



# فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة / الإيدز

التحديث الأخير 2025-07-23

## الحقائق الرئيسية

### حقائق رئيسية

- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يهاجم جهاز المناعة في الجسم. إذا لم يخضع للعلاج يمكن أن يؤدي فيروس نقص المناعة البشرية الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسبة). والإيدز هو أشد مراحل فيروس نقص المناعة البشرية.
- لا يمكن الشفاء من عدوى فيروس نقص المناعة البشرية. ولكن، مع ارتفاع الوقاية الفعالة من فيروس نقص المناعة البشرية والتشخيص والعلاج والرعاية المناسبين، يمكن أن يعيش الأشخاص المصابون مع بفيروس نقص المناعة البشرية حياة طويلة وصحية.

### طريقة انتقال العدوى

- الطريقة الرئيسية لانتقال الفيروس هو تبادل سوائل الجسم مع الأشخاص المصابين، مثل الدم وحليب الثدي والسائل المنوي والإفرازات المهبلية.
- يمكن أن تنقل الأم العدوى إلى طفلها أثناء الحمل والولادة.
- لا يمكن أن يُصاب الأفراد بالعدوى من خلال الاتصال اليومي العادي بالمصاب مثل التقبيل أو العناق أو المصافحة أو مشاركة الأغراض الشخصية أو الطعام أو الماء.

### الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأطفال
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون حالات صحية مثل داء السكري وارتفاع في ضغط الدم

## الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- يمكن أن يصيب فيروس نقص المناعة البشرية أي شخص بغض النظر عن الميول الجنسية أو العرق أو الإثنية أو الجنس أو العمر أو المكان الذي يعيش فيه.
- من المرجح أن تُصاب مجموعات معيّنة من الناس بفيروس نقص المناعة البشرية أكثر من غيرها بسبب تهميشهم وتجريم هوياتهم الجنسية وتعبيرهم عنها وميلوهم الجنسية وسبل عيشهم وسلوكياتهم. كما يمكن أن تتوافر خدمات الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية لهذه المجموعات بشكل غير متساو أو معدوم تمامًا في أجزاء كثيرة من العالم. وتشمل هذه المجموعات:
  - الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
  - الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن
  - العاملون في مجال الجنس
  - السجناء وغيرهم من الأشخاص مقيدي الحرية
  - المتحولون جنسيًا

## الأعراض

- تختلف أعراض فيروس نقص المناعة البشرية باختلاف مرحلة الإصابة.
- في الأسابيع القليلة الأولى بعد الإصابة الأولية، يمكن ألا يعاني الأشخاص أي أعراض أو أن يعانون من أعراض شبيهة بالإنفلونزا بما في ذلك الحمى، الصداع، الطفح الجلدي، أو التهاب الحلق.
- عندما تُضعف العدوى تدريجيًا جهاز المناعة، يمكن أن تظهر على المصابين علامات وأعراض أخرى، مثل فقدان الوزن والحمى والإسهال والسعال.
- على الرغم من أن الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يميلون إلى أن يكونوا أكثر عدوى في الأشهر القليلة الأولى بعد إصابتهم، لا يعلم الكثيرون باصابتهم حتى بلوغ المراحل المتأخرة.
- يعاني الأشخاص المصابون بالإيدز عواقب جسيمة في جهاز المناعة. لذلك، يصابون بعدد متزايد من الأمراض الشديدة، تُسمى الالتهابات الانتهازية. تشمل العدوى الانتهازية: السل، والهربس، والسالمونيلا، داء المبيضات (السلاق)، إلخ.

## ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

### الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسبة / الإيدز والسيطرة عليه

- استخدام الواقي الذكري والأنتوي.
- إجراء الفحوصات والاستشارات الخاصة بفيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسيًا
- ختان الذكور الطبي الطوعي
- استخدام العقاقير المضادة للفيروسات القهقرية للوقاية (العلاج الوقائي المأخوذ عن طريق الفم قبل التعرض والمنتجات المديدة المفعول)
- إجراءات الحد من الضرر مثل توزيع الحقن المعقمة وتوعية الأشخاص الذين يحقنون المخدرات.
- استراتيجيات للقضاء على انتقال فيروس نقص المناعة البشرية من الأم إلى الطفل مثل حصول الأمهات على الأدوية المضادة

للفيروسات القهقرية

- لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية إذا كان الشريك المصاب يستخدم العلاج المضاد للفيروسات القهقرية. لذا تُعتبر فإنّ تحسين زيادة الوصول إلى الفحص ودعم احالة المصابين الى علاج مضادات الفيروسات القهقرية يعدّ عنصرًا مهمًا في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية.

## التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك

- وضع الرسائل الوقائية الرئيسية المناسبة لكل سياق ونشرها
- تحديد الشائعات المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشرية والتطرق إليها

## علاج حالات متلازمة نقص المناعة البشرية وإدارتها

- يُسمى علاج فيروس نقص المناعة البشرية العلاج المضاد للفيروسات القهقرية. وينطوي العلاج المضاد للفيروسات القهقرية على تناول مجموعة من الأدوية ضد فيروس نقص المناعة البشرية بشكل يومي.
- يوصى باستخدام العلاج المضاد للفيروسات القهقرية لكلّ شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. ويجب أن يبدأ الأشخاص المصابون بالفيروس في تناول أدوية فيروس نقص المناعة البشرية في أقرب وقت ممكن.
- لا يمكن للعلاج المضاد للفيروسات القهقرية شفاء فيروس نقص المناعة البشرية. لكن هذه الأدوية فيروس نقص المناعة البشرية البشرية تساعد الأشخاص المصابين بالفيروس على العيش حياة أطول وأكثر صحة.
- يقلل العلاج المضاد للفيروسات القهقرية من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.

## الخراط وتقييم المجتمع

- كم عدد الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في المجتمع؟
- ما هو المستوى العام للمعرفة لدى المجتمع حول فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز؟ ما هي معتقدات المجتمع في ما يتعلّق بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز؟
- كم عدد الأشخاص الذين توفوا بسبب فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز؟
- كم عدد الأشخاص الذين يمكنهم الوصول إلى خدمات العلاج والوقاية، مثل توزيع الواقي الذكري وبرامج الفحص وخدمات إدارة الحالات والمساعدة في الأدوية والمعدّات المعقّمة والإبر للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات، وما إلى ذلك؟
- ما هي العوائق التي تحول دون الوصول إلى خدمات الوقاية أو العلاج من فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز في الحالات التي يبلغ عنها الأشخاص؟
- ما هي التحديات التي تلحظونها في ما يتعلّق بالأشخاص الذين يتابعون العلاج؟ ما الذي يمكن أن يسهّل عليهم العمليّة؟
- أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ هل يضطر الناس إلى قطع مسافات طويلة للوصول إليها؟
- من هي الفئات الضعيفة؟ أين تقع أماكن تواجد هذه الفئات؟
- هل أولئك الذين يسعون للحصول على خدمات الصحة الخاصة بفيروس نقص المناعة البشرية يواجهون أي نوع من وصمة العار والتمييز؟
- هل يُطبّق أيّ برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
- ما هي مصادر المعلومات التي يستخدمها الناس أكثر؟
- هل تُنشر الشائعات أو المعلومات الخاطئة حول انتشار فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز في المجتمع؟ ما هي هذه

الشائعات؟

## أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة المجتمعية (الرصد المجتمعي)
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 12. التعامل مع حالات الحمى
- 13. الرضاعة الطبيعية
- 15. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ
- 17. قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع)
- 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 23. الوقاية الكيميائية
- 42. الترويج لأهمية أمان الممارسات الجنسية
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

## 01. المراقبة المجتمعية (الرصد المجتمعي)

### لمحة عامة

- المراقبة المجتمعية هي عملية الكشف والتبليغ المنهجي عن الأحداث الصحية العامة الهامة (مثل الأمراض أو الوفيات المفاجئة لدى البشر أو الحيوانات) داخل المجتمع، التي يقوم بها أفراد المجتمع والمتطوعون<sup>1</sup>. هي مبادرة صحية عامة بسيطة، قابلة للتكيف ومنخفضة التكلفة، صممت لتكمل نظم الإنذار المبكر للأمراض الوبائية المحتملة.
- يستخدم المتطوعون ما يُعرف بـ "تعريف الحالة المجتمعية" للكشف عن علامات وأعراض الأمراض المحتملة والمخاطر الصحية والأحداث والإبلاغ عنها والمساهمة في الأنشطة المجتمعية واستجابة السلطات الصحية المحلية. صُممت تعريفات الحالات المجتمعية لتتوافق مع اللغة المحلية ولا تتطلب تدريباً طبياً للإبلاغ عنها.
- يجب مشاركة المعلومات التي يتم الحصول عليها خلال عملية المراقبة مع الفرع المحلي والسلطات الصحية وفق البروتوكول المتفق عليه، وحيثما كان ذلك مناسباً (مثل الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان أو الأحداث الصحية البيئية)، يجب أيضاً مشاركة المعلومات مع سلطات الصحة الحيوانية والبيئية.
- يمكن تنفيذ المراقبة المجتمعية جنباً إلى جنب مع أنشطة أخرى متعلقة بالصحة، المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، أو التفاعل المجتمعي ضمن المجتمع؛ ولذلك فهي ليست نشاطاً مستقلاً بذاته، بل نشاطاً يُفضل دمج مع أنشطة مجتمعية أخرى.
- تُسهم المراقبة المجتمعية في:
  - الكشف المبكر عن المخاطر الصحية العامة داخل المجتمع.
  - تكملة نظم الإنذار المبكر، والتوسع بها لتغطي المجتمع.
  - ربط الكشف المبكر بالإجراءات المبكرة داخل المجتمع.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

