



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



توصیه‌های ایمنی CPJ: پوشش اخبار مربوط به شیوع کرونا

به روز رسانی شده در تاریخ ۲۵ مارس ۲۰۲۰

در تاریخ ۱۱ مارس ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی، اعلام کرد که شیوع ویروس کووید-۱۹ (که کرونای جدید هم نامیده می‌شود) به مرحله‌ی همه‌گیری جهانی رسیده است و به گفته‌ی این سازمان آمار مبتلایان به این ویروس در [سراسر جهان](#) در حال بالا رفتن است. مرکز منابع ویروس کرونای دانشگاه جانز هاپکینز ابزاری امن و مطمئن برای به روز نگه داشتن اطلاعات درباره‌ی شیوع این ویروس است.

در سراسر جهان، روزنامه‌نگاران نقش مهمی در مطلع کردن مردم درباره‌ی این ویروس و راهکارهای بکار گرفته شده توسط دولت‌ها برای مقابله با آن ایفا می‌کنند. این بدان معناست که خبرنگاران به دلیل سفر، انجام مصاحبه و محل‌هایی که از آن گزارش تهیه می‌کنند به طور بالقوه در معرض ابتلا به این ویروس قرار دارند.

همگام با تحولات جدید و به دست آمدن اطلاعات تازه، توصیه‌های بهداشتی به روزرسانی شده و مطالب مربوط به شیوع بیماری توسط مسئولان مربوطه اعلان می‌شود. خبرنگارانی که اخبار مربوط به کرونا را پوشش می‌دهند، بهتر است برای به روز نگه داشتن اطلاعات خود به طور مرتب به وبگاه [سازمان بهداشت جهانی](#) و سازمان‌های بهداشت محلی خود مراجعه کنند.

حفاظت از خود در حین کار

به دلیل ممنوعیت‌های اعمال شده برای سفرهای بین‌المللی، اکثر مأموریت‌های اهالی رسانه فعلا داخل خواهد بود. به دلیل تغییر و تحولات لحظه‌ای در سراسر جهان، ممکن است برنامه‌ی مأموریت‌ها بدون اطلاع قبلی یا با کمترین اطلاع قبلی تغییر کرده یا کلا منتهی شود.

روزنامه‌نگارانی که قصد پوشش اخبار مربوط به شیوع کووید-۱۹ را دارند بهتر است توصیه‌های ایمنی زیر را جدی بگیرند:

پیش از مأموریت

- به گفته‌ی **مراکز مدیریت و پیشگیری بیماری (CDC)**، کرونا برای سالمندان و افرادی که بیماری‌های مزمن (زمینه‌ای) دارند، خطر بیشتری دارد. اگر در این گروه قرار دارید از رفتن به هر نوع مأموریتی که شما را در معرض تماس مستقیم با افراد دیگر قرار می‌دهد، انصراف دهید. کارمندی که **یاردار** هستند هم باید از رفتن مستثنی شوند.
- در زمان انتخاب افراد برای پوشش اخبار کووید-۱۹ مدیران باید به گزارش‌های مربوط حملات نژادپرستانه علیه برخی ملیت‌ها توجه کنند. به این امر در گزارش **BuzzFeed** پرداخته شده است. سفارت آمریکا در آدیس آبابا هم به تازگی **هشدار** درباره‌ی حملات خشونت آمیز علیه افراد خارجی در اتیوپی منتشر کرده است.
- با مدیران خود صحبت کنید تا اگر در حین مأموریت بیمار شدید بدانید چه پروتکل‌هایی برای حمایت از شما در نظر گرفته‌اند و خود نیز احتمال خودقرنطینگی و یا گیر افتادن در یک منطقه‌ی مشمول قرنطینه‌ی کامل یا منع تردد را برای مدت طولانی در نظر بگیرید.

سلامت روانی

- اگر قرار باشد درباره‌ی شیوع کووید-۱۹ گزارش کنید، اعضای خانواده احتمالا نگران بوده و استرس خواهند داشت. در مورد خطرات احتمالی کار و نگرانی‌هایشان با آنها گفتگو کنید. در صورت لزوم، با حضور اعضای خانواده و کارشناس امور پزشکی محل کار خود جلسه‌ای بگذارید.
- تاثیر روانی احتمالی ناشی از تهیه گزارش از منطقه‌ی مبتلا به کووید-۱۹ را در نظر بگیرید، به ویژه اگر از یک مرکز پزشکی، ایزوله یا منطقه‌ی قرنطینه گزارش ارسال می‌کنید. **مرکز DART برای روزنامه‌نگاری و تروما**، منبع مفیدی برای گزارشگرانی است که حوادث ناگوار را پوشش می‌دهند.

