



حمى الضنك

التحديث الأخير 22-07-2025

الحقائق الرئيسية

انتقال العدوى: المنقول بناقل (البعوض)

- لسعات البعوض (بشكل أساس لسعات البعوض في أثناء النهار).
- تتوافر طرق انتشار أخرى لكنها نادرًا ما تؤدي إلى وباء (على سبيل المثال، في أثناء نقل الدم أو الانتقال العمودي من الأم إلى الطفل)
- عادةً ما يلسع البعوض في أثناء النهار (تكون فترات الذروة في وقت مبكر من الصباح وفي المساء عند الغسق).

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب الوخيمة

- حديثو الولادة
- الأطفال
- كبار السن

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون بالقرب من مواقع تكاثر البعوض (المياه الراكدة)

الأعراض

- حمى
- صداع و / أو ألم خلف العينين (أحياناً)
- آلام في العضلات والمفاصل (أحياناً)
- الغثيان والتقيؤ (أحياناً)
- تورم الغدد (أحياناً)

- طفح جلدي (أحياناً)

أعراض حمى الضنك الحادة

- ألم بطني (خصوصاً ألم في الجهة اليسرى)
- تنفس سريع
- نزف (خصوصاً من الفم أو الأنف، أو الدم في القيء أو البراز)
- إرهاق
- تَمَلُّل

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

السيطرة على الناقل والوقاية منه

- العمل على التخلص من البعوض ومن مواقع تكاثره
- إزالة المياه الراكدة ورش مبيدات اليرقات
- تعزيز حملات التنظيف المجتمعية للتخلص من النفايات وتغطية حاويات المياه
- الوقاية من لسعات البعوض بالتشجيع على استخدام:
- ستائر أو سواتر على النوافذ والأبواب معالجة بمبيدات الحشرات
- الحماية الشخصية (وضع طارد الحشرات، وارتداء ملابس ذات أكمام طويلة)
- ناموسيات معالجة بمبيدات الحشرات للأطفال والأشخاص الآخرين الذين يأخذون قيلولة في النهار
- مراقبة المجتمع وتحديد الأشخاص المصابين

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات الحادة إلى المرافق الصحية
- إحالة النساء الحوامل المشتبه بإصابتهن بحمى الضنك إلى المرافق الصحية
- توفير دعم نفسي واجتماعي للمصابين ولأفراد عائلاتهم

التعبئة الاجتماعية وتعزيز الصحة

- الاطلاع على النصائح المحددة التي تقدمها 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

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع
- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:
 - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بحمى الضنك؟ وأين؟
 - كم من الأشخاص لاقوا حتفهم؟ أين؟ متى؟
 - من هم الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بحمى الضنك وأين هم؟
 - أين المرافق والخدمات الصحية المحلية؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديون)
- تسجيل المعلومات التالية على خلف الخريطة:
 - متى بدأ الأشخاص يصابون بحمى الضنك؟
 - كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بمرض وخيم (راجع أعراض حمى الضنك الوخيمة)؟ وأين؟
 - كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع الملوّث؟ كم عدد الأطفال دون سن الخامسة؟
 - هل يغطي الناس عمومًا حاويات المياه الخاصة بهم (في الداخل والخارج)؟ ومن هو المسؤول عن صيانة حاويات مياه الشرب المنزلية وحاويات غسل الملابس؛ هل النساء أو الرجال؟
 - كيف يتخلّص المجتمع عادة من المياه الراكدة؟
 - هل من الشائع أن يسكن الأشخاص في منازل مجهّزة بسواتر ضد الحشرات على النوافذ والأبواب؟
 - هل من الشائع أن ينام الأشخاص في أثناء النهار (على سبيل المثال، الرضع والأطفال) تحت الناموسيّات المعالجة بالمبيدات الحشرية؟
 - هل تعلق الناموسيّات وتخضع للصيانة بشكل صحيح؟
 - في حال لا يستخدم الأشخاص الناموسيّات، ما سبب ذلك؟
 - هل إصابة الأطفال بحمى الضنك وخيمة؟ هل تكون إصابة مجموعات أخرى (أعمار معينة، ومهن، ومناطق جغرافية، وما إلى ذلك) بحمى الضنك وخيمة؟
 - ما عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته في ما يتعلق باستخدام طارد الحشرات والبخاخات وما إلى ذلك؟
 - هل أنشأت السلطات برنامج السيطرة على ناقلات الأمراض؟
 - هل يتوافر برنامج للتعبئة الاجتماعية أو تعزيز الصحة؟
 - ما المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟
 - هل تُنشر شائعات أو معلومات خاطئة عن حمى الضنك؟ ما هي الشائعات؟
 - من يقضي وقتًا أطول في المنزل في خلال النهار (وهو أكثر تعرّضًا للسعات البعوض)؟ النساء أو الرجال أو كلاهما؟

