



# المتلزمة التنفسية الحادة الوخيمة

التحديث الأخير 22-07-2025

## الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى: المنقول بالقطيرات، والمنقول عبر الاحتكاك المباشر

- عندما يسعل شخص مصاب أو يعطس أو يتمخض يننظف أنفه أو يبصق، ينشر قطرات صغيرة في الهواء يتتسّخها الآخرون
- لمسة برغوث مصاب بالعدوى
- احتكاك مباشر (على سبيل المثال، من خلال التقبيل أو مشاركة أواني الأكل والشرب) مع إفرازات أنف أو حلق الشخص المصاب

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو أمراض المزمنة

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- الأشخاص البالغون بين 25-70 عام

## الأعراض

- حمى (عادية)
- سعال (عادية)
- صعوبة أوضيق في التنفس (عادية)
- صداع (أحياناً)
- التهاب الحلق (أحياناً)
- آلام في البطن (أحياناً)
- إسهال (أحياناً)
- آلام في العضلات (أحياناً)

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

## **الوقاية والسيطرة**

- مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين
  - تحديد الأشخاص المصابين في المجتمع وعزلهم قبل أن ينشروا العدوى

## **علاج الحالات وإدارتها**

- إحالة الحالات المشتبه في إصابتها إلى مراكز العلاج المختصة
- توفير دعم نفسي واجتماعي للمصابين ولأفراد عائلتهم

## **الصرف الصحي وإدارة النفايات**

- التشجيع على التخلص السليم من النفايات التي قد تكون ملوثة
  - توفير تطهير المستلزمات القابلة لإعادة الاستخدام

## **نظافة اليدين والجهاز التنفسى**

- التشجيع على نظافة اليدين (غسل اليدين بالصابون)
  - قبل: تحضير الطعام؛ أو الأكل؛ أو إطعام الأولاد؛ أو العناية بالجرح؛ أو رعاية المرضى
  - بعد: استخدام المرحاض أو تنظيف الأطفال؛ أو لمس القمامات أو النفايات؛ أو لمس الحيوانات أو إطعامها؛ أو التمخرط أو السعال أو العطس؛ أو العناية بالجرح؛ أو رعاية المرضى
- تعزيز نظافة الجهاز التنفسى وآداب السعال (تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بواسطة الكم أو المنديل، غسل اليدين بعد السعال أو العطس، عدم البصق على الأرض أو في الأماكن العامة)

## **الحماية والنظافة الشخصية**

- ممارسة وتعزيز التباعد الاجتماعي
- استخدام معدّات الحماية الشخصية (القفازات والكمامات مثلاً) في حال الاختلاط مع إصابات محتملة

## **التباعدة الاجتماعية وتعزيز الصحة**

- الاطلاع على النصائح المحددة التي تقدمها السلطات الصحية أو السلطات الأخرى ذات الصلة
  - تعزيز الممارسات الصحية الموصى بها (مثل التلقيح الروتيني، والتباعد الاجتماعي، والفصل بين الأشخاص الأصحاء والمريض، وما إلى ذلك)
- الريادة في اتباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحية الحالية
  - تقديم الدعم والتشجيع على اتباع النصيحة
  - محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحية تُطبق أو لا وسبب ذلك
- بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحية، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحية والممارسات الموصى بها

# الخراط وتقدير المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
  - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالمتلازمة التنفسية الحادة الوبائية؟ وأين؟
  - كم عدد الأشخاص الذين قضوا بسبب إصابتهم؟ أين؟ متى؟
  - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة وأين هم؟
  - أين تقع المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)
- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
  - متى بدأ الأشخاص يصابون بالمتلازمة التنفسية الحادة الوبائية؟
  - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرر؟ كم منهم أطفال دون الخامسة من العمر؟
  - هل تتوافر مراافق لغسل اليدين في المجتمع؟ هل الصابون والماء متاحان دائمًا؟
  - هل من الشائع أن يعيش الأشخاص معًا في الأماكن المزدحمة؟
  - هل تتوفر تهوية وهواء نقى في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟
  - من هم الأشخاص الأكثر عرضة؟ أين يعيشون؟ من هم الأكثر تضررًا من متلازمة الجهاز التنفسى الحادة المفاجئة؟
  - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق برعاية الأشخاص المصابين؛ يجب الأخذ في الاعتبار الفرق في المسؤوليات والأدوار بين الرجال والنساء.
  - هل يطبق برنامج للتوعية الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
  - ما هي المصادر التي يستخدمها الناس/يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
  - هل تُنشر شائعات أو معلومات خاطئة عن متلازمة الجهاز التنفسى الحادة الوبائية؟ ما هي الشائعات؟

## أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالات إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 06. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى
- 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 20. عزل المرضى
- 26. آداب السعال
- 27. المأوى والتهوية
- 28. التباعد الجسدي
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى
- 41. مناولة الحيوانات وذبحها
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

# 01. المراقبة الصحية المجتمعية

## لمحة عامة

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

## ما يجب عليك معرفته

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

## ما يمكنك القيام به

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

رسائل المجتمع



Finding sick people .24

## 02. رسم الخريطة المجتمعية

### لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرض للمخاطر
  - من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
  - ما هو الخطير المعروض له
- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى والمياه والاصحاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرض 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 المهم 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 والمتقون.

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

### كيفية إعداد خريطة مجتمعية

يجب الاستحسان على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجيمع 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
- الموقع الرئيسية المشتركة/العامة في المجتمع المحلي مثل المدارس، المراكز الصحية، أماكن العبادة، مصادر الماء، الأسواق، وميادين اللعب، ومراكز التجمع المجتمعي، ومناطق تربية المواشي الجماعية وموقع كسب العيش مثل حظائر الأبقار، وأسواق الطيور الحية، والمسالخ، وغيرها.
- موقع الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة [إذا كان بإمكانك تحديده]
- مكان بداية تفشي الوباء وكيفية انتشاره [إذا كان من الممكن تحديد ذلك]
- الأخطار والمخاطر الصحية (على سبيل المثال، الموضع غير الملائم للتخلص من القمامات، موقع تكاثر ناقلات الأمراض الواسعة)

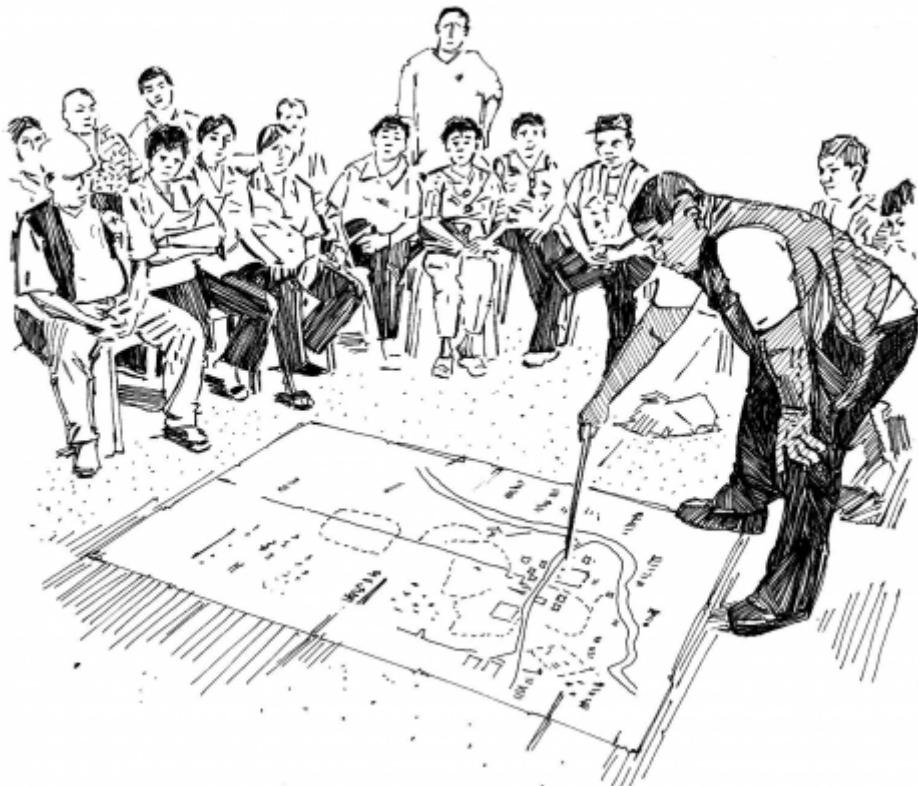
### استخدام الخريطة المجتمعية

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

- قُم بتشكيل فرق لتقطيع مناطق معينة من الخريطة.
- لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلي، يتعين على كل فريق أن يحدد الوضع في المنطقة الموكّلة إليه (عدد الأشخاص المرضى، والمعرضين 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 يربّي الحيوانات، وعدد

الحيوانات المريضة أو الناقفة، وأو وجود نواقل في المنازل أو البيئة المحيطة أو حتى في مصادر المياه القريبة. أعمل مع المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنهم الأولوية. سيعطي ذلك استهدافاً جغرافياً، وضمن تلك المناطق المحددة، استهداف الفئات الأكثر احتياجاً بناءً على تحليل مواطن الضعف والقدرات الذي يتضمن تحليلاً للنوع الاجتماعي والتنوع.

- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وبجمعها ستتمكن من معرفة:
  - المناطق الموبوءة التي تغطيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصة بكل منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطة عملك. بعض الإجراءات قد تشمل: تنظيف البيئة؛ توزيع الناموسيات؛ إجراء حملات للتلقيح؛ الحجر الصحي، وتدابير الأمان 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. فتفشي الأمراض، لا سيما الجديد منها، قد يسبب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضللة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحي أو المنظمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقونها من الأشخاص أو المنظمات التي لا يثقون بها أو لا يصدقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال المرض والمتوفين.

في بعض الأحيان، يكون لدى المجتمعات معتقدات راسخة تختلف عن التدابير الاجتماعية للوقاية والحماية التي يُشجع على استخدامها مقدمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمّنون بشدة 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، تَتَّخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحدى الاتجاهات. غير أن الانحراف والمشاركة المجتمعين قد لعب دوراً حاسماً في نجاح الحملات لوقف انتشار الأمراض ومحاربتها في بلدان كثيرة.

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

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

- قبول تلقي اللقاحات أو العلاجات الطبية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
  - ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبائهم بطرق مختلفة عما يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكل آمن وكريم)
  - ممارسة التباعد الاجتماعي
- استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
  - قبول المريض بعزله عن الآخرين تفادياً لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقة مختلفة (عادةً عن طريق التنظيف أو الغليان أو الطهي جيداً)
- الحجر الصحي وإعدام الحيوانات (والتي تكون، في حالة الحيوانات المنتجة للغذاء، مصدراً رئيسياً للطعام والتغذية وسبل العيش، وقد يكون من الصعب تقبّلها من قبل المزارعين الذين يمتلكونها).
- وغيرها من تدابير الصحة العامة الموصى بها

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### التواصل أثناء تفشي الوباء

- أشرك قادة المجتمع المحلي وأفراده
- تعرّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقة في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقيادة المجتمعين أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)
- اعمل مع المجتمعات المحلية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتحطيمها
- تحدّث إلى أفراد المجتمع المحلي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم

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

## الطرق المختلفة للتواصل

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

#### الانتباه للشائعات

- 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 مكبرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة أو الواتساب، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبث الإذاعي
  - الملصقات واللواحات الإعلانية
  - وسائل التواصل الثانية الاتجاه
- زيارة المنازل
  - لقاء المخبرين الرئيسيين مثل: القادة المجتمعيين أو الدينيين؛ المعالجين التقليديين أو القابلات؛ المعلمين؛ كبار السن، وإناث.
  - إجراء مناقشات مجتمعية تُشجع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي
  - استخدام صناديق الملاحظات والاقتراحات أو وجود أشخاص موثوق بهم ك نقاط اتصال لتلقي ملاحظات أو رسائل مجهولة من أفراد المجتمع.
- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
  - ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فوراً إلى المشرف على المتطوعين الذي يتبعه أو منسق الجمعية الوطنية المعنى 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 المحلي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
  - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية أنفسهم الآخرين وتكرار ذلك

## 04. الإحالة إلى المراقب الصحية

### لمحة عامة

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

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

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

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

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

• ضع دائماً في اعتبارك سلامتك وحمايةك

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

تحديد مراقب الإحالة وزيارتها

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

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

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

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

▪ هل تتوفر وسائل النقل العام؟

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

■ هل يمكن للمرضى استخدامها؟

■ هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركاب الآخرين؟

هل تتوفر خدمات الإسعاف؟

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

هل المرض شديد العدوى ويطلب نقلًا خاصًا؟

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

## التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

### 1. خطط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

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

## إجراءات الإحالة

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

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

3. يتعين على المتطوعين دعم هذه المبادئ:

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

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

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

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

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

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



رسائل المجتمع



Finding sick people .24

## 50. حماية المتطوعين وسلامتهم

### لمحة عامة

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

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

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

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### حماية نفسك والآخرين من المرض

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

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

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

## • حماية المتطوعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

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

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

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

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

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

■يجب أن يُبادر المتطوعون على صعيد إدارة سلامتهم وأمنهم والحفاظ عليهم. وهذا يعني أنه لا يجب أن تتردد 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 الأمان، بما في ذلك كيفية الإبلاغ عن هذه الحوادث ولأيّ جهة.



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

### لمحة عامة

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

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

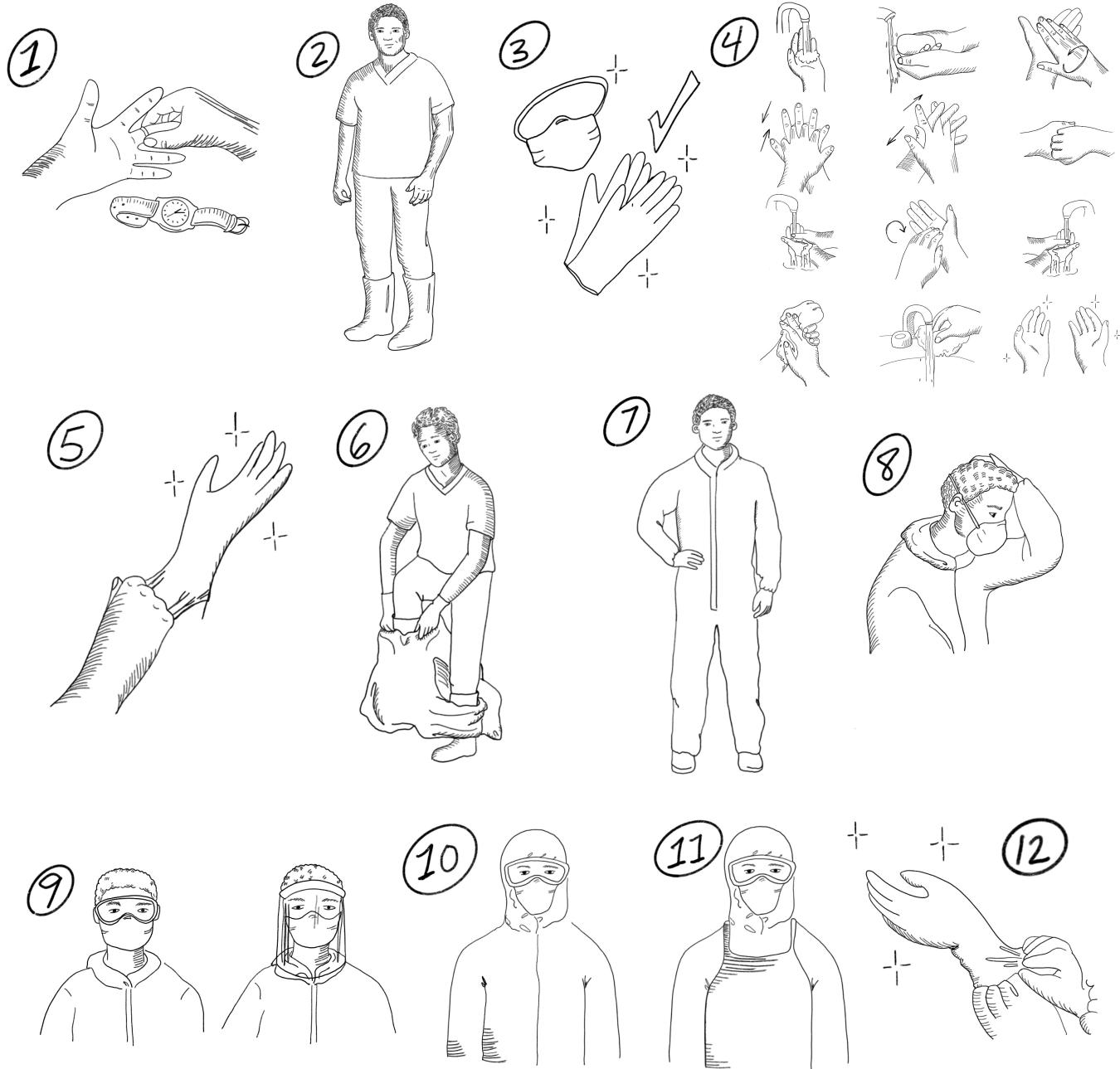
توضح لك هذه الأداة كيفية ارتداء معدات الحماية الشخصية وزعها. \*\* ملاحظة: تُستخدم أنواع مختلفة من معدات الحماية الشخصية في سياقات مختلفة، بناءً على المرض ونوع الحماية المطلوبة (على سبيل المثال، قد تحتوي مكونات معدات الحماية الشخصية الخاصة بفيروس الإيبولا والطاعون على بعض القواسم المشتركة ولكنها ليست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

