

## الكحول وكوفيد-19 ما يجب عليك معرفته

سعيًا لمواجهة جائحة كوفيد-19 (مرض فيروس كورونا المستجد)، يتعين على البلدان في العالم اتخاذ إجراءات حاسمة من أجل وقف انتشار الفيروس. وفي مثل تلك الظروف البالغة الدقة، من المهم أن تتوفر للجميع معلومات عن الأخطار والمخاطر الصحية الأخرى حتى يتسنى لهم الحفاظ على سلامتهم وصحتهم. وتعرض صحيفة الوقائع التالية معلومات مهمة يجب معرفتها بشأن استهلاك الكحول وعلاقته بكوفيد-19. كما تتناول صحيفة الوقائع، من بين جملة أمور أخرى، المعلومات المغلوطة التي يُروَّج لها عبر وسائل التواصل الاجتماعي وقنوات الاتصال الأخرى بشأن الكحول وكوفيد-19.

### والنقطة الأبرز التي يجب تذكرها هي أن:

استهلاك الكحول لن يحميك بأي حال من الأحوال من كوفيد-19 أو يُجنبك الإصابة بعدواه.

### حقائق عامة حول الكحول وجسم الإنسان

الكحول الإيثيلي (أو الإيثانول) هو المادة الموجودة في المشروبات الكحولية المسؤولة عن أغلب الأضرار الناجمة عن استهلاك تلك المشروبات، بغض النظر عما إذا كانت مستهلكة في صورة نبيذ، أو جعة (بيرة)، أو مشروبات روحية، أو في أي شكل آخر.

ومما يدعو للأسف، فإن مواد سامة أخرى قد تشبه رائحتها الإيثانول يمكن أن تُضاف إلى المشروبات المغشوشة التي يتم إنتاجها بصورة غير رسمية أو قانونية؛ أو قد تكون موجودة في المنتجات الكحولية غير المعدة للاستهلاك الأدمي، مثل مُطَهِّرات الأيدي.

ويمكن أن تكون المواد المضافة، مثل الميثانول، قاتلة حتى وإن أُضيفت بكميات قليلة، أو قد تؤدي إلى الإصابة بالعمى أو أمراض الكلى، إلى غير ذلك من المشكلات.

ووفقاً لتقارير إعلامية ومصادر متواترة، فقد حدثت بالفعل في بعض البلدان حالات وفاة مرتبطة بابتلاع مثل تلك المنتجات الكحولية أثناء فاشية كوفيد-19، استناداً إلى اعتقاد خاطئ بأنها ستوفر الحماية من الفيروس بصورة أو بأخرى.

وفيما يلي حقائق عامة يلزم معرفتها بشأن استهلاك الكحول وعلاقة ذلك بالصحة:

- الكحول له تأثيرات قصيرة الأمد وطويلة الأمد على كل عضو من أعضاء جسمك تقريباً. وتشير البيّنات بصورة عامة إلى أنه لا يوجد «حد آمن» للاستهلاك - بل إن خطر تضرُّر صحتك يزداد في واقع الأمر مع كل جرعة تتناولها من الكحول.
- وتعاطي الكحول، والإفراط في تعاطيه بشكل خاص، يُضعف جهاز المناعة ويُقلِّل من قدرته على مواجهة الأمراض المعدية.
- ومن المعلوم أن تناول الكحول يسبب أنواعاً معينة من السرطان، حتى وإن كان بكميات ضئيلة للغاية.
- كما أن الكحول يغير أفكارك، وتقديرك للأمور، و اتخاذ قرار لك، وسلوكك.
- ويمثل الكحول، حتى وإن كان بكميات ضئيلة للغاية، خطراً على الجنين طوال فترة الحمل.

- ويزيد الكحول من خطر ارتكاب العنف بين الأفراد، مثل عنف العشير، والعنف الجنسي، والعنف بين الشباب، وإساءة معاملة كبار السن، والعنف ضد الأطفال، كما أنه يزيد من وتيرة ذلك الخطر ووخامته.
- ويزيد الكحول من خطر الوفاة أو الإصابة جِراء الإصابات الناجمة عن حوادث المرور، والغرق، والسقوط.
- والإفراط في تعاطي الكحول يزيد من خطر الإصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة التي تُمثّل إحدى المضاعفات الأكثر وخامة للإصابة بمرض كوفيد-19.

