الإنفلونزا (الانفلونزا الموسميّة وإنفلونزا الطيور)

التحديث الأخير 22-07-2025

الحقائق الرئيسية

الفروقات بين الإنفلونزا الموسميّة وإنفلونزا الطيور

هناك أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا.، وغالبًا ما تنشط في الفترات عينها. فالإنفلونزا الموسميّة تشير إلى فيروسات الإنفلونزا المختلفة التي تنتشر معًا بين البشر في النمط الدوري أو الموسمي نفسه في كلّ عام. على الرغم من أن الفيروسات المسبّبة للإنفلونزا الموسميّة موجودة في جميع الأوقات، تميل المناطق المختلفة إلى أن تكون أكثر تضررًا في أوقات مختلفة، عامًا بعد عام، حسب موقعها. على سبيل المثال، عادةً ما تبلغ الإنفلونزا الموسميّة في النصف الشمالي من الكرة الأرضيّة ذروتها بين شهري تشرين الأوّل / أكتوبر وآذار/ مارس، في حين أن ذروتها في النصف الجنوبي من الكرة الأرضيّة، عادةً ما تكون من شهر نيسان / أبريل إلى أيلول / سبتمبر.

إنفلونزا الطيور هي فيروس يصيب الطيور. ونادرًا ما يصيب فيروس إنفلونزا الطيور الشخص الذي يكون على اتصال وثيق بالطيور. وعادةً، لا يستطيع البشر نقل إنفلونزا الطيور من شخص إلى آخر. ولكن، من المحتمل أن يتكيّف الفيروس فيصبح من السهل على البشر نشر الفيروس من شخص لآخر. وهذا أمر خطير لأن الناس لا يتمتعون بأي مناعة ضد هذا الفيروس لأنهم لم يتعرّضوا له من قبل. ويمكن أن ينتشر بسرعة ويكون جميع السكان عرضة للإصابة بالمرض.

طريقة انتقال العدوى: الإنفلونزا الموسميّة - المنقولة جوًّا أو بالقُطيرات، والاتصال المباشر؛ إنفلونزا الطيور - ملامسة مباشرة أو غير مباشرة للأغشية المخاطيّة (على سبيل المثال، العينان أو الأنف أو الفم)

** الإنفلونزا الموسمية **

- عندما يسعل الأشخاص المصابون أو يعطسون أو ينظّفون أنوفهم أو يبصقون، ينشرون جُزيئات صغيرة أو قطرات في الهواء، ثم يتنفسها الآخرون.
- الاتصال المباشر أو غير المباشر (على سبيل المثال، من خلال التقبيل أو مشاركة الكؤوس أو أواني الأكل) بلعاب المصاب أو مخاط أنفه

** إنفلونزا الطيور **

- الاتصال المباشر أو غير المباشر بطائر مصاب أو عناصر ملوّثة من بيئة الطائر، مثل الريش أو البيض
  - على سبيل المثال، إذا لمس شخص ما طائرًا مصابًا ثم لمس أنفه أو فمه أو عينيه، يمكن أن ينتشر الفيروس إلى الشخص
- على الرغم من أن الأمر غير شائع، من المحتمل أن يتحوّر الفيروس بمجرد إصابة الإنسان. وعند وقوع ذلك، من الممكن انتقال العدوى من إنسان إلى آخر (بنفس طريقة انتقال الإنفلونزا الموسميّة).

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأطفال دون سن الخامسة
- كبار السن
- الأشخاص الذين يعانون ضعفًا في جهاز المناعة أو أي مشكلات تنفسيّة أخرى هم أكثر عرضة للإصابات الشديدة

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- السكان النازحون والأشخاص الآخرون الذين يعيشون في بيئات مزدحمة

الأعراض

- السعال وسيلان الأنف (قد يكون السعال جافًا أو ممكن أن يحتوي على مخاط أو بلغم)
- صعوبة في التنفّس
- التهاب في الحلق
- آلام في العضلات
- حمّى (أحيانًا)
- صداع (أحيانًا)
- إرهاق (أحيانًا)

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد المصابين وعزلهم قبل أن ينقلوا العدوى إلى الآخرين

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالة الحادّة إلى المرافق الصحيّة (على سبيل المثال: حرارة عالية، وصعوبة في التنفّس وتنفس سريع)
- إدارة الحالات التغذويّة وتحسينها، ولا سيّما لدى الأطفال

- التشجيع على الرضاعة الحصريّة للأشهر الستة الأولى
- التحقّق من الحالة التغذويّة لدى الأطفال دون سن الخامسة (فحص محيط العضد)، وإحالة حالات سوء التغذية المشتبه بها إلى الخدمات الصحيّة ودعم البرمجة التغذويّة

الملاجئ والمساحات الآمنة

- تقليل الازدحام وتحسين التهوية في الملاجئ وأماكن العمل والمدارس إن أمك

نظافة اليدين والنظافة التنفسيّة

- التشجيع على نظافة سليمة لليدين (غسل اليدين بالصابون)
- تعزيز النظافة التنفسيّة وآداب السعال (تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بالكم أو منديل، وغسل اليدين بعد السعال أو العطس، وعدم البصق على الأرض أو في الأماكن العامة)
- استخدام أدوات الحماية الشخصيّة (على سبيل المثال، الكمامة)

التعبئة الاجتماعيّة وتغيير السلوك

- الاطّلاع على النصائح المحدّدة التي تقدّمها السلطات الصحيّة أو السلطات الأخرى ذات الصلة

° تعزيز الممارسات الصحيّة الموصى بها (كالتباعد الاجتماعي)

- الريادة في اتّباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحيّة الحاليّة
- تقديم الدعم والتشجيع على اتّباع النصيحة
  - محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطّبق أو لا وسبب ذلك
  - بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة والممارسات الموصى بها

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
  - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟ وأين؟
  - كم عدد الوفيات؟ أين حصلت؟ متى؟
  - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالإنفلوازا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور وأين هم؟
  - أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديّون)
  - ** في ما يتعلّق بإنفلونزا الطيور** أين تقع مزارع الدواجن المحليّة أو أسواق الطيور؟ (بما في ذلك الأسواق التي تبيع الطيور

الحيّة والنافقة)

- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
  - متى بدأ الأشخاص يصابون بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟
  - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرّر؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟ ** إنفلونزا الطيور** كم عدد الأشخاص الذين يحتكون بالطيور في مزارع الدواجن، و الأسواق، وغيرها؟
  - هل من الشائع أن يسكن الأشخاص في أماكن مزدحمة؟ هل تتوافر التهوية والهواء النقي في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟
  - هل يتأثر الأطفال بشدّة بالإنفلونزا الموسميّة أو إنفلونزا الطيور؟ هل تتأثّر به مجموعات أخرى (أعمار معيّنة ومهن ومناطق جغرافيّة وما إلى ذلك) بشدّة؟
  - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلّق برعاية المصابين وتقديم الطعام لهم؟ يجب الأخذ في الاعتبار أي فروقات في الأدوار والمسؤوليّات بين النساء والرجال
    - عندما يمرض الرضع والأطفال، هل تستمر النساء في إرضاعهم؟
  - هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
  - ما هي المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
    - هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن الانفلونزا؟ ما هي هذه الشائعات؟

أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 12. التعامل مع حالات الحمى
- 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 26. آداب السعال
- 27. المأوى والتهوية
- 28. التباعد الجسدي
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

01. المراقبة الصحية المجتمعية

لمحة عامة

- المراقبة الصحية المجتمعية هي المشاركة النشطة من جانب أفراد المجتمع المحلي في الكشف عن الوقائع 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 مبكرا 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 إحالة المرضى على وجه السرعة إلى المرافق الصحية.
- لا تنس أن قيامك بالمراقبة الصحية المجتمعية مع وجودك في المجتمع المحلي سيجعلك قادرا على الحصول على معلومات قد تكون مفيدة للآخرين 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 منهجياً، وذلك تجنبا y للخلط والارتباك، وينبغي لكل من يقوم بالإبلاغ أن يتبع الوسائل ذاتها. ولذلك يتعين أن تتباحث مع فرعك المحلي ومع السلطات الصحية لمعرفة نظام الإبلاغ الأنسب لعملك ولوضعك.

