



# الجمرة الخبيثة (أنتراكس)

التحديث الأخير 22-05-2024

## الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى: الاحتكاك المباشر وغير المباشر، المنقول بالهواء

- الاتصال المباشر: لمس المنتجات الحيوانية الملوثة بالبكتيريا مثل الصوف والشعر والجلود واللحوم
- تناول اللحوم أو المنتجات الحيوانية الملوثة (اتصال غير المباشر)
- استنشاق أبواغ الجمرة الخبيثة (بكتيريا في الهواء)، عادة من منتجات حيوانية مصابة

### الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

الأشخاص الذين يتعرضون للاحتكاك بالحيوانات أو المنتجات الحيوانية (كالمزارعين والأطباء البيطريين والعاملين في المسالخ أو مصانع الصوف، إلخ)

### الأعراض

- حمى وقشعريرة (أحياناً)
- صداع (أحياناً)
- آلام في العضلات / آلام في الجسم (أحياناً)
- الغثيان والتقيؤ (أحياناً)
- ألم في البطن (أحياناً)

### الأعراض حسب نوع المرض

النوع	الأعراض
جلدي (الجلد)	<ul style="list-style-type: none"><li>ظهور بثور أو نتوءات صغيرة، قد تسبب الحكة والتورّم</li><li>تقرّحات غير مؤلمة أو قرحة ذات وسط أسود</li></ul>

الأعراض	النوع
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سعال وضيق في التنفس</li> <li>• ألم في الصدر</li> <li>• تعرق شديد</li> <li>• تعب</li> <li>• التشوش الذهني والدوار</li> </ul>	الاستنشاق (الرئتان)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تورّم العنق أو ما حوله</li> <li>• التهاب الحلق / آلام عند البلع</li> <li>• بحة</li> <li>• إسهال / تقيؤ (يمكن أن يحتوي على الدم)</li> <li>• احمرار الوجه والعينين (تورّد)</li> <li>• الإغماء / الدوار</li> <li>• تورّم البطن</li> </ul>	معويٌّ (الجهاز الهضمي)

## الوقاية من الجمرة الخبيثة والسيطرة عليها

- مراقبة الأمراض في الماشية.
- تلقيح الماشية.
- اتباع ممارسات آمنة لتناوله الحيوانات وذبحها، بما في ذلك الإشراف على اللحوم وفحصها.
- التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك.
- غسل الأيدي بالصابون.
- طهي المنتجات الحيوانية جيداً (اللحوم والحلب والدم).
- يجب على الناس الذين يعملون مع الحيوانات أو المنتجات الحيوانية ارتداء الملابس والمعدات الواقية (الأحذية والقفازات والمازر والكمامات) واتباع الممارسات الصحية المستصوبة.

## المعرضون للإصابة

- الأشخاص الذين يعملون بشكل مباشر مع الحيوانات أو مع المنتجات الحيوانية (مثل المزارعين والأطباء البيطريين والعاملين في المجازر والمسالخ وما إلى ذلك).

## ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

### مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص والحيوانات المصابة

- الكشف عن المرضى المصابين بالجمرة الخبيثة وإحالتهم إلى المرافق الصحية
  - رصد المجتمع لتحديد تكتلات الحيوانات المصابة أو الميالة
- إبلاغ المشرف عليكم وأو سلطات صحة الحيوانات ورعايتها والسلطات الصحية عن أي تكتلات التشجيع على حجر الحيوانات المريضة وفصلها عن السليمة

■ تشجيع أفراد المجتمع على عدم اصطحاب الحيوانات إلى الأسواق أو أي مكان آخر حيث يمكنها أن تلتقي حيوانات أخرى أو بشر

- التشجيع على الالتزام بالحد الأدنى من الاتصال بين الحيوانات المصابة والبشر
- الحد من الاحتكاك بين الحيوانات المريضة والسليمة، (منع الحيوانات المصابة من الأسواق إلخ)

## علاج الحالات وإدارتها

• إحالة الحالات البشرية والحيوانية لفحصها وعلاجها

إحالـة الأشخاص إلى المرافق الصحية<sup>٠</sup>  
إبلاغ سلطـات الرعاية بالحيـوانات أو مـقدمي الرعاـية (مـثل الأطبـاء البيـطـريـين) عن الحالـات المشـتبـهـ بها لـدىـ الحـيـوـانـاتـ.

- إذا توافـر العـلاـجـ (لـلـحـيـوـانـاتـ أوـ الـبـشـرـ)، تشـجـعـ الأـشـخـاصـ عـلـىـ طـلـبـ العـلاـجـ وـإـتـامـاهـ وـفـقـاـ لـتـوجـيهـاتـ مـقدمـيـ الرـعـاـيـةـ الصـحـيـةـ
- توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمصابين ولأفراد عائلاتهم

## الاحتكاك السليم بالحيوانات

- الاحتكاك السليم وممارسات الذبح السليمة بما في ذلك الإشراف على اللحوم وفحصها
  - يجب على الأشخاص الذين يحتكـونـ بالـحيـوانـاتـ أوـ الـمـنـتجـاتـ الـحـيـوـانـيـةـ اـرـتـدـاءـ مـلـابـسـ وـمـعـدـاتـ وـاقـيـةـ وـاتـبـاعـ مـمارـسـاتـ النـظـافـةـ الشـخـصـيـةـ المـوصـىـ بـهـاـ
  - اـتـبـاعـ إـجـرـاءـاتـ الدـفـنـ الـآـمـنـةـ لـلـحـيـوـانـاتـ المصـابـةـ بـالـجـمـرـةـ الـخـبـيـثـةـ
- بـمسـاعـةـ المـشـرفـ عـلـيـكـمـ، الحصولـ عـلـىـ تـوـصـيـاتـ دـفـنـ الـحـيـوـانـاتـ /ـ التـخـلـصـ مـنـهـاـ (ـالـخـاصـةـ بـالـجـمـرـةـ الـخـبـيـثـةـ)ـ مـنـ السـلـطـاتـ الـصـحـيـةـ أوـ مـقدمـيـ الرـعـاـيـةـ لـلـحـيـوـانـاتـ

## نظافة اليدين

• تعزيز الاهتمام بنظافة سلـيمـةـ لـالـيـدـيـنـ (ـغـسـلـ الـيـدـيـنـ بـالـصـابـوـنـ)

قبل: تحضير الطعام؛ أو تناول الطعام؛ أو تقديم الطعام للأطفال؛ أو معالجة الجروح؛ أو رعاية المرضى  
بعد: استخدام المراحيض أو تغيير حفاضات الأطفال؛ أو لمس النفايات أو القمامـةـ؛ أو لـمـسـ الـحـيـوـانـاتـ أوـ إـطـعـامـهـ؛ أوـ تـنـظـيفـ الأنـفـ، أوـ السـعالـ أوـ العـطـسـ؛ أوـ معـالـجـةـ الجـرـحـ؛ أوـ رـعـاـيـةـ المـرـضـىـ

## نظافة الطعام والمياه وسلامتها

• طهي المنتجات الحيوانية جيداً (اللحوم والحلب والدم).

## التعبيـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ وـتعـزيـزـ الصـحةـ

- الاطلاع على النصائح المحددة التي تقدمها السلطات الصحية أو السلطات الأخرى ذات الصلة

◦ تعزيز الممارسات الصحية الموصى بها (مثل الاحتكاك الآمن بالحيوانات واستخدام الملابس والمعدات الواقية)

- الريادة في اتباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحية الحالية

- تقديم الدعم والتشجيع لمساعدة الناس على اتباع النصيحة

◦ محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحية تطبق أو لا وسبب ذلك

◦ بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحية، العمل مع المجتمعات لتجاوز العائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحية والممارسات الموصى بها

## التحصين

- دعم جهود التحصين (اللحقي) لجميع الحيوانات / الماشية المعرضة للخطر (إن توافرت)

- دعم حملات التلقيح للأفراد المعرضين لمخاطر عالية (إن توافرت)

# الخراط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع

- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:

◦ كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالجمة الخبيثة؟ وأين؟

◦ ما هو عدد الوفيات أين حصلت؟ متى؟

◦ كم من الحيوانات نفقت؟ أين؟ متى؟

◦ من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالجمة الخبيثة (أين تقع المزارع والمسالخ ومصانع الصوف، إلخ)

◦ أين تقع مرفق غسل اليدين في المجتمع؟ (هل توافر محطات في أسواق الحيوانات ومناطق أخرى تجمع فيها الماشية؟)

■ هل الصابون والماء متاحان دائمًا؟

◦ أين تقع المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)

- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:

◦ متى بدأ الأشخاص يُصابون بالجمة الخبيثة؟

◦ أي نوع (أنواع) من الجمرة الخبيثة يصيب (تصيب) الأشخاص؟

◦ كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرر؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟ كم عدد الأشخاص الذين يعملون بانتظام مع المواشي؟

◦ ما هي الحيوانات التي يربيها الأشخاص عادة في المزارع؟

◦ هل يطهو الأشخاص اللحوم والحلب بشكل جيد قبل تناولها؟

◦ هل تعمل أي من وكالات الصحة الحيوانية أو الأطباء البيطريين أو وكالات وزارة الزراعة في المنطقة؟

◦ ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق برعاية المرضى وإطعامهم؟

◦ ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق برعاية الحيوانات وذبحها؟

■ هل هناك معتقدات أو تصورات مجتمعية أو ثقافية أو دينية حول رعاية الحيوانات وذبحها؟

◦ ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق بالحيوانات المريضة أو الناقفة؟

■ كيف يتخلص الناس من جيف الحيوانات (بالحرق، والدفن، والأكل وما إلى ذلك)؟

° هل يُطبق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟

ما المصادر التي يستخدمها الناس / يتلقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟

■ هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن الجمرة الخبيثة؟ ما هي الشائعات؟

° ما دور المرأة في إدارة الثروة الحيوانية (بما في ذلك رعاية الحيوانات وجمع علف الحيوانات وبيع المنتجات الحيوانية في الأسواق)؟

## أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 06. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى
- 19. الدعم النفسي الاجتماعي
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 31. صحة الأغذية
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 41. مناولة الحيوانات ونبحها
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل للتغيير السلوك

# 01. المراقبة الصحية المجتمعية

## لمحة عامة

- المراقبة الصحية المجتمعية هي المشاركة النشطة من جانب أفراد المجتمع المحلي في الكشف عن الوفاء الصحية التي تحدث في المجتمع المحلي، والإبلاغ عنها والاستجابة لها ورصدها.
- ينبغي تقاسم المعلومات المكتشفة أثناء المراقبة الصحية المجتمعية مع الفرع المحلي والسلطات الصحية.
- تساعد المراقبة الصحية المجتمعية على الكشف مبكراً عن حالات تفشي الأمراض ومكافحتها وإنقاذ الحياة.

