



التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقاح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجديري المائي، والشاهوّق (السعال الديكي)

التحديث الأخير 22-07-2025

الحقائق الرئيسية

انتقال العدوى

- السعال، أو العطاس، أو المخالطة عن قرب مع شخص مصاب بالمرض (استنشاق هواء ملوث برذاذ متطاير من شخص آخر مصاب).
- ملامسة لعب أو مخاط أنف شخص آخر مصاب (على سبيل المثال عبر تقبيل شخص مصاب).

أعراض الإصابة

- يمكن أن تبدأ أعراض جميع هذه الأمراض بالحمى، ورُسْح بالأنف، والشعور بالتعب (الإجهاد)، والصداع، والشعور بتوعك (قد يشعر الأطفال بفقدان الشهية).
- ويمكن لجميع هذه الأمراض أن تنتشر بسرعة، لا سيما فيما بين الناس الذين لم يتلقوا لقاً ضد الإصابة بهذه الأمراض.

الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجديري المائي، والشاهوّق (السعال الديكي)

الدفتيريا (الخناق): احتقان الحلق وتورم غدد الرقبة، بينما يغلف الحلق واللوزتان بغشاء من الأنسجة الميتة، فيصعب التنفس أو البلع.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللماج - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقة (السعال الديكي)

الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقة (السعال الديكي)

الجدري المائي: ظهور بثور صغيرة (طفح جلدي) متبرة للحكمة، تبدأ عادة على الصدر أو الظهر أو الوجه وتنتشر في جميع أنحاء الجسم.

النكاف (أبو كعيب): تورم الغدد اللعابية (على جانب واحد من الوجه أو كلا الجانبين). وفي حالات الإصابة الحادة، تظهر على المصاص أعراض التهاب السحايا، والصمم، والتهاب البنكرياس (بالقرب من المعدة).

الحصبة الألمانية: في الأطفال: طفح جلدي، تورم في غدد الرقبة وخلف الأذنين، والتهاب متوازن في العينين (العين الوردية أو الملتحمة الوردية). في البالغين: آلام أو التهاب في المفاصل.

الشاهوقة (السعال الديكي): نوبة سعال يمكن أن تزداد سوءاً ليلاً (مع شهيق بصوت مرتفع، أو لهاث بصوت مرتفع مع حركة الشهيق أثناء التنفس). أما في الأطفال الرضع دون السنة الواحدة، فقد لا يسعلون ولكن قد تواجههم صعوبة في التنفس.

طرق الوقاية

- تلقيح الأطفال بانتظام.
- حملات تلقيح وقائية لتحسين تغطية السكان النازحين ومخيمات اللاجئين.
- سرعة تشخيص المصاصين قبل انتقال العدوى منهم إلى غيرهم.
- تحسين الوضع الغذائي، لا سيما لدى الأطفال.
- الحد من الانتظاظ في المأوي والملاجي.
- تحسين التهوية في المأوي والملاجي.
- اتباع آداب السعال (السعال في أكمام أو مناديل (محارم) وليس في اليدين).
- التوعية المجتمعية والتواصل للتغيير السلوك.
- غسل الأيدي بالصابون.

المعرضون للإصابة

- الأطفال الذين لم يجر تلقيحهم، لت سيما أولئك الذين يفتقرن إلى التغذية السليمة.
- النساء الحوامل (من المرجح جداً أن ينقلن العدوى بالحصبة الألمانية إلى الجنين، التي يمكن أن تسبب الإجهاض أو ولادة الجنين ميتاً أو إصابته بعيوب خلقية خطيرة).
- الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية أو من قصور في الجهاز المناعي (على سبيل المثال، نتيجة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية).
- السكان النازحون والذين يعيشون في أماكن مزدحمة أو مكتظة.

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

- الكشف بسرعة عن حالات الإصابة وإحالتها إلى المرافق الصحية.
- دعم حملات التلقيح الواسعة النطاق.
- عزل المرض (فصلهم عن الأشخاص الأصحاء).
- التوعية بأهمية اتباع آداب السعال (السعال في أكمام أو مناديل (محارم) وليس في اليدين).
- التوعية بأهمية غسل الأيدي بالصابون.
- فحص الوضع الغذائي للأطفال دون سن الخمس سنوات، وتوفير الدعم الغذائي للمرضى أو لمن يعانون من سوء التغذية.
- التوعية بأهمية الاعتماد بشكل حصري على الرضاعة الطبيعية على الأقل خلال الأشهر الستة الأولى من الميلاد.
- زيادة مستوى التوعية الاجتماعية والتواصل للتغيير السلوك.
- الحد من الانتظاظ في الملاجئ.
- تحسين التهوية في الملاجئ.

الخريط وتقدير المجتمع

رسم خريطة مجتمعية، ودون عليها المعلومات التي تجمعها. وقم بتسجيل التفاصيل الأخرى.

- متى بدأت إصابة الناس بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها؟
- كم عدد المصابين بالدفتيريا أو النكاف أو الحصبة الألمانية أو الجدري المائي أو الشاهوقة؟ أين كانوا؟
- كم عدد الأشخاص الذين توفوا نتيجة لإصابتهم بهذه الأمراض؟ أين كانوا؟
- كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المحلي المتضرر أو المنقطة المتضررة؟
- كم عدد الأطفال دون سن الخمس سنوات الذين يعيشون في المنطقة؟
- من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بهذه الأمراض، وأين هم؟
- هل الأطفال دون سن الخمس سنوات هم الأكثر تضرراً أم أن الفئات العمرية الأخرى، وأصحاب المهن وما إلى ذلك، هم الأكثر تأثراً؟
- هل يتغذى الأطفال الذين يعيشون في المجتمع المحلي المتضرر بشكل جيد عموماً؟
- هل لدى الناس دائمًا ما يكفي من الغذاء؟
- ما مدى شيوع الرضاعة الطبيعية؟
- هل يجري تلقيح الأطفال في المجتمع المحلي المتضرر أم لا؟
- هل هناك خطة للقيام بحملة تلقيح؟
- هل هناك معتقدات أو تصورات نفافية قوية بشأن التلقيح تحول دون تلقيح الأطفال؟
- أين توجد المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بمن في ذلك مقدمو الرعاية التقليديون والمجتمعيون).
- ما هي العادات والممارسات والمعتقدات المجتمعية بشأن رعاية المرضى وإطعامهم؟ هل تواصل النساء إرضاع أطفالهن ورضعن طبيعياً عند مرضهم؟
- هل يوجد برنامج مطبق للتوعية الاجتماعية أو التوعية الصحية؟
- ما هي أكثر مصادر المعلومات استخداماً بين الناس؟
- هل تنتشر في المجتمع المحلي شائعات أو معلومات خاطئة بشأن انتشار التهابات الجهاز التنفسي الحادة؟

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق). والنكاف (أبو كعيب). والحصبة الألمانية. والجدري المائي. والشهاوىق (السعال الديكى)

أنشطة المتطوع

- 01. المراقبة الصحية المجتمعية
- 02. رسم الخريطة المجتمعية
- 03. التواصل مع المجتمع المحلي
- 04. الإحالة إلى المرافق الصحية
- 05. حماية المتطوعين وسلامتهم
- 06. التعامل مع حالات الحمى
- 07. الرضاعة الطبيعية
- 08. تغذية الرُّضيع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ
- 09. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ
- 10. قياس محيط منتصف العضد (الجزء العلوي من الذراع)
- 11. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 12. عزل المرض
- 13. الوقاية الكيميائية
- 14. اللقاحات الدورية
- 15. حملات التلقيح الواسعة النطاق
- 16. آداب السعال
- 17. المأوى والتهوية
- 18. التباعد الجسدي
- 19. تعزيز النظافة الصحية
- 20. غسل الأيدي بالصابون
- 21. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

01. المراقبة الصحية المجتمعية

لمحة عامة

- المراقبة الصحية المجتمعية هي المشاركة النشطة من أفراد المجتمع المحلي في الكشف عن الواقع الصحية التي تحدث في المجتمع المحلي، والإبلاغ عنها والاستجابة لها ورصدتها.
- ينبغي تقاسم المعلومات المكتسبة 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 صحيحة محددة، وعلى حالة المرض على وجه السرعة إلى المراقبة الصحية.
- لا تننس أن قيامك بالمراقبة الصحية المجتمعية مع وجودك في المجتمع المحلي سيجعلك قادراً على الحصول على معلومات قد تكون مفيدة للآخرين المعندين بمكافحة الوباء.
- أرسل هذه المعلومات إلى فرعك المحلي، وإلى أفرقة المتطوعين الأخرى والسلطات الصحية. وهذا هو «الإبلاغ».
- لا تننس أن الإبلاغ يجب أن يكون منهجاً، وذلك تجنباً للخلط والارتباك، وينبغي لكل من يقوم بالإبلاغ أن يتبع الوسائل ذاتها. ولذلك يتتعين أن تباحث مع فرعك المحلي ومع السلطات الصحية لمعرفة نظام الإبلاغ الأنسب لعملك ولوضعك.

ما يمكنك القيام به

- رسم الخريطة المجتمعية (يرجى الاطلاع على أدلة 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 المرض. وتحديد مناطق مختلفة من المجتمع المحلي لكل فريق.
- عند كشف حالات إصابة، قم بتقييم شدة الإصابة وما إذا كان من الضروري إحالاة المرض إلى مرفق صحي (يرجى الاطلاع على أدلة العمل الرابعة).
- إذا كان من الممكن تسيير الأمور برعاية المرض في منازلهم، فيتعين أن توضح لهائلتهم ما يجب عليهم القيام به وتزويدهم بالمعلومات واللوائح المطلوبة، حيثما أمكن (يرجى الاطلاع على أدلة العمل الثالثة).
- سجل الحالات التي تجدها وجمع سجلاتك مع السجلات الموجودة لدى الأفرقة الأخرى لتكوين صورة واضحة عن نطاق انتشار المرض في المجتمع المحلي.

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

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

يساعد رسم الخرائط في:

- تحديد المخاطر وحالات التعرض للمخاطر
 - من هي الجهات الأكثر عرضة للخطر
 - ما هو الخطير المعروضة 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 والاصلاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثر بالوباء، أو التي قد تكون مفيدة في إدارته
- تحليل الروابط والأنماط في حالات التعرض 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 المهم 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.

تُعد مشاركة السكان في رسم الخرائط أمراً مفيدةً جدًا في حالات تفشي 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

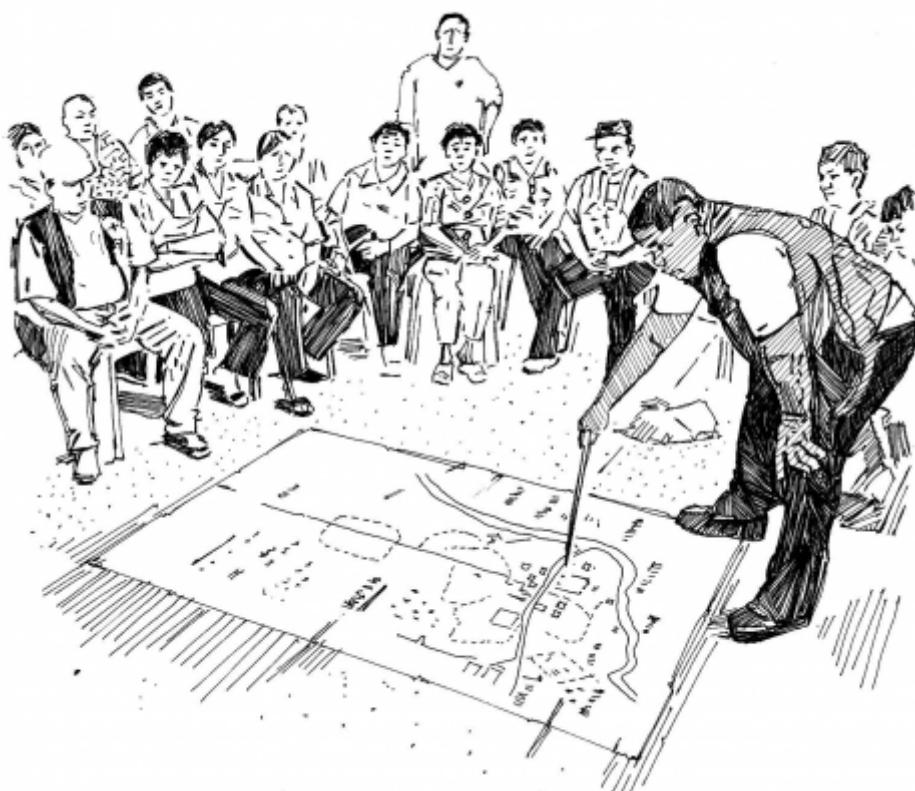
يجب الاستحصل على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرّض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات. يجب أن تتضمّن تلك الخريطة ما يلي:

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

استخدام الخريطة المجتمعية

يمكن وضع علامات على الخريطة تشير إلى الحالات الجديدة وأو الحالات المحالة. افعل ما يلي:

- قُم بتشكيل فرق لتفطيط مناطق معينة من الخريطة.
- لضمان مشاركة أعضاء من المجتمع المحلي، يتعين على كل فريق أن يحدد الوضع في المنطقة الموكلة إليه (عدد الأشخاص المرض، والمعرضين 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 يربى الحيوانات، وعدد الحيوانات المريضة أو الناقفة، وأو وجود نواقل في المنازل أو البيئة المحيطة أو حتى في مصادر المياه القرية. اعمل مع المدير المسؤول عنك لاستهداف الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض ومنحهم الأولوية. سيسأل ذلك استهدافاً جغرافياً، وضمن تلك المناطق المحددة، استهداف الفئات الأكثر احتياجاً بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمن تحليلاً لنوع الاجتماعي والتوعي.
- قم بجمع خرائط مختلف الفرق، وبجمعها ستتمكن من معرفة:
 - المناطق الموبوءة التي تغطيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصة بكل منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطة عملك، بعض الإجراءات قد تشمل: تنظيف البيئة؛ توزيع الناموسيات؛ إجراء حملات للتلقيح؛ الحجر الصحي، وتدابير الأمان 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. فتفشي الأمراض، لا سيما الجديد منها، قد يسبب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضللة 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 المرض والمتوفين.

