مع هذا النوع من الاتصالات؟

حسب رئيس مستشاري "ألو يقظة" ياسين أمعياش، ليست مهمتهم التبليغ عن هذه الحالات، بل أكثر من ذلك، تقول لوليدي، حتى الأرقام التي تتصل من أجل شغل الخطوط كل مرة أو الاستهزاء لا يتم في حقها الضغط على زر "بلوك"، لأنه يمكن أن يتعرض صاحبها للإصابة بالفيروس، ولن يصل نداؤه بعد ذلك لأي مركز.

لكن في المقابل، وحسب المدير العام لـ"ماجوريل أفريك"، يرفع يوميا تقرير إلى وزارة الصحة بخصوص هذه المكالمات، وهي التي تتكلف بتدبير الإجراءات التي تتخذ في حقها.

حماية جنود "ألو يقظة"

عند مدخل مركز النداء "ألو يقظة" كاميرا حرارية تقيس درجة حرارة الداخل إليه قبل أن يلج البناية، والمصعد، وإن كان يسع لستة أشخاص، أصبح يحمل اثنين فقط، وتحت قدميهما تشوير يفرض عليهما مسافة الأمان بينهما. في كل زاوية، وسائل التعقيم متوفرة، ومع كل تحرك داخل المركز، ينبغي التوجه نحوها من أجل تعقيم اليدين جيداً.

ويخصوص إجراءات الوقاية الصحية، يقول عبد العاطي طايع، المدير المكلف بذلك في "ماجوريل أفريك"، لـ"تيلكيل عربي"، إن "المؤسسة اتخذت جميع الاحتياطات لوقاية جميع العاملين فيها من خطر الإصابة بالفيروس، وأهمها وضع وسائل التعقيم في كل ركن، ومنع التجمعات، وإغلاق كل القاعات التي كانت مخصصة في السابق للألعاب والترفيه، مع تشديد إجراءات الولوج إلى المقصف، حيث أصبح يدخل شخصان على الأكثر". ويضيف المتحدث ذاته أن "المؤسسة وفرت وسائل النقل للعاملين فيها، وفق الضوابط التي تم اعتمادها من طرف الدولة؛ أي أن الحمولة لا تزيد عن 50 في المائة من الحد الأقصى المسموح به، فضلاً عن ترك مسافة الأمان بين كل العاملين؛ أي أنه لا يجلسون قرب بعضهم، ولا يجلس أحد قبالة الآخر مهما كان ضغط العمل".

قبل مغادرة مركز نداء "ألو يقظة"، لم تتوقف المكالمات، وكل مرة يتم سماع اسم مدينة، بعيدة بمئات الكيلومترات عن الدار البيضاء، لتكون الرغبة في الاتصال هنا لشيء واحد لا غير، وهذه هي الرسالة التي شددوا على إيصالها عبر "تيلكيل عربي": "لا تشغلوا الخطوط إلا إذا كانت الحاجة وقف الوباء من الانتشار بالمغرب بالكشف عن الحالات المصابة ومساعدتها"...■

أين "اختفى" المرضى الآخرون في زمن "كورونا"؟

في بلد متهالك البنية الصحية، باغت وباء فيروس كورونا المستجد نظام الصحة العمومية أكثر من الناس، وخرج مرضى طارئون لم يسبق للأطر الطبية أن تعاملت مع حالتهم المرضية أو العرضية من ذي قبل، إلى واجهة الأحداث، كما في باقي دول العالم، وتحول عداد رصد تكاثر المصابين إلى موعد معتاد للكثيرين.

عبد الرحيم سموكني

أمام هذا الاهتمام الكبير وغير المسبوق بمرضى "كورونا"، انكفأ المرضى "العاديون" إلى الظل. فأين أولئك الذين كانوا يعانون في الحصول على مواعيد العمليات ويحلمون بالعثور على سرير في مستشفى عمومي، ويقاسون من نظام صحة عمومي لا تخصص له الحكومة أكثر من ٤ في المائة من ميزانيتها؟ كيف يتم التعامل اليوم مع المصابين بالأمراض المزمنة والمرضى الطارئين؟ وكيف يتلقون التطبيب في زمن جائحة "كوفيد19"؟

في الوقت الذي يتزايد فيه الضغط على المستشفيات العمومية في عز الحرب على فيروس كورونا المستجد، تواجه "الكتيبة الطبية" مرضى طارئين، استحوذوا على أغلب طاقة البنية الصحية، سواء البشرية أو اللوجستيكية، ليبقى السؤال عن المرضى الآخرين آنيا واستعجاليا أيضا.

العاجل سيد الموقف

على الرغم من تخصيص مجموعة من المستشفيات لمرضى كوفيد19، كما الحال في

يتفادى المرضى الآخرون الذهاب إلى المستشفيات في هذه الأيام.

المستشفى الإقليمي لسيدي مومن في الدارالبيضاء أو بعض المصحات الخاصة، إلا أن الجهد المبذول كله، داخل المراكز الاستشفائية الجامعية على الخصوص، يبقى منصبا على الحرب على الفيروس.

ويقول مصدر طبي من المستشفى الجامعي ابن رشد في الدارالبيضاء إنه من الطبيعي أن يسرق المصابون بفيروس كورونا الأضواء لأنه مرض طارئ وسريع الانتشار وفيروسه غامض، ما يجعل الجبهة الصحية موحدة وموجهة في هذه الحرب، لكنه يؤكد، في الوقت ذاته، على أن العملية العلاجية في المستشفيات العمومية مازالت جارية بشكل عاد خاصة بالنسبة للحالات المستعجلة، فيما يجري تأجيل الحالات التي يمكنها الانتظار.