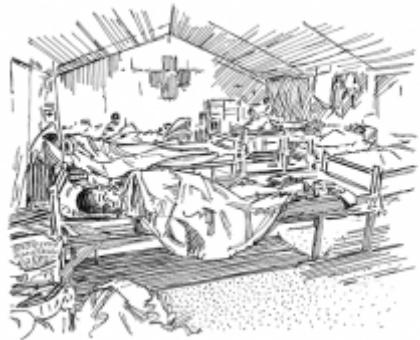
## ما يجب عليك معرفته

- كيفية رسم الخريطة المجتمعية بشكل صحيح. إذ ينبغي لك أن تعرف أين يعيش الناس وأين يعملون.
- إجراء مسح للمجتمع المحلي بأكمله، عن طريق إجراء زيارات لكل منزل. وإذا كانت مساحة المجتمع المحلي كبيرة، فيتعين تقسيم عملية المسح إلى أجزاء أو مناطق أصغر.
- حدد المعرضين للإصابة في المجتمع المحلي، فالقيام بذلك سيساعدك على تحديد الناس الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- ابدأ المراقبة. فذلك سيساعدك على إبلاغ رسائل ومعلومات صحية محددة، وعلى إحاله المرضى على وجه السرعة إلى المرافق الصحية.
- لا تنس أن قيامك بالمراقبة الصحية المجتمعية مع وجودك في المجتمع المحلي سيجعلك قادرًا على الحصول على معلومات قد تكون مفيدة لآخرين المعنيين بمكافحة الوباء.
- أرسل هذه المعلومات إلى فرعك المحلي، وإلى أفرقة المتطوعين الأخرى والسلطات الصحية. وهذا هو «الإبلاغ».
- لا تنس أن الإبلاغ يجب أن يكون منهجاً، وذلك تجنبًا للخلط والارتباك، وينبغي لكل من يقوم بالإبلاغ أن يتبع الوسائل ذاتها. ولذلك يتعين أن تباحث مع فرعك المحلي ومع السلطات الصحية لمعرفة نظام الإبلاغ الأنسب لعملك ولوضعك.

## ما يمكنك القيام به

- رسم الخريطة المجتمعية (يرجى الاطلاع على أدلة العمل الثانية).
- تحديد المعرضين للإصابة بالمرض في المجتمع المحلي.
- التعرف على المرض الذي قد يكون موجوداً في مجتمعك المحلي، بما في ذلك علاماته وأعراضه.
- تشكيل أفرقة مراقبة للبحث بنشاط عن المرض. وتحديد مناطق مختلفة من المجتمع المحلي لكل فريق.
- عند كشف حالات إصابة، قم بتقييم شدة الإصابة وما إذا كان من الضروري إحالة المرضى إلى مرافق صحي (يرجى الاطلاع على أدلة العمل الرابعة).
- إذا كان من الممكن تسخير الأمور برعاية المرضى في منازلهم، فيتعين أن توضح لعائلاتهم ما يجب عليهم القيام به وتزويدهم بالمعلومات والوازوم المطلوبة، حيثما أمكن (يرجى الاطلاع على أدلة العمل الثالثة).
- سجل الحالات التي تجدها وجمع سجلاتك مع السجلات الموجودة لدى الأفرقة الأخرى لتكوين صورة واضحة عن نطاق انتشار المرض في المجتمع المحلي.

رسائل المجتمع



Finding sick people .24

## 02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

تتيح لك الخريطة المجتمعية ربط القضايا أو المشكلات بأماكن معينة وتسهيل رؤية المعلومات. غالباً ما تكون الخرائط أسهل في الفهم من الكلمات.

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرض للمخاطر

من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر  
ما هو الخطير المعروض له

- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والماوى وإلخ) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارة
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرض للوباء وانتشاره

من المهم رسم الخريطة مع أعضاء المجتمع المحلي. يساعد ذلك المجتمعات على أن تكون نشطة وأن يكون الأفرادأعضاءً مشاركين في الرعاية التي يقيمها الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوعون.

تُعد مشاركة السكان في رسم الخرائط أمراً مفيداً جدًا في حالات تفشي الأوبئة لأنّه يساعدك على معرفة أين تكمن أكبر المشاكل والاحتياجات، كما يُساعد على تحديد المخاطر والموارد مثل المراكز الصحية ومركبات الطوارئ والطرق الفرعية والملاجئ ومصادر المياه وإلخ. يمكن استخدام الخرائط لدعم خطط التأهب والمواجهة قبل أن يتفشّي الوباء.

كتيبة إعداد خريطة مجتمعية

يجب الاستحسان على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

- المجتمع المحلي بأكمله: أماكن ترکَّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- الواقع الرئيسية المشتركة/العامة في المجتمع المحلي
- مثل المدارس، المراكز الصحية، أماكن العبادة، مصادر الماء، الأسواق، وإلخ.
- موقع الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة [إذا كان بإمكانك تحديدهم]
- مكان بداية تفشي الوباء وكيفية انتشاره [إذا كان من الممكن تحديد ذلك]
- الأخطار والمخاطر الصحية (على سبيل المثال، المواقع غير الملائمة للتخلص من القمامات، مواقع تكاثر ناقلات الأمراض الواسعة)

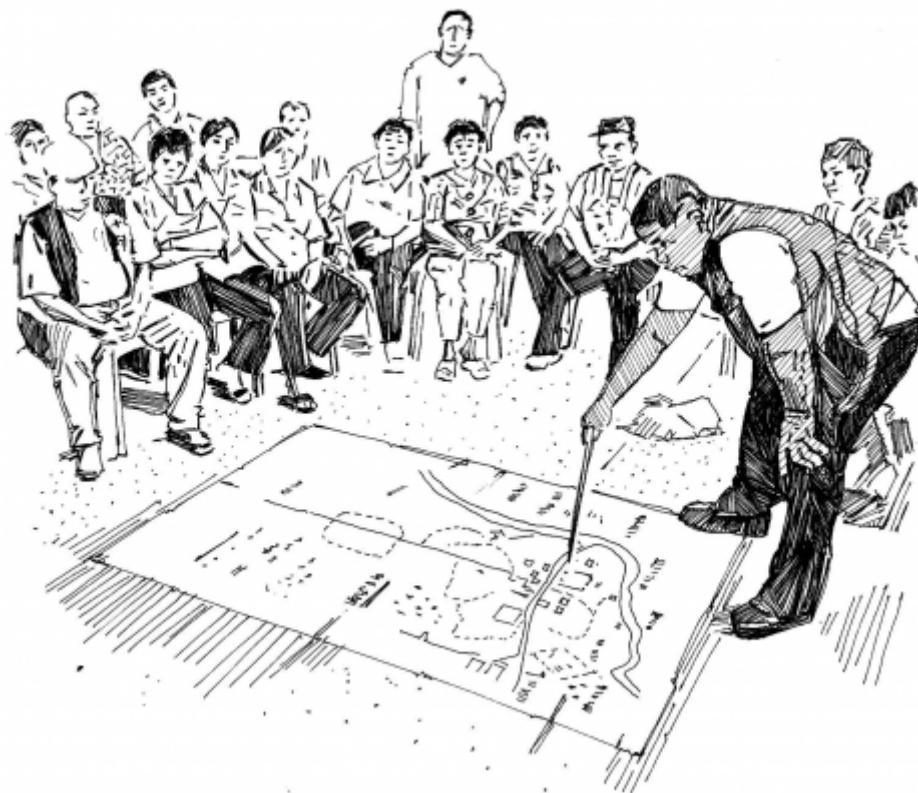
### استخدام الخريطة المجتمعية

- يمكن وضع علامات على الخريطة تشير إلى الحالات الجديدة وأو الحالات المحالة. افعل ما يلي:

• قُم بتشكيل فرق لتغطية مناطق معينة من الخريطة.  
الضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلي، يتعين على كل فريق أن يحدد الوضع في المنطقة الموكّلة إليه (عدد الأشخاص المرضى، والمرضى الذين أحيلوا إلى السلطات الصحية، وأي معلومات أخرى ذات صلة). اعمل مع المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنهم الأولوية. سيطلب ذلك استهدافاً جغرافياً وضمن تلك المناطق المحددة، استهدف الفئات الأكثر احتياجاً بناءً على تحليل مواطن الضعف والقدرات الذي يتضمّن تحليلاً النوع الاجتماعي والتنوع.

- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وبجمعها ستتمكن من معرفة:

المناطق الموبوءة التي تغطيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصة بكل منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطة عملك. بعض الإجراءات قد تشمل: تنظيف البيئة؛ توزيع الناموسيات؛ إجراء حملات للتلقيح؛ الأنشطة الأخرى المرتبطة بإدارة الوباء.



إعداد خريطة مجتمعية.

## 03. التواصل مع المجتمع المحلي

### لمحة عامة

قد يصعب التواصل أثناء انتشار وباء معين. فتفشي الأمراض، لا سيما الجديد منها، قد يسبب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضللة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحي أو المنظمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقونها من الأشخاص أو المنظمات التي لا يثقون بها أو لا يصدقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال المرضى والمتوفين.

في بعض الأحيان، يكون لدى المجتمعات معتقدات راسخة تختلف عن التدابير الاجتماعية للوقاية والحماية التي يُشجع على استخدامها مقدمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمّنون بشدة بمارساتهم الثقافية أو الطب التقليدي أو الوسائل الأخرى التي قد لا تكون فعالة لمكافحة المرض. هذا وقد يرفضون تلقي علاجات معينة (بما في ذلك الأدوية واللقاحات).

في الكثير من البلدان، تتحذّر الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحدى الاتجاهات. غير أن الانحراف والمشاركة المجتمعين قد لعب دوراً حاسماً في نجاح الحملات لوقف انتشار الأمراض ومكافحتها في بلدان كثيرة.