ما يمكنك القيام به

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

رسائل المجتمع

24. العثور على الأشخاص المرضى

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

تتيح لك الخريطة المجتمعية ربط القضايا أو المشكلات بأماكن معيّنة 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 المعرّضة له
- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلّي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى والمياه والاصحاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثّر 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 المحلّي. يساعد ذلك المجتمعات على أن تكون نشطة وأن يكون الأفراد أعضاءً مشاركين في الرعاية التي يقدّمها الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوّعون.

تُعدُّ 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 وإلخ. يمكن استخدام الخرائط لدعم خطط التأهُّب والمواجهة قبل أن يتفشّى الوباء.

كيفية إعداد خريطة مجتمعية

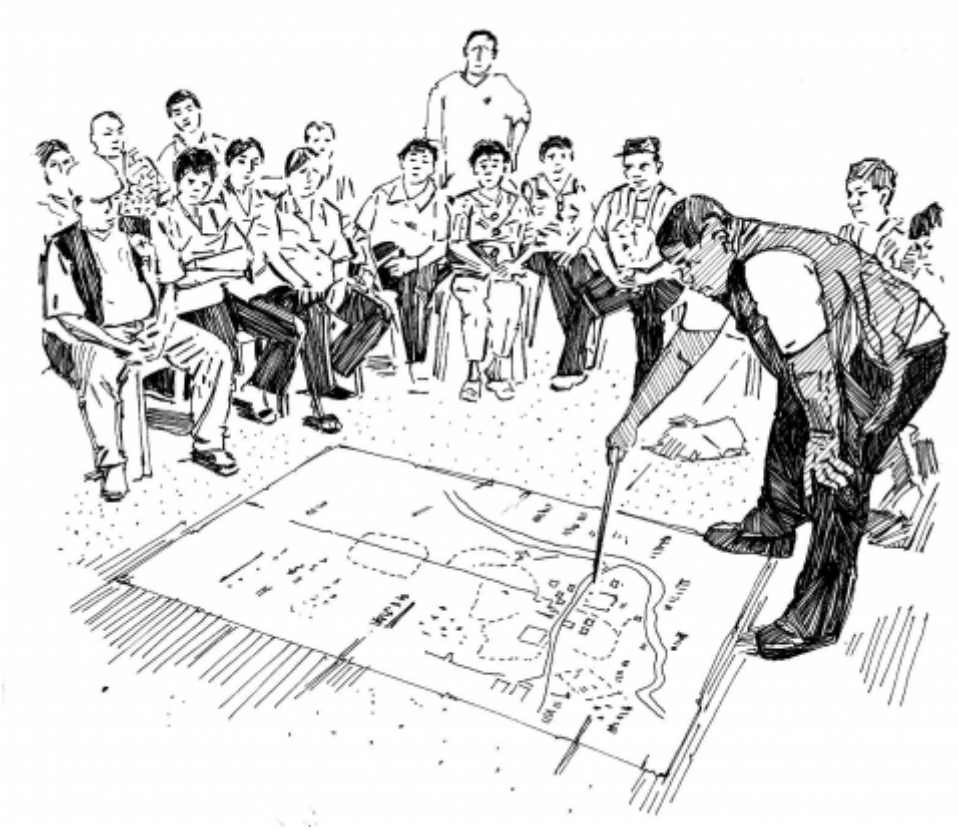
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلّي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمّن تلك الخريطة ما يلي:

- المجتمع المحلّي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- المواقع الرئيسية المشتركة/العامّة في المجتمع المحلّي 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 معيّنة من الخريطة.
  - لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلّي، يتعيّن 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 تفشّي مرض حيواني المنشأ، ينبغي معرفة من في المجتمع يربّي 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. سيتطلّب ذلك استهدافًا جغرافيًا، وضمن تلك المناطق المحدّدة، استهداف الفئات الأكثر احتياجًا بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمّن تحليلًا للنوع الاجتماعي والتنوّع.
- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وبجمعها ستتمكّن من معرفة:
  - المناطق الموبوءة التي تغطّيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصّة بكلّ منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطّة 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 يصعُب التواصل أثناء انتشار وباء معيَّن. فتفشّي الأمراض، لا سيّما الجديد منها، قد يُسبّب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدّي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضلّلة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحّي أو المنظّمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقّونها من الأشخاص أو المنظّمات التي لا يثقون بها أو لا يصدّقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال المرضى والمتوفّين.

في بعض الأحيان، يكون لدى المجتمعات معتقدات راسخة تختلف عن التدابير الاجتماعية للوقاية والحماية التي يُشجّع على استخدامها مقدّمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمنون بشدّة بممارساتهم الثقافية أو الطبّ التقليدي أو الوسائل الأخرى التي قد لا تكون فعّالة لمكافحة المرض. هذا وقد يرفضون تلقّي علاجات معيّنة (بما في ذلك الأدوية واللّقاحات).

في الكثير من البلدان، تتّخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحادي الاتّجاه.غير أنّ الانخراط والمشاركة المجتمعيَّين قد لعبا دورًا حاسمًا في نجاح الحملات لوقف انتشار الأمراض ومكافحتها في بلدانٍ كثيرة.

من الضروري اعتماد التواصل الموثوق به مع المجتمع المحلّي في حالات تفشّي مرض ما. ولبناء الثقة، يُعدُّ التواصل الثنائي الاتّجاه أمرًا أساسيًا. تعني كلمة "ثنائي الاتّجاه" أنّه يجب على المتطوّعين توجيه الرسائل إلى المجتمع وتلقّيها منه. يجب أن يشعر أفراد المجتمع بالاحترام وأنّه يتمّ الاستماع إليهم ويجب إتاحة الفرصة لهم لمشاركة معتقداتهم ومخاوفهم وشواغلهم. يجب أن يكون أفراد المجتمع قادرين على الوثوق بك وبما تقوله ليقبلوا رسائل المتطوّعين. فبعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع ومخاوفهم وشواغلهم، يمكنك تزويدهم برسائل دقيقة وذات مصداقية.

