



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

1. المقدمة : 2
2. الهدف : 2
3. سيناريو : 3
4. النهج المعتمد للوقايه من فايروس كورونا : 7
5. كوفيد-19 والصحة النفسية..... 13
6. ملحق نصائح عامة..... 17



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

1. مقدمة:

في أواخر عام 2019، تم الإبلاغ عن الحالات الأولى لمرض جديد ناجم عن فيروس من سلالة كورونا SARS-CoV-2 في (ووهان / الصين)، وفي وقت لاحق، انتشر المرض الجديد، الذي يسمى مرض الفيروس التاجي، أو كوفيد 19 بسرعة في جميع أنحاء العالم، ولاحقاً الجائحة فقد نفذت بلدان عديدة تدابير رقابية تتعلق بالسفر الدولي، بما في ذلك إغلاق الحدود، وفرض قيود جزئية على السفر وإجراءات فحص الدخول والخروج، والحجر الصحي للمسافرين ومن هنا فإن الشركة الأردنية للطيران تقوم وباستمرار بوضع المعايير والإجراءات لحماية الطواقم الجوية والموظفين والركاب وتسعى للحصول على المشورة المهنية عند تشغيل طائراتها في ضوء تفشي وباء (COVID-19) في جميع أنحاء العالم.

2. الهدف:

الهدف من هذه الوثيقة هو توضيح الإجراءات التي تبنتها الشركة الأردنية للطيران لحماية الموظفين والركاب وإيجاد طريقة للتعامل عملياً وذهنياً مع الوباء من خلال تبسيط وتوضيح الأدلة والدراسات المتعلقة بالإجراءات التي اتخذتها الشركة للحفاظ على سلامة الركاب والموظفين.

3. سيناريو:

وفيما يلي سيناريو لإحدى الرحلات الجوية التي كانت متجهة من مطار سنغافورة إلى مطار هانغتشو الدولي والتي سنستخدمها لتبسيط الضوء على الظروف التي يمكن أن تحدث عند تشغيل الرحلة التي يتم نقل الركاب المصابين على متنها.

أ. الهدف من عرض السيناريو:

هو إثبات أن فرص انتقال المرض على متن الطائرة من مرض (COVID-19) ضعيفة وأنه بالإمكان إضعافها بشكل أكبر في حال اتباع الإجراءات والتدابير المناسبة.

ب. الوسائل الاستقصائية:

- بعد انتهاء الرحلة الجوية، تم الإبلاغ عن إصابة 12 حالة بفايروس كورونا حيث تم ادخال عشرة مرضى الى المستشفى المخصص.

- تم جمع البيانات من 25 يناير إلى 28 فبراير 2020 وتم جمع المعلومات السريرية بأثر رجعي.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

ج. النتائج:

- 1) تبين بأن جميع المرضى هم من الركاب ولم يكن بين المرضى أي من أفراد طاقم الطائرة.
- 2) كان متوسط عمر الركاب 33 سنة وكانت نسبة الإناث 70%.
- 3) لم يدخل أي من المصابين إلى وحدة العناية المركزة.
- 4) كان متوسط فترة الحضانة 3 أيام، وكانت الفترة من بداية ظهور الأعراض إلى دخول المستشفى يومين.
- 5) الأعراض الأكثر شيوعاً كانت الحمى وكان مريضان بدون أعراض كما أن الفحص المقطعي للصدر كان سلبي في جميع مراحل المرض.
- 6) كانت نتائج الفحص الأولي (RT-PCR) إيجابية في 9 من المرضى وكان الفحص المقطعي للصدر إيجابياً في نصف الحالات فقط.

د. الخلاصة: هناك إمكانية لنقل العدوى على متن الطائرة، ولكن الأعراض عادة ما تكون خفيفة، وفي جميع الأحوال، يجب حماية المسافرين والطاقم أثناء الرحلة.

