



حمى التيفوئيد

التحديث الأخير 2025-07-22

الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى: عبر المسار الفموي البرازي

- اليدين غير المغسولتين
- المياه والأطعمة الملوثة بمخلفات بشرية
- الفاكهة والخضار/الأطعمة المغسولة أو المحضرة بمياه ملوثة
- احتكاك وثيق بشخص مصاب بالعدوى (خاصة ملامسة قيئه أو برازه)

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- الأطفال ما دون الخامسة من العمر
- الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، لا سيما الأطفال
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة (على سبيل المثال، المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز)

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- الأشخاص الذين يعيشون في مناطق تفتقر إلى مرافق وخدمات المياه، والصرف الصحي، والنظافة

الأعراض

- حمى مرتفعة مستمرة
- إرهاق (أحياناً)
- صداع (أحياناً)
- غثيان (أحياناً)
- آلام في البطن (أحياناً)

- إمساك (أحياناً)
- إسهال (أحياناً)
- طفح جلدي (أحياناً)
- ارتباك (أحياناً)
- نزيف (أحياناً)

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

- تحديد أفراد المجتمع المشتبه بإصابتهم بحمى التيفوئيد وفقاً للتعريف المجتمعي للحالة

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات المشتبه في إصابتها بالحمى التيفية حمى التيفوئيد إلى مراكز الرعاية الصحية
- توفير دعم نفسي واجتماعي للمصابين ولأفراد عائلاتهم

إدارة الصرف الصحي والنفايات

- تعزيز استخدام مرافق مناسبة للصرف الصحي والتخلص من النفايات المخلفات (المراحيض/الحمامات)
 - عدم التغوط في العراء
 - تعزيز استخدام مرافق الصرف الصحي المناسبة (المراحيض السليمة والنظيفة التي يتم صيانتها جيداً والتي تتمتع بإدارة مناسبة لحمأة البراز)
- نظافة اليدين
 - لتشجيع على نظافة اليدين (غسل اليدين بالصابون)
 - قبل: تحضير الطعام؛ أو الأكل؛ أو إطعام الأولاد؛ أو العناية بالجروح؛ أو رعاية المرضى
 - بعد: استخدام المراض أو تنظيف الأطفال؛ أو لمس القمامة أو النفايات؛ أو لمس الحيوانات أو إطعامها؛ أو التمشط أو السعال أو العطس؛ أو العناية بالجروح؛ أو رعاية المرضى

نظافة الأغذية والمياه وسلامتهما

- تشجيع معالجة المياه المنزلية لشرب مياه آمنة
 - تعزيز تخزين المياه في حاويات مغطاة
- تعزيز التنظيف والطهي وتخزين الطعام بطريقة شاملة
 - تغطية الطعام وتخزينه بأمان (محمي من تلوث الحشرات/الحيوانات)
 - استخدام الأواني وحاويات التخزين النظيفة
 - تشجيع الرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من حياة الأطفال، والرضاعة الطبيعية التكميلية حتى سن السنتين

(خاصة عندما يكون الطفل مريضاً)

التعبئة الاجتماعية وتعزيز الصحة

- الاطلاع على النصائح المحددة التي تقدّمها السلطات الصحية أو السلطات الأخرى ذات الصلة
- الريادة في اتباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحية الحالية
- تقديم الدعم والتشجيع على اتباع النصيحة
 - محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحية تُطبق أو لا وسبب ذلك
 - بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحية، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحية والممارسات الموصى بها

التحصين

- تعزيز برامج التلقيح الدورية والواسعة

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
 - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بحمى التيفوئيد؟ وأين؟
 - كم عدد الأشخاص الذين قضوا بسبب إصابتهم؟ أين؟ متى؟
 - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة وأين هم؟
 - أين تقع المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)
 - من أين يحصل الأشخاص على المياه التي يشربونها؟
- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:
 - متى بدأ الأشخاص يصابون بحمى التيفوئيد؟
 - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرر؟ كم منهم أطفال دون الخامسة من العمر؟
 - هل الأطفال في المجتمع يحصلون على تغذية جيدة وسليمة بشكل عام؟
 - هل يعتبر مصدر المياه آمناً؟
 - هل يعرف الناس كيفية معالجة المياه؟
 - كيف يفعلون ذلك؟
 - ما هي مرافق الصرف الصحي المتوفرة؟ (ضع المراحيض العامة/الحمامات على الخريطة)
 - هل يستخدمها الناس؟
 - ما هي مرافق غسل اليدين المتوفرة؟ (ضع محطات غسل اليدين على الخريطة)
 - هل لديهم صابون؟
 - ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق برعاية الأشخاص المصابين؟ يجب الأخذ في الاعتبار الفرق في المسؤوليات والأدوار بين الرجال والنساء.
 - عندما يمرض الأطفال والرضع، هل تستمر النساء في إرضاعهم؟

- هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
- ما هي الأدوار والمسؤوليات والاحتياجات والأولويات المحددة للنساء والفتيات والرجال والفتيان والأشخاص ذوي الإعاقة في مناولة المياه وتخزينها ومعالجتها؟ يجب الأخذ في الاعتبار التقاليد والمفاهيم الثقافية والاجتماعية، واتخاذ القرارات في الأسرة، وسبل العيش مثل الزراعة وتربية الماشية وما إلى ذلك.
- ما هي العوائق التي تواجه الناس، من كافة الهويات الجنسانية والأعمار والإعاقات والخلفيات، في الوصول إلى نقاط المياه ومرافق الصرف الصحي والنظافة؟
- ما هي المصادر التي يستخدمها الناس/يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
 - هل تُنشر شائعات أو معلومات خاطئة عن حمى التيفوئيد؟ ما هي الشائعات؟

أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة المجتمعية (الرصد المجتمعي)
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 07. تقييم حالات الإصابة بالجفاف
- 12. التعامل مع حالات الحمى
- 13. الرضاعة الطبيعية
- 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 24. اللقاءات الدورية
- 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 المجتمعية (الرصد المجتمعي)

