



# إنفلونزا الطيور

التحديث الأخير 24-11-2025

## الحقائق الرئيسية

- إنفلونزا الطيور هي عدوى فيروسية تُسببها فيروسات الإنفلونزا من النوع أ (A)، وتشمل السلالات البارزة H5N1 و H7N9، والتي قد تسبب أمراضًا خطيرة لدى البشر.
- توجد العديد من فيروسات الإنفلونزا المختلفة، والتي غالبًا ما تنتشر في الوقت نفسه. بعض هذه الفيروسات موسمية وتنتشر بين البشر، في حين قد يكون بعضها الآخر حيواني المنشأ، وينتقل من الطيور والخنازير.
- إنفلونزا الطيور، أو "فيروس الطيور"، هو فيروس الإنفلونزا الذي يصيب الطيور. طورت بعض فيروسات إنفلونزا الطيور نفسها لتصبح قادرة على إصابة حيوانات أخرى أيضًا. نادرًا ما يُصيب فيروس إنفلونزا الطيور شخصاً على اتصال وثيق جداً بالطيور.
- عادةً، لا يُمكن للبشر نقل الفيروس فيما بينهم، إلا أن هناك احتمالاً ضئيلاً لتكيف الفيروس بطريقة تجعل انتقاله بين البشر ممكناً بسهولة. هذا الوضع خطير لأن الناس لن يكون لديهم أي مناعة ضد هذا الفيروس، إذ لم يسبق لهم التعرض له من قبل، ومن الممكن أن ينتشر بسرعة؛ مما يجعل كامل السكان عرضة للإصابة بالمرض، كما يُعزز هذا من قدرة إنفلونزا الطيور على التحول إلى جائحة.
- إنفلونزا الطيور (وخاصة سلالات إنفلونزا الطيور شديدة الضراوة [HPAI]) غالبًا ما تتسبب في خسائر اقتصادية جسيمة وتؤثر على صناعة الدواجن، وسُبل عيش المزارعين والتجارة الدولية وصحة الطيور البرية.

## طرق انتقال العدوى

- الاتصال المباشر أو التعامل مع طائر مصاب (أو حيوانات أخرى مصابة، خاصة تلك التي تتغذى على الطيور البرية)
  - على سبيل المثال، في حال لمس شخص طائر مصاب ثم لمس أنفه أو فمه أو عينيه، يمكن أن ينتقل الفيروس إليه.
- الاتصال غير المباشر بالبيئة الملوثة بالسوائل الجسدية أو الريش أو البيض من طائر مصاب (أو أي حيوان مصاب آخر).
- على الرغم من أنه غير شائع، هناك احتمال أن يتحور الفيروس بمجرد إصابة الإنسان. في حال حدوث ذلك، يصبح الانتقال من إنسان إلى آخر (مماثل لانتقال الإنفلونزا الموسمية) ممكنًا.
- الاتصال بالطيور البرية المصابة (أو أي حيوانات أخرى مصابة).
- تناول منتجات الدواجن المصابة غير المطهورة جيدًا.

## الفئات الأكثر عرضة للإصابة بالمرض:

- يكون الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق ومتكرر مع الطيور المصابة أو الحيوانات المصابة الأخرى أو البيئات الملوثة بشدة معرضون للإصابة بإنفلونزا الطيور. وتشمل هذه الفئات:
  - مربو الدواجن والعاملون فيها: معرضون لخطر مرتفع بسبب الاتصال الوثيق بالطيور.

- الأطباء البيطريون والعاملون في مجال صحة الحيوانات: معرضون للخطر عند التعامل مع الطيور أو علاجها.
- المقيمون بالقرب من مزارع أو أسواق الدواجن: يزيد الخطر بسبب القرب من الطيور المصابة.
- العاملون في القطاع الصحي: معرضون للخطر عند علاج المرضى المصابين، خصوصًا في حال عدم استخدام أدوات الوقاية الشخصية.
- نظرًا لتفشي أنواع فرعية مختلفة من فيروس إنفلونزا الطيور، مما يزيد من خطر التحور والانتقال إلى البشر، تبقى هذه الأمراض مصدر قلق صحي عالمي.

## الأعراض والعلامات

### ● عند الطيور:

- الموت المفاجئ مع ظهور علامات سريرية قليلة أو بدون.
- إفرازات من الأنف والعينين.
- السعال
- صعوبة في التنفس أو ضيق النفس
- تورم الجيوب الأنفية و/أو الرأس
- الخمول
- انخفاض الصوت
- انخفاض ملحوظ في استهلاك الغذاء والماء
- ازرقاق الجلد غير المغطى بالريش، والزوائد اللحمية والغُرَف
- فقدان التنسيق، ظهور علامات عصبية وإسهال

### ● عند البشر:

- خفيفة إلى متوسطة
- الحمى
- السعال
- التهاب الحلق
- آلام العضلات
- التهاب واحمرار العينين
- شديدة
- التهاب رئوي
- متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS) - تسبب صعوبة شديدة في التنفس
- فشل عدة أعضاء
- الوفاة

## ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

## متابعة المجتمع وحصر الطيور والأشخاص

- تحديد وعزل الطيور والأشخاص المصابين قبل انتشار المرض إلى الآخرين.
- يجب إجراء التحقيق في كل من تجمعات الحيوانات والبشر، وبحيث يتعين على العاملين في القطاعين الصحيين التعاون ومشاركة المعلومات.
- يتعين على الأشخاص الابتعاد عن المناطق المعروفة بتأثرها بفيروسات إنفلونزا الحيوانات، بما في ذلك المزارع والمناطق الملوثة والحيوانات المريضة أو النافقة والطيور البرية والأماكن التي تُباع أو تُذبح فيها الحيوانات الحية.
- يجب على الجمهور تجنب ملامسة الحيوانات المريضة أو النافقة لأسباب غير معروفة، بما في ذلك الطيور البرية، كما يجب الإبلاغ عن الحيوانات النافقة أو طلب إزالتها من خلال السلطات المحلية المعنية بالحياة البرية أو البيطرية.
- يجب تقديم النصح للأشخاص بالابتعاد عن المناطق المعروفة بتأثرها بفيروس إنفلونزا الطيور، (بما في ذلك المزارع والمناطق الملوثة والطيور المريضة أو النافقة والطيور البرية والأماكن التي تُباع أو تُذبح فيها الطيور الحية).

## علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات الخطيرة
  - في الطيور: يجب إحالة حالات النفوق المفاجئة لأسباب غير واضحة، للمتخصصين الصحيين البيطريين.
  - في البشر: يجب إحالة الحالات التي تعاني من أعراض (مثل ارتفاع درجات الحرارة، صعوبة التنفس، أو سرعة التنفس) إلى المرافق الصحية.

## المأوى والمساحات الآمنة

- تقليل الاكتظاظ وتحسين التهوية في المساكن وأماكن العمل والمدارس عند الإمكان.

