



الْخُنَّاق (الديفتيريا)

التحديث الأخير 05-09-2025

الحقائق الرئيسية

- الخُنَّاق (الديفتيريا) قد يكون مرضًا خطيرًا، وأحيانًا قد يكون مميتًا، خاصة عند الأطفال. ويتطلب علاجًا طبيًا فوريًا.
- هناك نوعان من الخُنَّاق:
 - الخُنَّاق التنفسي: الذي يصيب الأنف والحنق.
 - الخُنَّاق الجلدي: الذي يصيب الجلد.
- الخُنَّاق التنفسي أكثر شيوعًا وأكثر خطورة من الخُنَّاق الجلدي. وفي الحالات الشديدة، تنتج بكتيريا الخُنَّاق سُمًّا يمكن أن ينتشر عبر مجرى الدم ويسبب صعوبات في التنفس، فشلًا في القلب، وتلفًا في الأعصاب.
- يمكن الوقاية من الخُنَّاق عن طريق اللقاح. وتُعد الجرعات المتعددة وجرعات التعزيز ضرورية لتوليد المناعة والحفاظ عليها.

طريقة انتقال العدوى

- ينتقل الخُنَّاق عن طريق الاتصال الوثيق مع شخص مُصاب، أو عن طريق السعال والعطس.
- كما يمكن أن يُصاب الأشخاص عند ملامسة تقرحات الجلد المصابة، أو عند ملامسة الملابس والأدوات التي تحتوي على البكتيريا.

الأعراض

- أكثر الأعراض شيوعًا في الخُنَّاق التنفسي تشمل:
 - الحمى
 - التهاب الحلق
 - تورم الغدد في الرقبة
 - صعوبة في التنفس والبلع
 - غشاء سميك رمادي مائل إلى الأبيض قد يغطي مؤخرة الحلق والأنف واللسان
- أما الأعراض الأكثر شيوعًا في الخُنَّاق الجلدي فتشمل:
 - تقرح أو قرحة مفتوحة بحواف واضحة
 - طفح جلدي مع قشور أو تساقط في الجلد
 - احمرار
 - تورم

◦ ألم

- قد يُصاب بعض الأشخاص دون ظهور أعراض عليهم، لكن يمكنهم مع ذلك نقل العدوى للآخرين.

الأشخاص الأكثر عرضة

- الأشخاص غير المُطعّمين أو غير مكتملين في التطعيم، خاصة الأطفال دون سن الخامسة، والبالغين فوق سن الأربعين، وكبار السن.
- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق تضررت فيها النُظُم الصحية وتتوفر فيها خدمات صحية محدودة.
- الأشخاص الذين يعيشون مع شخص مُصاب بالْحُنَّاق أو على مقربة منه.
- الأشخاص الذين يعيشون في أماكن مزدحمة مثل مخيمات اللاجئين أو النازحين داخليًا أو المناطق السكنية ذات الكثافة العالية.
- الأشخاص ضعيفو المناعة مثل الذين يتلقون علاجًا للسرطان، أو خضعوا لزراعة أعضاء، أو الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والأوعية الدموية، السكري، أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، أمراض الكلى المزمنة، الأمراض المعدية المزمنة، السرطان والسمنة.

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- التعرّف على الأشخاص المشتبه بإصابتهم بِالْحُنَّاق.
- عزل المرضى قبل أن ينقلوا المرض للآخرين. إذا كان لا بد من عزل الأطفال، يمكن لمقدّم الرعاية الحصول على علاج وقائي ضد الْحُنَّاق من المرفق الصحي.

علاج الحالات وإحالتها

- إحالة المشتبه بإصابتهم بِالْحُنَّاق إلى المرافق الصحية فورًا. إذا كان الْحُنَّاق مشتبهًا به، يجب إجراء الفحوصات لتأكيد المرض بسرعة، وبدء العلاج في أقرب وقت ممكن. عادةً ما يُعالج الْحُنَّاق بمضاد السموم الخاص بِالْحُنَّاق بالإضافة إلى المضادات الحيوية. أي شخص أصيب بِالْحُنَّاق يجب أن يحصل على اللقاح بعد انتهاء المرحلة الحادة من المرض. يجب معالجة الأفراد الذين خالطوا حالات الْحُنَّاق بالمضادات الحيوية للوقاية من المرض.
- بالتنسيق مع السلطات الصحية، دعم تتبّع المخالطين ومتابعتهم للتعرف على الأشخاص المعرّضين للعدوى.
- توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمريض وأفراد أسرته.

المأوى والمساحات الآمنة

- الحد من الاكتظاظ وتحسين التهوية في الملاجئ وأماكن العمل والمدارس إن أمكن

التعبئة الاجتماعية وتعزيز الصحة

- الاطلاع على النصائح المحددة الصادرة عن السلطات الصحية وغيرها من الجهات المعنية.
- الالتزام بهذه النصائح وتوعية أفراد المجتمع بالممارسات الصحية الموصى بها.
 - دعم الحملات التوعوية لتثقيف المجتمعات حول الأعراض، وطرق الانتقال، والوقاية.
 - تعزيز ممارسات النظافة الجيدة لليدين (غسل اليدين بالماء والصابون).
 - تعزيز نظافة الجهاز التنفسي وأداب السعال والعطس (تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس باستخدام الكم أو منديل، غسل اليدين بعد السعال أو العطس، تجنب البصق في الأماكن العامة).
 - تشجيع التطهير المنتظم للأسطح في الأماكن عالية الخطورة مثل المدارس، وأماكن العمل، والملاجئ، والمنازل.
 - استخدام وسائل الحماية الشخصية (مثل الكمامة).
 - تشجيع الاستخدام الصحيح للمضادات الحيوية: التأكيد على أن المضادات الحيوية يجب أن تُؤخذ فقط إذا وصفها عامل صحي مختص، مع الالتزام الكامل بتعليمات الجرعة ومدة العلاج، بما في ذلك إكمال فترة العلاج حتى في حال الشعور بالتحسن. ويُمنع مشاركة المضادات الحيوية أو استخدام ما تبقى منها.
- تقديم الدعم والتشجيع للالتزام بالنصائح.
- محاولة فهم أسباب عدم اتباع النصائح الصحية الموصى بها.
- بالتنسيق مع المشرف والسلطات الصحية، العمل مع المجتمعات للتغلب على العوائق التي تحول دون الالتزام بالممارسات الصحية الموصى بها.
- إشراك المجتمع في إدارة الشائعات والمعلومات المضللة.