لمحة عامة

- المراقبة المجتمعية هي عملية الكشف والتبليغ المنهجي عن الأحداث الصحية العامة الهامة (مثل الأمراض أو الوفيات المفاجئة لدى البشر أو الحيوانات) داخل المجتمع، التي يقوم بها أفراد المجتمع والمتطوعون¹. هي مبادرة صحية عامة بسيطة، قابلة للتكيف ومنخفضة التكلفة، صممت لتكمل نظم الإنذار المبكر للأمراض الوبائية المحتملة.
- يستخدم المتطوعون ما يُعرف بـ "تعريف الحالة المجتمعية" للكشف عن علامات وأعراض الأمراض المحتملة والمخاطر الصحية والأحداث والإبلاغ عنها والمساهمة في الأنشطة المجتمعية واستجابة السلطات الصحية المحلية. صُممت تعريفات الحالات المجتمعية لتتوافق مع اللغة المحلية ولا تتطلب تدريباً طبياً للإبلاغ عنها.
- يجب مشاركة المعلومات التي يتم الحصول عليها خلال عملية المراقبة مع الفرع المحلي والسلطات الصحية وفق البروتوكول المتفق عليه، وحيثما كان ذلك مناسباً (مثل الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان أو الأحداث الصحية البيئية)، يجب أيضاً مشاركة المعلومات مع سلطات الصحة الحيوانية والبيئية.
- يمكن تنفيذ المراقبة المجتمعية جنباً إلى جنب مع أنشطة أخرى متعلقة بالصحة، المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، أو التفاعل المجتمعي ضمن المجتمع؛ ولذلك فهي ليست نشاطاً مستقلاً بذاته، بل نشاطاً يُفضل دمج مع أنشطة مجتمعية أخرى.
- تُسهم المراقبة المجتمعية في:
 - الكشف المبكر عن المخاطر الصحية العامة داخل المجتمع.
 - تكملة نظم الإنذار المبكر، والتوسع بها لتغطي المجتمع.
 - ربط الكشف المبكر بالإجراءات المبكرة داخل المجتمع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

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

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

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

كيفية إعداد خريطة مجتمعية

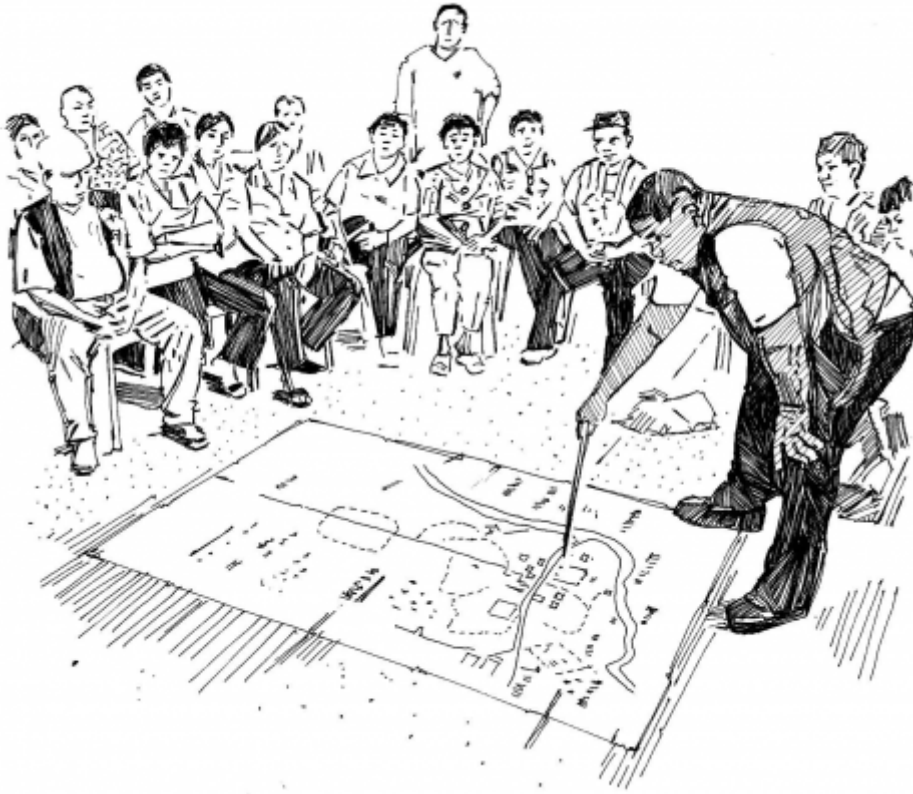
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

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

استخدام الخريطة المجتمعية

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

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



إعداد خريطة مجتمعية.

03. التواصل مع المجتمع المحلي

لمحة عامة

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

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

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

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

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

• أشرك قادة المجتمع المحلي وأفرادهم

- تعرّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقادة المجتمعيين أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)
- اعقل مع المجتمعات المحلية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها
- تحدّث إلى أفراد المجتمع المحلي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم
 - اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلي بالمرض الذي يهددهم وكيفية انتقاله
 - تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثر على انتشار الوباء
 - تعرّف على الأمور التي تُحقّزهم على تغيير السلوك
 - تعرّف على الأمور التي تُبسطهم عن تغيير السلوك

• استخدم أساليب تواصل مختلفة

- استخدم التواصل الثنائي الاتجاه متى أمكن

▪ بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائل الخاصة

- في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتجاه لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
 - يجب أن تقتصر أساليب التواصل الأحادية الاتجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلي والاستماع إليها

- يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحو مختلف لذا من المهم استخدام أساليب مختلفة

- تضمّ المجتمعات المحلية توليفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
- فكّر في كيفية استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فنتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
- فكّر في طريقة للوصول إليهم
- اكتشف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعية الأخرى أو بمصادر مختلفة
- اكتشف ما إذا كان لديهم احتياجات مختلفة للوصول إلى المعلومات، مثل الترجمة اللغوية أو، في حالة وجود إعاقة - قد تحتاج وسيلة تواصل مختلفة.