كما يساعد تقديم رسائل صحّية تكون متّسقة وواضحة وسهلة الفهم على بناء الثقة. يُعتبر إعطاء معلومات دقيقة للمجتمع أمرًا أساسيًا، خاصّة 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 تلقّي اللّقاحات أو العلاجات الطبّية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
- ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبّائهم بطرق مختلفة عمّا يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكلٍ آمن وكريم)
- ممارسة التباعد الاجتماعي
- استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
- قبول المريض بعزله عن الآخرين تفاديًا لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقةٍ 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 تقبُّلها من قِبل المزارعين الذين يمتلكونها).
- وغيرها من تدابير الصحّة العامة الموصى بها

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشّي الوباء

- أشرِك قادة المجتمع المحلّي وأفراده
  - تعرَّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلّي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلّقة بالصحّة (على سبيل المثال: السلطات الصحّية والقادة المجتمعيّين أو الزعماء الدينيّين والأطبّاء والمعالجين التقليديّين)
  - اعمَل مع المجتمعات المحلّية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها
  - تحدَّث إلى أفراد المجتمع المحلّي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم
    - اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلّي بالمرض الذي يهدّدهم وكيفيّة انتقاله
    - تعرَّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثّر على انتشار الوباء
    - تعرَّف على الأمور التي تُحفّزهم على تغيير السلوك
    - تعرَّف على الأمور التي تُثبطهم عن تغيير السلوك

- استخدِم أساليب تواصل مختلفة
  - استخدم التواصل الثنائي الاتّجاه متى أمكن
    - بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلّي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة
  - في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
    - يجب أن تقترن أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتّجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلّي والاستماع إليها
  - يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحوٍ مختلف لذا من المهمّ استخدام أساليب مختلفة
    - تضمّ المجتمعات المحلّية توليفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
    - فكّر في كيفيّة استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فئتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
    - فكّر في طريقة للوصول إليهم
    - اكتشِف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعيّة الأخرى أو بمصادر مختلفة
    - اكتشِف 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 تلقّوا كتيّبات تحتوي على معلومات وبأي لغة؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)
  - فكّر في الموارد المتاحة لديك (على سبيل المثال: هل لديك وصول إلى طباعة الملصقات؟ هل هناك موقع مناسب داخل المجتمع المحلّي 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 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 المحلّي(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 متّسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكُن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركّزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلّي بما يجب عليهم القيام به لحماية نفسهم والآخرين.
  - **ممكنًا وواقعيًّا.** إذ يتعيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

- **مراعيًا للسياق.** إذ ينبغي أن تُجسّد المعلومات احتياجات المجتمع المحلّي وحالته. وينبغي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحلّي العوامل الاجتماعية والثقافية التي تُشجّع أفراد المجتمع المحلّي على تبنّي أنماط سلوك أكثر أمانًا (مثل قبول تلقّي اللّقاحات) أو تثبطهم عن تبنّي مثل هذه الأنماط.

الطرق المختلفة للتواصل

ثمّة طرق لا تُحصى ولا تُعدّ للتواصل مع المجتمعات المحليّة. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحادية وثنائية الاتّجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحلّي.

- وسائل التواصل الأحادية الاتّجاه
  - 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 مُكبّرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة أو الواتساب، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبثّ الإذاعي
  - الملصقات واللّوحات الإعلانية
  - وسائل التواصل الثنائية الاتّجاه
- زيارة المنازل
  - لقاء المخبرين الرئيسيّين مثل: القادة المجتمعيّين أو الدينيّين؛ المعالجين التقليديّين أو القابلات؛ المعلّمين؛ كبار السنّ، 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 مجهولة من أفراد المجتمع.

الانتباه للشائعات

يمكن للشائعات أن تسبّب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلّي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحّية 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 فورًا 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 بوصم فئة سكانية معينة؟
- تصحيح الإشاعة
  - إعطاء المجتمع المحلّي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
  - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية نفسهم والآخرين وتكرار ذلك

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامّة

خلال حالات تفشّي الوباء، غالبًا ما يتعذّر علاج المرضى في المنزل أو على يد متطوّعين أو عائلاتهم. إذ يتطلّب الأمر رعاية طبية متخصّصة ويجب التوجه إلى عيادة صحية أو مستشفى لتلقّي العلاج.

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

والإحالة المجتمعية هي توصية (يقدّمها عادةً متطوّع في المجتمع المحلّي) ليحصل شخص مريض على خدمات في مرفق صحّي أو من أخصّائي 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 أنّها ليست ضمانًا لتقديم أيّ علاج محدّد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل أخصّائي في الصحّة 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 صحّي

تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

1. في حال توفّر أكثر من مرفق واحد للإحالة في المجتمع المحلّي، يجب أن يتم اختيار المرفق الصحّي الذي على المتطوّعين إحالة المرضى إليه من قبل أخصّائي في الصحّة يدعم الجمعية الوطنية أو يعمل فيها وتكون قيادة الجمعية الوطنية موافقة عليه. لا يجوز للمتطوّعين أن يقرّروا بمفردهم أي مرافق يمكنهم إرسال الإحالات إليها.

2. بعد تحديد المرفق الصحّي والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المرافق الصحية وتحدّث إلى الأطبّاء 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 المدرّبين على الوقاية من الأوبئة ومكافحتها.
ناقش الطريقة الأفضل لإرسال المرضى من المجتمع المحلّي إلى المرافق الصحية:

هل تتوفّر وسائل للنقل العامّ؟

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

- هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

- هل لدى المرفق الصحي سيّارات إسعاف؟
- هل لدى فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر سيّارات إسعاف؟
- هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمُّل تكاليفها؟
- كيفية 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 نشطاتك وعن خططك للإحالة. خذ المشورة منهم.

التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خطّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

- هل يمكن للجمعية الوطنية أن توفّر وسيلة للنقل؟
- هل لدى الناس القدرة المالية لتحمُّل تكاليف النقل؟
- هل يتطلّب المرفق الصحّي إشعارًا مسبقًا بالإحالة؟ إذا كان هذا الحال، كيف سيتم إبلاغ المرفق الصحّي بالإحالة؟

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

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

إجراء الإحالة

1. يعمل المتطوّعون نيابةً عن جمعيّتهم 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 المناسبَين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.
2. يجب على المتطوّعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصيّ إذا كان المريض طفلاً.
3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

- السريّة - من المهمّ الإبقاء على خصوصية المعلومات المتعلّقة بأفراد المجتمع المحلّي 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 صحّي، اشرح دائمًا بشكل واضح للأسرة المعنية ما هو المرض، وما هي أعراضه، ولماذا ترى أنّ الإحالة ضرورية.

- أعطهم معلومات عن المرافق الصحية المتاحة، وعن وسائل النقل المختلفة للوصول إليها
- ساعد الأسرة في حال كان ثمّة حاجة إلى نقل خاص.

رسائل المجتمع

24. العثور على الأشخاص المرضى

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

يعمل المتطوّعون في أوضاع هشّة ومع أشخاص ذوي قدرات كثيرة. ويمكن لعملهم في حالات تفشّي الأوبئة أن يكون محفوفًا بالمخاطر، إذ قد يُصابون بالعدوى ويطالهم المرض. بالإضافة إلى المخاطر الجسدية، قد تكون ثمّة مخاطر على الصحّة النفسية والعقلية للمتطوّعين، وذلك نسبةً لطبيعة العمل الذي يقومون به. من المهمّ بالتالي حمايتهم من تداعيات هذه المخاطر والحدّ منها.

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

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

   في حالات تفشّي أوبئة كالإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا والطاعون، يجب استخدام الحماية الكاملة في كلّ مرّة تضطلع بأنشطة عالية المخاطر. وتتطلّب الحماية الكاملة استخدام معدّات الحماية الشخصية. (انظر الى أداة العمل بشأن استخدام معدّات الحماية الشخصية في حالات الأمراض الشديدة العدوى).

   في حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقلّ استخدام الكمّامات والقفّازات المطّاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة اي مريض او حيوان المصاب. (انظر الى أداة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطّلاع على التعليمات الخاصّة بالنظافة الجيّدة لليدين).

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

   ينبغي تلقيح المتطوّعين وفقًا لجدول التلقيح الدوري الساري في الدولة.
   يحقّ للمتطوّعين تلقّي اللّقاحات متى تمّ إجراء حملات التلقيح الواسعة النطاق.

