



التهاب الكبد الفيروسي A

التحديث الأخير 2024-05-23

الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى

- يدان غير مغسولتين
- طعام أو مياه ملوثة بالفضلات البشرية
- فواكه وخضار / طعام غير مغسول أو طعام مغسول أو محضّر بمياه ملوثة
- اتصال جسدي وطيد (مثل الجنس الفموي - الشرجي) بشخص مصاب (لا تنتقل العدوى بالاتصال العادي)

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- غالبًا ما يُصاب البالغون بأعراض أكثر حدة من الأطفال
- الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض
- الأشخاص الذين يعيشون في أوضاع تفتقر إلى مرافق وخدمات المياه والصرف الصحي والنظافة
- الأشخاص الذين لم يتلقوا التلقيح أو الذين أصيبوا سابقًا

الأعراض

- إرهاق
- حمى
- فقدان الشهية
- ألم في البطن
- غثيان
- بول داكن اللون
- اصفرار الجلد و / أو الغشاء المخاطي (اليرقان)

** قد لا تظهر أي أعراض على أشخاص كثيرون (خصوصًا الأطفال)، على الرغم من أنهم مصابون ويمكنهم أن ينشروا المرض**

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد الأشخاص المصابين في المجتمع

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات التي تعاني أعراضاً إلى المرافق الصحيّة
- تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمصابين وعائلاتهم

الصرف الصحي وإدارة النفايات

- تعزيز الاستخدام الملائم للصرف الصحي ومرافق النفايات (المراحيض/الحمّات)
- عدم التغيّط في العراء

نظافة اليدين

- تعزيز نظافة سليمة لليدين (غسل اليدين بالصابون)
- °قبل: تحضير الطعام؛ أو تناول الطعام؛ أو تقديم الطعام للأطفال؛ أو معالجة الجروح؛ أو رعاية المرضى
- °بعد: استخدام المراحيض أو تغيير حفاظات الأطفال؛ أو لمس النفايات أو القمامة؛ أو لمس الحيوانات أو إطعامها؛ أو تنظيف الأنف، أو السعال أو العطس؛ أو معالجة الجروح؛ أو رعاية المرضى

نظافة الطعام والمياه وسلامتهما

- التشجيع على معالجة المياه المنزليّة للحصول على مياه شرب آمنة
- تخزين المياه في حاويات نظيفة ومغلقة
- تعزيز تنظيف الشامل للطعام وطهيه وتخزينه
- تغطية الطعام وتخزينه بأمان (حمايته من تلوّث الحشرات / الحيوانات)
- استخدام الأواني وحاويات التخزين النظيفة
- التشجيع على الرضاعة الطبيعيّة الحصريّة للأشهر الستة الأولى من الحياة، والرضاعة الطبيعيّة المكملّة حتى سنّ العامين (ولا سيّما عندما يكون الطفل مريضاً)

التعبئة الاجتماعيّة وتعزيز الصحة

- الاطّلاع على النصائح المحدّدة التي تقدّمها السلطات الصحيّة أو السلطات الأخرى ذات الصلة
- الريادة في اتّباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحيّة الحاليّة
- تقديم الدعم والتشجيع على اتّباع النصيحة
- محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطبّق أو لا وسبب ذلك
- بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة

- دعم حملات التلقيح الروتينية والجماعية

الخرائط وتقييم المجتمع

1. وضع خريطة للمجتمع
2. تحديد المعلومات التالية على الخريطة:

- كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بالتهاب الكبد A وأين؟
- كم عدد الوفيات؟ أين حصلت؟ متى؟
- من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهاب الكبد A وأين هم؟
- أين تقع المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)
- من أين يحصل الأشخاص على مياه الشرب؟

3. تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
 - متى بدأ الأشخاص بصابون بالتهاب الكبد A
 - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع الملوّث؟ المتضرر؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟
 - هل الرضاعة الطبيعية شائعة؟
 - هل مصدر المياه آمن؟
 - هل يجيد الأشخاص معالجة المياه؟

° كيف يفعلون ذلك؟

- ما هي مرافق الصرف الصحي المتوفرة؟ (وضع المراحيض العامة على الخريطة)

° هل يستخدمها الناس؟

- ما هي مرافق غسل اليدين المتوفرة؟ (وضع محطات غسل اليدين العامة على الخريطة)

° هل يتوافر فيها الصابون؟

- ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق برعاية المرضى وإطعامهم؟ يجب الوضع في الاعتبار أيّ اختلافات في الأدوار والمسؤوليات بين المرأة والرجل.

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

- هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟

• هل يُخطط برنامج تلقيح أو أنه ساري المفعول؟

- ما هي العادات والممارسات والمعتقدات المتعلقة بالنظافة الصحية والصرف الصحي والمياه؟

° ما هي العوائق التي تواجه الناس في الوصول إلى نقاط المياه ومرافق الصرف الصحي والنظافة الصحية، من كافة الهويات الجنسية، والأعمار، والإعاقات والخلفيات؟

- ما هي المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟

° هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن التهاب الكبد A ما هي الشائعات؟

أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 12. التعامل مع حالات الحمى
- 19. الدعم النفسي الاجتماعي
- 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 مبكراً عن حالات تفشي الأمراض ومكافحتها وإنقاذ الحياة.

ما يجب عليك معرفته

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

ما يمكنك القيام به

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



Finding sick people .24

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

• تحديد المخاطر وحالات التعرّض للمخاطر

• من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
• ما هو الخطر المعرّض له

• إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)

• فهم الموارد داخل المجتمع المحلي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء

• الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى وإلخ) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته

• تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرّض للوباء وانتشاره

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

تُعدُّ مشاركة السكّان في رسم الخرائط أمراً مفيداً جداً 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 التأهب والمواجهة قبل أن يتفشّي الوباء.

