



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



توصیه‌های ایمنی CPJ: پوشش اخبار مربوط به دنیاگیری ویروس کرونا

به روز رسانی شده در تاریخ ۲۸ آوریل ۲۰۲۰

در تاریخ ۱۱ مارس ۲۰۲۰ سازمان بهداشت جهانی، اعلام کرد که شیوع ویروس کووید-۱۹ (که کرونای جدید هم نامیده می‌شود) به مرحله‌ی [دنیاگیری](#) رسیده است و به گفته‌ی این سازمان آمار مبتلایان به این ویروس [در سراسر جهان](#) در حال بالا رفتن است.

بر اساس [مستندات یافت شده توسط CPJ](#)، علیرغم تلاش‌های مسئولان چندین کشور برای جلوگیری از گزارشگری مستقل و ایجاد محدودیت در دسترسی به اطلاعات، روزنامه نگاران در سراسر جهان نقش مهمی در مطلع کردن مردم درباره‌ی این ویروس و راهکارهای بکار گرفته شده توسط دولت‌ها برای مقابله با آن ایفا می‌کنند. [مصاحبه‌هایی که CPJ با خبرنگاران](#) مختلف انجام داده، موید آن است که اهالی رسانه تحت فشارهای زیادی قرار دارند و اغلب به دلیل سفر، انجام مصاحبه و محل‌هایی که از آن گزارش تهیه می‌کنند به طور بالقوه در معرض ابتلا به این ویروس قرار می‌گیرند.

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.

برای به روز نگه داشتن اطلاعات درباره‌ی تحولات مربوط به شیوع این ویروس، [مرکز منابع ویروس کرونای دانشگاه جانز هاپکینز](#) ابزاری امن و مطمئن است.

حفاظت از خود در حین کار

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

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

پیش از ماموریت

- برای کاهش خطر ابتلا تا حد ممکن به جای مصاحبه حضوری، مصاحبه‌های خود را به صورت تلفنی یا اینترنتی انجام دهید.
- 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 ماموریتی که شما را در معرض تماس مستقیم با افراد دیگر قرار می‌دهد، انصراف دهید. کارمندانی که **باردار** هستند هم باید از رفتن مستثنی شوند.
- در زمان انتخاب افراد برای پوشش اخبار مربوط به دنیاگیری کوید-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 در ماه مارس **هشدار** درباره‌ی حملات خشونت آمیز علیه افراد خارجی در اتیوپی منتشر کرد. تداوم درگیری جهان با ویروس کرونا احتمال رواج این دست حملات را افزایش می‌دهد.
- با مدیران خود صحبت کنید تا اگر در حین ماموریت 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

- کارکنان ترین روزنامه‌نگاران هم ممکن است هنگام تهیه‌ی گزارش درباره‌ی شیوع کوید-۱۹ از نظر روانی تحت تاثیر قرار بگیرند. مدیران باید به طور مرتب جوایای حال خبرنگاران خود باشد و در صورت لزوم ایشان را راهنمایی و حمایت کنند.
- اگر قرار باشد درباره‌ی شیوع کوید-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.

- خبرنگاران به CPJ گفته‌اند که هنگام تهیه‌ی گزارش درباره‌ی کوید-۱۹ خانواده و دوستانشان با توجه به خطرات این ویروس به کارشان واکنش منفی نشان داده‌اند. این برخوردها موجب یاس می‌شود.

- تاثیر روانی احتمالی ناشی از تهیه گزارش از منطقه‌ی مبتلا به کوید-۱۹ را در نظر بگیرید، به ویژه اگر از یک مرکز پزشکی، ایزوله یا منطقه‌ی قرنطینه گزارش ارسال می‌کنید. **مرکز DART برای روزنامه نگاری و تروما**، منبع مفیدی برای گزارشگرانی است که حوادث ناگوار را پوشش می‌دهند. با مراجعه به **صفحه‌ی مواقع اضطراری CPJ** می‌توانید به پیوندهای خارجی و منابع ایمنی شامل بهترین راهکارهای حفظ سلامت روان برای افرادی که اخبار مربوط به کوید-۱۹ را پوشش می‌دهند، دسترسی پیدا کنید.
- جلوگیری از ابتلا و مبتلا کردن دیگران**

هم اکنون بسیاری از کشورها **فاصله‌گیری اجتماعی** را رعایت می‌کنند. اگر برای تهیه گزارش به همراه کارکنان خدمات اورژانس به محل رفته‌اید یا می‌خواهید به یکی از مکان‌هایی زیر بروید، قبل از رفتن درباره‌ی پروتکل‌های بهداشتی شان سوال کنید. در صورت وجود کمترین تردید درباره‌ی رعایت مسائل بهداشتی به آنجا نروید.

