حمى لاسا

التحديث الأخير 23-05-2024

الحقائق الرئيسية

طريقة انتقال العدوى: منقول بواسطة الحيوان، والاتصال المباشر أو غير المباشر (المستودع هو الجرذان)

- ملامسة الطعام أو الأدوات المنزليّة الملوّثة ببول القوارض أو برازها
- ملامسة الدم أو البراز أو القيء أو البصاق أو العرق أو الدموع أو حليب الثدي أو السائل المنوي من شخص مريض بحمّى لاسا
- يمكن أن تكون ملامسة أغراض ملوّثة بسوائل الجسم من شخص مُصاب بحمّى لاسا (على سبيل المثال، الفراش أو الملابس أو الإبر)
- ملامسة السائل المنوي (على سبيل المثال، من خلال العلاقات الجنسيّة) من شخص تعافى من حمّى لاسا (يمكن أن تنتقل حمّى لاسا عن طريق السائل المنوي لمدّة تصل إلى ثلاثة أشهر بعد الشفاء)

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر العواقب شديدة الضرر

- النساء الحوامل والأجنة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة والنتائج السيّئة

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض

- الأشخاص الذين يعيشون في أماكن يحتكّون فيها بالقوارض وفضلاتها
- عائلات المرضى بحمّى لاسا (أو المتوفين بسببها) وأقاربهم
- العاملون في القطاع الصحي الذين يعملون مع مرضى مصابين بحمّى لاسا (ولاسيّما في غياب الاحتياطات المناسبة)

أعراض عامة (**لا يظهر معظم المصابين بحمّة لاسا أي أعراض)

- حمّى (أحيانًا)
- ضعف وإرهاق (أحيانًا)
- صداع (أحيانًا)
- التهاب الحلق (أحيانًا)
- ألم في العضلات (أحيانًا)
- ألم في الصدر (أحيانًا)
- غثيان وتقيّؤ (أحيانًا)
- إسهال (أحيانًا)
- سعال (أحيانًا)
- ألم في منطقة البطن(أحيانًا)

أعراض حمّى لاسا الشديدة

- تورّم الوجه
- نزيف من الفم أو الأنف أو المهبل أو الشرج
- نوبات
- رجفة
- تشوّش ذهني
- فقدان الوعي
- صمم

ماذا تستطيع أن تفعل للوقاية ومكافحة الأوبئة؟

الوقاية من خلال السيطرة على خزان العدوى

- تعزيز استخدام مصائد القوارض في داخل المنازل وفي الخارج
- تعزيز استخدام تدابير أخرى للسيطرة على القوارض مثل تربية القطط

مراقبة المجتمع وتحديد المصابين

- تحديد المصابين وعزلهم على الفور

علاج الحالات وإدارتها

- إحالة الحالات المشتبه بإصابتها بحمّى لاسا إلى مراكز العلاج على الفور
- دعم تعقب المخالطين ومتابعتهم
- توفير الدعم النفسي والاجتماعي للمرضى وعائلاتهم ومجتمعاتهم
- دعم مراسم الجنازة والدفن المأمونة والكريمة للمتوفين بسبب حمّى لاسا

ملاجئ ومساحات آمنة

- تعزيز المساحات الآمنة ومنع القوارض من دخول المنازل أو الوصول إلى الطعام والمياه المخزّنة (بما في ذلك أغذية الحيوانات الأليفة أو الحيوانات)
- اتّباع ممارسات النظافة البيئيّة الموصى بها
  - التخلّص من القمامة في حاويات مقاومة للقوارض لتقليل مواقع التعشيش المحتملة
  - تنظيف الأماكن التي تحتوي على أدلّة تشير إلى توافر القوارض فيها وتطهيرها
  - اتّباع ممارسات النظافة في المطبخ (على سبيل المثال، تنظيف الأرضيّات وغسل الأطباق والأواني على الفور)

الصرف الصحي وإدارة النفايات

- التشجيع على تطهير المنازل والمساحات الأخرى التي يُلحظ فيها آثار قوارض
- التشجيع على تطهير المنازل والمساحات الأخرى التي كان فيها أشخاص مصابون بحمّى لاسا أو ماتوا بسببها

- تعزيز تطهير المستلزمات القابلة لإعادة الاستخدام

°تشجيع المجتمع على التخلّص من النفايات والقمّامة
°التشجيع على التخلّص الآمن من النفايات الملوّثة (عن طريق حرقها أو طمرها)
°التشجيع على التخلّص السليم والآمن من القوارض النافقة