كيفية إعداد خريطة مجتمعية

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

• المجتمع المحلي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم

• المواقع الرئيسية المشتركة/العامة في المجتمع المحلي

• 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 معيَّنة من الخريطة.

• لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلي، يتعيّن على كل فريق أن يُحدّد الوضع في المنطقة الموكلة إليه (عدد الأشخاص

المرضى، والمعرّضين للإصابة بالمرض، وعدد الذين أُحيلوا إلى السلطات الصحية، وأي معلومات أخرى ذات صلة). اعمل مع

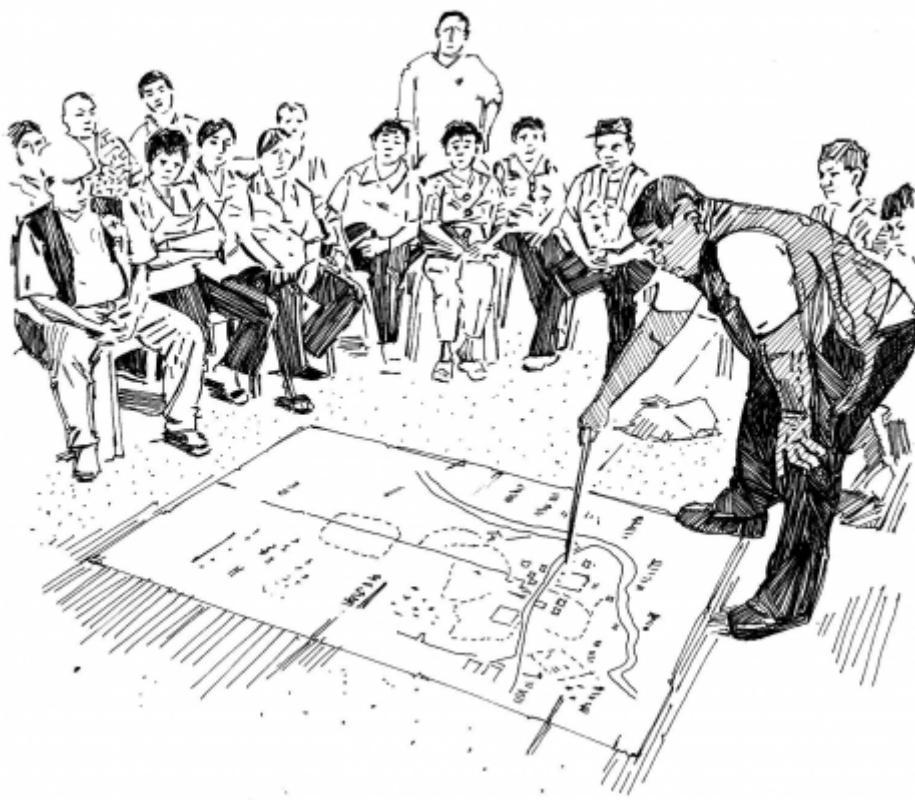
المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنحهم الأولوية. سيتطلّب ذلك استهدافاً جغرافياً،

وضمن تلك المناطق المحدّدة، استهداف الفئات الأكثر احتياجاً بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمن تحليلاً للنوع

الاجتماعي والتنوع.

• قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وجمعها ستمكّن من معرفة:

المناطق الموبوءة التي تغطّيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصّة بكلّ منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطة 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 يصعب التواصل أثناء انتشار وباء معين. فتفشّي الأمراض، لا سيّما الجديد منها، قد يُسبّب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضلّلة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحي أو المنظمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقونها من الأشخاص أو المنظمات التي لا يثقون بها أو لا يصدقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال 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 تلقيّ علاجات معيّنة (بما في ذلك الأدوية واللقاحات).

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

من الضروري اعتماد التواصل الموثوق به مع المجتمع المحليّ في حالات تفشّي مرض ما. ولبناء الثقة، يُعدّ التواصل الثنائي الاتجاه أمراً أساسياً. تعني كلمة "ثنائي الاتجاه" 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 ليقلّوا رسائل المتطوّعين. فبعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع ومخاوفهم وشواغلهم، يمكنك تزويدهم برسائل دقيقة وذات مصداقية.

كما يساعد تقديم رسائل صحيّة تكون متّسقة وواضحة وسهلة الفهم على بناء الثقة. يُعتبر إعطاء معلومات دقيقة للمجتمع أمراً أساسياً، 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 تلقيّ اللقاحات أو العلاجات الطبيّة الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
- ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبائهم بطرق مختلفة عمّا يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكل آمن وكريم)
- ممارسة التباعد الاجتماعي
- استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
- قبول المريض بعزله عن الآخرين تفادياً لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقة مختلفة (عادةً عن طريق التنظيف أو الغليان أو الطهي جيّداً)
- وغيرها من تدابير الصحّة العامة الموصى بها

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشّي الوباء

- أشرك قادة المجتمع المحليّ وأفرادهم

٤ تعرّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحليّ على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلّقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقادة المجتمعيّين أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)

٥ اعمل مع المجتمعات المحليّة لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها

٦ تحدّث إلى أفراد المجتمع المحليّ حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم

■ اعرف مدى إمام أفراد مجتمعك المحلي بالمرض الذي يهددهم وكيفية انتقاله

■ تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثر على انتشار الوباء

■ تعرّف على الأمور التي تحفزهم على تغيير السلوك

■ تعرّف على الأمور التي تثبطهم عن تغيير السلوك

• استخدم أساليب تواصل مختلفة

④ استخدم التواصل الثنائي الاتجاه متى أمكن

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

④ في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتجاه لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة

■ يجب أن تقترن أساليب التواصل الأحادية الاتجاه دائماً بأساليب تواصل ثنائية الاتجاه لضمان معرفة جهات نظر المجتمع المحلي والاستماع إليها

④ يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحوٍ مختلفٍ لذا من المهمّ استخدام أساليب مختلفة

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

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

فكّر في طريقة للوصول إليهم

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

■ اكتشف 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 تلقوا كتيبات 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 المحلي حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)

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

• يجب أن يكون التواصل:

④ بسيطاً وقصيراً. إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.

