الكوليرا

التحديث الأخير 22-05-2024

الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى:

- تنتقل عدوى الكوليرا بواسطة تناول الماء أو الطعام الملوّث بالبراز.
- يمكن أن يلوّث البشر أو الحيوانات الماء أو الطعام من خلال البراز بشكل مباشر أو غير مباشر بواسطة الأيدي غير المغسولة أو الطعام الذي غُسل أو حُضّر بمياه ملوّثة.
- يمكن أن تنتقل الكوليرا كذلك من خلال ملامسة سوائل جسم شخص مصاب بالكوليرا

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر
- الأطفال دون سن الخامسة
- الأشخاص المصابون بسوء التغذية، وخصوصًا الأطفال
- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين لا تتوافر لديهم سهولة الحصول على علاج الجفاف والخدمات الصحيّة
- الأشخاص الذين يعانون ضعفًا في جهاز المناعة

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق تفتقر إلى مرافق وخدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحيّة
- الأشخاص المتنقلون الذين يعانون صعوبة الوصول إلى مرافق وخدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحيّة

الأعراض

(**تختلف حدة الأعراض بحسب الشخص المصاب. يصاب بعض الناس بمرض شديد. معظم الناس يصابون بأعراض خفيفة، بينما تظهر على الحالات الخطيرة إسهال مائي حاد مع جفاف شديد. كما يمكن ألا تظهر على بعض الأشخاص أيّ أعراض، ولكنهم قادرون على نقل المرض. لهذا السبب تُعتبر الوقاية من الكوليرا والسيطرة عليها في منتهى الأهميّة. **)

- الإسهال المائي /يشبه ماء الأرز
- التقيّؤ (أحيانًا)
- مغص في البطن (أحيانًا)
- الجفاف (غالبًا ما يحدث بسرعة)
- التشوّش الذهني والنوبات وفقدان الوعي (أحيانًا)

- الناس الذين يعيشون في مناطق تسوء فيها خدمات الماء والصرف الصحي والنظافة الصحية.

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد مصدر أو نقطة التلوّث المحتملة
- تحديد الحالات المحتملة في المجتمع بناءً على تعريف الحالة في المجتمع المحلي

علاج الحالات وإدارتها

- يجب إحالة الأشخاص المصابين بالإسهال المائي الحاد إلى أحد المرافق الصحيّة:

°الأطفال دون الستة أشهر بغض النظر عن حالة الجفاف لديهم
°الأطفال دون سن الخمس سنوات والنساء الحوامل في حال ظهور بعض علامات الجفاف (الخفيفة) وجميع الأشخاص الذين يعانون الجفاف الشديد

- إحالة النساء الحوامل والأطفال والبالغين الذين تظهر عليهم علامات سوء التغذية إلى مراكز علاج الكوليرا
- إدارة الحالات التي لا تعاني الجفاف أو التي تعاني جفافًا خفيفًا ولا تعاني سوء التغذية من خلال توفير محاليل الإماهة عن طريق الفم
- إدارة الحالات الخفيفة في المجتمع من خلال توفير مكمّلات الزنك (الأطفال دون سن الخمس سنوات يجب أن يتناولوا مكملات الزنك)
- دعم مراسم الجنازة والدفن المأمونة والكريمة
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمريض ولأفراد عائلته

الصرف الصحي وإدارة النفايات

- التشجيع على استخدام المرافق الملائمة للصرف الصحي والنفايات (المراحيض / الحمّامات)
- عدم التغوط في العراء

نظافة اليدين

- التشجيع على اليدين السليمة (غسل اليدين بالصابون)

°قبل: تحضير الطعام؛ أو تناول الطعام؛ أو تقديم الطعام للأطفال؛ أو رعاية المصابين بالكوليرا
°بعد: استخدام المراحيض أو تغيير حفاضات الأطفال؛ أو لمس البراز

نظافة المياه وسلامتها

- جمع المياه من مصدر آمن معروف (تجري مراقبة جودتها بشكل متكرّر)، إذ إنّه حتى لو بدت المياه صافية، يمكن أن تحتوي على

البكتيريا المسبّبة للكوليرا.

- غلي المياه لمدّة دقيقة واحدة على الأقل أو إضافة قطرات أو أقراص الكلور إليها قبل شربها أو استخدامها لغسل الخضار أو أدوات تحضير الطعام.
- حفظ مياه الشرب في وعاء أو دلو نظيف ومغطى وفي أيّ حاوية أخرى مزوّدة بفتحة صغيرة وغطاء. يجب استخدام المياه في غضون 24 ساعة من جمعها.
- صب الماء من الحاوية؛ مع الحرص على عدم غمس الكوب في الحاوية. إذا كان من غير الممكن تجنّب الغمس في وعاء الماء، ينبغي استخدام كوب أو إناء آخر مزوّد بمقبض لغرف الماء.

صحّة الأغذية وسلامتها

- تغطية الطعام وتخزينه بشكل آمن (بعيدًا عن تلوث الحشرات / الحيوانات)
- استخدام الأواني وحاويات التخزين النظيفة
- طهي الطعام النيء جيّدًا
- تناول الطعام المطبوخ على الفور وهو لا يزال ساخنًا
- إعادة تسخين الطعام المطبوخ جيّدًا قبل تناوله
- تجنّب أيّ ملامسة بين الطعام النيء والطعام المطبوخ
- غسل الخضار جيّدًا بالصابون والمياه المأمونة قبل تناولها
- تناول الفاكهة والخضروات بعد تقشيرها بنفسكم
- غسل لوح التقطيع بعناية فائقة بالصابون والمياه المأمونة
- غسل الأواني والأطباق بالماء والصابون
- التشجيع على الرضاعة الطبيعيّة الحصريّة للأشهر الستة الأولى من حياة الطفل، والرضاعة الطبيعيّة التكميليّة حتى عمر السنتين (خصوصًا عندما يكون الطفل مريضًا)

الدفن المأمون

- الاطلاع على التوصيات المحدّدة التي تقدّمها السلطات الصحيّة وغيرها من السلطات ذات الصلة في ما يتعلق بممارسات الجنازة والدفن المأمونة والكريمة
- اتّباع إرشادات المشرف عليكم في ما يتعلق بممارسات الجنازة والدفن المأمونة والكريمة، بما في ذلك تدابير الحماية الشخصيّة

التعبئة الاجتماعيّة وتعزيز الصحّة

- محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطّبق أو لا وسبب ذلك
- بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة والممارسات الموصى بها

التحصين

- دعم حملة التلقيح واسعة النطاق

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
°كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالكوليرا؟ وأين؟
°كم عدد الوفيات؟ أين وقعت؟ متى؟
°من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالكوليرا وأين هم؟
°أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديّون)
°من أين يحصل الناس على مياه الشرب؟
- تسجيل المعلومات التالية على خلف الخريطة:

- متى بدأ الأشخاص يُصابون بالكوليرا؟
°كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرّر؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟
°هل الأطفال في المجتمع يلقون تغذية جيّدة بشكل عام؟
°هل دائمًا ما يتوافر لدى الناس ما يكفي من الطعام؟
°هل الرضاعة الطبيعيّة شائعة؟
°هل مصدر المياه آمن؟
°هل يجيد الأشخاص معالجة المياه؟ وهل يعالجونها؟

■كيف يعالجونها؟

- ما هي مرافق الصرف الصحي المتوافرة؟ (وضع الحمّامات / المراحيض العامة على الخريطة).

■هل يستخدمها الأشخاص؟

°هل تتوافر مرافق لغسل اليدين؟ (وضع محطّات غسل اليدين العامّة على الخريطة). هل يتوافر فيها الصابون؟
°ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلّق برعاية المرضى وإطعامهم؟ يجب الوضع في الاعتبار أيّ اختلافات في الأدوار والمسؤوليّات بين المرأة والرجل.

■عندما يمرض الأطفال والرضع، هل تستمر النساء في إرضاعهم؟

°هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
°ما الأدوار والمسؤوليّات والاحتياجات والأولويّات المحدّدة للنساء والفتيات والرجال والفتيان والأشخاص ذوي الإعاقة في نقل المياه وتخزينها ومعالجتها؟ يجب التأكد من التفكير في التقاليد والمفاهيم الثقافيّة والاجتماعيّة، واتّخاذ القرارات في داخل الأسرة المعيشيّة، وسبل العيش مثل الزراعة وتربية الماشية، إلخ
°ما هي العوائق التي يواجهها الناس في الوصول إلى نقاط المياه ومرافق الصرف الصحي والنظافة الصحيّة، من كافة الهويّات والأعمار والإعاقات والخلفيّات الجنسانيّة؟
°ما المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟

■هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن الإسهال الحاد؟ ما هي الشائعات؟

°هل يمكن أن يتعرّف الأشخاص إلى علامات الجفاف وأعراضه؟
°هل يجيد الأشخاص تحضير محلول إعادة الإماهة عن طريق الفم؟

■هل تتوافر لديهم الموارد اللازمة لتحضيره؟

أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية

- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 07. تقييم حالات الإصابة بالجفاف
- 09. تحضير محلول الإماهة الفموية
- 10. إعطاء محلول الإماهة الفموية
- 11.توفير مكملات الزنك
- 13. الرضاعة الطبيعية
- 14. تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ
- 15. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ
- 17. قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع)
- 19. الدعم النفسي الاجتماعي
- 25. حملات التلقيح الواسعة النطاق
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 30. مياه منزلية نظيفة وآمنة
- 31. صحّة الأغذية
- 32. الصرف الصحي
- 33. تشجيع استخدام المراحيض وصيانتها
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

01. المراقبة الصحية المجتمعية

لمحة عامة

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

ما يجب عليك معرفته

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

ما يمكنك القيام به

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

رسائل المجتمع

Finding sick people .24

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرّض للمخاطر

من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
ما هو الخطر المعرّضة له

- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلّي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى وإلخ) التي قد تتأثّر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرّض للوباء وانتشاره

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

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

كيفية إعداد خريطة مجتمعية

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

- المجتمع المحلّي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- المواقع الرئيسية المشتركة/العامّة في المجتمع المحلّي
- مثل المدارس، المراكز الصحية، أماكن العبادة، مصادر الماء، الأسواق، وإلخ.
- موقع الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة [إذا كان بإمكانك تحديدهم]
- مكان بداية تفشّي الوباء وكيفية انتشاره [إذا كان من الممكن تحديد ذلك]
- الأخطار والمخاطر الصحية (على سبيل المثال، المواقع غير الملائمة للتخلّص من القمامة، مواقع تكاثر ناقلات الأمراض الواسعة)

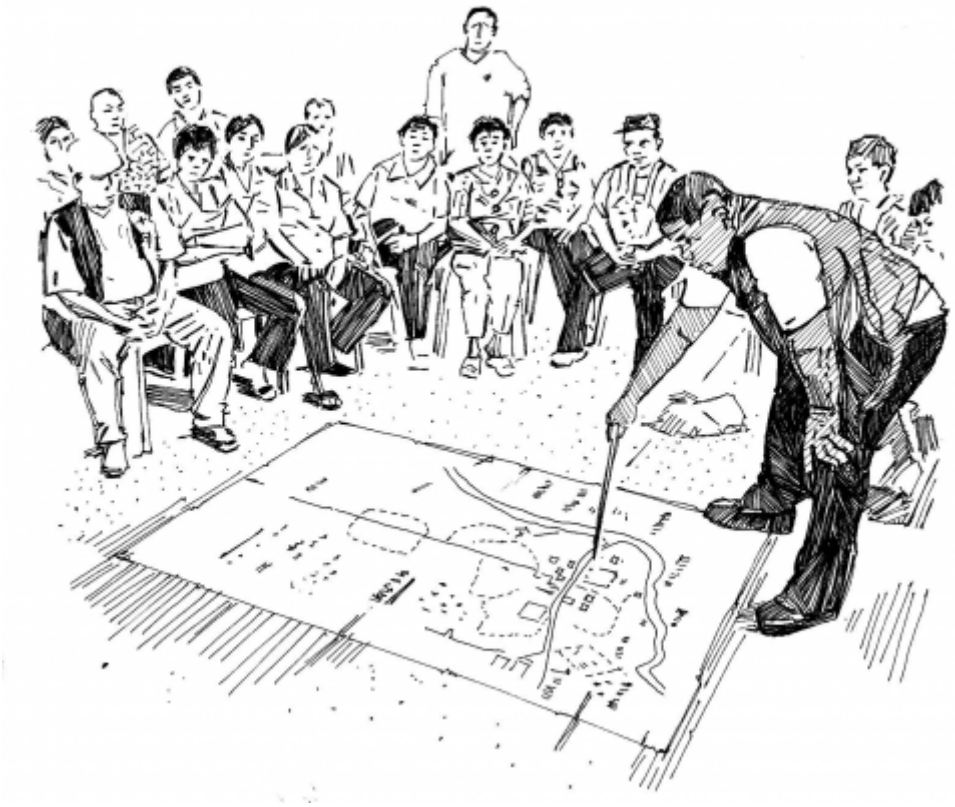
استخدام الخريطة المجتمعية

- يمكن وضع علامات على الخريطة تشير إلى الحالات الجديدة و/أو الحالات المُحالة. افعل ما يلي:
- قُم بتشكيل فرق لتغطية مناطق معيّنة من الخريطة.

لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلّي، يتعيّن على كل فريق أن يُحدّد الوضع في المنطقة الموكلة إليه (عدد الأشخاص المرضى، والمعرّضين للإصابة بالمرض، وعدد الذين أحيلوا إلى السلطات الصحية، وأي معلومات أخرى ذات صلة). اعمل مع المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنحهم الأولوية. سيتطلّب ذلك استهدافًا جغرافيًا، وضمن تلك المناطق المحدّدة، استهداف الفئات الأكثر احتياجًا بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمّن تحليلًا للنوع الاجتماعي والتنوّع.

- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وبجمعها ستتمكّن من معرفة:

المناطق الموبوءة التي تغطّيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصّة بكلّ منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطّة عملك. بعض الإجراءات قد تشمل: تنظيف البيئة؛ توزيع الناموسيات؛ إجراء حملات للتلقيح؛ الأنشطة الأخرى المرتبطة بإدارة الوباء.



إعداد خريطة مجتمعية.

03. التواصل مع المجتمع المحلي

لمحة عامة

قد يصعُب التواصل أثناء انتشار وباء معيَّن. فتفشّي الأمراض، لا سيّما الجديد منها، قد يُسبّب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدّي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضلّلة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحّي أو المنظّمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقّونها من الأشخاص أو المنظّمات التي لا يثقون بها أو لا يصدّقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال المرضى والمتوفّين.

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

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

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

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

- قبول تلقّي اللّقاحات أو العلاجات الطبّية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
- ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبّائهم بطرق مختلفة عمّا يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكلٍ آمن وكريم)
- ممارسة التباعد الاجتماعي
- استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
- قبول المريض بعزله عن الآخرين تفاديًا لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقةٍ مختلفة (عادةً عن طريق التنظيف أو الغليان أو الطهي جيدًا)
- وغيرها من تدابير الصحّة العامة الموصى بها

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشّي الوباء

- أشرِك قادة المجتمع المحلّي وأفراده

☐تعرَّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلّي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلّقة بالصحّة (على سبيل المثال: السلطات الصحّية والقادة المجتمعيّين أو الزعماء الدينيّين والأطبّاء والمعالجين التقليديّين)

☐اعمَل مع المجتمعات المحلّية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها

☐تحدَّث إلى أفراد المجتمع المحلّي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم

■اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلّي بالمرض الذي يهدّدهم وكيفيّة انتقاله

■تعرَّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثّر على انتشار الوباء

■تعرَّف على الأمور التي تُحفّزهم على تغيير السلوك

■تعرَّف على الأمور التي تُثبطهم عن تغيير السلوك

- استخدِم أساليب تواصل مختلفة

استخدم التواصل الثنائي الاتّجاه متى أمكن

■بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلّي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة

في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة

■يجب أن تقترن أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتّجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلّي والاستماع إليها

يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحوٍ مختلف لذا من المهمّ استخدام أساليب مختلفة

■تضمّ المجتمعات المحلّية توليفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.

■فكّر في كيفيّة استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فئتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:

فكّر في طريقة للوصول إليهم

اكتشِف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعيّة الأخرى أو بمصادر مختلفة

■اكتشِف ما إذا كان لديهم احتياجات مختلفة للوصول إلى المعلومات، مثل الترجمة

■ضع في اعتبارك ما يُفضّله الناس ويثقون به ويمكنهم الوصول إليه بسهولة عند اختيار أساليب للتواصل

■فكّر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال، هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقّوا كتيّبات تحتوي على معلومات؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)

■فكّر في الموارد المتاحة لديك (على سبيل المثال: هل لديك وصول إلى طباعة الملصقات؟ هل هناك موقع مناسب داخل المجتمع المحلّي حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)

■ضع في اعتبارك محتوى رسالتك (رسائلك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدّد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)

- يجب أن يكون التواصل:

بسيطًا وقصيرًا. إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.

موثوقًا. إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع المحلّي(على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامّة مفتوحة وإلخ).

دقيقًا ومحدّدًا. إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متّسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكُن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركّزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلّي بما يجب عليهم القيام به لحماية نفسهم والآخرين.

ممكنًا وواقعيًّا. إذ يتعيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

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

تبنّي مثل هذه الأنماط.

الطرق المختلفة للتواصل

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

- وسائل التواصل الأحادية الاتّجاه

الفيديو والأفلام والإعلانات التلفزيونية

الأغاني أو القصائد أو الدراما التمثيلية أو تمثيل الأدوار أو المسرح

الإعلانات المجتمعية مثل: الإعلانات عبر مُكبّرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبثّ الإذاعي

الملصقات واللّوحات الإعلانية

- وسائل التواصل الثنائية الاتّجاه

زيارة المنازل

لقاء المخبرين الرئيسيّين مثل: القادة المجتمعيّين أو الدينيّين؛ المعالجين التقليديّين أو القابلات؛ المعلّمين؛ كبار السنّ، وإلخ.

إجراء مناقشات مجتمعية تُشجّع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي

الانتباه للشائعات

يمكن للشائعات أن تسبّب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلّي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحّية أو في قدرتها على وقف انتشار الوباء وقد يرفض الأنشطة التي من شأنها مكافحة انتشار المرض. يتعيّن على المتطوّعين:

- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.

ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فورًا إلى المشرف على المتطوّعين الذي يتبعه أو منسّق الجمعية الوطنية المعني به

- تصحيح الإشاعة

إعطاء المجتمع المحلّي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض

الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية نفسهم والآخرين وتكرار ذلك

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامّة

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

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

والإحالة المجتمعية هي توصية (يقدّمها عادةً متطوّع في المجتمع المحلّي) ليحصل شخص مريض على خدمات في مرفق صحّي أو من أخصّائي في الرعاية الصحية. تستند هذه التوصية عادةً إلى تحديد علامات المرض أو الخطر الذي يشكّله المرض على الشخص أو الأسرة أو المجتمع. لا تُعتبر الإحالة تأكيدًا على وجود المرض، كما أنّها ليست ضمانًا لتقديم أيّ علاج محدّد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل أخصّائي في الصحّة وليس من قبل المتطوّعين المجتمعيّين.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

- حدّد أعراض المرض الذي يسبّب الوباء والعلامات التي تشير إلى أنّه ينبغي إحالة المرضى إلى المرافق الصحية.
- ضع دائمًا في اعتبارك سلامتك وحمايتك

بعد أخذ المشورة من المشرف الذي تتبعه، اعرف كيفية معرفة متى يكون الشخص مريضًا ويجب إحالته إلى مركز صحّي

تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

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

2. بعد تحديد المرفق الصحّي والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المرافق الصحية وتحدّث إلى الأطبّاء والممرّضين لتنسيق عمليات الإحالة.

■أخبرهم عن نشاطات فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر التي تقوم بها وكيف يمكن لذلك أن يؤدّي إلى إحالات مجتمعية من قبل متطوّعي الفروع المدرّبين على الوقاية من الأوبئة ومكافحتها.
■ناقش الطريقة الأفضل لإرسال المرضى من المجتمع المحلّي إلى المرافق الصحية:

هل تتوفّر وسائل للنقل العامّ؟

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

هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

■هل لدى المرفق الصحي سيّارات إسعاف؟
■هل لدى فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر سيّارات إسعاف؟
■هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمُّل تكاليفها؟
■كيفية الاتّصال بالإسعاف؟

هل المرض شديد العدوى ويتطلّب نقلًا خاصًا؟

■إذا كان المرض شديد العدوى (مثل الإيبولا أو حمّى ماربورغ)، فيجب إعداد ترتيبات نقل خاصّة حتى لا يصاب الآخرون بالعدوى.

■أخبرهم عن نشطاتك وعن خططك للإحالة. خذ المشورة منهم.

التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خطّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

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

إجراء الإحالة

1. يعمل المتطوّعون نيابةً عن جمعيّتهم الوطنية ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنية قبل القيام بالنشاطات. يجب تدريبهم على مبادئ حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر ويجب أن يحصلوا على التدريب والإشراف المناسبَين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.
2. يجب على المتطوّعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصيّ إذا كان المريض طفلاً.

3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

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

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

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

ساعد الأسرة في حال كان ثمّة حاجة إلى نقل خاص.

رسائل المجتمع

Finding sick people .24

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

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

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

من المهمّ اتّباع مشورة المشرف عليك وجمعيّتك الوطنية واستخدام مستوى الحماية المناسب للموقف الذي تواجهه.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

حماية نفسك والآخرين من المرض

1. يجب أن تكون مُدرَّبًا على استخدام معدّات الحماية، وعلى دراية بها قبل ارتدائها في بيئة فعلية يتفشّى فيها المرض. قم بتجريب المعدّات مسبقًا، وتعلّم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

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

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

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

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

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

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

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

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

فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

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

- تدابير مكافحة ناقلات الأمراض (انظر أداة العمل بشأن *مكافحة ناقلات الأمراض*)
- مناولة الحيوانات بطريقة آمنة (أداة العمل بشأن *مناولة الحيوانات وذبحها*)
- التعامل مع الجثث (أداة العمل بشأن *دفن جثث الموتى بشكل آمن وكريم*)
- الوقاية الكيميائية (أداة العمل بشأن *الوقاية الكيميائية*)
- الأغذية والمياه المأمونة (أداتيّ العمل بشأن *صحّة الأغذية ومياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية*)

- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن *غسل اليدين بالصابون* و*غسل اليدين في في حالات الأمراض الشديدة العدوى*)