من الضروري اعتماد التواصل الموثوق به مع المجتمع المحلي في حالات تفشي مرض ما. ولبناء الثقة، يُعدُّ التواصل الثنائي الاتجاه أمراً أساسياً. تعني كلمة "ثنائي الاتجاه" أنه يجب على المتطوعين توجيه الرسائل إلى المجتمع وتلقيها منه. يجب أن يشعر أفراد المجتمع بالاحترام وأنه يتم الاستماع إليهم ويجب إتاحة الفرصة لهم لمشاركة معتقداتهم ومخاوفهم وشواغلهم. يجب أن يكون أفراد المجتمع قادرين على الوثوق بك وبما تقوله ليقبلوا رسائل المتطوعين. وبعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع ومخاوفهم وشواغلهم، يمكنك تزويدهم برسائل دقيقة وذات مصداقية.

كما يساعد تقديم رسائل صحية تكون متسقة وواضحة وسهلة الفهم على بناء الثقة. يُعتبر إعطاء معلومات دقيقة للمجتمع أمراً أساسياً، خاصة عندما يتوجّب إقناع الناس باعتماد ممارسات آمنة (والتي قد تختلف عن تلك التي يعتمدونها عادةً). تشمل بعض التغييرات في السلوك التي يمكن التشجيع عليها ما يلي:

- قبول تلقي اللقاحات أو العلاجات الطبية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
  - ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبائهم بطرق مختلفة عمّا يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكل آمن وكريم)
- ممارسة التباعد الاجتماعي
  - استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
  - قبول المريض بعزله عن الآخرين تفادياً لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقةٍ مختلفة (عادةً عن طريق التنظيف أو الغليان أو الطهي جيداً)
- وغيرها من تدابير الصحة العامة الموصى بها

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشي الوباء

- أشرك قادة المجتمع المحلي وأفراده

تعرف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقيادة المجتمعين أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)

اعمل مع المجتمعات المحلية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتحطيطها

تحدد إلى أفراد المجتمع المحلي حول أفكارهم ومخاوفهم وعتقداتهم وأفعالهم

- اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلي بالمرض الذي يهدّدهم وكيفية انتقاله
- تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثّر على انتشار الوباء
- تعرّف على الأمور التي تحفّزهم على تغيير السلوك
- تعرّف على الأمور التي تُثبّطهم عن تغيير السلوك
- استخدم أساليب تواصل مختلفة
  - ؟ استخدم التواصل الثنائي الاتجاه متى أمكن
  - بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة
  - ؟ في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتجاه لتعزيز الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
  - يجب أن تقرن أساليب التواصل الأحادية الاتجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلي والاستماع إليها
  - ؟ يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحو مختلف لذا من المهم استخدام أساليب مختلفة
  - تضم المجتمعات المحلية توسيعات مختلفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
  - فكر في كيفية استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم " المختلفين " بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
  - فكرة في طريقة للوصول إليهم
  - اكتشف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعية الأخرى أو بمصادر مختلفة
  - اكتشف ما إذا كان لديهم احتياجات مختلفة للوصول إلى المعلومات، مثل الترجمة
  - ضع في اعتبارك ما يفضل الناس ويتقون به ويمكنهم الوصول إليه بسهولة عند اختيار أساليب للتواصل
  - فكر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال، هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقوا كتبًا تحتوي على معلومات؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)
  - فكر في الموارد المتاحة لديك (على سبيل المثال: هل لديك وصول إلى طباعة الملصقات؟ هل هناك موقع مناسب داخل المجتمع المحلي حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)
  - ضع في اعتبارك محتوى رسالتك (رسائلك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)
  - يجب أن يكون التواصل:
    - ؟ بسيطًا وقصيرًا. إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.
    - ؟ موثوقًا. إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع المحلي (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامة مفتوحة وإلخ).
    - ؟ دقيقًا ومحدّدًا. إذ يتبيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متّسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقاً. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدمة حول الوباء)، فلن صريحاً وواضحاً بشأن المتغيرات وسببها. مرتكزاً على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركزة على العمل وأن تسدي النص إلى أفراد المجتمع المحلي بما يجب عليهم القيام به لحماية نفسهم والآخرين.
    - ؟ ممكناً وواقعيًّا. إذ يتبيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.
    - ؟ مراعيًّا للسياق. إذ ينبغي أن تُجسّد المعلومات احتياجات المجتمع المحلي وحالته. وبينجي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحلي العوامل الاجتماعية والثقافية التي تشجع أفراد المجتمع المحلي على تبني أنماط سلوك أكثر أماناً (مثل قبول ثقافة اللقاحات) أو تثبّطهم عن

تبني مثل هذه الأنماط.

## الطرق المختلفة للتواصل

ثمة طرق لا تُحصى ولا تعد للتواصل مع المجتمعات المحلية. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحاديه وثنائية الاتجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحلي.

### • وسائل التواصل الأحادية الاتجاه

الفيديو والأفلام والإعلانات التلفزيونية

الأغاني أو القصائد أو الدراما التمثيلية أو تمثيل الأدوار أو المسرح

الإعلانات المجتمعية مثل: الإعلانات عبر مكبرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبث الإذاعي

الملصقات واللوحات الإعلانية

### • وسائل التواصل الثنائية الاتجاه

زيارة المنازل

لقاء المخبرين الرئيسيين مثل: القيادة المجتمعية أو الدينيين؛ المعالجين التقليديين أو القابلات؛ المعلمين؛ كبار السن، وإلخ.

إجراء مناقشات مجتمعية تُشجع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي

الانتهاء للشائعات

يمكن للشائعات أن تسبب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحية أو في قدرتها على وقف انتشار الوباء وقد يرفض الأنشطة التي من شأنها مكافحة انتشار المرض. يتبع على المتطوعين:

### • الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.

ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فوراً إلى المشرف على المتطوعين الذي يتبعه أو منسق الجمعية الوطنية المعنى به

### • تصحيح الإشاعة

إعطاء المجتمع المحلي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض

الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية نفسهم والآخرين وتكرار ذلك

## 04. الإحالة إلى المراقب الصحية

### لمحة عامة

خلال حالات تفشي الوباء، غالباً ما يتعدّر علاج المرضى في المنزل أو على يد متطوعين أو عائلاتهم. إذ يتطلّب الأمر رعاية طيبة متخصصة ويجب التوجه إلى عيادة صحية أو مستشفى لتلقي العلاج.

ضع دائماً فكرة الإحالة في اعتبارك أثناء تنفيذ نشاطات للوقاية من الأوبئة ومكافحتها في المجتمع المحلي.

والإحالة المجتمعية هي توصية ( يقدمها عادةً متطوع في المجتمع المحلي) ليحصل شخص مريض على خدمات في مرفق صحي أو من أخصائي في الرعاية الصحية. تستند هذه التوصية عادةً إلى تحديد علامات المرض أو الخطر الذي يشكّله المرض على الشخص أو الأسرة أو المجتمع. لا تعتبر الإحالة تأكيداً على وجود المرض، كما أنها ليست ضماناً لتقديم أي علاج محدد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل أخصائي في الصحة وليس من قبل المتطوعين المجتمعيين.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

• حدد أعراض المرض الذي يسبب الوباء والعلامات التي تشير إلى أنه ينبغي إحالته المرضى إلى المراقب الصحية.

• ضع دائماً في اعتبارك سلامتك وحمايةك

▪ بعدأخذ المشورة من المشرف الذي تتبعه، اعرف كيفية معرفة متى يكون الشخص مريضاً ويجب إحالته إلى مركز صحي

تحديد مراقب الإحالة وزيارتها

1. في حال توفر أكثر من مرفق واحد للإحالة في المجتمع المحلي، يجب أن يتم اختيار المرفق الصحي الذي على المتطوعين إحالته المرضى إليه من قبل أخصائي في الصحة يدعم الجمعية الوطنية أو يعمل فيها وتكون قيادة الجمعية الوطنية موافقة عليه. لا يجوز للمتطوعين أن يقرروا بمفردهم أي مراقب يمكنهم إرسال الإحالات إليها.

2. بعد تحديد المرفق الصحي والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المراقب الصحية وتحدّث إلى الأطباء والممرضين لتنسيق عمليات الإحالة.

■ أخبرهم عن نشاطات فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر التي تقوم بها وكيف يمكن لذلك أن يؤدي إلى حالات مجتمعية من قبل متطوعي الفروع المدربين على الوقاية من الأوبئة ومكافحتها.

■ ناقش الطريقة الأفضل لإرسال المرضى من المجتمع المحلي إلى المراقب الصحية:

▪ هل تتوفر وسائل النقل العام؟

■ هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمل تكاليفها؟

■ هل يمكن للمرضى استخدامها؟

■ هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركاب الآخرين؟

هل تتوفر خدمات الإسعاف؟

- هل لدى المرفق الصحي سيارات إسعاف؟
- هل لدى فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر سيارات إسعاف؟
- هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمل تكاليفها؟
- كيفية الاتصال بالإسعاف؟

هل المرض شديد العدوى ويطلب نقلًا خاصًا؟

- إذا كان المرض شديد العدوى (مثل الإيبولا أو حمى ماربورغ)، فيجب إعداد ترتيبات نقل خاصة حتى لا يصاب الآخرون بالعدوى.
- أخبرهم عن نشطاتك وعن خططك للإحالات.خذ المشورة منهم.

## التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

### 1. خطط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

- هل يمكن للجمعية الوطنية أن توفر وسيلة للنقل؟
- هل لدى الناس القدرة المالية لتحمل تكاليف النقل؟
- هل يتطلب المرفق الصحي إشعاراً مسبقاً بالإحالة؟ إذا كان هذا الحال، كيف سيتم إبلاغ المرفق الصحي بالإحالة؟

### 2. احمل معك دائمًا الأداة ذات الصلة من أدوات مكافحة الأمراض عند قيامك بالإحالات المجتمعية

- سيساعدك هذا على تذكر ما يجب أن تعرفه عن المرض وأعراضه.

## إجراءات الإحالة

1. يعمل المتطوعون نيابةً عن جمعيّتهم الوطنيّة ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنيّة قبل القيام بالنشاطات. يجب تدريبهم على مبادئ حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر ويجب أن يحصلوا على التدريب والإشراف المناسبين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.

2. يجب على المتطوعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصي إذا كان المريض طفلاً.