3.1 تفاصيل السيناريو:

في صباح يوم 23 يناير 2020. توجهت طائرة تجارية تقل 325 راكباً وأفراد الطاقم الى مطار هانغتشو الدولي في تشجيانغ، وكان معظم الركاب من السياح الصينيين وكانوا في طريق العودة الى بلادهم. قبل صعود الركاب إلى الطائرة، تم تنفيذ جملة من الإجراءات في مطار سنغافورة تضمنت فحوصات صارمة للتحليل المبدئي لمعرفة ما إذا كانت لدى أي من الركاب أعراض الحمى أو أي أعراض أخرى حيث لم تظهر لدى أي منهم أي أعراض.

لم يتخذ معظم الركاب أية إجراءات وقائية ضد التعرض المحتمل للفيروس، بينما كان جميع أفراد طاقم الضيافة في الطائرة يرتدون الكمامات وخلال الرحلة، كان أحد الركاب (المريض 1) الذي سافر من ووهان مصاباً بحمى ولم تظهر عليه أعراض تنفسية ولم يكن يرتدي كمامة، وبعد الرحلة التي استغرقت 5 ساعات وصلت الطائرة الى هانغتشو في الساعة العاشرة مساءً.

وبالنظر الى وجود بعض مواطني ووهان على متن الطائرات، فان موظفي مركز هانغتشو لمكافحة الامراض المعدية والوقاية منها كانوا على أهبة الاستعداد في المطار، وبمجرد وصول الطائرة صعودوا لفحص الحمى المحتملة والاعراض التنفسية بين الركاب وأفراد الطاقم، وقد وجدوا أن (المريض 1) مصاباً بالحمى وكانت درجة حرارته (38.1) درجة مئوية، لذلك فقد تم جمع عينات مسحة الحلق للمريض وإرسالها إلى مركز السيطرة على الأمراض. وبعد خمس ساعات تم تأكيد إصابة (المريض 1) بالكورونا وتم ادخاله المستشفى، كما وقد تم وضع أفراد الطاقم وبقية الركاب تحت الحجر الصحي والفحوصات الطبية الروتينية في الفنادق القريبة من المطار لمدة 14 يوماً



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

لملاحظة ما اذا كانت العدوى ستحدث ام لا . ، وقد تم فحص 9 ركاب وكانت نتيجتهم إيجابية، كما تم فحص راكبين آخرين بشكل ايجابي ولكن لم يتم اجراء مقابلة معهم، ولم يتم إدخال أي من المرضى إلى وحدة العناية المركزة (ICU) وعلاوة على ذلك، فإن نسبة (90 %) من المرضى قد غادروا المستشفى وتم عزل أحد المرضى في المستشفى.

3.2 طرق تقييم خطر انتقال العدوى:

وفيما يتعلق بتقدير مخاطر العدوى على متن الطائرات، تمت عملية حساب هذه البيانات على النحو التالي؛ تم قسمة عدد الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالكورونا على العدد الإجمالي للأشخاص الذين على متن هذه الرحلة؛ والنتيجة هي 3.69٪ وهم 12 راكبا من اصل 325. من الجدير بالذكر أن أعراض المرضى المصابين في هذه الرحلة كانت خفيفة نسبياً، وكان من المتوقع ان أن تكون النتائج أعلى من تلك النتائج التي تم الحصول عليها، وكان الخطر على الركاب أقل مقارنة بالنتائج عند انتقال مرض السارس على متن الطائرات.

وكان يشتبه في أن الخطر الحقيقي لانتقال (COVID-19) داخل مقصورات الطائرات من الممكن أن يكون أعلى بكثير من 3.69٪ من بين الركاب الآخرين والبالغ عددهم 313 بالإضافة إلى أفراد طاقم الطائرة، وعلاوة على ذلك ، فقد تم توثيق فترة 5 ساعات من البقاء في مقصورة الطائرة والاختلاط ما بين الركاب وطاقم الطائرة . أثبتت معظم التقارير والبحوث تثبت بأن (COVID-19) غير قابل للانتقال إلا بشكل معتدل داخل كابينة الطائرات، ومع ذلك، ومقارنة بالسارس، يبدو أن خطر انتقال العدوى أثناء الطيران للأنفلونزا أعلى بكثير، حيث أصيب 72% من جميع الركاب بمتلازمة اكلينيكية للأنفلونزا خلال الأيام الـ3 التالية بعد رحلة استغرقت 3 ساعات فقط إلا أنه هنالك حاجة ملحة الى إجراء مزيد من الأبحاث لبحث نسبة الاحتمال الحقيقي والعوامل المحددة لخطر انتقال (COVID-19) على متن الطائرات .