التحصين

- تعزيز برامج التطعيم الروتيني للأطفال.
- دعم حملات التطعيم الجماعية

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
 - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالخناق؟ وأين؟
 - كم عدد الأشخاص الذين ماتوا بسبب إصابتهم؟ أين؟ متى؟
 - من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة؟ وأين هم؟
 - أين تقع المرافق والخدمات الصحية المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)
- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
 - متى بدأ الأشخاص يصابون بأمراض يمكن الوقاية منها باللقاحات؟
 - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرر؟ كم عدد الأطفال منهم ما دون الخامسة من العمر؟
 - هل تلقى معظم الأطفال في المجتمع اللقاح ضد أمراض الطفولة؟
 - هل تم التخطيط لحملة تلقيح؟ إذا كان الأمر كذلك، متى وأين؟
 - هل يحظى الأشخاص بما يكفي من الغذاء عادةً؟
 - هل يعيش الأشخاص معًا في الأماكن المكتظة عادةً؟ هل تتوفر التهوية والهواء النقي في المنازل والمدارس وأماكن العمل؟

- بخلاف الأطفال، هل هناك فئات أخرى (أعمار محددة، مهنة، مناطق جغرافية، إلخ) متضررة بشكل كبير؟
- ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته فيما يتعلق باللقاحات؟ هل من معتقدات، أو تصورات مجتمعية أو ثقافية أو دينية تمنع الناس من تلقي اللقاح؟
- ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته فيما يتعلق برعاية الأشخاص المُصابين وإطعامهم؟ يجب الأخذ في الاعتبار الفرق في المسؤوليات والأدوار بين الرجال والنساء.
- عندما يمرض الأطفال والرضع، هل تستمر النساء في إرضاعهم؟
- هل يُطبَّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
- ما هي المصادر التي يستخدمها الناس/يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
- هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن مرض الخناق؟ هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن اللقاحات؟ ما هي الشائعات؟

أنشطة المتطوع

- 01. [المراقبة الصحية المجتمعية](#)
- 02. [رسم الخريطة المجتمعية](#)
- 03. [التواصل مع المجتمع المحلي](#)
- 04. [الإحالة إلى المرافق الصحية](#)
- 05. [حماية المتطوعين وسلامتهم](#)
- 12. [التعامل مع حالات الحمى](#)
- 13. [الرضاعة الطبيعية](#)
- 14. [تغذية الرضع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ](#)
- 19. [الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي](#)
- 20. [عزل المرضى](#)
- 24. [اللقاحات الدورية](#)
- 25. [حملات التلقيح الواسعة النطاق](#)
- 26. [آداب السعال](#)
- 27. [المأوى والتهوية](#)
- 28. [التباعد الجسدي](#)
- 29. [تعزيز النظافة الصحية](#)
- 34. [غسل الأيدي بالصابون](#)
- 43. [التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك](#)
- 44. [التعامل مع الشائعات](#)
- 45. [الإسعافات الأولية النفسية](#)

01. المراقبة الصحية المجتمعية

لمحة عامة

- المراقبة الصحية المجتمعية هي المشاركة النشطة من جانب أفراد المجتمع المحلي في الكشف عن الوقائع الصحية التي تحدث في المجتمع المحلي، والإبلاغ عنها والاستجابة لها ورصدها.
- ينبغي تقاسم المعلومات المكتشفة أثناء المراقبة الصحية المجتمعية مع الفرع المحلي والسلطات الصحية.
- تساعد المراقبة الصحية المجتمعية على الكشف 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 إحالة المرضى على وجه السرعة إلى المرافق الصحية.
- لا تنس أن قيامك بالمراقبة الصحية المجتمعية مع وجودك في المجتمع المحلي سيجعلك قادراً على الحصول على معلومات قد تكون مفيدة للآخرين المعنيين بمكافحة الوباء.
- أرسل هذه المعلومات إلى فرعك المحلي، وإلى أفرقة المتطوعين الأخرى والسلطات الصحية. وهذا هو «الإبلاغ» .
- لا تنس أن الإبلاغ يجب أن يكون منهجياً، وذلك تجنباً للخلط والارتباك، وينبغي لكل من يقوم بالإبلاغ أن يتبع الوسائل ذاتها. ولذلك يتعين أن تتباحث مع فرعك المحلي ومع السلطات الصحية لمعرفة نظام الإبلاغ الأنسب لعملك ولوضعك.

ما يمكنك القيام به

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



24. العثور على الأشخاص المرضى

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرّض للمخاطر
 - من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
 - ما هو الخطر 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.

تُعدّ 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

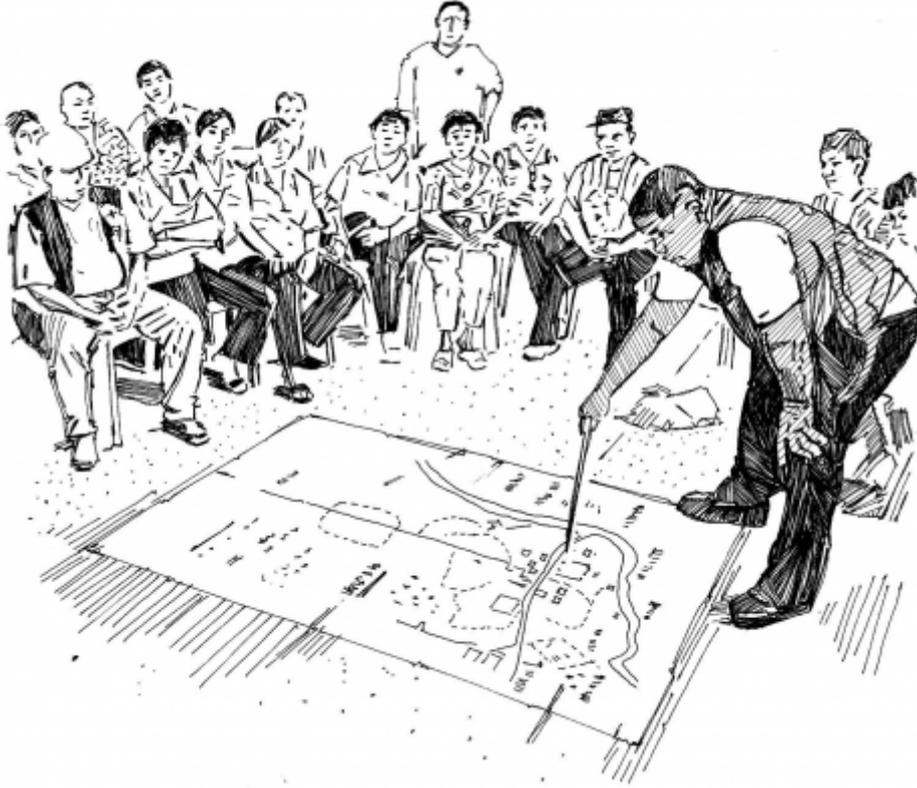
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

- 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. سيتطلّب 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 الطبية 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 الصحة 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 رسائلك 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 محدّد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)
- يجب أن يكون التواصل:
 - **بسيطًا وقصيرًا**، إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.
 - **موثوقًا**، إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع 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 تُعدّ للتواصل مع المجتمعات المحليّة. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحادية وثنائية الاتجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع 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 السنّ، وإلخ.
 - إجراء مناقشات مجتمعية تُشجّع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي
 - استخدام صناديق الملاحظات والاقتراحات أو وجود أشخاص موثوق بهم كنقاط اتصال لتلقي ملاحظات أو رسائل 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

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامّة

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

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

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

تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

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

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

هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

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

هل المرض شديد العدوى ويتطلّب نقلًا خاصًا؟

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

التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خَطِّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

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

إجراء الإحالة

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

2. يجب على المتطوّعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصي إذا كان المريض طفلًا.