في بعض الأحيان، يكون لدى المجتمعات معتقدات راسخة تختلف عن التدابير الاجتماعية للوقاية والحماية التي يُشجع على استخدامها مقدمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمنون بشدة بمارساتهم 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، تأخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحدى الاتجاه. غير أن الانحراف والمشاركة المجتمعين قد لعب دوراً حاسماً 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 أمراً أساسياً. تعني كلمة "ثنائي الاتجاه" أنه يجب على المتطلعين توجيه الرسائل إلى المجتمع وتلقيها منه. يجب أن يشعر أفراد المجتمع بالاحترام وأنه يتم الاستماع إليهم ويجب إتاحة الفرصة لهم لمشاركة معتقداتهم ومخاوفهم وشواغلهم. يجب أن يكون أفراد المجتمع قادرين على الوثوق بك وبما تقوله ليقبلوا رسائل المتطلعين. وبعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع ومخاوفهم وشواغلهم، يمكنك تزويدهم برسائل دقيقة وذات مصداقية.

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

- قبول تلقي اللقاحات أو العلاجات الطبية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
- ارتداء معدات الحماية الشخصية
- دفن أحبائهم بطرق مختلفة عما يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكلٍ 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 جيداً)
- الحجر الصحي وإغلاق الحيوانات (والتي تكون، في حالة الحيوانات المنتجة للغذاء، مصدراً رئيسياً للطعام والتغذية وسبل العيش، وقد يكون من الصعب تقبيلها من قبل المزارعين الذين يمتلكونها).
- وغيرها من تدابير الصحة العامة الموصى بها

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشي الوباء

- أشرك قادة المجتمع المحلي وأفراده
 - تعرّف على المصادر الذي يحصل منه المجتمع المحلي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بشقته في إعطائهم المعلومات المتعلقة بالصحة (على سبيل المثال: السلطات الصحية والقيادة المجتمعية أو الزعماء الدينيين والأطباء والمعالجين التقليديين)
 - اعمل مع المجتمعات المحلية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختبارها وتخطيطةها
 - تحدّث إلى أفراد المجتمع المحلي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم
 - اعرف مدى إمام أفراد مجتمعك المحلي بالمرض الذي يهددهم وكيفية انتقاله
 - تعرّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثّر على انتشار الوباء
 - تعرّف على الأمور التي تُحفّزهم على تغيير السلوك
 - تعرّف على الأمور التي تُبطّلهم عن تغيير السلوك
- استخدم أساليب تواصل مختلفة
 - استخدم التواصل الثنائي الاتّجاه متى أمكن
 - بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة
 - في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه لتعيم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
 - يجب أن تقرن أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتّجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلي والاستماع إليها
 - يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحو مختلف، لذا من المهم استخدام أساليب مختلفة
 - تضمّ المجتمعات المحلية توسيفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
 - فكر في كيفية استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظرون إليهم باعتبارهم " المختلفين "
 - بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فئتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
 - فكر في طريقة للوصول إليهم
 - اكتشيف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعية الأخرى أو بمصادر مختلفة
 - اكتشيف 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 ويُثقلون به ويمكنهم الوصول إليه بسهولة عند اختيار أساليب للتواصل
 - فكر في خصائص المجموعات المستهدفة برسالتك (على سبيل المثال: هل لديهم وصول إلى وسائل الإعلام، كالراديو أو التلفزيون؟ هل يعرفون القراءة في حال تلقوا كتابات تحتوي على معلومات وبأي لغة؟ هل اعتادوا على الحصول على المعلومات من وسائل التواصل الاجتماعي؟ إلخ)
 - فكر 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 محدد (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.
 - موضوعًّا، إذ ينبغي أن يكون عبر أشخاص أو أساليب تحظى بشقة المجتمع المحلي (على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامة مفتوحة والمجتمعات في الأسواق وإلخ).
- دقيقًا ومحدّداً، إذ يتعمّن تقديم معلومات صحيحة وحقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متسلقة وغير مثيرة للإرباك مطلقاً. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدمة حول الوباء)، فلن صريحاً وواضحاً بشأن المتغيرات وسببيها. مرتكزاً على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مرتكزة على العمل وأن تؤدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلي بما يجب عليهم القيام به لحماية نفسهم والآخرين.

- **ممكناً وواقعيًا.** إذ يتعين التأكد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسردتها إليهم.
- **مراجعًا للسوق.** إذ ينبغي أن تجتذب المعلومات اهتمامات المجتمع المحلي وحالته. وينبغي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحلي العوامل الاجتماعية والثقافية التي تشجع أفراد المجتمع المحلي على تبني أنماط سلوك أكثر أمانًا (مثل قبول تقنيات اللقاحات) أو تبليغهم عن تبني مثل هذه الأنماط.

طرق مختلفة للتواصل

ثمة طرق لا تُحصى ولا تُعد 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، والبُث 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 تشجع على اعتماد الأساليب التشاركية مثل: الفرز الثلاثي، أوراق تصويت، وخرائط، والتصويت وتحليل للحواجز والتخطيط المجتمعي
 - استخدام صناديق الملاحظات والاقتراءات أو وجود أشخاص موثوق بهم ك نقاط اتصال لتلقي ملاحظات أو رسائل مجھولة 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. يتبعن على المتطوعين:

- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
 - ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فورًا إلى المشرف على المتطوعين الذي يتبعه أو منسق الجمعية الوطنية المعنى 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 بوصم فئة سكانية معينة؟
- تصحيح الإشاعة
 - إعطاء المجتمع المحلي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
 - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية نفسهم والآخرين وتكرار ذلك

44. الإحالـة إـلـى المـراـفـق الصـحيـة

لمحة عامة

خلال حالات تفشي الوباء، غالباً ما يتعدّر علاج المرض في المنزل أو على يد متطوّعين أو عائلتهم. إذ يتطلّب الأمر رعاية طبية متخصصة ويجب التوجّه إلى عيادة صحية أو مستشفى لتلقي العلاج.

ضع دائمًا فكرة الإحالـة في اعتبارك أثناء تنفيذ نشاطات للوقاية من الأوبئة ومكافحتها في المجتمع المحلي.

والإحالـة المجتمعـية هي توصـية (يقدمـها عادـةً مـتطـوعـ في المجتمعـ المحليـ) لـيـحصلـ شـخـصـ مـريـضـ عـلـىـ خـدـمـاتـ فـيـ مـرـفـقـ صـحـيـ أوـ مـنـ أـخـصـائـيـ فـيـ الرـعـاـيـةـ الصـحـيـةـ. تـسـتـنـدـ هـذـهـ تـوـصـيـةـ عـادـةـ إـلـىـ تـحـدـيدـ عـلـامـاتـ الـمـرـضـ أوـ الـخـطـرـ الـذـيـ يـشـكـلـهـ الـمـرـضـ عـلـىـ السـخـصـ أوـ الـأـسـرـةـ أوـ الـمـجـتمـعـ. لـأـنـ تـعـتـرـفـ إـلـىـ إـلـهـالـةـ تـأـكـيـداـ عـلـىـ وـجـودـ الـمـرـضـ، كـمـاـ أـنـهـ لـيـسـ ضـمـاـنـاـ لـتـقـدـيمـ أـيـ عـلـاجـ مـحـدـدـ. يـتـمـ تـحـدـيدـ التـشـخـصـ وـأـيـ عـلـاجـ لـاحـقـ مـنـ قـبـلـ أـخـصـائـيـ فـيـ الصـحـةـ وـلـيـسـ مـنـ قـبـلـ مـتـطـوعـيـنـ الـمـجـتمـعـيـنـ.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الإحالـة

- حدد أعراض المرض الذي يسبب الوباء والعلامات التي تشير إلى أنه ينبغي إحالـة المـرضـيـ إلىـ المـراـفـقـ الصـحـيـةـ.
- ضع دائمًا في اعتبارك سلامتك وحمايةك

بعد أخذ المشورة من المشرف الذي تبعـهـ، اعرف كيفية معرفـةـ متـىـ يـكـوـنـ السـخـصـ مـرـيـضـاـ وـيـجـبـ إـحـالـتـهـ إـلـىـ مـرـكـزـ صـحـيـ

تحديد مـرافـقـ إـلـهـالـةـ وـزـيـارـتها

1. في حال توفر أكثر من مرافق واحد للإحالـةـ في المجتمعـ المحليـ، يجب أن يتم اختيار المرافق الصحيـ الذي علىـ المـنـطـوـعـيـنـ إـحـالـةـ المـرـضـ إـلـيـهـ منـ قـبـلـ أـخـصـائـيـ فـيـ الصـحـةـ يـدـعـمـ الجـمـعـيـةـ الوـطـنـيـةـ أوـ يـعـملـ فـيـهـاـ وـتـكـوـنـ قـيـادـةـ الجـمـعـيـةـ الوـطـنـيـةـ موـافـقـةـ عـلـيـهـ. لاـ يـجـوزـ لـمـتـطـوعـيـنـ أـنـ يـقـرـرـوـ بـمـفـرـدـهـمـ أـيـ مـرـافـقـ يـمـكـنـهـمـ إـرـسـالـ إـلـاـحـالـاتـ إـلـيـهـاـ.

2. بعد تحديد المرافق الصحيـ والمـوـافـقـةـ عـلـيـهـ منـ قـبـلـ الجـمـعـيـةـ الوـطـنـيـةـ، قـمـ بـزـيـارـةـ المـرـافـقـ الصـحـيـةـ وـتـحـدـثـ إـلـىـ الأـطـبـاءـ وـالـمـمـرـضـيـنـ لـتـنـسـيقـ عـلـمـيـاتـ إـلـهـالـةـ.

أخـبرـهـمـ عـنـ نـشـاطـاتـ فـرعـ الصـلـيبـ الأـحـمـرـ وـالـهـلـلـ الأـحـمـرـ الـذـيـ تـقـومـ بـهـاـ وـكـيـفـ يـمـكـنـ لـذـكـ أـنـ يـؤـديـ إـلـىـ إـحـالـاتـ مجـتمـعـيـةـ مـنـ قـبـلـ مـتـطـوعـيـ الفـروعـ المـدـرـيـنـ عـلـىـ الـوـقـاـيـةـ مـنـ أـلـوـبـئـةـ وـمـكـافـحـتـهـاـ.

ناقـشـ الطـرـيـقـةـ الأـفـضـلـ لـإـرـسـالـ الـمـرـضـ مـنـ الـمـجـتمـعـ الـمـحـلـيـ إـلـىـ الـمـرـافـقـ الصـحـيـةـ:

هل تتوفر وسائل للنقل العام؟

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقة (السعال الديكي)

هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمل تكاليفها؟
هل يمكن للمرضى استخدامها؟
هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركاب 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 ويطلب نقلًا خاصًا؟

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

التخطيط لإجراءات الحالات والاستعداد لها

1. خطط لكيفية إجراء الحالات وتسهيلها

هل يمكن للجمعية الوطنية أن توفر وسيلة للنقل؟
هل لدى الناس القدرة المالية لتحمل تكاليف النقل؟
هل يتطلب المرفق الصحي إشعاراً مسبقاً بالإحاله؟ إذا كان هذا الحال، كيف سيتم إبلاغ المرفق الصحي بالإحاله؟

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 الإحاله

1. يعمل المتطوعون نيابةً عن جمعيّتهم الوطنيّة ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنيّة قبل القيام بالنشاطات. يجب تدريبهم على مبادئ حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر ويجب أن يحصلوا على التدريب والإشراف المناسبين قبل الشروع في إجراء الحالات المجتمعية.