ويضيف مصدر "تيلكيل عربي" أن الوتيرة داخل المستشفيات العمومية لم تعد كما في السابق، كما أن هناك تعاونا من طرف القطاع الخاص، وأن خطوة صندوق الضمان الاجتماعي بدعوة المؤسسات الاستشفائية الخاصة إلى استقبال المرضى، دون الحصول على موافقة التحمل العلاجي، سمحت بخلق متنفس للمستشفيات العمومية. المتنفس عن المستشفيات العمومية ساهم فيه المرضى الذين يمكنهم "الانتظار"، وانخرطوا في ذلك بعد استشارة الأطباء في المصالح التي تتابع حالاتهم.

«

"م.أ.م" يعاني من مرض مزمن، اضطر، بنصيحة من الطبيبة المشرفة على حالته، إلى عدم اللجوء إلى المستشفى الجامعي ابن رشد للعاصمة الاقتصادية للمملكة، تفاديا لأي مخاطرة بانتقال العدوى بالفيروس إليه، خصوصا أنه يعاني من نقص المناعة.

اضطر إلى الاستشارة "عن بعد" مع الطبيبة المشرفة، من خلال التواصل معها عبر تطبيق للمخاطبة الفورية، حيث يطلعها على مستجدات حالته، وحتى على بعض نتائج التحاليل التي كان قد أجراها قبيل اتخاذ قرار حالة الطوارئ الصحية.

من جهته، يقول "ع.ب" وهو جمركي متقاعد مصاب بالقصور الكلوي، ويحتاج لإجراء حصتين في الأسبوع لتصفية الكلي، إنه لا شيء تغير في زمن الحظر الصحي. ويقول هذا الرجل المسن ذو العقد السابع إن مدة وصوله لمركز التصفية في منطقة الإدريسية صارت أقل، بسبب خلو الشوارع، وهو الفرق الوحيد. ويضيف أنه، لحسن الحظ، جرى افتتاح مراكز للقرب خاصة بمرضى القصور الكلوي، ويتابع "لا أستطيع الآن التفكير في زيارة مستشفى كبير، وأعتقد أنني محظوظ لأن المركز لا يبعد كثيرا عن محل سكناي".

الخواص يفتحون الأبواب بـ"المجان"

يذهب رئيس جمعية المصحات الخاصة في المغرب رضوان السملالي في الاتجاه نفسه ويقول إنه بالنسبة للقطاع الخاص، فإن وتيرة العمل بالنسبة للمرضى الآخرين تجري بشكل عاد، وبالوتيرة نفسها، ويشدد على أنه لا يمكن رفض مريض قصد مؤسسة استشفائية. ويوضح السملالي "بالنسبة للمرضى الذين لديهم مسلسل علاجي محدد ومبرمج، فهم يواصلونه بشكل طبيعي، ودون أي تغيير، رغم الضغط الكبير على المستشفيات والذي لا يمكن إنكاره". ويبرز السملالي أن الأطباء يحاولون تأجيل العمليات الجراحية غير المستعجلة وغير الطارئة، لمنح الأولوية لما ما هو مستعجل، خاصة أن المصحات الخاصة

كثير من المرضى حولوا اتجاههم إلى العيادات والمصحات الخاصة.

فتحت أبوابها بدورها للمصابين بفيروس كوفيد19.

ويؤكد المتحدث لـ"تيلكيل عربي" أن هناك شراكة نموذجية جرى تجريبها في مدينة الدارالبيضاء بين السلطات والقطاع الخاص، تتجلى في تقاسم المهام؛ إذ جرى تخصيص مصحتين لمرضى كوفيد19، وإحداها ممتلئة عن آخرها، كما جرى تخصيص مصحات أخرى لاستقبال المرضى العاديين. وقال "هناك مصحتان في الدارالبيضاء قررتا إجراء عمليات الولادة بالمجان وتطبيب الأطفال"، ويزيد "نحن الآن بصدد تقوية هذه الشراكة، سواء في ما يخص مرضى كورونا المستجد، على اعتبار السلطات هي المسؤولة عن تدبير الحرب على الوباء، أو في ما يخص الأمراض العادية والتكفل بالمرضى. ونطمح أن تتوسع هذه الشراكة لتشمل مدنا أخرى".

ويلفت رئيس جمعية المصحات الخاصة في المغرب الانتباه إلى نقطة مهمة وهي تراجع كبير في نسب الحوادث، ما خفف الضغط على المستعجلات، ويقول "نلاحظ تراجعا كبيرا في الإقبال على أقسام المستعجلات، سواء في القطاع العام أو الخاص، سيما بالنسبة إلى حوادث السير أو حوادث الشغل، وهذا ما منح نوعا من التنفيس على الطاقم الطبي، ما جعله يركز جهوده أكثر على المرضى العاديين، ولكن هذا لا يعني أن الجسم الطبي لا يعاني من الضغط".

العيادات للمرضى العاديين

بالنسبة للطبيب العام محمد نجمي الذي يشتغل بين عيادته في بلدة أمزميز وأحد المستشفيات في مدينة مراكش، فيؤكد بدوره أن وتيرة التطبيب بالنسبة للمرضى العاديين لم تتغير كثيرا، رغم وجود بعض التعثر، وهو ما يرى فيه "أمرا عاديا في هذه الظروف".

ويرى نجمي، في تصريح لـ"تيلكيل عربي"، أن هناك تراجعا في وتيرة الاستشارة الطبية، منذ بدء حالة الطوارئ الصحية، ويقول "في بلدة صغيرة كأمزميز، لاحظنا أن الناس قللوا من استشاراتهم الطبية، سواء في العيادات أو المستشفيات، ربما مخافة انتقال العدوى إليهم، أما بالنسبة لأصحاب المرض المزمن، وبما أنهم ملزمون بعلاج مسترسل ومبرمج فغالبيتهم ملتزمون به".