3. يجب أن يكون المتطوّعون متيقّظين لسلامتهم البدنية والنفسية والاجتماعية في حالات تفشّي الأوبئة

   يجب أن يكون المتطوّعون متيقّظين 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 أساسًا مثل إجراء التمارين الرياضية والتأمّل وممارسة الهوايات وإلخ.

   يُعدُّ 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 (أداتيّ العمل بشأن صحّة الأغذية ومياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية)
- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن غسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في 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 الصحيحة.

   لذا من الضروري أن يكون لدى الجمعيّات الوطنية سياسات تأمين مناسبة. فقد يكون التأمين ضروريًا لتسديد تعويضات للمتطوّعين أو لأسرهم إذا أصيبوا أو توفّوا، أو لتسديد تعويضات للغير إذا طالهم أذى بسبب أفعال المتطوّعين، أو لتغطية تكاليف قانونية. وتعتمد طبيعة الغطاء التأميني على النظام القانوني المعتمد في بلدك. وتحثّ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الجمعيات الوطنية على الاعتراف بواجب رعاية المتطوّعين والتمسّك 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.

   قبل 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 لقاحات ومعدّات الحماية. وسيعتمد ما يتضمّنه ذلك على السياق الذي تعمل فيه وعلى السياسات الصحّية للموظّفين والمتطوّعين في جمعيتك الوطنية.

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

   تعتمد السلامة في المجتمع المحلّي على السمات الشخصية للمتطوّعين والمدرّبين وأعضاء الفريق الآخرين من حيث كيفية عملهم معًا وكيفية عملهم مع الناس في المجتمع المحلّي. يجب على المتطوّعين مراعاة الثقافة. إذ لا ينبغي أبدًا أن يكون سلوكك الشخصي سببًا للجريمة، بل ينبغي لك أن تتصرّف بنزاهة وألّا تكون مصدر مشاكل للمجتمع المحلّي. فالسلوك المستقيم والمهذّب 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 ولأي جهة.

CROIX ROUGE
CONGOLAISE

12. التعامل مع حالات الحمى

لمحة عامة

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

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

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

معالجة الحمّى

1. إذا كانت الحمّى مرتفعة أو إذا شعر الشخص باختلاجات أو إذا كان المريض طفلًا صغيرًا أو رضيعًا، فأحله إلى مرفق صحّي 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 المغذّي.

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 تختفِ 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 المتفشّي (كما هو الحال في التهاب السحايا أو الملاريا أو حمّى الضنك)، فيجب عليك الإبلاغ عن الحالة كجزء من نشاطاتك المتعلّقة بالمراقبة المجتمعية إلى السلطة الصحيّة المختصّة. اتّبع الإجراءات المشار إليها من أجل الوقاية والعلاج.

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

رسائل المجتمع

02. رعاية شخص مُصاب بالحمى

19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

لمحة عامة

ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

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

ردّات الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية
• **عاطفياً**. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيّج 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 الطعام، زيادة 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 والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي » إلى الإجراءات التي تلبّي 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 والكافي يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

رأى السيد هوبفولل 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 الترفيهية والإبداعية.
- الأنشطة الرياضية والبدنية.
- استعادة الروابط العائلية.
- توفير أماكن ملائمة للأطفال.
- اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسم الدفن والجنائز التقليدية.
- توفير الإسعافات الأوَّلية النفسية.
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
- مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

الإسعافات الأوَّلية النفسية

الإسعافات الأوَّلية النفسية هي ...
• طمأنة 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 الأوَّلية النفسية ليست ...
• شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين. • مشورة مهنية أو علاج مهني. • التشجيع على إجراء مناقشة مُفصَّلة 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 وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأوَّلية 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 الأوَّلية 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 أحباء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.
- عالج المشاكل العملية.
- احصل على الخدمات والمساعدة الأخرى.

يُعدّ الاستماع الناشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأوَّلية النفسية

- ركز بنشاط فيما يقوله الشخص المتضرر.
- لا تقاطع ما يقوله الشخص المتضرر أو تحاول أن تؤكد 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 بتروٍ للناس عندما يصفون ما حدث. إذ إن روايتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وقبوله في نهاية المطاف.

26. آداب السعال

لمحة عامة

- ينتشر العديد من الأمراض عن طريق القطيرات أو الجزيئات التي تتطاير في الهواء عند السعال أو العطس أو تنظيف الأنف أو البصق. ثمّة بعض الطرق السهلة للحدّ من انتشار هذه الأمراض من خلال اتّباع قواعد نظافة الجهاز التنفّسي الجيدة وآداب السعال.

- تُعدُّ الطريقة الصحيحة للسعال من دون نقل الجراثيم استخدام المحرمة أو المنديل أو الأكمام. إذ إنّ سعالك في أيّ منها يحدّ من احتمال نشرك للجراثيم. إذا كنت تستخدم محرمة يمكن التخلّص منها، فتخلّص منها بشكلٍ آمن في أسرع وقتٍ ممكن. إذا كنت تستخدم منديلًا، فاحرص على غسله باستمرار. اغسل يديك دائمًا في أسرع وقت ممكن بعد استخدام المنديل أو المحرمة للسعال أو العطس.

- يسعل كثير من الناس أو يعطسون في يديهم لمنع انتشار الجراثيم. وتلك ليست بالممارسة الجيدة، إذ لا يزال بإمكانك نقل الجراثيم عن طريق ملامسة الأشياء أو مصافحة الآخرين. أفضل ما يمكنك فعله هو تجنُّب السعال أو العطس في يدك. إذا كان لا بدّ من استخدام اليدين، فاغسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقتٍ ممكن ومن دون ملامسة أي شيء.

- من المهمّ أيضًا تنظيف الأنف و/أو البصق بطريقة آمنة. يجب دائمًا استخدام المحارم أو المناديل عند تنظيف الأنف أو البصق. لا تمارس البصق في العراء (على سبيل المثال، البصق على الأرض أو المبصقة)، بل استخدم دائمًا المحرمة أو المنديل (يُفضّل استخدام المحارم ويجب التخلّص منها بشكلٍ آمن بعد استخدامها).

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تعزيز النظافة الصحية

تعميم صحّة الجهاز التنفسي وآداب السعال على أفراد مجتمعك المحلّي.

- استعلم من المدارس وأماكن التجمّع الأخرى في منطقتك عمّا إذا كانوا يريدون منك زيارتهم والتحدّث حول صحّة الجهاز التنفسي وآداب السعال.

- اشرح أنّ آداب السعال لها أهميتها لأنّها تساعد على منع انتقال العدوى بالأمراض التي تنتشر عبر القطيرات المتطايرة في الهواء.

- اشرح للناس في مجتمعك المحلّي الطريقة الصحيحة للسعال واطلب منهم تعليم السلوك نفسه للآخرين.

°عند التحدّث عن آداب السعال، علِّم الناس أيضًا قواعد النظافة الصحية السليمة والتباعد الاجتماعي (انظر أداتيّ العمل بشأن

التباعد الاجتماعي وغسل اليدين بالصابون).

°قم بإعداد ملصقات توضح ما يتعيّن فعله وما لا يتعيّن فعله في ما يتعلّق بآداب السعال، وضعها في مناطق مختلفة في مجتمعك المحلّي. (انظر أداة العمل بشأن التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك لمزيد من المعلومات حول تقنيات التوعية الاجتماعية).