## نظافة اليدين والجهاز التنفسي

- تعزيز النظافة الجيدة لليدين (غسل اليدين بالصابون)
- تعزيز النظافة التنفسية وأداب السعال (تغطية الفم عند السعال أو العطس باستخدام الكم أو منديل، غسل اليدين بعد السعال أو العطس، وعدم البصق على الأرض أو في الأماكن العامة)
- استخدام وسائل الحماية الشخصية (مثل أقنعة الوجه والكمادات)

## التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك

- الالتزام بالتوجيهات الصادرة عن السلطات الصحية والجهات المعنية بصحة الحيوان.
  - تعزيز الممارسات الصحية الموصى بها (مثل التباعد الاجتماعي)
- اتباع هذه النصائح كنموذج وإبلاغ أفراد المجتمع بالإرشادات الصحية الحالية.
- تقديم الدعم والتشجيع للالتزام بالنصائح.
  - محاولة فهم ما إذا كانت النصائح المتعلقة بالممارسات الصحية لا يتم الالتزام بها، ومعرفة أسباب ذلك
  - بتوجيه من المشرف والسلطات الصحية، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون الالتزام بالإرشادات الصحية والممارسات الموصى بها.

## الخرائط وتقييم المجتمع

- إعداد خريطة للمجتمع.
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
  - كم عدد الأشخاص والطيور المصابين بإنفلونزا الطيور؟ وأين هم؟
  - كم عدد الأشخاص والطيور الذين توفوا؟ وأين؟ ومتى؟
  - من هم الأشخاص الأكثر هشاشة وأين يتواجدون؟
  - أين توجد المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك المعالين التقليديين)
  - أين توجد المزارع المحلية للدواجن أو أسواق الطيور؟ (بما في ذلك الأسواق التي تبيع الطيور الحية والمذبوحة)
- تسجيل المعلومات التالية على ظهر الخريطة:
  - متى بدأ ظهور حالات إصابة الأشخاص بإنفلونزا الطيور؟
  - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتأثر؟
    - كم عدد الأشخاص الذين يعملون مباشرة مع الطيور في المزارع أو الأسواق أو غيرها؟
  - ما مدى شيوع عيش الأشخاص معًا في أماكن مزدحمة؟ وهل توجد تهوية وهواء نقي في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟
  - هل يتأثر الأطفال بشدة بإنفلونزا الطيور؟ وهل توجد مجموعات أخرى (أعمار محددة، مهن، مناطق جغرافية، ما إلى ذلك) تتأثر بشدة؟
  - هل تعمل أي من وكالات صحة الحيوان أو أطباء بيطريون أو جهات تابعة لوزارة الزراعة في المنطقة؟
  - ما هي عادات وممارسات ومعتقدات المجتمع بشأن رعاية وإطعام المرضى؟ مع مراعاة أي اختلافات في الأدوار والمسؤوليات بين النساء والرجال.
    - عند مرض الرضع والأطفال الصغار، هل تستمر النساء في الرضاعة الطبيعية لهن؟
  - هل توجد برامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
  - ما هي المصادر التي يستخدمها الناس أو يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
    - هل توجد شائعات أو معلومات غير دقيقة حول إنفلونزا الطيور؟ وما مضمون هذه الشائعات؟

## أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة المجتمعية (الرصد المجتمعي)
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 06. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى
- 20. عزل المرضى
- 26. آداب السعال
- 27. المأوى والتهوية
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

- 44. التعامل مع الشائعات

## مصادر أخرى

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [الوقاية والعلاج المضاد للفيروسات لفيروسات إنفلونزا الطيور A عند البشر](#) (2024)
- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [إنفلونزا الطيور في الطيور: الأسباب وكيفية الانتشار](#) (2024)
- منظمة الصحة العالمية: [إنفلونزا: الطيور](#) (2024)
- المنظمة العالمية لصحة الحيوان: [إنفلونزا الطيور](#) (دون تاريخ)
- المنظمة العالمية لصحة الحيوان: [إنفلونزا الطيور](#) (2009)

## 01. المراقبة المجتمعية (الرصد المجتمعي)

### لمحة عامة

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

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

## رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

## 02. رسم الخريطة المجتمعية

### لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرّض للمخاطر
  - من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
  - ما هو الخطر المعرّض له
- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى والمياه والاصحاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرّض للوباء وانتشاره والتي قد تشمل ديناميكيات انتقال العدوى من إنسان إلى إنسان، أو التعرض للحيوانات، أو النواقل أو الطعام، بالإضافة إلى المخاطر السلوكية والعوامل البيئية المؤثرة على الصحة.

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

تعدّ مشاركة السكّان في رسم الخرائط أمرًا مفيدًا جدًّا في حالات تفشّي الأوبئة لأنّه يساعدك على معرفة أين تكمن أكبر المشاكل والاحتياجات، كما يُساعد على تحديد المخاطر والموارد مثل المراكز الصحية ومركبات الطوارئ والطرق الفرعية والملاجئ ومصادر المياه إلخ. يمكن استخدام الخرائط لدعم خطط التأهب والمواجهة قبل أن يتفشّي الوباء.

### كيفية إعداد خريطة مجتمعية

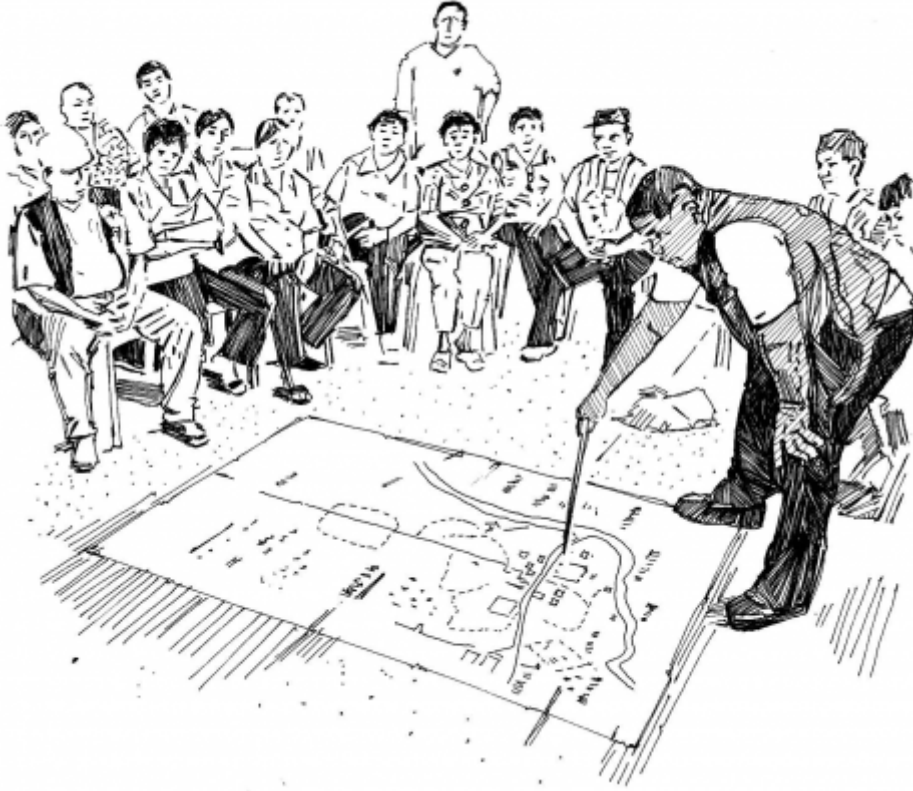
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

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

## استخدام الخريطة المجتمعية

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

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



إعداد خريطة مجتمعية.