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

- 12. التعامل مع حالات الحمى
- 19. الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 36. مكافحة ناقلات ومستودعات الأمراض
- 37. الناموسيات
- 38. حملات التنظيف والتخلص من النفايات
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

مصادر أخرى

مجموعة أدوات فيروس الزيكا وحمى الضنك وفيروس الشيكونغونيا

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 مطابقاً، 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 خطراً على صحة الإنسان.
 - الاستجابة
 - الشروع في تنفيذ الأنشطة على مستوى المجتمع استناداً 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 وإلخ. يمكن استخدام الخرائط لدعم خطط التأهب والمواجهة قبل أن يتفشّي الوباء.

كيفية إعداد خريطة مجتمعية

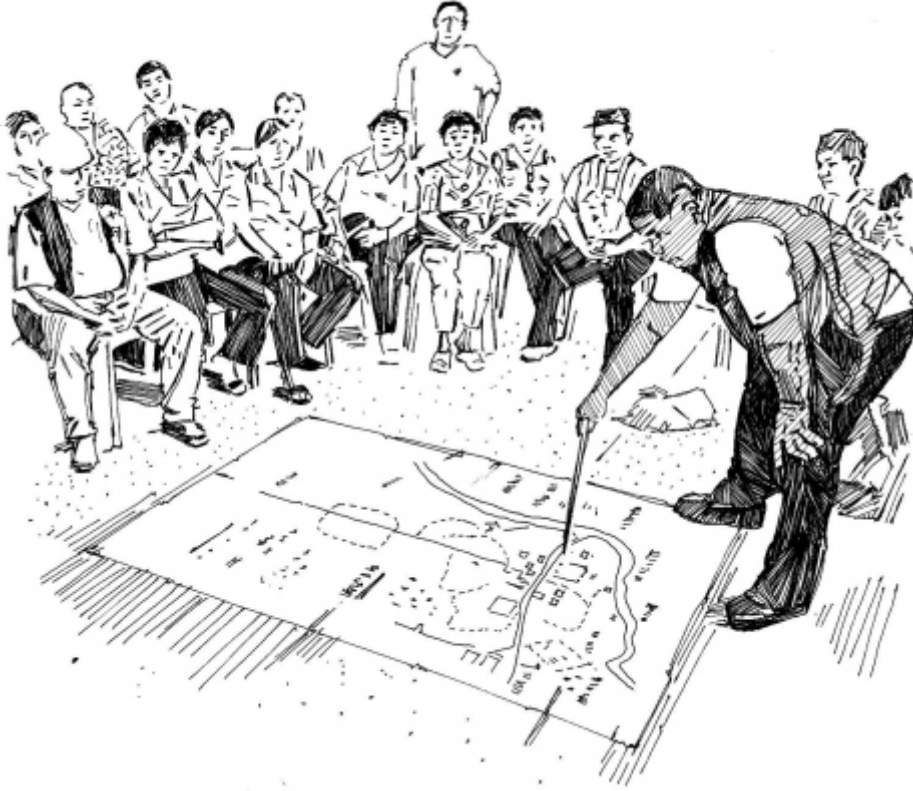
يجب الاستحصال على خريطة مجتمعية رقمية أو إنشاؤها إذا أمكن ذلك. أما إذا لم تكن متاحة، فمن الممكن رسم خريطة مكانية بسيطة تعرض المجتمع المحلي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمن تلك الخريطة ما يلي:

- المجتمع المحلي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- المواقع الرئيسية المشتركة/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 معيّنة 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 الخاصّة 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. فتفتش 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 التأكّد 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 المحليّة. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحادية وثنائية الاتجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع 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 مكبّرات 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 تسبّب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحيّة أو في قدرتها على وقف انتشار الوباء وقد يرفض الأنشطة التي من شأنها مكافحة انتشار المرض. يتعيّن على المتطوّعين:
- الاستماع إلى الشائعات أو المعلومات الخاطئة.
 - ملاحظة توقيت الشائعات ومكانها وإبلاغها فوراً إلى المشرف على المتطوّعين الذي يتبعه أو منسّق الجمعية الوطنية المعني به
 - 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 المحليّ حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
 - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية أنفسهم والآخرين وتكرار ذلك

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامة

خلال حالات تفشي الوباء، 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 المتطوعون نيابةً عن جمعيتهم الوطنية ويجب أن يحصلوا على موافقة الجمعية الوطنية قبل القيام بالنشاطات. يجب تدريبهم على مبادئ حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر ويجب أن يحصلوا على التدريب والإشراف المناسبين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.