3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

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

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

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

أساعد الأسرة في حال كان ثمة حاجة إلى نقل خاص.



رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

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



12. التعامل مع حالات الحمى

لمحة عامة

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تقييم حالة الشخص

1. تحقّق من درجة حرارة الشخص، إذا أمكن:

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

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

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

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

معالجة الحمى

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

2. إذا كان المريض يستطيع تناول الشرب والطعام والحركة:

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

3. قم بتبريد الجسم بواسطة ما يلي:

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

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

الإبلاغ عن الأعراض

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

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

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



رسائل المجتمع



02. رعاية شخص مُصاب بالحمى

13. الرضاعة الطبيعية

لمحة عامة

- يُعدُّ حليب الأم الغذاء الأفضل للرضع. فحليب الأم الذي يتناوله الطفل صحّي ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهنّ مباشرةً وحثّهنّ ودعمهنّ لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتى عمر ستة أشهر، يُعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أمّا بعد مرور الأشهر الستة الأولى من حياته، عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيّد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريباً.
- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرضع والأطفال الصغار عند تفشّي أوبئة الإسهال.
- إنّه لأمر جيّد دائماً أن تستمرّ الرضاعة الطبيعية في حالات تفشّي الأوبئة نظراً إلى أنّ حليب الأم غذاء نظيف، مغدّ ومجانٍ للرضع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم السياق

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

التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

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

1. كرر الرسائل نفسها:

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

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

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

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

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

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

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

• الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.

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

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

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

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

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



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

رسائل المجتمع



03. الرضاعة الطبيعية



08. غسل الأيدي بالصابون

14. تغذية الرُّضَع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ

لمحة عامّة

قد يحتاج كلٌّ من الأمّهات الحوامل والمرضعات والرُّضَع والأطفال الصغار (من الولادة إلى عامين) إلى دعم غذائي خاصّ خلال حالات الطوارئ. تساعد الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية المناسبة على إنقاذ الحياة.

الرضاعة الطبيعية

- حليب الأمّ غذاء نظيف، مغدّد ومجّاني من أجل الرُّضَع. كما أنّه يساعد الطفل على محاربة العدوى والأمراض (انظر إلى أداة العمل بشأن الرضاعة الطبيعية). إلى ذلك، يُعدّ الخيار الأسلم في حالات الطوارئ التي قد يفتقر فيها الناس إلى المياه المأمونة وإلى النظافة الصحيّة والإمدادات المنتظمة من الأغذية أو الدخّل أو سبل المعيشة.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على مكافحة الأمراض. وفي معظم الحالات، ينبغي للأمّ أن تستمرّ في إرضاع طفلها حتى عند مرضها أو مرض طفلها. لا يزال بوسع الأمّهات اللواتي يعانين الإجهاد وسوء التغذية والجوع إدراك ما يكفي من الحليب لإطعام أطفالهنّ. وفي حال توقّف إدراك الحليب، فقد يكون من الممكن استعادة القدرة على إدراكه من خلال الدعم والمشورة. وقد تتوفر خيارات أخرى، مثل بنوك الحليب. ومن الضروري تشجيع الأمّهات ودعمهنّ، فضلاً عن مقدّمي الرعاية الآخرين والأسرة الممتدّة لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية أثناء حالات الطوارئ.
- في بعض الحالات، قد تتعدّد الرضاعة الطبيعية أو قد تختار الأسر استخدام بدائل حليب الأمّ. في هذه الحالات، من المهمّ أن يتمتّع الأفراد بالمعرفة والأدوات حول كيفية تحضير بدائل حليب الأمّ وتخزينها على نحو آمن وكيفية الحفاظ على النظافة المناسبة للحدّ من احتمال إصابة الطفل بالمرض.
- يمكن أن يؤدّي استخدام بدائل حليب الأمّ والرضاعة الصناعية إلى زيادة حالات الإصابة بالإسهال وربما الوفاة إذا كانت القوارير أو الحلمات غير نظيفة أو غير معقّمة بشكل كافٍ، أو كان الماء المستخدم ملوثاً. علاوةً على ذلك، من المهمّ أن تدرك أنّه في بعض الأحيان تُروّج الشركات التي تبغي الربح بقوة لحليب الأطفال الصناعي على أنّه معادل لحليب الأمّ أو أفضل منه. هذا ليس صحيحاً وثقّة أدلة علمية تظهر أنّ حليب الأمّ فريد من نوعه وله فوائد كثيرة لا يمكن تكرارها بواسطة المنتجات الاصطناعية.

التغذية التكميلية

يجب البدء في تقديم التغذية التكميلية للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر لتكملة حليب الأمّ الذي يتلقونه. والأغذية الأولية هي تلك التي نعطيها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر وستين. يجب أن تكون هذه الأغذية:

- متاحة (يجب أن تكون في متناول اليد ورخيصة وسهلة التحضير)
- صحيّة ومغذّية (غنية بالفيتامينات والمعادن)
- آمنة وسهلة للرُّضَع والأطفال الصغار (سهلة الحمل، سهلة المضغ، سهلة البلع)

يجب تجنّب الأغذية التكميلية المعالجة إلى حدّ كبير (الكثير من الأغذية المعلّبة والمجفّزة مسبقاً تتمّ معالجتها إلى حدّ كبير) أو المحضّرة كيميائياً والتي تحتوي على كمّيات كبيرة من السكر والملح. عادةً تكون الأغذية الطبيعية (الخالية من الملح أو السكر أو المواد الكيميائية المضافة) هي الأفضل.

الفرق بين التغذية التكميلية والمكّملة والعلاجية

تُشير التغذية التكميلية (المعروفة سابقاً باسم "الفطام") إلى الأغذية التي تُعطى للرُّضَع والأطفال الصغار إضافةً إلى حليب الأمّ الذي يتلقونه. في بعض الأحيان، يتم الخلط بينه وبين التغذية المكّملة، لكنهما أمران مختلفان. ومن الأمثلة على التغذية التكميلية إعطاء

الأطفال الحبوب الغذائية أو الخضار المهروسة بالإضافة إلى حليب الأم.

تعني **التغذية المكملّة** توفير أغذية للأفراد أو الأسر إضافةً إلى تلك التي يتناولونها عادةً. وغالبًا ما يتم إجراء ذلك للوقاية من نقص التغذية. وتشمل الأمثلة على التغذية المكملّة توفير أكياس إضافية من الأرز أو تقديم القسائم الغذائية للأسر.

تشير **التغذية العلاجية** إلى استخدام أغذية معدّة خصيصًا وجهازة للاستخدام وغنية بالعناصر الغذائية لعلاج سوء التغذية. تُعتبر التغذية العلاجية علاجًا طبيًا ويجب أن يتم إجراؤها ومراقبتها من قبل مقدّمي الرعاية الصحيّة مدربين كجزء من برامج علاج سوء التغذية. ويُشكّل معجون الفول السوداني (PlumpyNut) مثالًا على الأغذية العلاجية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

الدعم العام

1. ابحث عن الدعم داخل المجتمع المحلي

التعرّف على موقع خيام الرضاعة الطبيعية ومجموعات الدعم لمقدّمي الرعاية ومجموعات الأمهات وغيرها من الخدمات التي من شأنها أن تساعد في دعم الأسر ومقدّمي الرعاية الذين يقومون بإطعام الرضع والأطفال الصغار.