④ موثوقاً. إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع المحلي (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامة مفتوحة وإلخ).

④ دقيقاً ومحدّداً. إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائماً. يجب أن تكون الرسائل متنسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقاً. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكن صريحاً وواضحاً بشأن المتغيّرات وسببها. مركزاً على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلي بما يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.

④ ممكناً وواقعياً. إذ يتعيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

④ مراعيّاً للسياق. إذ ينبغي أن تُجسّد المعلومات احتياجات المجتمع المحلي وحالته. وينبغي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحلي العوامل الاجتماعية والثقافية التي تُشجّع أفراد المجتمع المحلي على تبني أنماط سلوك أكثر أماناً (مثل قبول تلقي اللقاحات) أو تثبطهم عن

تبيّن 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 الاتجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحليّ.

• وسائل التواصل الأحادية الاتجاه

الفيديو والأفلام والإعلانات التلفزيونية

الأغاني أو القصائد أو الدراما التمثيلية أو تمثيل الأدوار أو المسرح

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

الملصقات واللّوحات الإعلانية

• وسائل التواصل الثنائية الاتجاه

زيارة المنازل

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

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

الانتباه للشائعات

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

• الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.

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

• تصحيح الإشاعة

إعطاء المجتمع المحليّ حقائق واضحة وبسيطة حول المرض

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

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامة

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

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالة

• حدّد أعراض المرض الذي يسبّب الوباء والعلامات التي تشير إلى أنه ينبغي إحالة المرضى إلى المرافق الصحية.

• ضع دائماً في اعتبارك سلامتك وحمايتك

❓ بعد أخذ المشورة من المشرف الذي تتبعه، اعرف كيفية معرفة متى يكون الشخص مريضاً ويجب إحالته إلى مركز صحي

تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

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

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

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

❓ هل تتوفر وسائل للنقل العام؟

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

■ هل يمكن للمرضى استخدامها؟

■ هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركّاب الآخرين؟

هل تتوفر خدمات الإسعاف؟

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

هل المرض شديد العدوى ويتطلب نقلًا خاصًا؟

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

التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خطط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

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

إجراء الإحالة

- يعمل المتطوعون نيابةً عن جمعيتهم الوطنية ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنية قبل القيام بالنشاطات. يجب تدريبهم على مبادئ حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر ويجب أن يحصلوا على التدريب والإشراف المناسبين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.
- يجب على المتطوعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصي إذا كان المريض طفلًا.
- يتعين على المتطوعين دعم هذه المبادئ:

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

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

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

ساعد الأسرة في حال كان ثمة حاجة إلى نقل خاص.



Finding sick people .24

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

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

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

حماية نفسك والآخرين من المرض

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

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

■ في حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقل استخدام الكمّات والقفّازات المطّاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة المريض. (انظر إلى أداة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطلاع على التعليمات الخاصة بالنظافة الجيدة لليدين).

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

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

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

■ يجب أن يكون المتطوعون 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 أساساً مثل إجراء التمارين الرياضية والتأمل وممارسة الهوايات وإلخ.

☞ يُعدُّ مديرُ مصدرًا مفيداً للمعلومات والأدوات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

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

- تدابير مكافحة ناقلات الأمراض (انظر أداة العمل بشأن مكافحة ناقلات الأمراض)
- مناولة الحيوانات بطريقة آمنة (أداة العمل بشأن مناولة الحيوانات ونجبتها)
- التعامل مع الجثث (أداة العمل بشأن دفن جثث الموتى بشكل آمن وكريم)
- الوقاية الكيميائية (أداة العمل بشأن الوقاية الكيميائية)
- الأغذية والمياه المأمونة (أداتي العمل بشأن صحّة الأغذية ومياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية)
- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن غسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في حالات الأمراض الشديدة العدوى)

حماية المتطوعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

1. **يجب حماية المتطوعين** إذا تعرّضوا للأذى أو الإصابة أثناء تنفيذ عملهم. فقد يتعرّضون للحوادث أو الإصابات بل حتّى للوفاة. وقد يتسبّبون، بالفرد ذاته، في إلحاق الأذى بالآخرين وبممتلكاتهم، لا سيّما إذا لم يتم تدريبهم بشكل صحيح أو تزويدهم بالمعدات الصحيحة.
 - لذا من الضروري أن يكون لدى الجمعيات الوطنية سياسات تأمين مناسبة. فقد يكون التأمين ضرورياً لتسديد تعويضات للمتطوعين أو لأسرهم إذا أصيبوا أو توفوا، أو لتسديد تعويضات للغير إذا طالهم أذى بسبب أفعال المتطوعين، 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 المتطوعين والتمسك به، لا سيّما إذا لحق بهم الأذى أثناء تأديتهم لواجباتهم. اسأل مديرك عن نوع التأمين أو التغطية من خلال "شبكة الأمان" التي يمكنك الحصول عليها.
 - قبل أن تطلب من المتطوعين تنفيذ أنشطة عالية الخطورة (مثل عمليات دفن الجثث بطريقة آمنة وكريمة)، يجب على الجمعيات الوطنية أيضاً أن تزوّد المتطوعين بما يلزم من لقاحات ومعدّات الحماية. وسيعتمد ما يتضمّنه ذلك على السياق الذي تعمل فيه وعلى السياسات الصحيّة للموظّفين والمتطوعين في جمعيتك الوطنية.
2. **ينبغي إبلاغ المتطوعين** بالسياسة الأمنية للجمعية الوطنية، ويتعيّن على المتطوعين فهم هذه السياسة واتباع ما تقتضيه من قواعد وأنظمة. وينبغي لك أيضاً أن تكون على دراية بأيّ تغييرات تطرأ على السياسة، وأن تقوم بالإبلاغ عن أيّ حوادث مثيرة للقلق.
 - تعتمد السلامة في المجتمع المحليّ على السمات الشخصية للمتطوعين والمدربين وأعضاء الفريق الآخرين من حيث كيفية عملهم معاً وكيفية عملهم مع الناس في المجتمع المحليّ. يجب على المتطوعين مراعاة الثقافة. إذ لا ينبغي أبداً أن يكون سلوكك الشخصي سبباً للجريمة، بل ينبغي لك أن تتصرّف بنزاهة وألا تكون مصدر مشاكل للمجتمع المحليّ. فالسلوك المستقيم والمهذب وغير المتحيز مطلوب منك دائماً.
 - يجب أن يُبادر المتطوعون 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 ولأيّ جهة.