3. يتعين على المتطوعين دعم هذه المبادئ:

■ السرية - من المهم الإبقاء على خصوصية المعلومات المتعلقة بأفراد المجتمع المحلي وعدم مناقشة صحة الأشخاص أو الرعاية الصحية أو التفاصيل الخاصة الأخرى مع الآخرين في المجتمع. ضع في اعتبارك أن الانتهاكات للسرية غالباً ما تحدث عن غير قصد، على سبيل المثال، عند مناقشة عمل اليوم مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.

■ الاحترام - من المهم� احترام خيارات الناس وقراراتهم، حتى وإن كنت لا توافق عليها.

■ السلامة - إذا كانت لديك مخاوف بشأن سلامة شخص ما أو منه (في ما يتعلق بالإحالة المجتمعية، أو أي جانب آخر من جوانب حياتهم)، فيجب عليك مناقشتها مع المشرف الذي تتبعه لإيجاد حل آمن إن أمكن ذلك.

4. عند قيامك بإحالة إلى مرفق صحي، اشرح دائمًا بشكل واضح للأسرة المعنية ما هو المرض، وما هي أعراضه، ولماذا ترى أن الإحالة ضرورية.

■ أعطهم معلومات عن المرافق الصحية المتاحة، وعن وسائل النقل المختلفة للوصول إليها

■ ساعد الأسرة في حال كان ثمة حاجة إلى نقل خاص.



رسائل المجتمع



Finding sick people .24

## 50. حماية المتطوعين وسلامتهم

### لمحة عامة

يُعمل المتطوعون في أوضاع هشة ومع أشخاص ذوي قدرات كبيرة. ويمكن لعملهم في حالات تفشي الأوبئة أن يكون محفوفاً بالمخاطر، إذ قد يُصابون بالعدوى ويطالهم المرض. بالإضافة إلى المخاطر الجسدية، قد تكون ثمة مخاطر على الصحة النفسية والعقلية للمتطوعين، وذلك نسبة طبيعة العمل الذي يقومون به. من المهم بالتالي حمايتهم من تداعيات هذه المخاطر والحد منها.

ينبغي على جمعيتك الوطنية أن توفر الحماية المناسبة لك وللمتطوعين الآخرين العاملين في مجال مكافحة الأوبئة. يُشكل المدير الذي تتبع له مرجعاً قيئماً للحصول على المعلومات والمعدات من أجل حماية صحتك الجسدية والنفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

من المهم اتباع مشورة المشرف عليك وجمعيتك الوطنية واستخدام مستوى الحماية المناسب للموقف الذي تواجهه.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### حماية نفسك والآخرين من المرض

1. يجب أن تكون مُدرّباً على استخدام معدات الحماية، وعلى دراية بها قبل ارتدائها في بيئه فعلية يتفشى فيها المرض. قم بتجريب المعدات مسبقاً، وتعلم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

■ في حالات تفشي أوبئة كالإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا والطاعون، يجب استخدام الحماية الكاملة في كلّ مرة تضطلع بأنشطة عالية المخاطر. وتتطلب الحماية الكاملة استخدام معدات الحماية الشخصية. (انظر إلى أدلة العمل بشأن استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض الشديدة العدوى).

■ في حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقل استخدام الكمامات والقفازات المطاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة المريض. (انظر إلى أدلة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطلاع على التعليمات الخاصة بالنظافة الجيدة لليدين).

2. ينبعي تلقيح المتطوعين وفقاً للتوجيهات التلقيح الخاصة بالبلد الذي يعملون فيه (انظر أدلة العمل بشأن اللقاحات الدورية).

■ ينبعي تلقيح المتطوعين وفقاً لجدول التلقيح الدوري الساري في الدولة.  
■ يحق للمتطوعين تلقي اللقاحات متى تم إجراء حملات التلقيح الواسعة النطاق.

3. يجب أن يكون المتطوعون متيقظين لسلامتهم البدنية والنفسية والاجتماعية في حالات تفشي الأوبئة

■ يجب أن يكون المتطوعون متيقظين لعوامل الضغط في حياتهم الشخصية والمهنية، ويجب أن يكون لديهم خطة جاهزة لكيفية التعامل مع الإجهاد والصدمات بطريقة صحية ومفيدة.

■ قد يشمل ذلك تقنيات إدارة الإجهاد التي تستخدمها أساساً مثل إجراء التمارين الرياضية والتأمل وممارسة الهوايات وإلخ.

■ يُعد مديرك مصدراً مفيداً للمعلومات والأدوات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

#### فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

ينبغي أن يتعلم المتطوعون تدابير وقائية إضافية لاستخدامها في حالات تفشي الأوبئة (وقبلها)، وتشمل:

- تدابير مكافحة ناقلات الأمراض (انظر أدلة العمل بشأن مكافحة ناقلات الأمراض)
- مناولة الحيوانات بطريقة آمنة (أدلة العمل بشأن مناولة الحيوانات وذبها)
- التعامل مع الجثث (أدلة العمل بشأن دفن جثث الموتى بشكل آمن وكريم)
- الوقاية الكيميائية (أدلة العمل بشأن الوقاية الكيميائية)
- الأغذية والمياه المأمونة (أدلة العمل بشأن صحة الأغذية ومياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية)
- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن غسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في فني حالات الأمراض الشديدة العدوى)

## **حماية المتطوعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين**

1. يجب حماية المتطوعين إذا تعرضوا للأذى أو الإصابة أثناء تنفيذ عملهم. فقد يتعرضون للحوادث أو الإصابات بل حتى للوفاة. وقد يتسبّبون، بالقدر ذاته، في إلحاق الأذى بالآخرين وبممتلكاتهم، لا سيّما إذا لم يتم تدريبهم بشكل صحيح أو تزويدهم بالمعدّات الصحيحة.

■لذا من الضروري أن يكون لدى الجمعيّات الوطنية سياسات تأمّن مناسبة. فقد يكون التأمين ضروريًا لتسديد تعويضات للمتطوعين أو لأسرهم إذا أصيبوا أو توفّوا، أو لتسديد تعويضات للغير إذا طالهم أذى بسبب أفعال المتطوعين، أو لتفطية تكاليف قانونية. وتعتمد طبيعة الغطاء التأميني على النّظام القانوني المعتمد في بلدك. وتحثّ الحركة الدوليّة للصليب الأحمر والهلال الأحمر الجمعيّات الوطنيّة على الاعتراف بواجب رعاية المتطوعين وألتمسك به، لا سيّما إذا لحق بهم الأذى أثناء تأديتهم لواجباتهم. أسأل مديرك عن نوع التأمين أو التفطية من خلال "شبكة الأمان" التي يمكنك الحصول عليها.

■قبل أن تطلب من المتطوعين تنفيذ أنشطة عالية الخطورة (مثل عمليات دفن الجثث بطريقة آمنة وكريمة)، يجب على الجمعيّات الوطنيّة أيضًا أن تزود المتطوعين بما يلزم من لفاحات ومعدّات الحماية. وسيعتمد ما يتضمّنه ذلك على السياق الذي تعمل فيه وعلى السياسات الصحيّة للموظفين والمتطوعين في جمعيتك الوطنيّة.

2. ينبغي إبلاغ المتطوعين بالسياسة الأمنية للجمعية الوطنيّة، ويتعيّن على المتطوعين فهم هذه السياسة واتّباع ما تقتضيه من قواعد وأنظمة. وبينجي لك أيضًا أن تكون على دراية بأيّ تغييرات تطرأ على السياسة، وأن تقوم بالإبلاغ عن أيّ حادث مثيرة للقلق.

■تعتمد السلامة في المجتمع المحلي على السمات الشخصية للمتطوعين والمدرّبين وأعضاء الفريق الآخرين من حيث كيفية عملهم وكيفية عملهم مع الناس في المجتمع المحلي. يجب على المتطوعين مراعاة الثقافة. إذ لا ينبغي أبدًا أن يكون سلوك الشخصي سببًا للجريمة، بل ينبغي لك أن تتصرّف بنزاهة وألا تكون مصدر مشاكل للمجتمع المحلي. فالسلوك المستقيم والمهذب وغير المتحيز مطلوب منك دائمًا.

■يجب أن يُبادر المتطوعون على صعيد إدارة سلامتهم وأمنهم والحفاظ عليهم. وهذا يعني أنّه لا يجب أن تتردد في الاستفسار من مديرك عن مخاطر السلامة والأمن وما عليك فعله إذا واجهت أيّ تهديدات أو مشاكل. يجب عليك أن تعرّف ما هي البروتوكولات المعمول بها في حال وقوع حادثة مرتبطة بالسلامة أو الأمان، بما في ذلك كيفية الإبلاغ عن هذه الحادث ولأيّ جهة.



## 06. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى

### لمحة عامة

عند التعامل مع بعض الأمراض الوبائية، لا سيّما الإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا والطاعون، من الضروري حماية نفسك عند ملامسة المرضى أو سوائل أجسامهم أو جثث الموتى أو الحيوانات النافقة.

تماماً كالمتطوعين، تأتي أيضاً معدات الوقاية الشخصية بأحجام وأشكال مختلفة. لا تناسب جميع معدات الحماية الشخصية كل متropou بشكل صحيح (على سبيل المثال، قد لا تكون النظارات الواقية بالحجم أو الشكل المناسب لبعض النساء أو لأشخاص متقدرين من عرق معين، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى). من المهم جداً أن يكون لدى المتطوعين الحجم والشكل المناسبين لكافة معداتهم لتوفير حماية القصوى.