2. يجب على المتطوعين الحصول على موافقة الشخص للإحاله، أو موافقة الوصي إذا كان المريض طفلاً.

3. يتعيّن على المتطوعين دعم هذه المبادئ:

السرية - من المهم الإبقاء على خصوصية المعلومات المتعلقة بأفراد المجتمع المحظوظ وعدم مناقشة صحة الأشخاص أو الرعاية الصحية أو التفاصيل الخاصة الأخرى مع الآخرين في المجتمع. ضع في اعتبارك أن الانتهاكات للسرية غالباً 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 تتوافق عليها.

السلامة - إذا كانت لديك مخاوف بشأن سلامة شخص ما أو منه (في ما يتعلق بالإحاله المجتمعية، أو أي جانب آخر من جوانب حياتهم)، فيجب عليك مناقشتها مع المشرف الذي تتبعه لإيجاد حل آمن إن أمكن ذلك.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقي (السعال الديكي)

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
تساعد الأسرة في حال كان ثمة حاجة إلى نقل خاص.



رسائل المجتمع

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقي (السعال الديكي)



24. العثور على الأشخاص المرض

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

يعمل المتطوعون في أوضاع هشّة ومع أشخاص ذوي قدرات كثيرة. ويمكن لعملهم في حالات تفشي الأوبئة أن يكون محفوفاً بالمخاطر، إذ قد يصابون 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 والحدّ منها.

ينبغي على جمعيتك الوطنية أن توفر الحماية المناسبة لك وللمتطوعين الآخرين العاملين في مجال مكافحة الأوبئة. يُشكّل المدير الذي تتبع له مرجعاً قيّماً للحصول على المعلومات والمعادٌ 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 قادرًا على استخدام معدّات الحماية، وعلى دراية بها قبل ارتدائها في بيئه فعالية يتفشى فيها المرض. قم بتجربة المعدّات مسبقاً، وتعلم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

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

في حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقل استخدام الكمامات والقفازات المطاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة أي مريض أو حيوان المصايب. (انظر إلى أدلة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطلاع على التعليمات الخاصة بالنظافة الجيدة للليدين).

2. ينبع تلقيح المتطوعين وفقاً للتوجيهات التلقيح الخاصة بالبلد الذي يعملون فيه (انظر أدلة العمل بشأن اللقاحات الدورية).

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

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

يجب أن يكون المتطوعون متيقظين لعوامل الضغط في حياتهم الشخصية والمهنية، ويجب أن يكون لديهم خطة جاهزة لكيفية التعامل مع الإجهاد والخدمات بطريقة صحية ومفيدة.

قد يشمل ذلك تقنيات إدارة الإجهاد التي تستخدموها أساساً مثل إجراء التمارين الرياضية والتأمل وممارسة الهوايات وإلخ.

يُعدّ مديرك مصدراً مفيداً للمعلومات والأدوات التي يمكنك استخدامها لمساعدتك في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية

والحفاظ عليها.

فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

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

- تدابير مكافحة نقلات الأمراض (انظر أدلة العمل بشأن مكافحة نقلات الأمراض)
- مناولة الحيوانات بطريقة آمنة (أدلة العمل بشأن مناولة الحيوانات وذبحها)
- الوقاية الكيميائية (أدلة العمل بشأن الوقاية الكيميائية)
- الأغذية والمياه المأومة (أدلة العمل بشأن صحة الأغذية ومياه نظيفة ومأومة 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 تعرضوا للأذى أو الإصابة أثناء تنفيذ عملهم. فقد يتعرضون للحوادث أو الإصابات بل حتى للوفاة. وقد يتسبّبون، بالقدر ذاته، في إلحاق الأذى بالآخرين وبممتلكاتهم، لا سيّما إذا لم يتم تدريبهم بشكل صحيح أو تزويدهم بالمعدّات الصحيحة.

الذى من الضروري أن يكون لدى الجمعيات الوطنية سياسات تأمين مناسبة. فقد يكون التأمين ضرورياً لتسديد تعويضات للمتطوعين أو لأسرهم إذا أصيبوا أو توفّوا، أو لتسديد تعويضات لغير إذا طالهم أذى بسبب أفعال المتطوعين، أو لتغطية تكاليف قانونية. وتعتمد طبيعة الغطاء التاميني على النظام القانوني المعتمد في بلدك. وتحت الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الجمعيات الوطنية على الاعتراف بواجب رعاية المتطوعين والتمسّك به. لا سيّما إذا لحق بهم الأذى أثناء تأديتهم لواجباتهم، أسأل مدربك عن نوع التأمين أو التغطية من خلال "شبكة الأمان" التي يمكنك الحصول عليها.

ـ قبل أن تطلب من المتطوعين تنفيذ أنشطة عالية الخطورة (مثل عمليات دفن الجثث بطريقة آمنة وكريمة)، يجب على الجمعيات الوطنية أيضًا أن تزود المتطوعين بما يلزم من لقاحات ومعدّات الحماية. وسيعتمد ما يتضمّنه ذلك على السياق الذي تعمل فيه وعلى السياسات الصحيحة للموظفين والمتطوعين في جمعيتك الوطنية.

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

ـ تعتمد السلامة في المجتمع المحلي على السمات الشخصية للمتطوعين والمدرّبين وأعضاء الفريق الآخرين من حيث كيفية عملهم معًا وكيفية عاملهم مع الناس في المجتمع المحلي. يجب على المتطوعين مراعاة الثقافة. إذ لا ينبعي أبداً أن يكون سلوكك الشخصي سبباً للجريمة، بل ينبعي لك أن تتصرّف بنزاهة وألا تكون مصدر مشاكل للمجتمع المحلي. فالسلوك المستقيم والمهذّب وغير المحتiz مطلوب منك دائمًا.

ـ يجب أن يبادر المتطوعون على صعيد إدارة سلامتهم وأمنهم والحفاظ عليهم. وهذا يعني أنه لا يجب أن تتردد في الاستفسار من مدربك عن مخاطر السلامة والأمن وما عليك فعله إذا واجهت أي تهدّيدات أو مشاكل. يجب عليك أن تعرف ما هي البروتوكولات المعمول بها في حال وقوع حادثة مرتبطة بالسلامة أو الأمان، بما في ذلك كيفية الإبلاغ عن هذه الحوادث ولائي جهة.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهووق (السعال الديكي)



12. التعامل مع حالات الحمى

لمحة عامة

تُعدُّ الحقى ردَّ فعل الجسم على العدوى. وهي عبارة عن ارتفاع درجة حرارة الجسم، وتجعل المصاب يشعر بعدم الارياح، حيث تسبِّب له القشعريرة والارتجاف. قد تكون الحقى لدى الأطفال الصغار والرُّضع علامة على الإصابة بمرض خطير. يمكن للحرارة المرتفعة جدًا أن تسبِّب اختلالات (اهتزاز الجسم بعنف) لدى الأطفال الصغار. كما قد تسبِّب الحمى في فقدان الجسم لسوائله ويصبح مصاباً بالجفاف.

تعتبر الطريقة الوحيدة لتأكيد الحقى التحقُّق 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 الحقى، فمن المهم البحث عن علامات أخرى لارتفاع درجة حرارة الجسم. في حال وجدت تلك العلامات، يُطلق على ذلك "حقى مشتبه بها".

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تقييم حالة الشخص

1. تحقُّق 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 بالحرق الشديد
- احمرار الجلد
- الشعور بالبرد
- القشعريرة، الارتجاف
- التعرق
- الصداع
- الضعف
- الخمول/الشعور بالتعب والتوعك

3. تحقُّق من حالة الشخص:

تحرُّر الأعراض الأخرى، مثل الطفح الجلدي أو الصداع أو القيء أو السعال أو الألم

المعالجة

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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، وال حصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقة (السعال الديكي)

2. إذا كان المريض يستطيع تناول الشرب والطعام والحركة:

· أعطه المزيد من السوائل ليشربها بكمية أكبر من المعتاد.

· شجع مقدمي الرعاية على إرضاع الرضيع طبيعياً قدر الإمكان.

· شجع مقدمي الرعاية على تقديم الطعام المغذي.

3. قم بتبريد الجسم بواسطة ما يلي:

· نزع الملابس الزائدة.

· مسح جسم المصاب وجبنه بإسفنجه 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 تخفِ الحقن أو إذا ازدادت سوءاً، فاطلب المساعدة من أحد المهنيين الصحيين.

الإبلاغ عن الأعراض

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

إذا كانت الحقن من أحد أعراض المرض المتفشي (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 الحقن من أحد أعراض المرض المتفشي (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 متأنكاً من المكان الذي يجب أن تقوم فيه بالإبلاغ عن الحالات، فناقش الأمر مع مديرك للتوصل إلى الحل الأفضل.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقي (السعال الديكي)



رسائل المجتمع



02. رعاية شخص مُصاب بالحمى

13. الرضاعة الطبيعية

لمحة عامة

- يُعد حليب الأم الغذاء الأفضل للرُّضَّع. فحلب الأم الذي يتناوله الطفل صحي ويحميه من الإصابة بالعدوى والأمراض. ينبغي تشجيع الأمهات على بدء الرضاعة الطبيعية بعد ولادة أطفالهن مباشرة وحتّى دعمهن لمواصلة ممارسة الرضاعة الطبيعية. منذ الولادة وحتى عمر ستة أشهر، يعتبر حليب الأم الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الطفل. أما بعد مرور الأشهر السنتين الأولى من حياته عندما يبدأ الطفل في تناول أغذية أخرى، فمن الجيد الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لإضافتها إلى نظام الطفل الغذائي حتى يبلغ من العمر عامين تقريباً.
- يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرُّضَّع والأطفال الصغار عند تفشي أوبئة الإسهال.
- إنه لأمر جيد دائمًا أن تستمر الرضاعة الطبيعية في حالات تفشي الأوبئة نظرًا إلى أن حليب الأم غذاء نظيف، مجده ومجانى للرُّضَّع.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

فهم السياق

- تعرّف على المعتقدات والممارسات الثقافية المحلية التي تحول دون اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصري.
تعرّف على العاملين الصحيين المجتمعين والقابلات التقليديات الذين يقومون بالتوعية بأهمية الرضاعة الطبيعية، واعمل معهم، إذ يمكنهم مساعدتك على فهم ما إذا كانت الأمهات تعتمد الرضاعة الطبيعية حصرًا أو تقدم أغذية/مشروبات أخرى للأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن ستة أشهر؛ وما إذا كان قد بدأ في الرضاعة الطبيعية خلال الساعات الأولى من الولادة؛ وما إذا كان يستخدم القوارير؛ أو ما الذي تفعله النساء إذا كان يُعانين في الرضاعة الطبيعية.
تحذّث إلى القادة المجتمعين والدينين وإلى الآباء حول أهمية الرضاعة الطبيعية. واطلب مساعدتهم على إقناع الأمهات باعتماد الرضاعة الطبيعية.
- تعرّف على جميع الأسر في منطقتك التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن ستة أشهر.
- في بعض السياقات، قد يستخدم الأهل الحليب الصناعي كبديل لحلب الأم لأسباب مختلفة. لذا من المهم 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 ملوّعاً بالجراثيم.
غالباً ما تستخدم الشركات المصنّعة للحليب الصناعي رسائل كاذبة ومضلّلة لبيع منتجاتها والربح منها (على سبيل المثال، قد تدعى أن الحليب الصناعي مجده أكثر من حليب الأم). إحذر من استراتيجيات التسويق التي تعتمد هذه الشركات واحرص على إمكانية الأهل على الوصول إلى المعلومات الدقيقة.

التعبئة الاجتماعية وتوجيه الرسائل

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

1. كرر الرسائل نفسها:

في حالات تفشي أبوئية الإسهال، يمكن للرضاعة الطبيعية أن تنقذ حياة الرُّضع.
انصح الأمهات دائمًا باعتماد الرضاعة الطبيعية.

الاعتماد على الرضاعة الطبيعية حصرًا بدءًا من الولادة حتى الشهر السادس من العمر - ما يعني أنه على الطفل تناول حليب الأم حصرًا.

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 لتكميل نظامه الغذائي أو بالإضافة إليه.

2. تحدث إلى النساء لمعرفة ما يحتاجنه من دعم وما يواجهنه من صعوبات في ما يتعلق بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
اعمل مع النساء والعاملين الصحيين على حل مشاكل النساء وشواغلهن.

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

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

الدعوة إلى توفير مساحات آمنة للرضاعة الطبيعية.
مساعدة النساء على إيجاد مجموعات دعم للرضاعة الطبيعية في مجتمعاتهن.
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 أطفالهن.