جلوگیری از ابتلا و مبتلا کردن دیگران

هم اکنون بسیاری از کشورها [فاصله‌گیری اجتماعی](#) را رعایت می‌کنند. قبل از رفتن به مرکز درمانی، خانه‌ی سالمندان، خانه‌ی یک فرد مبتلا، سردخانه، منطقه‌ی قرنطینه، مناطق پرتراکم (مانند مناطق زاغه‌نشین یا فاو‌لا)، بازار فروش حیوانات و یا مزرعه، درباره‌ی پروتکل‌های بهداشتی‌شان سوال کنید. در صورت وجود کمترین تردید درباره‌ی رعایت مسائل بهداشتی به آنجا نروید. توصیه‌های بهداشتی رایج برای مقابله با کرونا:

- از دیگران دو متر فاصله بگیرید مخصوصا از افرادی که علائم تنفسی مانند عطسه و سرفه دارند.
- روزنامه‌نگاران باید هنگام انجام مصاحبه با افراد سالمند، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، بستگان افرادی که علائم بیماری را دارند، کارکنان حوزه‌ی سلامت که از بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مراقبت می‌کنند و افرادی که در محیط‌های پرخطر فعالیت می‌کنند، فاصله‌ی ایمن را رعایت کنند.
- **دست‌های خود را به طور مرتب و کامل و به مدت ۲۰ ثانیه با آب داغ و صابون بشویید.** دست‌هایتان را درست خشک کنید. [وبگاه سازمان بهداشت جهانی](#) راهنمایی برای درست شستن و خشک کردن دست‌ها دارد.
- اگر به آب داغ و صابون دسترسی نداشتید از از ژل آنتی‌باکتریال و یا دستمال مرطوب استفاده کنید و در اولین فرصت دست‌های خود را با آب داغ و صابون بشویید. (CDC توصیه می‌کند از ژل‌های ضدعفونی کننده‌ای که دست کم ۶۰ درصد الکل اتانول یا ۷۰ درصد ایزوپروپانول داشته باشند، استفاده شود). **هرگز استفاده از ژل ضدعفونی کننده را جایگزین شستن مرتب دست‌ها نکنید.**
- هنگام سرفه و عطسه همیشه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج بگیرید. اگر داخل دستمال عطسه یا سرفه کردید، سریع آن را با رعایت موارد ایمنی دور بیاندازید و به یاد داشته باشید که بعد از آن دست‌های خود را بشویید.
- همانطور که [BBC](#) به اهمیت این امر پرداخته است، از دست زدن به دهان، چشم، بینی و گوش‌های خود بپرهیزید.
- از آغوش گرفتن، روبوسی و دست دادن بپرهیزید. به جای آن می‌توانید [با آرنج‌تان](#) را به هم بزنید.
- از لیوان، ظرف یا قاشق و چنگالی که ممکن است افراد دیگر به آن دست زده باشند، استفاده نکنید.
- وسایل زینتی و ساعت را قبل از مأموریت کنار بگذارید و توجه کنید که میزان ماندگاری ویروس کووید-۱۹ [روی سطوح مختلف](#)، متفاوت است.
- اگر از عینک استفاده می‌کنید آن را مرتب با آب داغ و صابون بشویید.

