



29. التوعية بأهمية النظافة الشخصية والصحية

التحديث الأخير: 14-09-2022

لمحة عامة

- أنت تعزز النظافة، أي تقوم بالتوعية بأهميتها، عندما تتحدث إلى الناس في مجتمعك المحلي حول النظافة الشخصية والصرف الصحي، وحول الأمراض التي يمكن مكافحتها من خلال اتباع ممارسات النظافة الشخصية والصرف الصحي الموصى بها. وتشمل هذه الأمراض، على سبيل المثال، الكوليرا والإسهال والتيفوئيد والتهاب الكبد الفيروسي (E /s)
- تغطي التوعية بأهمية النظافة الشخصية أربعة مجالات رئيسية هي: النظافة الشخصية، والنظافة المنزلية (أو البيئية)، ونقاء الماء، ونظافة الأطعمة.

ما يمكنك القيام به لتعزيز النظافة

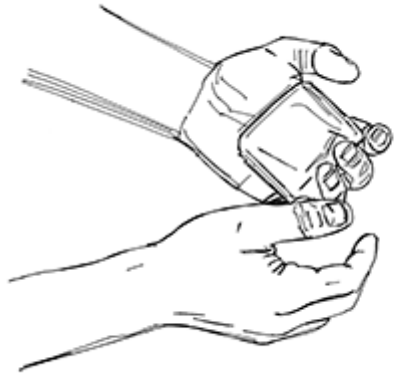
<ul style="list-style-type: none">• استخدم دائماً مصدراً محمياً للماء، إذا كان ذلك ممكناً (مثل مضخة اليد لرفع الماء من بئر عميق مغطى بغطاء خرساني لحمايته من التلوث).• عالج الماء المأخوذ من جميع المصادر الأخرى. استخدام المواد الكيميائية، أو مرشحات السيراميك أو غيرها من المرشحات، أو قم بغلي الماء المخصص للشرب والطهي.• قم بتغطية حاويات الماء لكيلا ينفذ إليها الغبار والحشرات والقوارض.• استخدام كوب أو ملعقة كبيرة (وليس اليدين) لاغتراف الماء من الحاوية.• اغسل حاويات تخزين الماء بانتظام.• لمعرفة كيفية الحفاظ على نقاء الماء وسلامته، يرجى الاطلاع على أداة العمل الثلاثين.	نقاء الماء
<ul style="list-style-type: none">• يمكن للطعام أن ينشر الجراثيم والأمراض إذا لم يجر طهيه جيداً أو إذا كان قذراً.• يمكن أن يتلوث الطعام بالأيدي القذرة أو الذباب أو بوضعه في أوعية قذرة أو بماء ملوث.• يجب طهي المنتجات الحيوانية جيداً، بما في ذلك اللحوم والبيض، لقتل الجراثيم.• يجب غسيل الخضروات والفواكه جيداً بالماء النقي.• يجب غسيل الأواني (الأطباق والملاعق والشوك والسكاكين وما إلى ذلك) بالماء النقي والصابون، مع استخدام رف لتجفيف الأطباق.	نظافة الأطعمة
<ul style="list-style-type: none">• اغسل يديك بالصابون بعد استخدام المراض والتعامل مع براز الأطفال، وقبل إعداد الطعام أو تناوله أو قبل إرضاع الطفل طبيعياً.• اغسل وجهك يومياً بالماء والصابون.• نظف أسنانك يومياً.• حافظ على نظافة ملابسك.• حافظ على تقليم أظفرك.• يجب على النساء والفتيات استخدام المواد (القوط الصحية) النظيفة والجافة المناسبة لهن وقت حيضهن، سواء كانت من النوع الذي يستعمل لمرة واحدة أو قابلة لإعادة الاستعمال، والإكثار من تغيير المواد والاستحمام حسب الحاجة، مع عدم مشاركة هذه المواد مع أي سيدة أو فتاة أخرى.	النظافة الشخصية

النظافة المنزلية (البيئية)

- استخدم المراض وحافظ على نظافته. وخطط مقدماً لما ستقوم بفعله عند امتلاء حفرة (خزانه).
- تخلص من براز الرضيع أو الطفل بشكل آمن في المراض.
- حافظ على منزلك وفنائه الخلفي ومجتمعك المحلي خاليين من الفضلات الحيوانية والقمامة.
- حافظ على مجتمعك المحلي وفنائك الخلفي خاليين من الماء الراكد. (إذ إن البعوض يتكاثر في الماء الراكد).
- إذا لم تكن هناك خدمة لإزالة القمامة، فيتعين دفنها أو حرقها. ومن الأفضل إعادة تدويرها قدر الإمكان.
- احرق النفايات الطبية. لعمل محرقة للنفايات الطبية، يرجى الاطلاع على أداة العمل الأربعين.