ولا يزال من الممكن أن يكون الركاب قد أصيبوا بالمرض قبل الرحلة لأن فترة الحضانة قد تصل إلى 24 يوماً، وقد يحدث انتقال عدوى (COVID-19) على متن الطائرات خاصة خلال مرحلة الأعراض المرضية. هذا ولم يتبين وجود أعراض على أفراد طاقم الطائرة والبالغ عددهم 9 أفراد وقد تم إختبارهم وكانت النتائج سلبية ولم تصيبهم العدوى، وذلك على الرغم من تفاعلهم مع المرضى أثناء الرحلة، وقد يعود ذلك وإلى حد كبير إلى حقيقة قيام كل من أفراد الطاقم باستخدام الأقفعة الواقية بشكل صحيح وعلى مدار وقت الطيران. وفي الخلاصة، فإنه يتبين بأنه كان لاستخدام طاقم الضيافة والطيارين للتدابير اللازمة أكبر الأثر في الوقاية من انتقال العدوى، ومن هنا فإنه توجب الالتزام بهذه التدابير قبل الصعود إلى الطائرة وأثناء الرحلة وبعد النزول أثناء فترة تفشي هذا الوباء.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

4. النهج المعتمد للوقاية من فايروس كورونا / النظام متعدد الطبقات:

لقد تم تصميم نظام الطيران الحالي بحيث يشمل طبقات واقية متعددة تشمل التنظيف/التطهير وطريقة تدفق الهواء والترشيح، وذلك للحد من انتقال الأمراض على الطائرات وفي المطارات استجابة لهذا الوباء، وقد قامت شركات الطيران والمطارات بتعزيز هذه الطبقات الواقية وتكامل تدابير إضافية مثل التباعد الاجتماعي في المطار. ومن هنا فقد عتمدت الشركة الاردنية للطيران إجراءات احترازية لحماية موظفيها ومسافريها من إنتقال عدوى الكورونا، وجاءت التدابير على النحو التالي:

4.1 إستخدام قناع الوجهه (الكمامات):

4.1.1 أكدت دراسات حول استخدام أقنعة الوجه من قبل طاقم الطائرة والركاب فعالية عالية لمنع انتقال عدوى الكورونا وبات ارتداء الكمامة جزءا أساسياً من الإستراتيجية المعتمدة عالمياً في النقل الجوي للحد من انتشار المرض.

4.1.2 استخدم باحثون في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT) في كامبريدج في الولايات المتحدة كاميرات ذات سرعة عالية وغيرها من أجهزة الاستشعار ليقموا بدقة ما يحدث عند السعال أو العطس، وتوصل هؤلاء العلماء إلى أن الزفير يُنتج سحابة صغيرة من الغاز سريعة الحركة تحوي قطرات رذاذ صغيرة مختلفة الأحجام، وتذهب قطرات الرذاذ الأصغر حجماً منها إلى مسافات بعيدة.

4.1.3 وهناك بيانات ناشئة من الدراسات السريرية والمختبرية التي تظهر أن الأقنعة تقلل من رذاذ القطرات عندما ترتديها فوق الأنف والفم بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين هم على اتصال قريب مع بعضهم البعض، لذلك فإن استخدام الأقنعة مهم بشكل خاص في الحالات التي يكون فيها الناس قريبين من بعضهم البعض أو حيث يصعب الحفاظ على التباعد الجسدي مثل الحال في مقصورة الطائرة.





JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol



NOW DO YOU GET IT?



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

4.2 فحص الأعراض :

كانت الإجراءات الدولية تستخدم استبيانات لسؤال المسافرين عادة عند الوصول؛ عن الأعراض (عادة ما تكون الحمى والسعال وصعوبات التنفس) كإجراء إضافي للكشف عن الأشخاص الذين قد يعانون حالياً من (COVID-19)، تتضمن بعض الاستبيانات وأسئلة حول أعراض مثل فقدان الطعم أو الرائحة والتي تعتبر أعراض محددة جداً وخاصة بمرض الكورونا.

كما بدأت الأردن باستعمال تطبيق للهواتف الذكية وهو تطبيق (أمان)، والذي يهدف وعبر تقنية نظام التموضع الجغرافي (GPS) إلى جعل تتبع حالات الإصابة بفيروس كورونا المستجد أسرع وأكثر كفاءة مما يؤدي إلى احتواء الفيروس وضمان سلامة مستخدميه وعائلاتهم ومجتمعهم، إذ يعتمد التطبيق على طريقة تتبع المخالطين التي ثبتت قدرتها على المساعدة في احتواء انتشار المرض، فهي تقوم بإبلاغك وحدك عن نقاط الالتقاء مع المصابين ومستوى التعرض للفيروس، وذلك من أجل اتخاذ التدابير الصحيحة في الوقت المناسب.

4.3 التباعد الاجتماعي:

يتم في الأردن استخدام جميع التدابير الممكنة حالياً في من أجل إبطاء انتشار (COVID-19)، ومن هذه التدابير الحفاظ على المسافة بين الأفراد قدر الإمكان، والتوجيه حول المحافظة على المسافة المثالية التي تتراوح بين 1-2 متر (3-6 أقدام).

كذلك هناك تدابير حماية أخرى على متن الطائرة بحيث يتم التأكد من أن الركاب يواجهون نفس الاتجاه بدلاً من الجلوس وجهاً لوجه، وهناك عوامل أخرى يمكن أن تقلل من انتقال العدوى، وهي الحاجز المادي لظهر المقعد، فقد تساعد ساندات الظهر في سد مسار قطرات الرذاذ المنتشر التي يتم زفيرها عبر الفم والأنف، والتأكد من بقاء الركاب في مقاعدهم وعدم التنقل في أجزاء مختلفة من المقصورة إلا للضرورة، مما يقلل من خطر نقلهم للمرض إلى الآخرين.

وتعتمد وسيلة حماية هندسية إضافية والتي تتمثل بتوجيه تدفق هواء المقصورة الذي هو عموماً من السقف إلى الأرض، بمعدل أعلى بكثير مما هو عليه في المباني العامة على سبيل المثال، بحيث يتم تجنب تلوث الهواء بشكل كبير، والجدير بالذكر ان الشكل الهندسي الداخلي للطائرة وطريقة تدفق الهواء فيها هو بمثابة حاجز يقلل انتشار الفيروسات والأمراض بشكل عام.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

4.4 إستخدام مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية (HEPA FILTERS):

من الجدير بالذكر بأن جميع الطائرات في الشركة الأردنية للطيران مجهزة بمرشحات الهواء ذات الفعالية العالية، وهنا تظهر الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما هي مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية؟:

الجواب: تعد مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية وسيلة فاعلة لتنقية الهواء من الجسيمات بطريقة عالية الكفاءة واحتجاز ما يقرب من 99.97% من الجسيمات وتعمل على منع تراكم المواد المسببة للحساسية وتحد من نمو البكتيريا والفيروسات على الفلتر.

أما السؤال التالي: هل تعمل مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية ضد فيروس كورونا؟

الجواب: ببساطة نعم ، حيث تشير دراسات قدمتها شركات إيرباص وبوينغ، وبال كوربوريت المصنعة لتلك المرشحات والاتحاد الدولي للنقل الجوي «أياتا»، بشأن جودة هواء المقصورة وخطر انتقال الأمراض المعدية، إلى أن احتواء الطائرات على أنظمة تنقية هواء المقصورة المزودة مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية، يقلل من خطر الإصابة بالمرض على الطائرات.