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

- فكّر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال، هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقوا كتيبات تحتوي على معلومات وبأي لغة؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)
- فكّر في الموارد المتاحة لديك (على سبيل المثال: هل لديك وصول إلى طباعة الملصقات؟ هل هناك موقع مناسب داخل المجتمع المحلي حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)
- ضع في اعتبارك محتوى رسالتك (رسالتك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدّد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)

• يجب أن يكون التواصل:

- **بسيطًا وقصيرًا**، إذ يجب أن يكون الناس قادرين على فهم الرسائل بسهولة، وأن يكونوا قادرين على تكرارها من دون صعوبة.
- **موثوقًا**، إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بثقة المجتمع المحلي (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامة مفتوحة والاجتماعات في الأسواق وإلخ).
- **دقيقًا ومحدّدًا**، إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متنسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلي بما يجب عليهم القيام به لحماية أنفسهم والآخرين.
- **ممكّنًا وواقعيًا**، إذ يتعيّن التأكد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.

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

الطرق المختلفة للتواصل

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

الانتباه للشائعات

- يمكن للشائعات أن تسبب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحية أو في قدرتها على وقف انتشار الوباء وقد يرفض الأنشطة التي من شأنها مكافحة انتشار المرض. يتعيّن على المتطوعين:
- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
 - ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فوراً إلى المشرف على المتطوعين الذي يتبعه أو منسّق الجمعية الوطنية المعني به
 - حاول فهم سبب انتشار الشائعة بسرعة وما أهميتها بالنسبة للمجتمع. على سبيل المثال، هل تعود إلى نقص في المعرفة أو الخوف من المجهول؟ أم أنها مرتبطة بمعتقدات اجتماعية وثقافية معينة أو بوصف فئة سكانية معينة؟
 - تصحيح الإشاعة
 - إعطاء المجتمع المحلي 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، غالبًا ما يتعدّد 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 دائمًا 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 يشكّله المرض على الشخص أو الأسرة أو المجتمع. لا تُعتبر الإحالة تأكيدًا على وجود المرض، كما أنها ليست ضمانًا لتقديم أيّ علاج محدد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل 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 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 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 بدعم الجمعية الوطنية أو يعمل فيها وتكون قيادة الجمعية الوطنية موافقة عليه. لا يجوز للمتطوعين أن يقرروا بمفردهم أي مرافق يمكنهم إرسال الإحالات إليها.
 2. بعد تحديد المرفق الصحي والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المرافق الصحية وتحديث الأطباء والممرضين لتنسيق عمليات الإحالة.
- أخبرهم عن نشاطات فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر التي تقوم بها وكيف يمكن لذلك أن 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 تحمّل تكاليفها؟
هل يمكن للمرضى استخدامها؟
هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركّاب الآخرين؟

هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

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

هل المرض شديد العدوى ويتطلّب نقلًا خاصًا؟

إذا كان المرض شديد العدوى (مثل الإيبولا أو 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. خُطّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

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

إجراء الإحالة

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

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

3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

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

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

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

الأسعد الأسرة في حال كان ثقة حاجة إلى نقل خاص.



رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

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

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

حماية نفسك والآخرين من المرض

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• حماية المتطوّعين من الأذى والمسؤولية تجاه الآخرين

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

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

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

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

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



07. تقييم حالات الإصابة بالجفاف

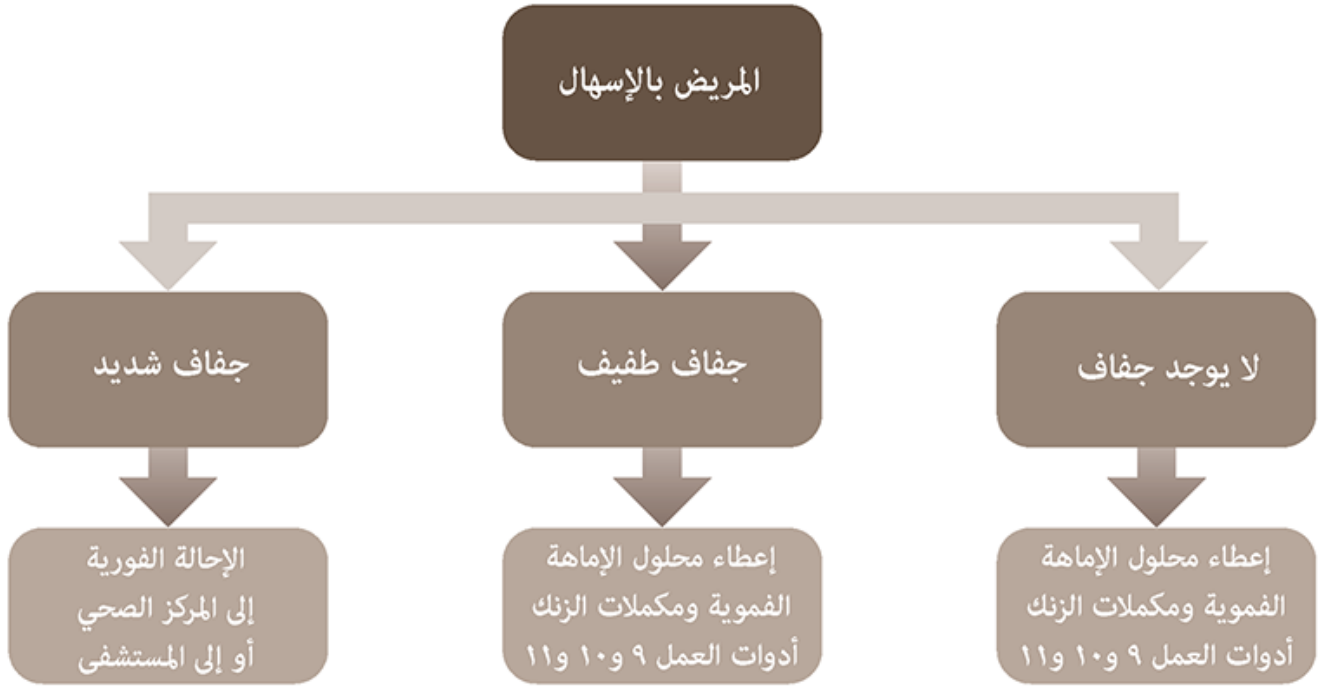
لمحة عامة

- 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

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

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



01. اعداد محلول الإمهاء الفموية وإعطاؤه



03. الرضاعة الطبيعية



17. النوم تحت ناموسيات

12. التعامل مع حالات الحمى

لمحة عامة

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

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تقييم حالة الشخص

1. تحقّق من درجة حرارة الشخص، إذا أمكن:

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

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

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

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

معالجة الحمى

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

2. إذا كان المريض يستطيع تناول الشرب والطعام والحركة:

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

3. قم بتبريد الجسم بواسطة ما يلي:

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

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

الإبلاغ عن الأعراض

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

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

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



رسائل المجتمع



02. رعاية شخص مُصاب بالحمى

13. الرضاعة الطبيعية

لمحة عامة

- يُعدُّ حليب الأم الغذاء الأفضل للرضع. فحليب الأم الذي يتناوله الطفل صحّي ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهنّ مباشرةً وحثّهنّ ودعمهنّ لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتى عمر ستة أشهر، يُعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أمّا بعد مرور الأشهر الستة الأولى من حياته، عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيّد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريبًا.
- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرضع 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، مغدّ ومجانّي للرضع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم السياق

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

التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

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

1. كرر الرسائل نفسها:

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

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

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

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

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

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

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

• الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.
• مساعدة النساء على إيجاد مجموعات دعم للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهنّ.
• معرفة ما إذا كان هناك مستشارين أو معلمين للرضاعة الطبيعية في المجتمع المحلي أو في المرافق الصحية.
• الدعوة إلى توفير أغذية صحية ومناسبة للأمهات اللواتي يرضعن أطفالهنّ.

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

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



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

رسائل المجتمع



03. الرضاعة الطبيعية



08. غسل الأيدي بالصابون

19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

لمحة عامة

ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

من الطبيعي والمتوقع أن يُظهر الأفراد والمجتمعات ردود فعل قوية عند التعرّض لأحداث صعبة وغير معتادة. وقد تتأثر الصحة النفسية والعاطفية والجسدية والاجتماعية للأشخاص المتأثرين بالأزمات أو الكوارث. وتشمل بعض هذه التأثيرات المحتملة ما يلي:

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

الدعم النفسي الاجتماعي

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

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

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

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

الإسعافات الأولية النفسية

الإسعافات الأولية النفسية هي ...

- طمأننة شخص في محنة ومساعدته على الشعور بالأمان والسكينة.
- تقييم الاحتياجات والشواغل.
- حماية الناس من المزيد من الأذى.
- تقديم الدعم العاطفي.
- المساعدة على توفير الاحتياجات الأساسية الفورية، مثل الغذاء والماء، والغطاء أو مكان مؤقت للبقاء.
- الاستماع إلى الناس وليس الضغط عليهم ليتحدثوا.
- مساعدة الناس على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.

الإسعافات الأولية النفسية ليست ...

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

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

شاهد (انتبه إلى الوضع)

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

استمع (اصغ للشخص)

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

تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

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

يُعَدّ الاستماع النشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأولية النفسية

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

24. اللقاحات الدورية

لمحة عامة

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التحضير للتشجيع على اللقاحات الدورية

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

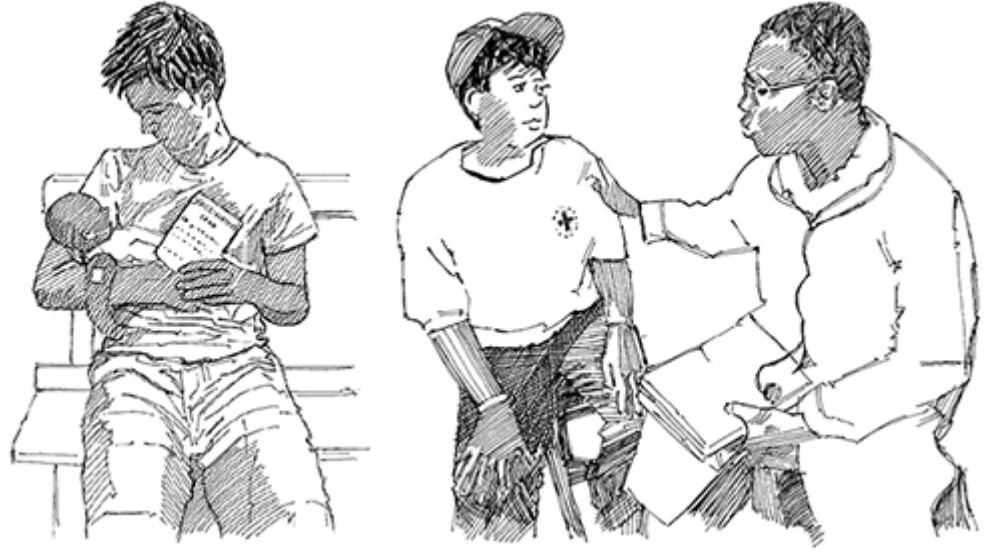
- اعرف من السلطات الصحيّة في منطقتك جدول التلقيح المحدّد.
 - حدّد مواقع إعطاء اللقاحات وكيفية الذهاب إليها.
 - اعرف متى يجري إعطاء اللقاحات في منطقتك.
- ° ينبغي، في بعض الحالات، تأجيل التلقيح للأشخاص المصابين بمرض حادّ بدرجة متوسطة أو شديدة، ولكن يُستحسن أن يأخذوا اللقاح بعد تعافيتهم من المرض.