أدرج الآباء ومقدّمي الرعاية وغيرهم من أفراد الأسرة في المناقشات (حيثما كان ذلك مناسبًا من الناحية الثقافية) لضمان دعمهم للأمهات عند قيامهنّ بإرضاع أطفالهنّ طبيعيًا.

تأكد من أنّ الأمهات ومقدّمي الرعاية والآباء ومجموعات الدعم والمجتمعات المحليّة يتلقون معلومات صحيحة عن تغذية الرضع والأطفال الصغار.

2. تقديم أو تعزيز الدعم الغذائي والمكملات الغذائية أثناء فترة الحمل وبعدها.

أقم بزيادة عدد وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة أثناء فترة الحمل (وجبة إضافية) وأثناء فترة الرضاعة الطبيعية (وجبتان إضافيتان) لضمان تلقي الأم حاجتها من العناصر الغذائية والطاقة.

اشجّع استهلاك الأطعمة المغذّية المتاحة محليًا بما في ذلك الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين أ.

اشجّع الأمهات على أخذ مشورة مقدّمي الرعاية الصحيّة في ما يتعلّق بمكملات الفيتامين والمعادن الواجب تناولها أثناء فترة الحمل وبعده. على سبيل المثال، يجب تشجيع النساء على اتباع الإرشادات الصحيّة حول:

° تناول مكملات الحديد/حمض الفوليك خلال فترة الحمل ولمدّة 3 أشهر على الأقلّ بعد الولادة (يجب تحديد الجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحيّة)

° تناول مكملات فيتامين (أ) في غضون 6 أسابيع بعد الولادة (يجب تحديد الجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحيّة)

3. تقديم دعم ما قبل الولادة أثناء فترة الحمل أو تعزيزه

يجب على الأمهات اتّباع نصيحة مقدّمي الرعاية الصحيّة لمنع انتشار العدوى. فعلى سبيل المثال:

° تلقّي اللّقاح (اللقاحات) المضادة للكزاز قبل الحمل أو خلاله

° تناول الأدوية المضادة للديدان والملاريا أثناء فترة الحمل (يجب تحديد الأدوية والجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحيّة)

استخدام ناموسيات معالجة بالمبيدات الحشرية

منع الأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها (يجب أن يحدّد مقدّم الرعاية الصحية العلاج المناسب)

تشجّع ممارسات النظافة الموصى بها، بما في ذلك:

° غسل اليدين بالصابون

° النظافة الجيدة للأطعمة

° الصرف الصحي الآمن

° الاستهلاك الآمن لمياه الشقّة

تشجّع الأسر على دعم النساء ومساعدتهنّ على تحمّل عبء عملهنّ، لا سيّما في الفترات المتأخّرة من حملهنّ

° شجّع الأسر على توفير المزيد من الراحة للأمّهات.

4. دعم الرضاعة الطبيعية

تشجّع الأمّهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية، حتّى لو كُنّ يعانين من الإجهاد أو المرض أو الجوع.

° قُمّ بإحالة الأمّهات اللّواتي يعانين سوء التغذية، والإرهاق، أو القلق بشأن نقص إدرارهنّ للحليب أو التوتّعك أو انخفاض الروح المعنوية إلى مرفق صحيّ أو مركز تغذية من أجل تقديم الدعم في مجال التغذية والدعم النفسي الاجتماعي إليهنّ، بما في ذلك تثقيفهنّ في مجال تغذية الرّضع والأطفال الصغار.

° احترم خيارات الأمّهات.

° إذا تعذّرت الرضاعة الطبيعية أو لم تكن مستحسنة، ادعم الأسر بإطلاعها على كيفية تحضير بدائل حليب الأمّ على نحو آمن (باستخدام المياه النظيفة/المعقّمة والتّحضير وفقاً لتعليمات الشركة المصنّعة)، والمكان حيث يمكن الوصول إلى المياه النظيفة، وكيفية ضمان نظافة الأكواب والملاعق، كيفية تخزين الحليب الصناعي بشكلٍ آمن، إلخ.

° تعزيز الوسائل للحفاظ على إمدادات الحليب أو زيادتها:

° ساعد الأمّهات على العثور على مكان هادئ للاسترخاء لأنّ ذلك يساعدنّ على إدرار الحليب

° شجّع الأمّهات على تكرار إعطاء الرضاعة الطبيعية (لبلاً ونهاراً، 8 مرات يومياً على الأقل للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنّة أشهر)

° شجّع الملامسة بين بشرتيّ الأم وطفلها (إذ يمكن أن تساعد على زيادة إدرار الحليب)

5. دعم التغذية التكميلية

تشجّع الأسر على تقديم وجبات صغيرة ومتكرّرة للرّضع.

° تأكّد من أنّ الأسر على دراية بكيفية تنظيف الأطعمة وتخزينها وإعدادها بشكلٍ آمن.

تشجّع الأسر على شرب الماء النقي واعتماد الممارسات الصحيّة الموصى بها بما في ذلك:

° غسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله

° العمل مع الزملاء في مجال الماء والصرف الصحيّ والنظافة الصحيّة والقطاعات الأخرى ذات الصلة لضمان إتاحة الماء النقي

والصرف الصحي.

الشجج الأسرع على تناول الأطعمة المغذية، بما في ذلك:

°الأطعمة الغنية بالحديد (اللحوم والدجاج والأسماك والخضروات الخضراء والفاصوليا والبازلاء).

°الأطعمة الغنية بفيتامين أ (اللحوم العضوية والجزر والقرع والبابايا والمانغو والبيض)

°وكذلك مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب المدعمة.

الشجج على الأغذية الأولية ذات الملمس المناسب للأطفال الصغار والتي يسهل مضغها وابتلاعها (مثل الأغذية المهروسة والأغذية التي تؤكل باليد).

الشجج استهلاك الأغذية المنزلية الصنع والمتاحة محلياً. يمكن أن تحتوي بعض الأغذية التكميلية المعلّبة مسبقاً للأطفال الصغار والرّضع على مستويات عالية من الملح أو السكر أو الدهون، ممّا يساهم في الإصابة بداء السمّنة والأمراض غير المعدية.

6. المساعدة في مراقبة الإمدادات الغذائية المحليّة

أبلغ عن أي تيّعات أو توزيعات تشمل بدائل حليب الأم أو مسحوق حليب الأبقار أو قوارير/حلمات الرضاعة إلى المنسق المعني بك لدى الجمعية الوطنية أو وزارة الصحة أو إلى المجموعة أو أي سلطة أخرى مسؤولة عن رصد انتهاكات قواعد منظّمة الصحة العالمية المتعلقة بدائل حليب الأم.