- به نوع پوشش خود توجه کنید و در نظر داشته باشید که تمیز کردن برخی از پارچه‌ها از دیگران راحت‌تر است. بعد از اتمام هر ماموریت باید تمام لباس‌هایتان را با آب داغ و مواد شوینده تمیز کنید.
- برای رفتن و بازگشت از ماموریت وسیله‌ی نقلیه داشته باشید. در ساعات شلوغی از وسایل نقلیه‌ی عمومی استفاده نکنید و به هنگام پیاده شدن با ژل ضدعفونی کننده‌ی حاوی الکل دست‌های خود را ضدعفونی کنید. اگر با وسیله نقلیه‌ی شخصی خود تردد می‌کنید، توجه داشته باشید که حضور یک فرد مبتلا در ماشین می‌تواند موجب انتقال بیماری به سایر افراد داخل خودرو شود.
- در حین کار زمان‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید و به سطح انرژی و میزان خستگی خود توجه کنید. در نظر داشته باشید که احتمال اشتباه افراد خسته در زمینه‌ی رعایت مسائل بهداشتی بیشتر است. در نظر بگیرید که ممکن است افراد مجبور باشند برای رفتن به سرکار و بازگشت به خانه مسافت‌های طولانی رانندگی کنند.
- قبل از رفتن، در هنگام حضور و پس از ترک مناطق آلوده دست‌هایتان را با آب داغ و صابون بشویید.
- در صورت بروز علائم بیماری به ویژه تب و تنگی نفس به روش دریافت خدمات پزشکی فکر کنید. اغلب مراجع بهداشتی دولتی توصیه می‌کنند خود را قرنطینه کنید تا بیماری به دیگران منتقل نشود. اگر در منطقه‌ای هستید که آمار مبتلایان کرونای آن بالاست در نظر داشته باشید که هنگام رفتن به مراکز درمانی با افراد مبتلا به کوید-۱۹ مواجه خواهید شد و این خطر آلوده شدن شما به کرونا را بالا می‌برد.
- فقط گوشت و تخم مرغ پخته استفاده کنید.

بهداشت وسایل کار

- به جای میکروفن‌هایی که به لباس وصل می‌شوند برای ضبط صدا از فاصله‌ی امن از میکروفن‌های هدایتی (directional) و دسته بوم استفاده کنید.
- پوشش اسفنجی میکروفن‌های خود را روزانه با آب داغ شسته و ضدعفونی کنید. برای درست برداشتن روکش میکروفن و پیشگیری از انتقال آلودگی به سطوح دیگر حتما نکات راهنما و آموزشی موجود در این زمینه را مشاهده کنید.
- همه‌ی وسایل خود را با دستمال‌های مرطوب ضد میکروبی نظیر Meliseptol پاک کرده و سپس ضد عفونی کنید. وسایلی که باید ضدعفونی شود عبارتند از گوشی تلفن همراه، تبلت، کابل، دوشاخه، ایرفون توگوشی، لپ‌تاپ، هارد خارجی، دوربین، کارت خبرنگاری و بند آویز گردن.
- پس از بازگشت به محل کار، دوباره مطمئن شوید تمام وسایل همراه تان ضدعفونی شده‌اند. حتما از قبل مسئول بخش وسایل کار را کاملا در جریان قرار داده و اطمینان حاصل کنید که نحوه

درست تمیز کردن این وسایل را آموزش دیده‌اند. مطمئن شوید تمام وسایل به مسئول تمیز کردنشان بازگردانده شده‌اند و همینطوری رها نشده‌اند.

- اگر به هیچ نوع ماده ضد عفونی کننده‌ای دسترسی ندارید، خوب است بدانید [نور مستقیم آفتاب](#) می‌تواند ویروس‌ها را نابود کند. از این رو در بدترین حالت - اگر راه حل دیگری نداشتید- وسایل خود را برای چند ساعت زیر نور آفتاب قرار دهید. البته توجه داشته باشید که نور آفتاب ممکن است رنگ وسایل را ببرد یا آنها را خراب کند.
- داخل وسیله‌ی نقلیه‌ای که در مأموریت استفاده کرده‌اید را به کمک افرادی که برای این کار آموزش دیده‌اند کاملاً تمیز کنید. تمیز کردن دستگیره‌های در، فرمان، آینه‌های بغل، تکیه گاه سر، کمربند ایمنی، داشبورد، دستگیره یا دکمه‌های شیشه بالابر فراموش نشود.

تجهیزات حفاظت شخصی (PPE)

لازمه‌ی درست پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت شخصی (نظیر دستکش یکبار مصرف، ماسک صورت، پیش بند محافظ و روکش‌های کفش یکبار مصرف) پایبندی دقیق به توصیه‌های ایمنی است. لطفاً برای دریافت نکات راهنمای CDC در این زمینه [اینجا](#) کلیک کنید. احتمال آلودگی متقابل بالاست لذا در اجرای دقیق این توصیه‌ها کوتاهی نکنید.