- الأنشطة التحضيرية
  - التعاون مع المشرفين في رسم خرائط احتياجات المجتمع وألويات الأمراض البشرية والحيوانية والبيئية (انظر أداة العمل: رسم خرائط المجتمع).
  - التعرف على الأمراض المحتملة في المجتمع، بما في ذلك العلامات والأعراض.
  - تحديد الفئات الأكثر عرضة للإصابة في المجتمع؛ مما يساعد على التعرف على الأشخاص الأكثر احتمالاً للإصابة بالمرض.
  - التأكد من وضوح آليات الإحالة في حال مرض أي عضو من المجتمع واحتاج إلى إحالة للمرافق الصحية لتلقي الرعاية.
  - المشاركة في أنشطة التفاعل المجتمعي مثل السينما المتنقلة والزيارات المنزلية وغيرها، للبقاء كعنصر فعال وجهة معروفة لدى المجتمع.
- التعرف على الحالات
  - الكشف عن العلامات والأعراض المرتبطة بالمخاطر أو الأحداث الصحية البشرية أو الحيوانية أو البيئية في المجتمع، بما يتوافق مع تعريفات الحالات المجتمعية.
  - عند الكشف عن أشخاص مصابين بالمرض، تقييم شدة حالتهم وما إذا كانوا بحاجة إلى إحالتهم إلى مرفق صحي (انظر أداة العمل: الإحالة إلى المرافق الصحية).
- الإبلاغ
  - الإبلاغ عن المخاطر الصحية أو الأحداث المكتشفة في المجتمع إلى المشرف وفق المنهجية التي جرى التدريب عليها (مثل الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أو تطبيقات الهواتف المحمولة). يجب أن يكون الإبلاغ منظماً، ولتجنب اللاتباس، يتعين على جميع المبلغين اتباع نفس الطرق المتفق عليها في البروتوكول وخلال التدريب.
  - سيراجع المشرف التقرير للتأكد من مطابقته لتعريف الحالة المجتمعية أو لمتطلبات الأحداث غير العادية المتفق عليها مع

- السلطات الصحية، وإذا كان مطابقًا، يتم تصعيد التنبيه إلى السلطات الصحية المحلية للرد أو التحقيق.
- بعد التحقق، سيعمل المشرف على إبلاغ السلطات المختصة في مجالي الصحة الحيوانية والبيئية بالأحداث الصحية الحيوانية والوبائية والبيئية المهمة، وخاصة تلك التي تشكل خطرًا على صحة الإنسان.
  - الاستجابة
    - الشروع في تنفيذ الأنشطة على مستوى المجتمع استنادًا إلى الخطر الصحي، مع الالتزام باحتياطات السلامة المقررة.
    - الإحالة أو الرعاية المنزلية
      - إيصال رسائل ومعلومات صحية محددة، وإحالة المرضى بسرعة إلى المرافق الصحية.
      - إذا كان من الممكن رعاية المرضى في المنزل، يجب توعية أسرهم بكيفية التعامل مع الحالة وتزويدهم بالمعلومات والمواد اللازمة قدر الإمكان، مع الاستفادة من "إجراءات المتطوعين" الواردة في مجموعة أدوات مكافحة الأوبئة \*\*ECV\*\* بما يتوافق مع الخطر الوبائي المشتبه به.
    - دعم السلطات الصحية في عملية التحقيق أو الاستجابة، ومتابعة التنبيه.
    - عند الاقتضاء، التعاون مع المسؤولين في قطاعات صحة الحيوان والبيئة ودعمهم في التحقيق المشترك والاستجابة وتبادل المعلومات.
  - موارد إضافية حول المراقبة (الرصد) المجتمعية: <https://cbs.ifrc.org/>

## رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

## 02. رسم الخريطة المجتمعية

### لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرّض للمخاطر
  - من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
  - ما هو الخطر المعرّض 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 والمأوى والمياه والاصحاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرّض للوباء وانتشاره والتي قد تشمل ديناميكيات انتقال العدوى من إنسان إلى إنسان، أو التعرض للحيوانات، أو النواقل أو الطعام، بالإضافة إلى المخاطر السلوكية والعوامل البيئية المؤثرة على الصحة.

من المهمّ رسم الخريطة مع أعضاء المجتمع المحلي. يساعد ذلك المجتمعات على أن تكون نشطة وأن يكون الأفراد أعضاءً مشاركين في الرعاية التي يقدمها الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوعون.

تعدّ مشاركة السكّان في رسم الخرائط أمرًا مفيدًا جدًّا في حالات تفشّي 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 إلخ. يمكن استخدام الخرائط لدعم خطط التأهب والمواجهة قبل أن يتفشّي الوباء.

### كيفية إعداد خريطة مجتمعية

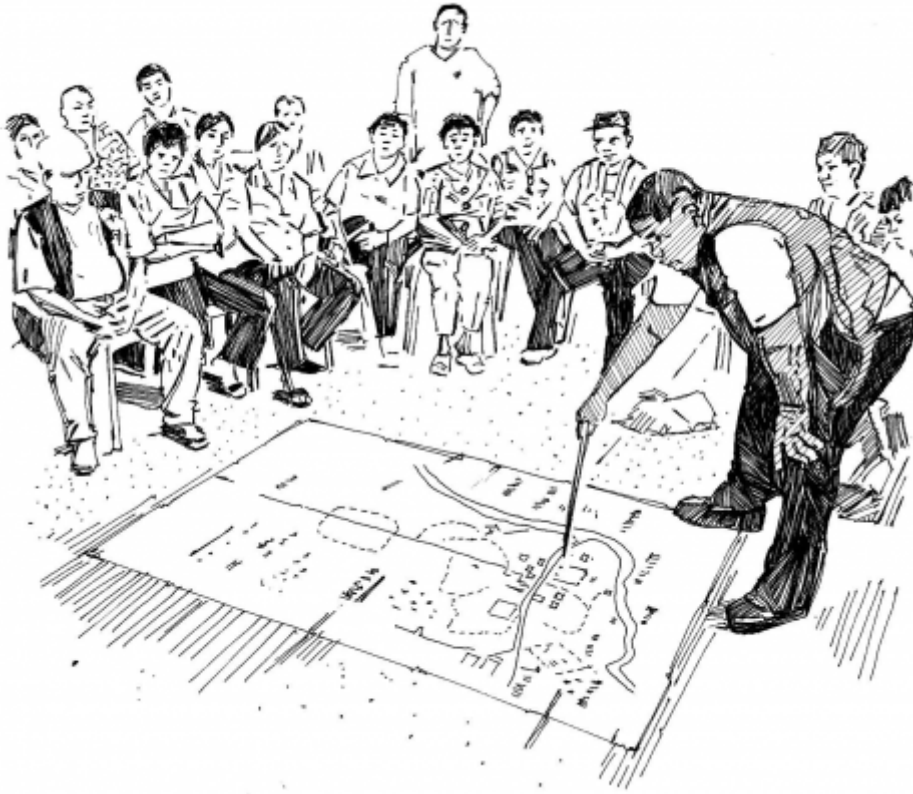
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

- المجتمع المحلي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- المواقع الرئيسية المشتركة/العاقبة في المجتمع المحلي مثل المدارس، المراكز الصحية، أماكن العبادة، مصادر الماء، الأسواق، وميادين اللعب، ومراكز التجمع المجتمعي، ومناطق تربية المواشي الجماعية ومواقع كسب العيش مثل حظائر الأبقار، وأسواق الطيور الحية، والمسالخ، وغيرها.
- موقع الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة [إذا كان بإمكانك تحديدهم]
- مكان بداية تفشّي الوباء وكيفية انتشاره [إذا كان من الممكن تحديد ذلك]
- الأخطار والمخاطر الصحية (على سبيل المثال، المواقع غير الملائمة للتخلّص من القمامة، مواقع تكاثر ناقلات الأمراض الواسعة)

## استخدام الخريطة المجتمعية

يمكن وضع علامات على الخريطة تشير إلى الحالات الجديدة و/أو الحالات المُحالة. افعل ما يلي:

- قُم بتشكيل فرق لتغطية مناطق معينة من الخريطة.
  - لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلي. يتعين على كل فريق أن يُحدّد الوضع في المنطقة الموكلة إليه (عدد الأشخاص المرضى، والمعرّضين للإصابة بالمرض، وعدد الذين أحيلوا إلى السلطات الصحية، وأي معلومات أخرى ذات صلة). إذا تم الاشتباه في تفشي مرض حيواني المنشأ، ينبغي معرفة من في المجتمع يرّي الحيوانات، وعدد الحيوانات المريضة أو النافقة، و/أو وجود نواقل في المنازل أو البيئة المحيطة أو حتى في مصادر المياه القريبة. اعمل مع المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنحهم الأولوية. سيتطلب ذلك استهدافًا جغرافيًا، وضمن تلك المناطق المحددة، استهداف الفئات الأكثر احتياجًا بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمّن تحليلًا للنوع الاجتماعي والتنوع.
- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وجمعها ستمكّن من معرفة:
  - المناطق الموبوءة التي تغطّيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصة بكلّ منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطة عملك. بعض الإجراءات قد تشمل: تنظيف البيئة؛ توزيع الناموسيات؛ إجراء حملات للتلقيح؛ الحجر الصحي، وتدابير الأمن البيولوجي للحيوانات، وغيرها من الأنشطة الأخرى المرتبطة بإدارة الوباء.



إعداد خريطة مجتمعية.

## 03. التواصل مع المجتمع المحلي

### لمحة عامة

قد يصعب التواصل أثناء انتشار وباء معين. فتفتش الأمراض، لا سيما الجديد منها، قد يُسبب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضللة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يتق 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 يتقون 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 مقدّمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمنون بشدة بممارساتهم 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، تتخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحادي الاتجاه. غير أنّ الانخراط والمشاركة المجتمعيين قد لعبا دورًا حاسمًا 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، يُعدّ التواصل الثنائي الاتجاه أمرًا أساسيًا. تعني كلمة "ثنائي الاتجاه" أنّه يجب على المتطوعين توجيه الرسائل إلى المجتمع وتلقيها منه. يجب أن يشعر أفراد المجتمع بالاحترام وأنّه 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. فبعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع ومخاوفهم وشواغلهم، يمكنك تزويدهم برسائل دقيقة وذات مصداقية.