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

3. يتعيّن على المتطوعين 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.

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

الأساعد 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 (أداتي 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 أيّ 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 المتحيّز مطلوب منك دائمًا.

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



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 متأكّدًا 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

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:

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

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

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

وتشمل أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي ما يلي:

- التثقيف النفسي والتوعية بالقضايا النفسية الاجتماعية.
- تنمية المهارات الحياتية والمهنية.
- الأنشطة الترفيهية والإبداعية.
- الأنشطة الرياضية والبدنية.
- استعادة الروابط العائلية.
- توفير أماكن ملائمة للأطفال.
- اللجان المجتمعية.
- دعم الفعاليات التذكارية والتأبينية واحترام مراسم الدفن 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 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.

36. مكافحة ناقلات ومستودعات الأمراض

لمحة عامة

- تُعدُّ الناقلات حشرات أو حيوانات تنشر الأمراض المعدية من خلال لدغة أو ملامسة بولها أو برازها أو دماؤها، وإلخ. ينتشر الكثير من الأمراض بواسطة الناقلات. وتشمل بعض هذه الأمراض الملاريا، حمى الضنك، فيروس زيكا، الشيكونغونيا، الحمى الصفراء، حمى لاسا، حمى وادي ريفت والطاعون.
- في بعض الأحيان، تعيش الناقلات على حيوانات مضيضة أخرى، تُسمى المستودعات، وتنمو عليها قبل أن تصل إلى البشر. لحماية الناس من المرض، من المهم مكافحة كل من ناقلات ومستودعات الأمراض. تشمل الناقلات والمستودعات الحيوانات والحشرات مثل البعوض والقراد والقوارض والبراغيث، إلخ.

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

مكافحة ناقلات ومستودعات الأمراض في المجتمع المحلي

- تعزيز ممارسات النظافة الصحية والصرف الصحي والممارسات الوقائية (** تعتمد الممارسات المحددة التي ستشجعها على نوع الناقلات أو المستودعات المعنية **) تحدّث إلى الناس في المجتمع المحلي حول استراتيجيات الحماية البيئية ضدّ البعوض:
 - قُمْ بإصلاح أيّ ثغوب في النوافذ والجدران والأسقف وإغلاقها.
 - استخدم الشاشات المعالجة بالمبيدات الحشرية على النوافذ والأبواب، إذا كانت متاحة.
 - قم بتصريف المياه الراكدة، واعمل على تغطية حاويات المياه.
 - احرص على إسناد مهمة الرش ضدّ الناقلات واليرقات إلى مهنيين متخصصين - فرشّ المواد الكيميائية للتخلص من الناقلات قد يكون أمرًا خطيرًا، لا سيّما إذا لم يكن لديك المعدّات أو المواد المناسبة أو لا تعرف كيفية رشّ المبيدات بطريقة آمنة. (لا تقدّم المساعدة إلا إذا كنت مدربًا أو تسترشد بشخص مُدرّب تدريبًا جيدًا).

الرشّ في الأماكن الخارجية

الرشّ المواد المتبقية في الداخل

- تحدّث إلى الناس في المجتمع المحلي حول استراتيجيات الحماية البيئية ضدّ القوارض والحيوانات الصغيرة الأخرى والقراد أو

البراغيث التي تعيش عليها:

- قُمْ بتخزين المواد الغذائية والماء بطريقة صحيحة، في حاويات مضادة للقوارض
- حافظ على نظافة الملاجئ والمنازل
- قُمْ بإصلاح أي ثقوب في النوافذ والجدران والأسقف وإغلاقها
- نَظِّف البيئة من القمامة والنفايات
- أبقِ الماشية خارج المنزل (لمنع البشر والحيوانات من تقاسم مكان المعيشة)
- في المجتمعات والمنازل التي تنتشر فيها القوارض، يجب الاستعانة بمهنيي الصحة البيئية لتنفيذ حملات مكافحة القوارض (التطهير من القوارض)
- تحدّث إلى الناس في المجتمع المحلي حول استراتيجيات الحماية الشخصية ضدّ البعوض:
 - استخدام الناموسيات المعالجة بمبيدات حشرية للوقاية من أمراض مثل الملاريا (وليس للاستخدام العام في الأمراض التي ينقلها بعوض الزاعجة)
 - ارتداء ملابس واقية (على سبيل المثال، ذات أكمام طويلة)
 - أخذ اللقاح
 - الوقاية الكيميائية (علاج وقائي)
- تحدّث إلى الناس في المجتمع المحلي حول استراتيجيات الحماية الشخصية ضدّ القوارض والحيوانات الصغيرة الأخرى والقراد أو البراغيث التي تعيش عليها:
 - ارتداء ملابس واقية (على سبيل المثال، ذات أكمام طويلة)
 - الوقاية الكيميائية (علاج وقائي)
 - النوم على منصات أو أسيّرة مرتفعة



رسوم توضيحية لنواقل: بعوضة، برغوث، ذبابة، جرد

رسائل المجتمع



04. تخزين الماء بطريقة صحيحة



06. استخدام مرحاض نظيف



07. حماية نفسك من لدغات البعوض



11. تنظيف أماكن تكاثر البعوض



12. نظافة الأطعمة



17. النوم تحت ناموسيات



20. جمع القمامة والتخلص منها



27. إبعاد القوارض

37. الناموسيات

لمحة عامة

- تساعد الناموسيات على الوقاية من الأمراض، مثل الملاريا، التي تنتشر بواسطة البعوض. وأكثر هذه الناموسيات فعاليةً هي الناموسيات المعالجة بمبيدات حشرية طويلة المفعول والتي تقتل البعوض والحشرات الأخرى. تمتدّ فعالية هذه الناموسيات إلى 3-5 سنوات.
- ولكي تكون الناموسية فعّالة، يجب تركيبها واستخدامها بشكلٍ صحيح.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تسهيل استخدام الناموسيات المعالجة بمبيدات حشرية

1. تأكد من امتلاك أكبر عدد ممكن من الناس للناموسيات في مجتمعك المحلي.
 - اعرف من أين يمكن الحصول على الناموسيات المعالجة بمبيدات حشرية، وساعد الفرع المحلي لجمعيتك الوطنية على توزيعها.
 - إذا كان الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر قادرًا على توزيع الناموسيات:
 - ° وفر خيطًا أو قطعة من الحبل للناس ليتمكّنوا من تعليق الناموسيات.
 - ° يُستحسن توفير ناموسية معالجة بمبيدات حشرية واحدة على الأقل لكل شخصين في كل أسرة.

تعزيز الاستخدام الصحيح والمستمر للناموسيات المعالجة بمبيدات حشرية

1. شجّع كل فرد من أفراد المجتمع على النوم تحت ناموسية كل ليلة وأثناء قيلولة النهار (حسب نوع البعوض والتوقيت الذي تلدغ فيه خلال اليوم).
 - من المهم القيام بذلك بشكل خاص للأطفال والنساء الحوامل.
2. اشرح للناس كيفية تعليق ناموسياتهم تعليقًا صحيحًا.
 - قم بزيارة الأسر المعيشية لمساعدتها على تعليق الناموسيات وتشجيعها على استخدامها.
 - علّق الناموسية فوق مكان النوم.
 - تأكد من دسّ أطراف الناموسية تحت الفراش لمنع البعوض من النفاذ إلى داخلها. أبقِ الناموسية مغلقة أثناء النوم وخلال النهار بينما لا تكون نائمًا بداخلها.
3. اشرح كيفية استخدام الناموسيات الجديدة والعناية بها.

• يجب تعليق الناموسيات الجديدة في الهواء الطلق وتهويتها ليوم واحد.

• العناية بالناموسية

° أصلح أي خرق أو تمزق يصيب الناموسية من خلال حياكته أو باستخدام الرقع
° غسل الناموسية يمكن أن يزيل عنها مفعول المبيدات الحشرية. لذلك يتعين عليك، عند غسلها، اتباع تعليمات الغسيل
المرفقة مع الناموسية، ولا تغسلها كثيرًا.
° استبدل الناموسية على فترات منتظمة، حسب التعليمات (كل 3-5 سنوات).

4. قم بالمتابعة للتأكد من استخدام الأسر المعيشية لناموسياتها.

• إذا كان الناس لا يستخدمون الناموسيات، فاعرف السبب في ذلك.