## 03. التواصل مع المجتمع المحلي

### لمحة عامة

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

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

في الكثير من البلدان، تتخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحادي الاتجاه. غير أنّ الانخراط والمشاركة المجتمعيين قد لعبا دورًا حاسمًا في نجاح الحملات لوقف انتشار الأمراض ومكافحتها في بلدان كثيرة.

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

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

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

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

- أشرك قادة المجتمع المحلي وأفرادهم
  - تعرّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقادة المجتمعيين أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)
  - اعقل مع المجتمعات المحلية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها
  - تحدّث إلى أفراد المجتمع المحلي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم
    - اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلي بالمرض الذي يهددهم وكيفية انتقاله
    - تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثر على انتشار الوباء
    - تعرّف على الأمور التي تُحقّزهم على تغيير السلوك
    - تعرّف على الأمور التي تُبسطهم عن تغيير السلوك
- استخدم أساليب تواصل مختلفة
  - استخدم التواصل 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 لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
    - يجب أن تقتزن 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.
    - فكّر في كيفية استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فنتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
    - فكّر في طريقة للوصول إليهم
    - اكتشف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات 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 ويثقون به ويمكنهم الوصول إليه بسهولة عند اختيار أساليب للتواصل
  - فكّر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال، هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقوا كتيبات تحتوي على معلومات وبأي لغة؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)
  - فكّر 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 (رسالتك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)
- يجب أن يكون التواصل:
  - **بسيطًا وقصيرًا**، إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.
  - **موثوقًا**، إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع المحلي (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامة مفتوحة والاجتماعات في الأسواق وإلخ).
  - **دقيقًا ومحدّدًا**، إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متنسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلي بما يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.
  - **ممكّنًا وواقعيًا**، إذ يتعيّن التأكد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

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

## الطرق المختلفة للتواصل

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

### الانتباه للشائعات

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

## 05. حماية المتطوعين وسلامتهم

### لمحة عامة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## • حماية المتطوّعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

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

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

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

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

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

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



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

### لمحة عامة

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

تمامًا كالمعتاد، تأتي أيضًا معدّات الوقاية الشخصية بأحجام وأشكال مختلفة. لا تناسب جميع معدّات الحماية الشخصية كل متطوع بشكل صحيح (على سبيل المثال، قد لا تكون النظارات الواقية بالحجم أو الشكل المناسب لبعض النساء أو لأشخاص متحدّرين من عرق معيّن، ممّا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى). من المهمّ جدًّا أن يكون لدى المتطوعين الحجم والشكل المناسبين لكافة معدّاتهم لتوفير حماية القصوى.

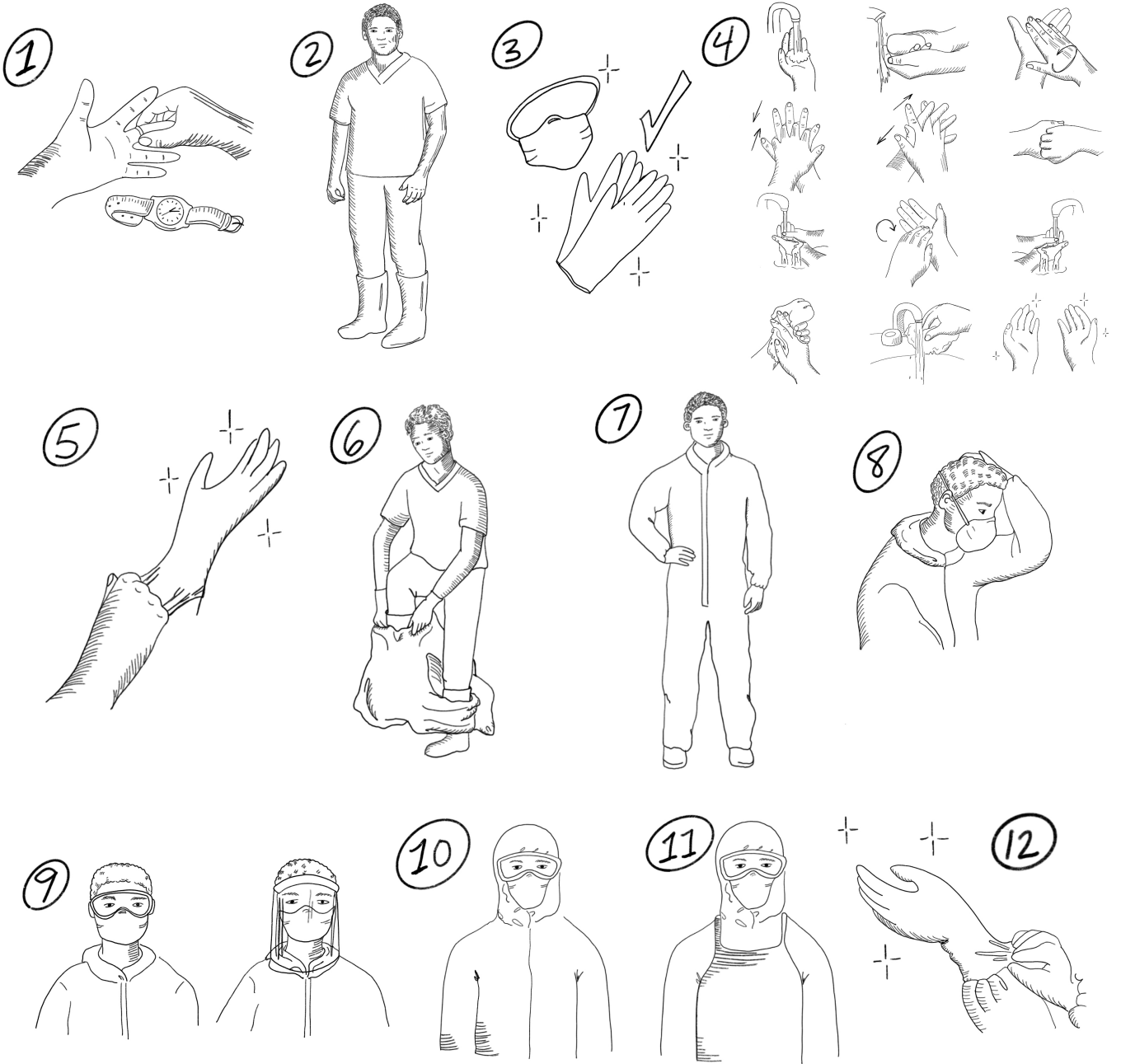
توضح لك هذه الأداة كيفية ارتداء معدّات الحماية الشخصية ونزعها. \*\* ملاحظة: تُستخدم أنواع مختلفة من معدّات الحماية الشخصية في سياقات مختلفة، بناءً على المرض ونوع الحماية المطلوبة (على سبيل المثال، قد تحتوي مكوّنات معدّات الحماية الشخصية الخاصة بفيروس الإيبولا والطاعون على بعض القواسم المشتركة ولكنها ليست متطابقة). ويتعيّن عليك التأكّد دائمًا من تلقّيكَ التدرّيب المناسب على استخدام نوع معدّات الحماية الشخصية المتاح في السياق الذي تعمل فيه، للمرض المحدّد الذي تتعامل معه. \*\*

راجع أداة العمل بشأن حماية المتطوعين وسلامتهم لمزيد من المعلومات حول حماية المتطوعين.