وأوضحت تلك الدراسات أن مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية تتميز بكونها فعالة للغاية في اصطياد الجسيمات الميكروسكوبية الصغيرة مثل البكتيريا والفيروسات حيث أكدت أنه يمكن لفلتر الهواء إزالة الجسيمات الصغيرة، حيث تتم إزالة جميع الفيروسات والبكتيريا تقريباً، حتى أكثر الجسيمات صعوبة في نطاق 0.1 إلى 0.3 ميكرون ويتم تصفيتها بمستوى كفاءة 99.997%، ورغم أن حجم فيروس كورونا يبلغ 0.06 ميكرون، إلا أن العلماء يقولون إنه في حالة الجسيمات الصغيرة فإنها تتصادم بجسيمات أكبر حجماً في الهواء، لذا يمكن للمرشح سحبه.

وحسب المعلومات المنشورة على موقع وبال كوربوريت الشركة المصنعة مرشحات الهواء ذات الفعالية العالية، فإن تلك المرشحات قادرة على تصفية الفيروسات التاجية (السارس ، التي ينتمي لها فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، والتي تتراوح أحجامها بين 0.06 إلى 0.14 ميكرون.

ويقول خبراء إنه حتى لو كان حجم فيروس كورونا الصغير يحميه من شفت الفلتر، فمن المهم أن نتذكر أن السعال أو العطس يطلق جزيئات كبيرة تمكن الفلتر من سحبها بجميع محتوياتها الفيروسية بسهولة.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

4.5 التنظيف والتعقيم:

وفي حين أن المسار الرئيسي لانتقال العدوى هو انتشار القطرات التنفسية المباشرة (الزفير ثم الاستنشاق)، فإن النقل عبر الأسطح واليدين يؤخذ أيضاً بعين الاعتبار، وبالإضافة إلى الأداة الوقائية الأساسية وهي نظافة اليدين، وتنصح منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات العالمية بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.

وعلى الرغم من إزداد القلق نتيجة البحوث التي تشير إلى احتمال بقاء الفيروس على مجموعة من الأسطح لمدة تصل إلى بضعة أيام، ومع ذلك، يمكن لأي معقم كحولي أن يشوه بنية الغشاء الدهني الخارجي الذي يغلف المادة النووية في العديد من الفيروسات بما فيها فايروس كورونا وبالتالي يمنعها من الالتصاق بالخلايا البشرية واحداث العدوى.

4.6 الفحص المخبري

اعتمدت عدد من الدول مبدأ الفحص المخبري كمتطلب يتوجب القيام به من قبل المسافرين، إما قبل المغادرة، أو بعد الوصول الى المطارات، ومن هنا فإنه من المهم عند مناقشة هذا الأمر تحديد هدفين مترابطين ولكن مختلفين: الهدف الأول هو منع الركاب من حمل العدوى ونقلها أثناء سفرهم والهدف الثاني والأكثر تحدياً هو منع المسافرين من دخول الدولة أثناء احتضانهم للمرض، ومن ثم نقل العدوى بعد الوصول.

وعند النظر في تكنولوجيات الفحص المخبري كجزء من عملية السفر، فإن الاعتبار الأول هو الموثوقية: فيما إذا كانت الاختبارات ستثبت موثوقية كافية عند مقارنتها بتكنولوجيا PCR القياسية لئتم اعتبارها كإجراء مقبول من قبل سلطات الصحة العامة، مما يتطلب أن لا تتجاوز نسبة النتائج السلبية الزائفة وبشكل مثالي (أقل من 1%) ؛ ومع ذلك، وفيما يتعلق بالطيران، فمن المهم جداً أن يكون هناك معدل إيجابي زائف منخفض جداً، لأن أي نسبة كبيرة من النتائج الإيجابية الكاذبة ستؤدي إلى اضطراب أعداد كبيرة من الركاب إلى إلغاء سفرهم عند تلقي النتيجة، كما ينبغي أن يكون أداء الموثوقية هذا معتمداً من قبل وكالات وطنية أو دولية ذات سمعة طيبة، سواء كانت علمية أو علاجية أو ذات علاقة بالصحة العامة.