- اگر برای تهیه‌ی گزارش به مراکز بهداشتی یا سردخانه می‌روید ممکن است لازم باشد از کفش یکبار مصرف یا روکش‌های کفش ضد آب استفاده کنید که هر دو را باید به محض ترک این اماکن با دستمال مرطوب پاک کرده یا بشویید. اگر از روکش ضد آب کفش استفاده می‌کنید آن را قبل از ترک این اماکن دور بیندازید و هرگز دوباره استفاده نکنید.
- در هنگام بازدید یا کار در مناطق آلوده به ویروس مانند مراکز درمانی از دستکش محافظ استفاده کنید. استفاده از تجهیزات حفاظت شخصی مانند لباس یکپارچه و ماسک صورت هم ممکن است ضروری باشد.

ماسک صورت

[سازمان بهداشت جهانی](#) و [CDC](#) اکنون هر دو معتقدند که ماسک زدن برای افرادی که علائم کرونا ندارند لازم نیست مگر اینکه مسئولان محلی غیر از این را گفته باشند یا در اماکن پر خطر نظیر بیمارستان هستید یا اینکه از فرد مشکوک به کرونا پرستاری می‌کنید. توجه داشته باشید که ماسک پزشکی کمیاب شده و استفاده از این ماسک‌ها می‌تواند به نایابی آنها منجر شود. اگر ماسک می‌زنید سعی کنید توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- در صورت لزوم استفاده از ماسک، ماسک‌های N95 (یا FFP2 / FFP3) [بهتر](#) از ماسک‌های تنفسی است. مطمئن شوید ماسک کاملای بینی و چانه را پوشانده و راه نفوذ هوا از کناره‌های آن وجود ندارد. موه‌های صورت را مرتب اصلاح کنید.

- از دست زدن به ماسک خودداری کنید و برای برداشتن ماسک آن را از پشت سر گرفته و بردارید. به هیچ وجه به جلوی ماسک دست نزنید.
- پس از برداشتن ماسک، دست‌های خود را با آب داغ و صابون بشویید یا از ضدعفونی کننده‌های الکلی (که بیش از [۶۰ درصد الکل اتانول یا ۷۰ درصد ایزوپروپانول](#) داشته باشند) استفاده کنید.
- به محض این که احساس کردید ماسک مرطوب شده است، آن را تعویض کنید.
- هرگز ماسک یکبار مصرف را چند بار مصرف نکنید. ماسک استفاده شده را داخل یک کیسه در بسته بیاندازید.
- به خاطر داشته باشید که استفاده از ماسک تا حدی به حفظ سلامت شما کمک می‌کند و باید در کنار آن دست‌های‌تان را مرتب با آب داغ و صابون بشویید و از دست زدن به صورت مخصوصاً دهان، چشم، بینی و گوش‌ها پرهیزید.
- استفاده از ماسک پنبه‌ای یا ماسکی که از گاز پانسمان درست شده باشد به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.
- توجه کنید که بسته به موقعیت مکانی شما ممکن است ماسک صورت [کمیاب](#) باشد و یا [قیمتش زیاد](#) شده باشد.

امنیت دیجیتال

- روزنامه‌نگاران ممکن است به خاطر گزارش‌های مربوط به کووید-۱۹ با افزایش حملات اینترنتی مواجه شوند. مطالب بخش [بهترین راهکارهای](#) محافظت از خود در برابر حملات CPJ را مرور کنید.
- دولت‌ها و شرکت‌های فناوری بطور فزاینده‌ای از نظارت امنیتی برای ردگیری شیوع کووید-۱۹ استفاده می‌کنند. این مورد شامل [گروه NSO](#) می‌شود که «[پگاسوس](#)» را تولید کرده است. «پگاسوس» یک جاسوس افزار است که به گفته [Citizen Lab](#) از آن برای [هدف قرار دادن روزنامه‌نگاران](#) استفاده شده است. گروه‌های فعال در حوزه‌ی آزادی‌های مدنی درباره‌ی ادامه استفاده از این شیوه‌های نظارتی پس از پایان یافتن بحران کرونا ابراز نگرانی کرده‌اند. سازمان شفافیت بین‌الملل این تحولات جهانی را در [وبگاه](#) خود دنبال می‌کند.
- قبل از کلیک کردن روی لینک‌های مربوط به کووید-۱۹ یا دانلود فایل‌های مربوط به آن درنگ کرده و فکر کنید. به گفته‌ی [بنیاد مرز الکترونیکی](#)، افراد خلاق با سوءاستفاده از بحران کرونا و هراس جهانی با حملات فیشینگ پیچیده افراد و سازمان‌ها را هدف قرار می‌دهند که این می‌تواند به نصب بدافزار بر روی دستگاه‌های شما منجر شود.