استعتمد إجراءات الدعم التطوعي على المشاكل التي تحدّدها الأم التي تُرِضِّعُ أطفالها.

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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



اعتماد الرضاعة الطبيعية بشكل حصرى بداعٍ 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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المانى، والشاهووق (السعال الديكى)



08. غسل الأيدي بالصابون

14. تغذية الرُّضَّع والأطفال الصغار في حالات الطوارئ

لمحة عامة

قد يحتاج كل من الأمهات الحوامل والمرضعات والرُّضَّع والأطفال الصغار (من الولادة إلى عامين) إلى دعم غذائي خاصٍ خلال حالات الطوارئ. تساعد الرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية المناسبة على إنقاذ الحياة.

الرضاعة الطبيعية

- حليب الأم غذاء نظيف، مغذٍ ومُجاني من أجل الرُّضَّع. كما أنه يساعد الطفل على محاربة العدوى والأمراض (انظر إلى أدلة العمل بشأن [الرضاعة الطبيعية](#)). إلى ذلك، يُعدُّ الخيار الأسلم في حالات الطوارئ التي قد يفتقر فيها الناس إلى المياه المأمونة وإلى النظافة الصحية والإمدادات المنتظمة من الأغذية أو الدخل أو سبل المعيشة.
- تساعد الرضاعة الطبيعية على مكافحة الأمراض. وفي معظم الحالات، ينبعي للأم أن تستمر في إرضاع طفلها حتى عند مرضها أو مرض طفلها. لا يزال يوسع الأمهات اللواتي يعانين الإجهاد وسوء التغذية والجوع إدار ما يكفي من الحليب لإطعام أطفالهن. وفي حال توقيف إدرار الحليب، فقد يكون من الممكن استعادة القدرة على إداراه من خلال الدعم والمشورة. وقد توفر خيارات أخرى، مثل بنوك الحليب. ومن الضروري تشجيع الأمهات ودعمهن، فضلاً عن تقديم الرعاية الآخرين والأسرة الممتدة لضمان استمرار الرضاعة الطبيعية أثناء حالات الطوارئ.
- في بعض الحالات، قد تتعدّر الرضاعة الطبيعية أو قد تختر الأسر استخدام بدائل حليب الأم، في هذه الحالات، من المهم أن يتمتنع الأفراد بالمعرفة والأدوات حول كيفية تحضير بدائل حليب الأم وتخزينها على نحو آمن وكيفية الحفاظ على النظافة المناسبة للحد من احتمالإصابة الطفل بالمرض.
- يمكن أن يؤدي استخدام بدائل حليب الأم والرضاعة الصناعية إلى زيادة حالات الإصابة بالإسهال وربما الوفاة إذا كانت القوارير أو الحلمات غير نظيفة أو غير معقمة بشكل كاف، أو كان الماء المستخدم ملوث. علّوةً على ذلك، من المهم أن تدرك أنه في بعض الأحيان تُروج الشركات التي تبغي الربح بقوة لحليب الأطفال الصناعي على أنه معادل لحليب الأم أو أفضل منه. هذا ليس صحيحًا وثمة أدلة علمية تظهر أن حليب الأم فريد من نوعه وله فوائد كثيرة لا يمكن تكرارها بواسطة المنتجات الصناعية.

التغذية التكميلية

يجب البدء في تقديم التغذية التكميلية للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة أشهر لتكميله للأطفال الذين يتلقّونه. والأغذية الأولية هي تلك التي نعطيها للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهر وستين. يجب أن تكون هذه الأغذية:

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

يجب تجنب الأغذية التكميلية المعالجة إلى حد كبير (الكثير من الأغذية المعلبة والمجففة مسبقاً تتم معالجتها إلى حد كبير) أو المحضرة كيميائياً والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر والملح. عادةً تكون الأغذية الطبيعية (الخالية من الملح أو السكر أو المواد الكيميائية المضافة) هي الأفضل.

الفرق بين التغذية التكميلية والمكملة والعلاجية

تشير التغذية التكميلية (المعروفه سابقاً باسم "الفطام") إلى الأغذية التي تُعطى للرضع والأطفال الصغار إضافةً إلى حليب الأم الذي يتلقّونه. في بعض الأحيان، يتم الخلط بينه وبين التغذية المكملة، لكنهما أمراً مختلفاً. ومن الأمثلة على التغذية التكميلية إعطاء الأطفال الحبوب الغذائية أو الخضار المهرورة بالإضافة إلى حليب الأم.

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

تشير التغذية العلاجية إلى استخدام أغذية معدّة خصيصاً وجاهزة للاستخدام وغنية بالعناصر الغذائية لعلاج سوء التغذية. تُعتبر التغذية العلاجية علاجاً طبياً ويجب أن يتم إجراؤها ومراقبتها من قبل مقدمي الرعاية الصحية مدربين كجزء من برامج علاج سوء التغذية. ويشكل معجون الفول السوداني (PlumpyNut) مثالاً على الأغذية العلاجية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

الدعم العام

1. ابحث عن الدعم داخل المجتمع المحلي

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

أدرج الآباء ومقدمي الرعاية وغيرهم من أفراد الأسرة في المناقشات (حيثما كان ذلك مناسباً من الناحية الثقافية) لضمان دعمهم للأمهات عند قيامهن بارضاع أطفالهن طبيعيًا.

تأكد من أن الأمهات ومقدمي الرعاية والآباء وجماعات الدعم والمجتمعات المحلية يتلقّون معلومات صحيحة عن تغذية الرضع والأطفال الصغار.

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

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

شجّع استهلاك الأطعمة المغذية المتوفرة محلياً بما في ذلك الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم وفيتامين أ.

شجّع الأمهات على أخذ مشورة مقدمي الرعاية الصحية في ما يتعلق بمكمّلات الفيتامين والمعادن الواجب تناولها أثناء فترة الحمل وبعد الولادة. على سبيل المثال، يجب تشجيع النساء على اتباع الإرشادات الصحية حول:

تناول مكمّلات الحديد/حمض الفوليك خلال فترة الحمل ولمدة 3 أشهر على الأقل بعد الولادة (يجب تحديد الجرعة من قبل مقدم الرعاية الصحية)

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

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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللّقاح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوّق (السعال الديكي)

﴿يجب على الأمهات اتّباع نصيحة مقدّم الرعاية الصحية لمنع انتشار العدوى. فعل سبّيل المثال:﴾

◦ تلقي اللّقاح (اللّقاحات) المضادة للكازار قبل الحمل أو خلاله

◦تناول الأدوية المضادة للديدان والملايريا أثناء الحمل (يجب تحديد الأدوية والجرعة من قبل مقدّم الرعاية الصحية)

◦استخدام ناموسيات معالجة بالمبيدات الحشرية

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

﴿شجّع ممارسات النظافة الموصى بها، بما في ذلك:﴾

◦غسل اليدين بالصابون

◦النظافة الجيدة للأطعمة

◦الصرف الصحي الآمن

◦الاستهلاك الآمن لمياه الشفّة

﴿شجّع الأسر على دعم النساء ومساعدتهنَّ على تحمل عبء عملهنَّ، لا سيّما في الفترات المتأخرة من حملهنَّ﴾

◦شجّع الأسر على توفير المزيد من الراحة للأمهات.

4. دعم الرضاعة الطبيعية

﴿شجّع الأمهات على ممارسة الرضاعة الطبيعية، حتّى لو كُنْ يعانيّن من الإجهاد أو المرض أو الجوع.﴾

◦قُم بإحالة الأمهات اللّواتي يعانيّن سوء التغذية، والإرهاق أو القلق بشأن نقص إدراهنَ للحليب أو التوعّك أو انخفاض الروح المعنوية إلى مرافق صحي أو مركز تغذية من أجل تقديم الدعم في مجال التغذية والدعم النفسي الاجتماعي إليهنَّ، بما في ذلك تنقيفهنَّ في مجال تغذية الرُّضع والأطفال الصغار.

◦احترم خيارات الأمهات.

﴿إذا تعذرّت الرضاعة الطبيعية أو لم تكون مستحسنّة، ادعّم الأسر بإطلاعها على كيفية تحضير بدائل حليب الأم على نحو آمن (باستخدام المياه النظيفة/المعقّمة والتحضير وفقاً لتعليمات الشركة المصنّعة)، والمكان حيث يمكن الوصول إلى المياه النظيفة، وكيفية ضمان نظافة الأكواب والملاعق، كيفية تخزين الحليب الصناعي بشكل آمن، إلخ.﴾

﴿تعزيز الوسائل للحفاظ على إمدادات الحليب أو زيادتها:﴾

◦ساعد الأمهات على العثور على مكان هادئ للاسترخاء لأنَّ ذلك يساعدهنَّ على إدرار الحليب

◦شجّع الأمهات على تكرار إعطاء الرضاعة الطبيعية (ليلاً ونهاراً، 8 مرات يومياً على الأقل للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر)

◦شجّع الملامسة بين بشرتي الأم وطفلها (إذ يمكن أن تساعد على زيادة إدرار الحليب)

5. دعم التغذية التكميلية

﴿شجّع الأسر على تقديم وجبات صغيرة ومتكرّرة للرُّضع.﴾

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

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

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

غسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله

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

٣٣ شجّع الأسر على تناول الأطعمة المغذية، بما في ذلك:

٣٤ الأطعمة الغنية بالحديد (اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات الخضراء والفاصلوليا والبازلاء).

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

٣٦ وكذلك مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات والحبوب المدعّمة.

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

٣٨ شجّع استهلاك الأغذية المنزلية الصنع والمتحّدة محلياً. يمكن أن تحتوي بعض الأغذية التكميلية المعلبة مسبقاً للأطفال الصغار والرُّضع على مستويات عالية من الملح أو السكر أو الدهون، مما يساهم في الإصابة بداء السمنة والأمراض غير المعدية.

٦. المساعدة في مراقبة الإمدادات الغذائية المحلية

٣٩ أبلغ عن أي تبرّعات أو توزيعات تشمل بدائل حليب الأم أو مسحوق حليب الأبقار أو قوارير/حملات الرضاعة إلى المنسق المعنى بك لدى الجمعية الوطنية أو وزارة الصحة أو إلى المجموعة أو أي سلطة أخرى مسؤولة عن رصد انتهاكات قواعد منظمة الصحة العالمية المتعلقة ببدائل حليب الأم.

٤٠ تعرّف على الأغذية العالية الطاقة المنتجة محلياً أو الموزعة المتاحة للأطفال الصغار الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر لتكميلة حليب الأم الذي يتلقّونه.

رسائل المجتمع

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها بالللاع - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



03. الرضاعة الطبيعية



23. آمان الممارسات الجنسية



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

15. قياس سوء التغذية الحاد في حالات الطوارئ

ما هو سوء التغذية الحاد؟

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

ما سبب أهمية قياس سوء التغذية الحاد؟

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

ما يجب عليك معرفته

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

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

يمكن تشخيص الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية الحاد بطريقتين:

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

أين يمكن القيام بالفحص؟ (موقع الفحص المناسب)

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

إحالة الأطفال المصابين بسوء التغذية الحاد

- تحديد موقع أقرب نقاط/مراكز الخدمات التي تتولى إدارة سوء التغذية في مجتمعك المحلي. وعادة ما تكون تحت إدارة حكومية أو منظمة غير حكومية من المرافق الصحية أو المستشفيات أو الوحدات المتنقلة.
- تحقق من نوع الخدمات التي تقدمها هذه النقاط/المراكز، ومن كيفية إحالة العائلات إليها. وقد تشمل هذه الخدمات ما يلي:
 - التغذية العلاجية من أجل سوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر في شريط قياس محيط منتصف العضد، الوزمة).
 - المكملات الغذائية من أجل سوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر في شريط قياس محيط منتصف العضد).
- إحالة أي طفل مصاب بالوزمة أو بسوء التغذية الحاد (المؤشر الأحمر) أو بسوء التغذية المتوسط (المؤشر الأصفر) إلى أقرب مركز صحي أو مركز تغذية. وهناك بعض البرامج التي تقدم إلى الأسر أوراق/أوامر الإحالة.

