

السلامة والامن والعافية خلال

كوفيد- ٩١



DEFENDDEFENDERS

East and Horn of Africa Human Rights Defenders Project

### للمدافعين عن حقوق الانسان خلال كوفيد- ١٩

أصبحت جائحة الفيروس التاجي (كورونا) أزمة عالمية، مما أجبر معظم الدول على إغلاق حدودها والحد من الحركة داخل أراضيها. وقد أدى هذا إلى إغلاق المنظمات لمكاتبها والعمل عن بعد من منازلهم. تم إعداد هذا الدليل من قبل منظمة مشروع المدافعين عن حقوق الانسان بالقرن الأفريقي وشرق أفريقيا لضمان امن وسلامة ورفاهية المدافعين عن حقوق الانسان خلال هذه الفترة.

#### العمل بأمان في المنزل

قد يشكل العمل من المنزل تحديًا، خاصة عندما يكون هناك العديد من الأشخاص و/ أو مساحة محدودة.

تأكد من أن المساحة التي تعمل من خلالها أثناء الإغلاق آمنة ومأمونة وخالية من العناصر الطبيعية مثل المطر أو أشعة الشمس الشديدة أو البرودة. عليك أيضاً محاولة حماية الوصول إلى مساحة العمل الخاصة بك من الأشخاص غير المرغوب فيهم والمعتدين المحتملين. تأكد من أن جهاز الكمبيوتر الخاص بك والوثائق في مأمن ليس فقط من الحريق والسوائل، ولكن أيضاً من الحيوانات الأليفة أو الأطفال. تجنب المواقع المعرضة لمخاطر حوادث السيارات.

قم بتنظيف الكمبيوتر والهاتف المحمول باستخدام المطهر بشكل متكرر. ملاحظة: لا تصب المطهر على الأجزاء الحساسة من هذه الأدوات أثناء تنظيفها. تذكر أن تغسل يديك بالماء والصابون كثيرًا.

#### تأمين عملك

تأكد من وضع كلمة مرور في حسابك بحيث عندما تبتعد عن جهاز الكمبيوتر الخاص بك، قم بقلها باستخدام كلمة مرور. تجنب ترك الكمبيوتر المحمول أو الهاتف أو المستندات بالقرب من النوافذ أو الأبواب حيث يمكن لأي شخص أخذها بسهولة. لا تترك معلومات حساسة مكشوفة، إذا كانت في نسخة ورقية، احتفظ بها في مكان آمن ويفضل أن تكون تحت القفل والمفتاح.

تأكد من أن الوصول إلى منزلك خاضع للضوابط حيثما أمكن، ومراقبة الوضع الأمني والاتجاهات في بلدك أو منطقتك أو قريتك، واتخاذ الاحتياطات

#### استضافة اجتماعات فعلية وعبر الإنترنت

إذا كنت تستضيف اجتماع فعلي، فتأكد من اتباع الإرشادات المعمول بها. تأكد من أن تجلس في مكان هادئ علي بعد متر واحد على الأقل. للاجتماع عبر الإنترنت، يجب عليك استخدام أدوات مؤتمرات الفيديو المشفرة مثل:

Signal	Wire	BlueJeans
WhatsApp	GoogleDuo	Mumble
Telegram	Facetime	GoToMeeting

يتم تشفير الواتساب وسيجنال وتلغرام للدرشة الآمنة، اما بالنسبة للمرسلات الفورية ينصح باستخدام سكايب او أي من التطبيقات المذكورة أعلاه.