### خرافات عامة عن الكحول ومرض كوفيد-19

- الخرافة:** استهلاك الكحول يقضي على الفيروس الذي يُسبب مرض كوفيد-19.
- الحقيقة:** استهلاك الكحول لن يقضي على الفيروس، ومن المحتمل أن يزيد استهلاكه من المخاطر الصحية إذا أصيب الشخص بالفيروس فيما بعد. ويعمل الكحول (بتركيز 60% على الأقل من حيث الحجم) كمطهر للجلد، لكن ليس له أي أثر مماثل داخل أجهزة الجسم عند تناوله.
- الخرافة:** شرب الكحول القوي يقتل الفيروس في الهواء المستنشق.
- الحقيقة:** استهلاك الكحول لن يقتل الفيروس في الهواء المستنشق؛ ولن يُطهر فمك وحلقك، ولن يعطيك أي نوع من الحماية ضد مرض كوفيد-19.
- الخرافة:** الكحول (البيرة والخمر والمشروبات الروحية المقطرة والكحول العشي) يُحفز المناعة ويُحفز مقاومة الفيروس.
- الحقيقة:** للكحول تأثير ضار جداً على جهازك المناعي، ولن يُحفز المناعة أو مقاومة الفيروس.

### الكحول: النصائح والنواهي أثناء جائحة كوفيد-19

- تجنّب الكحول تماماً حتى لا تُضعف جهازك المناعي وصحتك، ولا تُعرّض صحة الآخرين للخطر.
- كن يقظاً دوماً حتى تظل متيقظاً، وتتصرف بسرعة وتتخذ قرارات بعقل راجح لصالحك وصالح الآخرين في أسرتك ومجتمعك.
- إذا كنت تتناول الكحول في العادة، فقلّل الكمية التي تتناولها إلى الحد الأدنى وتجنّب الوصول إلى مرحلة السكر.
- تجنّب الكحول لأنه يحمل إشارة اجتماعية ترتبط بالتدخين، والعكس صحيح، إذ تزداد لدى الأشخاص النزعة إلى التدخين، أو التدخين بشراهة، إذا كانوا يتعاطون الكحول، ويرتبط التدخين بتطور أشد خطورة وتعقيداً لمرض كوفيد-19. وتذكر أيضاً أن التدخين في الأماكن المغلقة يضر بباقي أفراد أسرتك وينبغي أن تتجنبه.
- احرص ألا يحصل الأطفال والشباب على الكحول، ولا تدعهم يرونك وأنت تتناول الكحول - كن قدوة لهم.
- ناقش مع الأطفال والشباب المشكلات المرتبطة بشرب الكحول ومرض كوفيد-19، مثل انتهاكات الحجر الصحي والتباعد البدني، التي يمكن أن تفاقم الجائحة.
- راقب الوقت الذي يُمضيه أطفالك أمام الشاشات (بما في ذلك التلفزيون)، حيث تغص القنوات الإعلامية بالإعلان عن الكحول والترويج له؛ كما أنها تنشر معلومات خاطئة ضارة قد تشجع على البدء المبكر في تناوله وزيادة استهلاكه.

- لا تخلط الكحول أبداً بالأدوية، حتى العلاجات العشبية والتي تُباع دون وصفة طبية، فمن الممكن أن يحد ذلك من فعالية الأدوية، أو ربما يزيد من فعاليتها إلى مستوى تصبح عنده سامةً وخطيرة.
- لا تتناول الكحول إذا تناولت أي دواء يعمل على الجهاز العصبي المركزي (مثل مسكنات الألم، والأقراص المنومة، ومضادات الاكتئاب)، فقد يتعارض الكحول مع وظائف كبدك ويسبب فشل الكبد أو مشكلات خطيرة أخرى.

### الكحول والتباعد البدني أثناء جائحة كوفيد-19

من أجل إبطاء انتشار الفيروس، توصي منظمة الصحة العالمية بالتباعد البدني عن المرضى بمتري واحدٍ على الأقل كأحد إجراءات الحماية.

وتزيد الحانات، والكاзиноهات، والملاهي الليلية، والمطاعم، وغير ذلك من أماكن تجمُّع الناس لتناول المشروبات الكحولية (بما في ذلك في المنزل) من خطر نقل الفيروس.

ولذا، فإن التباعد البدني يحد من توافر الكحول، وهو ما يتيح فرصة جيدة للحد من تناولك للمشروبات الكحولية ويجعلك تتمتع بصحة أفضل.