كما يساعد تقديم رسائل صحيّة تكون متسقة وواضحة وسهلة الفهم على بناء الثقة. يُعتبر إعطاء معلومات دقيقة للمجتمع أمرًا أساسيًا، 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 الطبيّة 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 تفاديًا لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقة مختلفة (عادةً عن طريق التنظيف أو الغليان أو الطهي جيدًا)
- الحجر الصحي وإعدام الحيوانات (والتي تكون، في حالة الحيوانات المُنتجة للغذاء، مصدرًا رئيسيًا للطعام والتغذية وسبل العيش، وقد يكون من الصعب تقبلها من قبل المزارعين الذين يمتلكونها).
- وغيرها من تدابير الصحّة العامة الموصى بها

**ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به**

## التواصل أثناء تفشي الوباء

- أشرك قادة المجتمع المحليّ وأفراده
  - تعرّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحليّ على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحيّة والقادة المجتمعيّين أو الرّعاء الدينيّين والأطباء والمعالجين التقليديّين)
  - اعقل مع المجتمعات المحليّة لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها
  - تحدّث إلى أفراد المجتمع المحليّ حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم
    - اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعتك المحليّ بالمرض الذي يهددهم وكيفية انتقاله
    - تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثر على انتشار الوباء
    - تعرّف على الأمور التي تُحقّزهم على تغيير السلوك
    - تعرّف على الأمور التي تُبسطهم عن تغيير السلوك
- استخدم أساليب تواصل مختلفة
  - استخدم التواصل الثنائيّ الاتّجاه متى أمكن
    - بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحليّ ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة
  - في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه لتعميم الرسائل الصحيّة على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
    - يجب أن تقترن أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه دائماً بأساليب تواصل ثنائية الاتّجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحليّ والاستماع إليها
  - يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحو مختلف لذا من المهمّ استخدام أساليب مختلفة
    - تضمّ المجتمعات المحليّة توليفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
    - فكّر في كيفية استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فنّتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
    - فكّر في طريقة للوصول إليهم
    - اكتشف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعيّة الأخرى أو بمصادر مختلفة
    - اكتشف ما إذا كان لديهم احتياجات مختلفة للوصول إلى المعلومات، مثل الترجمة اللغوية أو، في حالة وجود إعاقة - قد تحتاج وسيلة تواصل مختلفة.
- ضع في اعتبارك ما يُفضّله الناس ويثقون به ويمكنهم الوصول إليه بسهولة عند اختيار أساليب للتواصل
  - فكّر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال، هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقوا كتيبات تحتوي على معلومات وبأي لغة؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعيّ؟ إلخ)
  - فكّر في الموارد المتاحة لديك (على سبيل المثال: هل لديك وصول إلى طباعة الملصقات؟ هل هناك موقع مناسب داخل المجتمع المحليّ حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)
  - ضع في اعتبارك محتوى رسالتك (رسالتك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدّد (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 المحليّ (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامّة مفتوحة والاجتماعات في الأسواق وإلخ).
  - **دقيقًا ومحدّدًا**، إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متنسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحليّ بما يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.
  - **ممكّنًا وواقعيًا**، إذ يتعيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

- **مراعياً للسياق**، إذ ينبغي أن تُجنّد المعلومات احتياجات المجتمع المحليّ وحالته، وينبغي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحليّ العوامل الاجتماعية والثقافية التي تُشجّع أفراد المجتمع المحليّ على تبني أنماط سلوك أكثر أماناً (مثل قبول تلقي اللقاحات) أو تثبطهم عن تبني مثل هذه الأنماط.

## الطرق المختلفة للتواصل

- ثمة طرق لا تُحصى ولا تُعدّ للتواصل مع المجتمعات المحليّة. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحادية وثنائية الاتجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحليّ.
- وسائل التواصل الأحادية الاتجاه
  - الفيديو والأفلام والإعلانات التلفزيونية
  - الأغاني أو القصائد أو الدراما التمثيلية أو تمثيل الأدوار أو المسرح أو غيرها من وسائل الترفيه التعليمية
  - الإعلانات المجتمعية مثل: المنادين في المجتمع، الإعلانات عبر مكبّرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة أو الواتساب، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبتّ الإذاعي
  - الملصقات واللوحات الإعلانية
  - وسائل التواصل الثنائية الاتجاه
- زيارة المنازل
  - لقاء المخبرين الرئيسيين مثل: القادة المجتمعيين أو الدينيين؛ المعالجين التقليديين أو القابلات؛ المعلمين؛ كبار السن، وإلخ.
  - إجراء مناقشات مجتمعية تُشجّع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي
  - استخدام صناديق الملاحظات والاقتراحات أو وجود أشخاص موثوق بهم كنقاط اتصال لتلقي ملاحظات أو رسائل موجهة من أفراد المجتمع.

### الانتباه للشائعات

- يمكن للشائعات أن تسبّب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحليّ، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحيّة أو في قدرتها على وقف انتشار الوباء وقد يرفض الأنشطة التي من شأنها مكافحة انتشار المرض. يتعيّن على المتطوّعين:
- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
  - ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فوراً إلى المشرف على المتطوّعين الذي يتبعه أو منسّق الجمعية الوطنية المعني به
  - حاول فهم سبب انتشار الشائعة بسرعة وما أهميتها بالنسبة للمجتمع. على سبيل المثال، هل تعود إلى نقص في المعرفة أو الخوف من المجهول؟ أم أنها مرتبطة بمعتقدات اجتماعية وثقافية معينة أو بوصف فئة سكانية معينة؟
- تصحيح الإشاعة
  - إعطاء المجتمع المحليّ حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
  - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية أنفسهم والآخرين وتكرار ذلك

## 04. الإحالة إلى المرافق الصحية

### لمحة عامّة

خلال حالات تفشيّ الوباء، غالبًا ما يتعدّد علاج المرضى في المنزل أو على يد متطوّعين أو عائلاتهم. إذ يتطلّب الأمر رعاية طبية متخصصة ويجب التوجه إلى عيادة صحية أو مستشفى لتلقي العلاج.

ضع دائمًا فكرة الإحالة في اعتبارك أثناء تنفيذ نشاطات للوقاية من الأوبئة ومكافحتها في المجتمع المحليّ.

والإحالة المجتمعية هي توصية (يقدمها عادةً متطوّع في المجتمع المحليّ) ليحصل شخص مريض على خدمات في مرفق صحيّ أو من أخصائيّ في الرعاية الصحية. تستند هذه التوصية عادةً إلى تحديد علامات المرض أو الخطر الذي يشكّله المرض على الشخص أو الأسرة أو المجتمع. لا تُعتبر الإحالة تأكيدًا على وجود المرض، كما أنها ليست ضمانًا لتقديم أيّ علاج محدد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل أخصائيّ في الصحة وليس من قبل المتطوّعين المجتمعيّين.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

- حدّد أعراض المرض الذي يسبّب الوباء والعلامات التي تشير إلى أنّه ينبغي إحالة المرضى إلى المرافق الصحية.
  - ضع دائمًا في اعتبارك سلامتك وحمايتك
- بعد أخذ المشورة من المشرف الذي تتبعه، اعرف كيفية معرفة متى يكون الشخص مريضًا ويجب إحالته إلى مركز صحيّ

#### تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

1. في حال توفّر أكثر من مرفق واحد للإحالة في المجتمع المحليّ، يجب أن يتم اختيار المرفق الصحيّ الذي على المتطوّعين إحالة المرضى إليه من قبل أخصائيّ في الصحة يدعم الجمعية الوطنية أو يعمل فيها وتكون قيادة الجمعية الوطنية موافقة عليه. لا يجوز للمتطوّعين أن يقرروا بمفردهم أي مرافق يمكنهم إرسال الإحالات إليها.
  2. بعد تحديد المرفق الصحيّ والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المرافق الصحية وتحديث الأطباء والممرّضين لتنسيق عمليات الإحالة.
- أخبرهم عن نشاطات فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر التي تقوم بها وكيف يمكن لذلك أن يؤدّي إلى إحالات مجتمعية من قبل متطوّعي الفروع المدربين على الوقاية من الأوبئة ومكافحتها.
- ناقش الطريقة الأفضل لإرسال المرضى من المجتمع المحليّ إلى المرافق الصحية:
- هل تتوفّر وسائل للنقل العامّ؟

هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمّل تكاليفها؟  
هل يمكن للمرضى استخدامها؟  
هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركّاب الآخرين؟

هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

هل لدى المرفق الصحي سيارات إسعاف؟  
هل لدى فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر سيارات إسعاف؟  
هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمّل تكاليفها؟  
الكيفية الاتّصال بالإسعاف؟

هل المرض شديد العدوى ويتطلّب نقلًا خاصًا؟

إذا كان المرض شديد العدوى (مثل الإيبولا أو حمّى ماربورغ)، فيجب إعداد ترتيبات نقل خاصّة حتى لا يصاب الآخرون بالعدوى.  
أخبرهم عن نشاطاتك وعن خططك للإحالة. خذ المشورة منهم.

## التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خَطِّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

هل يمكن للجمعية الوطنية أن توفّر وسيلة للنقل؟  
هل لدى الناس القدرة المالية لتحمّل تكاليف النقل؟  
هل يتطلّب المرفق الصحي إشعارًا مسبقًا 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

اسيساعدك هذا على تذكّر ما يجب أن تعرفه عن المرض وأعراضه.

## إجراء الإحالة

1. يعمل المتطوّعون نيابةً عن جمعيتهم الوطنية ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنية 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 المتطوّعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصيّ إذا كان المريض طفلًا.

3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

السريّة - من المهمّ الإبقاء على خصوصية المعلومات المتعلّقة بأفراد المجتمع المحليّ وعدم مناقشة صحّة الأشخاص أو الرعاية الصحية أو التفاصيل الخاصّة الأخرى مع الآخرين في المجتمع. ضع في اعتبارك أنّ الانتهاكات للسريّة غالبًا ما تحدث عن غير قصد، على سبيل المثال، عند مناقشة عمل اليوم مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة.  
الاحترام - من المهمّ احترام خيارات الناس وقراراتهم، حتى وإن كنت لا توافق عليها.  
السلامة - إذا كانت لديك مخاوف بشأن سلامة شخص ما أو أمنه (في ما يتعلّق بالإحالة المجتمعية، أو أي جانب آخر من جوانب حالتهم)، فيجب عليك مناقشتها مع المشرف الذي تتبعه لإيجاد حلّ آمن إن أمكن ذلك.

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

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

الأسعد الأسرة في حال كان ثقة حاجة إلى نقل خاص.



رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

## 05. حماية المتطوعين وسلامتهم

### لمحة عامة

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

ينبغي على جمعيتك الوطنية أن توفّر الحماية المناسبة لك وللمتطوعين الآخرين العاملين في مجال مكافحة الأوبئة. يُشكّل المدير الذي تتبع له مرجعًا قيمًا للحصول على المعلومات والمعدّات من أجل حماية صحتك الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

من المهمّ اتّباع 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 مُدرّبًا على استخدام معدّات الحماية، وعلى دراية بها قبل ارتدائها في بيئة فعلية يتفشّى فيها المرض. قم بتجريب المعدّات مسبقًا، وتعلّم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

أفي حالات تفشي أوبئة كالإيبولا وحمى ماريبورغ وحمى لاسا والطاعون، يجب استخدام الحماية الكاملة في كلّ مرّة تضطلع بأنشطة عالية المخاطر. وتتطلّب الحماية الكاملة استخدام معدّات الحماية الشخصية. (انظر إلى أداة العمل بشأن استخدام معدّات الحماية الشخصية في حالات الأمراض الشديدة العدوى).

أفي حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقلّ استخدام الكمامات والقفّازات المطّاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة أي مريض أو حيوان المصاب. (انظر إلى أداة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطلاع على التعليمات الخاصّة بالنظافة الجيدة لليدين).

2. ينبغي تلقيح المتطوعين وفقًا لتوجيهات التلقيح الخاصّة بالبلد الذي يعملون فيه (انظر أداة العمل بشأن اللقاحات الدورية).