- هنگام کلیک کردن روی لینک‌های مربوط به کووید-۱۹ در [شبکه‌های اجتماعی](#)، و یا پیام رسان‌ها احتیاط به خرج دهید چون برخی از آنها ممکن است شما را به وبگاه‌هایی هدایت کنند که دستگاه شما را به بدافزار آلوده می‌کند.
- توجه داشته باشید که برخی اپلیکیشن‌ها نظیر [COVID-19 Tracker](#) باج افزار هستند.
- گزارش شده است که نقشه‌ی تهیه شده توسط منابع معتبر مانند سازمان بهداشت جهانی درباره‌ی تعداد موارد مبتلا به کووید-۱۹ حاوی بدافزارهایی هستند که می‌توانند گذرواژه‌های شما را به سرقت ببرند.
- نسبت به اطلاع رسانی غلط توسط حکومت‌ها که [روزنامه گاردین](#) به آن پرداخته است، هشیار باشید. علاوه بر این، هم [سازمان بهداشت جهانی](#) و هم [بی بی سی](#) در زمینه‌ی پذیرش اطلاعات اشتباه [هشدار](#) داده‌اند. در وبگاه سازمان بهداشت جهانی [راهنمایی](#) برای تمیز شایعات از واقعیات مربوط به ویروس کرونا در دسترس قرار دارد.
- نسبت به مطالب مربوط به کووید-۱۹ که در پیام رسان‌ها به اشتراک گذاشته می‌شود با احتیاط برخورد کنید چون ممکن است حاوی اخبار کذب و اطلاعات غیر واقعی باشند.
- توجه داشته باشید که در فیسبوک مطالب مربوط به کووید-۱۹ توسط هوش مصنوعی (AI) بازبینی می‌شود و نه افراد حقیقی و این امر منجر به حذف اشتباهی مطالب مربوط به این بیماری شده است.
- نسبت به مخاطرات گزارش کردن درباره‌ی کشورهای اقتدارگرایی که با دقت پوشش خبری کووید-۱۹ را رصد می‌کنند یا ارسال گزارش از این کشورها، هشیار باشید. همانطور که [CPJ](#) گزارش کرده است، برخی از حکومت‌ها ممکن است تلاش کنند میزان شیوع کرونا را [پنهان کرده](#) و در این راستا رسانه‌ها را [سانسور](#) کنند.

امنیت جسمی در حین مأموریت

- اگر از زندان یا بازداشتگاه گزارش تهیه می‌کنید به خطر احتمالی اعتراض یا شورش زندانیان به شیوع کووید-۱۹ توجه داشته باشید که این موارد مشابه در ایتالیا، کلمبیا و هندوستان اتفاق افتاد.
- توجه داشته باشید که میزان ارتکاب جرم ممکن است افزایش یابد زیرا کشورهای نظیر ایالات متحده، ایرلند، فلسطین و ایران برای کاهش جمعیت زندان‌ها و جلوگیری از شیوع کرونا شروع به آزاد کردن زندانیان کرده‌اند. در نظر داشته باشید که کمبود مایحتاج خطر سرقت و غارت را بالا می‌برد.

- همانطور که CPJ اشاره کرده است، خبرنگارانی که در کشورهای اقتدارگرا اخبار مربوط به کووید-۱۹ را پوشش می‌دهند باید نسبت به خطر بازداشت هشیار باشند.
- اگر هنوز می‌توانید برای رفتن به ماموریت خارجی سفر کنید (نکات مربوطه در زیر آمده است) درباره‌ی وضعیت امنیتی مقصد خود تحقیق کنید. تا به امروز چند مورد نادر از تظاهرات خشونت آمیز در اسرائیل، برزیل، پاکستان، قبرس، رئونیون و اوکراین گزارش شده است و بحران شیوع کووید-۱۹ اعتراضات جاری در عراق و هنگ کنگ را تشدید کرده است.