- هر نوع مرکز درمانی
- خانه‌ی سالمندان
- خانه‌ی یک فرد بیمار، یا فردی که مشکلات پزشکی دارد یا فردی که ممکن است باردار باشد.
- سردخانه، مرده‌شوی خانه، مرده‌سوزخانه یا مراسم ختم
- منطقه‌ی قرنطینه، ایزوله یا مشمول منع تردد
- مناطق پرتراکم (مانند مناطق زاغه‌نشین یا فاوولا)
- اردوگاه پناهجویان
- زندان یا بازداشتگاهی که **موارد مبتلا** به کوید-۱۹ دارد

توصیه‌های بهداشتی رایج برای مقابله با کرونا:

- از دیگران دو متر فاصله بگیرید مخصوصاً از افرادی که علائم تنفسی مانند عطسه و سرفه دارند. از دست دادن، در آغوش گرفتن و روبوسی خودداری کنید.
- هنگام انجام مصاحبه به جای ایستادن در مقابل سوژه، با زاویه بایستید و فاصله‌ی توصیه شده‌ی دو متر یا بیشتر را رعایت کنید.

- روزنامه نگاران 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 کوید-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 آنتی باکتریال و یا دستمال مرطوب استفاده کنید و در اولین فرصت دست‌های خود را با آب داغ و صابون بشویید. (CDC توصیه می‌کند از ژل‌های ضد عفونی کننده‌ای که دست کم ۶۰ درصد الکل اتانول یا ۷۰ درصد ایزوپروپانول داشته باشند، استفاده شود.) هرگز استفاده از ژل ضد عفونی 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 بیندازید 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 لیوان، ظرف، قاشق و چنگالی که ممکن است افراد دیگر به آن دست زده باشند، استفاده نکنید.
- موهای خود را بپوشانید. موی بلند باید پشت سر بسته شود.
- وسایل زینتی و ساعت خود را قبل از ماموریت کنار بگذارید و توجه کنید که میزان ماندگاری ویروس کوید-۱۹ [روی سطوح مختلف](#)، متفاوت است.
- اگر از عینک استفاده می‌کنید آن را مرتب با آب داغ و صابون بشویید.
- زمانی که به ماموریت می‌روید در صورت امکان از لنز چشمی استفاده نکنید چون ممکن است به [چشمان خود دست بزنید](#) که این امر احتمال ابتلای شما را بالا می‌برد.
- 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.
- در صورت امکان در حین ماموریت از پول نقد و اسکناس استفاده نکنید و به طور مرتب کارت بانکی، کیف پول و کیف دستی خود را تمیز کنید.

- همیشه سعی کنید مصاحبه‌های خود را در فضای باز انجام دهید. اگر لازم بود در مکان در بسته مصاحبه بگیرید، جایی را انتخاب کنید که هوا جریان داشته باشد مثلاً کنار پنجره‌ی باز.
- 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 ضد عفونی کننده‌ی حاوی الکل دست‌های خود را ضد عفونی 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 را اندکی کنند.
- قبل از رفتن، در هنگام حضور و پس از ترک مناطق آلوده مطمئن شوید دست‌هایتان را با آب داغ و صابون شسته‌اید.
- 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 کووید-۱۹ مواجه خواهید شد و این خطر آلوده شدن شما به کرونا را بالا می‌برد.
- فقط گوشت و تخم مرغ پخته استفاده کنید.