تعرف على الأغذية العالية الطاقة المنتجة محلياً أو الموزعة المتاحة للأطفال الصغار الذين تزيد أعمارهم عن سنّة أشهر لتكملة حليب الأم الذي يتلقونه.

رسائل المجتمع



03. الرضاعة الطبيعية



23. أمان الممارسات الجنسية



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

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 التداخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- **جسدياً**: زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، آلام في الظهر والعنق، هزات وتوترات عضلية، فقدان الطاقة، عدم القدرة على الراحة والاسترخاء.
- **اجتماعياً**: الإقدام على المخاطر، الإفراط أو التفريط في تناول الطعام، زيادة تناول الكحول أو تدخين السجائر، السلوك العدواني، الانطواء، العزلة.

الدعم النفسي الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسية الاجتماعي» إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما في الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردّات الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي» إلى الإجراءات التي 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 والكافي يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

رأى السيد هوبفولل وآخرون (2007) أن هناك خمسة مبادئ ينبغي أن يركز 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 مُفضَّلة للحدث الذي تسبَّب في المحنة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم.
- الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردَّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأولية النفسية حول مؤاساة شخص ما يعاني من محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة. وهي تعني توفير الدعم العاطفي ومساعدة الناس على تلبية الاحتياجات الأساسية الفورية والحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي. وتشير مبادئ العمل الثلاثة المتعلقة بالمشاهدة والاستماع والتواصل إلى أن الإسعافات الأولية النفسية عبارة عن وسيلة للتقارب مع شخص ما في محنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدته أو مساعدتها على الحصول على تلك المساعدة.

شاهد (انتبه إلى الوضع)

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

استمع (اصغ للشخص)

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

تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

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

يُعدّ الاستماع النشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأولية النفسية

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

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 وأسرهم.
• 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.



24. العثور على الأشخاص المرضى

24. اللقاحات الدورية

لمحة عامة

- تُعطى اللقاحات ضدّ الكثير من الأمراض المعروفة كجزء من برامج التلقيح الدوري في معظم البلدان. يمكن لبعض الأمراض المعروفة والخطيرة (على سبيل المثال، الخناق والكزاز والشاهوق (السعال الديكي) وشلل الأطفال والحصبة والحصبة الألمانية والنكاف وجدري الماء والتهاب السحايا والتهاب الكبد الفيروسي (ب/ B) والحمى الصفراء والسل) أن تُسبب الوفاة للأطفال أو البالغين أو الشلل مدى الحياة. تحمي اللقاحات الناس من الإصابة بهذه الأمراض وبالأشكال الحادة منها. إضافةً إلى نقل العدوى بها للآخرين. تُعدّ التوعية بأهمية إجراء التلقيح الدوري ضدّ هذه الأمراض نشاطًا أساسيًا في الوقاية من الأمراض. من المهمّ أن يتلقّى المتطوّعون اللقاحات الدورية لضمان حمايتهم وسلامتهم الشخصية.
- تُعطى عادةً اللقاحات المضادة للإصابة بالأمراض للرُّضع في السنة الأولى من حياتهم. ويجوز إعطاؤهم جرعات إضافية لاحقًا وفقًا لبرنامج التلقيح الوطنية (على سبيل المثال، قد تتلقّى النساء الحوامل جرعات إضافية من لقاح الكزاز أثناء فترة الحمل).
- لتحقيق الحماية المجتمعية القصوى، يجب أن يتلقّى جميع الأطفال اللقاحات كجزء من برامج التلقيح الدوري. البرامج وقد يختلف الجدول الدوري للقاحات وبرامجها من بلد إلى آخر.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التحضير للتشجيع على اللقاحات الدورية

1. تحدّث مع السلطة الصحيّة المحليّة بشأن الأعمار التي يتعيّن تلقيح الأطفال عندها واطّلع على جدول التلقيح الوطني.

- اعرف من السلطات الصحيّة في منطقتك جدول التلقيح المحدّد.
 - حدّد مواقع إعطاء اللقاحات وكيفية الذهاب إليها.
 - اعرف متى يجري إعطاء اللقاحات في منطقتك.
- ° ينبغي، في بعض الحالات، تأجيل التلقيح للأشخاص المصابين بمرض حادّ بدرجة متوسطة أو شديدة، ولكن يُستحسن أن يأخذوا اللقاح بعد تعافيتهم من المرض.

تشجيع أخذ اللّقاحات الدورية

1. يجب تلقيح جميع الأطفال. فالطفل غير الملقّح أكثر عرضة للوفاة أو الإصابة بمرض خطير. كما ينبغي تشجيع الأهل ومقدّمي الرعاية على الاحتفاظ ببطاقات التلقيح الخاصة بأطفالهم وإحضارها معهم إلى المراكز الصحية إذا/متى أخذوا أطفالهم لتلقي الرعاية الصحية أو ليتمّ فحصهم.

- حدّد جميع الأسر التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن سنة واحدة، وقم بزيارتها مرّة واحدة كل شهر. إذا لم يأخذ الأهل أطفالهم إلى عيادات التلقيح، فاعمل على معرفة السبب في ذلك.
- ينبغي التحقّق من وضع التلقيح بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنّاً، والنظر في تلقيحهم إذا لم يكن قد جرى ذلك. إذا لم يأخذ الأهل أطفالهم إلى عيادات التلقيح، فاعمل على معرفة السبب في ذلك.
- تحتاج النساء الحوامل إلى تلقّي اللقاح المضادّ للكزاز مرّتين على الأقلّ قبل الولادة.
- شجّع النساء الحوامل على زيارة العامل في مجال الصحة لإجراء الفحوصات وعلى تلقّي جرعتين من اللقاح المضادّ للكزاز قبل ولادة أطفالهنّ.

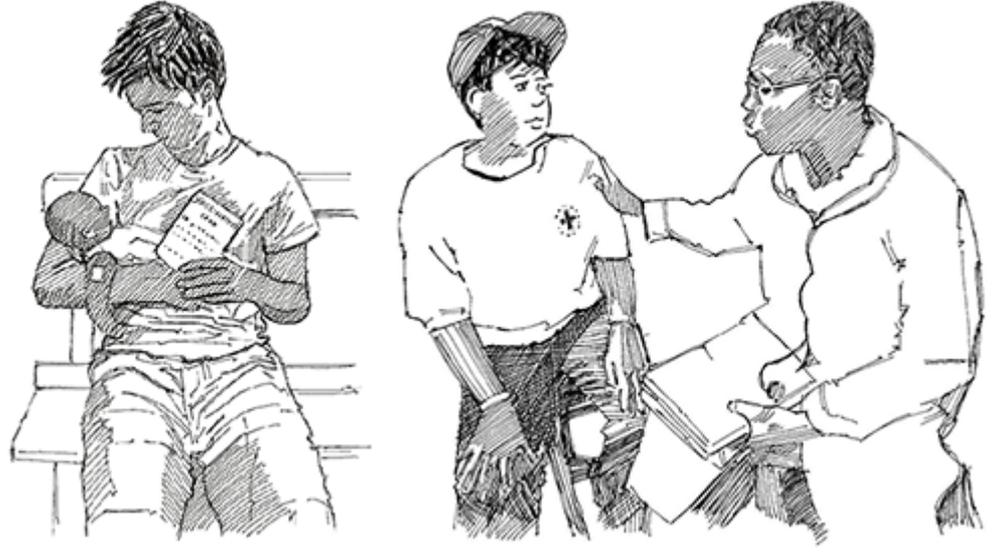
التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. اشرح بوضوح أنّ اللّقاحات آمنة وفعّالة.