حماية المتطوّعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

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

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

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

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

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

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

CROIX ROUGE
CONGOLAISE

07. تقييم حالات الإصابة بالجفاف

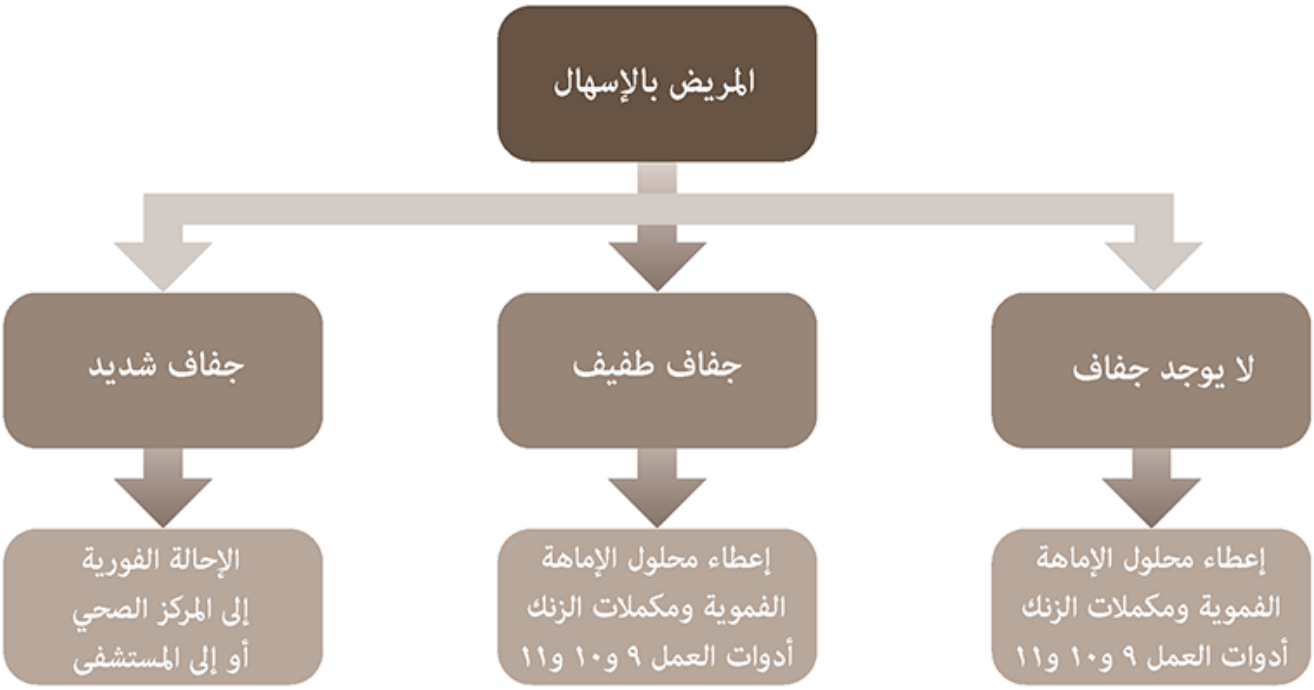
لمحة عامة

- يمكن أن يفقد المرضى الذين يعانون من الإسهال، لا سيما الأطفال، الكثير من السوائل من أجسادهم، فيعانون من الجفاف.
- يمكن أن يسبب الجفاف توعكاً حاداً، وأحياناً الوفاة، لا سيما إذا كان مقترناً بالإسهال المائي الحاد أو الكوليرا.

كيفية تقييم ما إذا كان المريض يعاني من الجفاف، و إلى أي درجة

مرحلة الجفاف	علامات الجفاف	العلاج
لا جفاف	يستعيد الجلد شكله المعتاد بعد قرصِه، وذهاب الشعور بالعطش، إدرار البول بشكل طبيعي، سير النبضَ بشكل طبيعي.	إعطاء محلول الإماهة الفموي في المنزل، إعطاء مكملات الزنك للأطفال حتى سن 15 سنة.
جفاف طفيف	اضطراب وتهيج، غور العينين، جفاف الفم واللسان، زيادة الشعور بالعطش، استعادة الجلد شكله المعتاد ببطء بعد قرصِه، تراجع إدرار البول، البكاء دون دموع، انخفاض البقعة الرخوة أعلى الجمجمة في الرُضَّع.	إعطاء محلول الإماهة الفموي والمراقبة الوثيقة جداً إعطاء مكملات الزنك للأطفال حتى سن 15 سنة.
جفاف شديد	الخمول وكثرة النعاس أو فقدان الوعي، جفاف الفم واللسان بشدة، استعادة الجلد شكله المعتاد ببطء شديد بعد قرصِه ("فقدان مرونة الجلد")، ضعف النبض أو غيابه، انخفاض ضغط الدم، تراجع إدرار البول إلى أدنى حد أو عدم إدرار البول.	في المرافق الصحية أو في المستشفى: الحقن بالوريد بالإضافة إلى إعطاء المضادات الحيوية إلى جانب محلول الإماهة الفموي، إعطاء مكملات الزنك للأطفال حتى سن 15 سنة.

بعد تقييم الإصابة بالجفاف، ووفقاً لدرجة الجفاف، ينبغي اتخاذ الإجراءات التالية:



أعراض الجفاف

- غور العينين
- جفاف الفم
- الخمول / الضعف
- استعادة الجلد شكله المعتاد ببطء بعد قرصه
- تراجع إدرار البول أو عدم التبول

رسائل المجتمع

(Preparing and giving oral rehydration solution (ORS .01

Breastfeeding .03

Sleeping under mosquito nets .17

09. تحضير محلول الإماهة الفموية

لمحة عامة

يُعدُّ محلول الإماهة الفموية الخطوة الأولى في علاج الأشخاص الذين يعانون من الإسهال والجفاف. يمكن تحضير محلول الإماهة الفموية:

- إما باستخدام عبوة أملاح الإماهة الفموية
- أو بتحضيره منزليًا من العلاجات التقليدية باستخدام الماء والسكّر والملح

ما الذي يجب فعله وكيفية القيام به

1. كيفية تحضير عبوات محلول الإماهة الفموية

يمكن الحصول على عبوات أملاح الإماهة الفموية من الفرع المحلّي لجمعيتك الوطنية أو من مركز صحّي في المجتمع المحلّي. وتأتي أملاح الإماهة الفموية على شكل مسحوق يلزم تذويبه في الماء قبل استخدامه.

- اغسل يديك بالصابون والماء النقي.
- اسكب كلّ المسحوق المعبّأ في عبوة واحدة من أملاح الإماهة الفموية في وعاء نظيف يكفي لتحضير لترٍ واحد على الأقلّ من المحلول.
- اتّبع التعليمات المدوّنة على غلاف العبوة لتحديد كمية الماء المطلوبة لتذويب محتوى كلّ عبوة. اسكب المقدار المذكور في التعليمات من من أنقى ماء متاح في الوعاء وامزجه مع المسحوق. استخدم دائمًا الماء النقي لتذويب أملاح الإماهة الفموية (انظر أداة العمل مياه نظيفة وآمنة للأسر).

2. تعليمات لتحضير محلول الإماهة الفموية في المنزل

قد تكون بعض **العلاجات التقليدية** نوعًا فَعّالًا من أنواع محلول الإماهة الفموية، ويمكن أن تقي الطفل من فقدان الكثير من السوائل بسبب الإسهال. أخبر مقدّمي الرعاية عن هذه العلاجات التقليدية الفعّالة إذا لم تكن عبوات أملاح الإماهة الفموية متاحة.

- يمكن تحضير محلول فَعّال بطريقة بسيطة جدًا لمحاربة الجفاف، وذلك بمزج الملح والسكر والماء.
- يمكن استخدام ماء الأرزّ بدلاً من الماء العادي لتحضير أملاح الإماهة الفموية. كما يمكن إضافة حساء الجزر أو عصير الفاكهة أو الموز المهروس إلى المحلول لإكسابه مذاقًا أفضل. يمكن أيضًا إضافة حساء الجزر أو عصير الفاكهة إلى عبوات أملاح الإماهة الفموية الجاهزة إذ قد الا يحبّ الأطفال مذاق المحلول.

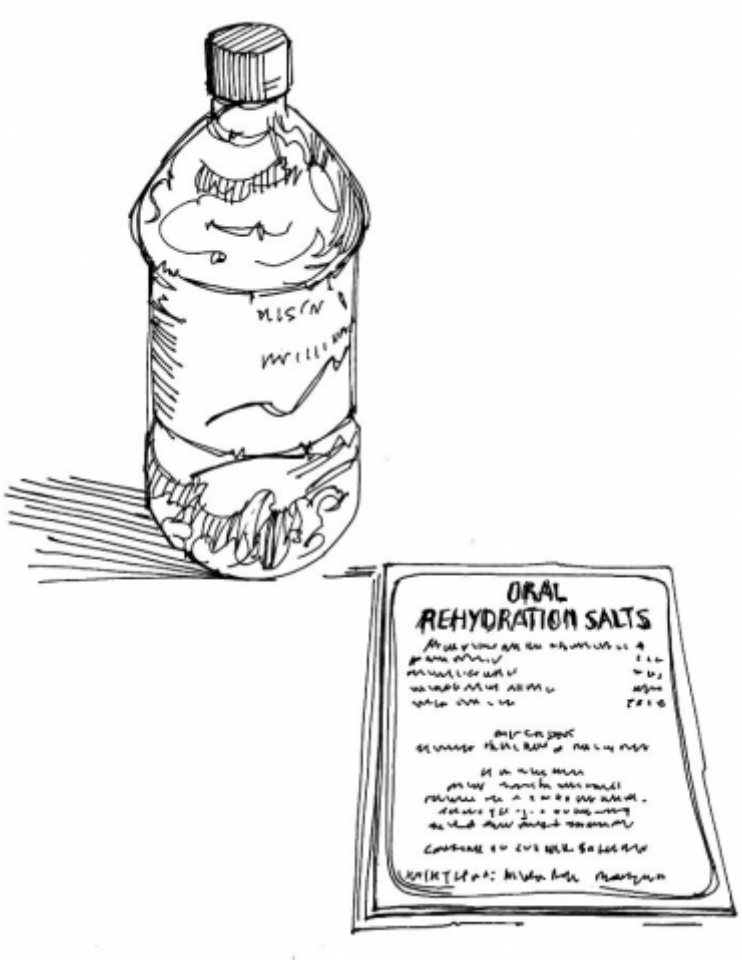
تعليمات لتحضير **محلول الملح والسكّر منزليًا**: ** يجب استخدامه فقط في حال لم تكن عبوات أملاح الإماهة الفموية متاحة **

- اغسل يديك بالماء والصابون قبل الشروع في إعداد المحلول.
- قم بمزج ما يلي في وعاء نظيف:

1 لتر من مياه الشرب.

نصف ملعقة صغيرة من الملح (3.5 غرام).

- أربع ملاعق كبيرة (أو ثماني ملاعق صغيرة) من السكّر (40 غرام).
- حرّك الملح والسكّر حتى يذوبان في الماء.



رسائل المجتمع

(Preparing and giving oral rehydration solution (ORS .01

10. إعطاء محلول الإماهة الفموية

لمحة عامة

- محلول الإماهة الفموية هو الخطوة الأولى في علاج الأشخاص الذين يعانون من الإسهال والجفاف.
- إذا لم تكن تظهر على المريض أي علامات دالة على إصابته بالجفاف أو ظهرت عليه علامات الإصابة بجفاف طفيف (أنظر الى أداة العمل السابعة)، فيمكن علاجه في المنزل.

في حال عدم ظهور علامات الإصابة بالجفاف

- اشرح كيفية تحضير محلول الإماهة الفموية وإعطائه.
- يجب على مقدم الرعاية إعطاء كمية من محلول الإماهة الفموية وفقا لما يرد في الجدول أدناه.