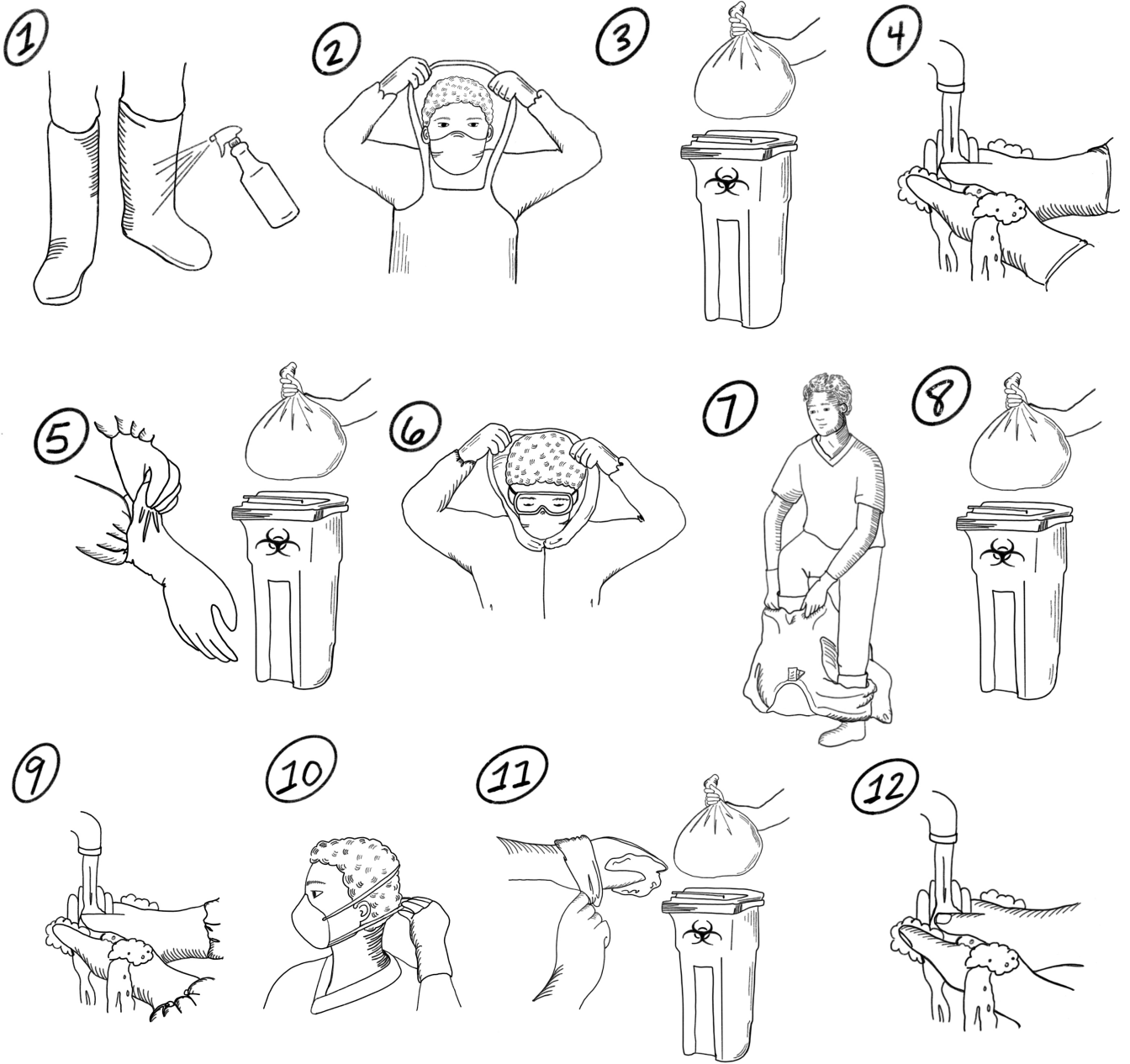
### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

- اختبر حجم معدّات الحماية الشخصية الخاصة بك عن طريق جعل المدير الذي تتبعه يتحقّق من ملاءمة وتغطية جميع معدّاتك. في حال لم يكن الحجم صحيحًا، تأكّد من حصولك على المعدّات 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 الكمامة (الخطوة 9). وفي النهاية بعد نزع القفازات (الخطوة 12).

## 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 سجنًا، ولا يجوز تنفيذه قسرًا، بل ينبغي أن يتم بموافقتهم. ومن الضروري أن تشرح للمرضى ولأسرهم أهمية العزل. قد يكون من الضروري أحيانًا 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 يلزم إعدام الحيوانات المريضة (ذبحها انتقائيًا) لوقف انتشار المرض إلى الحيوانات الأخرى والبشر. كما يجب عدم عزل الحيوانات أو حجرها صحيًا أو إعدامها قسرًا 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 بالمرضى إلى الحد الأدنى. على سبيل المثال، يقوم شخص واحد بتوفير الرعاية والأغذية والماء وإلخ للمريض.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### مراقبة الوقائع الصحية وكشفها

1. حتى إذا كان المرض يتطلب العزل، عليك أن تواصل المراقبة النشطة والبحث عن الحالات المصابة (انظر أداة العمل بشأن المراقبة المجتمعية).
  - عند كشف حالات الإصابة، يجب تفسير ضرورة عزل المرضى لأولئك المرضى وأسرتهم.
  - يساهم تفسير ضرورة العزل في حماية الآخرين، بما في ذلك أفراد أسرة المريض. فقد يسهل على المريض وأسرته فهم السبب في اقتراح العزل إذا تلقوا تفسيرًا كاملًا.
2. قدّم الدعم للشخص المصاب وأفراد أسرته ومقدمي الرعاية الصحية له لتسهيل عملية العزل.
  - لا يكون ذلك قسرًا، 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 (أنظر إلى أداة العمل بشأن الدعم النفسي والاجتماعي). إذ إنّ عزل أحد الأحباء يمكن أن يكون أمرًا صعبًا على العائلة وعلى المريض أيضًا.

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 عمّا إذا كان الأشخاص الذين بحاجة إلى عزل يُعيلون 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.

#### التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. تحدّث 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



24. العثور على الأشخاص المرضى

## 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 للحدّ من انتشار هذه الأمراض من خلال اتباع قواعد نظافة الجهاز التنفسي 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 التخلص منها، فتخلص منها بشكل آمن في أسرع وقت ممكن. إذا كنت تستخدم منديلاً، فاحرص على غسله باستمرار. اغسل يديك دائماً 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 تجنب السعال أو العطس في يدك. إذا كان لا بدّ من استخدام اليدين، فاغسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقت ممكن ومن دون ملامسة أي شيء.
- من المهم أيضاً تنظيف الأنف و/أو البصق بطريقة آمنة. يجب دائماً استخدام المحارم أو المناديل عند تنظيف الأنف أو البصق. لا تمارس البصق في العراء (على سبيل المثال، البصق على الأرض أو المبصقة)، بل استخدم دائماً المحرمة أو المنديل (يُفضل استخدام المحارم ويجب التخلص منها بشكل آمن بعد استخدامها).

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

#### تعزيز النظافة الصحية

- تعميم صحّة الجهاز التنفسي وآداب السعال على أفراد مجتمعك المحلي.
- 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 المحلي الطريقة الصحيحة للسعال واطلب منهم تعليم السلوك نفسه للآخرين.
- عند التحدّث عن آداب السعال، علّم الناس أيضاً قواعد النظافة الصحية السليمة والتباعد الاجتماعي (انظر أداتيّ العمل بشأن

التباعد الاجتماعي وغسل اليدين بالصابون).

قم بإعداد ملصقات توضح ما يتعين فعله وما لا يتعين فعله في ما يتعلق بأداب السعال، وضعها في مناطق مختلفة في مجتمعك المحلي. (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 المتطوعين شرح أنّ التجمّع في مناطق مغلقة وتفتقر إلى التهوية للمضغ والبصق (القات أو التبغ) لفترات طويلة من الوقت قد يزيد من انتشار الجراثيم ويضعف خطر انتقال التهابات الجهاز التنفسي.



رسائل المجتمع



14. تحصين الأطفال باللقاحات



18. السعال بشكل صحيح

## 27. المأوى والتهوية

### لمحة عامة

تؤثر البيئة والأماكن التي يقضي فيها الناس وقتًا بشكل كبير على صحتهم ورفاههم. قد ينتشر الكثير من الأمراض عبر الهواء أو عن طريق الماء الملوّث أو الصرف الصحي 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 السيئة التهوية (حيث يكون تدفق 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 حيز كافٍ للتحرّك والتنفس 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 يسبّب الدخان صعوبة في التنفس، لا سيّما في حال كان المريض يُعاني من أمراض تنفسية أخرى. لذا من المهمّ أن يكون هناك ما يكفي من تدفق الهواء لإخراج الدخان والأبخرة بعيدًا.
- تنتشر الأمراض الأخرى عن طريق المياه الملوّثة أو الصرف الصحي السيئ، أو نتيجة المأوى الصحيّ. الأمراض التي تنتشر عن طريق المياه الملوّثة أو الصرف الصحيّ 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.
- انصح الناس بإبقاء نوافذهم مفتوحة إذا كانت ظروف الطقس تسمح بذلك، لا سيّما إذا كانوا يقدّمون الرعاية لشخص مريض.
- شجّع الناس على غسل أيديهم بعد استخدام المراحيض 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 والمخلفات الحيوانية.

## إدارة الأمراض في مراكز الإيواء

- عند تفشّي الأمراض المنقولة بالهواء، من المهمّ توعية أفراد مجتمعك المحليّ بأهميّة التهوية الجيّدة، وتشجيعهم على فتح النوافذ والأبواب بانتظام.
- عند تفشّي الأمراض المنقولة بالأغذية أو بالمياه، من المهمّ توعية أفراد مجتمعك المحليّ بأهميّة صحّة الأغذية وسلامتها، فضلاً عن أهميّة الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الصرف الصحيّ المناسبة والتخلّص من النفايات.

## التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

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



رسائل المجتمع



22. التهوية الجيدة

## 29. تعزيز النظافة الصحية

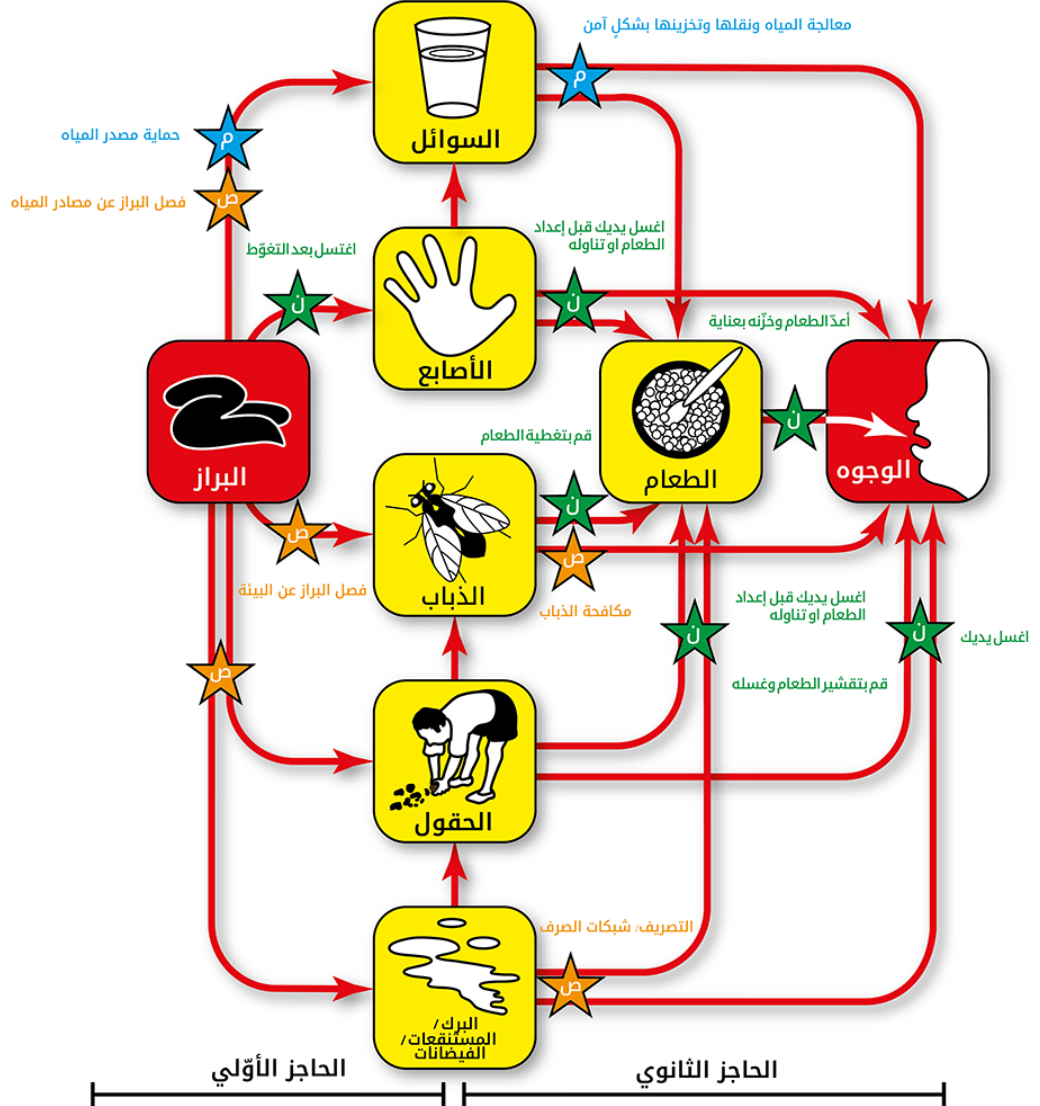
### لمحة عامة

- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتغطية مجموعة من الاستراتيجيات الهادفة إلى تحسين السلوك الصحي للناس ومنع انتشار الأمراض. يُمكن 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 (المخّط ف)

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

يمكن للحوار أن تحول دون انتقال الأمراض؛ قد تكون هذه الحوار أولية (تمنع الاتصال الأولي بالبراز أو ثانوية (تمنع أن يتم ابتلاعها من قبل شخص آخر). يمكن السيطرة عليها عن طريق تدخّلات المياه والصرف الصحي والنظافة.