- في بعض البلدان، يُمارس مضغ القات أو التبغ على نطاق واسع. في هذه الأماكن، يجب على المتطوّعين شرح أنّ التجمّع في مناطق مغلقة وتفتقر إلى التهوية للمضغ والبصق (القات أو التبغ) لفترات طويلة من الوقت قد يزيد من انتشار الجراثيم ويُضاعف خطر انتقال التهابات الجهاز التنفّسي.

رسائل المجتمع

14. تحصين الأطفال باللقاحات

18. السعال بشكل صحيح

27. المأوى والتهوية

لمحة عامة

تؤثّر البيئة والأماكن التي يقضي فيها الناس وقتًا بشكل كبير على صحّتهم ورفاههم. قد ينتشر الكثير من الأمراض عبر الهواء أو عن طريق الماء الملوّث أو الصرف الصحّي السيئ.

- تنتشر بعض الأمراض بواسطة القطيرات المتطايرة في الهواء (عادةً عبر السعال والعطس). يمكن للجراثيم أن تصبح أكثر تركيزًا في الغرف أو المنازل الرديئة التهوية التي يسعل فيها شخص مريض أو يعطس. وفي الأماكن المغلقة أو السيّئة التهوية (حيث يكون تدفّق الهواء محدودًا) يمكن للشخص المريض الواحد أن ينقل العدوى إلى جميع الآخرين المقيمين معه في المكان ذاته. لذا يُستحسن تهوية المنازل للحدّ من خطر نقل العدوى إلى الآخرين. يجب توعية الناس بضرورة فتح النوافذ أو الأبواب للسماح بدخول الهواء النقي وخروج الهواء القديم الموبوء منها.
- عندما يقيم عدد كبير من الناس معًا في المكان نفسه (الاكتظاظ)، يعزّز ذلك فرص التقاط العدوى من بعضهم البعض بسهولة أكبر. لذلك يجب أن يكون لدى الناس حيّز كافٍ للتحرّك والتنفّس بحريّة، إذا كان ذلك ممكنًا. شجّع الناس على السكن أو التجمّع في أماكن واسعة.
- بالإضافة إلى مخاطر الحرائق والحروق الخارجة عن السيطرة، فإنّ الطهي باستخدام الفحم أو الحطب في مكان مغلق (غرفة أو مأوى بدون نوافذ) قد يُؤدّي إلى إلحاق الأذى بالأشخاص المصابين بأمراض منقولة بالهواء. ويمكن أن يُسبّب الدخّان صعوبةً في التنفّس، لا سيّما في حال كان المريض يُعاني من أمراض تنفسيّة أخرى. لذا من المهمّ أن يكون هناك ما يكفي من تدفّق الهواء لإخراج الدخان والأبخرة بعيدًا.
- تنتشر الأمراض الأخرى عن طريق المياه الملوّثة أو الصرف الصحي السيئ، أو نتيجةً المأوى الصحّي. الأمراض التي تنتشر عن طريق المياه الملوّثة أو الصرف الصحّي السيئ (على سبيل المثال، أمراض الإسهال والكوليرا والتيفوئيد والتهاب الكبد E) ستنتشر بمزيد من السهولة عند الافتقار إلى المياه النظيفة أو المراحيض النظيفة والمأمونة بالقرب من أماكن إيواء الناس. كما يُساعد المأوى المناسب الذي يحمي الناس من المطر والرياح والبرد والشمس في منع انتشار الأمراض ويُساعد المرضى على التعافي من المرض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

منع انتشار المرض في مراكز الإيواء

- عندما ينزح السكّان في أعقاب النزاعات أو الكوارث، عادةً ما يكون المأوى الذي ينتقلون إليه أقلّ جودةً ممّا اعتادوا عليه. لذا عليك أن تساعد الناس في الحصول على أفضل مأوى ممكن، بحيث يكون جيّد التهوية وتكون فيه إمدادات المياه النظيفة جيّدة مع مراحيض ومرافق للتخلّص من النفايات موجودة بالقرب من المأوى.
- قُم دائمًا بتهوية مراكز الإيواء المشتركة أو الجماعية وأماكن الإقامة في حالات الطوارئ.
- انصَح الناس بإبقاء نوافذهم مفتوحة إذا كانت ظروف الطقس تسمح بذلك، لا سيّما إذا كانوا يقدّمون الرعاية لشخص مريض.
- شجّع الناس على غسل يديهم بعد استخدام المرحاض وبعد تنظيف الطفل، وقبل إعداد الطعام أو تناوله.
- شجّع الناس على غسل حاويات تخزين المياه بالماء والصابون بانتظام، والحفاظ على المنطقة المحيطة بالمأوى خالية من القمامة والمخلّفات الحيوانية.

إدارة الأمراض في مراكز الإيواء

- عند تفشّي الأمراض المنقولة بالهواء، من المهمّ توعية أفراد مجتمعك المحلّي بأهميّة التهوية الجيّدة، وتشجيعهم على فتح النوافذ والأبواب بانتظام.

- عند تفشّي الأمراض المنقولة بالأغذية أو بالمياه، من المهمّ توعية أفراد مجتمعك المحلّي بأهميّة صحّة الأغذية وسلامتها، فضلًا عن أهميّة الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الصرف الصحّي المناسبة والتخلّص من النفايات.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

- تحدَّث إلى المجتمع المحلّي حول أهميّة إمدادات المياه النظيفة والصرف الصحّي الجيّد وصحّة الأغذية. (انظر أدوات العمل بشأن مياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية، وصحّة الأغذية، والصرف الصحّي، وبناء المراحيض وصيانتها، وغسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في حالات انتشار الأوبئة الشديدة العدوى).

رسائل المجتمع

22. التهوية الجيدة

28. التباعد الجسدي

لمحة عامة

- يُعدُّ التباعد الاجتماعي ممارسة بقاء الناس على مسافة آمنة بعضهم من بعض خلال تفشّي الأمراض الشديدة العدوى، لمنع انتشار الأمراض.
- يختلف ذلك عن العزل، إذ يجب أن يمارسه كلّ فرد في المجتمع، وليس المرضى فحسب. يُشكّل التباعد الاجتماعي وسيلة فعَّالة لمنع انتشار الأمراض المعدية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع التباعد الاجتماعي

شجّع اعتماد التباعد الاجتماعي كوسيلة لمنع انتشار الأمراض ويتضمّن القيام بأمور مثل:

- تجنُّب الأماكن المكتظّة. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - ممارسة الصلاة بمفردهم أو في مجموعات صغيرة، وليس في مجموعات كبيرة
  - غسل الملابس بالقرب من المنزل وليس في الأماكن العامة
  - الذهاب إلى الأسواق أو المناطق المكتظّة الأخرى في وقت من النهار حيث يتواجد عدد أقلّ من الناس
- تجنُّب التجمّعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتّى يصبح ذلك آمنًا
  - تجنُّب المهرجانات أو التجمّعات المجتمعية حتى يصبح ذلك آمنًا
  - تجنُّب الطرق الشائعة لإلقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب المصافحة أو المعانقة أو التقبيل
  - الحدّ من مخالطة الأشخاص المعرّضين أكثر للإصابة بالعدوى. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب الاتّصال الوثيق غير الضروري مع الأطفال الصغار أو كبار السن

- البقاء على مسافة آمنة من الآخرين متى أمكن ذلك (قد تتغيّر المسافة حسب المرض، اطلب توضيحات من السلطات الصحية).

أقرّ بأنّه ثمّة حالات يصعب فيها ممارسة التباعد الاجتماعي أو يتعذّر ذلك.

- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظّة، مثل ملاجئ النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكنًا. في مثل هذه الحالات، من المهمّ: تشجيع استخدام معدّات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمّامات.