الينبغي تلقيح المتطوعين وفقًا لجدول التلقيح الدوري الساري في الدولة. ايلحق للمتطوعين تلقي اللقاحات متى تمّ إجراء حملات التلقيح الواسعة النطاق.

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

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

القد يشمل ذلك تقنيات إدارة الإجهاد التي تستخدمها أساسًا مثل إجراء التمارين الرياضية والتأمّل وممارسة الهوايات وإلخ.

اليعدّد مديرك مصدرًا مفيدًا للمعلومات والأدوات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

## فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

ينبغي أن يتعلّم المتطوّعون تدابير وقائية إضافية لاستخدامها في حالات تفشّي الأوبئة (وقبلها)، وتشمل:

- تدابير مكافحة ناقلات الأمراض (انظر أداة العمل بشأن مكافحة ناقلات الأمراض)
- مناولة الحيوانات بطريقة آمنة (أداة العمل بشأن مناولة الحيوانات وذبحها)
- الوقاية الكيميائية (أداة العمل بشأن الوقاية الكيميائية)
- الأغذية والمياه المأمونة (أداتي العمل بشأن صحّة الأغذية ومياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية)
- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن غسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في حالات الأمراض الشديدة العدوى)

## • حماية المتطوّعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

1. **يجب حماية المتطوّعين** إذا تعرّضوا للأذى أو الإصابة أثناء تنفيذ عملهم. فقد يتعرّضون للحوادث أو الإصابات بل حتّى للوفاة. وقد يتسبّبون، بالقدر ذاته، في إلحاق الأذى بالآخرين وبممتلكاتهم، لا سيّما إذا لم يتم تدريبهم بشكل صحيح أو تزويدهم بالمعدّات الصحية.

لذا من الضروري أن يكون لدى الجمعيات الوطنية سياسات تأمين مناسبة. فقد يكون التأمين ضروريًا لتسديد تعويضات للمتطوّعين أو لأسرهم إذا أصيبوا أو توفوا، أو لتسديد تعويضات للغير إذا طالهم أذى بسبب أفعال المتطوّعين، أو لتغطية تكاليف قانونية. وتعتمد طبيعة الغطاء التأميني على النظام القانوني المعتمد في بلدك. وتحت الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الجمعيات الوطنية على الاعتراف بواجب رعاية المتطوّعين والتمسك به، لا سيّما إذا لحق بهم الأذى أثناء تأديتهم لواجباتهم. اسأل مديرك عن نوع التأمين أو التغطية من خلال "شبكة الأمان" التي يمكنك الحصول عليها.

أقبل أن تطلب من المتطوّعين تنفيذ أنشطة عالية الخطورة (مثل عمليات دفن الجثث بطريقة آمنة وكريمة)، يجب على الجمعيات الوطنية أيضًا أن تزوّد المتطوّعين بما يلزم من لفاحات ومعدّات الحماية، وسيعتمد ما يتضمّنه ذلك على السياق الذي تعمل فيه وعلى السياسات الصحيّة للموظفين والمتطوّعين في جمعيتك الوطنية.

2. **ينبغي إبلاغ المتطوّعين** بالسياسة الأمنية للجمعية الوطنية، ويتعيّن على المتطوّعين فهم هذه السياسة وأتباع ما تقتضيه من قواعد وأنظمة. وينبغي لك أيضًا أن تكون على دراية بأيّ تغييرات تطرأ على السياسة، وأن تقوم بالإبلاغ عن أيّ حوادث مثيرة للقلق.

تعتمد السلامة في المجتمع المحليّ على السمات الشخصية للمتطوّعين والمدربين وأعضاء الفريق الآخرين من حيث كيفية عملهم معًا وكيفية عملهم مع الناس في المجتمع المحليّ. يجب على المتطوّعين مراعاة الثقافة. إذ لا ينبغي أبدًا أن يكون سلوكك الشخصي سببًا للجريمة، بل ينبغي لك أن تتصرّف بنزاهة وآلا تكون مصدر مشاكل للمجتمع المحليّ. فالسلوك المستقيم والمهذب وغير المتحيّز مطلوب منك دائمًا.

يجب أن يُبادر المتطوّعون على صعيد إدارة سلامتهم وأمنهم والحفاظ عليهما. وهذا يعني أنّه لا يجب أن تتردّد في الاستفسار من مديرك عن مخاطر السلامة والأمن وما عليك فعله إذا واجهت أيّ تهديدات أو مشاكل. يجب عليك أن تعرف ما هي البروتوكولات المعمول بها في حال وقوع حادثة مرتبطة بالسلامة أو الأمن، بما في ذلك كيفية الإبلاغ عن هذه الحوادث ولأيّ جهة.



## 12. التعامل مع حالات الحمى

### لمحة عامة

تُعدُّ الحمى ردّة فعل الجسم على العدوى. وهي عبارة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، وتجعل المصاب يشعر بعدم الارتياح، حيث تسبّب له القشعريرة والارتجاف. قد تكون الحمى لدى الأطفال الصغار والرّضع علامة على الإصابة بمرض خطير. يمكن للحرارة المرتفعة جدًّا أن تسبّب اختلاجات (اهتزاز الجسم بعنف) لدى الأطفال الصغار. كما قد تتسبّب الحمى في فقدان الجسم لسوائله ويصبح مصاباً بالجفاف.

تُعتبر الطريقة الوحيدة لتأكيد الحمى التحقّق من درجة حرارة الشخص بواسطة ميزان حرارة. والحمى هي عندما تكون درجة الحرارة أكثر من 38 درجة مئوية. إذا لم يكن لديك ميزان حرارة لتأكيد الحمى، فمن المهمّ البحث عن علامات أخرى لارتفاع درجة حرارة الجسم. في حال وجدت تلك العلامات، يُطلق على ذلك "حمى مشتبه بها".

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تقييم حالة الشخص

1. تحقّق من درجة حرارة الشخص، إذا أمكن:

أو إذا سبق أن قام الشخص أو أحد أفراد أسرته بفحص درجة الحرارة باستخدام ميزان حرارة، اسألهم ما كانت النتيجة

2. ابحث عن علامات أخرى لارتفاع درجة حرارة الجسم مثل:

- الشعور بالحرّ الشديد
- احمرار الجلد
- الشعور بالبرد
- القشعريرة، الارتجاف
- التعرّق
- الصداع
- الضعف
- الخمول/الشعور بالتعب والتوتّعك

3. تحقّق من حالة الشخص:  
• تحرّ الأعراض الأخرى، مثل الطفح الجلدي أو الصداع أو القيء أو السعال أو الألم

#### معالجة الحمى

1. إذا كانت الحمى مرتفعة أو إذا شعر الشخص باختلاجات أو إذا كان المريض طفلاً صغيراً أو رضيعاً، فأحله إلى مرفق صحي على الفور.

2. إذا كان المريض يستطيع تناول الشرب والطعام والحركة:

•أعطه المزيد من السوائل ليشربها بكمية أكبر من المعتاد.  
•شجّع مقدّمي الرعاية على إرضاع الرضيع طبيعيًا قدر الإمكان.  
•شجّع مقدّمي الرعاية على تقديم الطعام المغذي.

3. قم بتبريد الجسم بواسطة ما يلي:

•نزع الملابس الزائدة.  
•مسح جسم المصاب وجبينه بإسفنجة أو قطعة قماش مبللة بالماء الفاتر.  
•غسل الطفل بماء فاتر. راقبهم جيّدًا خشية إصابتهم بتشنّجات.  
•تشجيع المريض على تناول قسط من الراحة.

4. إذا لم تختف الحمّى أو إذا ازدادت سوءًا، فاطلب المساعدة من أحد المهنيّين الصحيّين.

## الإبلاغ عن الأعراض

في المناطق الموبوءة، قد تشير الحمّى إلى إصابة الشخص بالمرض المعني.

•إذا كانت الحمّى من أحد أعراض المرض المتفسيّ (كما هو الحال في التهاب السحايا أو الملاريا أو حمّى الضنك)، فيجب عليك الإبلاغ عن الحالة كجزء من نشاطاتك المتعلقة بالمراقبة المجتمعية إلى السلطة الصحيّة المختصة. اتّبِع الإجراءات المشار إليها من أجل الوقاية والعلاج.

•إذا كانت الحمّى من أحد أعراض المرض المتفسيّ (مثل التهاب السحايا أو الملاريا أو حمّى الضنك)، ولكن لا يوجد نظام للمراقبة المجتمعية معمول به، فيجب عليك الإبلاغ عن الحالات إلى أقرب مرفق صحيّ عام. إذا لم تكن متأكّدًا من المكان الذي يجب أن تقوم فيه بالإبلاغ عن الحالات، فناقش الأمر مع مديرِك للتوصّل إلى الحلّ الأفضل.



## رسائل المجتمع



02. رعاية شخص مُصاب بالحمى

## 13. الرضاعة الطبيعية

### لمحة عامة

- يُعدُّ حليب الأم الغذاء الأفضل للرُّضْع. فحليب الأم الذي يتناوله الطفل صحّي ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمّهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهنّ مباشرةً وحثهنّ ودعمهنّ لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتى عمر ستّة أشهر، يُعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أمّا بعد مرور الأشهر الستّة الأولى من حياته، عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيّد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريبًا.
- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرُّضْع والأطفال الصغار عند تفشّي أوبئة الإسهال.
- إنّه لأمر جيّد دائمًا أن تستمرّ الرضاعة الطبيعية في حالات تفشّي الأوبئة نظرًا إلى أنّ حليب الأم غذاء نظيف، مغدٌّ ومجانّي للرُّضْع.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### فهم السياق

1. تعرّف على المعتقدات والممارسات الثقافية المحلية التي تحول دون اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصريّ.
  - تعرّف على العاملين الصحيّين المجتمعيّين والقابلات التقليديات الذين يقومون بالتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية، واعمل معهم، إذ يمكنهم مساعدتك على فهم ما إذا كانت الأمّهات تعتمد الرضاعة الطبيعية حصريًا أو تقدّم أغذية/مشروبات أخرى للأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ستّة أشهر؛ وما إذا كنّ قد بدأت في الرضاعة الطبيعية خلال الساعات الأولى من الولادة؛ وما إذا كنّ يستخدمنّ القوارير؛ أو ما الذي تفعله النساء إذا كنّ يعانين في الرضاعة الطبيعية.
  - تحدّث إلى القادة المجتمعيّين والدينيّين وإلى الآباء حول أهمية الرضاعة الطبيعية، واطلب مساعدتهم على إقناع الأمّهات باعتماد الرضاعة الطبيعية.
2. تعرّف على جميع الأسر في منطقتك التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن ستّة أشهر.
  - في بعض السياقات، قد يستخدم الأهل الحليب الصناعي كبديل لحليب الأم لأسباب مختلفة، لذا من المهمّ فهم هذه الأسباب ومشاركة المعلومات حول المخاطر ذات الصلة المحتملة:
  - يمكن أن تكون الرضاعة بالقارورة خطيرة إذا كانت القوارير المستخدمة غير نظيفة، أو كان الماء المستخدم لإعداد مسحوق الحليب غير نظيف أو كان ملوّنًا بالجراثيم.
  - غالبًا ما تستخدم الشركات المصنّعة للحليب الصناعي رسائل كاذبة ومضلّلة لبيع منتجاتها والريح منها (على سبيل المثال، قد تدّعي أنّ الحليب الصناعي مغدٌّ أكثر من حليب الأم). إحذر من استراتيجيات التسويق التي تعتمد عليها هذه الشركات واحرص على إمكانية الأهل على الوصول إلى المعلومات الدقيقة.

## التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

خلال أنشطة التعبئة الاجتماعية والزيارات المنزلية أو أثناء حملات التوعية الصحية، أخبر الأمهات أنّ اعتماد الرضاعة الطبيعية حصراً يقي أطفالهنّ من الإصابة بأمراض الإسهال ويمكن أن ينقذ حياتهم.

1. كرّر الرسائل نفسها:

• في حالات تفشّي أوبئة الإسهال، يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرضيع.  
• انصح الأمهات دائماً باعتماد الرضاعة الطبيعية.

• اعتماد الرضاعة الطبيعية حصراً بدءاً من الولادة حتّى الشهر السادس من العمر - ما يعني أنّه على الطفل تناول حليب الأم حصراً.

• يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية التكميلية للأطفال الذين يتراوح عمرهم بين سنّة أشهر وستين - وهذا يعني أنّه يمكن للطفل البدء في تناول أغذية أخرى، ولكن لا يزال ينبغي إرضاعه لتكملة نظامه الغذائي أو الإضافة إليه.

2. تحدّث إلى النساء لمعرفة ما يحتجّنه من دعم وما يواجهه من صعوبات في ما يتعلّق بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

• اعمل مع النساء والعاملين الصحيّين على حلّ مشاكل النساء وشواغلهنّ.

• ثمة عدد كبير من الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المرأة. ومن الأمثلة على هذه الصعوبات نقص الأغذية والمياه المناسبة للأمّ؛ قلة الدعم الاجتماعي للرضاعة الطبيعية (على سبيل المثال: الرضاعة الطبيعية محظرة في الأماكن العامة، أو عدم قدرة الأم على رعاية الطفل بداعي العمل، أو عدم دعم الزوج أو الحماة للرضاعة الطبيعية، وإلخ)؛ عدم مصّ الطفل للحليب بشكل صحيح أو إصابته باللسان المربوط؛ التهابات الثدي وإلخ.

• بناءً على المشكلة (أو المشكلات) التي تحدّدها المرأة، يمكن للمتطوعين المساعدة من خلال القيام بأمر مثل:

• الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.

• مساعدة النساء على إيجاد مجموعات دعم للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهنّ.

• معرفة ما إذا كان هناك مستشارين أو معلمين للرضاعة الطبيعية في المجتمع المحليّ أو في المرافق الصحية.

• الدعوة إلى توفير أغذية صحية ومناسبة للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهنّ.

• ستعتمد إجراءات الدعم التطوعي على المشاكل التي تحدّدها الأم التي تُرضع أطفالها.

3. بعد انتهاء موجة الوباء، استمرّ في العمل على تشجيع الرضاعة الطبيعية.



اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصري بدءاً من الولادة حتى الشهر السادس من العمر. والبدء بعد ذلك في تقديم الأطعمة الأولية المناسبة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

## رسائل المجتمع



03. الرضاعة الطبيعية



08. غسل الأيدي بالصابون

## 15. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ

### ما هو سوء التغذية الحاد؟

- عند عدم حصول الطفل على ما يكفي من الغذاء أو المواد المغذية، فقد يتأثر نموه وتطوره. ومن المرجح أن يعاني الطفل المصاب بسوء التغذية الحاد من النحافة الشديدة، مع انخفاض نسبة وزنه إلى طوله (الهزال)، أو قد يبدو عليه التورم.

### ما سبب أهمية قياس سوء التغذية الحاد؟

- في حالات الطوارئ أو تفشي الأوبئة، يزداد عدد الناس الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بسبب افتقارهم إلى الأطعمة المغذية وعجزهم عن توفير الرعاية الغذائية المناسبة، علاوة على سوء النظافة أو عدم الحصول على الماء النقي وخدمات الإصحاح والخدمات الصحية. وقد يصابون بالمرض نتيجة لسوء التغذية ويجدون صعوبة أكبر في مقاومة الأمراض.
- من المهم فحص جميع الأطفال وإحالة الذين يعانون منهم من سوء التغذية إلى خدمات الصحة أو مراكز خدمات التغذية في أسرع وقت ممكن، حتى يتمكنوا من تلقي العلاج.

### ما يجب عليك معرفته

- الطفل الذي يقل عمره عن 5 سنوات ويعاني من سوء التغذية الحاد يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والوفاة.
- كلما أمكن الإبكار بتشخيص الطفل الذي يعاني من سوء التغذية وإحالة إلى خدمات الرعاية الصحية، زاد احتمال تعافيه وبقائه على قيد الحياة.
- يمكن للزيارات المنزلية الداعمة والمتابعة أن تساعد الأطفال على التعافي وعلى مواصلة العلاج. إذ إنه إذا لم يجر دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية، فقد يتوقفون عن مواصلة العلاج مما قد يؤدي إلى انتكاس الطفل بسرعة شديدة ويعود مجدداً إلى الإصابة بسوء التغذية.
- تعرّف على موقع أقرب مراكز خدمات علاج سوء التغذية وعلى أنواع حالات سوء التغذية التي يعالجونها، وكذلك على كيفية إحالة الأطفال وأولياء أمورهم إليها.

### كيفية تشخيص الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات

يمكن تشخيص الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بطريقتين:

1. قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع). فذلك يحدد مدى "الهزال" (النحافة) لدى الأطفال. قم بتمرير الشريط المرقم أو الشريط الملون الخاص بقياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع) حول منتصف عضد الذراع الأيسر للطفل (أنظر إلى أداة العمل السابعة عشرة لمعرفة التعليمات). فإذا كان محيط ذراع الطفل يقع ضمن المؤشر الأحمر أو الأصفر، فإن ذلك يشير إلى أن الطفل يعاني من سوء التغذية. ويشير المؤشر الأحمر إلى أن الطفل يعاني من سوء التغذية الحاد ويجب إحالته بشكل عاجل إلى حيث يتلقى الرعاية الطبية. أما المؤشر الأصفر، فيشير إلى أنه ينبغي إدراج الطفل ضمن أحد برامج التغذية وعلاجه في أقرب وقت ممكن.
2. قم بإجراء فحص الودمة الثنائية (تورم كلا القدمين). يحدد هذا الفحص الأطفال «المتورمين» (أنظر إلى أداة العمل الثامنة عشرة). اضغط بالإصبع على أعلى (ظاهر) قدم الطفل لمدة 3 ثوانٍ على الأقل ولاحظ ما إذا كان التجويف الناتج عن ضغطه الإصبع مستمراً. فإذا كان الأمر كذلك، فهناك ودمة ثنائية، ما يعني ضرورة إحالة الطفل إلى مركز الرعاية الصحية على الفور.

### أين يمكن القيام بالفحص؟ (مواقع الفحص المناسبة)

- في المنزل، في السوق، في المراكز الدينية، أثناء اللقاءات أو الاحتفالات (التعميد، الزواج، الجنازات).

- في مواقع النقاط المجتمعية للإمهاة الفموية، حيث يجري توزيع المواد غير الغذائية أو الحصص الغذائية، أو خلال حملات التلقيح... الخ.
- في المرافق الصحية (العيادات، كجزء من الرصد الدوري للنمو) أو خلال زيارات التوعية (للتحصين أو التثقيف الصحي).
- قم بتنظيم فحوصات جماعية خاصة عندما تكون معدلات الإصابة بسوء التغذية مرتفعة بشدة.

### إحالة الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد

- تحديد موقع أقرب نقاط/مراكز الخدمات التي تتولى إدارة سوء التغذية في مجتمعك المحلي. وعادة ما تكون تحت إدارة حكومية أو منظمة غير حكومية من المرافق الصحية أو المستشفيات أو الوحدات المتنقلة.
- تحقق من نوع الخدمات التي تقدمها هذه النقاط/المراكز، ومن كيفية إحالة العائلات إليها. وقد تشمل هذه الخدمات ما يلي:
  - التغذية العلاجية من أجل سوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر في شريط قياس محيط منتصف العضد، الودمة).
  - المكملات الغذائية من أجل سوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر في شريط قياس محيط منتصف العضد).
- إحالة أي طفل مصاب بالودمة أو بسوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر) أو بسوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر) إلى أقرب مركز صحي أو مركز تغذية. وهناك بعض البرامج التي تقدم إلى الأسر أوراق/أوامر الإحالة.