العمر	كمية محلول الإماهة الفموية اللازمة بعد كل عملية تبرز	عدد عبوات محلول الإماهة الفموية اللازمة
أقل من 24 شهراً	50 – 100 مل (1/4 – 1/2 كوب)	1 عبوة/يوم
سنتان ـ 9 سنوات	100 – 200 مل (1/2 – 1 كوب)	1 عبوة/يوم
10 سنوات أو أكثر	بقدر ما يريد المريض	1 عبوة/يوم

في حال ظهور بعض علامات الإصابة بالجفاف

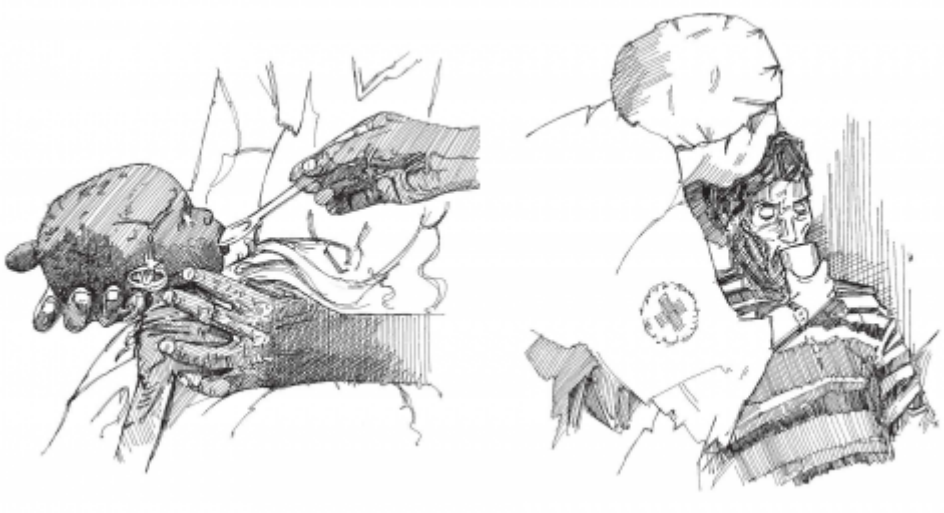
- إعطاء القدر الموصى به من محلول الإماهة الفموية (مقاس في ضوء عمر المريض أو وزنه).
- إذا كان المريض يخرج برازا مائيا أو يريد من محلول الإماهة الفموية ما يزيد على ما هو مبين في الجدول أدناه، فأعطه المزيد.
- إذا لم يطرأ تحسن على المريض أو إذا ظهرت عليه بعض علامات الجفاف الحاد، فيتعين إحالة المريض إلى مرفق صحي (أنظر الى أداة العمل الرابعة).

العمر	أقل من 4 أشهر	4 أشهر ـ 11 شهراً	12 شهراً ـ 23 شهراً	سنتان ـ 4 سنوات	5 سنوات ـ 14 سنة	15 سنة أو أكثر
الوزن	أقل من 5 كغم	5–7.9 كغم	8–10.9 كغم	11–15.9 كغم	16–22.9 كغم	30 كغم أو أكثر
محلول عن طريق الفم بالمليليتر	200–400 (كوب ـ كوبان)	400–600 (كوبان ـ 3 أكواب)	600–800 (3–4 أكواب)	800–1200 (4–6 أكواب)	1200–2200 (6 أكواب ـ 11 كوباً)	2200–4000 (11–20 كوباً)

كيفية إعطاء محلول الإماهة الفموية

من المهم تعليم الأمهات ومقدمي الرعاية إدارة محلول الإماهة الفموية للأطفال بشكل صحيح من أجل مساعدة الطفل على التحسن ومنع انتشار الوباء.

1. للطفل الذي يقل عمره عن سنتين، أعطه ملعقة صغيرة واحدة كل دقيقة – دقيقتين.
2. لطفل أكبر سناً، أعطه رشفات متكررة من كوب.
3. إذا تقيأ الطفل، انتظر 10 دقائق ثم أعطه المحلول مرة أخرى، ولكن بمزيد من البطء.
4. إذا استمر الإسهال بعد استخدام عبوة من أملاح الإماهة الفموية، فأعطه علاجات منزلية حتى تحصل على المزيد من عبوات أملاح الإماهة الفموية.
5. إعطاء الطفل الكثير من الماء على قدر ما يمكنه شربه.
6. استمر في تقييم حالة الجفاف، وأحل الطفل إلى عيادة صحية إذا ساءت حالته أو لم تتحسن بعد بضع ساعات.



إعطاء محلول الإماهة الفموية لطفل ولشخص بالغ

رسائل المجتمع

(Preparing and giving oral rehydration solution (ORS .01

11.توفير مكملات الزنك

لمحة عامة

يُعدُّ الزنك من الأملاح المعدنية الضرورية لنموّ الأطفال وتطوّرهم بشكل صحّي. تحتوي الأغذية مثل اللّحوم والأسماك ومنتجات الألبان والفاصوليا والمكسّرات على الزنك. في بعض الأحيان لا يكون لدى الأطفال ما يكفي من الزنك، وقد يُصابون نتيجةً لذلك بنوبات إسهال أطول مدّة وأكثر شدّة، وقد تزداد إصابتهم حدةً.

إذا تمّ إعطاء الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 15 سنة مكمّلات الزنك إلى جانب محلول الإماهة الفموية، فإنّهم يصبحون أقلّ احتمالاً لأن تزداد إصابتهم حدةً، ويتعافون حينئذ بشكلٍ أسرع.

ملاحظة: على الرغم من أنّ الزنك من الأملاح المعدنية الطبيعية وموصى به للحدّ من آثار الإسهال، غير أنّ تناول كميات كبيرة من الزنك يمكن أن يسبّب مشاكل مثل آلام المعدة أو الصداع أو القشعريرة أو الشعور بالتعب. **لذلك من المهمّ إعطاء الكمية الموصى بها فقط.**

أثناء تفشّي أمراض الإسهال (بما في ذلك الكوليرا)، ينبغي إعطاء جميع الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر 6 و15 سنة مكمّلات الزنك إلى جانب محلول الإماهة الفموية. ** يجب توخي الحذر تجاه الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات سوء التغذية. يجب إحالة الطفل أو البالغ الذي يقع محيط منتصف العضد لديه داخل منطقة المؤشّر الأحمر أو المؤشّر الأصفرعلى الفور إلى مرفق صحّي لتلقّي العلاج أو الوقاية من الجفاف. ** (انظر أداتيّ العمل بشأن قياس سوء التغذية الحادّ في حالات الطوارئ وقياس محيط منتصف العضد للحصول على مزيد من المعلومات حول محيط منتصف العضد وسوء التغذية).

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

كيفية إعطاء مكمّلات الزنك

- لا تعطي مكمّلات الزنك من دون إشراف ومشورة المهنيّين الصحيّين. ستتمّ إدارة هذا النوع من التدخّلات من قبل مشرف لديه خلفية مجال الصحة (مثل طبيب أو ممرّضة)، أو بواسطة منسّق يعمل عن كثب مع السلطات الصحية والذي سيقدّم المشورة بشأن الجرعة الصحيحة والطريقة الواجب اعتمادها لإعطاء مكمّلات الزنك.
- إذا أمكن، تأكّد من إلمامك بسياسة جمعيتك الوطنية بشأن تحديد متى يمكن للمتطوّع إعطاء مكمّلات الزنك للأطفال واتّبعها. إذا لم يكن لدى جمعيتك الوطنية سياسة، اطلب النصيحة من مشرفك بشأن ما إذا كان يجب إعطاء الزنك ومتى.

- تأكّد من فهمك للطريقة الصحيحة لإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها.

إعطاء مكمّلات الزنك

- تأكّد من إعطاء جميع الأطفال المصابين بالإسهال ممّن تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و15 سنة مكمّلات الزنك بشكل صحيح إلى جانب محلول الإماهة الفموية (أنظر الى أداة العمل بشأن *إعطاء محلول الإماهة الفموية*). اتّبع نصيحة متخصّصي الرعاية الصحية بشأن كمية الزنك (عدد الأكياس) الواجب إعطاؤها لكلّ طفل. سيحدّد مقدّم الرعاية الصحية ذلك بناءً على عمر الطفل.

- استخدم الماء المعالج أو المغلي لإعداد محلول الزنك.
- تأكّد من نظافة الأكواب والأواني المستخدمة في إعداد المحلول، وأنّ حاويات المياه نظيفة ومغطّاة.
- يجب غسل اليدين بالصابون قبل القيام بإعداد محلول الزنك أو محلول الإماهة الفموية.

التعبئة الاجتماعية حول مكمّلات الزنك

- تُعدّ التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك من الأنشطة الداعمة الهامّة في هذا الصدد. (انظر النقاط الواردة أعلاه وأداة العمل بشأن *التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك*)

- تأكد من قيام مقدّمي الرعاية إلى الأطفال بإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها بشكل صحيح.
- اشرح كيفية إعداد مكمّلات الزنك وإعطاؤها بشكل صحيح. وقم بزيارات متابعة للتأكّد من أنّ مقدّمي الرعاية يقومون بإعداد مكمّلات الزنك واستخدامها بشكل صحيح.

Preparing and giving zinc .28

13. الرضاعة الطبيعية

لمحة عامة

- يُعدُّ حليب الأم الغذاء الأفضل للرُضَّع. فحليب الأم الذي يتناوله الطفل صحّي ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمّهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهنَّ مباشرة وحثّهنَّ ودعمهنَّ لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتّى عمر ستّة أشهر، يُعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أمّا بعد مرور الأشهر الستّة الأولى من حياته، عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيِّد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريبًا.

- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرُضَّع والأطفال الصغار عند تفشّي أوبئة الإسهال.

- إنّه لأمر جيّد دائمًا أن تستمرّ الرضاعة الطبيعية في حالات تفشّي الأوبئة نظرًا إلى أنّ حليب الأم غذاء نظيف، مغذٍّ ومجّاني للرُضَّع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم السياق

1. تعرّف على المعتقدات والممارسات الثقافية المحلية التي تحول دون اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصريّ.

●تعرّف على العاملين الصحيّين المجتمعيّين والقابلات التقليديات الذين يقومون بالتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية، واعمل معهم، إذ يمكنهم مساعدتك على فهم ما إذا كانت الأمّهات تعتمد الرضاعة الطبيعية حصرًا أو تقدّم أغذية/مشروبات أخرى للأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ستّة أشهر؛ وما إذا كنَّ قد بدأنَ في الرضاعة الطبيعية خلال الساعات الأولى من الولادة؛ وما إذا كنَّ يستخدمنَ القوارير؛ أو ما الذي تفعله النساء إذا كنَّ يُعانينَ في الرضاعة الطبيعية.

●تحدّث إلى القادة المجتمعيّين والدينيّين وإلى الآباء حول أهمية الرضاعة الطبيعية، واطلب مساعدتهم على إقناع الأمّهات باعتماد الرضاعة الطبيعية.

2. تعرَّف على جميع الأسر في منطقتك التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن ستّة أشهر.

3. 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 ملوّثًا بالجراثيم.

●غالبًا ما تستخدم الشركات المصنّعة للحليب الصناعي رسائل كاذبة ومضلّلة لبيع منتجاتها والربح منها (على سبيل المثال، قد تدّعي أنّ الحليب الصناعي مغذٍّ أكثر من حليب الأم). اِحذَر من استراتيجيات التسويق التي تعتمدها هذه الشركات واحرص على إمكانية الأهل على الوصول إلى المعلوماتٍ الدقيقة.

التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

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

1. كرّر الرسائل نفسها:

- في حالات تفشّي أوبئة الإسهال، يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرُضَّع.
- انصح الأمّهات دائمًا باعتماد الرضاعة الطبيعية.

اعتماد الرضاعة الطبيعية حصرًا بدءًا من الولادة حتّى الشهر السادس من العمر ـ ما يعني أنّه على الطفل تناول حليب الأم حصرًا.

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

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

- اعمل مع النساء والعاملين الصحيّين على حلّ مشاكل النساء وشواغلهنَّ.

ثمّة عدد كبير من الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه المرأة. ومن الأمثلة على هذه الصعوبات نقص الأغذية والمياه المناسبة للأمّ؛ قلّة الدعم الاجتماعي للرضاعة الطبيعية (على سبيل المثال: الرضاعة الطبيعية محظّرة 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 باللّسان المربوط؛ التهابات الثدي وإلخ.

بناءً على المشكلة (أو المشكلات) التي تحدّدها المرأة ، يمكن للمتطوّعين المساعدة من خلال القيام بأمور مثل:

- الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.
- مساعدة النساء على إيجاد مجموعات دعم للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهنَّ.
- معرفة ما إذا كان هناك مستشارين أو معلّمين للرضاعة الطبيعية في المجتمع المحلّي أو في المرافق الصحية.
- الدعوة إلى توفير أغذية صحية ومناسبة للأمّهات اللّواتي يرضّعنَ أطفالهنَّ.