#### كن حذرا مما تقرأ وتتصفح على الإنترنت

لسوء الحظ، خلال هذه الأوقات العصيبة، يستخدم البعض هذا كفرصة لإلحاق الضرر بحواسيبكم من خلال رسائل البريد الإلكتروني (الصيد الاحتيالي) ومنصات المراسلة الأخرى على سبيل المثال الرسائل القصيرة مثل الواتساب وغيره من منصات التواصل الاجتماعي. لتحسين ادراكك لكيفية تحديد رسائل البريد الإلكتروني التجسسية والتصيدية، يمكنك اتباع رابط اختبار المواقع ادناه

<https://phishingquiz.withgoogle.com/>

#### للتأكد من تأمين جهازك بشكل صحيح، اطرح على نفسك الأسئلة التالية

في مثل هذه الأوقات، قد تنسى أن تفعل الأشياء الأساسية على جهازك، أسأل نفسك هذه الأسئلة. هل لديك برنامج مضاد للفيروسات مثبت؟ هل تم تحديث برنامج مكافحة الفيروسات؟ هل لديك NPV مثبت؟ هل يتم تشغيله تلقائياً؟ هل تم تحديث نظام التشغيل الخاص بك؟ هل لديك نسخة احتياطية لمعلوماتك؟ هل جهاز الكمبيوتر / الهاتف المحمول الخاص بك مشفر؟ هل لديك كلمة مرور على جهازك؟ هل يحتوي جهازك على قفل شاشة / مهلة تلقائية في حالة تركه خاملاً؟ إذا كان بإمكانك الإجابة على كل هذه الأسئلة بنعم، فانت على ما يرام. ولكن إذا كانت أحد اجوبتك بلا، فيجب عليك تغييرها بنعم.

#### الامن عبر الانترنت

تأكد من تفعيل خاصية التحقق بخطوتين لكل حساباتكم على الانترنت، إذا كنت تعتقد ان حسابك قد تم اختراقه، قم على الفور بتغيير كلمة المرور. يمكنك أيضاً التحقق من حسابات بريدك على هذا الموقع ادناه. حيث تظهر قاعدة البيانات في هذا الموقع ما إذا كان حسابك قد تعرض لخروقات امنية سابقة وبالتالي تستدعي تغييرا فوريا لكلمات المرور.

<https://haveibeenpwned.com>

#### في حالة الخروج من منزلك

أولاً: عند الخروج من منزلك، اتبع الإرشادات المعمول بها بشأن التحركات في بلدك الصادرة من السلطات الصحية في بلدانكم.

إرشادات السلطات الصحية

لا تخرج من منزلك إذا كنت تعاني من الأعراض التالية: الأنفلونزا والحمى والسعال الجاف وضعف الجسم العام. ابق في المنزل وإذا كنت تشارك منزلك مع أشخاص آخرين، فقم بعزل نفسك واتصل بطبيب أو أي من الأرقام التي تقدمها السلطات الصحية. تجنب العطس في الأماكن العامة، إذا كنت بحاجة إلى العطس، افعل ذلك في مرفقك أو في منديل وتأكد من التخلص من الأنسجة على الفور وتنظيف يديك إما بمطهر يعتمد على الكحول أو غسل يديك جيداً بالماء والصابون.

تجنب لمس انفك وفمك وعينيك

إذا كنت مصاباً بالأنفلونزا أو السعال، فارتدِ قناعاً عند الخروج من المنزل لتجنب انتشار الجراثيم

عندما تكون في السوبر ماركت، أو السوق المحلي، أو تتحرك فقط في الشوارع، حافظ على متر واحد على الأقل بعيداً عن الأشخاص الآخرين

تجنب تجاوز ساعات حظر التجول، وهذا ينطبق على البلدان التي فرضت حظر التجول ثانياً، إذا كان مسموحاً لك بالتنقل، فلا تستخدم نفس المسار طوال الوقت عند مغادرة منزلك للذهاب للتسوق أو لممارسة الرياضة أو اختيار أساسيات أخرى. تأكد من إبلاغ شخص ما عندما تغادر منزلك، بما في ذلك إلى أين أنت ذاهب ووقت عودتك حتى إذا لم تتمكن من الوصول في الوقت المحدد بحيث يمكنهم متابعة والتأكد من حالتكم.