ملاحظة: إنّ المخطط عبارة عن ملصق للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهمة أيضًا. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوث الأغذية بسبب أواني 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، والتخلّص من القمامة، والابتسالة 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 الجيدة.
  - يمكنك عقد جلسة للطلاب أو المعلمين حول النظافة الشخصية أو مساعدة العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومراحيض خارجية من أجل المرضى.
2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلي حول النظافة الشخصية.
  - أشرك في لقاءاتك النساء وقادة المجتمع المحلي ومقدّمي الرعاية وصانعي القرار.
  - تأكد من أنّهم يفهمون أنّ النظافة الجيدة لها أهميتها وأنّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.
3. كنّ قدوة جيدة للآخرين في مجتمعك المحلي. استخدم مرحاضًا نظيفًا، وتخلّص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيرًا.

### 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 ومأمونة للأسر المعيشية](#)
- [النظافة الشخصية ونظافة اليدين](#)
- [الصرف الصحي البيئي](#)
- [مكافحة الذباب والبعوض وناقلات الأمراض الأخرى](#)

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

## رسائل المجتمع



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



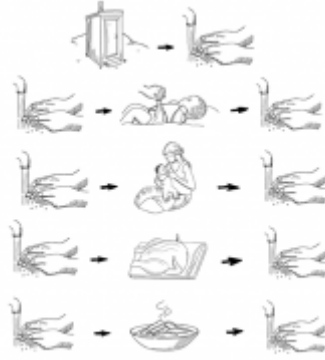
05. استخدام ماء نقي وصالح للشرب



06. استخدام مراض 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 اليدين سهلة وبوسع أي فرد (بما في ذلك الأطفال) القيام بها. لكي يتمكن الناس من غسل يديهم، فإنهم 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 المراض
- ° يجب على الرجال والفتيان والنساء والفتيات غسل يديهم بعد استخدام المراض
- ° 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 اللحوم النيئة
- ° تنظيف الأنف أو السعال أو العطس
- ° معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض

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

## ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

### كيفية غسل اليدين

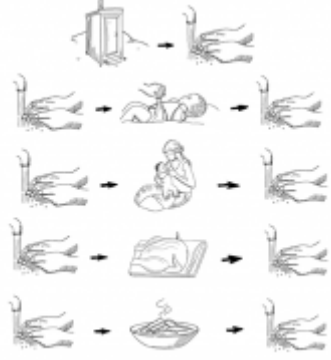
1. بلّل يديك بالصابون وافركهما معًا.
2. افرك جميع أجزاء يديك معًا لمدة من 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية.
3. افرك بقوة (ادفع يديك معًا بقوة) ولا تنسَ غسل جميع أسطح يديك، بما في ذلك ظاهر اليدين وفي ما بين الأصابع.
4. اشطف اليدين جيدًا لإزالة الصابون عنهما تمامًا.
5. جفّ اليدين بمنشفة ورقية. إذا لم يكن هناك منشفة،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



رسائل المجتمع



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين

## 35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى

### لمحة عامة

- يُعدّ غسل اليدين مصدرًا حيويًا للحماية من الأوبئة الناجمة عن أمراض شديدة العدوى مثل الإيبولا وحمى ماريبورغ 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 إنّ هناك بعض الأمراض التي تنتقل العدوى بها عن طريق جثث المصابين المتوفين.
- من الضروري غسل اليدين غسلًا جيدًا جدًا وكاملًا لحماية نفسك. (انظر أداتيّ العمل بشأن حماية المتطوعين وسلامتهم؛ ومعذات الحماية الشخصية من الأمراض الشديدة العدوى).

### ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

#### متى يجب غسل اليدين في حالة شديدة العدوى

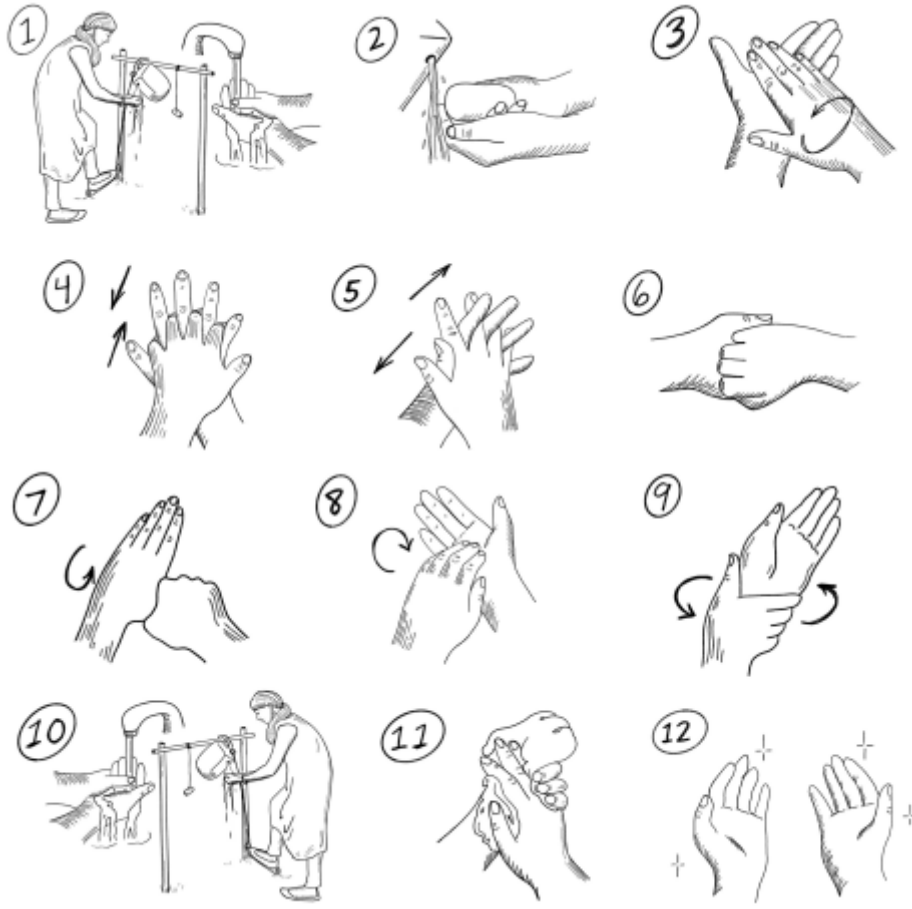
يجب غسل اليدين بالصابون و/أو معقم كحولي

- قبل: إعداد الطعام وتناوله، وإطعام الطفل، والرضاعة الطبيعية، والاعتناء بشخص مريض، وعلاج الجروح (لك ولغيرك).
- بعد: استخدام المرحاض أو تنظيف طفل؛ ملامسة القمامة 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 كل مرة تقوم فيها بلامسة 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.
- اغسل يديك كالمعتاد.
- اغسل جيدًا في ما بين أصابعك.
- افرك أطراف أصابع اليدين معًا.
- اغسل إبهام كلّ يد باليد الأخرى.
- افرك أطراف أصابع كلّ يد براحة اليد الأخرى.