ويشدد نجمي على أن مواصلة فتح العيادات أمر محمود، يساهم بالدرجة الأولى في الاعتناء بفئة المرضى العاديين، ويجنب أيضا الاكتظاظ في المستشفيات العمومية، التي تعاني اليوم ضغطا كبيرا بسبب وباء فيروس كورونا المستجد، ويقول "أولا، ما نلاحظه في الاستشارات الطبية الأخيرة، هو وجود قلق عام لدى الناس، يؤدي إلى ارتفاع الضغط، خاصة لدى المسنين، ومرد ذلك إلى الضغط النفسي الممارس عليهم. وثانيا، هناك نوع من الوسواس لدى الناس؛ إذ أننا نقابل حالات لأشخاص يشتبهون في إصابتهم بالفيروس، لمجرد أنهم عطسوا أو سعلوا، وهنا نقوم بتوجيههم إلى المراكز الاستشفائية، ولابد أن أوجه من هنا رسالة هامة، مفادها أن على المرضى الذين يعتقدون إصابتهم بكورونا ألا يقصدوا العيادات، فهي مخصصة لمرضى آخرين". ■

"كورونا" يعمق قيم التضامن بين المغاربة

إعلان حالة الطوارئ الصحية، في 19 من مارس المنصرم، يعني أن آلاف المواطنين أصبحوا بلا عمل، بعدما أغلقت المقاولات التي يشتغلون فيها أبوابها، موبعدما أصبح توفير لقمة العيش للذين يشتغلون في القطاع غير المهيكل أمرا بعيد المنال، لكن أزمة "كورونا"، التي يعيشها المغرب كغيره من بلدان العالم، أبانت عن تجذر قيم التضامن والتراحم في أوساط المغاربة.

الشرقي لحرش

مبادرات عفوية

سيف الدين الشراقي، واحد من شبان مدينة الدار البيضاء، بدأ حملته التضامنية من مجموعة فيسبوكية أطلق عليها اسم "الايجابيون". كان هم الشراقي، الذي ألف العمل الجمعوي، منشغلا بكيفية مساعدة الأشخاص الذين يحتاجون للمساعدة في ظل هذه الظروف، فاقترح على أصدقائه في المجموعة جمع مبلغ مالي وتوزيعه على الأسر المعوزة.

يقول المتحدث، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، إن مبادرتهم بدأت من مجموعة فيسبوكية، مشيرا إلى أن فكرة المبادرة تقوم على حصر الأسر التي تحتاج إلى المساعدة، ثم جمع مبلغ مالي من طرف أعضاء المجموعة يمكن من سد الحاجات الضرورية لهذه الأسر من المواد الغذائية.

وأوضح أن الشبان القائمين على المبادرة يقومون بشراء المواد الغذائية من بعض المحلات التجارية ثم يوزعون بقسائم شراء لأرباب الأسر المحتاجة من أجل اقتناء حاجياتهم.

ويعتبر الشراقي أن هذه الطريقة سهلت المأمورية على أعضاء المجموعة؛ إذ أن شراء المواد وتوزيعها في هذه الظروف يظل محفوفا بالمخاطر، لذلك يتم منح الأشخاص المحتاجين قسائم شراء من فئة 300 درهم، كي يقوموا هم بشراء ما يحتاجونه بأنفسهم. ويشير إلى أن أعضاء المجموعة كونوا بنك معطيات يهم الأسر المحتاجة لتسهيل استهدافها كلما جمعوا مبلغا مقدرا من المال.

ودعا الشباب المغربي إلى الانخراط في كل الحملات التضامنية، خاصة في ظل هذا الوضع الذي يعيشه المغرب.

ورغم اعلان السلطات المغربية الحجر الصحي، إلا أن ذلك لم يمنع عددا من المواطنين إلى الخروج للبحث عن لقمة العيش، ففي مدينة بني ملال اعتادت العشرات من النساء التجمع، فجر كل صباح بأحد الأماكن، يسمى (كما في مجموعة من المناطق المغربية) "الموقف" وانتظار من يرغب في تشغيلهن ليوم

مساعدات لمن يحتاجونها في فترة الحجر الصحي.

"كورونا" أعاد إلى السطح قيم التراحم بين المغاربة.

واحد بثمن بخس ليوم واحد في تنظيف البيوت والعمارات.

يوم 28 من مارس المنصرم كان مختلفا ومشهودا في حياة هؤلاء النساء، حيث تجمعن كالعادة في "الموقف" من أجل البحث عن لقمة العيش، إلا أن قدوم الفاعلة الجمعوية نادية مرزاق سيغير برنامجهن اليومي. طلبت مرزاق اختيار قرابة 20 امرأة من أجل تنظيف إحدى العمارات، واشترطت أن يكن من كبيرات السن، وكذلك كان، حيث حملت النساء في سيارات، قبل أن تفاجئهن بأجرة أسبوع لكل واحدة وتطلب منهن العودة إلى منازلهن تفاديا للإصابة بفيروس كورونا. وتؤكد الفاعلة الجمعوية، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، أن الأموال التي وزعتها تبرع بها عدد من المحسنين في المدينة، الذين لا يريدون أن يظهروا في الصورة.

وتؤكد مرزاق أن خبرتها في العمل الجمعوي والتطوعي تمتد لسنوات، مشيرة إلى أن سمعتها الحسنة في المدينة جعلت "المحسنين" يضعون ثقتهم فيها، حيث تتكفل برعاية عدد من الأيتام والأسر المعوزة، كما قامت خلال هذه الأزمة بتوزيع أزيد من 360 قفة.

المغاربة لا ينسون ضيوفهم

خديجة فخري، طالبة في سلك الدكتوراه بجامعة السلطان مولاي سليمان بمدينة بني ملال، اختارت أن تركز اهتمامها على الطلبة الأجانب بجامعتها، خاصة منهم القادمون من إفريقيا جنوب الصحراء.

وتؤكد فخري أن هؤلاء الطلبة الباحثين هم أكثر الناس حاجة للتضامن في هذا الوقت العصيب، إذ أن عددا منهم تقطعت بهم السبل، وأصبحوا في حاجة إلى أبسط الأمور مثل الأنترنت، مشيرة إلى أنهم كانوا يستخدمون شبكة "الويفي" بالمقاهي، لكن إغلاق هذه الأخيرة أبوابها زاد من صعوبة مأموريتهم.