امنیت وسایل کار

- خطر شیوع کووید-۱۹ از طریق وسایل کار آلوده جدی است. همواره باید از یک سیستم اصولی برای تمیز و ضد عفونی کردن پیروی کنید:
- به جای میکروفن‌هایی که به لباس وصل می‌شوند برای ضبط صدا از فاصله‌ی امن از میکروفن‌های هدایتی (directional) و دسته بوم استفاده کنید.
- در پایان هر ماموریت پوشش اسفنجی میکروفن‌های خود را ضد عفونی کرده و با آب داغ و مواد شوینده تمیز 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. تا جای ممکن از پوشش‌های بادگیر که تمیز کردنشان سخت‌تر است، استفاده نکنید.
- هر جا ممکن بود از هندزفری توگوشی ارزان قیمت استفاده کنید تا بتوانید به دید یکبار مصرف به آنها نگاه کنید مخصوصاً برای میهمانان. توگوشی‌ها را قبل و بعد از استفاده تمیز و ضد عفونی کنید.

- از لنز تله استفاده کنید تا به راحتی بتوانید فاصله ایمن را رعایت کنید.
- هر جا ممکن بود از وسایل قابل حمل و بدون سیم استفاده کنید.
- نحوه جمع کردن وسایل کار پس از اتمام ماموریت را در نظر داشته باشید. وسایل خود را رها نکنید و همه چیز را داخل محفظه‌ی خود بگذارید و درب آن را ببندید. (مثلا داخل چمدان پرواز هارد قرار دهید که تمیز کردن و تمیز نگه داشتنش راحت‌تر است.)
- در صورت امکان، موقع کار روی وسایل پوشش یا محافظ پلاستیکی بکشید. این کار سطحی که در معرض آلودگی قرار می‌گیرد را کاهش داده و تمیز و ضد عفونی کردن وسایل را راحت‌تر می‌کند.
- باتری یدکی شارژ شده به همراه داشته باشید تا هنگام کار به شارژ کردن چیزی نیاز پیدا نکنید و احتمال آلودگی از این طریق را از بین ببرید.
- همه‌ی وسایل خود را با دستمال‌های مرطوب ضد میکروبی نظیر Meliseptol پاک کرده و سپس خوب تمیز کنید. وسایلی که باید ضد عفونی شود عبارتند از گوشی تلفن همراه، تبلت، کابل، دوشاخه، ایرفون توگوشی، لپ تاپ، هارد خارجی، دوربین، کارت خبرنگاری و بند آویز گردن.
- پس از بازگشت به محل کار، دوباره مطمئن شوید تمام وسایل همراه تان ضد عفونی 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.
- داخل وسیله‌ی نقلیه‌ای که در ماموریت استفاده کرده‌اید را به کمک افرادی که برای این کار آموزش دیده‌اند کاملا و به طور اساسی تمیز کنید. تمیز کردن دستگیره‌های در، فرمان، دنده، ترمز دستی، آینه‌های بغل، تکیه گاه سر، کمر بند ایمنی، داشبورد، دستگیره یا دکمه‌های شیشه بالابر فراموش نشود.

نظافت وسایل الکترونیکی

- نکات زیر راهنمایی برای تمیز کردن وسایل الکترونیکی است. حتما قبل از اقدام به تمیز کردن این وسایل، دفترچه راهنمای آن را مطالعه کنید.
- همیشه دوشاخه را از پریز خارج کنید و مطمئن شوید همه‌ی سیم‌ها، لوازم جانبی و منابع برق رسانی را جدا کرده‌اید.