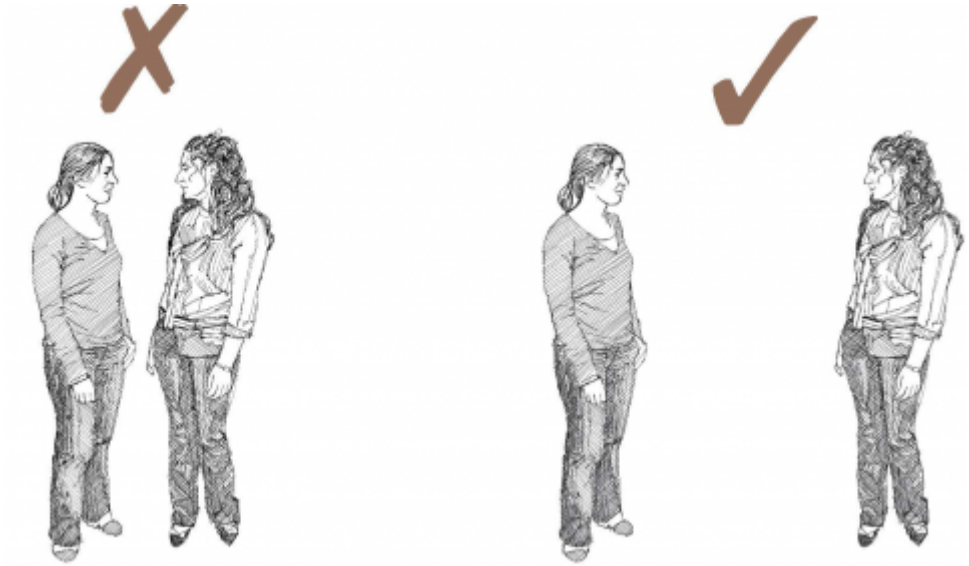
- قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات ومواقع معيّنة، على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمّال المنزليّين.

°استهدف هذه المجموعات للتوعية بطرق انتقال المرض والتدابير الوقائية الممكن اتّخاذها للحدّ من تعرّضهم للمرض.

°المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.

كُنْ على دراية بأنّ التباعد الاجتماعي قد يؤدّي إلى العزلة وقد يولّد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدها سوءًا.

- انظر أداة العمل بشأن الدعم النفسي والاجتماعي لتحديد كيفية تقديم المساعدة.



رسائل المجتمع

21. التباعد الاجتماعي

29. تعزيز النظافة الصحية

لمحة عامة

- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتغطية مجموعة من الاستراتيجيات الهادفة إلى تحسين السلوك الصحّي للناس ومنع انتشار الأمراض. يُمكّن تشجيع النظافة الصحية الأشخاص من اتّخاذ الإجراءات للوقاية من الأمراض المرتبطة بالمياه والصرف الصحّي والنظافة الصحية من خلال توعية أفراد المجتمع وإشراكهم إضافةً إلى معارفهم ومواردهم.

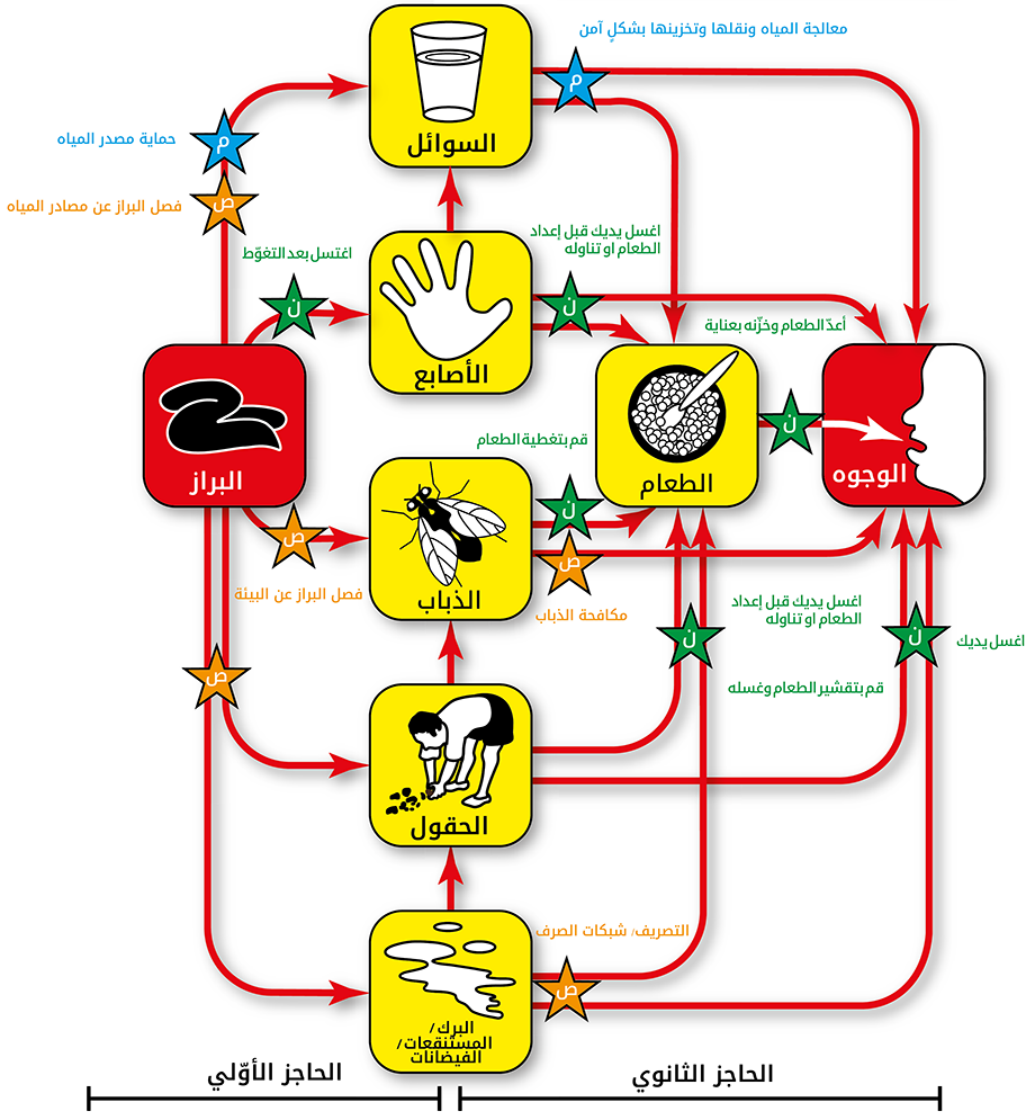
- يتمّ تحديد تركيز تشجيع النظافة الصحية على أساس المخاطر الصحية القائمة. ومن خلال إنشاء سلسلة من الحواجز التي تحول دون انتقال العدوى، يكون لسلوكيات النظافة الصحية تأثير حاسم على انتقال الأمراض المتعلّقة بالمياه والصرف الصحّي كما هو مبيَّن في المخطّط "أف" أدناه1:

الطريق الفموي الشرجي (المخطّط ف)

يمكن للحواجز أن تحول دون انتقال الأمراض؛ قد تكون هذه الحواجز أوّلية (تمنع الاتّصال الأوّلي بالبراز) أو ثانوية (تمنع أن يتمّ ابتلاعها من قبل شخص آخر). يمكن السيطرة عليها عن طريق تدخّلات المياه والصرف الصحي والنظافة.