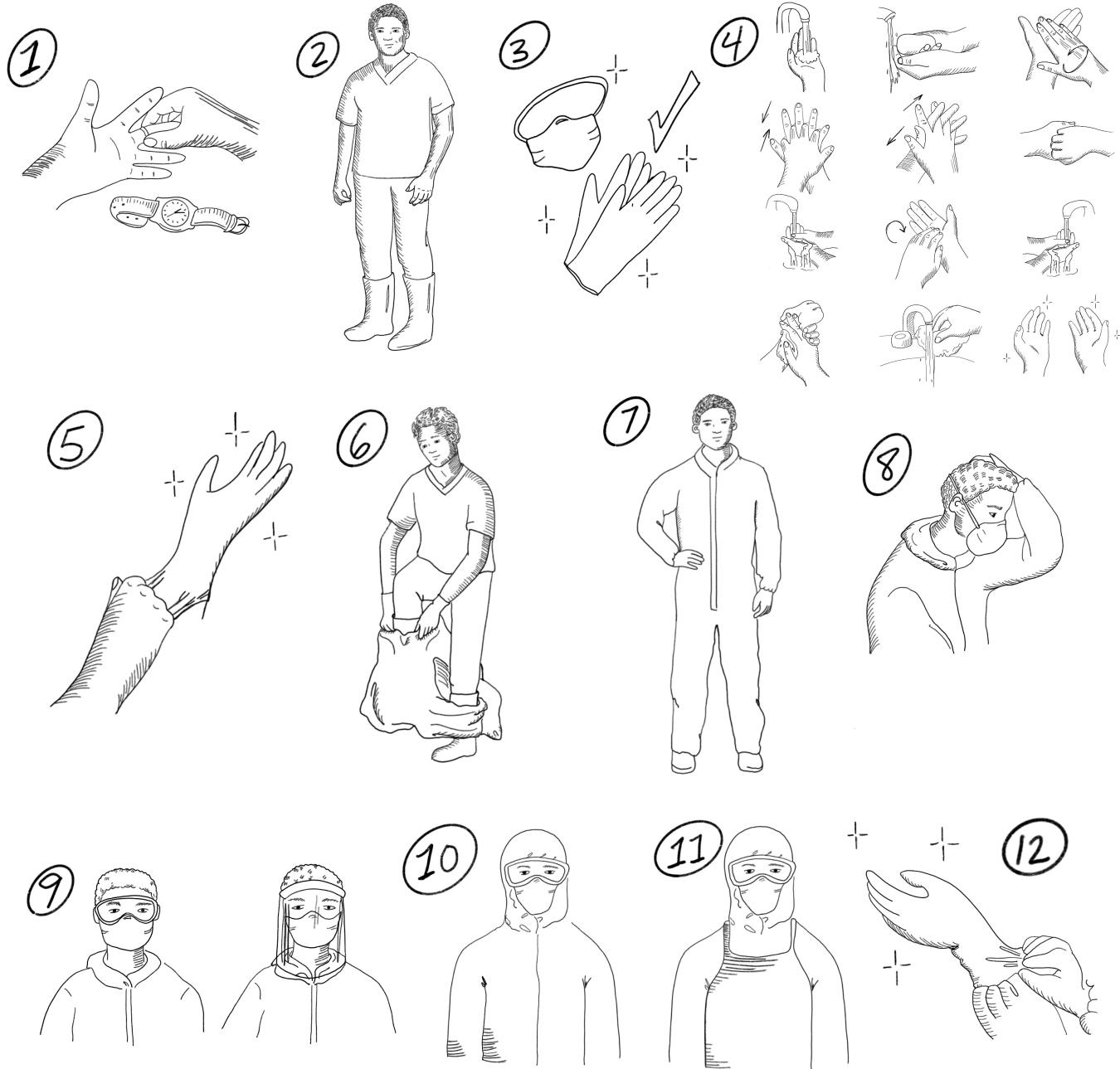
توضح لك هذه الأداة كيفية ارتداء معدات الحماية الشخصية وزعها. \*\* ملاحظة: تُستخدم أنواع مختلفة من معدات الحماية الشخصية في سياقات مختلفة، بناءً على المرض ونوع الحماية المطلوبة (على سبيل المثال، قد تحتوي مكونات معدات الحماية الشخصية الخاصة بفيروس الإيبولا والطاعون على بعض القواسم المشتركة ولكنها ليست متطابقة). ويتعين عليك التأكد دائمًا من تلقيك التدريب المناسب على استخدام نوع معدات الحماية الشخصية المتأق في السياق الذي تعمل فيه، للمرض المحدد الذي تتعامل معه.\*\*

راجع أدلة العمل بشأن [حماية المتطوعين وسلامتهم](#) لمزيد من المعلومات حول حماية المتطوعين.

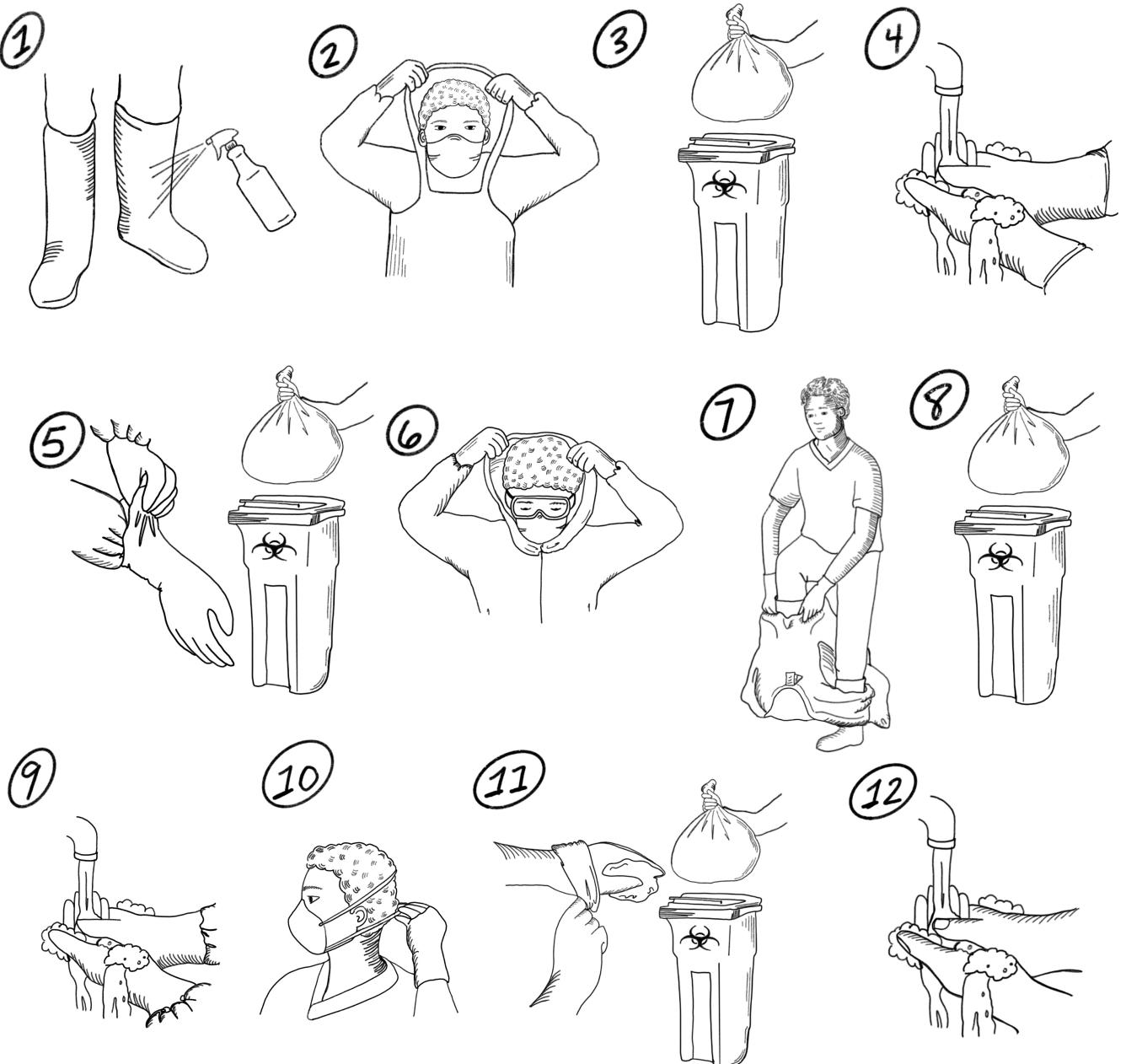
### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

- اختبر حجم معدات الحماية الشخصية الخاصة بك عن طريق جعل المدير الذي تتبعه يتحقق من ملاءمة وغطية جميع معداتك. في حال لم يكن الحجم صحيحاً، تأكّد من حصولك على المعدات المناسبة قبل أن تبدأ العمل الذي يعرضك للمخاطر.

خطوات ارتداء الملابس الواقية



خطوات نزع الملابس الواقية



**ملاحظة:** يجب غسل اليدين، من دون نزع القفازات، قبل البدء في نزع الملابس الواقية (الخطوة 4)، وبين هذه الأخيرة لكن قبل نزع الكمامات (الخطوة 9)، وفي النهاية بعد نزع القفازات (الخطوة 12).

## 19. الدعم النفسي الاجتماعي

### ردّات الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

- عاطفياً. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
- عقلياً. فقدان التركيز، فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- جسدياً. زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، آلام في الظهر والعنق، هزات وتوترات عضلية، فقدان الطاقة، عدم القدرة على الراحة والاسترخاء.
- اجتماعياً. الإقدام على المخاطر، الإفراط أو التفريط في تناول الكحول أو تدخين السجائر، السلوك العدواني، الانطواء، العزلة.

### الدعم النفسي الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسي الاجتماعي» إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما في الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردّات الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات وال شبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي» إلى الإجراءات التي تلبي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافي. فتوفير الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والكافи يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

رأى السيد هويفول وآخرون (2007) أن هناك خمسة مبادئ ينبغي أن يرتكز عليها الدعم النفسي الاجتماعي خلال حالات الطوارئ. وأنه ينبغي أن تهدف الأنشطة إلى ضمان السلامة وأن تعزز ما يلي:

- الهدوء والسكينة.
- الترابط.
- الفعالية الشخصية والجماعية.
- الأمل.

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

- التثقيف النفسي والتوعية بالقضايا النفسية الاجتماعية.
- تنمية المهارات الحياتية والمهنية.
- الأنشطة الترفية والإبداعية.
- الأنشطة الرياضية والبدنية.
- استعادة الروابط العائلية.
- توفير أماكن ملائمة للأطفال.
- اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسيم الدفن والجناز التقليدية.
- توفير الإسعافات الأولية النفسية.
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
- مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

## الإسعافات الأولية النفسية

### الإسعافات الأولية النفسية هي ...

- طمأنة شخص في مهنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة.
- تقييم الاحتياجات والشواغل.
- حماية الناس من المزيد من الأذى.
- تقديم الدعم العاطفي.
- المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية، مثل الغذاء والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء.
- الاستماع إلى الناس وليس الضغط عليهم ليتحدثوا.
- مساعدة الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.