• قم بتصحيح الإشاعات والمعلومات الخاطئة حول اللّقاحات (انظر أداة العمل بشأن التعامل مع الشائعات).

2. تشجيع أخذ اللّقاحات الدورية في المجتمعات المحليّة.

• إذا كان بعض أفراد المجتمع المحليّ يهابون تلقّي اللقاحات، فعليك فهم أسباب ذلك ومساعدة أعضاء المجتمع المحليّ وقادته على طمأننتهم وتبديد مخاوفهم.



رسائل المجتمع



14. تحصين الأطفال باللقاحات

25. حملات التلقيح الواسعة النطاق

لمحة عامة

- تحدث حملة التلقيح الواسعة النطاق عندما تقوم السلطات بتلقيح أكبر عدد ممكن من الأشخاص (المناسبين) خلال فترة قصيرة.
- تحدث حملات التلقيح الواسعة النطاق بالإضافة إلى اللقاحات الدورية (انظر أداة العمل الرابعة والعشرين). ويجوز تنظيمها عند تعذر إعطاء اللقاحات أو من أجل السيطرة على تفشي أحد الأوبئة.
- تكون حملات التلقيح الواسعة النطاق أكثر أهمية في بعض أنواع الأوبئة لأنها تساعد على حماية الأطفال الضعفاء.

المتطوعون

- لا يقوم المتطوعون عادة بإعطاء اللقاحات مباشرة للأطفال، ولكن يمكنك المساعدة بطرق أخرى عديدة، مثل ما يلي:
 - التوعية الاجتماعية، وهي أهم مهمة (انظر أداة العمل الثالثة والأربعين).
 - التنسيق مع السلطات الصحية.
 - استخدام شبكة الجمعية الوطنية لدعم حملات التلقيح الواسعة النطاق. ويتعين عليك تقديم المساعدة اللوجستية من أجل تنظيمها.

كيفية المساعدة من أجل حملات التحصين

- تأكد من أن لديك كل المعلومات ذات الصلة، وأنت تعرف أين ومتى يجري شن حملة التلقيح، ومن هو المستهدف باللقاح.
- تعرّف على أسباب التلقيح وعلى الحقائق الأساسية عن المرض الذي يستهدف التلقيح الوقاية منه.
- تعرّف على عادات أفراد مجتمعك المحلي ومعتقداتهم، وعلى كيفية تعاملهم مع اللقاحات عادة.
- تحدث إلى قادة المجتمع المحلي عن الحملة، واطلب منهم المساعدة على الوصول إلى المجتمع المحلي.
- تحدث إلى أفراد المجتمع المحلي، واشرح لهم مدى أهمية تلقي اللقاحات لحماية أطفالهم من الإصابة بالأمراض.
- إذا كان بعض أفراد المجتمع المحلي يهابون تلقي اللقاحات، فعليك مساعدة العاملين المجتمعيين على طمأننتهم وإزالة مخاوفهم. واعمل على تصحيح الشائعات والمعلومات الخاطئة حول اللقاحات.
- ساعد العاملين الصحيين على ضمان تحصين جميع الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالمرض، بمن فيهم قاطنو المناطق التي يصعب الوصول إليها.
- استخدم رسائل بسيطة ومباشرة.
- استخدم مواد إعلام وتثقيف واتصال، مثل بطاقات الرسائل المجتمعية التي تتضمنها هذه المجموعة من الأدوات، وذلك لأن الصور تساعد الناس دائماً على فهم الرسالة بشكل أفضل.



حملات التلقيح الواسعة النطاق

رسائل المجتمع



16. حضور حملات التلقيح



15. استخدام بطاقات التلقيح



23. آمان الممارسات الجنسية

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 التنفسي الجيدة وآداب السعال.
- تُعدُّ الطريقة الصحيحة للسعال من دون نقل الجراثيم استخدام المحرمة أو المنديل أو الأكمام. إذ إنَّ سعالك في أيِّ منها يحدُّ من احتمال نشرك للجراثيم. إذا كنت تستخدم محرمة يمكن التخلص منها، فتخلص منها بشكل آمن في أسرع وقتٍ ممكن. إذا كنت تستخدم منديلاً، فاحرص على غسله باستمرار. اغسل يديك دائماً في أسرع وقتٍ 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 بد من استخدام اليدين، فاغسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقتٍ 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 بشكلٍ 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 القطرات 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 المحلي بأهميّة التهوية الجيّدة، وتشجيعهم على فتح النوافذ والأبواب بانتظام.
- عند تفشّي الأمراض المنقولة بالأغذية أو بالمياه، من المهمّ توعية أفراد مجتمعك المحلي بأهميّة صحّة الأغذية وسلامتها، فضلاً عن أهميّة الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الصرف الصحي المناسبة والتخلّص من النفايات.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

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



رسائل المجتمع



22. التهوية الجيدة

28. التباعد الجسدي

لمحة عامة

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع التباعد الاجتماعي

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

- تجنّب 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 أقلّ من الناس
- تجنّب التجمّعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
 - ° تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتّى يصبح ذلك أمناً
 - ° تجنّب المهرجانات أو التجمّعات المجتمعية حتى يصبح ذلك أمناً
- تجنّب الطرق الشائعة لإلقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
 - ° تجنب المصافحة أو المعانقة أو التقبيل
 - ° الحدّ من مخالطة الأشخاص المعرّضين 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 تتغير المسافة حسب المرض، اطلب توضيحات من السلطات الصحية).

أقر بأنه ثقة حالات يصعب فيها ممارسة التباعد الاجتماعي أو يتعذر ذلك.

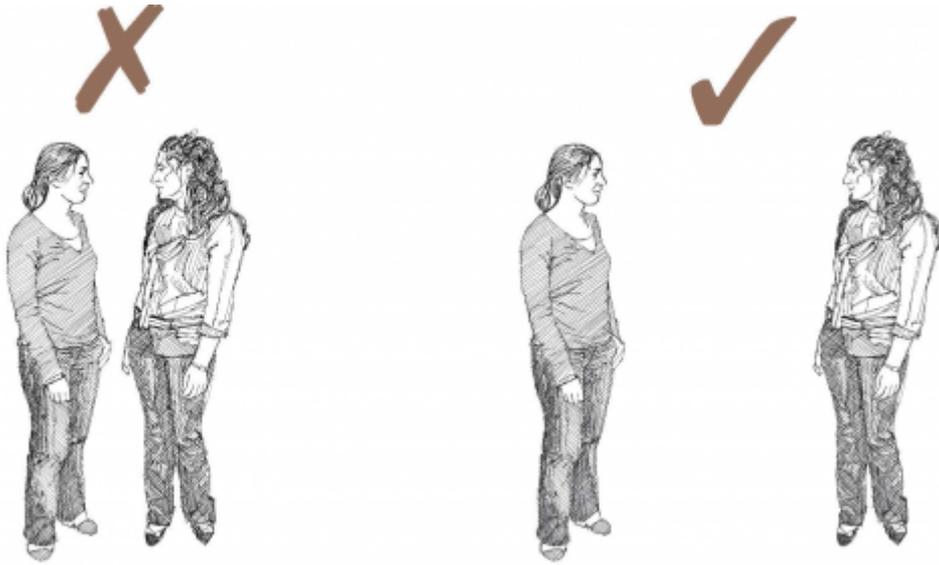
- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظة، مثل ملاجئ النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكناً. في مثل هذه الحالات، من المهم: تشجيع استخدام معدات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمامات.
- قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات ومواقع معينة، على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمّال المنزليين.