م المياه
ص الصرف الصحّي (الإصحاح)
ن النظافة

يمكن أن تتّخذ حركة مسببات الأمراض من براز شخص مريض ،حيث يتناولها شخص آخر، مسارات كثيرة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر. يوضح هذا المخطّط المسارات الرئيسية التي يسهل حفظها (باللّغة الإنكليزية) إذ تبدأ جميعها بالحرف "f" : **السوائل** fluids (مياه الشرب) **والأغذية والذباب والحقول** food, flies, fields (المحاصيل والتربة) **والأرضيات والأصابع والبرك** (**المستنقعات**) floods and floors, fingers (والمياه السطحية بشكل عام).



ملاحظة : إنّ المخطّط عبارة عن ملخّص للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهمّة أيضًا. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوّثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوّث الأغذية بسبب أواني الطهي المتّسخة

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 المحلّي

1. تعرَّف على الطرق التي يتّبعها الناس في جمع الماء، وتخزين الأغذية والماء، والتخلّص من القمامة، والاغتسال واستخدام المراحيض.

•حدّد الأماكن الرئيسية التي تكون فيها النظافة الصحية مهمّة ليس على المستوى الفردي فحسب، بل أيضًا على مستوى المجتمع، مثل الأسواق أو المدارس أو المطاعم أو الكنائس. حدّد ما إذا كان بإمكانك العمل معها لتعزيز ممارسات النظافة الصحية الجيّدة.

°يمكنك عقد جلسة للطلّاب أو المعلّمين حول النظافة الشخصية أو مساعدة العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومراحيض خارجية من أجل المرضى.

2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلّي حول النظافة الشخصية.

•أشرك في لقاءاتك النساء وقادة المجتمع المحلّي ومقدّمي الرعاية وصانعي القرار.

°تأكّد من أنّهم يفهمون أنّ النظافة الجيدة لها أهميّتها وأنّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.

3. كُنْ قدوة جيدة للآخرين في مجتمعك المحلّي. استخدم مرحاضًا نظيفًا، وتخلّص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيرًا.

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلّقة بالنظافة الصحية

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

- صحّة الأغذية
- مياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية
- النظافة الشخصية ونظافة اليدين
- الصرف الصحّي البيئي
- مكافحة الذباب والبعوض وناقلات الأمراض الأخرى

[1] Shaw, R. 2013. The 'f' diagram - Landscape. WEDC Graphics: Disease. Water, Engineering and Development Centre (WEDC): Loughborough University, UK.

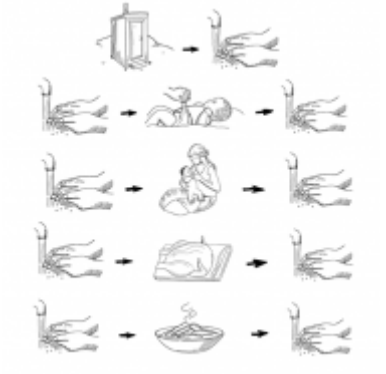
رسائل المجتمع

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

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

- يُعدُّ غسل اليدين أحد أهمّ الطرق لمنع انتشار العديد من الأوبئة، لا سيّما أمراض الإسهال، فعملية غسل اليدَين سهلة وبوسع أيّ فرد (بما في ذلك الأطفال) القيام بها. لكي يتمكّن الناس من غسل يدَيهم، فإنّهم يحتاجون إلى ماء وصابون.

يجب غسل اليدين بالصابون:

- **قبل:**

°إعداد الطعام

°تناول الطعام

°إطعام طفل

°إرضاع طفل رضيع طبيعيًا

°رعاية شخص مريض أو علاج الجروح (لك أو لغيرك)

- **بعد:**

°استخدام المرحاض

يجب على الرجال والفتيان والنساء والفتيات غسل يدَيهم بعد استخدام المرحاض

يجب على النساء والفتيات ممارسة نظافة الدورة الشهرية خلال دورات الحيض الشهرية

التشجيع على استخدام مواد نظيفة وجافّة (يمكن التخلّص 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 القمامة أو النفايات

°لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللّحوم النيئة

°تنظيف الأنف أو السعال أو العطس

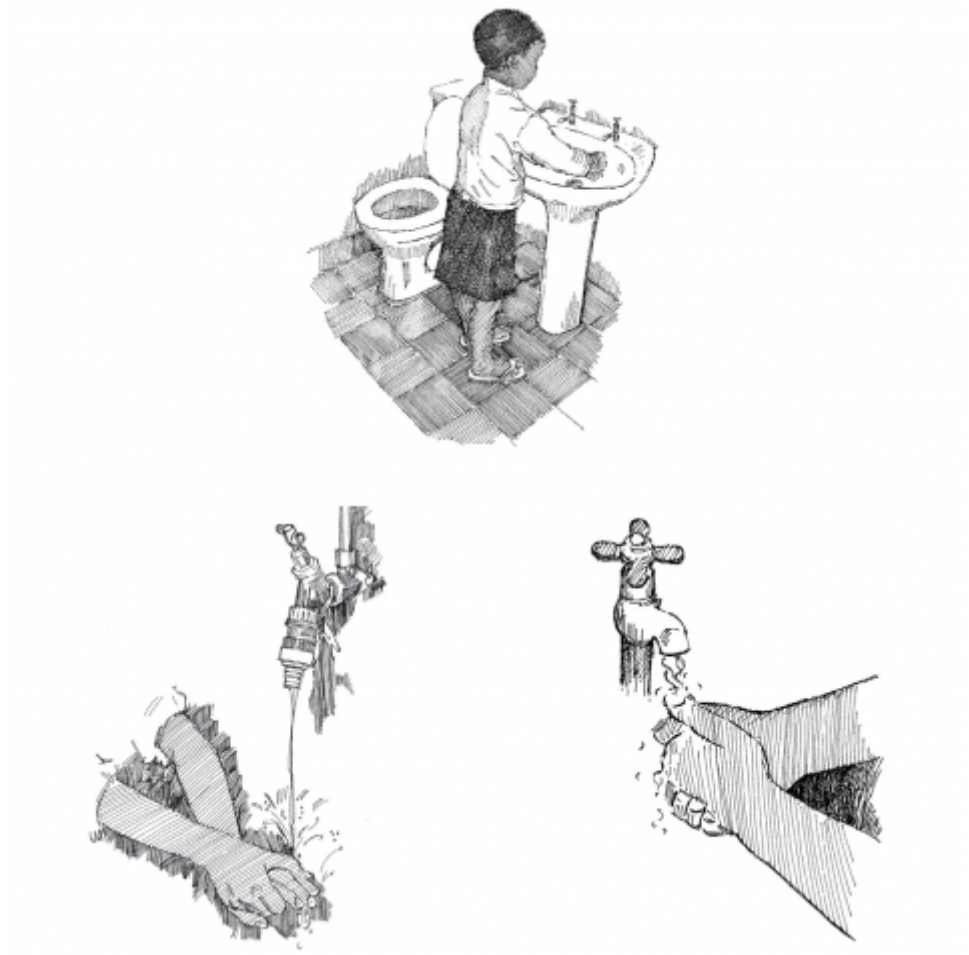
°معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض

°مخالطة شخص مريض في حالة تفشّي وباء (انظر أداة العمل بشأن غسل اليدين في ظلّ انتشار وباء شديد العدوى)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

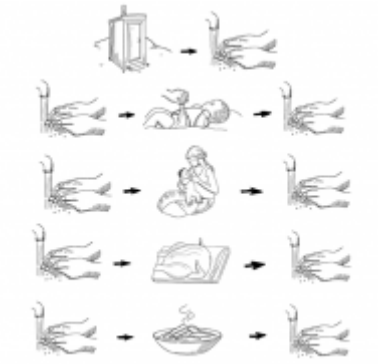
كيفيّة غسل اليدين

1. بلّل يديك بالصابون وافركهما معًا.
2. افرِك جميع أجزاء يديك معًا لمدّة من 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية.
3. افرِك بقوّة (ادفع يديك معًا بقوّة) ولا تنسَ غسل جميع أسطح يديك، بما في ذلك ظاهر اليدين وفي ما بين الأصابع.
4. اشطف اليدين جيدًا لإزالة الصابون عنهما تمامًا.
5. جفّف اليدين بمنشفة ورقية. إذا لم يكن هناك منشفة، فحرّكهما في الهواء حتّى تجفّان.