- مایعات را از وسایل خود دور نگه دارید و از اسپری، آب ژاول و پودرهای شوینده که دانه‌های ریز و زبر دارند استفاده نکنید چون به احتمال قریب به یقین به وسایل شما آسیب می‌زنند.
 - هیچ‌گاه اسپری تمیز کننده را مستقیماً روی وسایل نپاشید.
 - فقط از پارچه‌های نرم، ضد خش و غیر پرزدار استفاده کنید.
 - پارچه را خیس نکنید، فقط کمی مرطوب یا نمناک کنید. سپس کمی صابون به آن بزنید و با دستان خود پارچه را بسایید تا صابون جذب آن شود.
 - به طور کامل چند بار وسیله‌ی مورد نظر را تمیز کنید.
 - توجه کنید که رطوبت وارد سوکت شارژ، سوکت گوشی یا کیبورد نشود.
 - رطوبت همه‌ی وسایل خود را با یک پارچه‌ی نرم، تمیز و خشک بگیرید.
 - برخی از سازندگان توصیه می‌کنند برای پاک کردن سطوح سخت و غیر متخلخل از دستمال‌های مرطوب حاوی الکل ایزوپروپانول ۷۰ درصد استفاده شود.
 - قبل از ضد عفونی کردن وسایل خود، ابتدا به توصیه‌های سازنده‌ی آن رجوع کنید زیرا برخی مواد ضد عفونی کننده می‌توانند به وسایل الکترونیکی آسیب بزنند.
- برای اطلاعات کامل‌تر در این زمینه می‌توانید به این [مقاله](#) رجوع کنید.

تجهیزات حفاظت شخصی (PPE) پزشکی

- لازمه‌ی درست پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت شخصی پزشکی (نظیر دستکش یکبار مصرف، ماسک صورت، پیشبند یا شلوار رکابی یا لباس یکپارچه‌ی 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. در صورت وجود کمترین تردید، قبل از رفتن به ماموریت با افراد متخصص مشورت کرده و آموزش‌های لازم را ببینید.
- توجه داشته باشید که در بسیاری از کشورها تجهیزات حفاظت شخصی پزشکی با کمبود مواجه هستند و استفاده از این نوع تجهیزات ممکن است به نایابی آنها منجر شود.
- فقط از تجهیزات حفاظت شخصی پزشکی مارک‌های معتبر استفاده کنید و مطمئن شوید حداقل استانداردهای لازم در این تجهیزات رعایت شده باشد. توجه کنید که [شبکه الجزیره](#) گزارش کرده

برخی از تجهیزات حفاظت شخصی معیوب هستند و [اینتریل](#) هم درباره‌ی تجهیزات تقلبی اخطار داده است. نام برخی از مارک‌های معتبر تجهیزات حفاظت شخصی را [اینجا](#) می‌توانید پیدا کنید.

- در هنگام بازدید یا کار در مناطق آلوده به ویروس مانند مراکز درمانی از دستکش محافظ استفاده کنید. توجه کنید که دستکش نیتریل بهتر از دستکش لاتکس در برابر ویروس کرونا مقاومت دارد. استفاده از دو جفت دستکش روی هم ایمنی را بالاتر می‌برد.
- اگر از یک منطقه‌ی پرخطر مانند مراکز درمانی گزارش تهیه می‌کنید، استفاده از تجهیزات حفاظت شخصی پزشکی مانند لباس محافظ یکپارچه و ماسک کامل صورت حتما لازم خواهد بود.
- بسته به نوع مأموریت 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.
- توصیه می‌شود لباس‌های محافظ پزشکی را زیر نظر فرد آموزش داده پوشیده و از تن خارج کنید و توجه کنید که ممکن است در حین پوشیدن و از تن خارج کردن این لباس‌ها در معرض ابتلا به ویروس قرار بگیرید. این [فیلم](#) که توسط سازمان خدمات درمانی ایرلند تهیه شده است، ممکن است مفید باشد گرچه دیدن این فیلم نباید جایگزین آموزش دیدن در این زمینه یا نظارت فرد کارشناس شود.
- **هرگز دستکش یکبار مصرف، لباس محافظ یکپارچه پیش بند محافظ و روکش‌های کفش یکبار مصرف را دوباره استفاده نکنید.** هر وسیله‌ای که قرار است دوباره مصرف شود باید اول درست ضدعفونی شود. قبل از ترک یک مکان آلوده مطمئن شوید که تجهیزات حفاظت شخصی پزشکی آلوده به روش صحیح دور انداخته شوند.

ماسک صورت

در حال حاضر درباره‌ی اینکه آیا افرادی که علائم کرونا ندارند لازم است ماسک بزنند یا نه اتفاق آرا وجود ندارد. [CDC](#) توصیه می‌کند که افراد هنگام بیرون رفتن دهان و بینی خود را با پوشش صورت پارچه‌ای بپوشانند - نه ماسک پزشکی و جراحی که با کمبود مواجه هستند. البته [سازمان بهداشت جهانی](#) معتقد است 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 کوید-۱۹ پرستاری می‌کنید.