## رسائل المجتمع



10. خطوات غسل اليدين في حالات تفشي الأوبئة

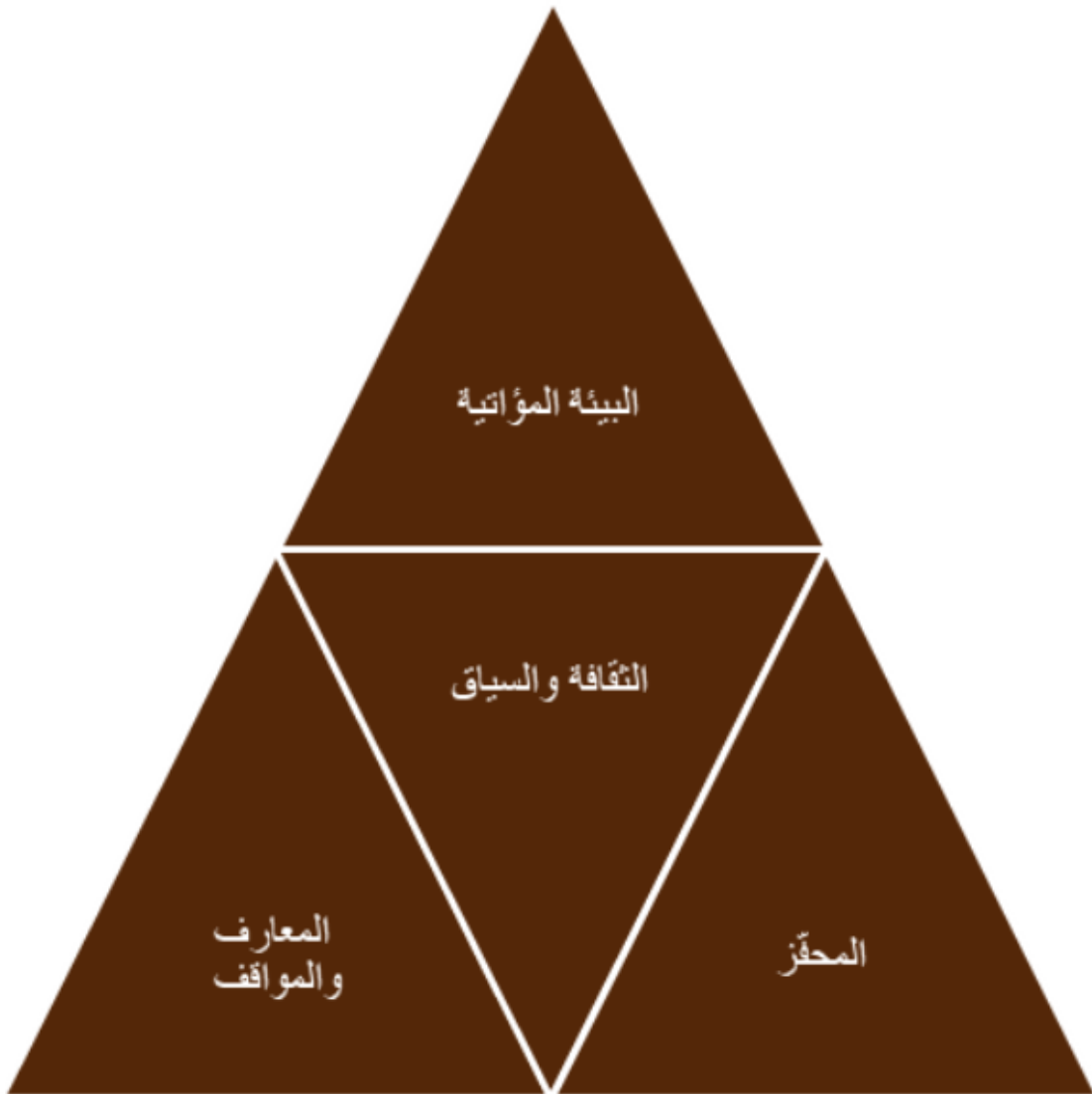
## 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

### لمحة عامة

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

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

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



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



## النموذج الاجتماعي والبيئي

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

- المعلومات أولاً ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيين للحصول على الموافقة والنوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
7. تنفيذ التدخّلات على جميع المستويات.
  8. المراقبة لمعرفة ما إذا كان التغيير يحدث. يستغرق التغيير وقتاً ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغير معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيف التدخّلات المعنّية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
  9. الاعتراف بأنّه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخّلات.
  10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصّحة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (eCBHFA) 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. أمان الممارسات الجنسية

## 44. التعامل مع الشائعات

### لمحة عامّة

تُعدُّ الشائعات روايات غير مؤكّدة. وغالبًا ما تنتشر الشائعات في المجتمعات المحليّة خلال تفشّي الأوبئة عندما يشعر الناس بالخوف أو القلق حيال المرض. تقدّم الشائعات عادةً تفسيرًا للأمر المجهولة حول المرض، حتى وإن كان التفسير غير صحيح.

تنطوي الشائعات على المعلومات المغلوطة أو المعلومات المضلّلة. تُشير المعلومات المغلوطة إلى نشر معلومات غير صحيحة، من دون نيّة الخداع، عن طريق سوء فهم أو عن طريق الخطأ. تُشكّل الشائعة المتداولة بأنّ الإيبولا سببها الشعوذة مثالًا على المعلومات المغلوطة. في الحقيقة، تنتشر الإيبولا عن طريق فيروس معين، لكن غالبًا ما يظنّ الناس أنه شعوذة لأنهم لا يستطيعون رؤية الفيروس أو لم يسمعوها عن فيروس الإيبولا من قبل.

أما المعلومات المضلّلة فهي القيام بنشر معلومات غير صحيحة عمدًا بهدف خداع الناس أو استغلالهم، مثل "الأخبار الكاذبة"، وهي معلومات مضلّلة مقنّعة بصورة أخبار وغالبًا ما يتم نشرها لتحقيق مكاسب سياسية أو اقتصادية. يُعتبر مثالًا على المعلومات المضلّلة عندما يُروّج شخص يبيع حبوب الفيتامين أنّ هذه الأقراص "تشفي" من فيروس نقص المناعة البشرية، على الرغم من علمه بأنّ هذا الأمر غير صحيح.