تشجيع أخذ اللقاحات الدورية

1. يجب تلقيح جميع الأطفال. فالطفل غير الملقح أكثر عرضة للوفاة أو الإصابة بمرض خطير. كما ينبغي تشجيع الأهل ومقدمي الرعاية على الاحتفاظ ببطاقات التلقيح الخاصة بأطفالهم وإحضارها معهم إلى المراكز الصحية إذا/متى أخذوا أطفالهم لتلقي الرعاية الصحية أو ليتم فحصهم.
- حدّد جميع الأسر التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن سنة واحدة، وقم بزيارتها مرّة واحدة كل شهر. إذا لم يأخذ الأهل أطفالهم إلى عيادات التلقيح، فاعمل على معرفة السبب في ذلك.
- ينبغي التحققّ من وضع التلقيح بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنّاً، والنظر في تلقيحهم إذا لم يكن قد جرى ذلك. إذا لم يأخذ الأهل أطفالهم إلى عيادات التلقيح، فاعمل على معرفة السبب في ذلك.
- تحتاج النساء الحوامل إلى تلقي اللقاح المضادّ للكزاز مرّتين على الأقلّ قبل الولادة.
- شجّع النساء الحوامل على زيارة العامل في مجال الصحة لإجراء الفحوصات وعلى تلقي جرعتين من اللقاح المضادّ للكزاز قبل ولادة أطفالهنّ.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. اشرح بوضوح أنّ اللقاحات آمنة وفعّالة.
 - قم بتصحيح الإشاعات والمعلومات الخاطئة حول اللقاحات (انظر أداة العمل بشأن التعامل مع الشائعات).
2. تشجيع أخذ اللقاحات الدورية في المجتمعات المحليّة.
 - إذا كان بعض أفراد المجتمع المحليّ يهابون تلقي اللقاحات، فعليك فهم أسباب ذلك ومساعدة أعضاء المجتمع المحليّ وقادته على طمأننتهم وتبديد مخاوفهم.



رسائل المجتمع



14. تحصين الأطفال باللقاحات

25. حملات التلقيح الواسعة النطاق

لمحة عامة

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

المتطوعون

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

كيفية المساعدة من أجل حملات التحصين

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



حملات التلقيح الواسعة النطاق

رسائل المجتمع



16. حضور حملات التلقيح



15. استخدام بطاقات التلقيح



23. أمان الممارسات الجنسية

29. تعزيز النظافة الصحية

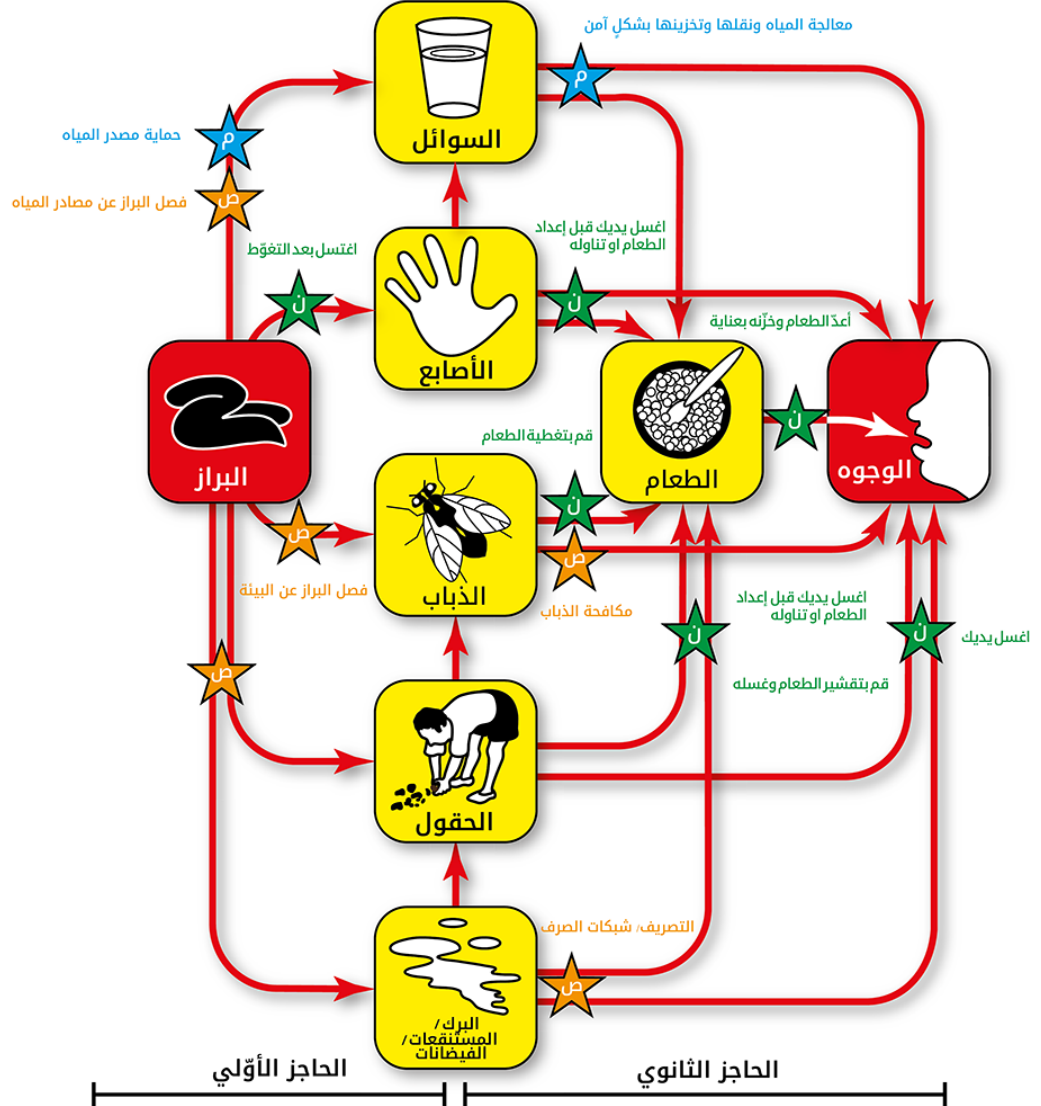
لمحة عامة

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

الطريق الفموي الشرجي (المخّط ف)

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

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



ملاحظة: إنّ المخّط عبارة عن ملصّ للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهقّة أيضًا. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوّث الأغذية بسبب أواني الطهي المتسخة

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

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم المجتمع المحلي

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

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلقة بالنظافة الصحية

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

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

رسائل المجتمع



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



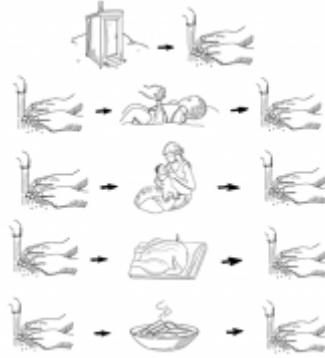
05. استخدام ماء نقي وصالح للشرب



06. استخدام مراض نظيف



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين



11. تنظيف أماكن تكاثر البعوض



12. نظافة الأطعمة



13. النظافة الشخصية الجيدة



20. جمع القمامة والتخلص منها

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، وخطب، 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.