تجنب حمل مبالغ زائدة من النقد واحذر عند وصولك إلى ماكينة الصراف الآلي أو استبدال النقد في الأماكن العامة

تجنب النقاط الإجرامية المعروفة، مثل المناطق المعروفة باستهلاك الكحول أو نقاط التدخين، أو المناطق التي تتم من خلالها أنشطة التهريب والاتجار بالبشر. استناداً إلى تاريخ بلدك أو منطقتك أو بلدتك، ينبغي عليكم تحديد هذه المناطق. تأكد من حمل بطاقة الهوية الخاصة بك أينما ذهبت.

## معلومات الاتصال في حالات الطوارئ

تأكد من أن لديك جهات اتصال على الاتصال السريع للسلطات المحلية والمستشفيات وفرق الإطفاء والنسبة إلى البلدان التي تحتاج فيها إلى وثائق من السلطات المحلية، تأكد من الحصول عليها في وقت مبكر قبل ظهور حالة الطوارئ

تواصل مع برنامج المدافعين لحقوق الإنسان في حالة الطوارئ على الأرقام التالية  
+256 783027611

هذا الرقم متاح على تطبيق الواتساب وسيجنال

## الرعاية والتعافي

### للمدافعين عن حقوق الانسان خلال كوفيد-19

لقد تسبب انتشار الفيروس التاجي، والانغلاق اللاحق، في الكثير من الخوف والقلق وعدم اليقين. تم قطع الحياة الطبيعية لمعظم الناس، مما قد يؤدي إلى مستويات عالية من التوتر وغيرها من مخاوف الصحة العقلية.

لا يدخر المدافعون عن حقوق الإنسان جهداً في رصد وتوثيق انتهاكات حقوق الإنسان، لا سيما ونحن نستمر في مشاهدة ونسمع عن انتهاكات حقوق الإنسان خلال إنفاذ التوجيهات والمبادئ التوجيهية الصحية في مختلف البلدان. من الممكن جداً تجاوز المشاعر السلبية والمضاعفات الصحية.

قد لا تكون استراتيجيات التأقلم مثل الذهاب إلى العمل أو التنشئة الاجتماعية أو الرياضة أو الأنشطة الترفيهية الأخرى ممكنة في الوقت الحالي. لذلك، يمكن أن تتفاقم الظروف الموجودة مسبقاً، مثل ارتفاع ضغط الدم أو الاكتئاب.

يود برنامج المدافعين عن حقوق الإنسان مشاركة بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على صحتكم البدنية والعقلية خلال هذه الأوقات الصعبة

**تقبل ما يحدث الآن:** انها حقيقة ومثل غيرها من الحقائق سوف تمر أيضاً، كن إيجابياً وابق الأمل على قيد

**الالتزام بالمبادئ التوجيهية الوطنية:** من المهم الالتزام بالإرشادات والنصائح التي تقدمها سلطات الصحة والدولة، وغيرها من المعلومات الموثوقة.

## ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل تقيشه في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩. للمزيد من المعلومات انظر موقع منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

يمكنك حماية نفسك والمساعدة في منع انتشار الفيروس للآخرين إذا قمت بذلك

### افعل

- اغسل يديك بانتظام لمدة ٠٢ ثانية بالصابون والماء أو فرك اليدين الذي يحتوي على الكحول
- غط أنفك وفمك بمنديل يمكن التخلص منه أو كوع مرن عند السعال أو العطس
- تجنب الاتصال الوثيق (١ متر / ٣ أقدام) مع الأشخاص، وخاصة أولئك الذين ليسوا على ما يرام
- ابق في المنزل وعزل نفسك عن الآخرين إذا كنت تشعر بتوسع

### لا تفعل

- مس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يديك نظيفة
- تزور، أو على الأقل تبقي مسافة، على الفئات المعرضة للخطر (كبار السن والمرضى وما إلى ذلك)

**تدرب على التنفس الواعي:** عندما تأتي المعلومات المجهدة، خذ نفساً عميقاً واسترخي. مارس التنفس بشكل منتظم - مرتين يوميًا على الأقل. لا تشغل بمعلومات لم يتم التحقق منها، والتي يمكن أن تؤدي إلى مزيد من الضغط.