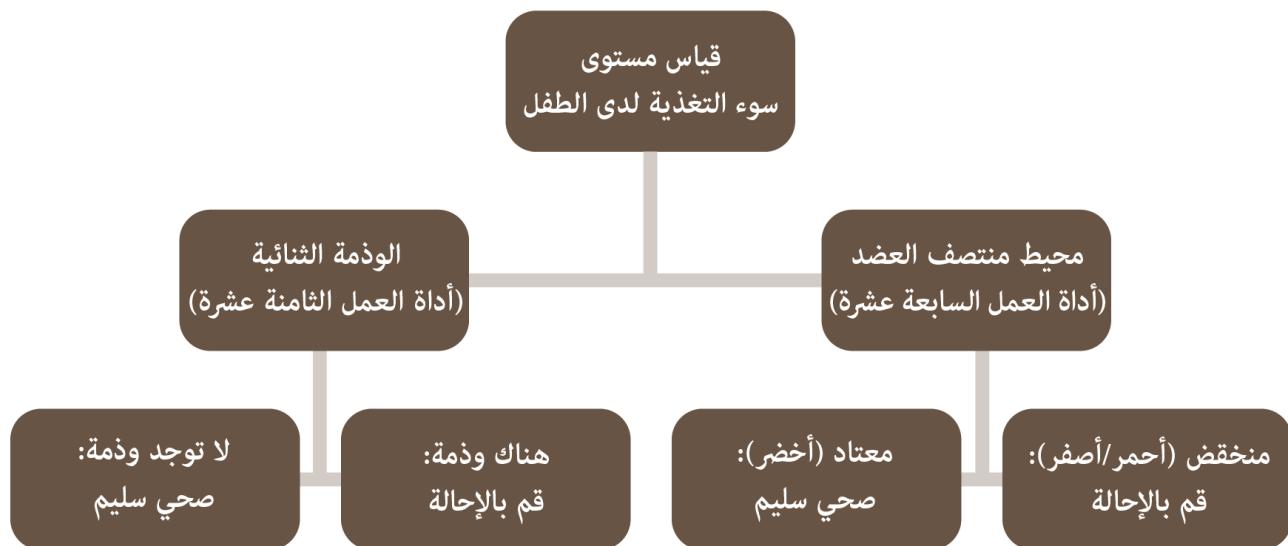
ما يمكنك القيام به

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

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

الرسائل المجتمعية

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



رسائل المجتمع



23. آمان الممارسات الجنسية



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

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

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

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

ما سبب أهمية قياس محيط مننصف العضد؟

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

ما يجب عليك معرفته

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

كيفية قياس محيط مننصف العضد

- اشرح الإجراء لأم الطفل أو لمقدم الرعاية.
- تأكد من عدم تقطيع الذراع الأيسر للطفل بأي ملابس.
- يجب أن يقف الطفل مستقيماً، إن أمكن، وجانبه باتجاه المُكَلَّف بأخذ القياس.
- اثن الذراع الأيسر للطفل بحيث يكون متعامداً على جسده.
- حدد نقطة مننصف الجزء العلوي من الذراع. وهي النقطة الواقعة في منتصف المسافة بين أعلى الكتف والمرفق.
- استخدم قلم لوضع علامة عند مننصف الجزء العلوي من الذراع.
- اطلب من الطفل إرخاء ذراعه ليتدلى إلى جانبه.
- باستخدام كلتا اليدين، ضع نافذة شريط قياس محيط مننصف العضد (0 سم) على نقطة مننصف العضد.
- مع بقاء اليد اليسرى ثابتة، قم بلف شريط القياس حول محيط الذراع باستخدام اليد اليمنى.
- قم بتمرير طرف الشريط من خلال الثقب الطولي في الشريط مع بقاء اليد اليمنى مستنددة إلى ذراع الطفل.
- اسحب الشريط حتى يتلتف بشكل محكم حول الذراع مع الحفاظ على اليد اليمنى ثابتة على ذراع الطفل.
- اقرأ القياس المبين في نافذة الشريط إلى أقرب مليمتر.
- إذا كان محيط مننصف عضد الطفل أقل من 12.5 سم (اللون الأصفر أو الأحمر على الشريط) فيجب ملء نموذج الإحالات إلى حيث يمكن للطفل الحصول على العلاج.

ما تعنيه القياسات والألوان المختلفة؟

اللون	حالة التغذية	محيط منتصف العضد (سم)	محيط منتصف العضد (مم)	الإجراء
الأحمر	شديدة السوء	* 11.5 سم*	> 115 مم*	إحالـة إلى أقرب مرافق صحي يوفر التغذـية العلاجـية.
الأصفر	متـوسطـة	11.5-12.4 سم	115-124 مـم	إحالـة إلى أقرب مركز صـحي أو غـذـائي يـقدم المـكمـلاتـ الغـذـائـيةـ (إنـ كانـ ذـلـكـ متـاحـاـ).
الأـخـضرـ	صـحـيـةـ	** 12.5 سم**	< 125 مـم	تشـجـيعـ مـقـدـمـيـ الرـعـاـيـةـ عـلـىـ موـاـصـلـةـ الـاعـتـنـاءـ بـالـنـظـافـةـ الصـحـيـةـ وـمـارـسـاتـ التـغـذـيـةـ،ـ وـالـعـودـةـ مـرـةـ أـخـرىـ إـذـاـ أـصـبـحـ الطـفـلـ مـرـيـضاـ أـوـ أـثـرـ ضـعـفـاـ.

* < يعني أقل من

** > يعني أكثر من

ما يمكن القيام به

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

الرسائل المجتمعية

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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



رسائل المجتمع



29. حضور فحوص قياس سوء التغذية

19. الصحة النفسية والدعم الاجتماعي

لمحة عامة

ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير معتادة

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

ردّات الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

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

الدعم النفسي الاجتماعي

- يشير مصطلح «النفسي الاجتماعي» إلى العلاقة الدينامية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر البعدين كل منهما في الآخر، ويشمل البعد النفسي العمليات العاطفية والفكرية والمشاعر وردّات الفعل. بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات وال شبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والمهارات 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 والكافи 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 يرتكز عليها الدعم النفسي الاجتماعي خلال حالات الطوارئ. وأنه ينبغي أن تهدف الأنشطة إلى ضمان السلامة وأن تعزز ما يلي:

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

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

الإسعافات الأولية النفسية

الإسعافات الأولية النفسية هي ...

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

الإسعافات الأولية النفسية ليست ...

- شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين.
- مشورة مهنية أو علاج مهني.
- التشجيع على إجراء مناقشة مفصلة للحدث الذي تسبب 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 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، ومساعدتها أو مساعدتها على الحصول على تلك المساعدة.

شاهد (انتبه إلى الوضع)

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقة (السعال الديكي)

- 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)

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

تواصل (اتخذ إجراء للمساعدة)

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

يعد الاستماع الناشط 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 وتتأكد من أن لغة جسمك تشير إلى أنك تستمع.
- امسك يد أو كتف الشخص المتضرر بلطف، إذا كان ذلك مناسباً.
- استمع بترى للناس عندما يصفون ما حدث. إذ إن روایتهم للحدث ستتساعدهم على فهم الحدث وقبوله في نهاية المطاف.

20. عزل المرضى

لمحة عامة

- تكون بعض الأمراض شديدة الخطورة أو العدوى بما يتطلب عزل المرضى من أجل منعهم من تمرير العدوى إلى الآخرين. والعزل يعني فصل الأشخاص المرضى عن الأصحاء.
- عزل المرض ليس سجناً، ولا يجوز تنفيذه قسراً، بل ينبغي أن يتم بموافقتهم. ومن المضوري أن تشرح للمرضى وأسرهم أهمية العزل. قد يكون من الضروري أحياناً عزل الأشخاص عن حيواناتهم الأليفة أو حيواناتهم الماشية (والعكس صحيح)، إذا كان ذلك ينطوي على خطر انتقال المرض. في الحالات القصوى من تفشي المرض بشكل تدريجي، قد يلزم إعدام الحيوانات المريضة (ذبهاة انتقامياً) لوقف انتشار المرض إلى الحيوانات الأخرى والبشر. كما يجب عدم عزل الحيوانات أو حجرها صحياً أو إعادتها قسراً من غير موافقة مقدم الرعاية.
- عندما يمارس الشخص العزل، يجب أن يكون الأشخاص الذين يتعاملون معه بشكل مباشر (على سبيل المثال، أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية) محميين باستخدام تدابير الحماية المناسبة، مثل معدّات الحماية الشخصية. كما ينبغي الحدّ كم عدد الأشخاص الذين هم على اتصال مباشر بالمريض إلى الحد الأدنى. على سبيل المثال، يقوم شخص واحد بتوفير الرعاية والأغذية والماء وإلخ للمريض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

مراقبة الواقع الصحية وكشفها

1. حتى إذا كان المرض يتطلب العزل، عليك أن تواصل المراقبة النشطة والبحث عن الحالات المصابة (انظر أدلة العمل بشأن المراقبة المجتمعية).
 - عند كشف حالات الإصابة، يجب تفسير ضرورة عزل المرض لأولئك المرضى وأسرهم.
 - يساهم تفسير ضرورة العزل في حماية الآخرين. بما في ذلك أفراد أسرة المريض. فقد يسهل على المريض وأسرته فهم السبب في اقتراح العزل إذا تلقوا تفسيراً كاملاً.
2. قدم الدعم للشخص المصاب وأفراد أسرته ومقدمي الرعاية الصحية له لتسهيل عملية العزل.
 - لا يكون ذلك قسراً. وينبغي احترام رغبات المريض والأسرة قدر الإمكان.
 - يجب إطلاع أولئك الذين سيقومون برعاية المريض أثناء عزله بكيفية مساعدته وبكيفية حماية أنفسهم. وينبغي تزويدهم بمعدّات الحماية المناسبة.

الإدارة والرعاية

1. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأسر (انظر إلى أدلة العمل بشأن الدعم النفسي والاجتماعي). إذ إن عزل أحد الأحباء يمكن أن يكون أمراً صعباً على العائلة وعلى المريض أيضاً.

2. احرص على أن يكون لدى الأشخاص المعزولين ما يكفي من الأغذية والماء والرعاية الصحية، فضلاً عن المساعدة على تخطي مشكلة فقدان سبل المعيشة.
3. اسأل عما إذا كان الأشخاص الذين بحاجة إلى عزل يعيشون أحدهما (مثل الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة) الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي. أبلغ مديرك، الذي سيتواصل مع فريق الحماية التابع للصلب الأحمر والهلال الأحمر للمعالين للحصول على الدعم المناسب.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. تحدث إلى الأسرة والمجتمع المحلي وكبار السن/قادرة المجتمع المحلي لمنع الوصم والرفض الاجتماعي.
 - حاول ألا يؤدي العزل إلى الوصم أو الرفض الاجتماعي للمرضى وأسرهم.
 - اشرح للمجتمع المحلي السبب في أهمية العزل.
 - التمس المساعدة من الشيوخ وقادرة المجتمع المحلي لمكافحة الوصم.



التحدث مع المجتمع المحلي والشيوخ من أجل مكافحة الوصم والرفض الاجتماعي.

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

رسائل المجتمع



24. العثور على الأشخاص المرضى

23. الوقاية الكيميائية

لمحة عامة

- تُعتبر بعض الأمراض شديدة الخطورة (بحيث يمكن أن تُسبب المرض الشديد للأشخاص بل أن تقتلهم) وشديدة العدوى (بحيث تصيب عادةً الكثيرون من الناس بسرعة كبيرة). قد يتعرض المخالطون عن قرب لشخص مصاب لخطر الإصابة بالعدوى. بالنسبة إلى بعض الأمراض (على سبيل المثال، الطاعون والمalaria) يمكن اعتماد الوقاية الكيميائية.
- بهذه الأخيرة تجنب تناول الأدوية كإجراء وقائي لحماية الأصدقاء المخالطين (مثل أحد أفراد الأسرة) للمريض عن قرب من الإصابة بالمرض. قبل ظهور أي أعراض أو علامات للإصابة، يمكن لأولئك المخالطين تناول الأدوية التي من شأنها وقايتهم من الإصابة بالمرض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التحضير لأخذ الوقاية الكيميائية

1. اعرف من السلطات الصحية المحلية ما إذا كانت الوقاية الكيميائية متوفّرة ومتوافقة للمرض (الأمراض) المعنى.
2. حدد المرافق الصحية التي توفر الوقاية الكيميائية وكيفية إحالة المخالطين للمرضى عن قرب وغيرهم (على سبيل المثال، الوقاية الكيميائية من الملاريا للحوامل والرّضع) إلى تلك المرافق لتلقي العلاج

إدارة العلاج والإحالات إلى المرافق الصحية

1. حدد المخالطين للمرضى عن قرب وقم بإحالتهم إلى هذه المرافق الصحية لتلقي الوقاية الكيميائية.
- قد يشمل المخالطون عن قرب أعضاء الأسرة المعيشية والأزواج والأطفال الزملاء في القاعة الدراسية ذاتها أو الشركاء في قاعة النوم ذاتها.

يكون لكل مرض تعريفه الخاص للأمور التي تُشكّل مخالطة عن قرب لمريض. يجب أخذ المشورة من السلطات الصحية أثناء تفشي المرض.

يمكن إعطاء الأدوية للمخالطين عن قرب لمريض مصاب بالطاعون والتهاب السحايا بالمكورات السحائية والسل وربما أمراض أخرى.