وتقول فخري إنها اختارت التكفل بعدد من الطلبة الأجانب، خاصة الباحثين منهم، مشيرة إلى أنها وجدت دعما من عدد من سكان المدينة، الذين يتبرعون بأموالهم من أجل العمل الذي تقوم به.

وتعتبر المتحدثة أن التضامن في هذا الوقت العصيب لا يشبه التضامن في الفترات العادية، مشيرة إلى أن الكثير من الأشخاص الذين لم يكونوا يمدون أيديهم لأحد أصبحوا يعيشون وضعا صعبا بعد فقدان عملهم، وهو ما يستدعي البحث عنهم أولا، بدل منح الأموال لمحترفي التسول، مضيفة أن كرامة هؤلاء لا تسمح لهم بسؤال الناس، مما يستدعي من المحسنين استهدافهم مباشرة.

وتوجهت فخري، عبر "تيلكيل عربي"، إلى الشباب المغربي للانخراط الكامل في توعية المجتمع بخطورة وباء كورونا، وكذا دعم كافة الحملات التضامنية.

الأنترنت في خدمة التضامن

استغل الشباب معرفتهم بالأدوات التكنولوجية لخدمة التضامن المجتمعي، وبعث روح قيم التراحم في صفوف فئات المجتمع، كما مكن استغلال الأنترنت من توسيع أشكال الدعم والتضامن لمن هم في حاجة إليه. في هذا الصدد، أطلق المركز المغربي للإبداع والمقاولة الاجتماعية منصة إلكترونية مجانية لجمع التبرعات من المواطنين. وتمنح المنصة، التي أطلق عليها اسم "ولوج"، جمعيات المجتمع المدني إمكانية عرض مشاريعها التي تحتاج إلى التمويل، كما تمكن المقاولات الصغيرة المتضررة من "وباء كورونا" من عرض منتجاتها للبيع، كما توفر المنصة مساحة أخرى للشباب المخترعين والمهندسين من أجل عرض مشاريعهم التي يمكن أن تساهم في مواجهة وباء كورونا من قبيل صناعة الكمامات وأجهزة التنفس.

ومنذ إنشائها، أطلقت المنصة حملة لتمويل شراء لوحات إلكترونية لـ24 تلميذا في دوار إسلان بإقليم تارودانت بمبلغ 19200 درهم لتمكينهم من متابعة دراستهم عن بعد.

ويؤكد هيتم العبوثي، المشرف على منصة "ولوج"، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، أن المنصة الإلكترونية التي أطلقها المركز المغربي للإبداع والمقاولة الاجتماعية منصة مجانية.

المساعدات العينية أكثر ما يحتاجه من لايستطيعون الخروج من بيوتهم.

وأشار العبوثي أن الأشخاص الذين يتبرعون لفائدة الجمعيات يحصلون بالمقابل على بعض الهدايا الرمزية لتبرير عملية جمع الأموال. ودعا العبوثي الشباب إلى الإقبال المكثف على كل المبادرات التي من شأنها تخفيف وطأة وباء كورونا على الشعب المغربي.

"أنا نتسخر ليك"

مباشرة بعد إعلان السلطات المغربية فرض إجراءات الحجر الصحي، عرض عدد من الشباب في مختلف مدن المغرب خدمات إيصال البضائع والمشتريات إلى الأشخاص المسنين والمرضى حتى لا يضطروا لمغادرة منازلهم. نجيب بوجدرة، واحد من هؤلاء الشباب النشيطين بمدينة سطات، التي قدم إليها من أجل إتمام دراسته الجامعية، عرض رقم هاتفه على حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، وطلب من أصدقائه تعميمه على من يحتاجون إلى المساعدة. ويشرح نجيب بوجدرة، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، دوافع اختياره القيام بهذا العمل بالقول: "هذا ما أستطيع تقديمه لبلدي في هذا الظرف"، مشيرا إلى أنه أنشأ مجموعة على "واتساب"، تضم 7 شبان ينسقون في ما بينهم من أجل التكفل بشراء حاجيات الأشخاص المسنين والمرضى.

ويؤكد بوجدرة أنه يقوم بشكل يومي بإيصال المشتريات إلى الأشخاص الذين يتصلون به، مشيرا إلى أن أغلبهم يطلبون منه تقاضي مقابل خدمته، لكنه يرفض ذلك، مشددا على أن هذه الظرفية تحتاج مزيدا من التضامن.

وفي قرية أولاد موسى بسلا قرر سبعة من الشبان التكفل بإيصال البضائع والمشتريات للأشخاص المسنين والمرضى، وكذا مساعدة الأسر المعوزة. ويؤكد محمد ايدير، الذي يعمل تقنيا في إحدى الشركات بسلا، أنه، رفقة باقي الشبان، قسموا قرية ولاد موسى، فيما بينهم، بحيث يتكلف كل واحد منهم بالحيز الذي يقطن فيه، مشيرا إلى أنهم يواصلون عملهم بشكل يومي لإنجاح قرار الحجر الصحي.

الأطباء يتبرعون

لا يكتفي الأطباء بالوقوف في الصفوف الأمامية لمواجهة "فيروس كورونا"، بل إن بعضهم أغلق عيادته، وبدأ في تقديم الاستشارة ويد العون للمواطنين مجانا. هذا هو حال طبيبة الأسنان إيمان المساري، التي تدير صفحة على "فيسبوك"، أطلقت عليها اسم "مستعجلات طب الأسنان". وتقول المساري، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، إن المبادرة التي أطلقتها، يشرف عليها 10 من أطباء الأسنان، يجيبون على اتصالات المواطنين الذين يعانون آلاما في الأسنان، ويقومون بتوجيههم، سواء من خلال وصف الأدوية لهم أو توجيههم نحو طبيب قريب منهم، إذا كان الأمر يتطلب تدخلا مباشرا من الطبيب. وتشير طبيبة الأسنان إلى أنها رفقة باقي الأطباء لا يصفون الدواء للمرضى إلا بعد توجيه مجموعة من

الأسئلة لهم بخصوص سنهم، وما إذا كانوا يعانون من أمراض مزمنة، ودرجة الألم الذي يحسون به، وإرسال صور الأسنان والأضراس عبر "فيسبوك"، كما يعاودون الاتصال بهم من أجل تتبع حالتهم. وقبل إطلاق هذه المبادرة، كانت هذه الطبيبة سباقة إلى التبرع بالمعدات الوقائية لفائدة العاملين في المستشفيات العمومية، قبل أن يحذو حدوها باقي زملائها في طب الأسنان في انتظار انتهاء أزمة "كورونا" وعودتهم لعياداتهم المغلقة.