این نگرانی وجود دارد که استفاده ناصحیح از ماسک خود می‌تواند منجر به ابتلا به کرونا شود. جدیدترین [تحقیق](#) نشریه‌ی لانست نشان می‌دهد که تا یک هفته بعد از قرار گرفتن در معرض کرونا، مقدار قابل تشخیصی از این ویروس روی ماسک جراحی باقی می‌ماند. بر اساس یافته‌های این تحقیق، در آوردن

ماسک یا استفاده مجدد از آن و یا لمس صورت هنگام استفاده از ماسک می‌تواند منجر به ابتلا به کوئید-۱۹ شود.

اگر ماسک می‌زنید سعی کنید توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- در صورت لزوم استفاده از ماسک، ماسک‌های **N95** (یا FFP3) بهتر از ماسک‌های تنفسی است.
- مطمئن شوید ماسک کاملاً بینی و چانه را پوشانده و راه نفوذ هوا از کناره‌های آن وجود ندارد. موهای صورت را مرتب اصلاح کنید تا مطمئن شوید ماسک به خوبی به صورت چسبیده است.
- رعایت نکات ایمنی مربوط به استفاده از ماسک صورت ضروری است. از دست زدن به جلوی ماسک خودداری کنید و برای برداشتن ماسک، آن را از پشت سر گرفته و بردارید. هنگام استفاده از ماسک از جا به جا کردن آن خودداری کنید مگر اینکه واقعا ضروری باشد. اگر دستانتان به ماسک تماس داشت آنها را بشویید.
- استفاده مجدد از ماسک یکبار مصرف خطرناک است. ماسک استفاده شده را همیشه داخل یک کیسه در بسته بیندازید.
- 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.
- به خاطر داشته باشید که استفاده از ماسک تا حدی به حفظ سلامت شما کمک می‌کند و در کنار آن حتماً باید دست‌های‌تان را مرتب با آب داغ و صابون بشویید و از دست زدن به صورت مخصوصاً دهان، چشم، بینی و گوش‌ها بپرهیزید.
- توجه کنید که بسته به موقعیت مکانی شما ممکن است ماسک صورت **کمیاب** باشد و یا **قیمتش زیاد** شده باشد.

امنیت دیجیتال

- روزنامه نگاران ممکن است به خاطر گزارش‌های مربوط به کوئید-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 روزنامه نگاران](#) 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.
- درباره‌ی جلسات آنلاین و مشکلات [جریم شخصی](#) مربوط به آن مطالعه کنید تا بدانید این نوع سرویس‌ها چه استفاده‌ای از اطلاعات شما می‌کنند، به کدام بخش از اطلاعات شما دسترسی دارند و تا چه حد [امن](#) هستند. توجه کنید که به دلیل افزایش تعداد افرادی که از منزل کار می‌کنند، برخی از سرویس‌ها هدف [هکرها](#) قرار گرفته‌اند.
- 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 [CPI](#)

گزارش کرده است، برخی از حکومت‌ها ممکن است تلاش کنند میزان شیوع کرونا را [پنهان کرده](#) و در این راستا رسانه‌ها را [سانسور](#) کنند.