• إذا رأيت ناموسيات موزعة من قبل الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر تُباع في السوق المحلية أو تُستخدم لأغراض أخرى (مثل مواد البناء أو شباك الصيد)، فأبلغ المدير الذي تتبعه بذلك.



رسائل المجتمع



17. النوم تحت ناموسيات

38. حملات التنظيف والتخلص من النفايات

لمحة عامة

- يمكن للأمراض أن تنتشر بسهولة في البيئات حيث النفايات والنقص في الصرف الصحي. يمكن للقمامة أن تجذب القوارض وأن تصبح بيئة ملائمة لتكاثر وتغذية مختلف الحيوانات الأليفة والبرية وحيوانات القمامة والحشرات (بما في ذلك الذباب والبعوض). كما يمكن لبراز الإنسان أو روث الحيوانات أن يجذب الذباب والحشرات الأخرى التي تحمل الجراثيم وتسبب الأمراض وتلوث مصادر المياه.
- علاوةً على ذلك، يمكن لبراز الإنسان أو روث الحيوانات المصاب بأمراض معينة (بما في ذلك جثث الحيوانات والنفايات الطبية وإلخ) أن تجذب مختلف الحيوانات والحشرات التي قد تنقل لاحقاً الأمراض إلى الحيوانات الأخرى والإنسان.
- هذا وتوفّر المياه الراكدة بيئة ملائمة لتكاثر مختلف الحشرات، بما في ذلك البعوض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التخطيط لعملية التنظيف والتحضير لها

- العمل مع القادة التقليديين والسياسيين ولجنة الصحة القروية والشركاء الآخرين في المجتمع المحلي على تحديد ما يجب تنظيفه، وكيفية إجراء ذلك.
- المساعدة على تنظيم الأنشطة في أيام «التنظيف» المتفق عليها.
- الطلب من قادة المجتمع المحلي تنظيم مجموعات المتطوعين لكل مبادرة من مبادرات التنظيف.
- التحدث مع أعضاء المجتمع المحلي حول أهمية الحفاظ على نظافة مجتمعهم.
- تنظيم مبادرة مجتمعية لتخطيط منطقة مركزية للتخلص من القمامة وإنشاؤها.
- التأكد من توفر أدوات ومستلزمات التنظيف مسبقاً لتوزيعها على المجتمع المحلي.

تسهيل عملية تنظيف المجتمع المحلي

- تنظيم أيام تنظيف خاصة يشارك فيها جميع أفراد المجتمع المحلي (مرتين سنوياً أو أكثر إذا كان ذلك ممكناً).
- تحفيز ودعم المجتمع المحلي للعمل معاً من أجل:
 - إبقاء المجتمع المحلي خالياً من فضلات الحيوانات وبولها.
 - إبقاء المجتمع المحلي خالياً من البرك وغيرها من المواقع الملائمة لتكاثر البعوض.
 - إبقاء المجتمع المحلي خالياً من القمامة والنفايات (عن طريق حرقها أو طمرها).

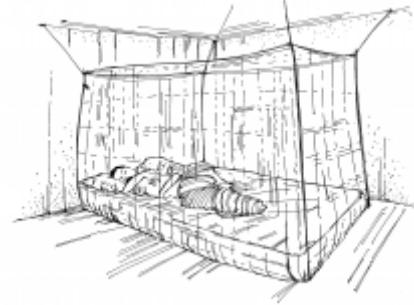
- ° إزالة النباتات من حول ضفاف الأنهار والبرك المحيطة بالمجتمع المحلي.
- ° تنظيف المناطق المحيطة بمصادر الماء (مثل المضخّات والآبار).
- ° إنشاء حُفر حول مصادر الماء لامتصاص الماء المتساقط وصيانتها.



تأكد من التخلص من النفايات بطريقة صحيحة . فذلك سيساعد على حماية المجتمع المحلي من الجراثيم.