مبادرات المهاجرين

مباشرة بعد اعلان المغرب فتح باب التبرعات لفائدة صندوق مواجهة جائحة "كورونا"، أعلن عدد من المهاجرين المغاربة انخراطهم في حملة التبرعات التي ذهب بعضها للصندوق، وأخرى تم توجيهها للأسر المعوزة.

رشيد بريمة، واحد من الشباب المغاربة بمقاطعة مانيتوبا الكندية، أطلق حملة تحت شعار "الوفاء للوطن". ويقول بريمة، في اتصال مع "تيلكيل عربي"، إن الحملة التي أطلقها، رفقة شباب آخرين، كانت تهدف إلى التكفل بـ٥٠ أسرة في المغرب، مشيرا إلى أنها حققت أهدافها. وأضاف "بمجرد ما أعلنت عن الحملة انخرط فيها عدد من أبناء الجالية، كما انخرط فيها أبناؤهم الذين ولدوا في كندا"، مشيرا إلى أن الهدف من الحملة هو ربط المهاجرين بالوطن وبأهلهم في المغرب.

مغرب عصي على الفردانية

يرى مصطفى بنزروالة، الباحث في علم الاجتماع، أنه "لا يمكن تفسير أي فعل اجتماعي، خارج النسق الذي أنتجه"، مضيفا أن هذه القاعدة في التحليل الاجتماعي تصدق اليوم أكثر من أي وقت مضى على الفعل التضامني والتطوعي المدني الذي يشهده المجتمع المغربي اليوم، تفاعلا مع الأوضاع التي خلفتها الإجراءات الاحترازية الحكومية لمواجهة فيروس كوفيد19.

ولفت بنزروالة، في تصريح لـ"تيلكيل عربي"، إلى أن "ما يمكن الانطلاق منه في رصد وتحليل السلوك التضامني في المجتمع المغربي، هو أن هذا الأخير، كغيره من المجتمعات التي يطغى عليها طابع المحافظة الاجتماعية والثقافية، لا زال عصيا على الاختراق من طرف قيم الفردانية، والنزعات الذاتية، والخلاص الذاتي، وذلك بفعل هيمنة المؤسسات المؤطرة ذات الطابع الاجتماعي (الجماعة، القبيلة، العشيرة...) ، معتبرا أن ذلك ما يجعلنا أمام مجتمع يسود فيه التضامن العضوي، بتعبير إيميل دوركهايم". وتابع "هذه الميزة الإيجابية التي تتلخص في حملات إحسانية توعوية وتحسيسية يمكن أن نقف، من خلالها، على العديد من الملاحظات التي تساعدنا في فهم قيم التضامن مغربيا، والتي يمكن أن نوجزها في ثلاث ملاحظات أساسية".

"المجتمع المغربي مازال عصيا على الاختراق من طرف قيم الفردانية، والنزعات الذاتية، والخلاص الذاتي".

الملاحظة الأولى تتمثل، حسبه، في أن الفعل التضامني والتطوعي، مازال يعيش على إيقاع الموسمية، إذ تتكرر الحملات التضامنية والتطوعية في لحظات محددة (شهر رمضان، الأعياد والمناسبات الدينية، الحوادث والكوارث، موسم الشتاء ...) الشيء الذي يغيب معه طابع الاستدامة والفاعلية.

الملاحظة الثانية، وهي أن هذا الفعل لم يرق بعد إلى طابع المأسسة والاحتضان التنظيمي، ويبقى رهين مبادرات فردية أو جماعية، بعيدة عن الروابط التنظيمية، سواء الجمعوية أو السياسية، بمعنى أن الفعل التطوعي، خاصة في ظل وباء كرونا، أعاد إلى الواجهة نقاش تحرير الفعل المدني من ربقة السياسي، وهو ما يتجسد في تشكيلات تنظيمية بديلة، مثل روابط الأحياء وتنسيقيات المتطوعين...

أما الملاحظة الثالثة، فتهم الصعوبات التي تعترض الفعل التطوعي في المغرب خاصة أنه يواجه مشاكل قانونية، بعد تأخر سن قانون التماس الإحسان العمومي، وما يترتب عن ذلك من حصر لفضاءات التطوع ويجعله عرضة في كثير من الأحيان للمساءلة القانونية، و"في أحيان أخرى إلى الاستغلال والاستثمار السياسوي الضيق"، على حد تعبيره. ■

المحسنون ساهموا في تسهيل الحجر المنزلي على المحتاجين.

اليوسفي..
"أب" التغطية الصحية الأساسية

لم تكن بطاقة "راميد" أو "نظام المساعدة الطبية" وعموم "التغطية الصحية الأساسية" إلا ثمرة صدور القانون رقم 65.00 بمثابة مدونة للتغطية الصحية الأساسية في عهد الوزير الأول عبد الرحمان اليوسفي، والذي نشر ظهير تنفيذه يوم 21 نونبر 2002. وبين صدور ذلك القانون وتطبيق بشكل كامل، مرت حوالي عشر سنوات...

موسى متروف

لم يكن إعداد مشروع القانون، أصلا، ثم برمجته في المجلس الوزاري برئاسة الملك محمد السادس بالسهولة التي يعتقدها البعض. في كتاب "أحاديث في ما جرى- شذرات من سيرتي كما رويتها لبودرقة"، يحكي اليوسفي ما وقع من كواليس "تمرير" هذا القانون...