ستعتمد إجراءات الدعم التطوّعي على المشاكل التي تحدّدها الأم التي تُرضّع 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

Breastfeeding .03

Washing hands with soap .08

14. تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ

لمحة عامّة

قد يحتاج كلّ من الأمّهات الحوامل والمرضعات والرُضَّع 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، مغذٍّ ومجّاني من أجل الرُضَّع. كما أنّه يساعد الطفل على محاربة العدوى والأمراض (انظر إلى أداة العمل بشأن الرضاعة الطبيعية). إلى ذلك، يُعدُّ الخيار الأسلم في حالات الطوارئ التي قد يفتقر فيها الناس إلى المياه المأمونة وإلى النظافة الصحّية والإمدادات المنتظمة من الأغذية أو الدخل 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 اللّواتي يعانين الإجهاد وسوء التغذية والجوع إدرار ما يكفي من الحليب لإطعام أطفالهنّ. وفي حال توقّف إدرار الحليب، فقد يكون من الممكن استعادة القدرة على إدراره من خلال الدعم والمشورة. وقد تتوفّر 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 تتعذّر 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 كاف، أو كان الماء المستخدم ملوّث. علاوةً على ذلك، من المهمّ أن تدرك أنّه في بعض الأحيان تُروّج الشركات التي تبغي الربح بقوّة لحلّيب الأطفال الصناعي على أنّه معادل لحليب الأمّ أو أفضل منه. هذا ليس صحيحًا وثمّة أدلّة 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 ستّة أشهر لتكملة حليب الأمّ الذي يتلقّونه. والأغذية الأوّلية هي تلك التي نعطيها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستّة أشهر وسنتين. يجب أن تكون هذه الأغذية:

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

يجب تجنّب الأغذية التكميلية المعالجة إلى حدّ كبير(الكثير من الأغذية المعلّبة والمجهّزة مسبقًا تتمّ معالجتها إلى حدّ كبير) أو المحضّرة كيميائيًا 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 والمكمّلة والعلاجية

تُشير التغذية التكميلية (المعروفة سابقًا باسم "الفطام") إلى الأغذية التي تُعطى للرُضَّع والأطفال الصغار إضافةً إلى حليب الأمّ الذي يتلقّونه. في بعض الأحيان، يتم الخلط بينه وبين التغذية المكمّلة، لكنّهما أمران مختلفان. ومن الأمثلة على التغذية التكميلية إعطاء الأطفال الحبوب الغذائية أو الخضار المهروسة بالإضافة إلى حليب الأمّ.

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

تشير التغذية العلاجية إلى استخدام أغذية معدّة خصّيصًا وجاهزة للاستخدام وغنية بالعناصر الغذائية لعلاج سوء التغذية. تُعتبر التغذية العلاجية علاجًا طبّيًا ويجب أن يتم إجراؤها ومراقبتها من قبل مقدّمي للرعاية الصحّية مدرّبين 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 المحلّي

●تعرَّف على موقع خيام الرضاعة الطبيعية ومجموعات الدعم لمقدّمي الرعاية ومجموعات الأمّهات وغيرها من الخدمات التي من شأنها أن تساعد في دعم الأسر ومقدّمي الرعاية الذين يقومون بإطعام الرُضَّع والأطفال الصغار.

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

●تأكّد من أنّ الأمّهات ومقدّمي الرعاية والآباء وجماعات الدعم والمجتمعات المحلّية يتلقّون معلومات صحيحة عن تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار.

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

●قُم بزيادة عدد وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة أثناء فترة الحمل (وجبة إضافية) وأثناء فترة الرضاعة الطبيعية (وجبتان إضافيّتان) لضمان تلقّي الأمّ حاجاتها من العناصر الغذائية والطاقة.

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

●شجّع الأمّهات على أخذ مشورة مقدّمي الرعاية الصحّية في ما يتعلّق بمكمّلات الفيتامين والمعادن الواجب تناولها أثناء فترة الحمل وبعده. على سبيل المثال، يجب تشجيع النساء على اتّباع الإرشادات الصحّية حول:

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

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

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

●يجب على الأمّهات اتّباع نصيحة مقدّمي الرعاية الصحية لمنع انتشار العدوى. فعلى سبيل المثال:

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

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

°استخدام ناموسيات معالجة بالمبيدات الحشرية

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

●شجّع ممارسات النظافة الموصى بها، بما في ذلك:

°غسل اليدين بالصابون

°النظافة الجيدة للأطعمة

°الصرف الصحي الآمن

°الاستهلاك الآمن لمياه الشفّة

●شجِّع الأسر على دعم النساء ومساعدتهنَّ على تحمّل عبء عملهنَّ، لا سيّما في الفترات المتأخّرة من حملهنَّ

°شجِّع الأسر على توفير المزيد من الراحة للأمّهات.

4. دعم الرضاعة الطبيعية

●شجّع الأمّهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية، حتّى لو كُنَّ يعانينَ من الإجهاد أو المرض أو الجوع.

°قُمْ بإحالة الأمّهات اللّواتي يعانين سوء التغذية، والإرهاق أو القلق بشأن نقص إدرارهنَّ للحليب أو التوعّك أو انخفاض الروح المعنوية إلى مرفق صحّي أو مركز تغذية من أجل تقديم الدعم في مجال التغذية والدعم النفسي الاجتماعي إليهنَّ، بما في ذلك تثقيفهنَّ في مجال تغذية الرُضَّع والأطفال الصغار.

°احترم خيارات الأمّهات.

■إذا تعذّرت الرضاعة الطبيعية أو لم تكن مستحسنة، ادعم الأسر بإطلاعها على كيفيّة تحضير بدائل حليب الأمّ على نحو آمن (باستخدام المياه النظيفة/المعقّمة والتحضير وفقًا 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 يساعدهنَّ على إدرار الحليب

°شجّع الأمّهات على تكرار إعطاء الرضاعة الطبيعية (ليلاً ونهارًا، 8 مرات يوميًا على الأقل للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستّة أشهر)

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

5. دعم التغذية التكميلية

●شجّع الأسر على تقديم وجبات صغيرة ومتكرّرة للرُضَّع.

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

●شجّع الأسر على شرب الماء النقي واعتماد الممارسات الصحّية الموصى بها بما في ذلك:

غسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله

العمل مع الزملاء في مجال الماء والصرف الصحّي والنظافة الصحّية والقطاعات الأخرى ذات الصلة لضمان إتاحة الماء النقي والصرف الصحّي.

●شجّع الأسر على تناول الأطعمة المغذّية، 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 متنوّعة من الفواكه والخضروات والحبوب المدعّمة.

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

●شجّع استهلاك الأغذية المنزلية الصنع والمتاحة محليًا. يمكن أن تحتوي بعض الأغذية التكميلية المعلّبة مسبقًا للأطفال الصغار والرُضَّع على مستويات عالية من الملح أو السكر أو الدهون، ممّا يساهم في الإصابة بداء السمنة والأمراض غير المعدية.

6. المساعدة في مراقبة الإمدادات الغذائية المحلّية

- أبلغ عن أي تبرّعات أو توزيعات تشمل بدائل حليب الأم أو مسحوق حليب الأبقار أو قوارير/حلمات الرضاعة إلى المنسق المعني بك لدى الجمعية الوطنية أو وزارة الصحّة أو إلى المجموعة أو أي سلطة أخرى مسؤولة عن رصد انتهاكات قواعد منظّمة الصحّة العالمية المتعلّقة ببدائل حليب الأمّ.

- تعرَّف على الأغذية العالية الطاقة المنتجة محليًا أو الموزّعة المتاحة للأطفال الصغار الذين تزيد أعمارهم عن ستّة أشهر لتكملة حليب الأمّ الذي يتلقّونه.

رسائل المجتمع

Breastfeeding .03

Encouraging healthy behaviours in a community .23

Attending nutrition checks .29

15. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ

ما هو سوء التغذية الحاد؟

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

ما سبب أهمية قياس سوء التغذية الحاد؟

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

ما يجب عليك معرفته

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

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

يمكن تشخيص الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بطريقتين:

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

أين يمكن القيام بالفحص؟ (مواقع الفحص المناسبة)

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

إحالة الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد

- تحديد موقع أقرب نقاط/مراكز الخدمات التي تتولى إدارة سوء التغذية في مجتمعك المحلي. وعادة ما تكون تحت إدارة حكومية أو منظمة غير حكومية من المرافق الصحية أو المستشفيات أو الوحدات المتنقلة.
- تحقق من نوع الخدمات التي تقدمها هذه النقاط/المراكز، ومن كيفية إحالة العائلات إليها. وقد تشمل هذه الخدمات ما يلي:

ـ التغذية العلاجية من أجل سوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر في شريط قياس محيط منتصف العضد، الوذمة).

ـ المكملات الغذائية من أجل سوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر في شريط قياس محيط منتصف العضد) .

- إحالة أي طفل مصاب بالوذمة أو بسوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر) أو بسوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر) إلى أقرب مركز صحي أو مركز تغذية. وهناك بعض البرامج التي تقدم إلى الأسر أوراق/أوامر الإحالة.

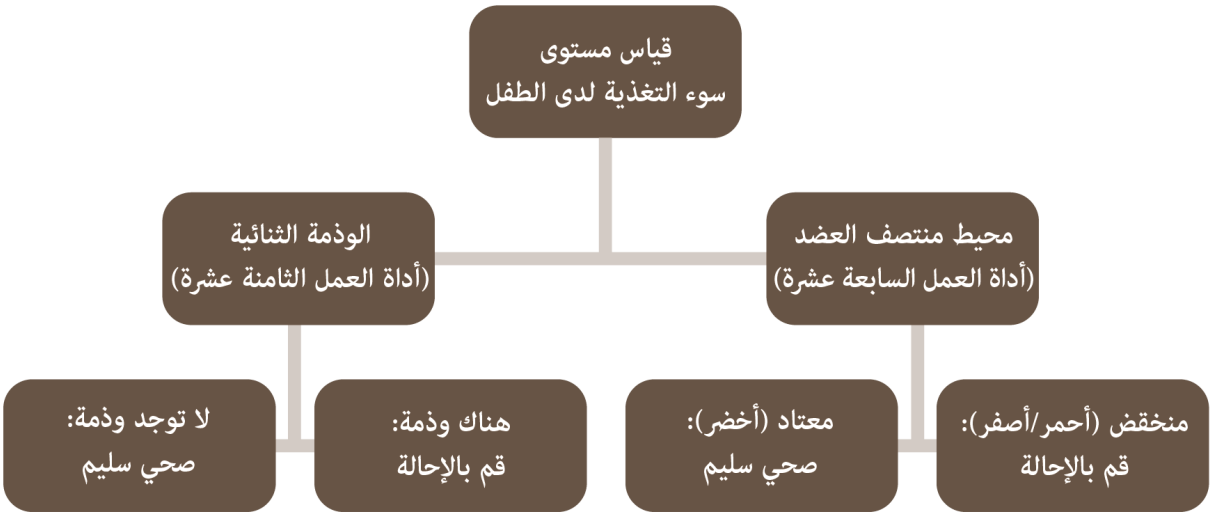
ما يمكنك القيام به

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

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

الرسائل المجتمعية

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



رسائل المجتمع

Encouraging healthy behaviours in a community .23

Attending nutrition checks .29

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

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

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

ما سبب أهمية قياس محيط منتصف العضد؟

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

ما يجب عليك معرفته

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

كيفية قياس محيط منتصف العضد

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

ما تعنيه القياسات والألوان المختلفة؟

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

* < تعني أقل من

** > تعني أكثر من

ما يمكنك القيام به

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

الر سائل المجتمعية

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

رسائل المجتمع

Attending nutrition checks .29

19. الدعم النفسي الاجتماعي

ردّات الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

- **عاطفياً**. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيّج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
- **عقلياً**. فقدان التركيز، فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- **جسدياً**. زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، آلام في الظهر والعنق، هزات وتوترات عضلية، فقدان الطاقة، عدم القدرة على الراحة والاسترخاء.
- **اجتماعياً**. الإقدام على المخاطر، الإفراط أو التفريط في تناول الطعام، زيادة تناول الكحول أو تدخين السجائر، السلوك العدواني، الانطواء، العزلة.