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

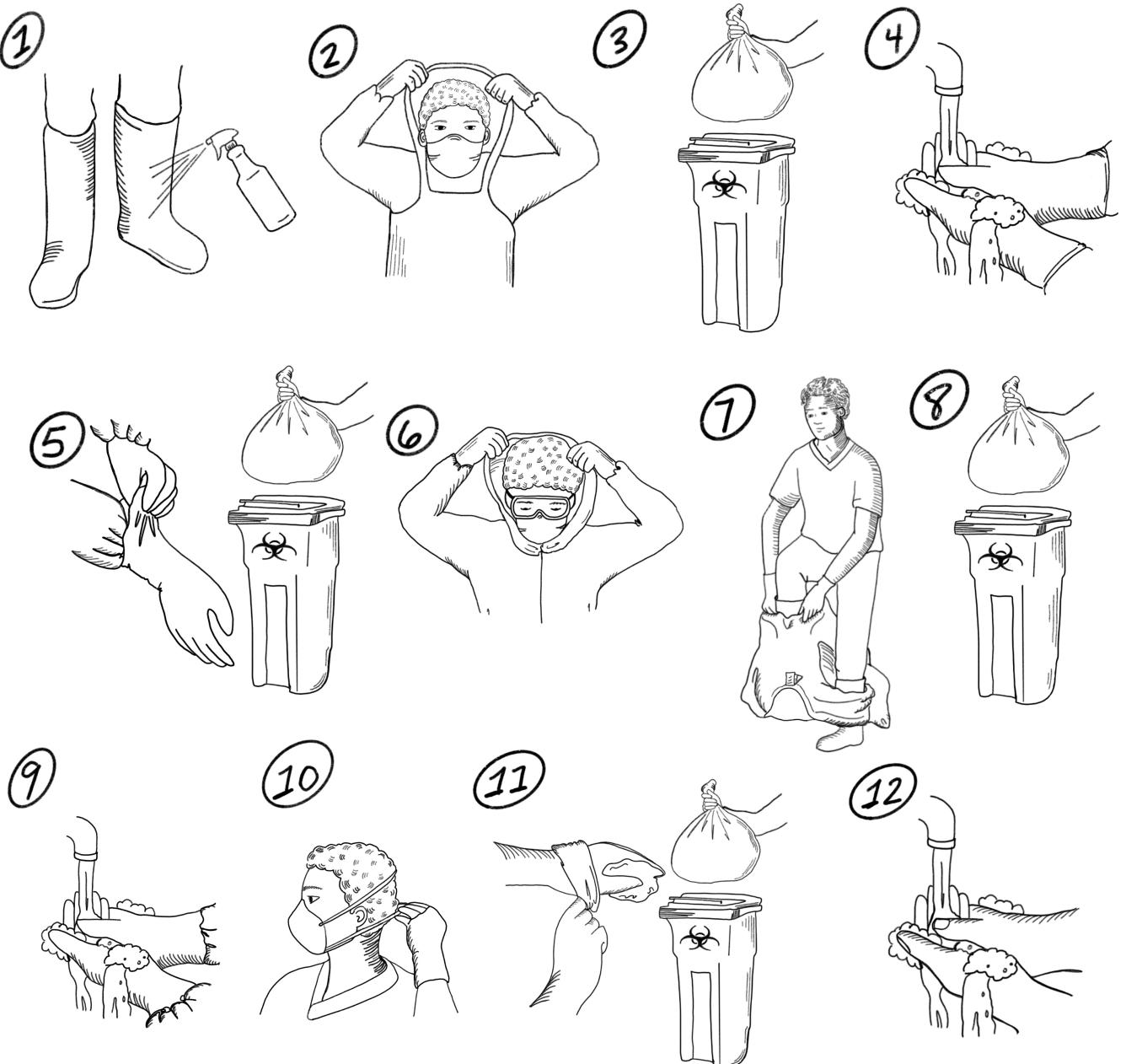
### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

خطوات ارتداء الملابس الواقية



خطوات نزع الملابس الواقية



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

## 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

### لمحة عامة

#### ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

من الطبيعي والمتوقع أن يُظهر الأفراد والمجتمعات ردود فعل قوية عند التعرّض لأحداث صعبة وغير معتادة. وقد تتأثر 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، تهيج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
- عقلياً. فقدان التركيز، فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- جسدياً. زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، آلام في الظهر والعنق، هزات وتوترات عضلية، فقدان الطاقة، عدم القراءة 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 والمهارات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي» إلى الإجراءات التي تلبي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافي. فتوفير الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والكافи يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

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

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

- التثقيف النفسي والتوعية بالقضايا النفسية الاجتماعية.
- تنمية المهارات الحياتية والمهنية.
- الأنشطة 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 ...

- 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 الأولية النفسية ليست ...

- شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مُفصّلة للحدث الذي تسبّب 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 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، ومساعدتها أو مساعدتها على الحصول على تلك المساعدة.

### شاهد (انتبه إلى الوضع)

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

### استمع (اصغ للشخص)

- قدم نفسك.
- أبد الاهتمام واستمع بنشاط.

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

#### **تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)**

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

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

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

## 20. عزل المرضى

### لمحة عامة

- تكون بعض الأمراض شديدة الخطورة أو العدوى بما يتطلب عزل المرضى من أجل منعهم من تمرير العدوى إلى الآخرين. والعزل يعني فصل الأشخاص المرضى عن الأصحاء.
- عزل المرضى ليس سجناً، ولا يجوز تنفيذه قسراً، بل ينبغي أن يتم بموافقتهم. ومن الضروري أن تشرح للمرضى ولأسرهم أهمية العزل. قد يكون من الضروري أحياناً عزل الأشخاص عن حيواناتهم الأليفة أو حيواناتهم الماشية (والعكس صحيح)، إذا كان ذلك ينطوي على خطر انتقال المرض. في الحالات القصوى من تفشي المرض بشكل تدريجي، قد يتلزم إعدام الحيوانات المريضة (ذبهاه انتقامياً) لوقف انتشار المرض إلى الحيوانات الأخرى والبشر. كما يجب عدم عزل الحيوانات أو حجرها صحياً أو إعدامها قسراً من غير موافقة مقدم الرعاية.
- عندما يمارس الشخص العزل، يجب أن يكون الأشخاص الذين يتعاملون معه بشكل مباشر (على سبيل المثال، أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية) محميين باستخدام تدابير الحماية المناسبة، مثل معدات الحماية الشخصية. كما ينبغي الحدّ كم عدد الأشخاص الذين هم على اتصال مباشر بالمريض إلى الحد الأدنى. على سبيل المثال، يقوم شخص واحد بتوفير الرعاية والأغذية والماء واللهم للمرضى.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### مراقبة الواقع الصحي وكشفها