### الإسعافات الأولية النفسية ليست ...

- شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مفصلة لحدث الذي تسبب في المهمة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم.
- الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأولية النفسية حول مؤاساة شخص ما يعاني من مهنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة. وهي تعني توفير الدعم العاطفي ومساعدة الناس على تلبية الاحتياجات الأساسية الفورية والحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي. وتشير مبادئ العمل الثلاثة المتعلقة بالمشاهدة والاستماع والتواصل إلى أن الإسعافات الأولية النفسية عبارة عن وسيلة للتقارب مع شخص ما في مهنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدتها أو مساعدتها على الحصول على تلك المساعدة.

### شاهد (انتبه إلى الوضع)

- تحديد ما حدث أو ما يحدث.
- تحديد من يحتاج إلى المساعدة.
- تحديد مخاطر السلامة والأمن.
- تحديد إصابات الجسدية.
- تحديد الاحتياجات الأساسية والمعقوله المباشرة.
- مراقبة ردّات الفعل العاطفية.

### استمع (اصغ للشخص)

- قدم نفسك.
- أبد الاهتمام واستمع بنشاط.
- تقبل مشاعر الآخرين.
- هدئ الشخص الذي يعاني من مهنة.
- أسأل عن الاحتياجات والشواغل.
- ساعد الشخص (واحد أو أكثر) الذي يعاني من مهنة لإيجاد حلول لاحتياجاته ومشاكله.

### تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

- ابحث عن المعلومات.
- تواصل مع أحباء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.

- عالج المشاكل العملية.
- احصل على الخدمات والمساعدة الأخرى.

### **يُعد الاستماع الناشر عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأولية النفسية**

- ركز بنشاط فيما يقوله الشخص المتضرر.
- لا تقاطع ما يقوله الشخص المتضرر أو تحاول أن تؤكّد له أن كل شيء سيكون على ما يرام.
- حافظ على التواصل بالعين وتأكد من أن لغة جسمك تشير إلى أنك تستمع.
- امسك يد أو كتف الشخص المتضرر بلطف، إذا كان ذلك مناسباً.
- استمع بتروٍ للناس عندما يصفون ما حدث. إذ إن روایتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وقبوله في نهاية المطاف.

## 29. تعزيز النظافة الصحية

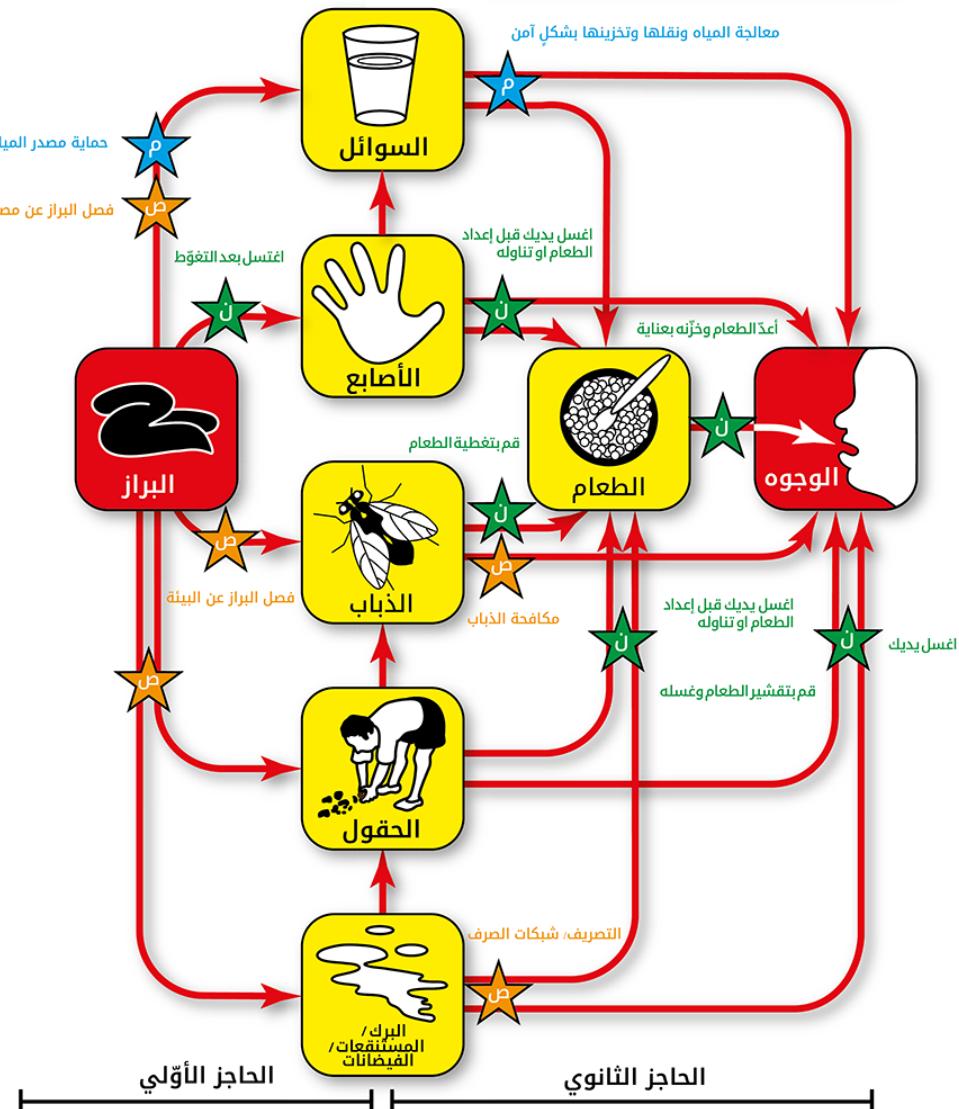
### لمحة عامة

- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتفطية مجموعة من الاستراتيجيات الهدافـة إلى تحسين السلوك الصحي للناس ومنع انتشار الأمراض. يمكن تشجيع النظافة الصحية الأشخاص من اتخاذ الإجراءات للوقاية من الأمراض المرتبطة بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية من خلال توعية أفراد المجتمع وإشراكهم إضافةً إلى معارفهم ومواردهم.
- يتم تحديد تركيز تشجيع النظافة الصحية على أساس المخاطر الصحية القائمة. ومن خلال إنشاء سلسلة من الحواجز التي تحول دون انتقال العدوى، يكون لسلوكيات النظافة الصحية تأثير حاسم على انتقال الأمراض المتعلقة بالمياه والصرف الصحي كما هو مبين في المخطط "أف" أدناه:

## الطريق الفموي الشرجي (المخطط F)

يمكن أن تتدنى حركة مسببات الأمراض من براز شخص مريض، حيث يتواهها شخص آخر، مسارات كثيرة، بعضها مباشر وبعضاً غير مباشر يوضح هذا المخطط المسارات الرئيسية التي يسهل حفظها باللغة الإنكليزية، إذ تبدأ جميعها بالحرفاً ‘‘F’’ : السوائل fluids، المياه water، والغذاء food، الذباب flies، الحقول fields، والآفات pests، والرضبات floods، والآفات flies، والآفات pests، والبرك指broks، (المستنقعات) swamps، والمياه السطحية指floods and floors، وآلات النظافة fingers.

يمكن للحواجز أن تحول دون انتقال الأمراض؛ قد تكون هذه الحواجز أولية (منع الاتصال الأولي بالبراز أو ثانوية تمنع أن يتم اتناقلها من قبل شخص آخر)، الصرف الصحي (الإصلاح)، يمكن السيطرة عليها عن طريق تدابير المياه والصرف الصحي والنظافة.



ملاحظة: إن المخطط عبارة عن ملخص للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهامة أيضاً. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتأثر الأغذية بسبب أواتي الطهي المتسخة

Source: McMahon, Glenda; Davey, Kay; Shaw, Rod (2020): P004 The F Diagram. Loughborough University. Poster. <https://doi.org/10.17028/rd.lboro.12738692.v1>

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

## **فهم المجتمع المحلي**

1. تعرّف على الطرق التي يتبعها الناس في جمع الماء، وتخزين الأغذية والماء، والخلص من القمامات، والاغتسال واستخدام المرحاض.
  - حدّ الأماكن الرئيسية التي تكون فيها النظافة الصحية مهمة ليس على المستوى الفردي فحسب، بل أيضًا على مستوى المجتمع، مثل الأسواق أو المدارس أو المطاعم أو الكنائس. حدّ ما إذا كان بإمكانك العمل معها لتعزيز ممارسات النظافة الصحية الجيدة.
  - يمكنك عقد جلسة للطلاب أو المعلّمين حول النظافة الشخصية أو مساعدة العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومرحاض خارجية من أجل المرضى.
2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلي حول النظافة الشخصية.
  - أشرك في لقاءاتك النساء وقادرة المجتمع المحلي ومقدمي الرعاية وصانعي القرار.
  - تأكّد من أنّهم يفهمون أنَّ النظافة الجيدة لها أهميّتها وأنَّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.
3. كُنْ قدوةً جيدةً للآخرين في مجتمعك المحلي. استخدم مرحاضًا نظيفًا، وخلص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيراً.

## **تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلقة بالنظافة الصحية**

- عادةً ما تشمل القضايا الرئيسية الواجب معالجتها ما يلي. انقر فوق بطاقات العمل المناسبة للحصول على المعلومات التي تحتاجها:

- صحة الأغذية
- مياه نظيفة وآمنة للأسر المعيشية
- النظافة الشخصية ونظافة اليدين
- الصرف الصحي البيئي
- مكافحة الذباب والبعوض ونقلات الأمراض الأخرى



Storing water properly .04



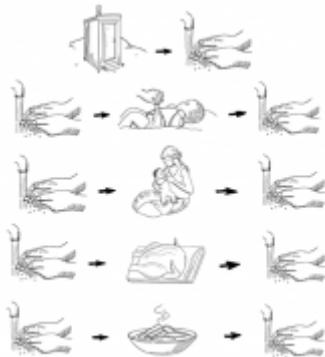
Using clean safe drinking water .05



Using a clean latrine .06



Washing hands with soap .08



When to wash hands .09



Cleaning up places where mosquitoes breed .11



Good food hygiene .12



Good personal hygiene .13



Collecting and disposing of rubbish .20

## 31. صحة الأغذية

### لمحة عامة

- يمكن أن تحتوي الأغذية غير النظيفة، أو غير المغطاة أو غير المطهية جيداً، على الجراثيم التي تسبب الأمراض للناس.
- وقد لا يعرف الناس في المجتمع المحلي، أو قد لا يفهمون، كيفية تلوث الأغذية، أو كيفية انتشار مرض ما عن طريق الطعام. فمن المهم شرح أهمية صحة الأغذية حتى يتمكّن الناس من حماية نفسم وأسرهم من الإصابة بالأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

### تشجيع الإعداد الآمن للطعام

- يمكن أن تلوث الأغذية عن طريق الأيدي المتتسخة أو الذباب أو الأواني المتتسخة أو المياه الملوثة.
  - اغسل يديك بالصابون والماء النقي قبل إعداد الطعام أو تناوله
  - استخدم الماء النقي لإعداد الطعام. اغسل الخضروات والفاكه جيداً بالماء النقي والصابون.
  - اغسل الأواني (المقالي، الأطباق، الأكواب، الشوك، السكاكين، إلخ) ونظف أسطح المطبخ بالماء النقي والصابون، مع استخدام رف لتجفيف الأطباق.