سفر خارجی برای ماموریت

به دلیل ممنوعیت‌های جهانی سفر، سفرهای بین‌المللی با چالش‌های متعددی همراه هستند و دیگر به ندرت اتفاق می‌افتند. اگر انجام ماموریت خارجی هنوز ممکن است، به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- دقت کنید که برای مقصد خود واکسن‌های لازم را زده و داروهای پیشگیرنده را مصرف کرده باشید. سعی کنید واکسن آنفولانزا بزنید تا اگر بیمار شدید نسبت به علایم احتمالی دچار سردرگمی نشوید.
- بیمه‌ی سفر خود را بررسی کنید. اغلب کشورها درباره‌ی سفر خارجی هشدارهای سفر داده‌اند. این موارد شامل وزارت خارجه انگلستان، وزارت خارجه آمریکا و وزارت خارجه فرانسه می‌شود. توجه داشته باشید که ممکن است نتوانید بیمه‌ی سفری پیدا کنید که پوشش کووید-۱۹ داشته باشد.
- وضعیت هر برنامه‌ای که قصد شرکت در آن را دارید را بررسی کنید و در نظر داشته باشید که کشورهای زیادی تجمعات عمومی را کلاً یا برای بیش از تعداد معینی از افراد ممنوع اعلام کرده‌اند.
- بررسی کنید که آیا مقصد شما شامل ممنوعیت سفر شده است یا ممکن است بشود. از این به بعد ممکن است ممنوعیت یا محدودیت‌های سفر بیشتری برای اتباع خارجی وضع شود.
- برای مواقع اضطراری برنامه داشته باشید. در نظر بگیرید که مراکز شهری، مناطق خاص و یا کل یک کشور ممکن است بدون اخطار قبلی قرنطینه کامل یا مشمول ممنوعیت تردد شود. برخی از سازمان‌ها و کارفرمایان سطح آمادگی خود را برای تخلیه کارمندانی که در کشورهای مختلف مستقر هستند، افزایش داده‌اند.
- مرزهای زمینی زیادی در سراسر جهان بسته شده‌اند. از این به بعد ممکن است مرزهای بیشتری بسته شوند. این امر هم باید در برنامه‌ی شما برای مواقع اضطراری لحاظ شود.
- اگر بیمار هستید مسافرت نکنید. اغلب فرودگاه‌های بین‌المللی و منطقه‌ای و همچنین سایر مراکز حمل و نقل، مسافران را غربالگری می‌کنند. مسافران هنگام ورود به طور حتم آزمایش و یا قرنطینه اجباری شده و یا ملزم به خود انزوا می‌شوند.

- توجه داشته باشید که به دلیل لغو پروازها توسط شرکت‌های هواپیمایی گزینه‌های موجود برای سفر به مقاصد مختلف یا از مقاصد مختلف به شدت کاهش یافته است. افزایش چشمگیر موارد ابتلا به کوید-۱۹ در کشورهای مختلف احتمال لغو پروازهای بیشتری را در بردارد.
- فقط بلیط‌های هواپیمای قابل استرداد خریداری کنید. به گزارش یاتا، کوید-۱۹ ضرر مالی شدیدی را بر بسیاری از شرکت‌های هواپیمایی تحمیل کرده و گفته می‌شود در ورشکستگی بزرگترین شرکت هواپیمایی اروپا FlyBe نقش داشته است.
- در نظر بگیرید چه وسایلی را ممکن است نیاز داشته باشید با خود ببرید. بنا بر گزارش‌های رسیده برخی از کالاها از جمله ماسک، ژل ضد عفونی کننده دست، صابون، کنسرو و دستمال توالت نایاب شده‌اند و به دلیل هراس از کرونا مردم به انبار کردن این اقلام روی آورده‌اند. توجه کنید که اعتصاب یا کمبود کارگران به خاطر ابتلا به کوید-۱۹ ممکن است وضعیت کشور مقصد شما را بدتر کند.
- توجه کنید که کشورهایمانند اردن که ذخایر آب محدودی دارند ممکن است با افزایش تقاضا و کمبود امکانات مواجه شوند.
- وضعیت روانی برای کشور مقصد خود را بررسی کنید و توجه داشته باشید که بسیاری از کشورها دیگر روانی صادر نمی‌کنند و روانی‌های صادر شده را به حالت تعلیق درآورده‌اند.
- ببینید کشور مقصد شما گواهی سلامتی که نشان دهد کوید-۱۹ ندارید می‌خواهد یا نه. چند نمونه‌ی آن را می‌توانید [اینجا](#) مشاهده کنید.
- برنامه‌ی سفر انعطاف پذیری داشته باشید و زمان بیشتری را برای گذر از فرودگاه‌های بین المللی در نظر بگیرید چون مسافران را غربالگری کرده و دمای بدنشان را اندازه گیری می‌کنند. این نکته درباره‌ی ایستگاه‌های راه آهن، بنادر، اسکله‌ها و ترمینال‌های اتوبوس هم صدق می‌کند.
- درباره‌ی مقصد خود اطلاعاتتان را به روز نگه دارید و توجه داشته باشید که برخی کشورها فقط به برخی ملیت‌ها اجازه ورود به فرودگاه‌ها و پایانه‌های خاصی را می‌دهند.
- مرتب منابع خبری کشوری که به آن سفر کرده‌اید را برای دریافت اخبار مربوط به منع تردد شهری رصد کنید.