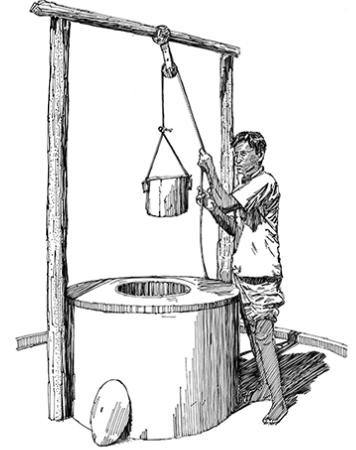
ماذا تفعل وكيف تفعل ذلك

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 أفراس 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 حصي. 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



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



05. استخدام ماء نقي وصالح للشرب

31. صحّة الأغذية

لمحة عامة

- يمكن أن تحتوي الأغذية غير النظيفة، أو غير المغصّاة أو غير المطهية جيّدًا، على الجراثيم التي تسبّب الأمراض للناس.
- وقد لا يعرف الناس في المجتمع المحلي، أو قد لا يفهمون، كيفية تلوث الأغذية، أو كيفية انتشار مرض ما عن طريق الطعام. فمن المهمّ شرح أهمية صحّة الأغذية حتى يتمكنّ الناس من حماية أنفسهم وأسرهم من الإصابة بالأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع الإعداد الآمن للطعام

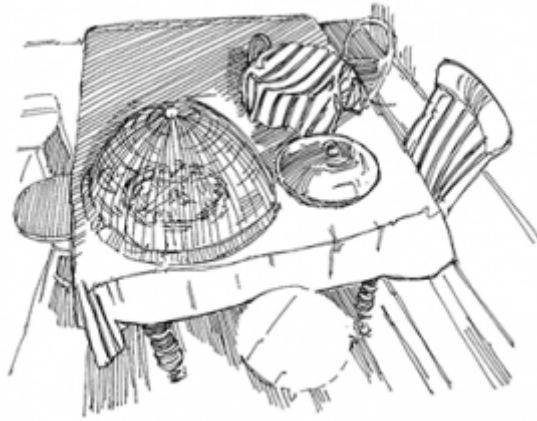
- يمكن أن تتلوّث الأغذية عن طريق الأيدي المتسخة أو الذباب أو الأنواني المتسخة أو المياه الملوّثة.
 - اغسل يديك بالصابون والماء النقي قبل إعداد الطعام أو تناوله
 - استخدم الماء النقي لإعداد الطعام. اغسل الخضروات والفاكهة جيّدًا بالماء النقي والصابون.
 - اغسل الأنواني (المقالي، الأطباق، الأكواب، الشوك، السكاكين، إلخ) ونظّف أسطح المطبخ بالماء النقي والصابون، مع استخدام رفّ لتجفيف الأطباق.
- يمكن للأغذية غير النظيفة أو غير المطهية جيّدًا أن تنشر الجراثيم والأمراض.
 - قم بطهي جميع المنتجات الحيوانية جيّدًا، بما في ذلك اللحوم والبيض، لقتل الجراثيم.
 - تخلص من أي لحوم حيوانية أو أحشاء أو أجزاء من الجلد تظهر عليها علامات واضحة للعدوى أو الطفيليات، مثل وجود الديدان أو الأوكياس أو البيوض، أو التدرّجات في الرئتين أو الكبد، أو الجلد المصاب للحيوان. لا تقم بغسلها أو طبخها أو أكلها تحت أي ظرف.
 - قم 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 بشكلٍ صحيح
 - قم بتخزين الطعام غير المطهي في أوانٍ لا تستطيع الحشرات والحيوانات الوصول إليها.
 - يجب تخزين الطعام المطهي بشكلٍ 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 جيّدًا، وخاصّة المأكولات البحرية، وعدم تخزينه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة
- لا تضع الأطباق والأواني على الأرض، بل استخدم سطحًا نظيفًا
- يجب على بائعي الطعام واللحوم في المسالخ ومجازر الذبح الامتناع عن بيع أي لحوم أو أحشاء أو أجزاء من جلد الحيوانات التي تظهر عليها علامات واضحة للعدوى أو الطفيليات، مثل وجود الديدان أو الأكياس أو البيوض، أو التدرّجات في الرئتين أو الكبد، أو الجلد المصاب للحيوان. ويجب اعتبار هذه الأجزاء غير صالحة للاستهلاك ويتم التخلص منها بشكل آمن



رسائل المجتمع



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



08. غسل الأيدي بالصابون



12. نظافة الأطعمة

32. الصرف الصحي

لمحة عامة

- يُعدّ 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 للمتطوعين تشجيع أفراد المجتمع المحليّ على تحسين ممارسات الصرف الصحيّ من خلال الإدارة الآمنة للفضلات، وإجراء عمليات دفن آمنة للبشر والحيوانات، والتخلّص من النفايات الأسرية 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 مخيمات اللّاجئين أو النازحين، من الضروري ضمان التصريف الجيّد للمياه خاصّة حول المراحيض أو الحمامات أو أماكن غسل الملابس. في أماكن أخرى أيضًا، انتبه أيضًا للمياه الراكدة حول هذه الأنواع من المياني. 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 المحليّ الأماكن في المنطقة التي يُرَجّح أن تحتوي على مياه راكدة وحدّدها.
 - 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 وتأكد من حصولك على دعم المجتمع المحليّ للقيام بذلك ولمساعدتك في العثور على المكان الأفضل وذلك لتجنّب تلوث مصادر المياه.
 - لا تُشجّع على ممارسة التّفوط في العراء.