### الكحول والعزل المنزلي أو الحجر الصحي

سعيًا للحد من انتشار كوفيد-19، استحدثت البلدان بصورة تدريجية إجراءات لحظر الخروج على نطاق المجتمع وفترات من الحجر الصحي على الأفراد المشتبه في إصابتهم بالفيروس أو مخالطتهم شخصًا مصابًا بالفيروس. ويعني ذلك أن عدداً غير مسبق من الناس يلازمون بيوتهم الآن.

ومن المهم أن تدرك أن الكحول يشكل عدداً من المخاطر على صحتك وسلامتك، لذا، ينبغي تجنبه خلال فترات العزل المنزلي أو الحجر الصحي.

- عند العمل من المنزل، التزم بالقواعد المعتادة في مكان العمل ولا تُقدم على شرب الكحول. تذكر أنك بعد الحصول على استراحة الغداء يجب أن تظل في حالة ملائمة للعمل - ولن يتسنى ذلك إذا كنت واقعا تحت تأثير الكحول.
- لا يُمثل الكحول جزءاً ضرورياً من نظامك الغذائي، ولا ينبغي أن يكون من بين الأولويات على قائمة مشترياتك. تجنب تكديس الكحول في المنزل، فمن المُحتمل أن يزيد ذلك من استهلاكك واستهلاك أفراد أسرتك الآخرين منه.
- ومن الأفضل أن تستثمر وقتك، وأموالك، ومواردك في شراء الأطعمة الصحية والمغذية التي ستحافظ على صحتك في صورة جيدة وتعزز استجابة جهازك المناعي. ولمزيد من الأفكار، يُرجى الاطلاع على النصائح حول الغذاء والتغذية أثناء الحجر الصحي الذاتي الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> نصائح حول الغذاء والتغذية خلال الحجر الصحي الذاتي (بالإنكليزية)

كوبنهاغن:

- قد يراودك اعتقاد بأن الكحول يساعدك على التكيّف مع التوتر، غير أنه ليس الآلية المناسبة لذلك في حقيقة الأمر، فمن المعروف أن الكحول يزيد من أعراض اضطرابات الهلع والقلق، والاكئاب، وغير ذلك من الاضطرابات النفسية، وكذلك خطر العنف الأسري والعنف المنزلي.
- وبدلاً من استهلاك الكحول لتمضية الوقت في المنزل، جرّب القيام بتمارين رياضية داخل المنزل. إذ يعزز النشاط البدني جهاز المناعة كما أنه يمثل بصورة عامة وسيلة عظيمة الفائدة لتمضية الوقت أثناء فترة الحجر الصحي على المدى القصير والمدى الطويل أيضاً.<sup>2</sup>
- لا تعرض شرب الكحول على أطفالك أو أي شخص آخر من فئة الشباب، واحرص على ألا تصل إلى حالة السكر أمامهم. إذ من الممكن أن يتعرض الأطفال لمزيد من الإيذاء والإهمال جرّاء استهلاك الكحول، لا سيّما في المساكن المكتظة حيث لا سبيل إلى اعتزال الشخص الذي يتعاطى الكحول.
- ويمكن الحصول بسهولة على الكحول المطهر لأغراض تتعلق بالاستهلاك في العزل المنزلي. ولهذا السبب، يجب إبقاء مثل تلك المنتجات بعيدة عن متناول الأطفال والقُصّر الذين يتعاطون الكحول وغيرهم من الأشخاص الذين قد يسيئوا استعمالها.
- وقد يزداد تعاطي الكحول أثناء فترة العزل الذاتي، كما قد يزيد كل من العزل وشرب الكحول من خطر الانتحار، لذلك، يكتسي الحد من استهلاكك للكحول أهمية بالغة. وإذا كانت تراودك أفكار انتحارية، فعليك الاتصال بالخطوط الساخنة المحلية أو الوطنية المخصصة للصحة.
- ويرتبط الكحول بصورة وثيقة بالعنف، بما في ذلك عنف العشير. ويمارس الرجال معظم العنف ضد النساء، وهو الأمر الذي تتفاقم حدته جرّاء استهلاك الكحول، في حين يزداد احتمال تعاطي النساء اللواتي يعانين من العنف للكحول كآلية للتأقلم. إذا كنت ضحية للعنف وأحتجرت في العزل المنزلي مع مرتكب العنف، فستكون في حاجة إلى خطة لتأمين نفسك إذا تصاعد الموقف. ويتضمن ذلك وجود جار، أو صديق، أو قريب، أو مأوى تتوجه إليه في حال احتجت إلى مغادرة المنزل على الفور. حاول التواصل مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء الداعمين واطلب الدعم من الخط الساخن أو الخدمات الوطنية المخصصة للناجين من العنف. وإذا كنت قيّد الحجر الصحي وتحتاج إلى مغادرة المنزل على الفور، اتصل بالخط الساخن المحلي للدعم وتواصل مع شخص توليه ثقته.