12. التعامل مع حالات الحمى

لمحة عامة

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تقييم حالة الشخص

1. تحقّق من درجة حرارة الشخص، إذا أمكن:

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

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

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

3. تحقّق من حالة الشخص:

- تضرّ الأعراض الأخرى، مثل الطفح الجلدي أو الصداع أو القيء أو السعال أو الألم

معالجة الحمى

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

2. إذا كان المريض يستطيع تناول الشرب والطعام والحركة:

- أعطه المزيد من السوائل ليشرّبها بكمية أكبر من المعتاد.
- شجّع مقدمي الرعاية على إرضاع الرضيع طبيعياً قدر الإمكان.
- شجّع مقدمي الرعاية على تقديم الطعام المغذي.

3. قم بتبريد الجسم بواسطة ما يلي:

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

4. إذا لم تختفِ الحمى أو إذا ازدادت سوءاً، فاطلب المساعدة من أحد المهنيين الصحيين.

الإبلاغ عن الأعراض

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

● إذا كانت الحمى من أحد أعراض المرض المتفشّي (كما هو الحال في التهاب السحايا أو الملاريا أو حمى الضنك)، فيجب عليك الإبلاغ عن الحالة كجزء من نشاطاتك المتعلقة بالمراقبة المجتمعية إلى السلطة الصحية المختصة. اتبع الإجراءات المشار إليها من أجل الوقاية والعلاج.

● إذا كانت الحمى من أحد أعراض المرض المتفشّي (مثل التهاب السحايا أو الملاريا أو حمى الضنك)، ولكن لا يوجد نظام للمراقبة المجتمعية معمول به، فيجب عليك الإبلاغ عن الحالات إلى أقرب مرفق صحي عام. إذا لم تكن متأكدًا من المكان الذي يجب أن تقوم فيه بالإبلاغ عن الحالات، فناقش الأمر مع مديرك للتوصل إلى الحل الأفضل.





Caring for a person with fever .02

19. الدعم النفسي الاجتماعي

ردآت الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

- عاطفياً. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
- عقلياً. فقدان التركيز، فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- جسدياً. زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، الألم 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 وردآت الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي» إلى الإجراءات التي تلبي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
- ونحن نقوم بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي من أجل مساعدة الناس المتضررين من الأزمات على التعافي. فتوفير الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والكافي يمكن أن يمنع الكرب والمعاناة من التحول إلى مشاكل أكثر حدة في مجال الصحة العقلية.

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

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

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

الإسعافات الأوليّة 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 الأوليّة النفسية ليست ...

- شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مُفصّلة للحدث الذي تسبّب في المحنة.
- الطلب من أحدهم تحليل ما حدث لهم.
- الضغط على شخص ما للحصول على تفاصيل بشأن ما حدث.
- الضغط على الناس لتبادل مشاعرهم وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأوليّة 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 الأوليّة 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 أصدقاء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.

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

يُعدّ الاستماع الناشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأولية 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.