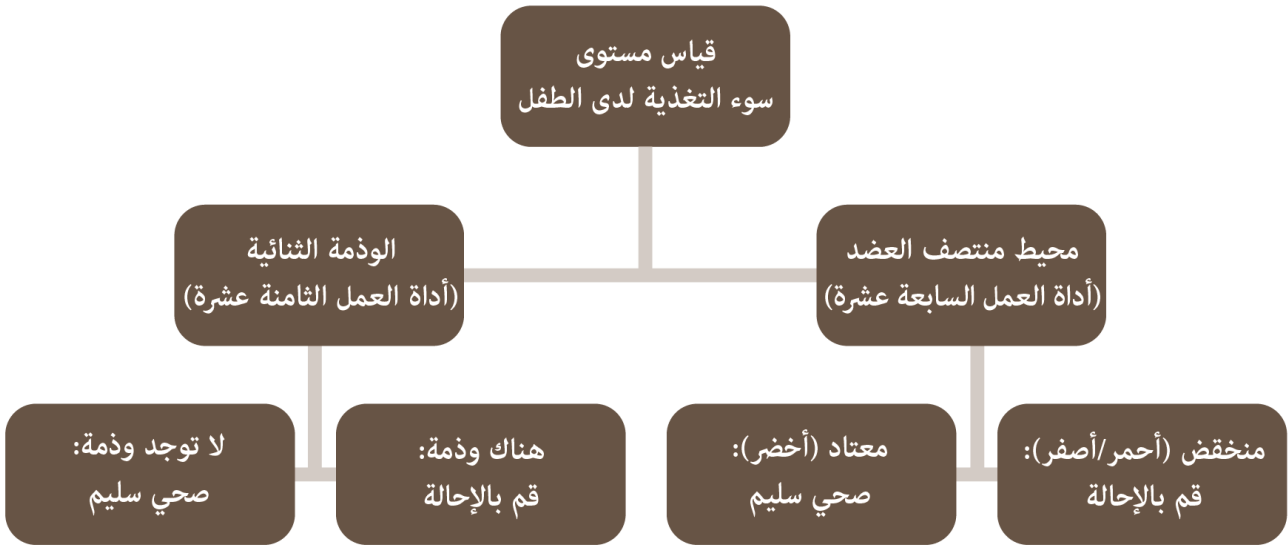
### ما يمكنك القيام به

من المهم التواصل مع الخدمات التي تدير سوء التغذية الحاد. وبوسعك كمتطوع أن تؤدي دورا هاما في دعم هذه الخدمات، وذلك من خلال الأنشطة التالية:

- التوعية المجتمعية والحشد المجتمعي. تعريف أفراد المجتمع المحلي بأعراض سوء التغذية، والخدمات المتاحة، ومن الذين ينبغي حصولهم على الرعاية. وكلما أمكن التشخيص المبكر للأطفال المصابين بسوء التغذية، أمكن علاجهم بشكل أسهل، وتحسنت فرص تعافيتهم بشكل أفضل.
- الفحص. قياس محيط منتصف العضد للأطفال وإجراء اختبار الودمة، وإبلاء اهتمام خاص للأطفال الضعفاء أو النحفاء أو المتورمين.
- الإحالة. يجب إحالة الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر) أو بسوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر) أو بالودمة (التورم). وتأكد من وصول الأطفال المحالين إلى مراكز الرعاية واستمر في متابعتهم.
- الزيارات المنزلية. تحقق للتأكد من إعطاء الأدوية والمكملات الغذائية (عجين أو حبوب) بشكل صحيح. وشجع مقدمي الرعاية على مواصلة العلاج حتى يتعافى الطفل. وينبغي عدم تقاسم المكملات الغذائية مع أفراد الأسرة الآخرين أو مع المجتمع المحلي، وإنما ينبغي اعتبارها دواء. إذ إن تقاسمها مع الغير من شأنه أن يبطئ استرداد الطفل لعافيته. قدم الدعم والمساندة للعائلات عندما يتعذر على أولياء الأمور الوصول إلى المستشفيات التي يحال إليها أطفالهم أو يرفضون زيارتها.
- الأطفال الغائبون والمتخلفون عن العلاج. قم بزيارة إلى منازل الأطفال المنقطعين عن تلقي العلاج لمعرفة السبب. وشجعهم على العودة ومواصلة الرعاية إذا كان ذلك بوسعهم. وأعط فريق الصحة المعلومات التي تحصل عليها، واسع إلى التواصل مع موظفي المرافق الصحية وأولياء الأمور عبر الهاتف، إذا كان ذلك ممكناً، عند تعذر حضورهم إلى المركز أو عند عدم رغبتهم في الحضور إليه.
- رعاية المرضى المقيمين بالمستشفى لتلقي العلاج. إذا كان الطفل مريضاً بشدة ويجب إحالته إلى مرفق صحي أو مستشفى بهما قسم داخلي للإقامة، فساعد الأسرة على الذهاب بطفلها إلى هناك. فإذا رفضت الأسرة ذلك، فقم بزيارة منزلهم مع الاستمرار في تشجيع الإحالة.

### الرسائل المجتمعية

- اشرح لقادة وأفراد المجتمع المحلي أن سوء التغذية يضعف الأطفال، ويزيد من قابليتهم للإصابة بالأمراض.
- أخبرهم بأن الأطفال النحفاء والمتورمين يمكنهم الحصول على العلاج (إذا كانت الخدمات متوفرة).



## رسائل المجتمع



23. آمان الممارسات الجنسية



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

## 17. قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع)

### ما هو اختبار قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع) ؟

- هذا الاختبار هو قياس محيط منتصف العضد، وهو محيط منتصف الجزء العلوي من الذراع.

### ما سبب أهمية قياس محيط منتصف العضد؟

- يمكن اختبار قياس محيط منتصف العضد من تحديد الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية (الهزال أو النحافة) ويواجهون خطر الموت ممن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات.

### ما يجب عليك معرفته

- اختبار قياس محيط منتصف العضد هو عملية قياس بسيطة يُلّفّ فيها الشريط الملون حول الجزء العلوي من الذراع الأيسر. ويمكن تدريب الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على قياس محيط منتصف العضد.
- ينبغي أن يُحال الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات الذين يقل محيط منتصف العضد لديهم عن 12.5 سم أو الذين يقع محيط منتصف العضد لديهم داخل منطقة المؤشر الأحمر أو المؤشر الأصفر على الشريط الملون (انظر الجدول أدناه) إلى أقرب مركز صحي أو مركز تغذية الأطفال.

### كيفية قياس محيط منتصف العضد

1. اشرح الإجراء لأم الطفل أو لمقدم الرعاية.
2. تأكد من عدم تغطية الذراع الأيسر للطفل بأي ملابس.
3. يجب أن يقف الطفل مستقيماً إن أمكن، وجانبه باتجاه المُكَلَّف بأخذ القياس.
4. اثن الذراع الأيسر للطفل بحيث يكون متعامداً على جسده.
5. حدد نقطة منتصف الجزء العلوي من الذراع. وهي النقطة الواقعة في منتصف المسافة بين أعلى الكتف والمرفق.
6. استخدم قلم لوضع علامة عند منتصف الجزء العلوي من الذراع.
7. اطلب من الطفل إرخاء ذراعه ليتدلّى إلى جانبه.
8. باستخدام كلتا اليدين، ضع نافذة شريط قياس محيط منتصف العضد (0 سم) على نقطة منتصف العضد.
9. مع بقاء اليد اليسرى ثابتة، قم بلف شريط القياس حول محيط الذراع باستخدام اليد اليمنى.
10. قم بتمرير طرف الشريط من خلال الثقب الطولي في الشريط مع بقاء اليد اليمنى مستندة إلى ذراع الطفل.
11. اسحب الشريط حتى يلتف بشكل محكم حول الذراع مع الحفاظ على اليد اليمنى ثابتة على ذراع الطفل.
12. اقرأ القياس المبين في نافذة الشريط إلى أقرب مليمتر.
13. إذا كان محيط منتصف عضد الطفل أقل من 12.5 سم (اللون الأصفر أو الأحمر على الشريط) فيجب ملء نموذج الإحالة إلى حيث يمكن للطفل الحصول على العلاج.

## ما تعنيه القياسات والألوان المختلفة؟

| اللون         | حالة التغذية | محيط منتصف<br>العضد (سم) | محيط منتصف<br>العضد (مم) | الإجراء   |
|---------------|--------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <b>الأحمر</b> | شديدة السوء  | > 11.5 سم*               | > 115 مم*                | الإحالة إلى أقرب مرفق صحي يوفر التغذية العلاجية.  |
| <b>الأصفر</b> | متوسطة       | 11.5-12.4 سم             | 115-124 مم               | الإحالة إلى أقرب مركز صحي أو غذائي يقدم المكملات الغذائية (إن كان ذلك متاحاً).  |
| <b>الأخضر</b> | صحية         | < 12.5 سم**              | < 125 مم**               | تشجيع مقدمي الرعاية على مواصلة الاعتناء بالنظافة الصحية وممارسات التغذية، والعودة مرة أخرى إذا أصبح الطفل مريضاً أو أكثر ضعفاً. |

\* > تعني أقل من

\*\* < تعني أكثر من

## ما يمكنك القيام به

- إبلاغ المجتمع المحلي وأولياء الأمور بأن أشرطة قياس محيط منتصف العضد تحدد الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية.
- استخدام شريط قياس محيط منتصف العضد لقياس الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 59 شهراً، لا سيما أولئك المرضى أو النحفاء أو الضعفاء.
- التعرف على المرافق أو المراكز الصحية التي تعالج الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية في منطقتك. (هناك بعض المرافق التي لا تعالج سوى حالات سوء التغذية الحاد).
- إحالة الأطفال الذين يقل محيط منتصف العضد لديهم عن 12.5 سم (اللون الأصفر أو الأحمر على الشريط)، مع عائلاتهم، إلى المراكز المذكورة أعلاه لتلقي العلاج.

## الرسائل المجتمعية

- أبلغ المجتمع المحلي بأن الأطفال الضعفاء الذين لا ينمون بشكل جيد يمكنهم الحصول على العلاج بالمجان.
- تعرّف على المصطلح المستخدم محلياً الذي يعني أن الطفل نحيف جداً واستخدمه للمساعدة على التعرف على حالات إصابة الأطفال بالنحافة الشديدة.
- شجّع مقدمي الرعاية على التماس العلاج الصحي بسرعة إذا كان طفلهم يعاني من سوء التغذية. وأخبرهم بأن العلاج سيُمكن الطفل من النمو بشكل جيد، وسيمنع التقزم، وسيساعد الطفل على تجنب الإصابة بالأمراض بعد ذلك.
- اشرح قياس محيط منتصف العضد، وأخبرهم بأنه يحدد الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية، الذين يجب بالتالي أن يتلقوا العلاج.



## رسائل المجتمع



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

## 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

### لمحة عامة

#### ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

من الطبيعي والمتوقَّع أن يُظهر الأفراد والمجتمعات ردود فعل قوية عند التعرُّض لأحداث صعبة وغير معتادة. وقد تتأثر الصحة النفسية والعاطفية والجسدية والاجتماعية للأشخاص المتأثرين بالأزمات أو الكوارث. وتشمل بعض هذه التأثيرات المحتملة ما يلي:

#### ردآت 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 التداخلية، 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 الطعام، زيادة تناول الكحول أو تدخين السجائر، السلوك العدواني، الانطواء، العزلة.

### الدعم النفسي الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسى الاجتماعى» إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسى والاجتماعى للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما فى الآخر. ويشمل البعد النفسى العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردآت الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعى العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسى الاجتماعى» إلى الإجراءات التى تلبي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسى الاجتماعى من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافى. فتوفير الدعم النفسى الاجتماعى المبكر والكافى يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة فى مجال الصحة العقلية.