الدعم النفسي الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسي الاجتماعي » إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما في الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردّات الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي » إلى الإجراءات التي تلبّي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافي. فتوفير الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والكافي يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

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

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

- التثقيف النفسي والتوعية بالقضايا النفسية الاجتماعية.
- تنمية المهارات الحياتية والمهنية.
- الأنشطة الترفيهية والإبداعية.
- الأنشطة الرياضية والبدنية.
- استعادة الروابط العائلية.
- توفير أماكن ملائمة للأطفال.
- اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسم الدفن والجنائز التقليدية.
- توفير الإسعافات الأوَّلية النفسية.
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
- مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

الإسعافات الأوَّلية النفسية

الإسعافات الأوَّلية النفسية هي ...
• طمأنة شخص في محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة. • تقييم الاحتياجات والشواغل. • حماية الناس من المزيد من الأذى. • تقديم الدعم العاطفي. • المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية، مثل الغذاء والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء. • الاستماع إلى الناس وليس الضغط عليهم ليتحدثوا. • مساعدة الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.
الإسعافات الأوَّلية النفسية ليست ...
• شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين. • مشورة مهنية أو علاج مهني. • التشجيع على إجراء مناقشة مُفصَّلة للحدث الذي تسبَّب في المحنة. • الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم. • الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث. • الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

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

شاهد (انتبه إلى الوضع)

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

استمع (اصغ للشخص)

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

تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

- ابحث عن المعلومات.
- تواصل مع أحباء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.

- عالج المشاكل العملية.
- احصل على الخدمات والمساعدة الأخرى.

يُعدّ الاستماع الناشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأوَّلية النفسية

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

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، وأنك تعرف أين ومتى يجري شن حملة التلقيح، ومن هو المستهدف باللقاح.
- تعرَّف على أسباب التلقيح وعلى الحقائق الأساسية عن المرض الذي يستهدف التلقيح الوقاية منه.
- تعرَّف 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 طمأنتهم 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.
- استخدام رسائل بسيطة ومباشرة.
- استخدام 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

Attending vaccination campaigns .16

Using vaccination cards .15

Encouraging healthy behaviours in a community .23

29. تعزيز النظافة الصحية

لمحة عامة

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

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

الطريق الفموي الشرجي (المخطّط ف)

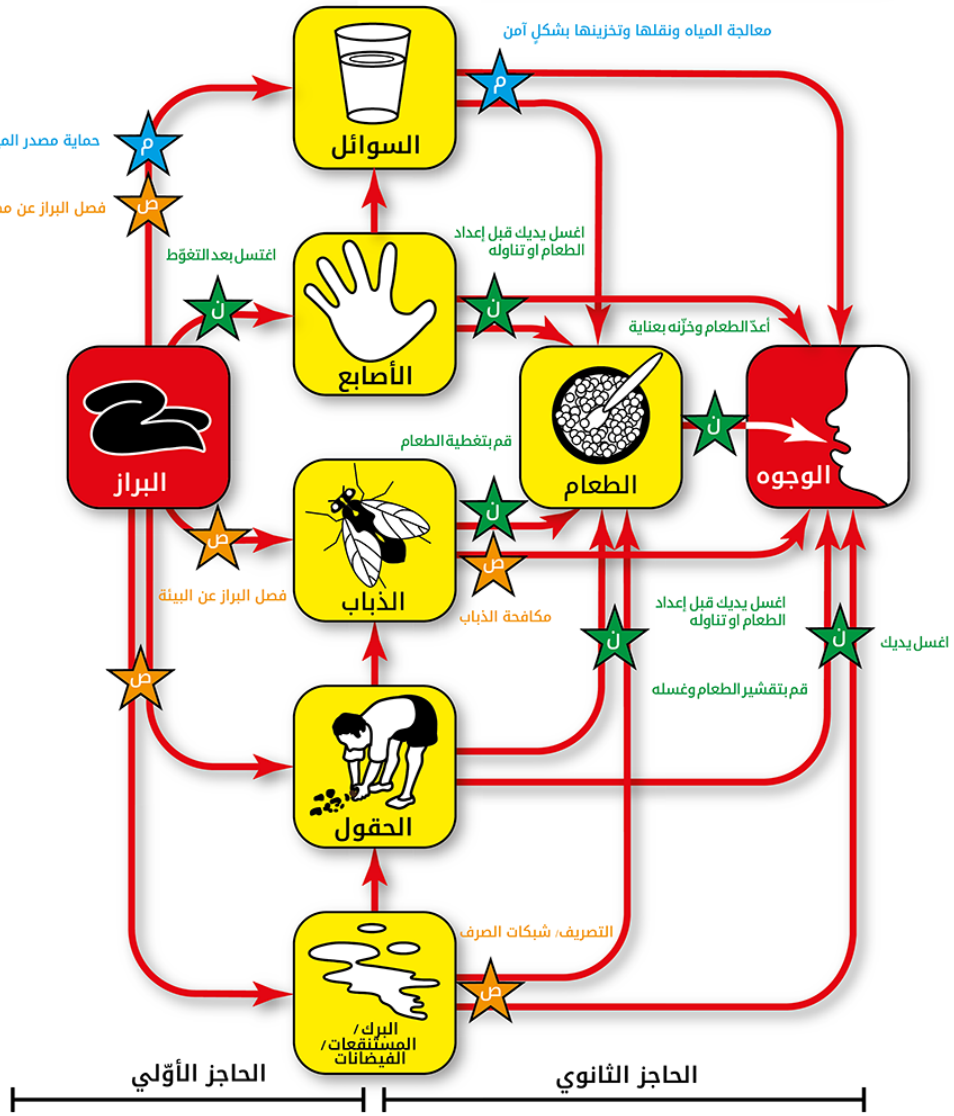
يمكن للحواجز أن تحول دون انتقال الأمراض؛ قد تكون هذه الحواجز أوّلية (تمنع الاتّصال الأوّلي بالبراز) أو ثانوية (تمنع أن يتمّ ابتلاعها من قبل شخص آخر). يمكن السيطرة عليها عن طريق تدخّلات المياه والصرف الصحي والنظافة.

م المياه

ص الصرف الصحّي (الإصحاح)

ن النظافة

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



© WEDC

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم المجتمع المحلّي

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

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

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

2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلّي حول النظافة الشخصية.

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

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

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

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلّقة بالنظافة الصحية

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

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

---

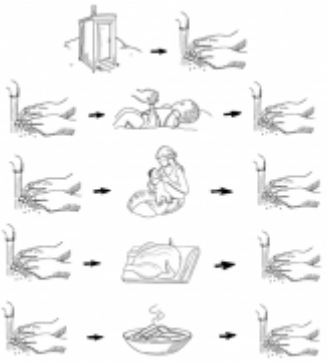
[1] Shaw, R. 2013. The 'f' diagram - Landscape. WEDC Graphics: Disease. Water, Engineering and Development Centre (WEDC): Loughborough University, UK.

Storing water properly .04

Using clean safe drinking water .05

Using a clean latrine .06

Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

Cleaning up places where mosquitoes breed .11

Good food hygiene .12

Good personal hygiene .13

Collecting and disposing of rubbish .20

30. مياه منزلية نظيفة وآمنة

لمحة عامة

- يمكن أن تنتشر العديد من الأمراض عن طريق الماء. قد تبدو المياه نظيفة في حين أنها في الواقع غير آمنة للشرب حتى يتم معالجتها. الجراثيم التي تصيب الناس بالمرض صغيرة جدًا لدرجة أننا نحتاج إلى مجهر لرؤيتها. المياه النظيفة والآمنة ضرورية لوقف انتشار العديد من الأوبئة. كمتطوعين، يمكنكم المساعدة في التأكد من أن مجتمعكم لديه مياه نظيفة وآمنة للشرب والطهي والتنظيف.

مصادر المياه الآمنة

يعتبر أفضل مصدر للمياه النظيفة الآمنة هو مصدر المياه الجوفية، مثل البئر المحمي. تعني كلمة "محمي" أنه يتمتع بساحة أو حافة خرسانية حوله (بدون شقوق) ومسيجة لمنع الحيوانات من الوصول إليها.

إذا كنتم تستخدمون عادةً إمدادات المياه المنقولة بالأنابيب في مجتمعكم، فإن الفيضانات أو الكوارث الأخرى (مثل الأعاصير) يمكن أن تؤثر على جودة المياه. بعد الفيضان، قد لا تكون مياه الصنبور آمنة أو نظيفة. في هذه الحالة، قوموا بغلي الماء أو ترشيحه أو معالجته بمواد كيميائية.

في حالة عدم توفر المياه الجوفية الآمنة، أو إذا كنتم تشكون في جودة المياه، يمكنكم جعل المياه نظيفة وآمنة بطرق أخرى:

1. غلي الماء لمدة دقيقة واحدة على الأقل. سيقتل الغليان لمدة دقيقة واحدة الجراثيم.

2. استخدام أقراص تنقية المياه. هذه أقراص صغيرة يتم وضعها في الماء لقتل الجراثيم. يحتوي كل نوع من الأقراص على تعليمات محددة للاستخدام، لذا ينبغي قراءتها بعناية قبل الاستخدام. يمكنكم إعطاء الأقراص للعائلات في المجتمع لتنظيف مياههم.

•التأكد من التشديد على أهمية المياه النظيفة عند شرح كيفية استخدام الأقراص. مراقبة استخدام الأقراص الموزعة.

3. تعزيز تنقية المياه. يمكن ترشيح المياه باستخدام السيراميك أو الرمل الحيوي أو أنواع أخرى من المرشحات.

- التأكد من اتباع التعليمات الخاصة بعمل الفلتر وتنظيفه. تنظيف الفلتر بانتظام.

كل طريقة لجعل المياه آمنة لها مزايا وعيوب، وتتطلب معدات وموارد (أقراص تنقية، أوعية أو دلاء مياه، وحطب، ووقت، وما إلى ذلك). يحتاج المجتمع إلى أن يكون قادرًا على الحصول على هذه الموارد واستخدامها بشكل صحيح. العمل مع الزملاء في قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة العامة أو الشركاء ذوي الخبرة في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة للحصول على مزيد من المعلومات.

التخزين الآمن والمناولة

الأيدي المتسخة والأواني المتسخة والأوعية المتسخة يمكن أن تلوث المياه. وكذلك الذباب والحشرات والقوارض الأخرى. الجهود المبذولة لجعل المياه نظيفة وآمنة لا طائل من ورائها إذا لم يتم تخزين المياه أو التعامل معها بشكل صحيح وصحي.

ماذا تفعل وكيف تفعل ذلك

افهم المجتمع

1. تعرف على الممارسات والمعتقدات الثقافية والاجتماعية والتقليدية للمجتمع حول الماء والغسيل.

2. استمع للشائعات والمعلومات غير الصحيحة. قم بتصحيحها وإبلاغ المشرف المتطوع بها.

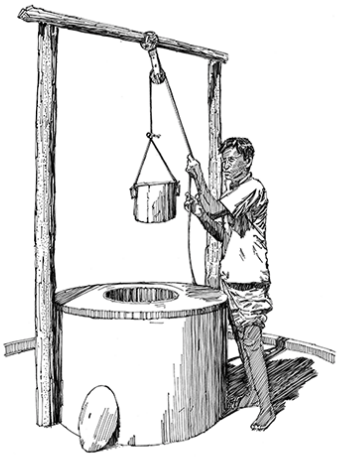
تعزيز المياه المنزلية النظيفة

1. تشجيع استخدام المياه النظيفة. شجع أفراد المجتمع على تبني ممارسات النظافة الموصى بها.
2. شجع الناس على استخدام معالجات المياه المنزلية (مثل أقراص التنقية) بشكل صحيح. إذا لم يعالجوا مياههم، اكتشف السبب.
3. شجع الناس على غسل أيديهم دائمًا قبل التعامل مع مياه الشرب.
4. تخزين المياه في أوعية نظيفة. تنظيفها بانتظام.