29. تعزيز النظافة الصحية

لمحة عامة

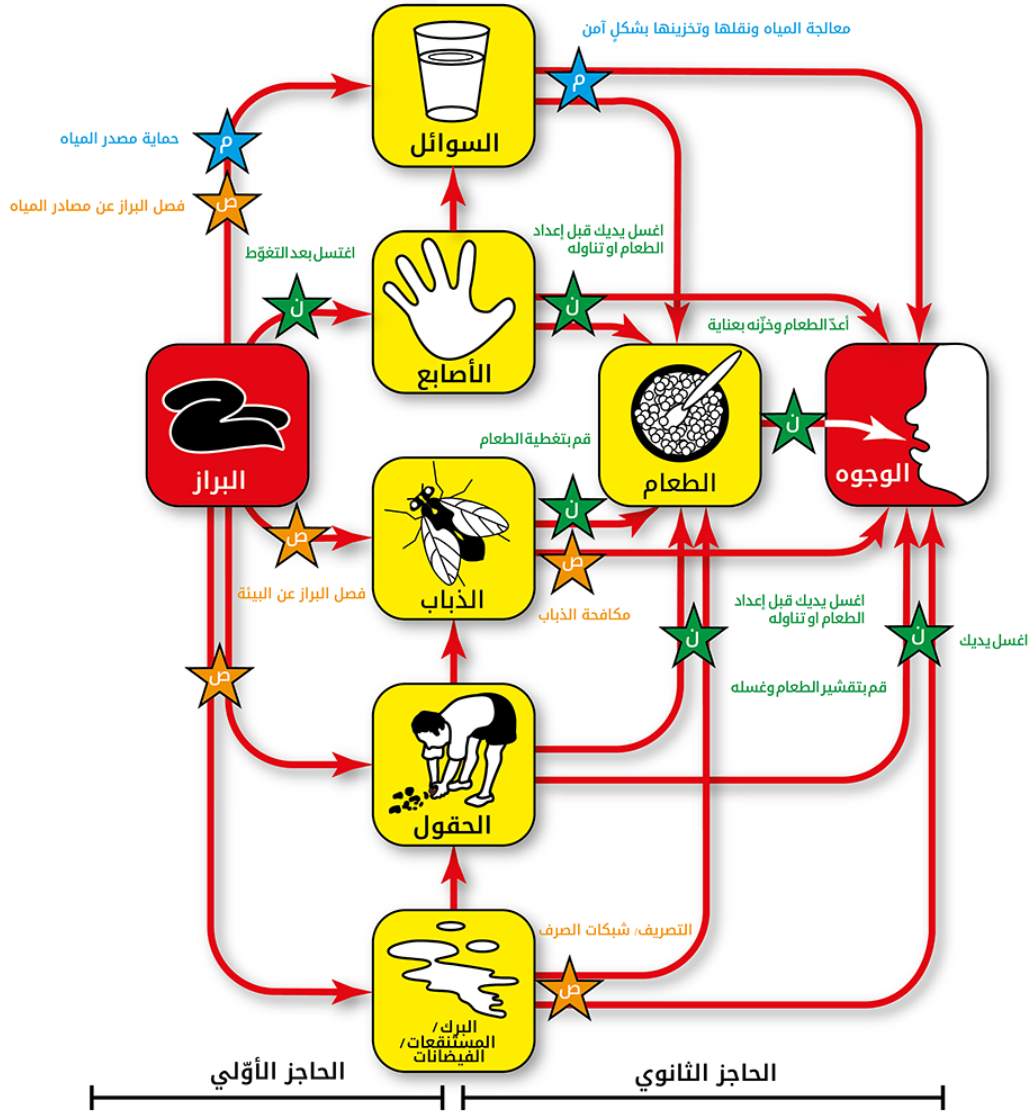
- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتغطية مجموعة من الاستراتيجيات الهادفة إلى تحسين السلوك الصحي للناس ومنع انتشار الأمراض. يُمكن تشجيع النظافة الصحية الأشخاص من اتخاذ الإجراءات للوقاية من الأمراض المرتبطة بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية من خلال توعية أفراد المجتمع وإشراكهم إضافة إلى معارفهم ومواردهم.
- يتم تحديد تركيز تشجيع النظافة الصحية على أساس المخاطر الصحية القائمة. ومن خلال إنشاء سلسلة من الحواجز التي تحول دون انتقال العدوى، يكون لسلوكيات النظافة الصحية تأثير حاسم على انتقال الأمراض المتعلقة بالمياه والصرف الصحي كما هو مبين في المخطط "أف" أدناه1:

الطريق الفموي الشرجي (المخبط ف)

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

- ★ المياه
- ★ الصرف الصحي (الإصحاح)
- ★ النظافة

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



ملاحظة: إن المخبط عبارة عن ملخص للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهمة أيضاً. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوث الأغذية بسبب أواني الطهي المتسخة

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم المجتمع المحلي

1. تعرّف على الطرق التي يتبعها الناس في جمع الماء، وتخزين الأغذية والماء، والتخلّص من القمامة، والاعتسال واستخدام المراحيض.
 - حدّد الأماكن الرئيسية التي تكون فيها النظافة الصحية مهمّة ليس على المستوى الفردي فحسب، بل أيضاً على مستوى المجتمع، مثل الأسواق أو المدارس أو المطاعم أو الكنائس. حدّد ما إذا كان بإمكانك العمل معها لتعزيز ممارسات النظافة الصحية الجيدة.
 - ° يمكنك عقد جلسة للطلاب أو المعلمين حول النظافة الشخصية أو مساعدة العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومراحيض خارجية من أجل المرضى.
2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلي حول النظافة الشخصية.
 - أشرك في لقاءاتك النساء وقادة المجتمع المحلي ومقدّمي الرعاية وصانعي القرار.
 - ° تأكّد من أنّهم يفهمون أنّ النظافة الجيدة لها أهميّتها وأنّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.
3. كُن قدوة جيدة للآخرين في مجتمعك المحلي. استخدم مرحاضاً نظيفاً، وتخلّص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيراً.

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلقة بالنظافة الصحية

- عادةً ما تشمل القضايا الرئيسية الواجب معالجتها ما يلي. انقر فوق بطاقات العمل المناسبة للحصول على المعلومات التي تحتاجها:
 - صحة الأغذية
 - مياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية
 - النظافة الشخصية ونظافة اليدين
 - الصرف الصحي البيئي
 - مكافحة الذباب والبعوض وناقلات الأمراض الأخرى



Storing water properly .04



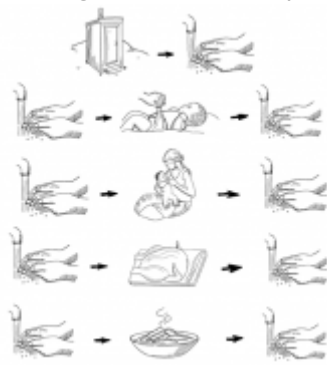
Using clean safe drinking water .05



Using a clean latrine .06



Washing hands with soap .08



When to wash hands .09



Cleaning up places where mosquitoes breed .11



Good food hygiene .12



Good personal hygiene .13



Collecting and disposing of rubbish .20

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 جداً 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 بالأنتابيب 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 قادراً 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.