رأى السيد هوبفولل وآخرون (2007) أن هناك خمسة مبادئ ينبغي أن يركز عليها الدعم النفسى الاجتماعى 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 الترفيهية والإبداعية.
- الأنشطة الرياضية والبدنية.
- استعادة الروابط العائلية.
- توفير أماكن ملائمة للأطفال.
- اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسم الدفن والجناز التقليدية.
- توفير الإسعافات الأولية النفسية.
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
- مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

## الإسعافات الأولية النفسية

### الإسعافات الأولية النفسية هي ...

- طمأننة شخص في محنة 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 مُفضَّلة للحدث الذي تسبَّب في المحنة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم.
- الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردَّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأولية النفسية حول مؤاساة شخص ما يعاني من محنة 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 محنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدته 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 الإصابات الجسدية.
- تحديد الاحتياجات الأساسية والمعقولة المباشرة.
- مراقبة ردّات الفعل العاطفية.

### استمع (اصغ للشخص)

- قدّم نفسك.
- أبد الاهتمام واستمع بنشاط.
- تقبّل مشاعر الآخرين.
- هدّئ الشخص الذي يعاني من محنة.
- اسأل عن الاحتياجات والشواغل.
- ساعد الشخص (واحد أو أكثر) الذي يعاني من محنة لإيجاد حلول لاحتياجاته ومشاكله.

### تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

- ابحث عن المعلومات.
- تواصل مع أحياء الشخص وقدم الدعم الاجتماعي.
- عالج المشاكل العملية.
- احصل على الخدمات والمساعدة الأخرى.

## يُعدّ الاستماع النشط 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.
- امس يد أو كتف الشخص المتضرر بلطف، إذا كان ذلك مناسباً.
- استمع بترؤ للناس عندما يصفون ما حدث. إذ إن روايتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وقبوله في نهاية المطاف.

## 23. الوقاية الكيميائية

### لمحة عامة

- تُعتبر بعض الأمراض شديدة الخطورة (بحيث يمكن أن تُسبب المرض الشديد للأشخاص بل أن تقتلهم) وشديدة العدوى (بحيث تصيب عادةً الكثير من الناس بسرعة كبيرة). قد يتعرّض المخالطون عن قرب لشخص مصاب لخطر الإصابة بالعدوى. بالنسبة إلى بعض الأمراض (على سبيل المثال، الطاعون والملاريا) يمكن اعتماد الوقاية الكيميائية.
- فهذه الأخيرة تعني تناول الأدوية كإجراء وقائي لحماية الأصحاء المخالطين (مثل أحد أفراد الأسرة) للمريض عن قرب من الإصابة بالمرض. قبل ظهور أي أعراض أو علامات للإصابة، يمكن للأولئك المخالطين تناول الأدوية التي من شأنها وقايتهم من الإصابة بالمرض.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### التحضير لأخذ الوقاية الكيميائية

1. اعرف من السلطات الصحية المحليّة ما إذا كانت الوقاية الكيميائية متوفّرة ومتاحة للمرض (الأمراض) المعني
2. حدّد المرافق الصحيّة التي توفّر الوقاية الكيميائية وكيفية إحالة المخالطين للمرضى عن قرب وغيرهم (على سبيل المثال، الوقاية الكيميائية من الملاريا للحوامل والرّضع) إلى تلك المرافق لتلقّي العلاج

#### إدارة العلاج والإحالة إلى المرافق الصحية

1. حدّد المخالطين للمرضى عن قرب وقم بإحالتهم إلى هذه المرافق الصحيّة لتلقّي الوقاية الكيميائية.
- قد يشمل المخالطون عن قرب أعضاء الأسرة المعيشية والأزواج والأطفال الزملاء في القاعة الدراسية ذاتها أو الشركاء في قاعة النوم ذاتها.
- ° يكون لكلّ مرض تعريفه الخاص للأمور التي تُشكّل مخالطة عن قرب للمريض. يجب أخذ المشورة من السلطات الصحيّة أثناء تفنّي المرض.
- ° يمكن إعطاء الأدوية للمخالطين عن قرب لمريض مصاب بالطاعون والتهاب السحايا بالمكورات السحائية والسلّ وربما أمراض أخرى.
2. حدّد الرّضع والنساء الحوامل إذا كنت تعيش في مجتمع محليّ تتفشّى فيه الملاريا بدرجة متوسّطة أو شديدة.
- حدّد جميع الأسر التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن سنة واحدة، وقم بزيارتها مرّة واحدة كلّ شهر.
- اشرح للنساء الحوامل أنّه يجب عليهنّ زيارة العامل الصحيّ لإجراء الفحوصات الطبية.
- قم بإحالة النساء الحوامل والرّضع إلى المرافق الصحيّة لتلقّي الوقاية الكيميائية ضدّ الملاريا.

## 42. الترويج لأهمية أمان الممارسات الجنسية

### لمحة عامة

يمكن أن تنتقل العدوى ببعض الأمراض من شخص إلى آخر أثناء ممارسة الجنس، وعادةً ما يكون ذلك عبر السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية أو الدم. ويمكن أن يستمر انتشار بعض هذه الأمراض عن طريق الجنس، حتى بعد تعافي الشخص من المرض. والمقصود من 'الجنس' كل نوع من الممارسة الجنسية عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج، أو مشاركة اللعب الجنسية. ومن بعض الأمراض المسببة للأوبئة والتي تُعرف بأنها تنتقل عن طريق ممارسة الجنس:

- فيروس زيكا
- مرض فيروس الإيبولا
- حمى ماريبورغ
- حمى لاسا
- جدري القردة

ثمة أمراض أخرى كثيرة، مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، والتي يمكن أن تنتقل أثناء ممارسة الأنشطة الجنسية. يُعدّ الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة رسالة أساسية على صعيد الصحة العامة من شأنها إنقاذ حياة الكثير من الناس. تدور ممارسة الجنس الآمن حول حماية نفسك والشريك من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء النشاط الجنسي.

### متى يجب الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة؟

خلال تفشّي فيروس زيكا أو الإيبولا أو حمى ماريبورغ أو جدري القردة أو حمى لاسا، من المهمّ تضمين رسائل مجتمعية حول ممارسة الجنس بطريقة آمنة. ويجب أن تتضمن الرسائل المجتمعية ما يلي:

- كيفية لنتقال المرض عبر ممارسة الجنس
- كيفية ممارسة الجنس بطريقة آمنة

في حين أنّ الرسائل المجتمعية بشأن ممارسة الجنس بطريقة آمنة مهمة جدًا لمنع انتشار الأمراض الوبائية، غير أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة واحدة لمنع الإصابة بالمرض خلال تفشّي الأمراض المذكورة أعلاه. وخاصة في حالات الإيبولا وحمى ماريبورغ و جدري القردة وحمى لاسا، تنتشر هذه الأمراض أيضًا من خلال المخالطة الوثيقة مع الأشخاص المصابين، وليس عبر ممارسة الجنس فحسب. فممارسة الجنس بطريقة آمنة ليست سوى وسيلة واحدة لمنع المرض ولا ينبغي أن تكون محط تركيز رسائلك المجتمعية خلال تفشّي أحد الأوبئة.

### يجب أن تروّج الرسائل المجتمعية المتعلقة بممارسة الجنس بطريقة آمنة خلال تفشّي الأوبئة:

- لاستخدام الواقي الذكري أو الواقي النسائي عند ممارسة الجنس.
- يُعدّ الواقي الذكري حاجزًا لمنع أي سائل منوي حامل للعدوى أو أي إفرازات حاملة للعدوى من نقل العدوى.
- استخدام الطرق الحميمة الأخرى (بدلاً من الاتصال الجنسي) مع الشريك.

### حقائق أساسية عن فيروس زيكا:

• يمكن للمرأة الحامل أن تمرّر فيروس زيكا إلى جنينها الذي لم يولد بعد، ما قد يُسبّب تشوّهات حادّة في دماغ الطفل.

° يجب توجيه النساء الحوامل اللّواتي يعشنّ في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن يذهبن إلى مركز صحيّ لإجراء فحص ومناقشة المخاطر مع مقدّم الرعاية الصحية لهنّ.

في هذه الحالات، يُستحسن إمّا عدم ممارسة الجنس أو استخدام الواقي طيلة فترة الحمل بأكملها.

- من المهمّ للمرأة التي تحضّط للحمل وتعيش في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن تناقش المخاطر، ومن المهمّ كذلك حماية كلا الشريكين من لدغات البعوض، والنظر في تأجيل الحمل إلى ما بعد انتهاء تفشّي المرض.
- يمكن للمصاب بفيروس زيكا (رجل أو امرأة) تمرير الفيروس إلى الشريك أثناء ممارسة الجنس لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الإصابة بالعدوى (سواء كان الشخص مريضاً أو ظهرت عليه أعراض المرض أم لا).

### حقائق أساسية عن فيروس الإيبولا وحمّى ماريبورغ وحمّى لاسا:

- يمكن للرجال الذين تعافوا من مرض الإيبولا أو حمّى ماريبورغ أو حمّى لاسا أن ينقلوا المرض إلى شخص آخر أثناء ممارسة الجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بالإيبولا أو حمّى ماريبورغ استخدام الواقي الذكري لمدة 12 شهراً على الأقلّ من إصابتهم أو حتى تأتي نتائج اختبار السائل المنوي لديهم سلبية للفيروس مرتين.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بحمّى لاسا استخدام الواقي الذكري لمدة شهرين على الأقلّ بعد تعافيتهم.

### حقائق أساسية عن جدي القردة:

- خلال تفشّي الفيروس العالمي الذي بدأ عام 2022، كان الفيروس ينتقل في الغالب عن طريق الاتصال الجنسي. ويُعد أي شخص على تواصل وثيق مع شخص تظهر عليه الأعراض، وأي شخص لديه شركاء جنسيون متعددون، معرّضاً أيضاً للخطر. لذلك، فإن الأشخاص الذين لديهم شركاء جنسيون متعددون أو جدد، بما في ذلك أولئك النشطين جنسياً أو من المثليين وثنائيي التوجه الجنسي وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة في حال مارسوا الجنس أو شكلاً آخر من الاتصال الوثيق مع شخص مُعدّ.
- لذلك، من المهم إشراك المجتمعات، بما في ذلك مجتمع العاملين في الجنس، والمثليين، وثنائيي التوجه الجنسي، وغيرهم من الرجال الذين يمارسون الجنس مع رجال، في أنشطة التوعية حول مخاطر مرض جدي القردة.

## ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التعبئة الاجتماعية والرسائل المجتمعية وتغيير السلوك

1. تأكد من فهمك للحقائق، ولكيفية انتقال الأمراض عن طريق ممارسة الجنس، بما في ذلك فيروس زيكا والإيبولا وحمّى ماريبورغ وحمّى لاسا.
2. لا تنسَ أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة لنقل هذه الأمراض، وغالباً ليست هي الوسيلة الرئيسية.
3. تحدّث إلى منسق المتطوّعين/قائد الفريق أو المكتب الصحيّ للفرع المحليّ حول الأساليب الوقائية التي ينبغي التشديد عليها أثناء زيارتك المجتمعية.
4. لا تنسَ أنّ الجنس قد يكون موضوعاً بالغ الحساسية أو من المحرّمات أو من الأمور التي يجد الناس حرجاً في التحدّث بشأنها. وقد تضطرّ إلى تغيير النهج الذي تتبعه أو طريقة تواصلك لإيصال رسالتك.
4. نفذ أنشطة التعبئة الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك في حالات تفشّي فيروس زيكا والإيبولا وحمّى ماريبورغ وجدي القردة وحمّى لاسا. (انظر النقاط الهامّة أعلاه وأداتٍ العمل بشأن التواصل مع المجتمع المحليّ والتعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك).

•تأكد من قدرتك على شرح كيفية استخدام الواقي الذكري والنسائي بشكل صحيح.

5. احترم الثقافة:

•فكر في التحدّث إلى الرجال والنساء بشكل منفصل.

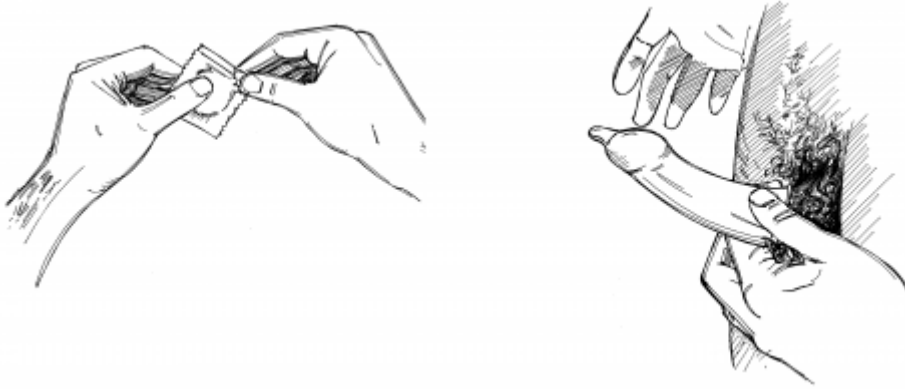
•فكر في التحدّث إلى المراهقين على حدى. لا تنسَ أنّ المراهقين غالبًا ما يعانون من الوصم ويواجهون صعوبة في الوصول إلى المعلومات والخدمات المرتبطة بالصحة الجنسية. ومع ذلك، فإنّ معظم الناس يشجعون في ممارسة النشاط الجنسي خلال فترة المراهقة، لذلك من المهمّ دعمهم لضمان اتخاذهم للخيارات والقرارات الجيدة بالنسبة إلى الصحة الجنسية.

•يُفضل تكييف استراتيجيات وأساليب التواصل وجدول الرسائل لتناسب الفئات الرئيسية. نظرًا لأنها غالبًا ما تكون مهمشة ويصعب الوصول إليها بسبب الوصم أو القوانين غير المواثية في بعض البلدان.

•لا تضغط على الناس ليشاركوا وجهات نظرهم حول هذا الموضوع أمام الآخرين لأنّ البعض قد يشعر بعدم الارتياح.

•لا تضع افتراضات مبنية على الصور النمطية. على سبيل المثال، لا تفترض أنّ لدى شخص ما مواقف معيّنة تجاه ممارسة الجنس بناءً على عمره أو نوعه الاجتماعي أو مهنته أو عرقه.

•لا تنسَ أنّ تقديم المعلومات حول الصحة الجنسية أمرًا أساسيًا، حتى لو كان يُعتبر موضوعًا حساسًا في الكثير من الثقافات.



## رسائل المجتمع



26. ممارسة الجنس بطريقة آمنة

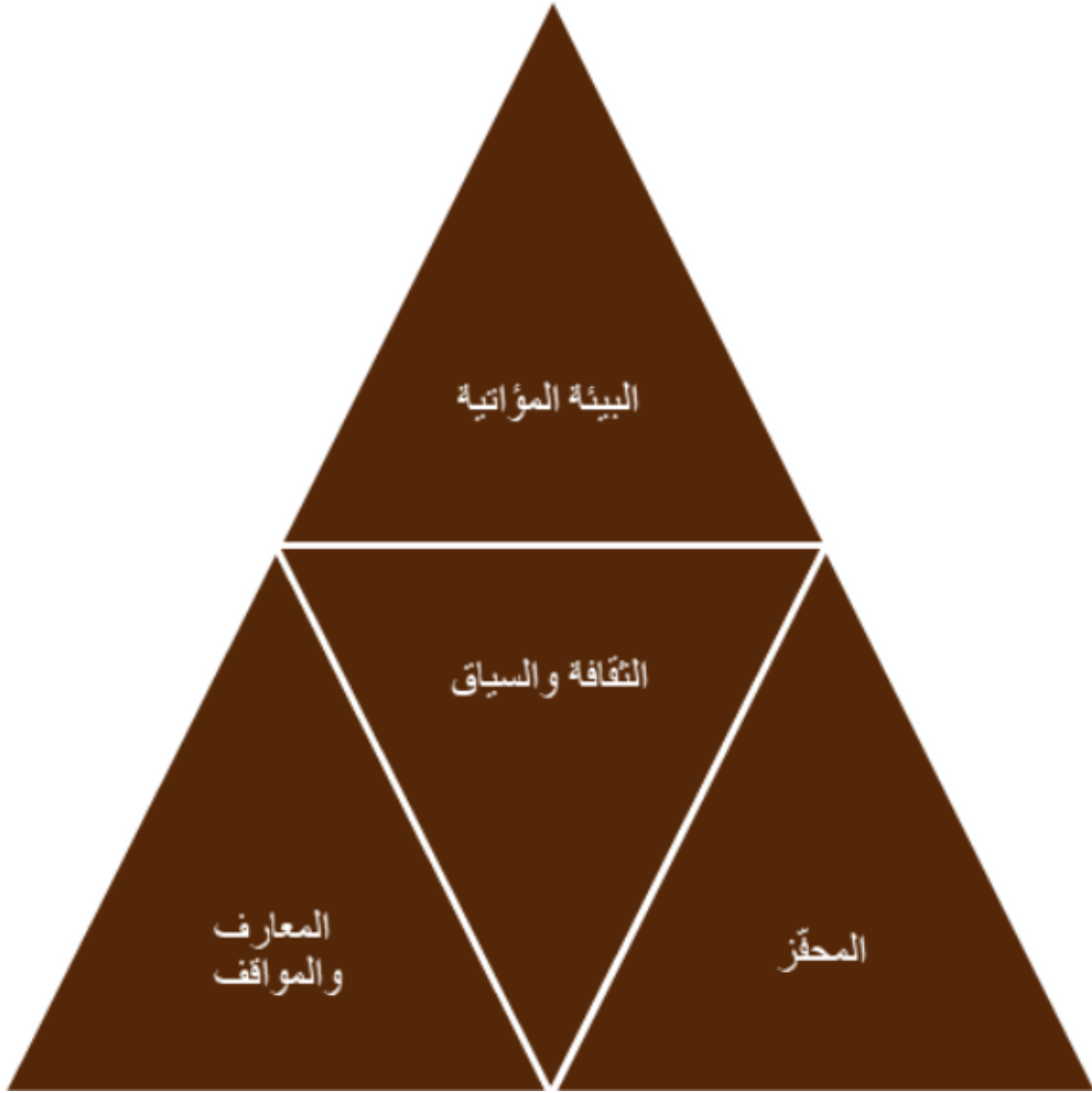
## 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

### لمحة عامة

ثمة الكثير من الأسباب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيات غير صحيّة. فالناس يتأثرون بمدى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللعب. تُعدّ عملية تغيير السلوك دراسة للطريقة التي يُغيّر فيها الناس عادات أو أفعال محدّدة في حياتهم والسبب في ذلك. كمتطوعين، يجب أن نفهم لماذا يتم اعتماد سلوك معين وما هي الإجراءات التي ستؤدّي إلى إحداث تغيير لإرساء سلوكيات صحيّة. تشمل الأمثلة على السلوكيات الصحيّة غسل اليدين والرضاعة الطبيعيّة وأخذ اللقاحات واستخدام الواقي الذكري واستخدام الناموسيات.

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

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، والحقّ في الوصول والقدرة على تغيير السلوك. فهم بحاجة إلى بيئة مؤاتية.
3. وهم بحاجة أيضًا إلى محفّز 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 السياساتي الأوسع الذي يتضمن قوانين وسياسات تسمح بممارسة سلوكيات معينة أو نقيدها. ومن أجل تعزيز الصحة العامة، من المهم النظر في الأنشطة المرتبطة بتغيير السلوك والتخطيط لها عبر مستويات متعددة في الوقت نفسه. يُرجح أن يؤدي هذا النهج إلى نجاح تغيير سلوك مع مرور الوقت. كمتطوع، ينبغي أن تفهم أنّ الكثير من الأشخاص يجدون صعوبة في تغيير السلوك بسبب هذه المستويات العديدة والتفاعلات والتوقعات المعقدة عبر مختلف المستويات. إذا كنت تُراعي كيفية تأثير كل مستوى من المستويات على سلوكيات الشخص الذي تودّ مساعدته، فيمكنك تجربة تدخلات مختلفة في كل مستوى خاصّ باحتياجاته.



النموذج الاجتماعي والبيئي

## ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشتمل العملية العامّة لتطوير تدخّلات لتغيير السلوك على الموظّفين والمتطوّعين الذين يعملون من خلال الخطوات العاكة التالية:

1. توعية المجتمع المحليّ بعملية تغيير السلوك باستخدام نموذج نظرية التغيير.
2. تقييم السلوك المشكّلة - لماذا يمارس، ومن يمارسه، ومتى يمارس، وما هي العوامل في البيئة أو المجتمع المحليّ التي تشجّع اعتماد هذا السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكلّ مجتمع محليّ تُقدّم فيه خدمات.
3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجرته.
4. مراجعة الأسباب أو المعوّقات في كلّ مستوى من المستويات والتي تسمح باستمرار السلوك. حدّد التدخّلات التي تتماشى مع كلّ سبب أو معوّق والتي يمكن استخدامها على مستويات مختلفة.
5. مناقشة التدخّلات المقترحة لكلّ مستوى من مستويات النموذج الاجتماعي والبيئي مع المجتمع المحليّ.
6. تحديد التدخّلات المناسبة للسياق في كلّ مستوى. يجب التخطيط للتدخّلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم

- المعلومات أولاً ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيين للحصول على الموافقة والنوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
7. تنفيذ التدخّلات 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 معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيف التدخّلات المعنّية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
  9. الاعتراف بأنّه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخّلات.
  10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصّحة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (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



23. أمان الممارسات الجنسية