وثمة اعتبار آخر هام هو توقيت الاختبار: إن نتائج اختبار PCR يمكن أن تعطي نتائج سلبية حتى مع وجود العدوى، لا سيما في وقت مبكر من المرض، فإذا كان الشخص قد أصيب مؤخراً ولا يزال في فترة الحضانة للفيروس، سيكون هناك ثغرة بأن الشخص قد يصبح معدياً (وتصبح النتيجة إيجابية) بعد الاختبار، ولهذا السبب فإن الدول تقوم بإجراء اختبار قبل المغادرة وبعد الوصول لإغلاق هذه الثغرات.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

4.7 الحجر الصحي:

من أحد التدابير الرئيسية التي تفرضها الحكومات هي فترة الحجر الصحي للمسافرين القادمين - 14 يوماً تقريباً، حتى تضمن تجاوز فترة 7 أيام والتي تعتبر فترة الحضانة القصوى، مع ضمان عدم الاختلاط بين الأشخاص في منطقة الحجر الصحي بما في ذلك أفراد الطاقم كما أن هذا الإجراء لا يعتمد فقط على الأشخاص الذين لديهم أعراض أو يبلغون عنها، كما أن هذا الإجراء يمكن أن يكون وسيلة فعالة لضمان عدم إنتشار أي حالات تنتقل خلال السفر. وبغض النظر عن فوائد الحجر الصحي من حيث التقليل من انتشار المرض إلا انه اوضحت الدراسات ان الأبتعاد عن الناس وحاجتنا كبشر الى الإختلاط يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية ولهذا سوف نتطرق الى الحديث عن كيفية التعايش مع الحجر الصحي والتعامل النفسي السليم معه.

5. كوفيد 19 والصحة النفسية:

إن خطر فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) ليس مرتبطاً بالعمل فحسب، بل هو في كل مكان نذهب إليه، وبالنسبة للكثيرين منا فإن هذا أمر مثير للأعصاب، حيث يتم التذكير بشكل مستمر بالحاجة إلى مراعاة الصحة الجسدية، ولكننا نحتاج أيضاً إلى التذكير بالصحة النفسية والعقلية لطرد القلق والضغوطات والخوف من المجهول. كما إن هذا الفيروس (كوفيد 19) ليس مجرد فيروس بيولوجي، بل هو أيضاً عدوى نفسية، حيث أن الوباء له تأثير مادي واقتصادي على الأفراد، كما أنه يُعطل المجتمع والشعور بالحياة الإجتماعية الطبيعية، فالكثير منا إما يعملون ساعات مخفضة أو لا يعملون على الإطلاق، مما يمكن أن يؤثر على إحساسنا بالهدف، ناهيك عن أمننا المالي. لم يعد الطيران في ظل هذه الجائحة كما كان من قبل فهناك الكثير من التغيرات والضغوطات الجديدة التي يمكن أن تؤثر على الطواقم أو حتى على المسافرين فهم يعملون في بيئة مختلفة جداً مع الإجهاد الإضافي بسبب المتطلبات الطارئة والمتعلقة بالفيروس، كما إن القيود الحالية وظروف العمل تؤثر على جميع الركائز الأساسية لصحتنا، ولكن وعلى الرغم من ذلك، لا يزال بإمكاننا ممارسة الرياضة والنوم وتناول الطعام وقد نتمكن في النهاية من الإنتهاء من المهام التي تأخرت طويلاً، ولو أن حياتنا الاجتماعية تأثرت بشكل كبير، ولكن لا بد لنا من التكيف مع هذا المشهد غير المألوف بطريقة إيجابية.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

5.1 كيف نتغلب على الآثار النفسية فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19):

تالياً بعض الإرشادات التي من الممكن أن تكون ذات تأثيرات إيجابية في التغلب على الضغوط النفسية التي تسببت بها جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19):

5.1.1 النوم:

يساهم حصول الفرد على نوم منتظم ذي نوعية جيدة ولمدة كافية في حماية الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية وتأمين نوعية حياة جيدة، ومن فوائد النوم الحفاظ على صحة القلب والجسم والتقليل من التوتر وزيادة النشاط والتركيز وتقوية الذاكرة وغيرها من الفوائد.