### اضطرابات تعاطي الكحول وكوفيد-19

تتسم اضطرابات تعاطي الكحول بالإفراط في تعاطيه وفقدان السيطرة على المدخول من الكحول. وبالرغم من كون تلك الاضطرابات واحدة من بين أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في العالم، فهي أيضاً من أكثرها وصماً.

ويتعرض الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تعاطي الكحول لخطر مرتفع للإصابة بكوفيد-19، ولا يُعزى ذلك فحسب لتأثير الكحول على صحتهم، بل لزيادة احتمال تعرضهم للتشرد أو الحبس أكثر من

<sup>2</sup> كيف تحافظ على نشاطك البدني خلال الحجر الصحي الذاتي لكوفيد-19 (بالإنكليزية)

كوبنهاغن:

مكتب منظمة الصحة العالمية الإقليمي لأوروبا: 2020

(<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-2020/novel-coronavirus-19-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>)

غيرهم من السكان. لذا، فمن المهم في ظل الظروف الحالية أن يحصل الأشخاص المحتاجون إلى المساعدة بسبب ما يعانونه من اضطراب تعاطي الكحول على كل الدعم الذي يحتاجون إليه.

إذا كنت أنت أو أحد المقربين إليك تعانيون من مشكلات تتعلق بتعاطي الكحول، فيُرجى منكم أخذ ما يلي في الحُبان:

- يمثل الوضع الحالي فرصة فريدة للإقلاع عن الشرب، أو حتى التقليل منه بصورة كبيرة، حيث أصبح في الإمكان (بل ومن دواعي الضرورة) تجنب الكثير من المؤثرات الاجتماعية ومواقف ضغط الأقران، مثل الحفلات، وتجمعات الأصدقاء، والمطاعم، والأندية.
- يمكن أن تكون تدخلات اضطرابات تعاطي الكحول المتاحة عبر الإنترنت بواسطة عدد من المهنيين وجماعات المساعدة المتبادلة أقل وصماً، إذ تمنح قدراً أكبر من السرية والخصوصية، لذا، بادر إلى البحث عن نوعية المساعدة التي يمكنك الحصول عليها عن طريق الإنترنت.
- أوجد نظاماً للرفقة والدعم الذاتي مع شخص توليه ثقته والتمس مزيداً من المساعدة إذا لزم الأمر، مثل الحصول على المشورة، والتدخلات، وجماعات الدعم عبر الإنترنت.
- طَبِّق التباعد البدني، لكن لا تعزل نفسك اجتماعياً: تواصل بالهاتف، واكتب رسائل قصيرة أو اكتب إلى أصدقائك، وزملائك، وجيرانك، وأقاربك. استخدم طرقاً جديدة ومبتكرة للتواصل مع الآخرين دون الاتصال البدني الفعلي.
- تجنّب الإيماءات والمحفّزات على تعاطي الكحول عبر التلفزيون ووسائل الإعلام التي تعج بالتسويق للكحول والترويج له؛ وانتبه إلى الروابط المتاحة عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي ترعاها دوائر صناعة الكحول.
- حاول الحفاظ على نظامك اليومي المعتاد قدر الإمكان، وركز على الأشياء التي يمكنك السيطرة عليها واصمد - من خلال ممارسة تمارين يومية مثلاً، أو هوايات، أو طرق لاسترخاء العقل.
- وإذا أصبت بالمرض، ناقش استهلاكك للكحول مع العاملين الصحيين حتى يتمكنوا من اتخاذ أفضل القرارات فيما يتعلق بحالتك الصحية العامة.