الحماية والنظافة الشخصية

- التشجيع على غسل اليدين في المجتمعات والمراكز الصحيّة بالصابون ومحلول الكلور ومعقّم اليدين
- ممارسة التباعد الاجتماعي وتعزيزه
- استخدام معدّات الوقاية الشخصيّة (القفازات والكمامات والملابس) والمعقّمات عند تنظيف فضلات القوارض ومساكنها

نظافة الطعام وسلامته

- التشجيع على عدم تناول القوارض كمصدر غذاء

التعبئة الاجتماعيّة وتغيير السلوك

- الاطّلاع على النصائح المحدّدة التي تقدّمها السلطات الصحيّة أو السلطات الأخرى ذات الصلة

°إشراك المجتمع في إدارة الشائعات والمعلومات الخاطئة
°التشجيع على استخدام الواقي الذكري ل3 أشهر على الأقل بعد تشخيص الإصابة بحمّى لاسا
°تعزيز التخلّص الآمن من المواد الملوّثة (بواسطة حرقها أو طمرها)
°تعزيز الدفن المأمون والكريم (مناقشة مع مديركم مسألة اتّباع البروتوكولات والإرشادات الوطنيّة)

- الريادة في اتّباع النصيحة هذه وإعلام أعضاء المجتمع بنصائح الممارسات الصحيّة الحاليّة

- تقديم الدعم والتشجيع على اتّباع النصيحة

°محاولة فهم ما إذا كانت نصائح الممارسات الصحيّة تُطبّق أو لا وسبب ذلك

°بإرشاد المشرف عليكم والسلطات الصحيّة، العمل مع المجتمعات لتجاوز العوائق التي تحول دون تطبيق النصيحة الصحيّة والممارسات الموصى بها

الخرائط وتقييم المجتمع

- وضع خريطة للمجتمع

- تحديد المعلومات التالية على الخريطة:

°كم عدد الأشخاص الذين أصيبوا بحمّى لاسا؟ وأين؟
°كم عدد الوفيات؟ أين حصلت؟ متى؟
°أين تقع المرافق والخدمات الصحيّة المحليّة؟ (بما في ذلك، المعالجون التقليديّون)
°من أين يحصل الأشخاص على مياه الشرب؟

- تسجيل المعلومات التالية على الجهة الخلفية من الخريطة:

°متى بدأ الأشخاص يصابون بحمّى لاسا؟
°كم عدد الأشخاص الذين يعيشون في المجتمع المتضرّر؟

■كم عدد الحوامل اللواتي يعشن في المناطق المتضرّرة؟

°كيف يخزّن الأشخاص في المجتمع طعامهم؟

■هل الجرذان أو القوارض الأخرى قادرة على لتناولها أو تلويثها؟

°كيف يتخلّص الأشخاص في المجتمع من القمامة والنفايات الصلبة؟ (وضع المواقع المجتمعيّة للتخلّص من النفايات على الخريطة)

■هل وضعت السلطات برنامجًا للسيطرة على خزان العدوى؟

■هل يتمتّع أفراد المجتمع بعادات أو ممارسات محفوفة بالمخاطر عندما يحتكّون بالقوارض الحيّة أو النافقة؟

°كيف يتخلّص الأشخاص من القوارض النافقة؟ (على سبيل المثال، هل يطمرونها أو يرمونها في النهر، أو أنهم يحرقونها؟)
°أيّ مرافق لغسل اليدين تتوافر؟ (وضع محطّات غسل اليدين على الخريطة)

■هل يتوافر فيها الصابون؟

°ما هي عادات المجتمع وممارساته ومعتقداته المتعلّقة برعاية المرضى؟ يجب الأخذ في الاعتبار أيّ اختلافات في الأدوار والمسؤوليّات بين المرأة والرجل.
°ما هي تقاليد الدفن ومراسم الجنازة وممارساتها في المجتمع؟

°هل أفراد المجتمع على اطّلاع بحمّى لاسا؟

■هل يعرف الأشخاص علامات حمّى لاسا الأساسيّة؟
■هل يعرفون ما عليهم فعله في حال أصيب أحدهم (على سبيل المثال، أرقام الهاتف التي يجب أن يتصلوا بها، وما عليهم فعله)؟
■هل يعرف الأشخاص كيف يحمون نفسهم من حمّى لاسا؟