**قم بإتباع روتين:** أنشئ روتيناً لهذه المرة وأنت في المنزل. لا تفعل نفس النشاط لأكثر من ساعة واحدة. قم بتضمين التمارين البدنية والألعاب الترفيهية والتأمل. شارك في الأعمال المنزلية أيضاً.

### ابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء

إنها فرصة جيدة للتدرب على أن تكون شريكاً جيداً لزوجك أو والدًا جيداً أو أختاً جيداً أو أختاً أو صديقاً.

**اشغل نفسك:** اشغل نفسك بتعلم مهارات وهوايات جديدة مثل الطهي، والقراءة، والحرف اليدوية، والرسم، أو العزف على الموسيقى، أو الألعاب الداخلية، أو رواية القصص. يمكنك أيضاً تجربة دورات قصيرة عبر الإنترنت.

ومع ذلك، إذا كان هذا يبدو مربكاً بالنسبة لك، فاعلم أنه من الجيد أيضاً الاسترخاء. كل شخص يتعامل بشكل مختلف مع هذا الموقف المجهد. بينما قد يحتاج البعض إلى أنشطة إضافية، قد يحتاج البعض الآخر إلى مزيد من الراحة. اكتشف ما هو الأفضل بالنسبة لك.

**اذهب في نزهة على الأقدام، إذا كان مسموحاً بذلك.** يجب ألا تجلس طوال اليوم تقراً، أو تعمل على أجهزة الكمبيوتر، أو تشاهد التلفاز. يرحى المشي في المنزل أو المجمع أو الحي.

**تناول طعام صحي.** تناول طعاماً صحياً وتجنب الإفراط في تناول الطعام. أفضل علاج للعدوى الفيروسية هو تعزيز جهاز المناعة في الجسم عن طريق زيادة تناول فيتامين سي الموجود في معظم الفواكه الاستوائية.

**تجنب الأدوية الترويحية والكحول.** فهي ضارة بصحتك، ويحتاج جسمك إلى مناعة أقوى.

**تدرب على الرعاية الذاتية:** حب الذات أو الرعاية الذاتية أمر بالغ الأهمية لأنه سيجعلك تشعر بالإيجابية. قم بتدليك الجسم الذاتي أو احصل على شخص في المنزل لتقديم العلاج؛ أصبغ أطافرك؛ اعتني بجسمك، وارتي ملابس وأحذيتك المفضلة. إذا شعرت بالإرهاق، فاتصل بطبيب نفسي متخصص للحصول على الدعم. ابدأ في جمع جهات الاتصال الآن، حتى تكون على استعداد بمجرد الحاجة إليها  
ابق في المنزل وحافظ على سلامتك - عقلياً وجسدياً!

هل أنت مدافع عن حقوق الإنسان من / في شرق أفريقيا والقرن الأفريقي وتحتاج إلى حماية طارئة؟  
تواصل معنا على الرقم ١١٦٧٢٠٣٨٧٦٥٢٠٠ متاح على الواتساب وسيجنال ومتوفر في كل الأوقات.

لمزيد من المعلومات حول برنامج المدافعين عن حقوق الانسان في شرق افريقيا والقرن الافريقي يرجى زيارة الموقع  
[www.defenddefenders.org](http://www.defenddefenders.org).

Follow DefendDefenders on social media:

- **Facebook:** @defenddefenders
- **Twitter:** @DefendDefenders
- **Instagram:** @defenddefenders
- **YouTube:** DefendDefenders
- **LinkedIn:** /defenddefenders

