الكوليرا

التحديث الأخير 22-07-2025

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؟