- تأكد من توفير المراحيض لجميع المستخدمين بما في ذلك النساء وكبار السن والأطفال وإلخ.
- قم بتشجيع الأمهات اللواتي لديهن أطفال على التخلص من فضلات أطفالهن بشكل آمن.
- احرص على أن تستوفي المراحيض الحد الأدنى من معايير الحماية والإدماج والكرامة.
- قم بتشجيع بناء مراحيض صديقة للإناث متى أمكن ذلك، وينبغي أن تتصمّن: إضاءة جيّدة: مزالج/أقفال على الأبواب: جدران وأبواب مبنية بشكل سليم لضمان الخصوصية ومنع الأشخاص/الحيوانات من الدخول والخروج: أوعية قمامة لمنتجات النظافة الصحية الخاصة بالحيض والنفايات الأخرى التي يمكن التخلص منها.
- ضمان توفير مساكن مناسبة وتنظيم حركة الحيوانات المصاحبة وحيوانات الماشية بحيث لا تُنثر فضلاتها (البراز والبول) في البيئة أو في أماكن سكن البشر.
- تعزيز إدارة النفايات بشكل صحي، وتطبيق إجراءات الأمن البيولوجي القياسية في مزارع الماشية، وتجنّب التخلص من هذه النفايات في البيئة أو في المسطحات المائية المحيطة.

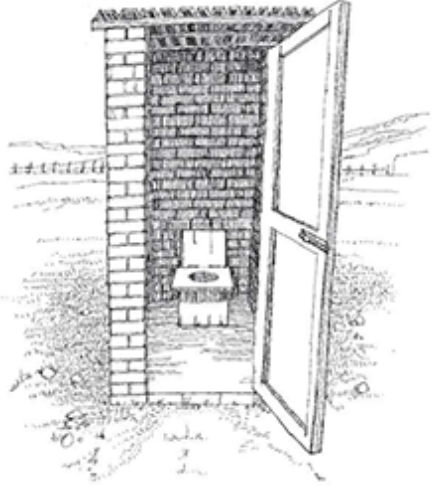
التخلص من الأنسجة البشرية والحيوانية بشكل آمن

- قم بدفن الأنسجة أو التخلص منها بشكل آمن:
 - قم بدفن الجثث والتخلص 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



06. استخدام مرخاض نظيف



07. حماية نفسك من لدغات البعوض



08. غسل الأيدي بالصابون



11. تنظيف أماكن تكاثر البعوض



23. أمان الممارسات الجنسية



27. إبعاد القوارض

33. تشجيع استخدام المراحيض وصيانتها

لمحة عامة:

- تنتقل العدوى بأمراض كثيرة (بما في ذلك الإسهال والكوليرا والتيفوئيد والتهاب الكبد الفيروسي (E/o) 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 والرُضع في المراض أيضًا، إذ يحتوي برازهم على جراثيم عديدة.
- في حالات تفشي الوباء، يُعدّ تشجيع المجتمع المحلي 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 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 التحدّيات 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 مترًا على الأقل، ويجب أن يبلغ قاع الحُفر 1.5 متر على الأقل فوق سطح المياه الجوفية).
 - عدد الأشخاص الذين سيستخدمون المراض/المراحيض.
 - عدد المرّات 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 الصحيّة أو المشرف على المتطوّعين الذي تتبعه معلومات حول كيفية بناء المراحيض

جعل المراحيض آمنة وصالحة للاستخدام

1. تأكد من إمكانية الحفاظ على نظافة المراض

- من المهم جدًا غسل اليدين بعد استخدام المراض 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 المراض الخنثي، فينبغي عليك توفير تربة لتغطية البراز.

2. تأكد من أن المراحيض آمنة للاستخدام ومتاحة للجميع

- تأكد من أن النساء والفتيات يشعرن بالأمان والاطمئنان عند استخدامهنّ 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 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، فتأكد من وجود منحدر مناسب لشخص ذي إعاقة ليتمكن من الوصول إليها بمفرده

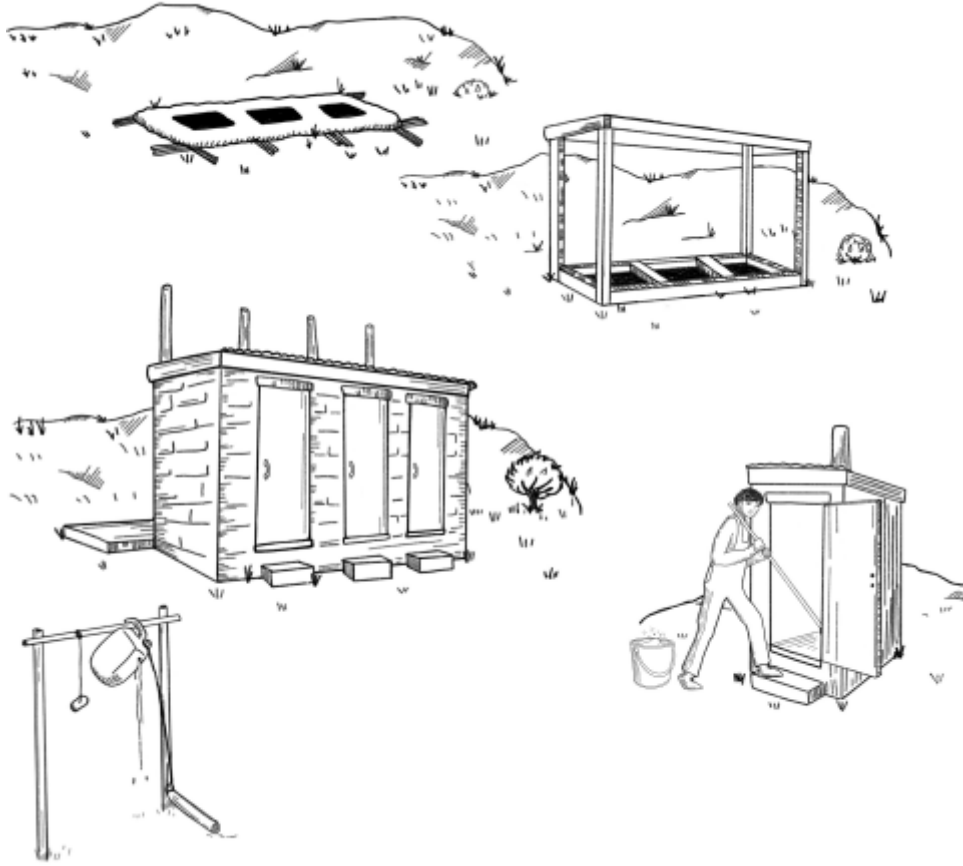
ضمان صيانة المراحيض

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 أيضًا بالقمامة أو الفوط الصحية في الحفرة.