- يمكن للأغذية غير النظيفة أو غير المطهية جيداً أن تنشر الجراثيم والأمراض.
  - قم بتطهير جميع المنتجات الحيوانية جيداً، بما في ذلك اللحوم والبيض، لقتل الجراثيم.
  - قم بتغطية الطعام المطهي قبل تخزينه، مع إعادة تسخينه قبل تناوله.
  - تناول الطعام المطهي ساخناً.

### تشجيع التخزين الآمن للأغذية

- يمكن أن تلوث الأغذية إذا لم يتم تخزينها بشكلٍ صحيح.
  - قم بتخزين الطعام غير المطهي في أواني لا تستطيع الحشرات والحيوانات الوصول إليها.
  - يجب تخزين الطعام المطهي بشكل صحيح وتغطيته للحفاظ عليه من القاذورات والذباب والحشرات والحيوانات الأخرى. يجب عدم تخزين الطعام المطهي لفتراتٍ طويلة من الزمن. يجب تناوله على الفور بعد الطهي.

## تشجيع صحة الأغذية مع بائعي المواد الغذائية في الأسواق والأكشاك

- شجّع على استخدام الناموسيات أو الأوعية المقلوبة على الأطباق لتجنب ملامسة النباب والحشرات
- استخدم المياه المعالجة بالكلور لإعداد المشروبات والتلنج
- يجب على مقدمي الطعام غسل يديهم بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وتقديمه
- يجب طهي الطعام جيداً، وخاصة المأكولات البحرية، وعدم تخزينه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة
- لا تضع الأطباق والأواني على الأرض، بل استخدم سطحاً نظيفاً



رسائل المجتمع



Storing water properly .04



Washing hands with soap .08



Good food hygiene .12

## 34. غسل الأيدي بالصابون

### لمحة عامة

- يُعد غسل اليدين أحد أهم الطرق لمنع انتشار العديد من الأمراض الإسهال، فعملية غسل اليدين سهلة وبواسع أي فرد (بما في ذلك الأطفال) القيام بها. لكن يمكن الناس من غسل يديهم، فإنهم يحتاجون إلى ماء وصابون.

يجب غسل اليدين بالصابون:

#### • قبل:

- إعداد الطعام
- تناول الطعام
- إطعام طفل
- إرضاع طفل رضيع طبيعياً
- رعاية شخص مريض أو علاج الجروح (لك أو لغيرك)

#### • بعد:

- استخدام المرحاض
- يجب على الرجال والفتىان والنساء والفتيات غسل يديهم بعد استخدام المرحاض
- يجب على النساء والفتيات ممارسة نظافة الدورة الشهرية خلال دورات الحيض الشهرية
- التشجيع على استخدام مواد نظيفة وجافة (يمكن التخلص منها أو يمكن إعادة استخدامها)
- التشجيع على تغيير مواد الدورة الشهرية والاستحمام متى دعت الحاجة.
- عدم التشجيع على مشاركة الفوط القابلة لإعادة الاستخدام مع أي شخص آخر
- تنظيف الطفل
- لمس القمامات أو النفايات
- لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللحوم النيئة
- تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض
- مخالطة شخص مريض في حالة تفشي وباء (انظر أدلة العمل بشأن غسل اليدين في ظل انتشار وباء شديد العدوى)

## ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

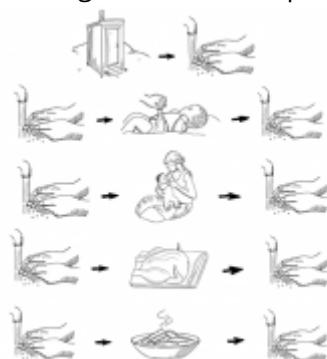
### كيفية غسل اليدين

1. بلّ يديك بالصابون وافركهما معاً.
2. افرك جميع أجزاء يديك معاً لمدة من 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية.
3. افرك بقوّة (ادفع يديك معاً بقوّة) ولا تنسّ غسل جميع أسطح يديك، بما في ذلك ظاهر اليدين وفي ما بين الأصابع.
4. اشطف اليدين جيداً لإزالة الصابون عنهم تماماً.
5. جفّف اليدين بمنشفة ورقية. إذا لم يكن هناك منشفة، فحرّكهما في الهواء حتى تجفّان.





Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

## 41. مناولة الحيوانات وذبها

### لمحة عامة

- يمكن للحيوانات مثل الماشية والدواجن (الطيور) والوطاويط والجرذان والخنازير أن تحمل الجراثيم التي تسبب الأمراض وتنشرها.
- ويمكن للحيوانات أيضاً أن تحمل الجراثيم في أجسامها بينما هي على قيد الحياة، ف تكون هذه الجراثيم موجودة بالتالي في لحومها عند ذبها لاستعمالها كأغذية. ويمكن كذلك للمنتجات الحيوانية، مثل الحليب أو البيض، أن تحمل الجراثيم.
- كما يمكن للحيوانات النافقة (بما في ذلك الأجنحة التي أجهضت أو التي نفقت أثناء الولادة) أن تحمل الجراثيم.
- لتفادى نشر الأمراض، من الضروري ارتداء معدات الوقاية الشخصية، واتباع الممارسات الصحية الموصى بها عند التعامل مع الحيوانات الحية أو النافقة أو المنتجات المشتقة منها.

### الأمراض الحيوانية المنشأ

طريقة انتقال العدوى	الحيوانات	المرض
عن طريق لدغات المُعوض؛ الاحتكاك بدم الحيوانات المصابة أو النافقة أو أعضائها.	الماشية والغنم والجمال وحيوانات أخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ وفيات بين صغار الحيوانات.	حمى الوادي المتصلع
القطيرات المتطايرة في الهواء؛ ريش الطيور؛ وربما بيض الطيور المصابة ولحومها.	الدواجن البرية والمبنية (الطيور) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الوفاة أو علامات عصبية؛ وقد لا تظهر علامات المرض.	إنفلونزا الطيور
عن طريق ملامسة الحيوانات المصابة أو سوائل جسمها، عضة أو خدش من حيوان مصاب؛ لحوم الحيوانات المصابة.	القرود والجرذان والسناجب والكلاب والحيوانات الأخرى (خاصة البرية). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: عادةً لا تظهر علامات أو أعراض. التقرّحات الجلدية، ومشاكل في التنفس لدى كلاب المروج.	جدري القردة
عن طريق لدغات البراغيث؛ القطيرات المتطايرة في الهواء؛ جثث الحيوانات النافقة بسبب الإصابة بالمرض.	يصيب الجرذان بشكل أساسى. وكذلك الأرانب والسناجب وكلاب المروج. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض على الحيوانات المذكورة أعلاه، قد يصيب هذا المرض القطط وأحياناً الكلاب.	التعاون
عن طريق الاحتكاك (من خلال خدش أو العينين أو الفم، إلخ)؛ أو ابتلاع بول الحيوانات المصابة.	الماشية والخنازير والقوارض (الجرذان بشكل أساسى). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ أمراض الكبد والكلى؛ ولا تظهر علامات أو أعراض على الجرذان.	داء اللولبيات (البريميات)

طريقة انتقال العدوى	الحيوانات	المرض
عن طريق القطيرات المتطايرة في الهواء التي يُخرجها الأشخاص والحيوانات المصابين أو عن طريق المخالطة الوثيقة لحيوان أو شخص مصاب.	الجمال. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	متلازمة الشرق الأوسط التنفسية لفيروس هانتا
عن طريق كلّ ما قد يتطاير في الهواء من بول القوارض أو برازها؛ حيث القوارض النافقة المصابة؛ عضنة أو خدش من حيوان مصاب.	القوارض (الجرذان بشكل أساسي) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	المتلازمة الرئوية لفيروس هانتا
عن طريق الاحتكاك بالحيوانات المصابة، أو أكل منتجاتها؛ استنشاق الأبواغ الموجودة في الهواء.	الأغنام والماشية (الأبقار) والحيوانات الأخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الموت المفاجئ للأغنام والماشية؛ تورم العنق وصعوبة في التنفس لدى الخنازير والكلاب والقطط.	الجمة الخبيثة (أنتراكس)

## كيفية التعامل مع الماشية وذبحها

الأغنام والأبقار	الدواجن (الطيور)
<ul style="list-style-type: none"> <li>احتفظ بالأغنام أو الأبقار داخل حظيرة مغلقة وفسحة تسمح لها بالتحرّك داخلها.</li> <li>لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالحيوانات.</li> <li>قم بطهي اللحوم جيداً.</li> <li>عند إعداد اللحوم النيئة، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة.</li> <li>بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبداً الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي.</li> <li>عند ذبح الأغنام والأبقار أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدي القفازات والنظارات الواقعية إذا كان ذلك ممكناً.</li> <li>لا تلامس الأغنام والأبقار المريضة أو النافقة مطلقاً من دون حماية.</li> <li>رافق الحيوانات توخيًّا لعلامات المرض. وأبلغ السلطات إذا اكتشفت أنها مصابة.</li> <li>اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد كلّ احتكاك بالحيوانات الحية أو النافقة (العنابة بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).</li> <li>تخلص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>توخِّ الحذر عند تربية الدواجن في المنزل: لا تدع الطيور تدخل المنزل مطلقاً.</li> <li>احتفظ بالدواجن داخل حظيرة مغلقة وفسحة تسمح للدواجن بالتحرّك داخلها.</li> <li>لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالطيور.</li> <li>تأكد من طهي الدواجن (لحومها أو بيضها) جيداً.</li> <li>عند إعداد لحوم الدواجن النيئة أو بيضها، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة.</li> <li>بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبداً الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي.</li> <li>عند ذبح الدواجن أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدي القفازات والنظارات الواقعية إذا كان ذلك ممكناً.</li> <li>لا تلامس الطيور المريضة أو النافقة مطلقاً من دون حماية.</li> <li>رافق الطيور توخيًّا لعلامات المرض. وأبلغ السلطات إذا اكتشفت أنها مصابة.</li> <li>اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد كلّ احتكاك بالحيوانات الحية أو النافقة (العنابة بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).</li> <li>تخلص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).</li> </ul>