1. حتى إذا كان المرض يتطلب العزل، عليك أن تواصل المراقبة النشطة والبحث عن الحالات المصابة (انظر أدلة العمل بشأن [المراقبة المجتمعية](#)).
  - عند كشف حالات الإصابة، يجب تفسير ضرورة عزل المرضى لأولئك المرضى وأسرهم.
  - يُساهم تفسير ضرورة العزل في حماية الآخرين، بما في ذلك أفراد أسرة المريض. فقد يسهل على المريض وأسرته فهم السبب في اقتراح العزل إذا تلقوا تفسيراً كاملاً.
2. قدم الدعم للشخص المصاب وأفراد أسرته ومقدمي الرعاية الصحية له لتسهيل عملية العزل.
  - لا يكون ذلك قسراً، وينبغي احترام رغبات المريض والأسرة قدر الإمكان.
  - يجب إطلاع أولئك الذين سيقومون برعاية المريض أثناء عزله بكيفية مساعدته وبكيفية حماية أنفسهم. وينبغي تزويدهم بمعدات الحماية المناسبة.

#### الإدارة والرعاية

1. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأسر (انظر إلى أدلة العمل بشأن [الدعم النفسي والاجتماعي](#)). إذ إنَّ عزل أحد الأحباء يمكن أن يكون أمراً صعباً على العائلة وعلى المريض أيضاً.
2. احرص على أن يكون لدى الأشخاص المعزولين ما يكفي من الأغذية والماء والرعاية الصحية، فضلاً عن المساعدة على تخطي مشكلة فقدان سبل المعيشة.
3. اسأل عما إذا كان الأشخاص الذين بحاجة إلى عزل يعيشون أحداً (مثل الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة) الذين قد يحتاجون إلى دعم

إضافي. أبلغ مديرك، الذي سيتواصل مع فريق الحماية التابع للصليب الأحمر والهلال الأحمر للمُعالين للحصول على الدعم المناسب.

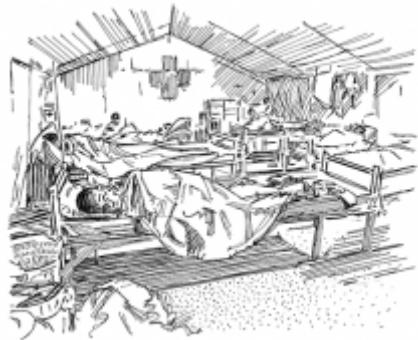
النوبة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. تحدث إلى الأسرة والمجتمع المحلي وكبار السن/قادة المجتمع المحلي لمنع الوصم والرفض الاجتماعي.
  - حاول ألا يؤدي العزل إلى الوصم أو الرفض الاجتماعي للمرضى وأسرهم.
  - اشرح للمجتمع المحلي السبب في أهمية العزل.
  - التمس المساعدة من الشيوخ وقادة المجتمع المحلي لمكافحة الوصم.



التحدث مع المجتمع المحلي والشيوخ من أجل مكافحة الوصم والرفض الاجتماعي.

رسائل المجتمع



Finding sick people .24

## 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. ثمة بعض الطرق السهلة للحد من انتشار هذه الأمراض من خلال اتباع قواعد نظافة الجهاز التنفسى الجيدة وآداب السعال.
- تُعد الطريقة الصحيحة للسعال من دون نقل الجراثيم استخدام المحرمة أو المنديل أو الأكمام. إذ إن سعالك في أي منها يحد من احتمال نشرك للجراثيم. إذا كنت تستخدم محرمة يمكن التخلص منها، فتخلص منها بشكل آمن في أسرع وقت ممكن. إذا كنت تستخدم منديلاً، فاحرص على غسله باستمرار. اغسل يديك دائمًا في أسرع وقت ممكن بعد استخدام المنديل أو المحرمة للسعال أو العطس.
- يسعد كثير من الناس أو يعطسون في بيدهم لمنع انتشار الجراثيم. وتلك ليست بالمارسة الجيدة، إذ لا يزال بإمكانك نقل الجراثيم عن طريق ملامسة الأشياء أو مصافحة الآخرين. أفضل ما يمكنك فعله هو تجنب السعال أو العطس في يدك. إذا كان لا بد من استخدام اليدين، فاغسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقت ممكن ومن دون ملامسة أي شيء.
- من المهم أيضًا تنظيف الأنف وأو 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 (يُفضل استخدام المحارم ويجب التخلص منها بشكل آمن بعد استخدامها).

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تعزيز النظافة الصحية

- تعليم صحة الجهاز التنفسى وآداب السعال على أفراد مجتمعك المحلي.
- استعلم من المدارس وأماكن التجمع الأخرى في منطقتك عما إذا كانوا يريدون منك زيارتهم والتحدث حول صحة الجهاز التنفسى وآداب السعال.
  - اشرح أن آداب السعال لها أهميتها لأنها تساعد على منع انتقال العدوى بالأمراض التي تنتشر عبر القطيرات المتطايرة في الهواء.
  - اشرح للناس في مجتمعك المحلي الطريقة الصحيحة للسعال واطلب منهم تعليم السلوك نفسه للآخرين.<sup>٥</sup> عند التحدث عن آداب السعال، علم الناس أيضًا قواعد النظافة الصحية السليمة والتبااعد الاجتماعي (انظر أداتي العمل بشأن التباعد الاجتماعي وغسل اليدين بالصابون).<sup>٦</sup> قم بإعداد ملصقات توضح ما يتعمّن فعله وما لا يتعمّن فعله في ما يتعلق بآداب السعال، وضعها في مناطق مختلفة في مجتمعك المحلي. (انظر أداتي العمل بشأن التبعية الاجتماعية وتغيير السلوك لمزيد من المعلومات حول تقنيات التوعية الاجتماعية).
  - في بعض البلدان، يمارس مضغ القات أو التبغ على نطاق واسع. في هذه الأماكن، يجب على المتطوعين شرح أن التجمع 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 التنفسى.



## رسائل المجتمع



Vaccinations for children .14



x

Coughing correctly .18

## 27. المأوى والتهوية

### لمحة عامة

تؤثر البيئة والأماكن التي يقضى فيها الناس وقتاً بشكل كبير على صحتهم ورفاههم. قد ينتشر الكثير من الأمراض عبر الهواء أو عن طريق الماء الملوث أو الصرف الصحي السيئ.

- تنتشر بعض الأمراض بواسطة القطيرات المتطايرة في الهواء (عادةً عبر السعال والعطس). يمكن للجراثيم أن تصيب أكثر تركيزاً في الغرف أو المنازل الرديئة التهوية التي يسعل فيها شخص مريض أو يعطس. وفي الأماكن المغلقة أو السيئة التهوية (حيث يكون تدفق الهواء محدوداً) يمكن للشخص المريض الواحد أن ينقل العدوى إلى جميع الآخرين المقيمين معه في المكان ذاته. لذا ستحسن تهوية المنازل للحد من خطر نقل العدوى إلى الآخرين. يجب توعية الناس بضرورة فتح النوافذ أو الأبواب للسماع بدخول الهواء النقي وخروج الهواء القديم الملوث منها.
- عندما يقيم عدد كبير من الناس معاً في المكان نفسه (الاكتظاظ)، يعزز ذلك فرص التقاط العدوى من بعضهم البعض بسهولة أكبر. لذلك يجب أن يكون لدى الناس حيز كافٍ للتحرك والتنفس بحرية، إذا كان ذلك ممكناً. شجع الناس على السكن أو التجمع في أماكن واسعة.
- بالإضافة إلى مخاطر الحرائق والحوادث الخارجية عن السيطرة، فإن الطهي باستخدام الفحم أو الحطب في مكان مغلق (غرفة أو مأوى بدون نوافذ) قد يؤدي إلى إلهاق الأذى بالأشخاص المصابةين بأمراض منقولة بالهواء. ويمكن أن يسبب الدخان صعوبة في التنفس، لا سيما في حال كان المريض يعاني من أمراض تنفسية أخرى. لذا من المهم أن يكون هناك ما يكفي من تدفق الهواء لإخراج الدخان والأبخرة بعيداً.
- تنتشر الأمراض الأخرى عن طريق المياه الملوثة أو الصرف الصحي السيئ، أو نتيجة المأوى الصحي. الأمراض التي تنتشر عن طريق المياه الملوثة أو الصرف الصحي السيئ (على سبيل المثال، أمراض الإسهال والكوليرا والتيفوئيد والتهاب الكبد E) ستنتشر بمزيد من السهولة عند الافتقار إلى المياه النظيفة أو المرحاض النظيف والمأمونة بالقرب من أماكن إيواء الناس. كما يساعد المأوى المناسب الذي يحمي الناس من المطر والرياح والبرد والشمس في منع انتشار الأمراض ويساعد المرضى على التعافي من المرض.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