بدأت الحكاية بإعداد مشروع القانون رقم 65.00 بمثابة مدونة للتغطية الصحية الأساسية، لتصادق عليه الحكومة، في المجلس الحكومي، برئاسة عبد الرحمان اليوسفي، يوم 6 دجنبر 2001، ليمر، بعد أن جرت كثير من المياه تحت "الجسر" الرابط بين الوزارة الأولى والديوان الملكي، أمام المجلس الوزاري، برئاسة الملك محمد السادس بالداخلة، يوم 5 مارس 2002، وينتقل إلى المصادقة في البرلمان في شتنبر 2002، ويصدر ظهير تنفيذه يوم 3 أكتوبر 2002، وينشر في الجريدة الرسمية يوم 21 نونبر 2002.

تخصيص وتعميم بعد سنوات

مرت حكومة ادرس جطو، وجاءت حكومة عباس الفاسي، ليصدر هذا الأخير، في 29 شتنبر 2008، مرسوما بتطبيق مقتضيات الكتاب الثالث من القانون المذكور، المتعلق بنظام المساعدة الطبية، في منطقة محدودة من المملكة، وليعمم بعد 20 دجنبر 2010، بمقتضى قرار مشترك لوزير الداخلية الطيب الشرقاوي ووزير الاقتصاد والمالية صلاح الدين مزوار ووزيرة الصحة ياسمينة بادو، خصوصا أن مرسوم عباس الفاسي ينص على تعميم "الراميد" على باقي جهات المملكة داخل أجل لا يتعدى 31 دجنبر 2011، وبقية القصة معروفة إلى الآن...

في الجزء الأول من كتاب "أحاديث في ما جرى- شذرات من سيرتي كما رويتها لبودرقة"، يحكي اليوسفي لرفيق نضاله امبارك بودرقة، المعروف بـ"عباس" بودرقة، وعلى امتداد صفحتي 216 و217 "شذرات" مما جرى من كواليس عرض مشروع القانون رقم 65.00 بمثابة مدونة للتغطية الصحية الأساسية على المجلس الوزاري، وما اعترضته من صعوبات آخر لحظة. في ما يلي ما حكاه اليوسفي، كما نشر في الكتاب...

اليوسفي إلى جانب الملك محمد السادس في بداية عهده.

التغطية الصحية الأساسية

إن تمكين المواطنين من الاستفادة من التغطية الصحية الأساسية بصفة إجبارية، يعد أكبر إصلاح اجتماعي حرصنا على إخراجه إلى حيز الوجود. ولقد تأتى هذا بفضل المجهودات الجبارة التي قامت بها مصالح الوزير الأول، وعضوات وأعضاء اللجنة الوزارية الخاصة بإعداد وتتبع أجرأة مدونة التغطية الصحية ولجنة الخبراء وكافة الإدارات والمؤسسات والفعاليات المعنية بهذا الإصلاح الذي يكرّس حقا من حقوق الإنسان المغربي الأساسية، ألا وهو الحق في الصحة. وقد صادقت الحكومة على مشروع القانون، بمثابة مدونة التغطية الصحية الأساسية، يوم 6 دجنبر 2001، وكذا مجلس الوزراء برئاسة صاحب الجلالة محمد السادس بالداخلة، يوم 5 مارس 2002، والبرلمان في شتنبر 2002.

وكم كانت سعادتي كبيرة بهذه المصادقة التي من خلالها نكون قد نفذنا ما تعهدنا به أمام المواطنات والمواطنين، سواء عند تقديمنا للتصريح الحكومي المتعلق بالسياسة العامة للدولة، أو من خلال تدخلاتنا أمام غرفتي البرلمان. قدمت هذا المشروع بكونه ذي بُعد حضاري من شأنه أن يؤمّن مراحل الخدمات الصحية لكل فئات مجتمعنا في البوادي والحواضر، دون تمييز لا في السن والجنس ومستوى الدخل وطبيعة النشاط والسوابق المرضية. ولقد تمكّنا من إنجاز هذا الإصلاح الاجتماعي الكبير بفضل المقاربة التشاركية التي اعتمدناها منذ المراحل الأولى من وضعه. مقاربة قوامها استشارات مسبقة واسعة مع جميع الفرقاء الاقتصاديين والاجتماعيين والمهنيين والقطاعات الوزارية ومدبري منظومة الحماية الاجتماعية ببلادنا وكل الفعاليات المعنية بقضايا الصحة عموما وبالتغطية الصحية على وجه الخصوص.

لقد كان بإمكان هذا الإصلاح ألا يرى النور لولا اليقظة التي تحلت بها مصالح الوزير الأول، والتي مكنتها من فطنة مبكرة ساعدتنا على احتواء ما كان يروج له حول عدم واقعية هذا المشروع، وتوفير الموارد لتمويله.

اليوسفي عندما كان وزيرا أول.

هكذا، ففي يوم الاثنين 4 مارس 2002، أي يوما واحدا قبل انعقاد المجلس الوزاري الذي كان سيبت في مشروع القانون، بمثابة مدونة التغطية الأساسية، اتصلت مستشارة جلالة الملك المرحومة السيدة زليخة نصري، بمستشاري المكلف بالقطب الاجتماعي، السيد ادريس الكراوي، قصد إقناعه بعدم نُضج مشروع التغطية الصحية الأساسية، وذلك بالنظر لوجود صعوبات ستعترض تمويله، وبالتالي ستحول دون ديمومته وبلوغه الأهداف المتوخاة منه، وبعدم جدوى إدراجه في جدول أعمال المجلس الوزاري المبرمج لليوم الموالي.