## التعامل مع لحوم الطرائد (القرود والقوارض والخنازير البرية وغيرها)

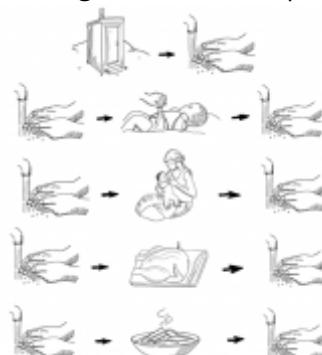
يجب عدم تشجيع استخدام لحوم الطرائد كمصدر للأغذية في المناطق التي تتفشى فيها عدوى مسيبة للأوبئة في لحوم الطرائد. غير أنه في بعض الأحيان قد يستمر الناس في تناول لحوم الطرائد واستخدام المنتجات المشتقة من الطرائد. في هذه الحالات، يجب على المنظوّعين نشر الرسائل التالية:

- لا تدع الأطفال يلعبون حيث يتم الاحتفاظ بالجيف.
- قم بطيه لحوم الطرائد جيداً.
- عند إعداد اللحوم النيئة، استخدم دائمًا أواني نظيفة (السكاكين والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح.
- بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبداً الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي.
- عند ذبح الطرائد أو مناولتها أو سلخها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدي القفازات والنظارات الواقية إذا كان ذلك ممكناً.
- لا تلامس الطرائد التي تبدو مريضة أو تلك النافقة في الأحراس من دون حماية (ارتداء القفازات مثلاً).
- راقب الحيوانات توكّها لعلامات المرض. وأبلغ السلطات إذا اكتشفت أنها مصابة.
- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد كل احتكاك بالحيوانات الحية أو النافقة (العنابة بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).
- تخلّص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).

## رسائل المجتمع



Washing hands with soap .08



When to wash hands .09



Handling and slaughtering animals .25

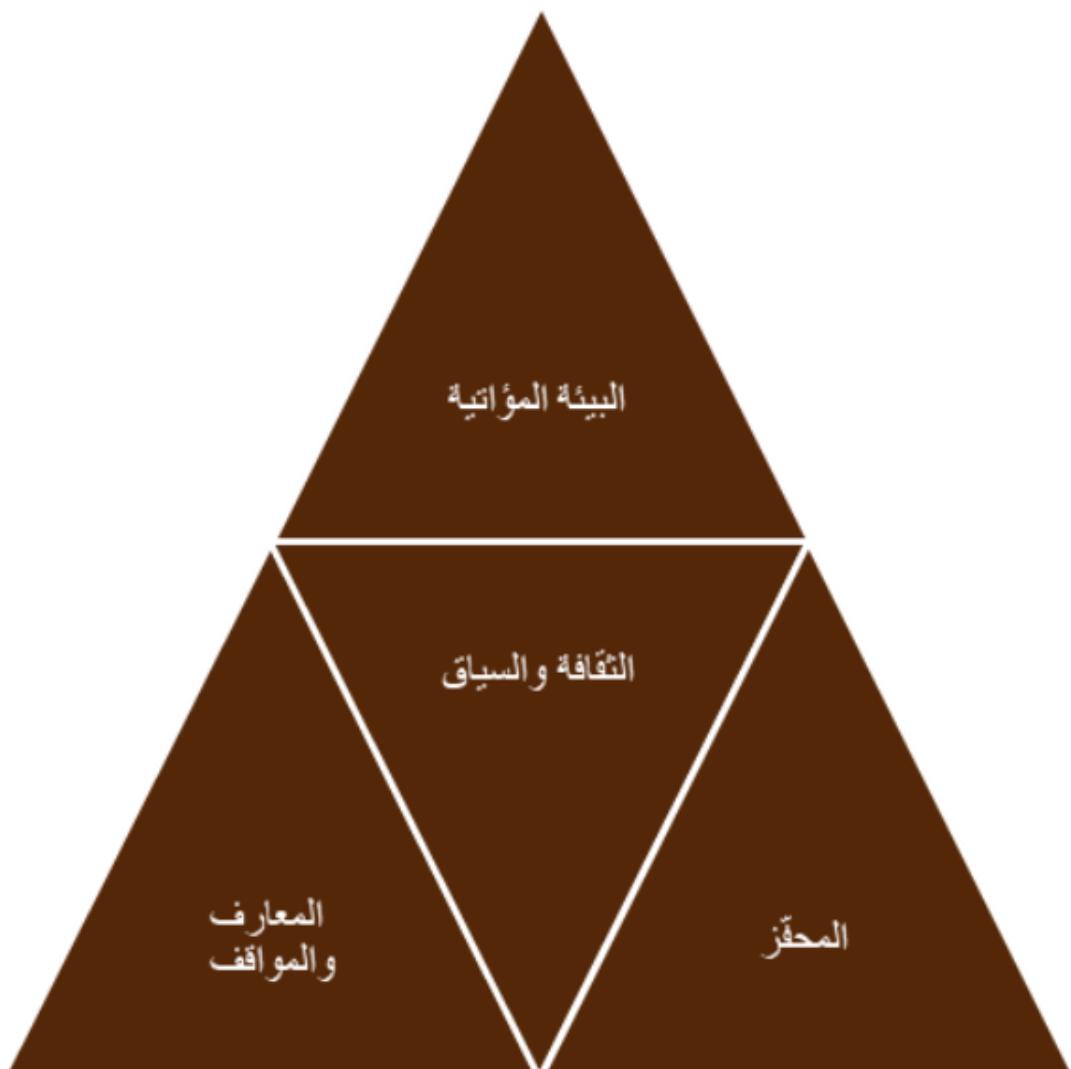
## 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتبديل السلوك

### لمحة عامة

ثمة الكثير من الأساليب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيات غير صحيحة. فالناس يتأثرون بمنى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللعب. تُعد عملية تغيير السلوك دراسة للطريقة التي يُغير فيها الناس عادات أو أفعال محددة في حياتهم والسبب في ذلك. كمتطوعين، يجب أن نفهم لماذا يتم اعتماد سلوك معين وما هي الإجراءات التي ستؤدي إلى إحداث تغيير لإرساء سلوكيات صحية. تشمل الأمثلة على السلوكيات الصحية غسل اليدين والرضاعة الطبيعية وأخذ اللقاحات وأستخدام الواقي الذكري واستخدام الناموسيات.

في جميع السياقات، ينطوي تغيير السلوك على ثلاثة عناصر يجب توافرها. فقبل أن يُقدّم الناس على تغيير سلوكيهم:

1. هم بحاجة إلى معرفة ما الذي ينبغي لهم تغييره، ولماذا ينبغي تغييره، وكيف ينبغي لهم تغييره. فهم بحاجة إلى المعرفة.
2. وهم بحاجة أن يكون لديهم المعدّات المناسبة، والحق في الوصول والقدرة على تغيير السلوك. فهم بحاجة إلى بيئة مؤاتية.
3. وهم بحاجة أيضاً إلى محفز للتغيير.



يوضح النموذج الاجتماعي والبيئي أدناه كيف تتأثر سلوكيات كل شخص بعدد كبير من مستويات التأثير المختلفة، بما في ذلك المستوى الفردي ومستوى العلاقات بين الأشخاص والمستوى المجتمعي والمستوى التنظيمي والمستوى السياسي الأوسع الذي يتضمن قوانين وسياسات تسمح بممارسة سلوكيات معينة أو تقييدتها. ومن أجل تعزيز الصحة العامة، من المهم النظر في الأنشطة المرتبطة بتغيير السلوك والتخطيط لها عبر مستويات متعددة في الوقت نفسه. يرجح أن يؤدي هذا النهج إلى نجاح تغيير سلوك مع مرور الوقت. كمطروح، ينبغي أن تفهم أن الكثير من الأشخاص يجدون صعوبة في تغيير السلوك بسبب هذه المستويات العديدة والتفاعلات والتوقعات المعقّدة عبر مختلف المستويات. إذا كنت تُراعي كيفية تأثير كل مستوى من المستويات على سلوكيات الشخص الذي تود مساعدته، فيمكنك تجربة تدخلات مختلفة في كل مستوى خاص باحتياجاته.



### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشتمل العملية العامة لتطوير تدخلات لتعزيز السلوك على الموظفين والمتقطعين الذين يعملون من خلال الخطوات العامة التالية:

1. توعية المجتمع المحلي بعملية تغيير السلوك باستخدام نموذج نظرية التغيير.
2. تقييم السلوك المشكلة - لماذا يمارس، ومن يمارسه، ومتى يمارس، وما هي العوامل في البيئة أو المجتمع المحلي التي تشجع اعتماد هذا

- السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكل مجتمع محلي تقدم فيه خدمات.
3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجريته.
  4. مراجعة الأسباب أو المعوقات في كل مستوى من المستويات والتي تسمح باستمرار السلوك. حدد التدخلات التي تتماشى مع كل سبب أو معوق والتي يمكن استخدامها على مستويات مختلفة.
  5. مناقشة التدخلات المقترحة لكل مستوى من مستويات النموذج الاجتماعي والبيئي مع المجتمع المحلي.
  6. تحديد التدخلات المناسبة للسوق في كل مستوى. يجب التخطيط للتدخلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم المعلومات وأولاً ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيين للحصول على الموافقة والتوايا بغير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
  7. تنفيذ التدخلات على جميع المستويات.
  8. المراقبة لمعرفة ما إذا كان التغيير يحدث. يستغرق التغيير وقتاً ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغير معوقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيف التدخلات المعنية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
  9. الاعتراف بأنه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجو، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخلات.
  10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكييف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي (eCBHFA) للمتطوعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

1. مبادئ تغيير السلوك
2. النموذج الاجتماعي والبيئي
3. مراحل تغيير السلوك
4. أنشطة تغيير السلوك

## رسائل المجتمع



Encouraging healthy behaviours in a community .23