غالبًا ما ينتشر في فترات تفشّي الأوبئة نوعين من الشائعات:

#### • إشاعات حول حالات محتملة

° من شأن هذه الشائعات أن تنتهك خصوصية أفراد المجتمع المحليّ وحقهم في السرية وقد تعرّضهم للخطر.

° غالبًا ما تعكس الشائعات مخاوف وتحيزات قائمة مسبقًا داخل المجتمع المحليّ. وقد يؤدي ذلك إلى إلقاء اللوم على أشخاص أو مجموعات مختلفة، يمكن لهذا النوع من المعتقدات غير الصحيحة أن يمنح أعضاء المجتمع المحليّ "الإذن" بالتمييز ضدّ شخص أو مجموعة معيّنة من دون الشعور بالذنب، بسبب المعتقدات غير الصحيحة.

° قد تتسبّب أيضًا في الاستخدام غير الضروري للموارد الصحية أو هدرها عندما يتوجّب متابعة الحالات التي تتناقضها الإشاعات.

#### • إشاعات حول أسباب المرض وطرق علاجه

° يمكن أن تصرف الانتباه عن الرسائل الصحية العامّة.

° قد تتعارض مع السلوكيات والممارسات الموصى بها لمكافحة الوباء.

° قد تخلق وضعًا خطيرًا للمتطوّعين ومقدّمي الرعاية الصحية إذا تسبّبت بحالة من عدم الثقة بين الناس.

من شأن الانتباه إلى الشائعات أن يساعد على فهم المعتقدات والنصريات التي تؤثر على الناس. وباستخدام هذه المعلومات، يمكننا أن نجعل رسائلنا خاصّة بالمجتمع المحليّ والسياقات والمعتقدات. كما قد تُشكّل الشائعات جرس إنذار لأخطار مثل العنف أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر كي تتمّ معالجتها بسرعة.

### ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

## استمع إلى الشائعات والتقط المعلومات المتداولة

- قم بإنشاء نظام للاستماع إلى الشائعات. فالاستماع إلى الشائعات ينطوي على أكثر من مجرد سماع الكلمات التي يستخدمها الناس. ومن أجل الاستماع إلى الشائعات على نحو فعّال، يجب أن:
  - ° تبني الثقة مع أعضاء المجتمع المحلي. لا يُعتبر تحديد الشائعات أمرًا بسيطًا يقوم على سؤال الناس عن الشائعات التي سمعوها. فهذا لن يؤدي بالضرورة إلى كشف الشائعات لأنّ الناس قد يعتقدون أنّها صحيحة وبالتالي لا يعتبرونها من الشائعات. إلى ذلك، قد لا يثق الناس بك كشخص يمكنهم مناقشة معتقداتهم معه بهذه الطريقة.
  - ° تستمع إلى اللّغة التي يرياح المجتمع المحلي في استخدامها أكثر.
  - استمع إلى وسائل الإعلام الاجتماعية والتقليدية لفهم ما يسمعه الناس وما الذي يجري قوله.
  - انخرط في حوارات مفتوحة وغير مننظمة مع مجموعات متنوّعة من الناس لفهم المعتقدات التي يتبنونها والسبب في ذلك.
  - نطّم مناقشات جماعية مع أفراد المجتمع المحلي وأعضاء الفئات المجتمعية (مثل مجموعات النساء أو الشباب).
  - انتبه لما تسمعه أثناء أداء عملك كمتطوّع، وكذلك خلال وقتك الشخصي.
  - ابتكر طريقة لجمع المعلومات المتعلقة بالشائعات: استخدم سجلًا للشائعات حيث يمكنك تسجيل:

- ° التفاصيل - ما هي الإشاعة؟
- ° التاريخ - متى سمعت الإشاعة؟
- ° المكان - أين سمعت الإشاعة؟
- ° القناة - كيف يتم مشاركة/نشر الإشاعة؟

## قم بالإبلاغ عن الشائعات وساعد في التحقق منها

- أبلغ عن الشائعات إلى المشرف الذي تتبعه. أطلب منه التحقق من صحّة الإشاعة.
  - ° في بعض الأحيان، تكون أجزاء من الإشاعة صحيحة وأجزاء أخرى خاطئة. من المهمّ فهم الحقائق.
  - ° اتّبع إرشادات المشرف الذي تتبعه في الكشف عن المزيد من المعلومات حول الإشاعة، إن أمكن ذلك.
  - ° قد يُطلب منك معرفة المزيد من المعلومات حول الإشاعة من أفراد المجتمع المحلي.
  - ° قد يُطلب منك أيضًا التحدّث إلى مصدر الإشاعة لفهم المزيد حول ما يتم قوله ولماذا يُقال.
  - ° اشرح أنّك تتحقّق من صحّة شائعة ما، والتي قد تكون صحيحة أو غير صحيحة، وكّرر الشائعة التي سمعتها.
  - ° اسأل المصدر عمّا هو صحيح/غير صحيح بشأن الإشاعة التي سمعتها واطلب منه ذكر الحقائق وكيف يعرفها بعبارة بسيطة.
  - ° كّرر ما سمعته لتتأكد من أنّك فهمت بشكل صحيح. يجب أن تخرج بفهم واضح لما يصفه - إذا لم تكن متأكدًا فاسأل مرّة أخرى.
  - ° حاول أن تعرف ما الذي أثار هذه الإشاعة. على سبيل المثال، هل بدأت الإشاعة بسبب رسالة مُصاغة بشكل سيّء؟ أو بسبب إعلان حكومي؟ إلخ.

## خطة للرد على الشائعات

- صُغ مع المشرف الذي تتبعه خطة لمكافحة الشائعات ومنع انتشارها. لا تتجاهل الشائعات أو تنكرها.

° عادةً لا تختفي الشائعات من تلقاء نفسها وقد تتسبب بمشاكل جمة ما لم تتم مكافحتها.  
° استبدل الشائعات بمعلومات دقيقة.

° احترم العادات والمعتقدات المحلية واعمل على مواءمة الرسائل مع المعتقدات والعادات القائمة مسبقاً. على سبيل المثال، قد تكون من الشائعات المنتشرة أنّ الإيبولا ناجم عن الشعوذة؛ الرد التقليدي على هذه الشائعة هو الإشارة إلى الإيبولا كفيروس. غير أنه بدلاً من إنكار هذا المعتقد القائم مسبقاً، قد يكون من المفيد أكثر قبوله وتقديم توصيات ورسائل تتوافق معه مثل: لا تلمس هذا الشخص من دون حماية ولكن لا تتردد في تقديم الطعام [والصلاة] كعربون تعاطف.

° استخدم قنوات الاتصال/الأشخاص الذين يثق بهم أفراد المجتمع المحلي.

° استخدم لغة يفهمها الناس ويشعرون بالارتياح حيالها.

° استمر في التحدث مع أفراد المجتمعات المحلية للتأكد من أنهم يفهمونك.