07. حماية نفسك من لدغات البعوض



17. النوم تحت ناموسيات



20. جمع القمامة والتخلص منها

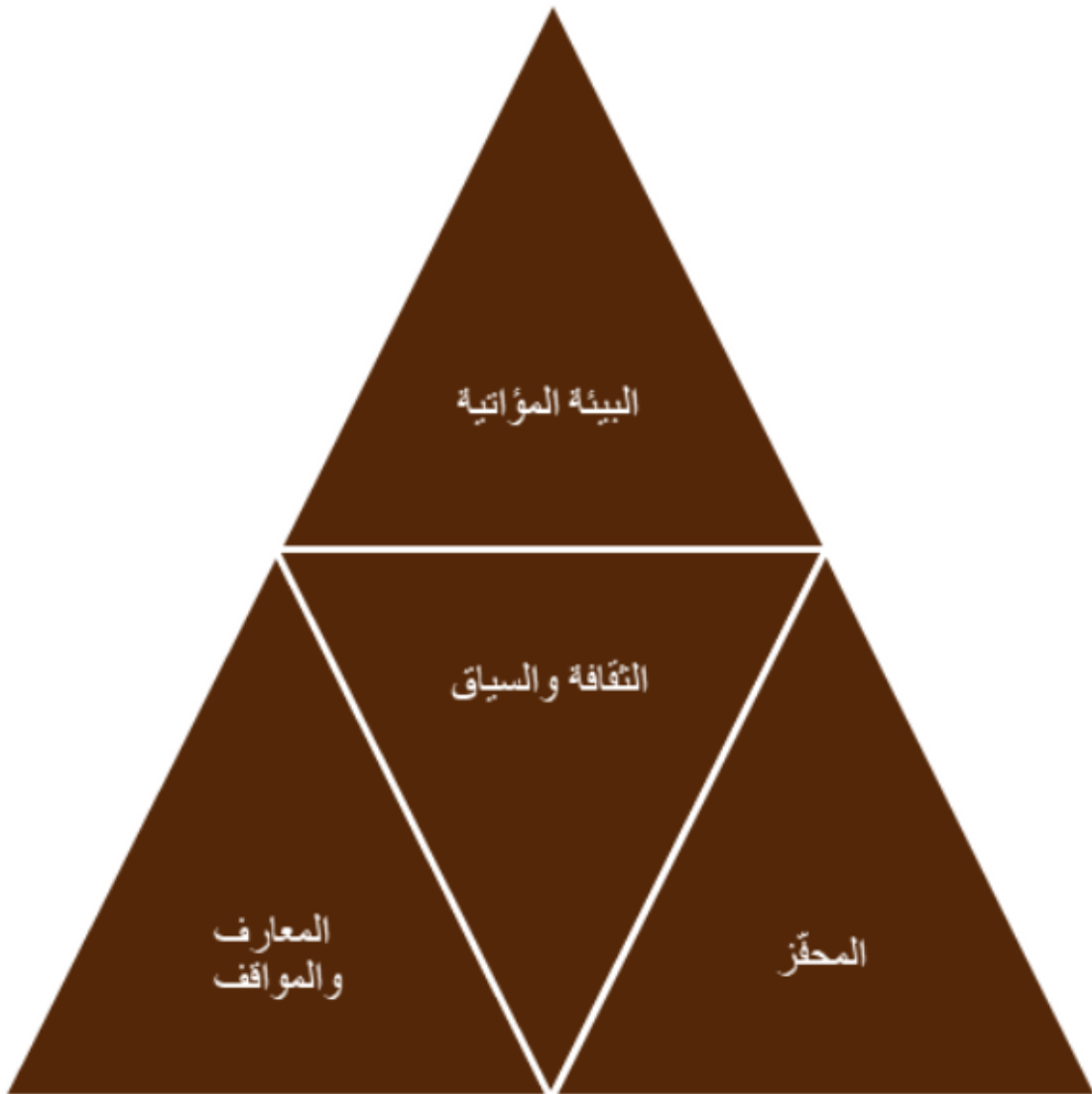
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

ثمة الكثير من الأسباب التي تدفع بالناس إلى ممارسة سلوكيات غير صحيّة. فالناس يتأثرون بمدى إمكانية الوصول إلى الخدمات أو المرافق، والأعراف الاجتماعية والتأثيرات في مكان العمل أو العيش أو اللعب. تُعدّ عملية تغيير السلوك دراسة للطريقة التي يُغيّر فيها الناس عادات أو أفعال محدّدة في حياتهم والسبب في ذلك. كمتطوعين، يجب أن نفهم لماذا يتم اعتماد سلوك معين وما هي الإجراءات التي ستؤدي إلى إحداث تغيير لإرساء سلوكيات صحيّة. تشمل الأمثلة على السلوكيات الصحيّة غسل اليدين والرضاعة الطبيعيّة 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 التّدخلات 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 التّدخلات المعنّية بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
 9. الاعتراف بأنه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التّدخلات.
 10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على دليل الصحة المجتمعية والإسعاف الأولي (eCBHFA) للمتطوعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع



23. أمان الممارسات الجنسية