°هل يُطبّق برنامج للتعبئة الاجتماعيّة أو تعزيز الصحة؟
°هل الناس في المجتمع يمارسون التباعد الاجتماعي؟ لماذا؟ ولمَ لا؟
°ما المصادر التي يستخدمها الناس / يثقون بها أكثر للحصول على المعلومات؟

■هل هناك شائعات أو معلومات خاطئة عن حمّى لاسا؟ ما هي هذه الشائعات؟

°هل العاملون في القطاع الصحي أو المتطوعون أو الأشخاص الذين نجوا من حمّى لاسا موصومون أو مستبعدون أو معرّضون للتهديد أو للمضايقات؟

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. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى
- 09. تحضير محلول الإماهة الفموية
- 19. الدعم النفسي الاجتماعي
- 20. عزل المرضى
- 28. التباعد الجسدي
- 29. تعزيز النظافة الصحية
- 31. صحّة الأغذية
- 34. غسل الأيدي بالصابون
- 35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى
- 36. مكافحة ناقلات ومستودعات الأمراض
- 38. حملات التنظيف والتخلص من النفايات
- 41. مناولة الحيوانات وذبحها
- 42.الترويج لأهمية آمان الممارسات الجنسية
- 43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

01. المراقبة الصحية المجتمعية

لمحة عامة

- المراقبة الصحية المجتمعية هي المشاركة النشطة من جانب أفراد المجتمع المحلي في الكشف عن الوقائع الصحية التي تحدث في المجتمع المحلي، والإبلاغ عنها والاستجابة لها ورصدها.
- ينبغي تقاسم المعلومات المكتشفة أثناء المراقبة الصحية المجتمعية مع الفرع المحلي والسلطات الصحية.
- تساعد المراقبة الصحية المجتمعية على الكشف مبكرا عن حالات تفشي الأمراض ومكافحتها وإنقاذ الحياة.

ما يجب عليك معرفته

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

ما يمكنك القيام به

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

رسائل المجتمع

Finding sick people .24

02. رسم الخريطة المجتمعية

لمحة عامة

تتيح لك الخريطة المجتمعية ربط القضايا أو المشكلات بأماكن معيّنة 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 المعرّضة له
- إظهار المشاكل مواطن الضعف القائمة (قد يزيد بعضها من خطورة التهديد الحالي)
- فهم الموارد داخل المجتمع المحلّي التي قد تكون مفيدة في إدارة الوباء
- الحصول على معلومات حول القطاعات الأخرى (مثل سبل العيش والمأوى والمياه والاصحاح، والبنية التحتية وغيرها) التي قد تتأثّر 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 المحلّي. يساعد ذلك المجتمعات على أن تكون نشطة وأن يكون الأفراد أعضاءً مشاركين في الرعاية التي يقدّمها الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوّعون.

تُعدُّ 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 التأهُّب والمواجهة قبل أن يتفشّى 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 المحلّي وجميع نقاطه المرجعية الرئيسية. مع الحفاظ على المبادئ الأساسية لحماية البيانات، يجب أن تتضمّن تلك الخريطة ما يلي:

- المجتمع المحلّي بأكمله: أماكن تركّز الناس ومواقع منازلهم وأماكن معيشتهم
- المواقع الرئيسية المشتركة/العامّة في المجتمع المحلّي 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)