بزه و امنیت جسمی در حین مأموریت

- اکنون که اقتصاد جهانی رو به [سقوط](#) است و هر روز به تعداد افرادی که کار خود را از دست داده و با [فقر](#) دست و پنجه نرم می‌کنند افزوده می‌شود، احتمال افزایش جرم بالا رفته است.
- بسیاری از مناطق شهری متروکه شده‌اند و نیروهای انتظامی با کمبود امکانات مواجه هستند. این خطر وجود دارد که مجرمین از این موقعیت سوءاستفاده کنند. امنیت خود را بدیهی فرض نکنید، برخی از روزنامه نگاران می‌گویند توسط مجرمان هدف قرار گرفته‌اند، به آنها هتاک‌ها شده و در برخی موارد مورد [ضرب و شتم](#) قرار گرفته‌اند.
- مخصوصاً هنگام تهیه‌ی گزارش از مناطق روستایی احتیاط کنید. مردم این مناطق از ترس اینکه افراد غریبه کویید-۱۹ را با خود آورده باشند، ممکن است نسبت به این افراد با سوء ظن و یا خشونت برخورد کنند.
- توجه داشته باشید که ممکن است نیروهای انتظامی برای اجرای منع تردد مربوط به کویید-۱۹ از روش‌های خشونت آمیز مانند [خشونت فیزیکی](#)، استفاده از [گاز اشک آور](#) و یا [گلوله‌های لاستیکی](#) استفاده کنند.
- اگر از زندان یا بازداشتگاه گزارش تهیه می‌کنید به خطر احتمالی اعتراض یا شورش زندانیان به شیوع کویید-۱۹ توجه داشته باشید کما این که موارد مشابه در [ایتالیا](#)، [نیجریه](#)، [کلمبیا](#) و [هندوستان](#) اتفاق افتاد.
- توجه داشته باشید که میزان ارتکاب جرم ممکن است افزایش یابد زیرا کشورهای نظیر [ایالات متحده](#)، [ایرلند](#)، [اندونزی](#)، [اتیوپی](#)، [فلسطین](#)، [سومالی‌لند](#) و [ایران](#) برای کاهش جمعیت زندان‌ها و جلوگیری از شیوع کرونا اقدام به آزاد کردن زندانیان کرده‌اند.
- در نظر داشته باشید که کمبود مایحتاج خطر [سرقت](#) و [غارت](#) را بالا می‌برد.
- همانطور که [CPI](#) اشاره کرده است، خبرنگارانی که در کشورهای اقتدارگرا اخبار مربوط به کویید-۱۹ را پوشش می‌دهند باید نسبت به خطر بازداشت شدن و یا [اخراج](#) از کشور هشیار باشند.
- اگر هنوز می‌توانید برای رفتن به مأموریت 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 بخش‌هایی از [روسیه](#)، [فرانسه](#)، [برزیل](#)، [ایالات متحده](#)، [نیجر](#)، [بولیوی](#)، [اسرائیل](#)، [پاکستان](#)، [قبرس](#)، [رئونینون](#) و [اوکراین](#) گزارش شده است و بحران شیوع کویید-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:

- تمام مراکز درمانی محل انجام وظیفه‌ی خود را شناسایی کنید. توجه داشته باشید که کارکنان حوزه‌ی سلامت ممکن است بدون اخطار قبلی دست به اعتصاب بزنند همانطور که در [هندوستان](#)، [زیمبابوه](#)، [ساحل عاج](#) و [پاپوآ گینه نو](#) اتفاق افتاد. دسترسی به تجهیزات حفاظت شخصی ممکن است محدود یا غیر ممکن باشد.
- 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 علائم 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 کویید-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 انزوایی 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.

- فقط بلیط‌های هواپیمای قابل استرداد خریداری کنید. [گزارش‌های خبری](#) نشان می‌دهند که کویید-۱۹ ضرر مالی شدیدی را بر بسیاری از شرکت‌های هواپیمایی تحمیل کرده 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 کویید-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 روادید برای کشور مقصد خود را بررسی کنید و توجه داشته باشید که بسیاری از کشورها دیگر روادید صادر نمی‌کنند و روادیدهای صادر شده را به حالت تعلیق درآورده‌اند.
- ببینید کشور مقصد شما گواهی سلامتی که نشان دهد کویید-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 علایم بیماری باشید.
- پس از هر نوع ماموریت پرخطر به احتمال قریب به یقین زیاد مجبور به خود قرنطینگی خواهید شد. لطفاً به توصیه‌های دولتی در این باره رجوع کنید.
- اخبار و اطلاعات جدید مربوط به کویید-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 چقدر هم که این علائم **خفیف** بودند، مدیران خود را در جریان قرار دهید. با این افراد همکاری کنید تا روش مناسبی برای انتقال شما از نقطه‌ی پایان مأموریت به خانه‌تان پیدا کنید. **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 بشوید.**
- 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 روزنامه نگاران و اتاق‌های خبر قرار می‌دهد.