### منع انتشار المرض في مراكز الإيواء

- عندما ينزع السكان في أعقاب النزاعات أو الكوارث، عادةً ما يكون المأوى الذي ينتقلون إليه أقل جودةً مما اعتادوا عليه. لذا عليك أن تساعد الناس في الحصول على أفضل مأوى ممكن، بحيث يكون جيد التهوية وتكون فيه إمدادات المياه النظيفة جيدة مع مراحيض ومرافق للتخلص من النفايات موجودة بالقرب من المأوى.
- قُم دائمًا بتهوية مراكز الإيواء المشتركة أو الجماعية وأماكن الإقامة في حالات الطوارئ.
- انصح الناس بإبقاء نوافذهم مفتوحة إذا كانت ظروف الطقس تسمح بذلك، لا سيما إذا كانوا يقدّمون الرعاية لشخص مريض.
- شجع الناس على غسل يديهم بعد استخدام المرحاض وبعد تنظيف الطفل، وقبل إعداد الطعام أو تناوله.
- شجع الناس على غسل حاويات تخزين المياه بالماء والصابون بانتظام، والحفاظ على المنطقة المحيطة بالمائدة بال MAVI خالية من القمامات والمخلفات الحيوانية.

### إدارة الأمراض في مراكز الإيواء

- عند تفشي الأمراض المنقولة بالهواء، من المهم توعية أفراد مجتمعك المحلي بأهمية التهوية الجيدة، وتشجيعهم على فتح النوافذ والأبواب بانتظام.
- عند تفشي الأمراض المنقولة بالأغذية أو بالمياه، من المهم توعية أفراد مجتمعك المحلي بأهمية صحة الأغذية وسلامتها، فضلاً عن أهمية الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الصرف الصحي المناسبة والتخلص من النفايات.

## التعبة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

- تحدّث إلى المجتمع المحلي حول أهميّة إمدادات المياه النظيفة والصرف الصحي الجيّد وصحة الأغذية. (انظر أدوات العمل بشأن مياه نظيفة وآمنة للأسر المعيشية، وصحة الأغذية، والصرف الصحي، وبناء المراحيض وصيانتها، وغسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في حالات انتشار الأوبئة الشديدة العدوى).



رسائل المجتمع



Good ventilation .22

## 28. التباعد الجسدي

### لمحة عامة

- يُعد التباعد الاجتماعي ممارسة بقاء الناس على مسافة آمنة بعضهم من بعض خلال تفشي 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 فعالة لمنع انتشار الأمراض المعدية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

### تشجيع التباعد الاجتماعي

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

- تجنب الأماكن المكتظة. 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 المكتظة الأخرى في وقت من النهار حيث يتواجد عدد أقل من الناس
- تجنب التجمعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتى يصبح ذلك آمناً
  - تجنب المهرجانات أو التجمعات المجتمعية حتى يصبح ذلك آمناً
  - تجنب الطرق الشائعة لإلقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنب المصافحة أو المعانقة أو التقبيل
  - الحدّ من مخالطة الأشخاص المعرضين أكثر للإصابة بالعدوى. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنب الاتصال 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 بأنه ثمة حالات يصعب فيها ممارسة التباعد الاجتماعي أو يتعدّ ذلك.

- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظة، مثل ملاجيء النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكناً. في مثل هذه الحالات، من المهم تشجيع استخدام معدّات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمامات.
  - قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات و مواقع معينة، على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمال المنزليين.
    - استهدف هذه المجموعات للتوعية بطرق انتقال المرض والتداير الوقائية الممكن اتخاذها للحدّ من تعرّضهم للمرض.
    - المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.
- كُنْ على دراية بأنَّ التباعد الاجتماعي قد يؤدي إلى العزلة وقد يولّد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدها سوءاً.
- انظر أدأة العمل بشأن الدعم النفسي والاجتماعي لتحديد كيفية تقديم المساعدة.



## رسائل المجتمع



Physical distancing .21

## 29. تعزيز النظافة الصحية

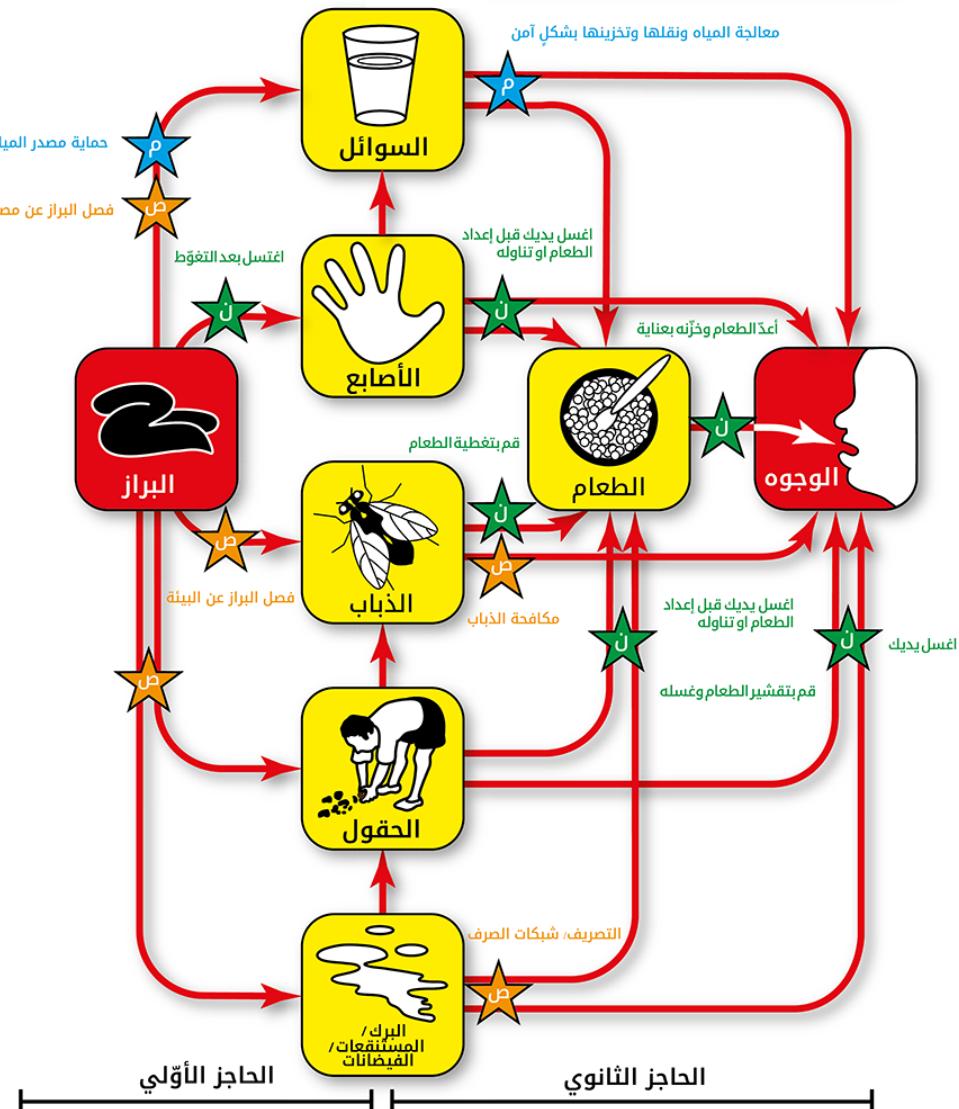
### لمحة عامة

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

## الطريق الفموي الشرجي (المخطط F)

يمكن أن تتدنى حركة مسببات الأمراض من براز شخص مريض، حيث يتداوها شخص آخر، مسارات كثيرة، بعضها مباشر وبعضها غير مباشر يوضح هذا المخطط المسارات الرئيسية التي يسهل حفظها باللغة الإنكليزية، إذ تبدأ جميعها بالحرفاً ‘‘F’’ : السوائل fluids، المياه water، والغذاء food، الذباب flies، والحقول fields، (المصايب والتربة) floods and floors، (اليد) fingers، (المستنقعات) swamps، والمياه السطحية surface water، والمياه السطحية بشكل عام.