وفور الانتهاء من مكالمتها الهاتفية، التحق بي مستشاري على الفور بمقر الوزارة الأولى، ليحيطني علما بمضمون تلك المكالمة. ونحن نتداول سويا بهذا الشأن، جاء كل من السيد ادريس جطو، الذي كان وزيرا للداخلية آنذاك، والسيد عبد الصادق ربيع الأمين العام للحكومة رحمه الله، لمفاتحتي حول نفس الموضوع، وعبرت لهما عن حرصي الشديد على إبقاء هذه النقطة في جدول أعمال المجلس الوزاري المقرر، ثم زارني، بعد ذلك، العضو في ديوان جلالة الملك السيد محمد رشدي الشرايبي حول نفس الموضوع، في آخر محاولة على ما أظن. وأكدت له نفس الموقف، أي بقاء جدول أعمال المجلس الوزاري كما كان مبرمجا.

وأثناء انعقاد المجلس، قدمت تقريرا عرضت فيه، أمام جلالة الملك، الجوانب الجوهرية لهذا الإصلاح، الذي يهدف إلى تكريس قيم التضامن والعدالة والإنصاف، كأحد الركائز الأساسية لمحاربة الفقر. فتمت المصادقة عليه في ذلك المجلس الوزاري الهام، المثقل بالدلالات، كونه عقد بمدينة الداخلة بالصحراء المغربية.■

لقد كان بإمكان هذا الإصلاح ألا يرى النور لولا اليقظة التي تحلت بها مصالح الوزير الأول".

الرياضة المنزلية..

متنفس لطرد قلق "كورونا"

وجد مرتادو القاعات والمراكز الرياضية أنفسهم أمام أبواب مغلقة، فسرعة انتشار وباء كورونا بالمغرب فرض إعلان تدابير احترازية صارمة، طيلة الثلاث أسابيع الأخيرة، من بينها تجميد أنشطة المرافق الرياضية، وملاعب القرب، والمسابح وغيرها، وإلا أن ممارسة الرياضة من داخل البيوت يبقى خير بديل، لما لها من فوائد أيضا على الصحة النفسية، وتبديد القلق والهلع، الذي تسلل إلى المنازل، مع تسارع المستجدات المتعلقة بانتشار الفيروس بالمغرب وباقي دول العالم.

أصبح بإمكان أي كان أن يمارس الرياضة في الظروف الحالية.

أمينة مودن

"اليوم أصبح ممكناً لأي شخص ممارسة الرياضة من داخل منزله، وبوسائل بسيطة ومتوفرة"، هكذا افتتح مراد راموز، صاحب قاعة رياضة ومعد بدني داخل المدرسة الكروية لنادي النصر السعودي، حديثه مع "تيلكيل عربي". ووفق المعد البدني، فالقيام بالتمارين الرياضية المنزلية لا يشترط وجود معدات خاصة يجب التقيد باستعمالها، بل من الممكن الاستعانة بوسائل بسيطة، تضمن الحصول على تدريب شامل للجسم وعضلاته، وفق برنامج يومي، حسب قدرة كل شخص.

راموز قدم قائمة من التمارين الرياضية، التي يمكن تطبيقها في المنزل، كما في القاعات الرياضية، مشددا على عدم ضرورة وجود مدرب لتسييرها، وأشهرها حسبه، تمارين الضغط المعروفة باسم "push ups"، إضافة إلى التمارين الهوائية، باستعمال الحبل للقفز (jumping jacks)، والتي تصلح داخل الغرف الصغيرة، كما في الفضاءات المفتوحة.

تمارين حرق دهون البطن وتقوية عضلاته (crunch وV Ups)، من بين التمارين الرياضية أيضا التي ينصح القيام بها داخل المنزل، فهي لا تتطلب أي شيء، ما عدا الرغبة في الممارسة، حتى في ظروف الحجر الصحي، يضيف المتحدث ذاته.

وفي حديثه، عرج المعد البدني على تمارين أخرى تهم تقوية عضلات الفخذ، وشد عضلات الظهر العلوية، والقرفصاء، والخاصة بالاندفاع، موضحا بأن كل متمرن يمكنه اختيار ما يلائمه منها، عبر الإنترنت الذي وصفه بالمصدر الهام لعدد من الأفكار والتمارين، وكذا الحصص المجانية، خصوصا بالنسبة للأشخاص الذين انقطعوا لفترة عن الرياضة لانشغالاتهم

«

اليومية. وعودة إلى الأشياء التي يمكن تعويض بها عدم وجود الآلات الرياضة، قال رموز: "أدوات منزلية عديدة يمكنها أن تفي بالغرض، كاستخدام كرسي لدعم التمارين الخاصة بالقرفصاء، أو أريكة لتسهيل الحركات الخاصة بالجزء العلوي من الجسم، مع إمكانية استعمال قنينات الماء أو حقيبة ذات ثقل، بالنسبة لتمرين القرفصاء أو الاندفاع، كما أن للمكنسة استعمالات رياضية".

المعد البدني نصح المبتدئين أو الأشخاص الذين عادوا لممارسة الرياضة، خلال فترة العزل الصحي الحالية، بعد توقف اضطراري، بالحفاظ على وتيرة معتدلة حددها في 3 حصص أسبوعيا، على أن لا تتجاوز كل واحدة منها 30 دقيقة.

في المقابل، يمكن للرياضيين والأشخاص، الذين فرض عليهم الحجر تحويل تداريبهم من القاعات المعتمدة إلى المنازل، الإبقاء على البرنامج ذاته الذي تعود عليه الجسم من قبل، وبشكل يومي أو على الأقل 5 مرات خلال الأسبوع، بوتيرة ما بين 40 و60 دقيقة.

"القيام بالتمارين الرياضية المنزلية لا يشترط وجود معدات خاصة، بل من الممكن الاستعانة بوسائل بسيطة".

ومن بين الأخطاء الشائعة التي يجب تفاديها، خلال ممارسة التمارين الرياضية داخل المنزل، حسب مراد راموز، عدم القيام بـالإحماءات الضرورية، مشددا على ضرورة تحضير جهاز القلب والدورة الدموية، للقيام بأي نشاط، وهو نفس الأمر بالنسبة للعضلات، خلال فترة لا تتعدى 10 دقائق.