- تأكد من أن العائلات لديها أوعية نظيفة لوضع الماء فيها. تأكد من أن الحاويات مغطاة لمنع الجراثيم والأوساخ من الوصول إلى المياه وجعلها غير آمنة.

°إذا كانت الحاوية ذات رقبة ضيقة، شجع الناس على تنظيفها بانتظام بمحلول صابون أو مطهر كيميائي (إن وجد) أو حصى. تمنع الحاويات ضيقة العنق التلوث ولكن يصعب تنظيفها.

°إذا كانت الحاوية ذات رقبة عريضة، شجع الناس على إبقائها مغطاة وصمم نظامًا لإزالة المياه دون لمسها بيديك. الحاويات ذات العنق العريض تتلوث بسهولة ولكنها أسهل في التنظيف.



رسائل المجتمع

Storing water properly .04

Using clean safe drinking water .05

31. صحّة الأغذية

لمحة عامة

- يمكن أن تحتوي الأغذية غير النظيفة، أو غير المغطّاة أو غير المطهية جيدًا، على الجراثيم التي تسبّب الأمراض للناس.
- وقد لا يعرف الناس في المجتمع المحلّي، أو قد لا يفهمون، كيفية تلوّث الأغذية، أو كيفية انتشار مرض ما عن طريق الطعام. فمن المهمّ شرح أهمية صحّة الأغذية حتى يتمكّن الناس من حماية نفسهم وأسرهم من الإصابة بالأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفيّة القيام به

تشجيع الإعداد الآمن للطعام

- يمكن أن تتلوّث الأغذية عن طريق الأيدي المتّسخة أو الذباب أو الأواني المتّسخة أو المياه الملوّثة.

°اغسل يديك بالصابون والماء النقي قبل إعداد الطعام أو تناوله

°استخدم الماء النقي لإعداد الطعام. اغسل الخضروات والفواكه جيّدًا بالماء النقي والصابون.

°اغسل الأواني (المقالي، الأطباق، الأكواب، الشوك، السكاكين، إلخ) ونظّف أسطح المطبخ بالماء النقي والصابون، مع استخدام رفّ لتجفيف الأطباق.

- يمكن للأغذية غير النظيفة أو غير المطهية جيدًا أن تنشر الجراثيم والأمراض.

°قُم بطهي جميع المنتجات الحيوانية جيدًا، بما في ذلك اللّحوم والبيض، لقتل الجراثيم.

°قم بتغطية الطعام المطهي قبل تخزينه، مع إعادة تسخينه قبل تناوله.

°تناول الطعام المطهي ساخنًا.

تشجيع التخزين الآمن للأغذية

- يمكن أن تتلوّث الأغذية إذا لم يتمّ تخزينها بشكلٍ صحيح

°قم بتخزين الطعام غير المطهي في أوانٍ لا تستطيع الحشرات والحيوانات الوصول إليها.

°يجب تخزين الطعام المطهي بشكل صحيح وتغطيته للحفاظ عليه من القاذورات والذباب والحشرات والحيوانات الأخرى. يجب عدم تخزين الطعام المطهي لفتراتٍ طويلة من الزمن. يجب تناوله على الفور بعد الطهي.

تشجيع صحّة الأغذية مع بائعي المواد الغذائية في الأسواق والأكشاك

- شجّع على استخدام الناموسيات أو الأوعية المقلوبة على الأطباق لتجنّب ملامسة الذباب والحشرات
- استخدم المياه المعالجة بالكلور لإعداد المشروبات والثلج
- يجب على مقدّمي الطعام غسل يديهم بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وتقديمه
- يجب طهي الطعام جيدًا، وخاصّة المأكولات البحرية، وعدم تخزينه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة
- لا تضع الأطباق والأواني على الأرض، بل استخدم سطحًا نظيفًا

رسائل المجتمع

Storing water properly .04

Washing hands with soap .08

Good food hygiene .12

32. الصرف الصحي

لمحة عامة

- يُعدُّ الصرف الصحّي الجيّد أمرًا حيويًا لوقف انتشار الكثير من الأوبئة، مثل الإسهال والكوليرا، لا سيّما تلك التي تنتشر عن طريق ملامسة القمامة أو الفضلات البشرية.
- يمكن للمتطوّعين تتشجيع أفراد المجتمع المحلّي على تحسين ممارسات الصرف الصحّي من خلال الإدارة الآمنة للفضلات، وإجراء عمليات الدفن بشكلٍ آمن، والتخلّص من النفايات الأسرية والمجتمعية بشكل صحيح، واستخدام المراحيض وإزالة ماء الصرف والماء الراكد.
- تُشكّل مشاركة المجتمع المحلّي بشكل كامل منذ البداية أمرًا أساسيًا لضمان الاستدامة والممارسات الجيّدة في المستقبل.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

إدارة النفايات الصلبة

- تخلّص من النفايات الصلبة والقمامة بشكل آمن.

°شجعّ المجتمع المحلّي على حرق القمامة أو طمرها.

°قم بالتوعية حول العلاقة بين القمامة وناقلات الأمراض مثل الذباب أو القوارض المصابة بالأمراض.

إدارة مياه الصرف الصحّي

- قم بتصريف المياه الراكدة أو إزالتها. ففي مخيّمات اللّاجئين أو النازحين، من الضروري ضمان التصريف الجيّد للمياه خاصّة حول المراحيض أو الحمّامات أو أماكن غسل الملابس. في أماكن أخرى أيضًا، انتبه أيضًا للمياه الراكدة حول هذه الأنواع من المباني. في الوقت نفسه، راقب الأماكن أو الأغراض، مثل الأسطل، على سبيل المثال، حيث يمكن أن يحتفظ الناس بالمياه الراكدة (عن قصد أو بغير قصد). ويجب تعزيز النظافة الشخصية وتعليم الناس كيفية الحفاظ على نظافتهم وسلامتهم.

°قم بالتوعية المجتمعية من أجل الحدّ من المياه الراكدة لأنها تُعدّ بيئة مناسبة لتكاثر البعوض.

°اكتشف مع المجتمع المحلّي الأماكن في المنطقة التي يُرجّح أن تحتوي على مياه راكدة وحدّدها.

°قم بالتوعية المجتمعية حول تكاثر البعوض لتجنّب انتشار أمراض مثل الملاريا. تأكّد أنّ المجتمع المحلّي على دراية بالعلاقة بين البعوض والأمراض.

°شجّع استخدام الحصى حول أماكن الاستحمام والمراحيض وغسل الملابس أو غيرها من الاستراتيجيات للمساعدة في تصريف المياه.

إدارة المجارير

- تخلّص من الفضلات (البراز) بشكل آمن (عن طريق بناء المراحيض).

°شجّع على بناء المراحيض واستخدامها وتأكّد من حصولك على دعم المجتمع المحلّي للقيام بذلك ولمساعدتك في العثور على المكان الأفضل وذلك لتجنّب تلوّث مصادر المياه.

°لا تُشجّع على ممارسة التغوّط في العراء.

°تأكّد من توفّر المراحيض لجميع المستخدمين بما في ذلك النساء وكبار السنّ والأطفال وإلخ.

°قم بتشجيع الأمّهات اللّواتي لديهنَّ أطفال على التخلّص من فضلات أطفالهنَّ بشكل آمن.

°احرص على أن تستوفي المراحيض الحدّ الأدنى من معايير الحماية والإدماج والكرامة.

°قم بتشجيع بناء مراحيض صديقة للإناث متى أمكن ذلك، وينبغي أن تتضمّن: إضاءة جيّدة؛ مزالج/أقفال على الأبواب؛ جدران وأبواب مبنيّة بشكل سليم لضمان الخصوصية ومنع الأشخاص/الحيوانات من الدخول والخروج؛ أوعية قمامة لمنتجات النظافة الصحية الخاصّة بالحيض والنفايات الأخرى التي يمكن التخلّص منها.

التخلّص من الأنسجة البشرية والحيوانية بشكل آمن

- قم بدفن الأنسجة أو التخلّص منها بشكل آمن:

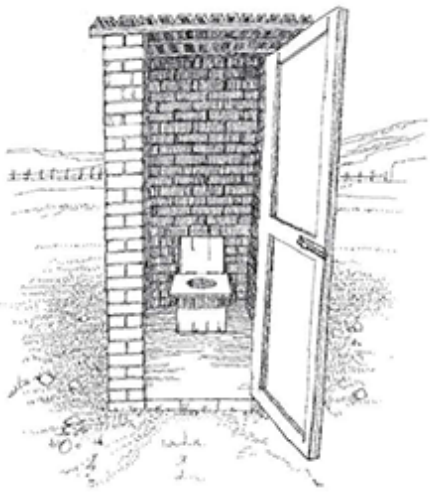
°قم بدفن الجثث والتخلّص من الحيوانات النافقة بشكل آمن.

°قم بمكافحة ناقلات الأمراض وحماية الناس منها.

°قم بحرق النفايات الطبية.

تحدث مع مجتمعك المحلي عن ممارسات الصرف الصحي السليمة.

تخلص من القمامة والنفايات بطريقة آمنة.



رسائل المجتمع

Using a clean latrine .06

Protecting yourself against mosquitoes .07

Washing hands with soap .08

Cleaning up places where mosquitoes breed .11

Encouraging healthy behaviours in a community .23

Keeping rodents out .27

33. تشجيع استخدام المراحيض وصيانتها

لمحة عامة:

- تنتقل العدوى بأمراض كثيرة (بما في ذلك الإسهال والكوليرا والتيفوئيد والتهاب الكبد الفيروسي(ه/ E) و(أ/ A)) إلى الآخرين عندما يلوّث البراز الماء أو اليدين أو الأغذية أو الذباب ومن ثم يدخل إلى فم شخص آخر. ويُسمّى هذا النوع من انتقال العدوى "الانتقال الفموي البرازي".
- يمكن لاستخدام المراحيض والتخلّص من البراز بشكل صحيح أن يُنقذ حياة الكثيرين خلال تفشّي أحد الأوبئة. فعندما يقوم الجميع باستخدام المراحيض، تبقى البيئة نظيفة. ومن الضروري صرف براز الأطفال والرُضَّع في المرحاض أيضًا، إذ يحتوي برازهم على جراثيم عديدة.
- في حالات تفشّي الوباء، يُعدّ تشجيع المجتمع المحلّي على استخدام المراحيض وصيانتها جزءًا أساسيًا لمنع انتشار الأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع استخدام المراحيض

1. قد يكون هناك الكثير من القضايا الاجتماعية والثقافية التي تؤدّي إلى عزوف الناس عن استخدام المراحيض.

- اعرف ما الذي يحفّز الناس على استخدام المراحيض وقم بتشجيعهم في ضوء ذلك على استخدامها.
- ناقش مع المجتمع المحلّي التحدّيات التي يمكن أن تواجههم في استخدامها وكيفية إتاحتها لجميع المستخدمين (الأطفال، كبار السنّ، الأشخاص ذوي الإعاقة، إلخ.)

2. يمكن بناء أنواع كثيرة من المراحيض، مثل مراحيض الحفر، بسهولة باستخدام مواد محلّية. ويعتمد تحديد نوع المرحاض الذي يتم إنشاؤه في أي سياق معيّن على:

- تفضيلات المجتمع المحلّي.
- المساحة المتاحة لدى المجتمع المحلّي.
- نوع التربة ومدى قرب المياه الجوفية من سطح الأرض (سطح المياه الجوفية).
- موقع مصادر المياه (يجب أن تكون المسافة بين مرافق الاحتواء ومصادر المياه 30 مترًا على الأقلّ، ويجب أن يبلغ قاع الحُفر 1.5 متر على الأقلّ فوق سطح المياه الجوفية).
- عدد الأشخاص الذين سيستخدمون المرحاض/المراحيض.
- عدد المرّات التي يجب فيها إزالة البراز. إذا كانت هناك حاجة إلى إدارة خارجية، فيجب النظر في تكلفة المرحاض وتوافره وإمكانية الوصول إليه.