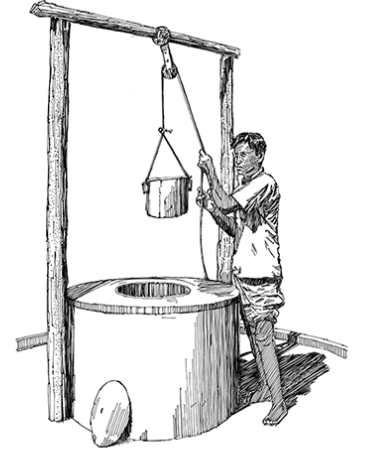
تعزير المياه المنزلية النظيفة

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 دائماً 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 نظاماً لإزالة المياه دون لمسها بيدك. 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 جيداً، على الجراثيم التي تسبّب الأمراض للناس.
- وقد لا يعرف الناس في المجتمع المحلي، 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 أنفسهم وأسرهم من الإصابة بالأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع الإعداد الآمن للطعام

- يمكن أن تتلوّث الأغذية عن طريق الأيدي المتسخة أو الذباب أو الأواني المتسخة أو المياه الملوّثة.
- ° اغسل يديك بالصابون والماء النقي قبل إعداد الطعام أو تناوله
- ° استخدم الماء النقي لإعداد الطعام. اغسل الخضروات والفواكه جيّداً 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 جيداً أن تنتشر الجراثيم والأمراض.
- ° قُم بطهي جميع المنتجات الحيوانية جيداً، بما في ذلك اللحوم والبيض، لقتل الجراثيم.
- ° قُم بتغطية الطعام المطهي قبل تخزينه، مع إعادة تسخينه قبل تناوله.
- ° تناول الطعام المطهي ساخناً.

تشجيع التخزين الآمن للأغذية

- يمكن أن تتلوّث الأغذية إذا لم يتمّ تخزينها بشكل صحيح
- ° قُم 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 المقفلوية على الأطباق لتجنّب ملامسة الذباب والحشرات
- استخدم المياه المعالجة بالكور لإعداد المشروبات والتلج
- يجب على مقدّمي الطعام غسل يديهم بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وتقديمه
- يجب طهي الطعام جيّداً، وخاصّة المأكولات البحرية، وعدم تخزينه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة
- لا توضع الأطباق والأواني على الأرض، بل استخدم سطحاً نظيفاً



رسائل المجتمع



Storing water properly .04



Washing hands with soap .08



Good food hygiene .12

32. الصرف الصحي

لمحة عامة

- يُعدُّ الصرف الصحيّ 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 تشجيع أفراد المجتمع المحليّ على تحسين ممارسات الصرف الصحيّ من خلال الإدارة الآمنة للفضلات، وإجراء عمليات الدفن بشكلٍ آمن، والتخلّص من النفايات الأُسرية والمجتمعية بشكل صحيح، واستخدام المراحيض وإزالة ماء الصرف والماء الراكد.
- تُشكّل مشاركة المجتمع المحليّ بشكل كامل منذ البداية أمرًا أساسيًا لضمان الاستدامة والممارسات الجيدة في المستقبل.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

إدارة النفايات الصلبة

- تخلّص من النفايات الصلبة والقمامة بشكل آمن.
- ° شجّع المجتمع المحليّ على حرق القمامة أو طمرها.
- ° قم بالتوعية حول العلاقة بين القمامة وناقلات الأمراض مثل الذباب أو القوارض المصابة بالأمراض.

إدارة مياه الصرف الصحيّ

- قم بتصريف المياه الراكدة أو إزالتها. ففي مخيّمات اللاجئين 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 تُعدُّ بيئة مناسبة لتكاثر البعوض.
- ° اكتشف مع المجتمع المحليّ الأماكن في المنطقة التي يُرجّح أن تحتوي على مياه راكدة وحدّها.
- ° قم بالتوعية المجتمعية حول تكاثر البعوض لتجنّب انتشار أمراض مثل الملاريا. تأكّد أنّ المجتمع المحليّ على دراية بالعلاقة بين البعوض والأمراض.
- ° شجّع استخدام الحصى حول أماكن الاستحمام والمراحيض وغسل الملابس أو غيرها من الاستراتيجيات للمساعدة في تصريف المياه.

إدارة المجاري

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

°شجّع على بناء المراحيض واستخدامها وتأكّد من حصولك على دعم المجتمع المحلي للقيام بذلك ولمساعدتك في العثور على المكان الأفضل وذلك لتجنّب تلوث 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 اللواتي لديهنّ أطفال على التخلّص من فضلات أطفالهنّ 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 مبنية 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.

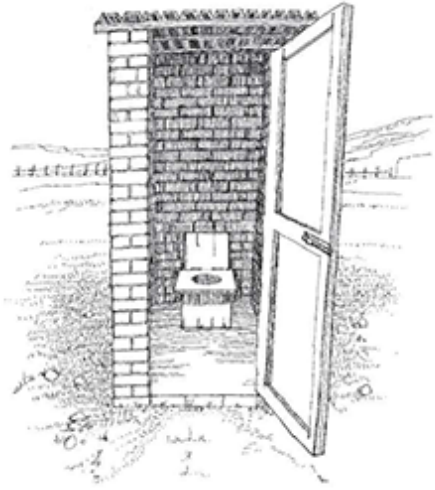
°قم بمكافحة ناقلات الأمراض وحماية الناس منها.

°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 (E / ٥) و(A / أ)) إلى الآخرين عندما يلوث البراز الماء أو اليدين أو الأغذية أو الذباب ومن ثم يدخل إلى فم شخص آخر. ويُسمى هذا النوع من انتقال العدوى "الانتقال الفموي البرازي".
- يمكن لاستخدام المراحيض والتخلص من البراز بشكل صحيح أن يُنقذ حياة الكثيرين خلال تفشي أحد الأوبئة. فعندما يقوم الجميع باستخدام المراحيض، تبقى البيئة نظيفة. ومن الضروري صرف براز الأطفال والرضع في المراض أيضاً، إذ يحتوي برازهم على جراثيم عديدة.
- في حالات تفشي الوباء، يُعد تشجيع المجتمع المحلي على استخدام المراحيض وصيانتها جزءاً أساسياً لمنع انتشار الأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع استخدام المراحيض