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

°المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.

كُنْ على دراية بأنّ التباعد الاجتماعي قد يؤدي إلى العزلة وقد يوئد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدا سوءاً.

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



رسائل المجتمع



21. التباعد الاجتماعي

29. تعزيز النظافة الصحية

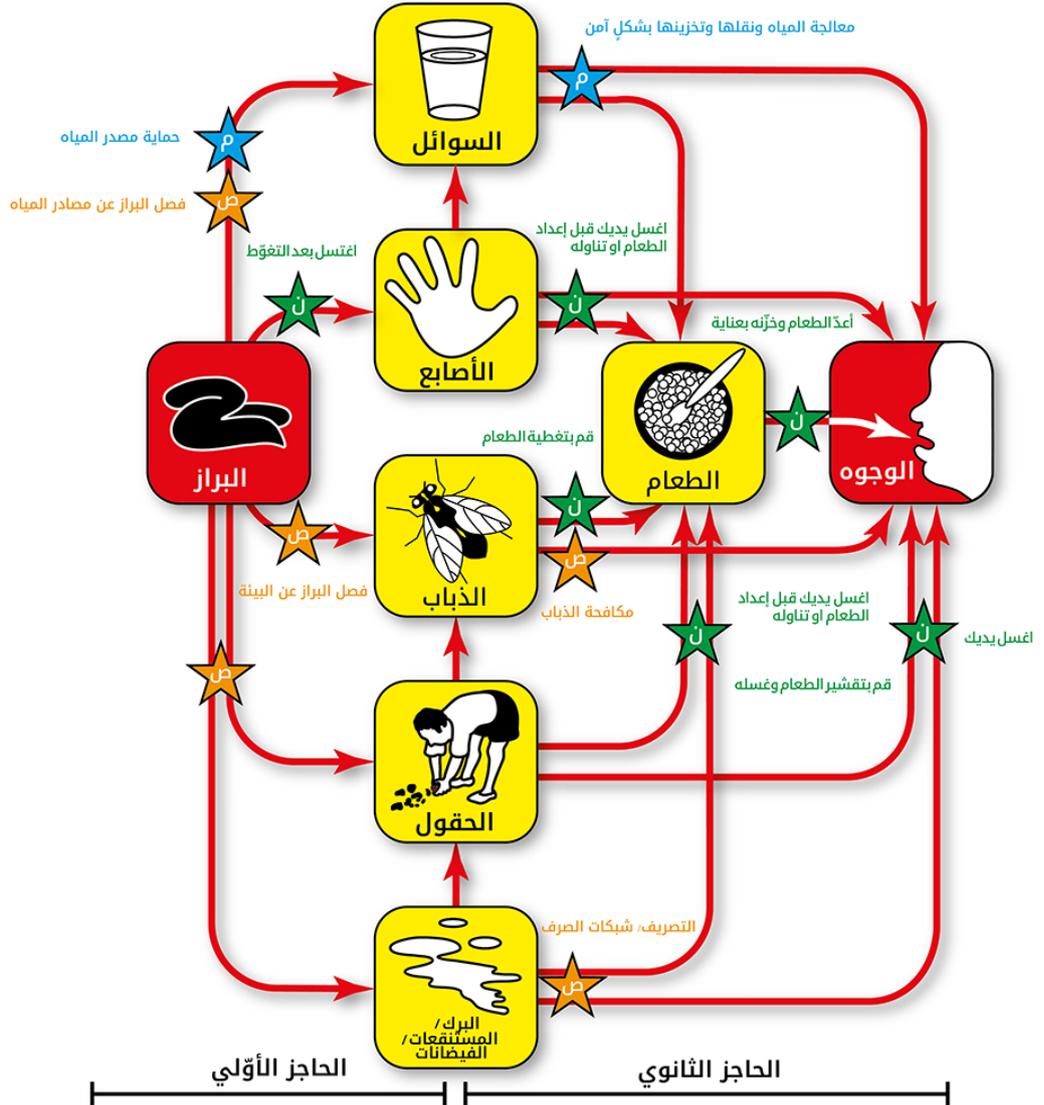
لمحة عامة

- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتغطية مجموعة من الاستراتيجيات الهادفة إلى تحسين السلوك الصحي للناس ومنع انتشار الأمراض. يُمكن تشجيع النظافة الصحية الأشخاص من اتّخاذ الإجراءات للوقاية من الأمراض المرتبطة بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية من خلال توعية أفراد المجتمع وإشراكهم إضافةً إلى معارفهم ومواردهم.
- يتمّ تحديد تركيز تشجيع النظافة الصحية على أساس المخاطر الصحية القائمة. ومن خلال إنشاء سلسلة من الحواجز التي تحول دون انتقال العدوى، يكون لسلوكيات النظافة الصحية تأثير حاسم على انتقال الأمراض 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 بالألوان (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 ملصّ للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهقّة أيضًا. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوّث الأغذية بسبب أواني الطهي المتسخة

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، والاختسار 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. كُنْ 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



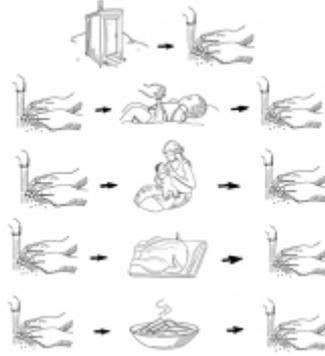
05. استخدام ماء نقي وصالح للشرب



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 تفسّئي وباء (انظر أداة العمل بشأن غسل اليدين في ظلّ انتشار وباء شديد العدوى)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

كيفية غسل اليدين

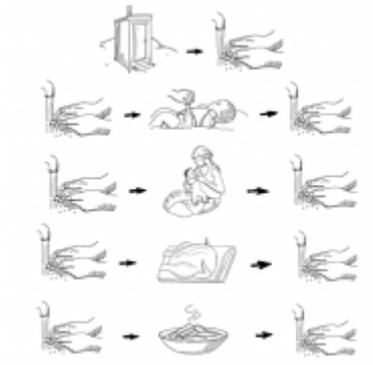
1. بلّل يديك بالصابون وافركهما معًا.
2. افرك جميع أجزاء يديك معًا لمدة من 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية.
3. افرك بقوة (ادفع يديك معًا بقوة) ولا تنسَ غسل جميع أسطح يديك، بما في ذلك ظاهر اليدين وفي ما بين الأصابع.
4. اشطف اليدين جيدًا لإزالة الصابون عنهما تمامًا.
5. جفّ اليدين بمنشفة ورقية. إذا لم يكن هناك منشفة،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