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



رسائل المجتمع



06. استخدام مرحاض نظيف



08. غسل الأيدي بالصابون

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

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

يجب غسل اليدين بالصابون:

• قبل:

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

• بعد:

- ° استخدام المراض
- ° يجب على الرجال والفتيان والنساء والفتيات غسل يديهم بعد استخدام المراض
- ° يجب على النساء والفتيات ممارسة نظافة الدورة الشهرية خلال دورات الحيض الشهرية
- ° التشجيع على استخدام مواد نظيفة 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 تفسّبي وباء (انظر أداة العمل بشأن غسل اليدين في ظلّ انتشار وباء شديد العدوى)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

كيفية غسل اليدين

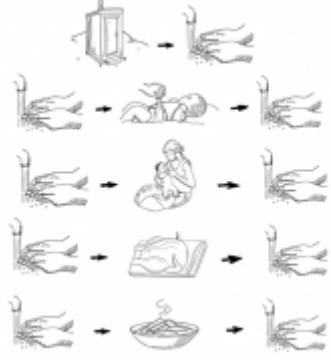
1. بلّل يديك بالصابون وافركهما معًا.
2. افرك جميع أجزاء يديك معًا لمدة من 10 ثوانٍ إلى 15 ثانية.
3. افرك بقوة (ادفع يديك معًا بقوة) ولا تنسَ غسل جميع أسطح يديك، بما في ذلك ظاهر اليدين وفي ما بين الأصابع.
4. اشطف اليدين جيدًا لإزالة الصابون عنهما تمامًا.
5. جفّ اليدين بمنشفة ورقية. إذا لم يكن هناك منشفة،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



رسائل المجتمع



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين

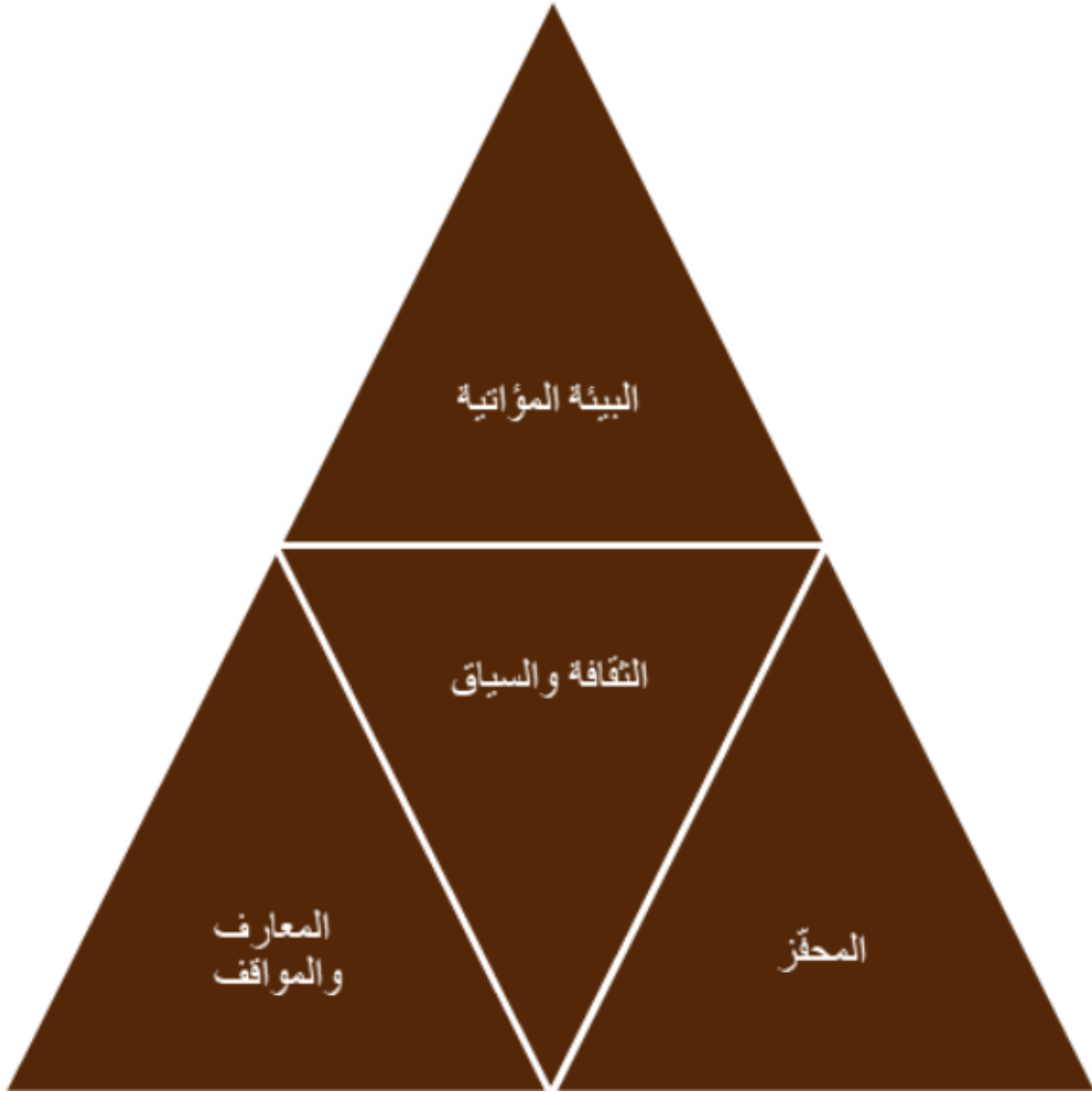
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

ثمة الكثير من الأسباب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيات غير صحية. فالناس يتأثرون بمدى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللعب. تُعدُّ 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 ستؤدي إلى إحداث تغيير لإرساء سلوكيات صحية. تشمل الأمثلة على السلوكيات الصحية 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 أيضًا إلى محفّز للتغيير.



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



النموذج الاجتماعي والبيئي

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

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

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصّحة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (eCBHFA) للمتطوعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع



23. أمان الممارسات الجنسية