ما يمكنك القيام به

- تحدث إلى أفراد مجتمعك المحلي عن النظافة الشخصية. وأشرك في لقاءاتك النساء وقادة المجتمع المحلي ومقدمي الرعاية وصانعي القرار. وتأكد من أنهم يفهمون أن النظافة الجيدة لها أهميتها وأنها يمكن أن توقف انتشار المرض.
- تعرّف على الطرق التي يتبعها الناس في جمع الماء، وتخزين الطعام والماء، والتخلص من القمامة، والاعتسال واستخدام المراحيض.
- ابحث عن الأسر المعيشية التي يمرض أحد أفرادها، وساعد هذه الأسر على تحديد ممارسات النظافة الصحية المحفوفة بالمخاطر وتغيير سلوكها.
- اشرح للناس في مجتمعك المحلي كيفية بناء مرافق غسيل اليدين البسيطة، مثل «الصنبور القلاب / tippy-tap».
- كن قدوة جيدة للآخرين في مجتمعك المحلي. استخدم مرحاضاً نظيفاً، وتخلص من قمامتك بشكل سليم، واغسل يديك كثيراً.
- حدد ما إذا كان يمكنك العمل مع المراكز الصحية المحلية والمدارس من أجل تحسين النظافة الشخصية والصرف الصحي. قد يستلزم الأمر منك عقد جلسة للطلاب أو المعلمين حول النظافة الشخصية، أو أن تساعد العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومراحيض خارجية من أجل المرضى.

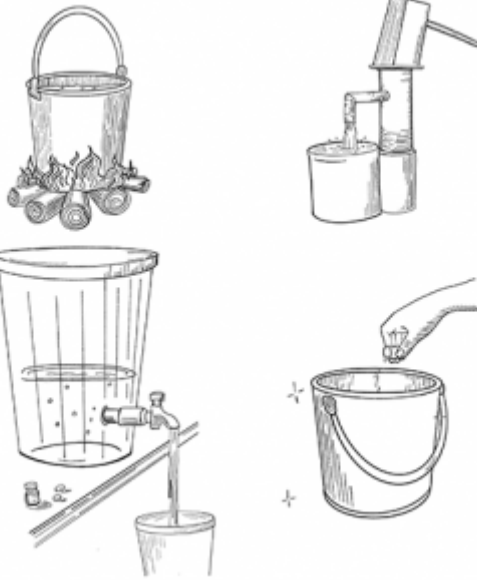


اغسل يديك بالماء والصابون بشكل صحيح.

رسائل المجتمع



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



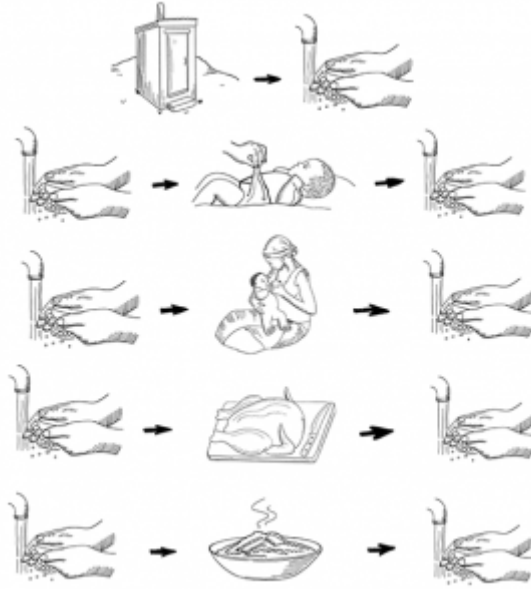
05. استخدام ماء نقي وصالح للشرب



06. استخدام مرحاض نظيف



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين



11. تنظيف أماكن تكاثر البعوض



12. نظافة الأطعمة



13. النظافة الشخصية الجيدة



20. جمع القمامة والتخلص منها