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



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

© WEDC

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

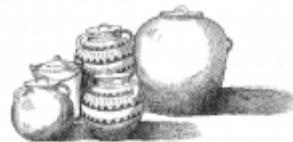
## **فهم المجتمع المحلي**

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

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

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

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



Storing water properly .04



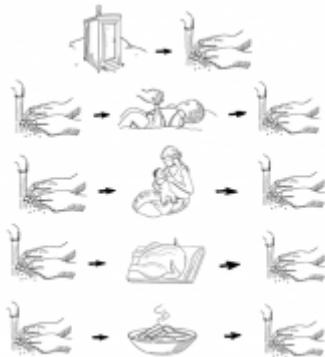
Using clean safe drinking water .05



Using a clean latrine .06



Washing hands with soap .08



When to wash hands .09



Cleaning up places where mosquitoes breed .11



Good food hygiene .12



Good personal hygiene .13



Collecting and disposing of rubbish .20

## 34. غسل الأيدي بالصابون

### لمحة عامة

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

يجب غسل اليدين بالصابون:

#### • قبل:

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

#### • بعد:

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

## ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

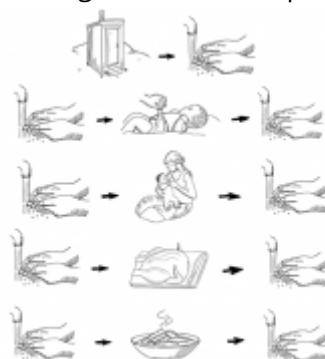
### كيفية غسل اليدين

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





Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

## 35. غسل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى

### لمحة عامة

- يُعد غسل اليدين مصدراً حيوياً للحماية من الأوبئة الناجمة عن أمراض شديدة العدوى مثل الإيبولا وحمى ماربورغ وحمى لاسا والطاعون ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وجدرى القردة. من الممكن أن تقع فريسة للمرض في بعض حالات تفشي الأوبئة عند محاولة مساعدة الناس. تنتشر الجراثيم الشديدة العدوى بسهولة بالغة من خلال سوائل الجسم، بل إن هناك بعض الأمراض التي تنتقل العدوى بها عن طريق جثث المصابين المتوفين.
- من الضروري غسل اليدين غسلاً جيداً وكاملاً لحماية نفسك. (انظر أداتي العمل بشأن حماية المتطوعين وسلامتهم ومعداتهم الحماية الشخصية من الأمراض الشديدة العدوى).

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

### متى يجب غسل اليدين في حالة شديدة العدوى

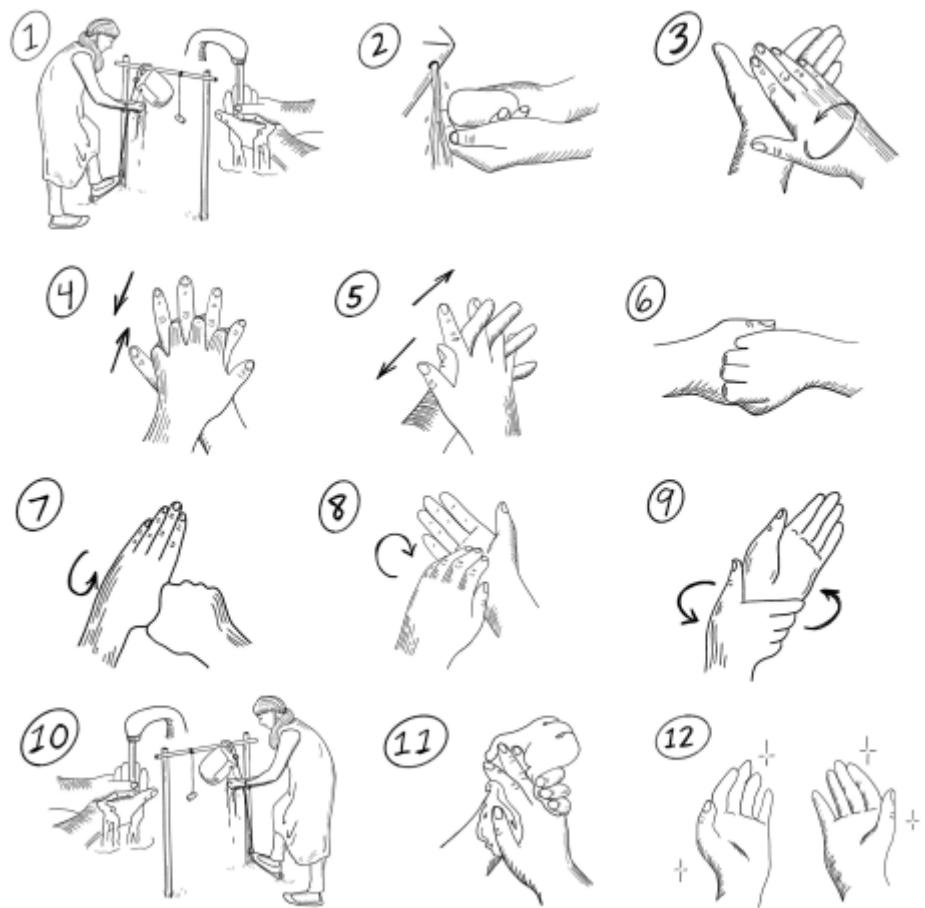
#### يجب غسل اليدين بالصابون وأو معقم كحولي

- قبل: إعداد الطعام وتناوله، وإطعام الطفل، والرضاعة الطبيعية، والاعتناء بشخص مريض، وعلاج الجروح (لك ولغيرك).
- بعد: استخدام المرحاض أو تنظيف طفل؛ ملامسة القمامات أو النفايات؛ لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللحوم النيئة؛ تنظيف الأنف أو السعال أو العطس؛ علاج الجروح أو رعاية المرضى؛ مخالطة شخص مريض خلال تفشي أحد الأوبئة.
- بالإضافة إلى ذلك: خلال تفشي أحد الأوبئة (مرض شديد العدوى أو مرض آخر مثل الإسهال أو الكوليرا أو التهاب الجهاز التنفسي)،  
يُستحسن استخدام هذه الطريقة لغسل اليدين بعد كلّ مرة تقوم فيها بلاماسة شيء يمكن أن ينقل العدوى.

### كيفية غسل اليدين في حالات الأوبئة الشديدة العدوى

عند العمل في حالات الأوبئة الشديدة العدوى، من الضروري استخدام جميع أشكال الحماية المتاحة. وأحد هذه الأشكال هو غسل اليدين. عندما تغسل يديك في ظروف تفشي أحد الأوبئة، يجب عليك الالتزام بما يلي للقضاء على جميع الجراثيم:

- استخدام الصابون أو معقم كحولي.
- أغسل يديك كالمعتاد.
- أغسل جيداً في ما بين أصابعك.
- افرك أطراف أصابع اليدين معاً.
- أغسل إبهام كلّ يد باليد الأخرى.
- افرك أطراف أصابع كلّ يد براحة اليد الأخرى.