2. حدد الرّضع والنساء الحوامل إذا كنت تعيش في مجتمع محلي تتفشّى فيه الملاريا بدرجة متواضعة أو شديدة.

- حدد جميع الأسر التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن سنة واحدة، وقم بزيارتها مرّة واحدة كلّ شهر.
- اشرح للنساء الحوامل أنه يجب عليهم زيارة العامل الصحي لإجراء الفحوصات الطبية.
- قم بإحالات النساء الحوامل والرّضع إلى المرافق الصحية لتلقي الوقاية الكيميائية ضدّ الملاريا.

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 والشهوقي (السعال الديكى) وشلل الأطفال والحمبة والحمبة الألمانية والنكاف وجدرى الماء والتهاب السحايا والتهاب الكبد الفيروسي (B/B) والحقى الصفراء والسل) أن تُسبّب 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 نشاطاً أساسياً في الوقاية من الأمراض. من المهم أن يتلقى المتطوعون اللقاحات الدورية لضمان حمايتهم وسلامتهم الشخصية.
- تُعطى عادةً اللقاحات المضادة للإصابة بالأمراض للرّضع في السنة الأولى من حياتهم، ويجوز إعطاؤهم جرعات إضافية لاحقاً وفقاً لبرامج التلقيح الوطنية (على سبيل المثال، قد تتلقى النساء الحوامل جرعات إضافية من لقاح الكزاز أثناء فترة الحمل).
- لتحقيق الحماية المجتمعية القصوى، يجب أن يتلقى جميع الأطفال اللقاحات كجزء من برامج التلقيح الدوري. البرامج وقد يختلف الجدول الدوري للقاحات وبرامجهما من بلد إلى آخر.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التحضير للتشجيع على اللقاحات الدورية

1. تحدث مع السلطة الصحية المحلية بشأن الأعمار التي يتعين تلقيح الأطفال عندها واظلّع على جدول التلقيح الوطني.
- اعرف من السلطات الصحية في منطقتك جدول التلقيح المحدد.
- حدّد موقع إعطاء اللقاحات وكيفية الذهاب إليها.
- اعرف متى يجري إعطاء اللقاحات في منطقتك.
- ينافي، في بعض الحالات، تأجيل التلقيح للأشخاص المصابين بمرض حاد بدرجة متواضعة أو شديدة، ولكن يُستحسن أن يأخذوا اللقالح بعد تعافيهم 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/مٌن أخذوا أطفالهم لتلقي العناية الصحية أو ليتم فحصهم.

- حدد جميع الأسر التي لديها أطفال تقلّ أعمارهم عن سنة واحدة. وقم بزيارتها مرتّبـة واحدة كل شهر.
 - إذا لم يأخذ الأهل أطفالهم إلى عيادات التلقيح، فاعمل على معرفة السبب في ذلك.
- ينبغي التحقق من وضع التلقيح بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سنًا، 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 المضاد للكزاز مرتين على الأقل قبل الولادة.
- شجّع النساء الحوامل على زيارة العامل في مجال الصحة لإجراء الفحوصات وعلى تلقي جرعتين من اللقاح المضاد للكزاز قبل ولادة أطفالهن.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. اشرح بوضوح أن اللقاحات آمنة وفعالة.
 - قم بتوضيح الإشاعات والمعلومات الخاطئة حول اللقاحات (انظر أدلة العمل بشأن التعامل مع الشائعات).
2. تشجيع أخذ اللقاحات الدورية في المجتمعات المحلية.
 - إذا كان بعض أفراد المجتمع المحلي يهابون تلقي اللقاحات، فعليك فهم أسباب ذلك ومساعدة أعضاء المجتمع المحلي وقداته على طمأنتهم وتبديد مخاوفهم.

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها بالللاقاح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



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 تساعدها على حماية الأطفال الضعفاء.

المتطوعون

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

كيفية المساعدة من أجل حملات التحصين

- تأكد من أن لديك كل المعلومات ذات الصلة، وأنك تعرف أين ومتى يجري شن حملة التلقيح، ومن هو المستهدف باللقالح.
- 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 طمأنتهم وإزالة مخاوفهم، واعمل على تصحيح الشائعات والمعلومات الخاطئة حول اللقاحات.
- ساعد العاملين الصحيين على ضمان تحصين جميع الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بالمرض، بمن فيهم قاطنو المناطق التي يصعب الوصول إليها.
- استخدام رسائل بسيطة وبمباشرة.
- استخدام مواد إعلام وتنقيف واتصال، مثل بطاقات الرسائل المجتمعية التي تتضمنها هذه المجموعة من الأدوات، وذلك لأن الصور تساعد الناس دائمًا على فهم الرسالة بشكل أفضل.

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحمبة الألمانية، والجديري المائي، والشاهوقة (السعال الديكي)



حملات التلقيح الواسعة النطاق

رسائل المجتمع



16. حضور حملات التلقيح

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحمبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



15. استخدام بطاقات التلقيح



23. آمان الممارسات الجنسية

26. آداب السعال

لمحة عامة

- ينتشر العديد من الأمراض عن طريق القطيرات أو الجزيئات التي تتطاير في الهواء عند السعال أو العطس أو تنظيف الأنف أو البصق. ثمة بعض الطرق السهلة للحد من انتشار هذه الأمراض من خلال اتباع قواعد نظافة الجهاز التنفسى الجيدة وآداب السعال.
- تُعد الطريقة الصحيحة للسعال من دون نقل الجراثيم استخدام المحرمة أو المنديل أو الأكمام. إذ إن سعالك في أي منها يحدّ من احتمال نشرك للجراثيم، إذا كنت تستخدم محرمة يمكن التخلص منها، فتلخص منها بشكل آمن في أسرع وقت ممكن. إذا كنت تستخدم منديلًا، فاحرص على غسله باستمرار. اغسل يديك دائمًا في أسرع وقت ممكن بعد استخدام المنديل أو المحرمة للسعال أو العطس.
- يسعد كثير من الناس أو يعطسون في يديهم لمنع انتشار الجراثيم، وتلك ليست بالممارسة الجيدة، إذ لا يزال بإمكانك نقل الجراثيم عن طريق ملامسة الأشياء أو مصافحة الآخرين. أفضل ما يمكنك فعله هو تجنب السعال أو العطس في يدك. إذا كان لا بد من استخدام اليدين، فاغسل يديك بالماء والصابون في أسرع وقت ممكن ومن دون ملامسة أي شيء.
- من المهم أيضًا تنظيف الأنف وأو البصق بطريقة آمنة. يجب دائمًا استخدام المحارم أو المنديل عند تنظيف الأنف أو البصق. لا تمارس البصق في العراء (على سبيل المثال، البصق على الأرض أو المبصقة). بل استخدم دائمًا المحرمة أو المنديل (يُفضل استخدام المحارم ويجب التخلص منها بشكل آمن بعد استخدامها).

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تعزيز النظافة الصحية

تعزيز صحة الجهاز التنفسى وآداب السعال على أفراد مجتمعك المحلى

- استعلم من المدارس وأماكن التجمع الأخرى في منطقتك عما إذا كانوا يريدون منك زيارتهم والتحدث حول صحة الجهاز التنفسى وآداب السعال.
- اشرح أن آداب السعال لها أهميتها لأنها تساعد على منع انتقال العدوى بالأمراض التي تنتشر عبر القطيرات المتطايرة في الهواء.
- اشرح للناس في مجتمعك المحلى الطريقة الصحيحة للسعال واطلب منهم تعليم السلوك نفسه للآخرين.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقي (السعال الديكي)

عند التحدث عن آداب السعال، علم الناس أيضًا قواعد النظافة الصحية السليمة والتبعاد الاجتماعي (انظر أداتي العمل بشأن التباعد الاجتماعي وغسل اليدين بالصابون).

قم بإعداد ملصقات توضح ما يتعين فعله وما لا يتعين فعله في ما يتعلق بأداب السعال، وضعها في مناطق مختلفة في مجتمعك المحلي. (انظر أداة العمل بشأن التعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك لمزيد من المعلومات حول تقنيات التوعية الاجتماعية).

- في بعض البلدان، يمارس مضخ الفات أو التبغ على نطاق واسع. في هذه الأماكن، يجب على المتطوعين شرح أن التجمع في مناطق مغلقة وتفتق إلى التهوية للمضخ والبصق (الفات أو التبغ) لفترات طويلة من الوقت قد يزيد من انتشار الجراثيم ويُضاعف خطر انتقال التهابات الجهاز التنفسي.



رسائل المجتمع

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها بالللاجح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المانى، والشهادق (السعال الديكى)



14. تحصين الأطفال بالللاجح



18. السعال بشكل صحيح

27. المأوى والتهوية

لمحة عامة

تؤثر البيئة والأماكن التي يقضى فيها الناس وقتاً بشكل كبير على صحتهم ورفاههم. قد ينتشر الكثير من الأمراض عبر الهواء أو عن طريق الماء الملوث أو الصرف الصحي السيئ.

- تنتشر بعض الأمراض بواسطة القطيرات المتطايرة في الهواء (عادةً عبر السعال والعطس). يمكن للجراثيم أن تصبح أكثر تركيزاً في الغرفة أو المنازل الرديئة التهوية التي يسعل فيها شخص مريض أو يعطس. وفي الأماكن المغلقة أو السيئة التهوية (حيث يكون تدفق الهواء محدوداً) يمكن للشخص المريض الواحد أن ينقل العدوى إلى جميع الآخرين المقيمين معه في المكان ذاته. لذا يُستحسن تهوية المنازل للحد من خطر نقل العدوى إلى الآخرين. يجب توعية الناس بضرورة فتح النوافذ أو الأبواب للسماع بدخول الهواء النقي وخروج الهواء القديم الملوث منها.
- عندما يقيم عدد كبير من الناس معاً في المكان نفسه (الاكتظاظ)، يعزز ذلك فرص التقاط العدوى من بعضهم البعض بسهولة أكبر. لذلك يجب أن يكون لدى الناس حيز كافي للتحرك والتنفس بحرية، إذا كان ذلك ممكناً. شجع الناس على السكن أو التجمع في أماكن واسعة.
- بالإضافة إلى مخاطر الحرائق والحوادث الخارجية عن السيطرة، فإن الطهي باستخدام الفحم أو الحطب في مكان مغلق (غرفة أو مأوى بدون نوافذ) قد يؤدي إلى إلحاق الأذى بالأشخاص المصابين بأمراض منقوله بالهواء. ويمكن أن يُسبّب الدخان صعوبة في التنفس، لا سيما في حال كان المريض يعاني من أمراض تنفسية أخرى. لذا من المهم أن يكون هناك ما يكفي من تدفق الهواء لإخراج الدخان والأبخرة بعيداً.
- تنتشر الأمراض الأخرى عن طريق المياه الملوثة أو الصرف الصحي السيئ. أو نتيجة المأوى الصحي. الأمراض التي تنتشر عن طريق المياه الملوثة أو الصرف الصحي السيئ (على سبيل المثال، أمراض الإسهال والكوليرا والتيفوئيد والتهاب الكبد E) ستنتشر بمزيد من السهولة عند الافتقار إلى المياه النظيفة أو المراحيض النظيفة والمأمونة بالقرب من أماكن إيواء الناس. كما يُساعد المأوى المناسب الذي يحمي الناس من المطر والرياح والبرد والشمس في منع انتشار الأمراض ويُساعد المرضى على التعافي من المرض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

منع انتشار المرض في مراكز الإيواء

- عندما ينزع السكان في أعقاب النزاعات أو الكوارث، عادةً ما يكون المأوى الذي ينتقلون إليه أقل جودةً مما اعتادوا عليه. لذا عليك أن تساعد الناس في الحصول على أفضل مأوى ممكن، بحيث يكون جيد التهوية وتكون فيه إمدادات المياه النظيفة جيدة مع مراحيض ومرافق للخلاص من النفايات موجودة بالقرب من المأوى.
- قم دائمًا بتهوية مراكز الإيواء المشتركة أو الجماعية وأماكن الإقامة في حالات الطوارئ.
- انصح الناس بإبقاء نوافذهم مفتوحة إذا كانت ظروف الطقس تسمح بذلك، لا سيما إذا كانوا يقدّمون الرعاية لشخص مريض.
- شجع الناس على غسل يديهم بعد استخدام المرحاض وبعد تنظيف الطفل، وقبل إعداد الطعام أو تناوله.
- شجع الناس على غسل حاويات تخزين المياه بالماء والصابون بانتظام، والحفاظ على المنطقة المحيطة بالمأوى خالية من القمامات والمخلفات الحيوانية.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

إدارة الأمراض في مراكز الإيواء

- عند تفشي الأمراض المنقولة بالهواء، من المهم توعية أفراد مجتمعك المحلي بأهمية التهوية الجيدة، وتشجيعهم على فتح النوافذ والأبواب بانتظام.
- عند تفشي الأمراض المنقولة بالأغذية أو بالمياه، من المهم توعية أفراد مجتمعك المحلي بأهمية صحة الأغذية وسلامتها، فضلاً عن أهمية الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الصرف الصحي المناسبة والتخلص من النفايات.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

- تحدّث إلى المجتمع المحلي حول أهمية إمدادات المياه النظيفة والصرف الصحي الجيد وصحة الأغذية. (انظر أدوات العمل بشأن مياه نظيفة ومؤمنة للأسر المعيشية، وصحة الأغذية، والصرف الصحي، وبناء المرافق وصيانتها، وغسل اليدين بالصابون وغسل اليدين في حالات انتشار الأوبئة الشديدة العدوى).



التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوq (السعال الديكي)

رسائل المجتمع



22. التهوية الجيدة

28. التباعد الجسدي

لمحة عامة

- يُعد التباعد الاجتماعي ممارسة بقاء الناس على مسافة آمنة بعضهم من بعض خلال تفشي الأمراض الشديدة العدوى، لمنع انتشار الأمراض.
- يختلف ذلك عن العزل، إذ يجب أن يمارسه كل فرد في المجتمع، وليس المرض فحسب. يُشكّل التباعد الاجتماعي وسيلة فعالة لمنع انتشار الأمراض المعدية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع التباعد الاجتماعي

شجّع اعتماد التباعد الاجتماعي كوسيلة لمنع انتشار الأمراض ويتضمن القيام بأمور مثل:

- تجنب الأماكن المكتظة. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
 - ممارسة الصلة بمفردهم أو في مجموعات صغيرة، وليس في مجموعات كبيرة
 - غسل الملابس بالقرب من المنزل وليس في الأماكن العامة
 - الذهاب إلى الأسواق أو المناطق المكتظة الأخرى في وقت من النهار حيث يتواجد عدد أقل من الناس
- تجنب التجمعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
 - تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتى يصبح ذلك آمناً
 - تجنب المهرجانات أو التجمعات المجتمعية حتى يصبح ذلك آمناً
 - تجنب الطرق الشائعة لقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنب المصافحة أو المعاقة أو التقبيل
 - الحد من مخالطة الأشخاص المعرضين أكثر للإصابة بالعدوى. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنب الاتصال الوثيق غير الضروري مع الأطفال الصغار أو كبار السن

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشاهوقي (السعال الديكي)

- البقاء على مسافة آمنة من الآخرين متى أمكن ذلك (قد تغير المسافة حسب المرض، اطلب توضيحات من السلطات الصحية).

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

- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظة، مثل ملاجئ النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكناً. في مثل هذه الحالات، من المهم تشجيع استخدام معدّات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمامات.

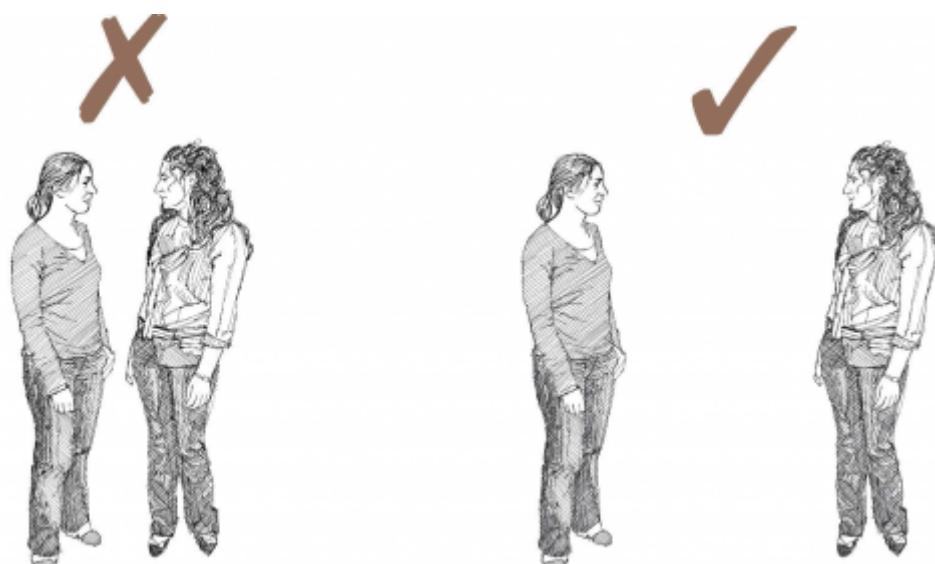
- قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات و مواقع معينة. على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمال المنزليين.

استهدف هذه المجموعات للتوعية بطرق انتقال المرض والتدارير الوقائية الممكن اتخاذها للحد من تعريضهم للمرض.

المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.

كُن على دراية بأن التباعد الاجتماعي قد يؤدي إلى العزلة وقد يولّد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدها سوءاً.

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



رسائل المجتمع



التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقة (السعال الديكي)

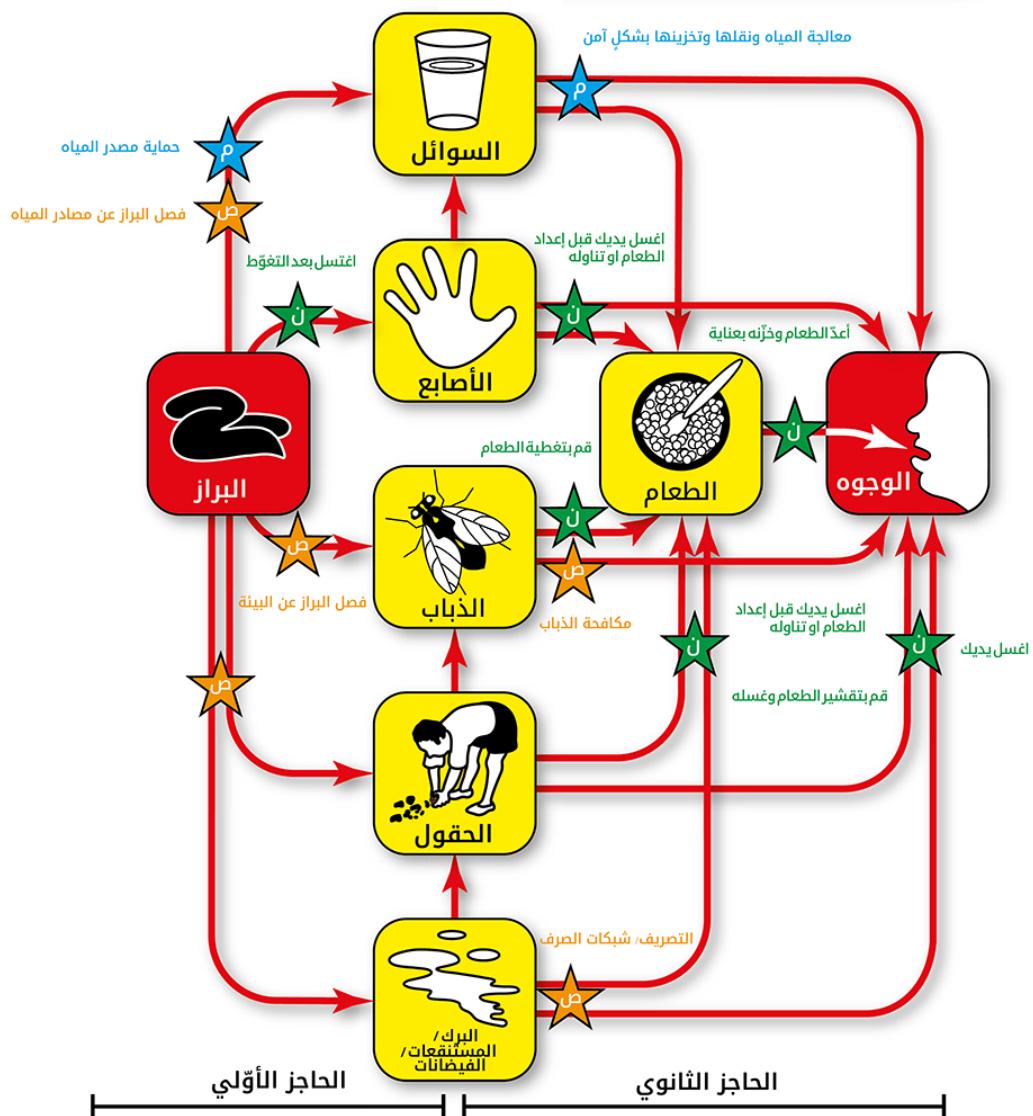
21. التباعد الاجتماعي

29. تعزيز النظافة الصحية

لمحة عامة

- **يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتفطية مجموعة من الاستراتيجيات الهدافـة إلى تحسين السلوك الصحي للناس ومنع انتشار الأمراض.** يمكن 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 الحاجـز 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 (المخطط F)



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

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 يتبّعها الناس في جمع الماء، وتخزين الأغذية والماء، والتخلّص من القمامات، والاغتسال واستخدام المرحاض.

حدّد الأماكن الرئيسيّة التي تكون فيها النظافة الصحّية 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 الصحّية الجيّدة.

يمكنك عقد جلسة للطلاب أو المعلّمين حول النظافة الشخصيّة أو مساعدة العيادة الصحّية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومرحاض خارجيّة من أجل المرض.

2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلي حول النظافة الشخصيّة.

أشرك في لقاءاتك النساء وقادرة المجتمع المحلي ومقدمي الرعاية وصانعي القرار.

تأكد من أنّهم يفهمون أنّ النظافة الجيّدة لها أهميّتها وأنّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.

3. كُن قدوةً جيّدةً للآخرين في مجتمعك المحلي. استخدم مرحاضًا نظيفًا، وتخلّص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيّرًا.

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلقة بالنظافة الصحّية

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

- صحة الأغذية

- مياه نظيفة ومؤمنة للأسر المعيشية

- النظافة الشخصية ونظافة اليدين

- الصرف الصحي البيئي

• **مكافحة الذباب والبعوض ونقلات 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

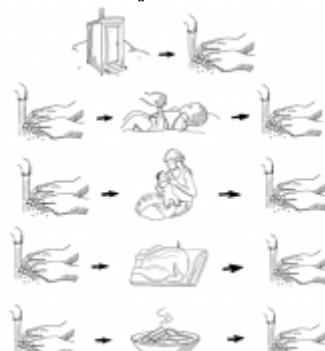
التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



06. استخدام مرحاض نظيف



08. غسل الأيدي بالصابون



09. متى يتعين غسل اليدين



11. تنظيف أماكن تكاثر البعوض

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحسيبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



12. نظافة الأطعمة



13. النظافة الشخصية الجيدة



20. جمع القمامة والتخلص منها

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

- يُعد غسل اليدين أحد أهم الطرق لمنع انتشار العديد من الأوبئة، لا سيما أمراض الإسهال. فعملية غسل اليدين سهلة وبسيطة وواسعة 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 طبيعياً
- رعاية شخص مريض أو علاج الجروح (لك أو لغيرك)

• بعد:

- استخدام المرحاض
- يجب على الرجال والفتىان والنساء والفتيات غسل يديهم بعد استخدام المرحاض
- 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
- لميس القمامه أو النفايات
- لميس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللحوم النيئة
- تنظيف الأنف أو السعال أو العطس

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحسبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)

° معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض

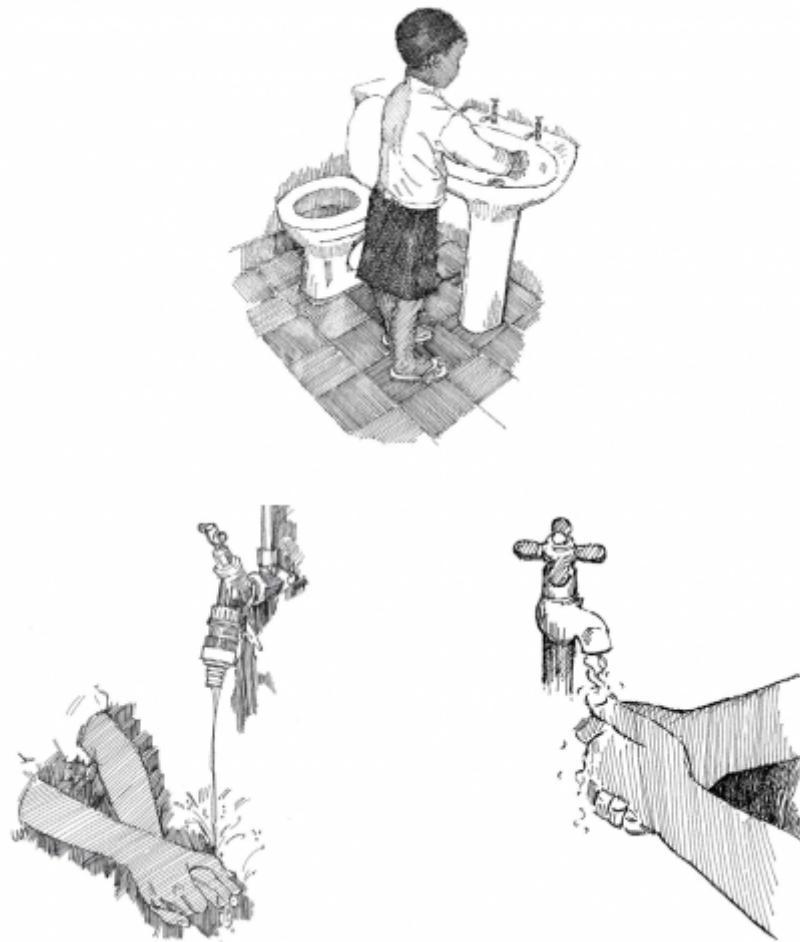
° مخالطة شخص مريض في حالة تفشي وباء (انظر أدلة العمل بشأن غسل اليدين في ظل انتشار وباء شديد العدوى)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