### كيف يمكن الحصول على المعلومات الموثوق بها والتعرف على المعلومات الخاطئة

- احصل على المعلومات من مصادر موثوق بها، مثل منظمة الصحة العالمية، والسلطات الصحية الوطنية، والمهنيين الصحيين. وللحصول على معلومات محدّثة بشأن كوفيد-19، برجاء الاطلاع على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية.<sup>3</sup>
- احرص دوماً على التحقق من المعلومات التي تحصل عليها. وانتبه إلى المواقع الإلكترونية والنصوص التي تبث نفس الرسائل وتستخدم نفس طريقة الكتابة والأسلوب العام، إذ قد تكون تلك رسائل تسويقية لنشرها على نطاق واسع وإشاعة المعلومات المضللة.
- انتبه للدعاءات الزائفة والمضللة، لا سيّما فيما يتعلق بآثار الكحول على الصحة والمناعة. وينبغي استبعاد تلك الادعاءات بتاتاً كمصدر للمعلومات الصحية، إذ لا تتوافر بيّنات على أن شرب

Coronavirus disease (COVID-19) outbreak [online information portal]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; <sup>3</sup> 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).

الكحول يوفر أي شكل من أشكال الحماية ضد كوفيد-19، أو أن له تأثيراً إيجابياً على مسار المرض المعدي وحصائله.

- انتبه إلى ما يُشاع من ادعاءات عبر الإنترنت من أن الكحول له فوائد مهمة ستحتاج إليها بالتأكيد أثناء فترة العزل في المنزل أو الحجر الصحي. فالكحول لا يجب أن يمثل بأي حال من الأحوال جزءاً ضرورياً من نظامك الغذائي أو أسلوبك المعيشي.
- انتبه إلى أن مواقع الإنترنت ومنشورات مواقع التواصل الاجتماعي التي تباع المشروبات الكحولية إلكترونياً وتوصلها إلى المنزل قد تؤدي إلى زيادة استهلاك الكحول واستهداف الأطفال بسهولة.
- إذا كنت لا تشرب الكحول في العادة، فلا تدع أي سببٍ صحي مُفترَض أو ادعاء صحي مزعوم يُفنعك بالشروع في تناول الكحول.

**وأخيراً، فإن النقطة الهامة التي يجب تذكرها:**

لا ينبغي تحت أي ظرفٍ من الظروف أن تستهلك أي نوعٍ من المنتجات الكحولية على أنها وسيلة للوقاية من الإصابة بمرض كوفيد-19 أو علاجه.

### شكر وتقدير

اضطلعت كارينا فيريرا-بورغيس، مدير برنامج مكافحة الكحول والمخدرات غير المشروعة، والصحة في السجون، بتنسيق هذه الوثيقة تحت قيادة الدكتور جواو بريدا، رئيس المكتب الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها، وبالتشاور مع فريق إدارة الأحداث ببرنامج المنظمة للطوارئ الصحية، والمكتب الإقليمي لأوروبا، والمقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية في جنيف، بسويسرا.

وأعدت هذه الوثيقة ماريا نيوفيلد، خبير استشاري، المكتب الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها، وراجعتها كارينا فيريرا-بورغيس، مدير برنامج مكافحة الكحول والمخدرات غير المشروعة، والصحة في السجون، وماريستيليا مونتيرو، كبير مستشارين مكافحة الكحول بمنظمة الصحة العالمية للبلدان الأمريكية.

كما حظيت الوثيقة بمساهمات إضافية من إيلينا يوراسوفا، مسؤول تقني، بمكتب منظمة الصحة العالمية في الاتحاد الروسي؛ ويورغن ريم، كبير علماء، مركز الإدمان والصحة النفسية، تورونتو، كندا؛ وخالد سعيد، مستشار إقليمي، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط؛ وإيزابيل يوردي أجيري، مدير برنامج، الشؤون الجنسانية وحقوق الإنسان، المكتب الإقليمي لأوروبا؛ وجوناثان باسمور، مدير برنامج الوقاية من العنف والإصابات، المكتب الإقليمي لأوروبا؛ ومايكل ثورن، خبير استشاري، مكتب الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها التابع للمكتب الإقليمي لأوروبا؛ وفلاديمير بوزنيالك، مسؤول تنسيق، إدارة إساءة استعمال المواد، المقر الرئيسي لمنظمة الصحة العالمية. وأُعد هذا المنشور بمساعدة مالية من الحكومة النرويجية، والحكومة الألمانية، وحكومة الاتحاد الروسي في سياق المكتب الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها.

© منظمة الصحة العالمية 2020.