رسائل المجتمع



Steps for washing hands in epidemics .10

## 41. مناولة الحيوانات وذبها

### لمحة عامة

- يمكن للحيوانات أن تحمل الجراثيم التي تسبب الأمراض وتنشرها. وتشمل هذه الماشية مثل الأبقار والدواجن المنزلية والطيور والخنازير، والحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط، والناقلات المنزلية مثل الفئران، والحيوانات البرية مثل الخفافيش والطيور البرية.
- ويمكن للحيوانات أيضاً أن تحمل الجراثيم في أجسامها بينما هي على قيد الحياة، ف تكون هذه الجراثيم موجودة وبالتالي في لحومها وأحشائها عند ذبها لاستعمالها كأغذية. ويمكن كذلك للمنتجات الحيوانية، مثل الحليب أو البيض، أن تحمل الجراثيم.
- كما يمكن للحيوانات النافقة (بما في ذلك الأجنحة التي أجهضت أو التي نفقت أثناء الولادة) أن تحمل الجراثيم.
- لتفادى نشر الأمراض، من الضروري ارتداء معدات الوقاية الشخصية، واتباع الممارسات الصحية الموصى بها عند التعامل مع الحيوانات الحية أو النافقة أو المنتجات المشتقة منها.

### الأمراض الحيوانية المنشأ

طريقة انتقال العدوى	الحيوانات	المرض
عن طريق لدغات البعوض؛ الاحتكاك بدم الحيوانات المصابة أو النافقة أو أعضائها.	الماشية والغنم والجمال وحيوانات أخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ وفيات بين صغار الحيوانات.	حمى الوادي المتندع
القطيرات المتطرافية في الهواء؛ ريش الطيور؛ وربما بيض الطيور المصابة ولحومها.	الدواجن البرية والمنزلية (الطيور) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الوفاة أو علامات عصبية؛ وقد لا تظهر علامات المرض.	إنفلونزا الطيور
عن طريق ملامسة الحيوانات المصابة أو سوائل جسمها، عضة أو خدش من حيوان مصاب؛ لحوم الحيوانات المصابة.	القرود والجرذان والسناجب والكلاب والحيوانات الأخرى (خاصة البرية). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: عادةً لا تظهر علامات أو أعراض. التقرّحات الجلدية، ومشاكل في التنفس لدى كلاب المروج.	جدري القردة
عن طريق لدغات البراغيث والقوارض المنزلية؛ القطيرات المتطرافية في الهواء؛ جثث الحيوانات النافقة بسبب الإصابة بالمرض.	يصيب الجرذان بشكل أساسي. وكذلك الأرانب والسناجب وكلاب المروج. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض على الحيوانات المذكورة أعلاه، قد يصيب هذا المرض القطط وأحياناً الكلاب.	الطاعون

طريقة انتقال العدوى	الحيوانات	المرض
عن طريق الاحتكاك (من خلال خدش أو العينين أو الفم، إلخ)؛ أو ابتلاع بول الحيوانات المصابة.	الماشية والخنازير والقوارض (الجرذان بشكل أساسي). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ أمراض الكبد والكلى؛ ولا تظهر علامات أو أعراض على الجرذان.	داء اللولبيات (البريميات)
عن طريق القطيرات المتطايرة في الهواء التي يُخرجها الأشخاص والحيوانات المصابةين أو عن طريق المخالطة الوثيقة لحيوان أو شخص مصاب.	الجمال. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	متلازمة الشرق الأوسط التنفسية
عن طريق كلّ ما قد يتطاير في الهواء من بول القوارض أو برازها؛ حيث القوارض الناقفة المصابة؛ عضة أو خدش من حيوان مصاب.	القوارض (الجرذان بشكل أساسي) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	المتلازمة الرئوية لفيروس هانتا
عن طريق الاحتكاك بالحيوانات المصابة، أو أكل منتجاتها؛ استنشاق الأبوااغ الموجودة في الهواء.	الأغنام والماشية (الأبقار) والحيوانات الأخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الموت المفاجئ للأغنام والماشية؛ تورّم العنق وصعوبة في التنفس لدى الخنازير والكلاب والقطط.	الحمراة الخبيثة (أنتراكس)
تُسبب عضات وخدوش الكلاب 99% من حالات داء الكلب لدى البشر.	يُصيب الكلاب بشكل رئيسي، ولكنه قد يُصيب ثدييات أخرى مثل القطط والماشية والحيوانات البرية. تشمل الأعراض الأولية الحمى والألم وخزًا أو حرقةً غير عادي أو غير مبرر في موضع الجرح، ثمًّ أعراضًا عصبية تدريجية ومميتة.	داء الكلب

## كيفية التعامل مع الماشية وذبحها

## الدواجن (الطيور)

### الأغنام والأبقار

- احتفظ بالأغنام أو الأبقار داخل حظيرة مغلقة وفسحة تسمح لها بالتحرّك داخلها.
- لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالحيوانات.
- قم بطيء اللحوم جيداً.
- عند إعداد اللحوم النية، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة.
- بعد الطهي، استخدم أدوات جديدة للأكل. لا تستخدم أبداً نفس الأدوات التي تطبخ بها. إذا لم تتوفر أدوات غير مستخدمة، أغسلها جيداً قبل استخدامها للأكل.
- عند ذبح الأغنام والأبقار أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتد القفازات والنظارات الواقية إذا كان ذلك ممكناً.
- لا تلامس الأغنام، الماعز والأبقار المريضة أو النافقة مطلقاً من دون حماية.
- راقب الحيوانات توخيّاً لعلامات المرض. وأبلغ الجهات المعنية بصحة الحيوان ورعايته إذا اكتشفت أنها مصابة.
- في المسالخ أو المجازر أو عند الذبح في المنزل، يجب رفض أي حيوانات تظهر على أنسجتها أو أعضائها علامات واضحة للعدوى (مثل التدرّنات، الديدان، بروض الطفيليّات، وغيرها) والتخلص منها أو إتلافها فوراً. لا يجوز استهلاكها أو أخذها إلى السوق للبيع.
- أغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد كل احتكاك بالحيوانات الحية أو النافقة (العنابة بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).
- تخلص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).

- توخّ الحذر عند تربية الدواجن (الطيور) في المنزل: احرص على إبعائهما منفصلة عن لا تدع الطيور تدخل المنزل مطلقاً.
- أبق الطيور الداجنة (المنزلية) بعيداً عن متناول واحتكاك الطيور البرية.
- احتفظ بالدواجن داخل حظيرة مغلقة أو في مناطق فسيحة ومساحة تسمح للدواجن بالتحرّك داخلها.
- لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالطيور.
- تأكّد من طهي الدواجن (لحومها أو بيضها)، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة.
- بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبداً الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي. إذا لم تتوفر أواني غير مستخدمة، فأحرص على غسل الأواني المستخدمة جيداً قبل استخدامها في الأكل.
- عند ذبح الدواجن أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتد القفازات والنظارات الواقية إذا كان ذلك ممكناً.
- لا تلامس الطيور المريضة أو النافقة مطلقاً من دون حماية.
- راقب الطيور توخيّاً لعلامات المرض. وأبلغ الجهات المعنية بصحة الحيوان ورعايته إذا اكتشفت أنها مصابة.
- في المسالخ أو المجازر أو عند الذبح في المنزل، يجب رفض الحيوانات التي تظهر على أنسجتها أو أعضائها علامات واضحة للعدوى (مثل التدرّنات، الديدان، بروض الطفيليّات، وغيرها)، والتخلص منها أو إتلافها فوراً. لا يجوز استهلاكها أو نقلها إلى السوق للبيع.
- أغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد كل احتكاك بالحيوانات الحية أو النافقة (العنابة بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).
- تخلص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).