اطلب من خبير بالماء والصرف الصحّي والنظافة الصحّية أو المشرف على المتطوّعين الذي تتبعه معلومات حول كيفية بناء المراحيض

جعل المراحيض آمنة وصالحة للاستخدام

1. تأكّد من إمكانية الحفاظ على نظافة المرحاض

● من المهمّ جدًا غسل اليدين بعد استخدام المرحاض لمنع انتشار المرض. ينبغي أن يكون هناك بالقرب من جميع المراحيض مكان يجري استخدامه لغسل اليدين، ويجب أن يتوافر فيه الماء والصابون.
● قم بتوفير مواد محلية مناسبة لتنظيف الشرج (بالمسح أو الغسل بعد التغوّط).
● إذا كنت تستخدم المرحاض الخندقي، فينبغي عليك توفير تربة لتغطية البراز.

2. تأكّد من أنّ المراحيض آمنة للاستخدام ومتاحة للجميع

• تأكّد من أنّ النساء والفتيات يشعرن بالأمان والاطمئنان عند استخدامهنَّ للمراحيض ليلاً ونهارًا.

°ينبغي أن يستخدم الذكور والإناث مراحيض منفصلة

°ينبغي أن تكون المراحيض جيّدة الإضاءة

°ينبغي أن يتمكّن المستخدمون من إقفالها من الداخل

°ينبغي أن تحتوي على خطّافات أو أي جهاز آخر لتعليق الملابس حتى لا تقبع على الأرض

°يجب أن تتمتّع بجدران وأبواب مبنية بشكل سليم لضمان الخصوصية ومنع الأشخاص/الحيوانات من الدخول والخروج

°يجب أن يتوفّر فيها مكان للتخلّص من المواد الخاصّة بالطمث أو سلس البول

°يجب أن يكون لديها مقبض أو حبال لمساعدة كبار السنّ أو الأشخاص ذوي الإعاقة

°يجب أن يتم تكييفها مع الأطفال لمنعهم من السقوط داخل الحفر

°إذا كانت المراحيض مرتفعة، فتأكّد من وجود منحدر مناسب لشخص ذي إعاقة ليتمكّن من الوصول إليها بمفرده

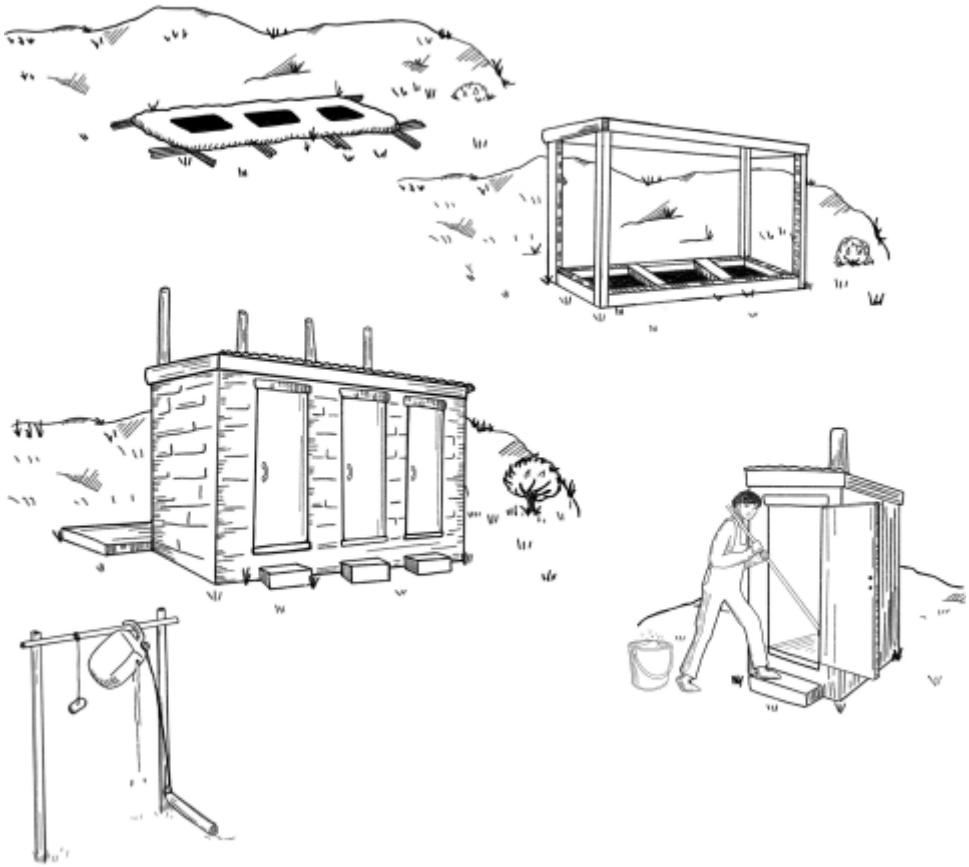
ضمان صيانة المراحيض

1. تأكّد من أنّ المراحيض متينة ومصانة فعليًا، بحيث تظلّ آمنة للاستخدام.

2. تمتلئ حفر المراحيض أو خزّانات المراحيض وتحتاج إلى إفراغها من وقت لآخر.

● تعتمد وتيرة ذلك على عدد الأشخاص المستخدمين لها، وعلى حجم الحفرة أو الخزّان ونوع التربة، وما إذا كان الناس يلقون أيضًا بالقمامة أو الفوط الصحّية في الحفرة.

3. قم بتشكيل لجان مجتمعية لصيانة المرحاض، واحرص على أن تمتلك جميعها المواد التي تحتاجها.



رسائل المجتمع

Using a clean latrine .06

Washing hands with soap .08

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

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

يجب غسل اليدين بالصابون:

- **قبل:**

°إعداد الطعام

°تناول الطعام

°إطعام طفل

°إرضاع طفل رضيع طبيعيًا

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

- **بعد:**

°استخدام المرحاض

يجب على الرجال والفتيان والنساء والفتيات غسل يدَيهم بعد استخدام المرحاض

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

التشجيع على استخدام مواد نظيفة وجافّة (يمكن التخلّص منها أو يمكن إعادة استخدامها)

التشجيع على تغيير مواد الدورة الشهرية والاستحمام متى دعت الحاجة.

عدم التشجيع على مشاركة الفوط القابلة لإعادة الاستخدام مع أي شخص آخر

°تنظيف الطفل

°لمس القمامة أو النفايات

°لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللّحوم النيئة

°تنظيف الأنف أو السعال أو العطس

°معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض

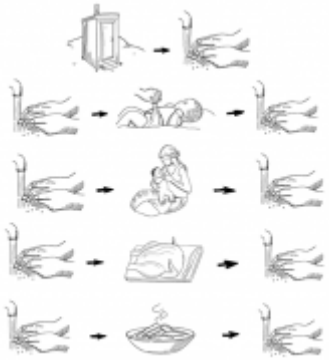
°مخالطة شخص مريض في حالة تفشّي وباء (انظر أداة العمل بشأن *غسل اليدين في ظلّ انتشار وباء شديد العدوى*)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

كيفيّة غسل اليدين

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

Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

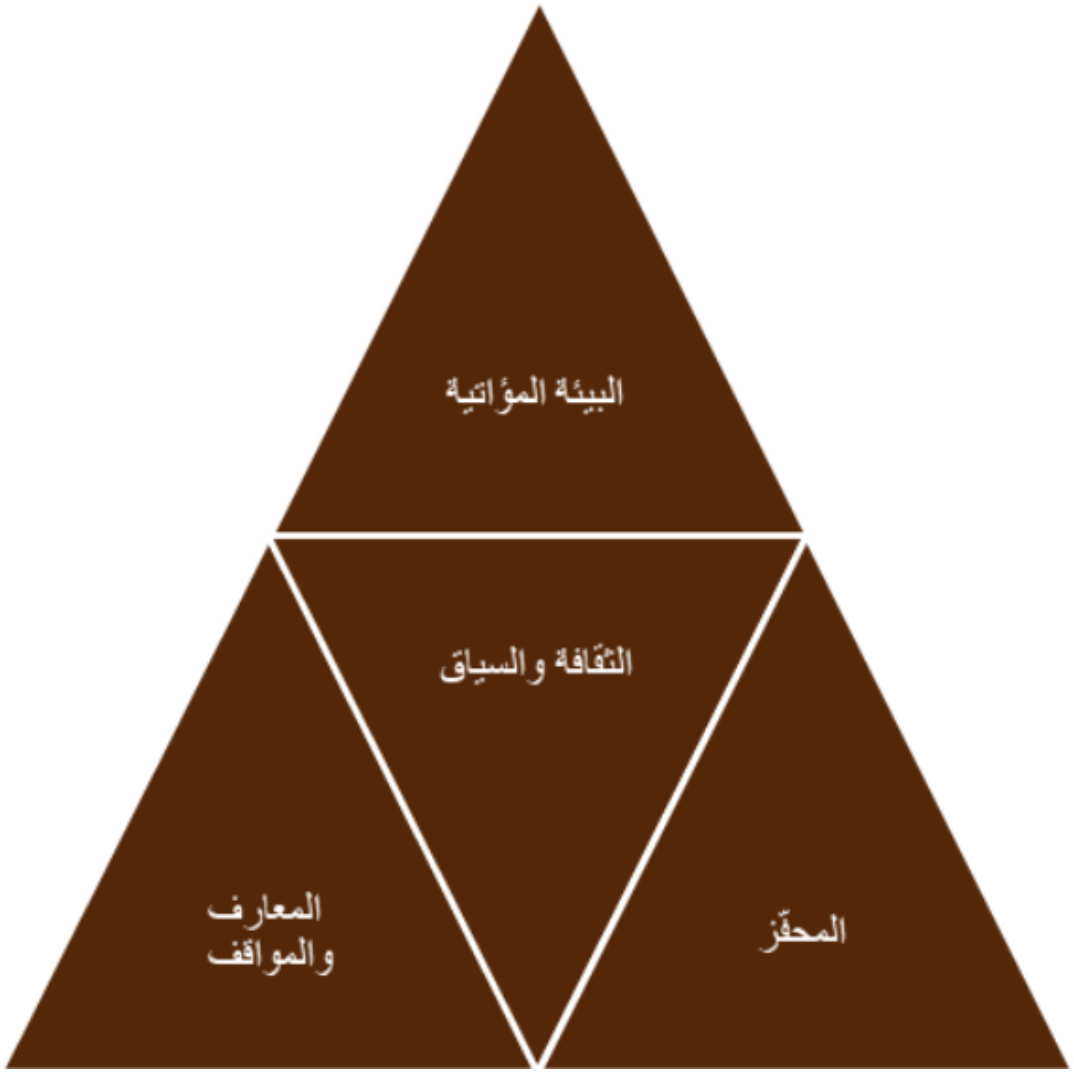
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

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

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

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



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

النموذج الاجتماعي والبيئي

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكلّ مجتمع محلّي تُقدّم فيه خدمات.

3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجريته.
4. مراجعة الأسباب أو المعوّقات في كلّ مستوى من المستويات والتي تسمح باستمرار السلوك. حدّد التدخّلات التي تتماشى مع كلّ سبب أو معوّق والتي يمكن استخدامها على مستويات مختلفة.
5. مناقشة التدخّلات المقترحة لكلّ مستوى من مستويات النموذج الاجتماعي والبيئي مع المجتمع المحلّي.
6. تحديد التدخّلات المناسبة للسياق في كلّ مستوى. يجب التخطيط للتدخّلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم المعلومات أولًا ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيّين للحصول على الموافقة والنوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
7. تنفيذ التدخّلات على جميع المستويات.
8. المراقبة لمعرفة ما إذا كان التغيير يحدث. يستغرق التغيير وقتًا ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغيّر معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيّف التدخّلات المعنيّة بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
9. الاعتراف بأنّه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخّلات.
10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيّف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيدٍ من المعلومات، يرجى الاطّلاع على دليل الصحّة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (eCBHFA) للمتطوّعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع

Encouraging healthy behaviours in a community .23