كما تحدث المعد عن ضرورة التنفس الجيد، خلال الاسترخاء كما أثناء القيام بأي جهد، وشرب الماء خلال التداريب، لأن الجسم يفقد الكثير من سوائله، ويمكن للشخص التعرض إلى الجفاف، والتشنجات، وآلام عضلية. وأخيرا، أوصى المعد البدني السابق للاعب عبد الرزاق حمد الله، بضرورة القيام بإطالات للعضلات والجسم، مباشرة بعد نهاية التمارين، مع خفض الوتيرة 7 دقائق قبل نهاية الحصة، لتتم عملية خفض حرارة العضلات بشكل معتدل دون أي مشاكل أو تشنج.

التغذية السليمة غير كافية لمحاربة الفيروسات

ولعل بقاء الأشخاص لفترة طويلة داخل منازلهم، بعد صدور قرار الحجر الصحي، قد يفتح الباب أمام عادات استهلاكية خاطئة داخل البيوت المغربية، يمكنها التأثير سلبيا

الرياضة تساهم في الراحة النفسية في زمن الحجر المنزلي.

ظهرت تغيرات بيولوجية على ممارسي الرياضة في البيت.

» على صحة الأشخاص، ومنهم ممارسو الرياضة.

نجاح ضيف الله، طبيبة تغذية بمدينة مراكش، أكدت، لـ"تيلكيل عربي"، أن الفهم الخاطئ لفترة الحجر الصحي التي دخل فيها المغاربة منذ أيام، قد تؤدي لظهور عادات غذائية خاطئة ومضرة، من بينها الرفع من عدد الوجبات اليومية، ظنا أن الأمر سيكون مفيدا لتقوية مناعة الجسم، والتصدي لـ"كوفيد 19"، أو الأكل بكميات كبيرة حتى بعد الشعور بالشبع.

ونبهت الطبيبة إلى أن وجبتين كاملتين، تتضمنان البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والماء، كافيتان لتلبية جميع الحاجيات الضرورية للجسم من الطاقة أو الإبقاء على النظام الغذائي المتعارف عليه (3 وجبات يومية).

نجاح ضيف الله نفت أن تكون التغذية المتوازنة، كما هو شائع، هي العامل الوحيد لتقوية مناعة الأشخاص ضد الفيروسات على المدى القصير أو الفوري، بل هنالك أمور أخرى يجب الحرص عليها بالموازنة مع الأكل الصحي، كالابتعاد عن التوتر والقلق، وجميع المؤثرات السلبية، والاستفادة من فترة نوم ذات جودة وغير مضطربة، مع ضرورة شرب كميات كافية من الماء (لتران على الأقل يوميا)، وممارسة الرياضة بالإضافة إلى صحة الأمعاء، التي يكمن دورها في امتصاص مكونات الأغذية. الطبيبة شددت على ضرورة ممارسة الرياضة بالمنزل، بعد تراجع النشاط الحركي للأشخاص في فترة الحجر الصحي، ودعت إلى الاستعانة بتمارين بسيطة، منها أيضا الخاصة بالاسترخاء، التي يكون الجسم بحاجة لها، مع تزايد التوتر ومواكبة مستجدات الوباء الذي "أرعب" العالم...

الرياضة تساهم في طرد هلع "كورونا"

ما هي علاقة الرياضة بتحسين الحالة النفسية للأشخاص، وطرد الهلع الذي تسبب فيه انتشار فيروس كورونا؟ سؤال طرحه "تيلكيل عربي" على أنور رضا، دكتور الأمراض العقلية والنفسية بمستشفى ابن رشد بالدار البيضاء، في ظل الظروف الاستثنائية التي يعيشها المغاربة، بإعلان حالة الطوارئ الصحية، للتصدي للوباء.

أنور رضا أكد بأن ممارسة الرياضة تساعد على الإبقاء على التوازن النفسي للأشخاص، وتساهم بشكل كبير في تقوية مناعتهم، بعد أن فرض الحجر الصحي الحالي تغيير نمط حياة الأفراد، الذي ساروا عليه لسنوات، ويقول: "لطالما كانت الرياضة علاجاً فعالا، نحن كأطباء ننصح بممارستها، لتجاوز حالات الاكتئاب الخفيفة، وفق قواعد خاصة".

وعن أجواء الحجر الصحي ومواجهة أخبار وتطورات انتشار "كوفيد 19" بالمملكة، يرى المتحدث ذاته أن الرياضة تلعب في هذه الحالة دورا وقائيا لحماية الأفراد من الدخول في حالات الاكتئاب. وينصح بممارسة التمارين الرياضة لأربع مرات أسبوعيا على الأقل، وبوتيرة متوسطة، ما بين 30 و45 دقيقة يوميا، من أجل ضمان الاستمرارية.

وتابع أنور رضا حديثه مشيرا إلى ظهور عدد من التغيرات البيولوجية على الأشخاص بعد ممارسة الرياضة، عن طريق ارتفاع مادتي السيروتونين والدوبامين، ما يؤثر إيجابا على المناعة والمزاج والجانب النفسي، مشددا على أنه يمكن تبديد المخاوف ونوبات القلق بالرياضة، خلال فترة الحجر الصحي.

ووفق طبيب الأمراض النفسية والعقلية، فإن العشوائية في إدارة فترة الحجر الصحي غير مقبولة ولها من التأثيرات السلبية الكثير، لذا وجب بالإضافة إلى ممارسة الرياضة داخل المنزل والتكيف مع الأوضاع الجديدة، الحرص على نظام غذائي متماسك، والحفاظ على نظام النوم المعتاد، مع عرض الجسم لأشعة الشمس، والانخراط في أنشطة يومية جديدة، سواء عبر الاستماع للموسيقى، مشاهدة الأفلام والرسم والقراءة، لتبديد النمطية التي يمكن أن يسقط فيها الأفراد. ■

TELQUEL عربي

مهنية ومصداقية

http://ar.telquel.ma/