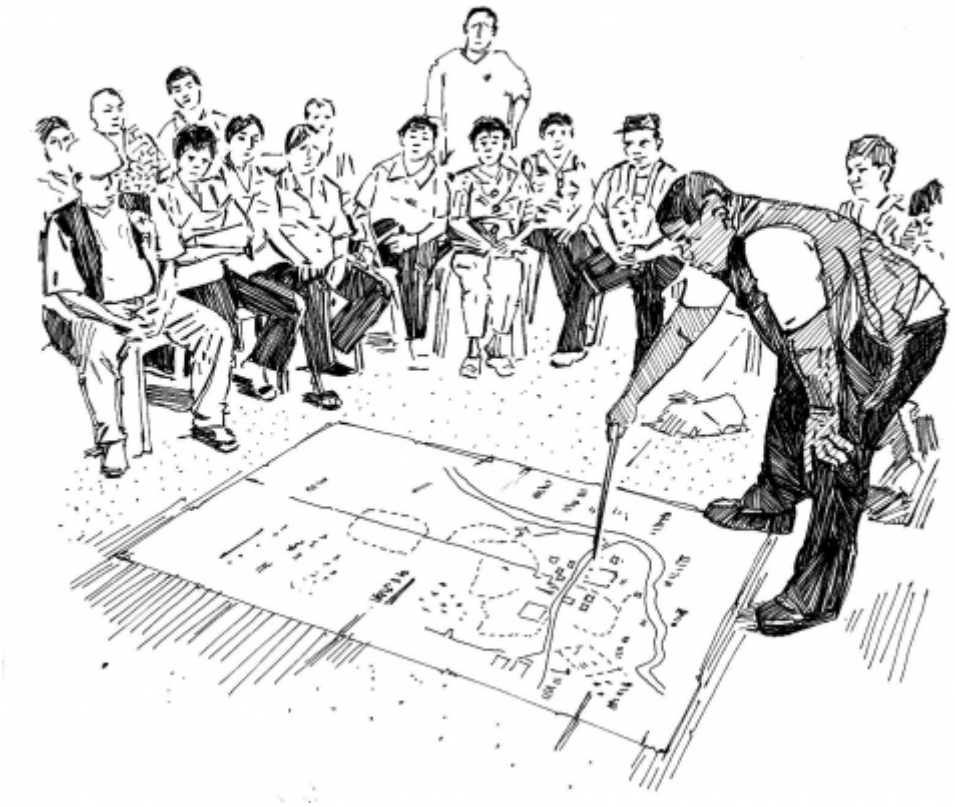
استخدام الخريطة المجتمعية

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 المحلّي، يتعيّن 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 تفشّي مرض حيواني المنشأ، ينبغي معرفة من في المجتمع يربّي 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. سيتطلّب ذلك استهدافًا جغرافيًا، وضمن تلك المناطق المحدّدة، استهداف الفئات الأكثر احتياجًا بناءً على تحليل لمواطن الضعف والقدرات الذي يتضمّن تحليلًا للنوع الاجتماعي والتنوّع.

- قم بجمع خرائط مختلف الفرق. وبجمعها ستتمكّن من معرفة:
  - المناطق الموبوءة التي تغطّيها، وتلك التي قد لا تشملها تغطيتك، والتفاصيل الخاصّة بكلّ منطقة. وسوف يساعدك ذلك على وضع خطّة 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 يصعُب التواصل أثناء انتشار وباء معيَّن. فتفشّي الأمراض، لا سيّما الجديد منها، قد يُسبّب حالات من عدم اليقين والخوف والقلق والتي بدورها قد تؤدّي إلى انتشار الشائعات والمعلومات المضلّلة والمعلومات الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك، قد لا يثق الناس بالسلطات أو النظام الصحّي أو المنظّمات بما في ذلك الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وبالتالي قد لا يستمعون إلى المعلومات التي يتلقّونها من الأشخاص أو المنظّمات التي لا يثقون بها أو لا يصدّقونها. وقد يشعر الناس بالحزن حيال المرضى والمتوفّين.

في بعض الأحيان، يكون لدى المجتمعات معتقدات راسخة تختلف عن التدابير الاجتماعية للوقاية والحماية التي يُشجّع على استخدامها مقدّمو الرعاية الصحية والسلطات. وقد يؤمنون بشدّة بممارساتهم الثقافية أو الطبّ التقليدي أو الوسائل الأخرى التي قد لا تكون فعّالة لمكافحة المرض. هذا وقد يرفضون تلقّي علاجات معيّنة (بما في ذلك الأدوية واللّقاحات).

في الكثير من البلدان، تتّخذ الرسائل شكل توجيهات وتواصل أحادي الاتّجاه.غير أنّ الانخراط والمشاركة المجتمعيَّين قد لعبا دورًا حاسمًا في نجاح الحملات لوقف انتشار الأمراض ومكافحتها في بلدانٍ كثيرة.