1. قد يكون هناك الكثير من القضايا الاجتماعية والثقافية التي تؤدي إلى عزوف الناس عن استخدام المراحيض.
 - اعرف ما الذي يحفز الناس على استخدام المراحيض وقم بتشجيعهم في ضوء ذلك على استخدامها.
 - ناقش مع المجتمع المحلي التحديات التي يمكن أن تواجههم في استخدامها وكيفية إتاحتها لجميع المستخدمين (الأطفال، كبار السن، الأشخاص ذوي الإعاقة، إلخ).
2. يمكن بناء أنواع كثيرة من المراحيض، مثل مراحيض الحفر، بسهولة باستخدام مواد محلية. ويعتمد تحديد نوع المراض الذي يتم إنشاؤه في أي سياق معيّن على:
 - تفضيلات المجتمع المحلي.
 - المساحة المتاحة لدى المجتمع المحلي.
 - 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 متراً على الأقل، ويجب أن يبلغ قاع الحفر 1.5 متر على الأقل فوق سطح المياه الجوفية).
 - عدد الأشخاص الذين سيستخدمون المراض/المراحيض.
 - عدد المرات التي يجب فيها إزالة البراز. إذا كانت هناك حاجة إلى إدارة خارجية، فيجب النظر في تكلفة المراض وتوافره وإمكانية الوصول إليه.

اطلب من خبير بالماء والصرف الصحي والنظافة الصحية أو المشرف على المتطوعين الذي تتبعه معلومات حول كيفية بناء المراحيض

جعل المراحيض آمنة وصالحة للاستخدام

1. تأكد من إمكانية الحفاظ على نظافة المراحيض

- من المهم جداً غسل اليدين بعد استخدام المراحيض 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 التغوط).
- إذا كنت تستخدم المراحيض الخندقية، فينبغي عليك توفير تربة لتغطية البراز.

2. تأكد من أن المراحيض آمنة للاستخدام ومتاحة للجميع

- تأكد من أن النساء والفتيات يشعرن بالأمان والاطمئنان عند استخدامهن للمراحيض ليلاً ونهاراً.

° ينبغي أن يستخدم الذكور والإناث مراحيض منفصلة

° ينبغي أن تكون المراحيض جيدة الإضاءة

° ينبغي أن يتمكن المستخدمون من إقفالها من الداخل

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

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

° يجب أن يتوفر فيها مكان للتخلص من المواد الخاصة بالطمئ أو سلس البول

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

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

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

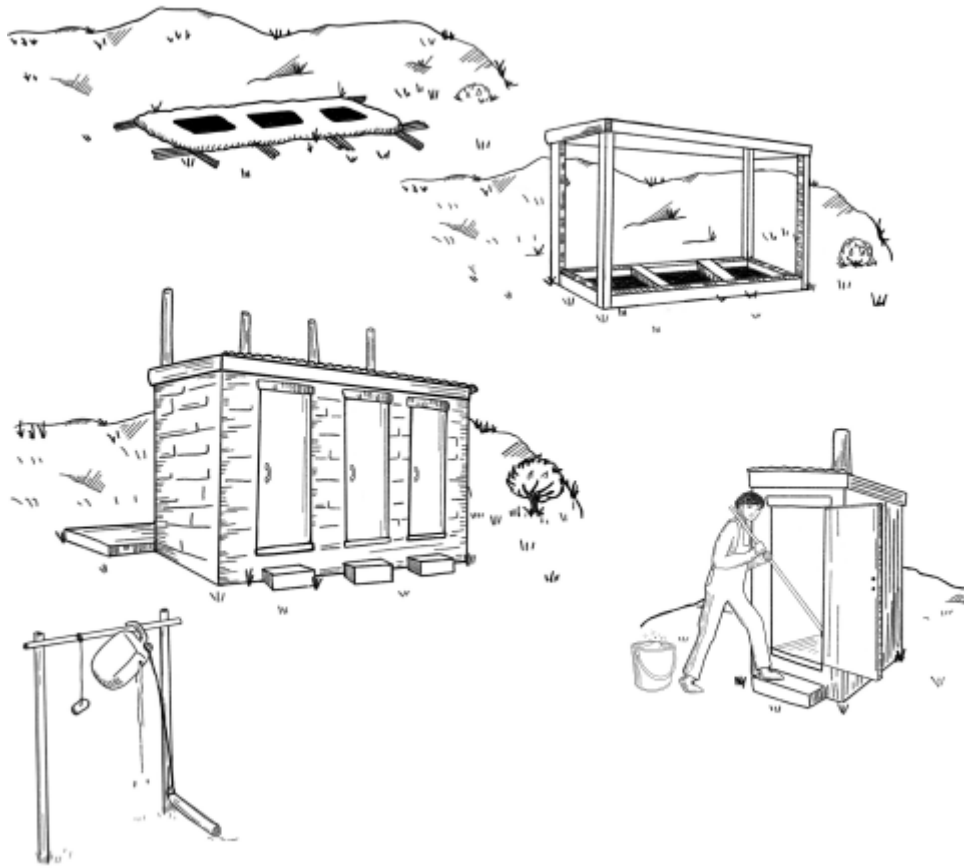
ضمان صيانة المراحيض

1. تأكد من أن المراحيض متينة ومصانة فعلياً، بحيث تظل آمنة للاستخدام.

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

- تعتمد وتيرة ذلك على عدد الأشخاص المستخدمين لها، وعلى حجم الحفرة أو الخزان ونوع التربة، وما إذا كان الناس يلقون أيضاً بالقمامة أو الفوط الصحية في الحفرة.

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



Using a clean latrine .06



Washing hands with soap .08

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

- يُعدُّ غسل اليدين أحد أهم الطرق لمنع انتشار العديد من الأوبئة، لا سيَّما أمراض الإسهال، فعملية غسل اليدين سهلة وبوسع أي فرد (بما في ذلك الأطفال) القيام بها. لكي يتمكن الناس من غسل يديهم، فإنَّهم يحتاجون إلى ماء وصابون.