كيفية غسل اليدين

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

التهابات الجهاز التنفسى الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المانى، والشاهووق (السعال الديكى)

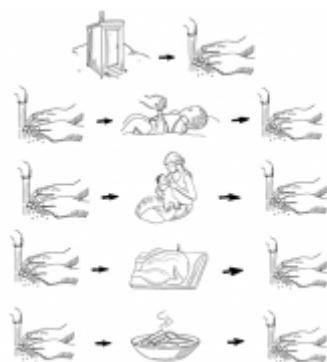


رسائل المجتمع



08. غسل الأيدي بالصابون

التهابات الجهاز التنفسي الحادة التي يمكن الوقاية منها باللقالح - الدفتيريا (الخناق)، والنكاف (أبو كعيب)، والحصبة الألمانية، والجدري المائي، والشهوقي (السعال الديكي)



09. متى يتبع غسل اليدين

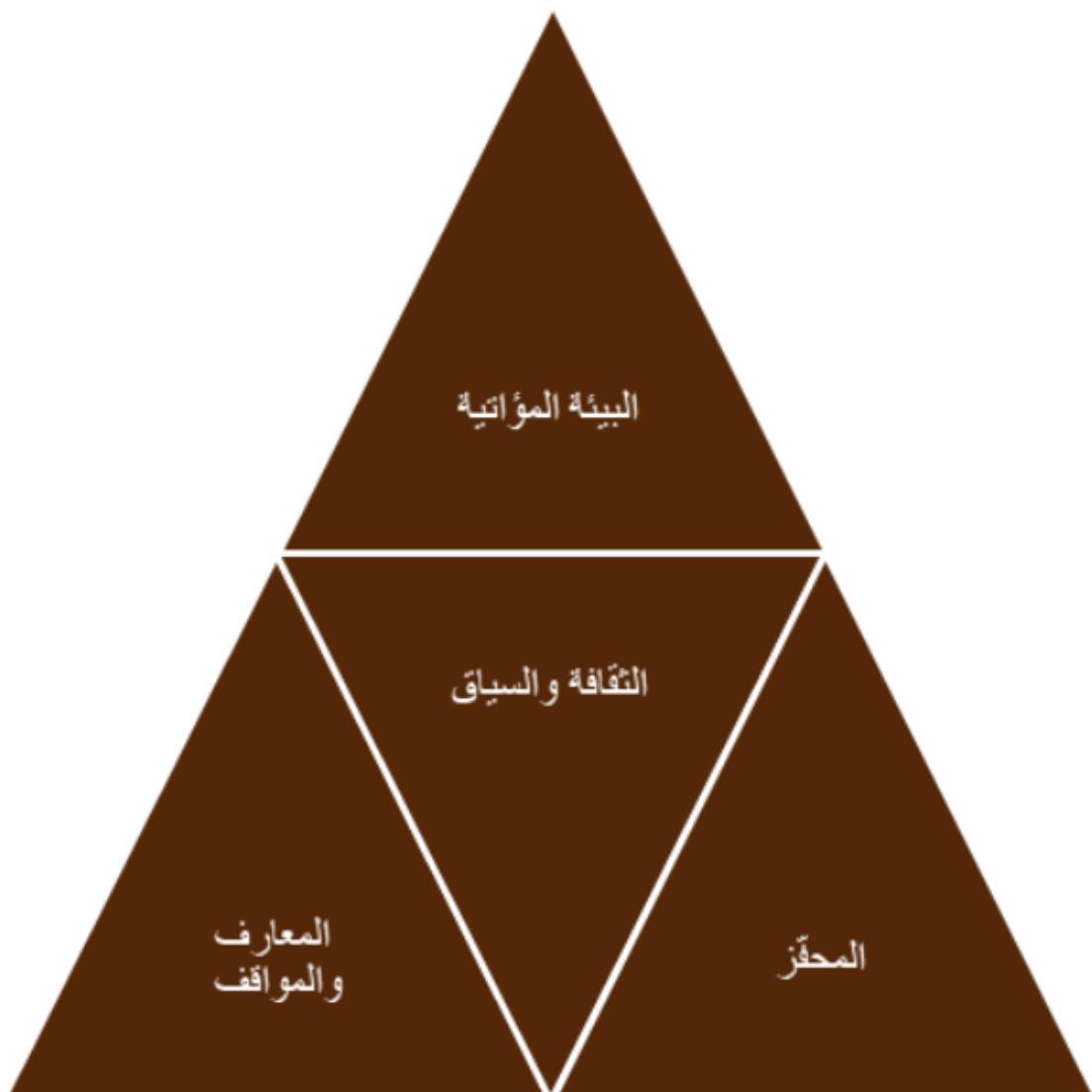
43. التوعية الاجتماعية والتواصل للتغيير السلوك

لمحة عامة

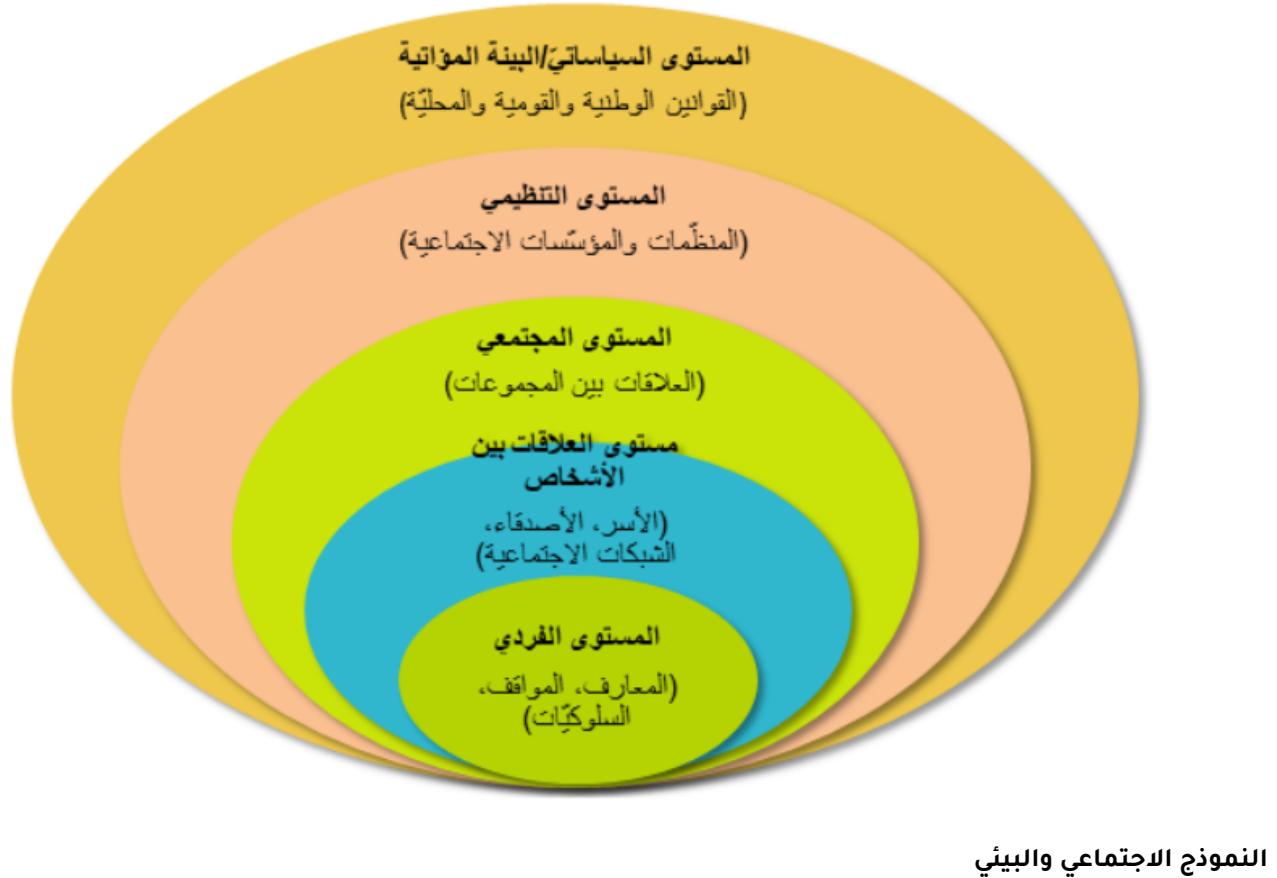
نَّمَّةُ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَسْبَابِ الَّتِي تُدْفِعُ بِالنَّاسِ إِلَى مَمَارِسَةِ سُلُوكَيَّاتٍ غَيْرَ صَحِّيَّةٍ. فَالنَّاسُ يَتَّرَوْنَ بِمَدِي إِمْكَانِيَّةِ الْوُصُولِ إِلَى الْخَدْمَاتِ أَوِ الْمَرَافِقِ، وَالْأَعْرَافِ الاجْتِمَاعِيَّةِ وَالْأَثْيَرَاتِ فِي مَكَانِ الْعَمَلِ أَوِ الْعِيشِ أَوِ الْلَّعْبِ. ثُُّنَّدُ عَمَلَيَّةُ تَغْيِيرِ السُّلُوكِ دراسةً لِلطَّرِيقَةِ الَّتِي يُغَيِّرُ فِيهَا النَّاسُ عَادَاتَ أَوْ أَفْعَالَ مُحدَّدةً فِي حَيَاتِهِمْ وَالسَّبِيلِ فِي ذَلِكَ كَمْتَطْوِعِينَ. يَحْبُّ أَنْ نَفْهُمَ لِمَا يَتَمَ اعْتِمَادُ سُلُوكٍ مُعِينٍ وَمَا هِيَ إِلَيْهِنَّ إِنْتَهَى إِلَى إِحْدَاثِ تَغْيِيرٍ لِإِرْسَاعِ سُلُوكَيَّاتٍ صَحِّيَّةٍ. تَشَكَّلُ الْأَمْثَالُ عَلَى السُّلُوكَيَّاتِ الصَّحِّيَّةِ غَسْلَ الْيَدِينَ وَالرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ وَأَخْذِ الْلَّقَاحَاتِ وَاسْتِخْدَامِ الْواقيِ الْذَّكَرِيِّ وَاسْتِخْدَامِ النَّامُوسِيَّاتِ.

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

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



يوضح النموذج الاجتماعي والسيئي 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 السياسي الأوسع الذي يتضمن قوانين وسياسات تسمح بمارسة سلوكيات معينة أو تقيدتها. ومن أجل تعزيز الصحة العامة، من المهم النظر في الأنشطة المرتبطة بتغيير السلوك والتخطيط لها عبر مستويات متعددة في الوقت نفسه. يرجح 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 تراعي كيفية تأثير كل مستوى من المستويات على سلوكيات الشخص الذي تود مساعدته، فيمكنك تجربة تدخلات مختلفة في كل مستوى خاص باحتياجاته.



ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشتمل العملية العامة لتطوير تدخلات لتغيير السلوك على الموظفين 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، 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 تقدّم فيه خدمات.
3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجريته.
4. مراجعة الأسباب أو المعوقات في كل مستوى من المستويات والتي تسمح باستمرار السلوك. حدد التدخلات التي تتماشى مع كل سبب أو معوق والتي يمكن استخدامها على مستويات مختلفة.
5. مناقشة التدخلات المقترنة لكل مستوى من مستويات النموذج الاجتماعي والبيئي مع المجتمع المحلي.

6. تحديد التدخلات المناسبة للبيئة في كل مستوى. يجب التخطيط للتدخلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم المعلومات أولاً ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيين للحصول على الموافقة والتوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
 7. تنفيذ التدخلات 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 معوقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيف التدخلات المعنية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
 9. الاعتراف بأنه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجو، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخلات.
 10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكييف 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. آمان الممارسات الجنسية