المقدار الموصى به من النوم للبالغين هو ما بين 7 و 9 ساعات في اليوم الواحد، ولكن من الطبيعي أن تنام أكثر أو أقل قليلاً، وهناك إجراءات بسيطة يمكنك اتخاذها عادة والتي إذا استخدمت بانتظام، يمكن أن تحسن نومك الى حد كبير وهي كالتالي:

1. تعيين ساعات منتظمة من أجل الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ.
2. ضمان كون مساحة النوم الخاصة بك هادئة، مظلمة وعلى درجة حرارة مناسبة.
3. لا تأكل بكثرة أو تستهلك الكافيين أو الكحول قبل أقل من ساعتين من الذهاب إلى الفراش.
4. قضاء بعض الوقت في القراءة قبل الخلود الى النوم.
5. لا تستخدم الهاتف / الكمبيوتر اللوحي أو شاشات الكمبيوتر أقل من ساعة واحدة قبل النوم أو في الفراش.
6. إذا كنت لا تستطيع النوم، انهض وقم بمجهود خفيف ثم عد إلى السرير.

5.1.2 الغذاء الصحي:

فكر في التالي، دماغك في حالة استيقاظ دائم هو يعتني بأفكارك وحركاتك، وأنفاسك ونبضات قلبك، وحواسك فهو يعمل بجد على مدار الساعة، حتى أثناء نومك، وهذا يعني أن دماغك يحتاج إلى إمدادات مستمرة من الوقود، ويأتي هذا "الوقود" من الأطعمة التي تتناولها، وببساطة فإن ما تأكله يؤثر مباشرة على بنية ووظيفة الدماغ وفي النهاية على مزاجك.

من الجدير بالذكر بأنه قد حصل تقدم كبير في الآونة الأخيرة في تناول موضوع تأثير بعض الأطعمة على الصحة النفسية، حيث تبين بأن زيادة العناصر الغذائية لا يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرفاهية الشخصية فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى تقليل تكلفة مشكلات الصحة العقلية أيضاً، ومن هنا يتبين بأنه علينا التفكير فيما نأكل واختيار الاغذية التي يمكن أن تساعد على البناء وليس الهدم باختيار الغذاء الصحي والإبتعاد عن العادات الغذائية السيئة وعلى النحو التالي:

1. تجنب أو تقليل عادات الأكل السيئة مثل الكافيين أو التدخين أو الوجبات السريعة.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

2. تحديد وقت لوجبات الطعام العادية.
3. اختيار تناول الحبوب الكاملة حيثما أمكن مثل الفاصوليا والعدس الأرز البني والذرة.
4. تناول بعض البروتينات مثل والأسماك والبيض واللحوم (بما في ذلك وجبتين من الأسماك أسبوعياً).
5. تناول بعض منتجات الألبان (أو بدائل الألبان مثل مشروبات الصويا)؛ اختر المنتجات الأقل دهون وأقل سكر.
6. الحد من تناول الأطعمة المصنعة مثل المعلبات وغيرها.
7. الإكثار من تناول الخضار والفواكة الطازجة وعصائرها.
8. شرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً.