پس از ماموریت

- وضعیت سلامت خود را به طور مرتب بررسی کنید و مراقب بروز علائم بیماری باشید.
- اگر از منطقه‌ای که شیوع کرونای بالایی دارد باز می‌گردید به احتمال زیاد مجبور به خود قرنطینیگی خواهید شد. لطفاً به توصیه‌های دولتی در این باره رجوع کنید.

- اخبار و اطلاعات جدید مربوط به کووید-۱۹ را رصد کنید تا اگر در مبدا یا مقصد شما پروتکل قرنطینه و ایزوله اعمال شده باشد، از آن مطلع شوید.
- بسته به میزان شیوع بیماری در کشوری که هستید، سعی کنید در دفترچه‌ای نام و شماره‌ی تماس تمام افرادی که تا ۱۴ روز پس از بازگشت از سفر با آنها در تماس نزدیک بوده‌اید را ثبت کنید. در صورت بروز علائم کرونا، این دفترچه به ردیابی افراد در معرض خطر کمک خواهد کرد.

در صورت بروز علائم بیماری:

- اگر علائم کووید-۱۹ را پیدا کردید یا داشتید، هر قدر هم که این علائم خفیف باشند، مدیران خود را در جریان قرار داده و با این افراد همکاری کنید تا وسیله‌ی نقلیه‌ی مناسبی برای انتقال شما از فرودگاه یا سایر مراکز حمل و نقل به خانه‌تان در نظر گرفته شود. **خودتان سوار تاکسی نشوید.**
- برای محافظت از خود و افراد جامعه توصیه‌های **سازمان بهداشت جهانی** و **CDC** را رعایت کنید.
- به خانه بروید و از زمانی که علائم بیماری در شما ظاهر شد تا یک هفته از خانه خارج نشوید. این کار به حفظ سلامت جامعه اطرافتان در مدت زمانی که به شدت قابلیت انتقال بیماری به دیگران را دارید، کمک می‌کند.
- برای این مدت از قبل برنامه داشته باشید و از دیگران کمک بگیرید. از کارفرما، دوستان و اعضای خانواده بخواهید که چیزهایی که لازم دارید را خریداری کرده و پشت در خانه‌تان بگذارند.
- از افراد داخل خانه‌تان تا حد ممکن دو متر فاصله بگیرید.
- در صورت امکان تنها بخوابید.
- اگر با دیگران زندگی می‌کنید، همه این افراد باید تا ۱۴ روز خود را قرنطینه کنند. **اینجا** می‌توانید راهنمای خوبی در این زمینه پیدا کنید. برای جلوگیری از آلودگی متقابل باید نکات خاصی در هنگام استفاده از حمام و دستشویی و آشپزخانه رعایت شود.
- دست‌های خود را به طور مرتب و کامل و به مدت ۲۰ ثانیه با آب داغ و صابون بشویید.
- تا حد ممکن از افراد آسیب پذیر مانند سالمندان و آنهایی که بیماری زمینه‌ای دارند، دوری کنید.
- لازم نیست برای خود قرنطینگی با مسئولان بهداشتی تماس بگیرید مگر اینکه علائم شما در مدت ایزوله بودن بدتر شود.

کیت امنیتی آنلاین CPJ، اطلاعات اساسی درباره‌ی امنیت جسمی، دیجیتال و امنیت روانی از جمله در زمان پوشش اخبار مربوط به اعتراضات مدنی و انتخابات را در اختیار روزنامه‌نگاران و اتاق‌های خبر قرار می‌دهد.