رسائل المجتمع



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين

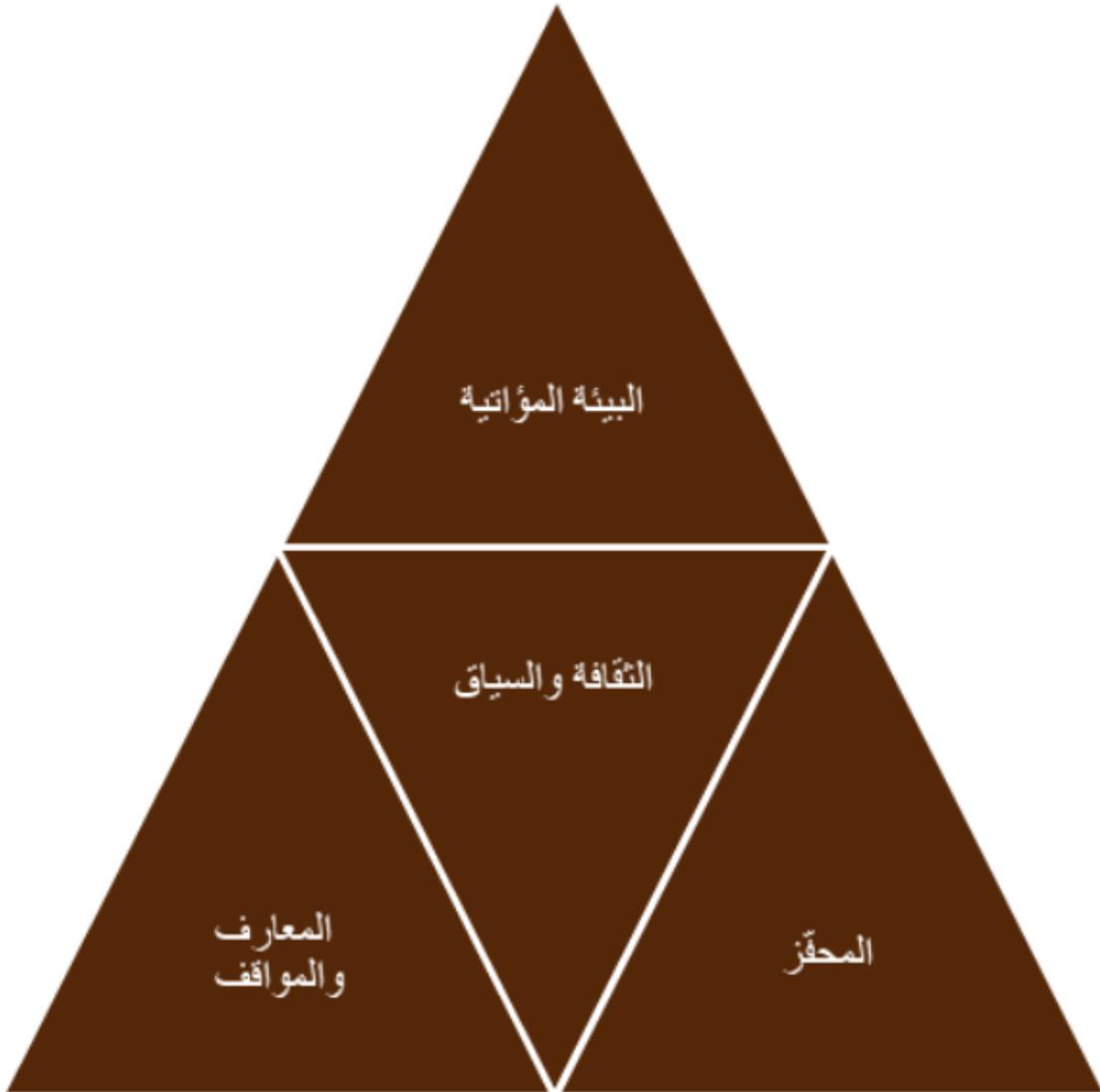
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

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) للمتطوعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع



23. أمان الممارسات الجنسية

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 يروّج 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 والنصيرات 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 بعبارات 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 جمّة ما لم تتمّ 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؛ الردّ 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.

° استمرّ في التحدّث مع أفراد المجتمعات المحليّة للتأكد من أنّهم يفهمونك.

45. الإسعافات الأولية النفسية

لمحة عامة

الإسعافات الأولية النفسية هي...

- طمأنة شخص في محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة.
- تقييم الاحتياجات والمخاوف.
- حماية الناس من التّعرض للمزيد من الأذى.
- تقديم الدعم العاطفي.
- المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية، مثل الأغذية والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء.
- الاستماع إلى الناس وعدم الضّغط عليهم ليتحدّثوا.
- مساعدة الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.

الإسعافات الأولية النفسية ليست...

- أمرًا لا يؤدّيه سوى المهنيين المختصين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مُفضّلة للحدث الذي تسبّب في المحنة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث له.
- الضّغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضّغط على الناس لمشاركة مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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 أنّ الإسعافات الأولية النفسية عبارة عن وسيلة للتقارب مع شخص ما في محنة، وتقييم المساعدة التي يحتاج إليها، ومساعدته على تلقيها.

شاهد (انتبه إلى الوضع)

- حدّد ما حدث أو ما يحدث.
- حدّد من يحتاج إلى المساعدة.
- حدّد مخاطر السلامة والأمن.
- حدّد الإصابات البدنية.
- حدّد الاحتياجات الأساسية والعملية المباشرة.
- راقب ردّات الفعل العاطفية.

استمع (اصغ للشخص)

- عزّف بنفسك.
- أبدأ الاهتمام واستمع بشكل نشط.
- تقبّل مشاعر الآخرين.
- هدّئ الشخص الذي يعاني من محنة.
- اسأل عن الاحتياجات والمخاوف.
- ساعد الشخص (أو الأشخاص) الذي يعاني من محنة على إيجاد حلول لاحتياجاته ومشاكله.

تواصل (اتّخذ إجراءات للمساعدة)

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

يُعدّ الاستماع النشط عنصرًا أساسيًا في مجال الإسعافات الأولية النفسية

- ركّز بشكل نشط على ما يقوله الشخص المتضرّر.
- لا تقاطع حديث الشخص المتضرّر أو تحاول أن تطمئنه أنّ الأمور ستكون على ما يرام.
- حافظ على التواصل بالعين واحرص أن تظهر لغة جسمك أنّك تستمع.
- امسك يد أو كتف الشخص المتضرّر بلطف، إذا كان ذلك مناسبًا.
- استمع بتروّ للناس عندما يصفون ما حدث لهم، إذ إنّ روايتهم للحدث ستساعدهم على فهم الحدث وتقبّله في نهاية المطاف.