5.1.3 التمارين الرياضية:

حتى عشر دقائق سيراً على الأقدام يمكن أن تغير مشاعرك ووجهات نظرك، وممارسة رياضة الركض هي الأفضل، وتعتبر النشاط البدني المحفز للاندورفين وهو هرمون يفرز طبيعياً في جسم الانسان، ويتمثل عمله في تخفيف الشعور بالألم، وخفض الإجهاد، وتعزيز الجهاز المناعي، كما أن من تأثيرات إفراز الإندورفين تحسن المزاج لدى الشخص وتمنحه الشعور بالسرور والسعادة ولها تأثير إيجابي على نومك وعلى النظام الغذائي الخاص بك لأنها تقلل من الرغبة الشديدة في الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات ومن المعروف أن الخمول القسري له دور رئيسي في رفع مستويات الاكتئاب، وهو أمر ذو أهمية خاصة في بيئة (كوفيد 19) المقيدة، كما أن عدم إدارة النشاط البدني يؤدي إلى آثار سلبية على الشخص وعلى صحته على المدى القريب والبعيد، وهناك إجراءات بسيطة من شأنها، إذا استخدمت بانتظام، وتحسين لياقتك البدنية ويمكن أن تحسن مزاجك ، فضلاً عن تعزيز المرونة الخاصة بك:

1. تعيين وقت منتظم كل يوم لممارسة الرياضة.
2. ابحث عن شكل من أشكال النشاط الذي تستمتع به - فهو أكثر فعالية إذا كنت تتمتع به، مثل الرقص أو اليوغا.
3. شارك الآخرين في اللعب (مثل أفراد الأسرة والأصدقاء)، وبصرف النظر عن كونها فرصة للاتصال الإجتماعي (إذا لم تكن في الحجر الصحي).
4. ممارسة الرياضة في الهواء الطلق إذا كان ذلك ممكناً.
5. إذا كنت مقيداً في تحركاتك أو في الحجر الصحي يمكنك أن تستخدم موارد الإنترنت.



JORDAN AVIATION

JAV Safety Department

JAV Health Protocol

ملحق / نصائح عامة

تعليمات عامة:

1. إرتد القناع الطبي أو الكمامة، وكن متأكداً من طريقة الاستخدام والتخلص منها بالشكل الصحيح، واستبدلها كل 4 ساعات.
2. إنترم بالتباعد الجسدي لمسافة 1.5 متر على الأقل.
3. تأكد من غسل اليدين بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون، وفي حال عدم توفر الصابون، استخدم المعقمات الكحولية
4. تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال.
5. لا تلمس الأسطح وتجنب الاتصال المباشر مع الآخرين دون تعقيم يديك.

قبل الذهاب الى المطار

1. إقرأ الدليل الخاص والتعليمات للدولة المراد الذهاب إليها.
2. تأكد من أن لديك عدد كافي من الكمامات ومطهر اليدين.
3. تأكد من فحص الحرارة مرتين في غرفة الايجاز قبل المغادرة.

داخل المطار

1. إحرص على الذهاب إلى المطار قبل المغادرة بوقت كافي يسمح بعملية التفتيش والإجراءات المتبعة.
2. حافظ على التباعد الاجتماعي في المطار وعدم الاختلاط بالآخرين.
3. إذا كان لديك أي أسئلة أو تشعر بعدم الإرتياح إسأل قسم السلامة (هم موجودون لمساعدتك في هذا الوضع الجديد).

في محطة الوصول

1. إحرص على التباعد الجسدي ونظافة اليدين وآداب السعال وارتداء قناع الوجه الطبي.
2. إحرص على أن يكون تفاعلك مع الآخرين للضرورة فقط والتزم بالتعليمات الصادرة من المطار.
3. إجمع حقائبك من مبنى المطار وغادر في أقرب وقت ممكن.

داخل الفندق

1. في حالة المبيت خارجاً حاول البقاء في غرفة الفندق الخاص بك وعدم الخروج الا للضرورة.
2. لا تستخدم المواصلات العامة.
3. يجب أن تكون وجبات الطاقم من خدمة الغرف إن أمكن أو في الفندق نفسها إذا لم يكن هناك خدمة للغرف للتقليل من الاحتكاك بالآخرين.