يجب غسل اليدين بالصابون:

• قبل:

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

• بعد:

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

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

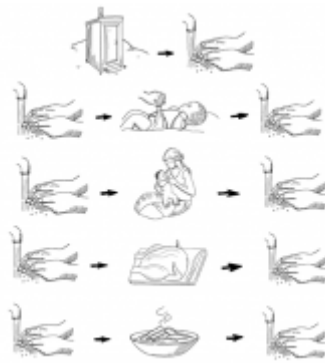
كيفية غسل اليدين

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





Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

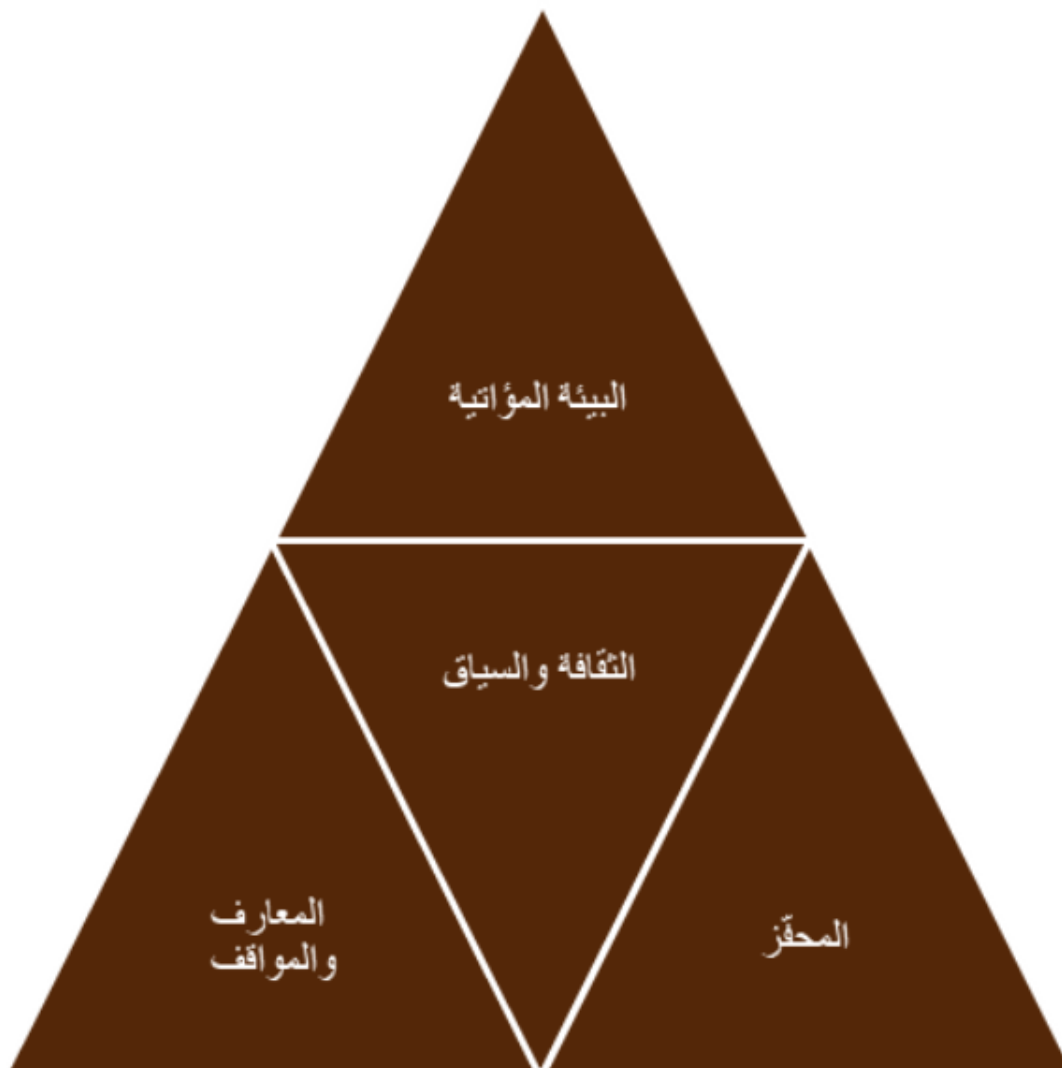
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

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

في جميع السياقات، ينطوي تغيير السلوك على ثلاثة عناصر يجب توافرها. فقبل أن يُقدّم الناس على تغيير 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 أيضاً إلى محفّز للتغيير.



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



النموذج الاجتماعي والبيئي

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشتمل العملية العامة لتطوير تدخلات لتغيير السلوك على الموظّفين والمتطوعين الذين يعملون من خلال الخطوات العامة التالية:

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

- السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكل مجتمع محلي تُقدّم فيه خدمات.
3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجرته.
 4. مراجعة الأسباب أو المعوقات في كل مستوى من المستويات والتي تسمح باستمرار السلوك. حدّد التدخّلات التي تتماشى مع كل سبب أو معوّق والتي يمكن استخدامها على مستويات مختلفة.
 5. مناقشة التدخّلات المقترحة لكل مستوى من مستويات النموذج الاجتماعي والبيئي مع المجتمع المحلي.
 6. تحديد التدخّلات المناسبة للسياق في كل مستوى. يجب التخطيط للتدخّلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم المعلومات أولاً ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيين للحصول على الموافقة والنوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
 7. تنفيذ التدخّلات على جميع المستويات.
 8. المراقبة لمعرفة ما إذا كان التغيير يحدث. يستغرق التغيير وقتاً ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغير معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيف التدخّلات المعنوية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
 9. الاعتراف بأنّه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخّلات.
 10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيف فيما تجري عملية التغيير.
- لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي (eCBHFA) للمتطوعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع



23. Encouraging healthy behaviours in a community