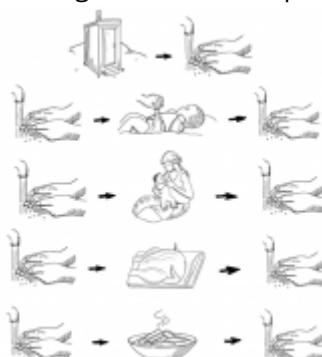
## التعامل مع لحوم الطرائد (القرود والقوارض والخنازير البرية وغيرها)

يجب عدم تشجيع استخدام لحوم الطرائد كمصدر للأغذية خاصة في المناطق التي تتفشّي فيها عدوى مسببة للأوبئة في لحوم الطرائد. غير أنه في بعض الأحيان قد يستمرّ الناس في تناول لحوم الطرائد واستخدام المنتجات المشتقة من الطرائد. في هذه الحالات، يجب على المتطوعين نشر الرسائل التالية:

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



Washing hands with soap .08



When to wash hands .09



Handling and slaughtering animals .25

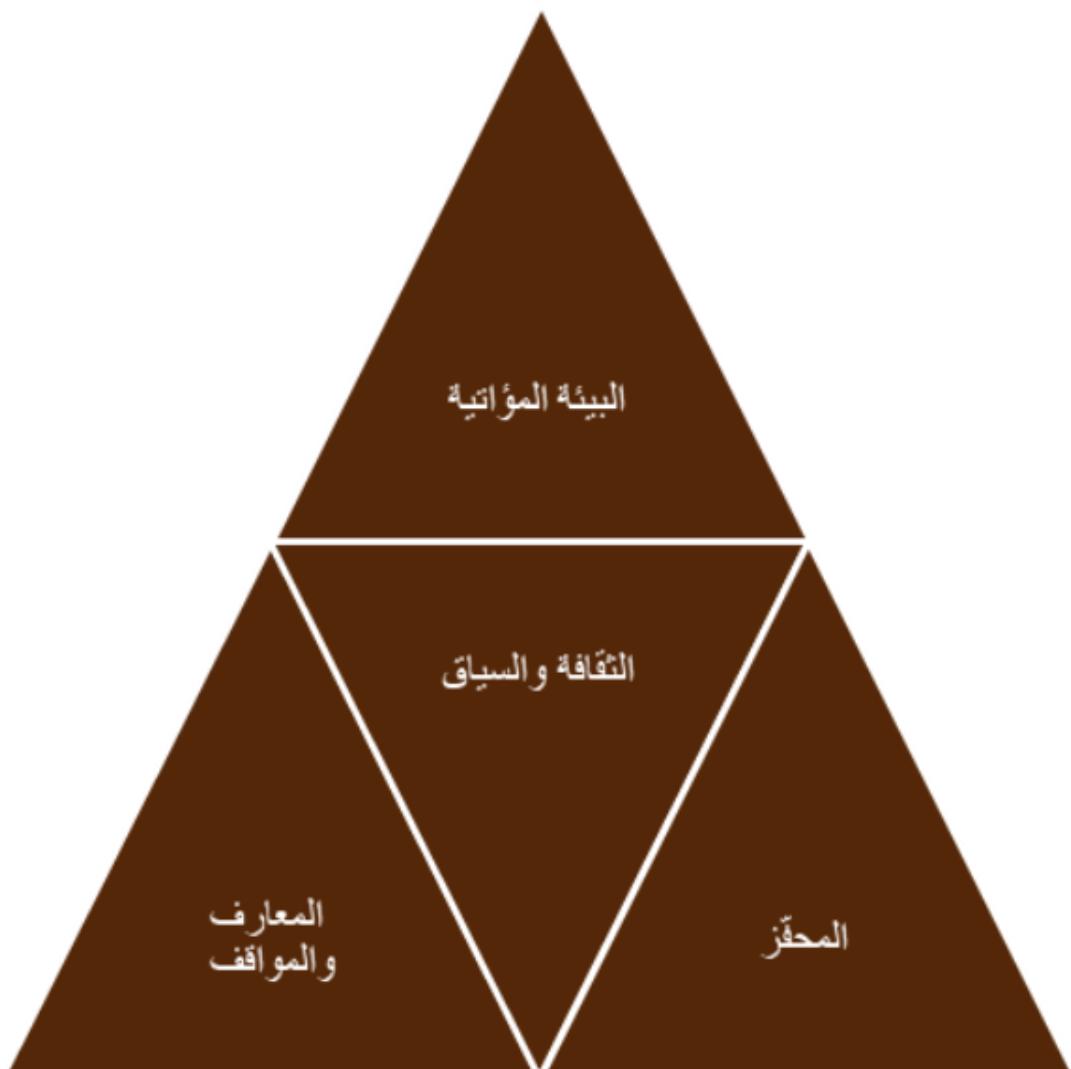
## 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتبديل السلوك

### لمحة عامة

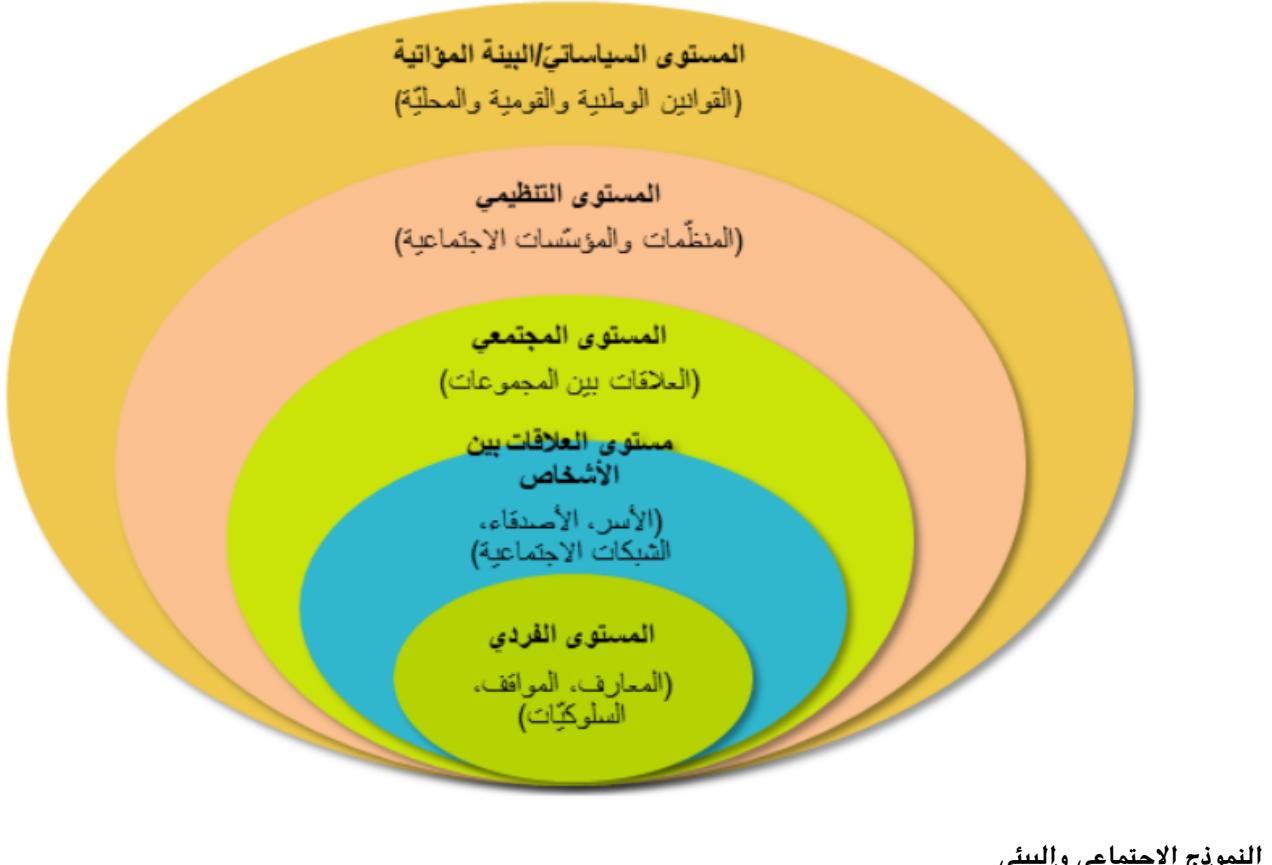
ثمة الكثير من الأساليب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيات غير صحيحة. فالناس يتأثرون بمنى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللعب. تُعد عملية تغيير السلوك دراسة للطريقة التي يُغير فيها الناس عادات أو أفعال محددة في حياتهم والسبب في ذلك. كمتطوعين،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

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

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



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



### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

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

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

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

## رسائل المجتمع



Encouraging healthy behaviours in a community .23