رسائل المجتمع

08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين

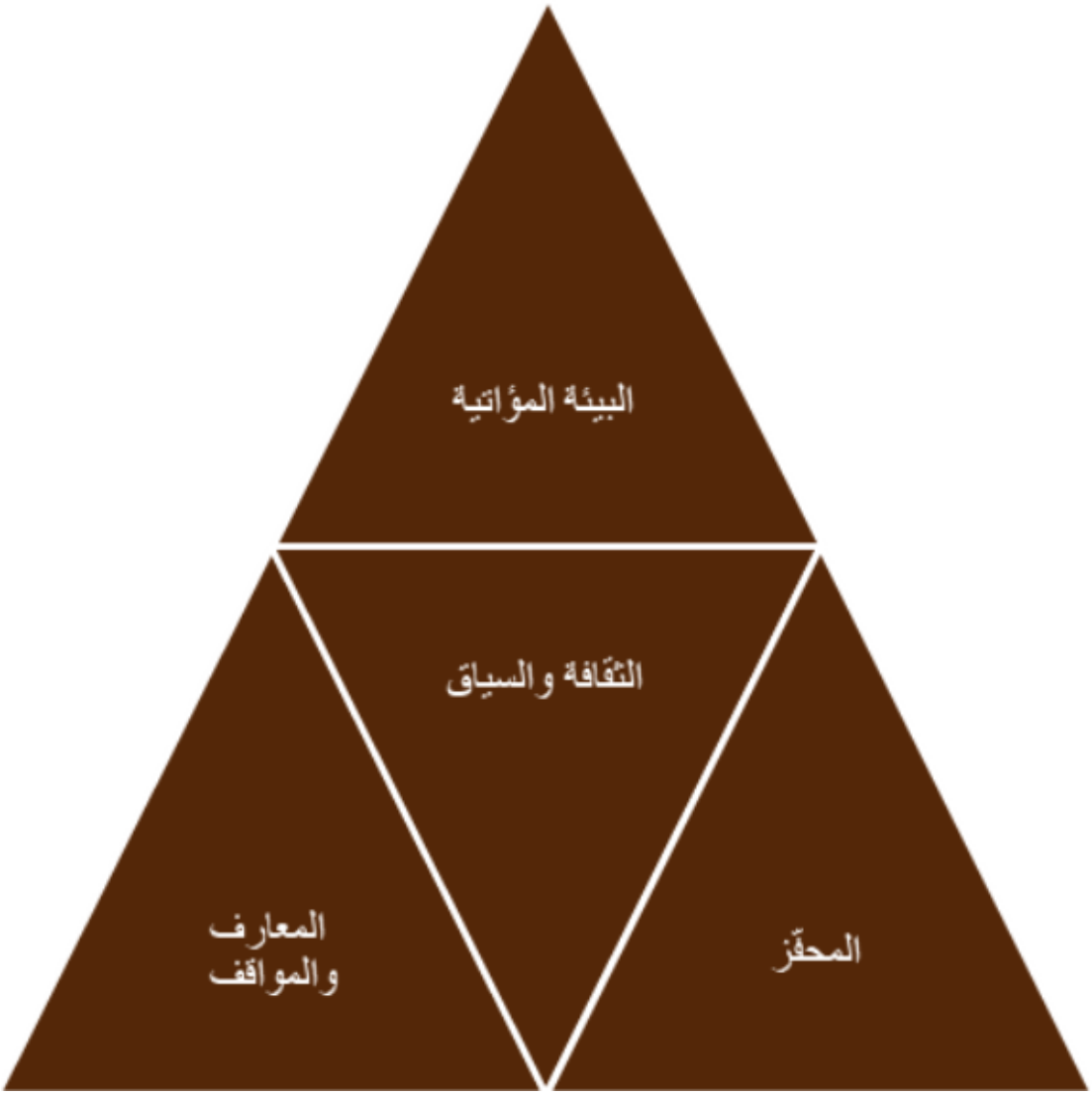
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

ثمّة الكثير من الأسباب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيّات غير صحيّة. فالناس يتأثّرون بمدى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللّعب. تُعدُّ عمليّة تغيير السلوك دراسة للطريقة التي يُغيّر فيها الناس عادات أو أفعال محدّدة في حياتهم والسبب في ذلك. كمتطوّعين، يجب أن نفهم لماذا يتم اعتماد سلوك معيّن وما هي الإجراءات التي ستؤدّي إلى إحداث تغيير لإرساء سلوكيّات صحيّة. تشمل الأمثلة على السلوكيات الصحيّة غسل اليدين والرضاعة الطبيعية وأخذ اللّقاحات واستخدام الواقي الذكري واستخدام الناموسيات.

في جميع السياقات، ينطوي تغيير السلوك على ثلاثة عناصر يجب توافرها. فقبل أن يُقْدِم 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 تتأثّر سلوكيات كلّ شخص بعددٍ كبير من مستويات التأثير المختلفة، بما في ذلك المستوى الفردي ومستوى العلاقات بين الأشخاص والمستوى المجتمعي والمستوى التنظيمي والمستوى السياساتيّ الأوسع الذي يتضمّن قوانين وسياسات تسمح بممارسة سلوكيّات معيّنة أو تقيّدها. ومن أجل تعزيز الصحّة العامّة، من المهمّ النظر في الأنشطة المرتبطة بتغيير السلوك والتخطيط لها عبر مستويات متعدّدة في الوقت نفسه. يُرجّح أن يؤدّي هذا النهج إلى نجاح تغيير سلوك مع مرور الوقت. كمتطوّع، ينبغي أن تفهم أنّ الكثير من الأشخاص يجدون صعوبة في تغيير السلوك بسبب هذه المستويات العديدة والتفاعلات والتوقّعات المعقّدة عبر مختلف المستويات. إذا كنت تُراعي كيفية تأثير كل مستوى من المستويات على سلوكيّات الشخص الذي تودّ مساعدته، فيمكنك تجربة تدخّلات 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 العامّة التالية:

1. توعية المجتمع المحلّي بعملية تغيير السلوك باستخدام نموذج نظرية التغيير.
2. تقييم السلوك المشكلة - لماذا يمارس، ومن يمارسه، ومتى يمارس، وما هي العوامل في البيئة أو المجتمع المحلّي التي تشجّع اعتماد هذا السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكلّ مجتمع محلّي تُقدّم فيه خدمات.
3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجريته.
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 المحلّي.
6. تحديد التدخّلات المناسبة للسياق في كلّ مستوى. يجب التخطيط للتدخّلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم

المعلومات أولًا ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيّين 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 وقتًا ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغيّر معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيّف التدخّلات المعنيّة 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 والتكيّف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيدٍ من المعلومات، يرجى الاطّلاع على دليل الصحّة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (eCBHFA) للمتطوّعين 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. آمان الممارسات الجنسية