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

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

- قبول تلقّي اللّقاحات أو العلاجات الطبّية الأخرى
- غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة
- ارتداء معدّات الحماية الشخصية
- دفن أحبّائهم بطرق مختلفة عمّا يفعلونه عادةً (دفن الجثث بشكلٍ آمن وكريم)
- ممارسة التباعد الاجتماعي
- استخدام طارد للحشرات أو النوم تحت ناموسيات
- قبول المريض بعزله عن الآخرين تفاديًا لنقل العدوى إليهم
- تحضير الطعام والماء بطريقةٍ 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 تقبُّلها من قِبل المزارعين الذين يمتلكونها).
- وغيرها من تدابير الصحّة العامة الموصى بها

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التواصل أثناء تفشّي الوباء

- أشرِك قادة المجتمع المحلّي وأفراده
  - تعرَّف على المصدر الذي يحصل منه المجتمع المحلّي على معلوماته: من الجهة التي تحظى بثقته في إعطائهم المعلومات المتعلّقة بالصحّة (على سبيل المثال: السلطات الصحّية والقادة المجتمعيّين أو الزعماء الدينيّين والأطبّاء والمعالجين التقليديّين)
  - اعمَل مع المجتمعات المحلّية لتحديد الحلول المناسبة لوقف انتشار المرض واختيارها وتخطيطها
  - تحدَّث إلى أفراد المجتمع المحلّي حول أفكارهم ومخاوفهم ومعتقداتهم وأفعالهم

- اعرف مدى إلمام أفراد مجتمعك المحلّي بالمرض الذي يهدّدهم وكيفيّة انتقاله
- تعرَّف على المعتقدات والممارسات التي قد تؤثّر على انتشار الوباء
- تعرَّف على الأمور التي تُحفّزهم على تغيير السلوك
- تعرَّف على الأمور التي تُثبطهم عن تغيير السلوك

- استخدم أساليب تواصل مختلفة
  - استخدم التواصل الثنَائي الاتّجاه متى أمكن
    - بعد أن تفهم معتقدات أفراد المجتمع المحلّي ومخاوفهم وشواغلهم، حاول معالجتها في رسائلك الخاصة
  - في بعض الأحيان، تُستخدم أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه لتعميم الرسائل الصحية على أعداد كبيرة من الأشخاص بسرعة
    - يجب أن تقترن أساليب التواصل الأحادية الاتّجاه دائمًا بأساليب تواصل ثنائية الاتّجاه لضمان معرفة وجهات نظر المجتمع المحلّي والاستماع إليها
  - يتعلّم الناس المعلومات ويحفظونها على نحوٍ مختلف لذا من المهمّ استخدام أساليب مختلفة
    - تضمّ المجتمعات المحلّية توليفة من مختلف الأشخاص والمجموعات الذين قد يكون لديهم تفضيلات أو احتياجات تواصل مختلفة.
    - فكّر في كيفيّة استهداف مجموعات مختلفة، لا سيما المتوارون أو الموصومون أو من ينظر إليهم باعتبارهم "مختلفين" بسبب دينهم أو ميولهم الجنسية أو فئتهم العمرية أو إعاقتهم أو مرضهم أو أي سبب آخر:
    - فكّر في طريقة للوصول إليهم
    - اكتشِف ما إذا كانوا يثقون بالمصادر نفسها التي تثق بها المجموعات المجتمعيّة الأخرى أو بمصادر مختلفة
    - اكتشِف 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 تلقّوا كتيّبات 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 المحلّي حيث يمكنك عرض الإجابة على الأسئلة أو إعطاء المعلومات؟ إلخ)
  - ضع في اعتبارك محتوى رسالتك (رسائلك) وفكّر في الوسيلة الأنسب لمشاركة هذا المحتوى في سياق محدّد (على سبيل المثال: استهداف الرجال والنساء بشكل منفصل)

- يجب أن يكون التواصل:
  - **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 المحلّي(على سبيل المثال: الراديو والتلفزيون والملصقات ومناقشات عامّة مفتوحة والاجتماعات في الأسواق وإلخ).
  - **دقيقًا ومحدّدًا.** إذ يتعيّن تقديم معلومات صحيحة ودقيقة دائمًا. يجب أن تكون الرسائل متّسقة وغير مثيرة للإرباك مطلقًا. إذا كان لا بدّ من تغيير الرسائل (بسبب بروز معلومات جديدة ومتقدّمة حول الوباء)، فكُن صريحًا وواضحًا بشأن المتغيّرات وسببها. مركّزًا على العمل. إذ يجب أن تكون الرسائل مركّزة على العمل وأن تسدي النصح إلى أفراد المجتمع المحلّي بما يجب عليهم القيام به لحماية نفسهم والآخرين.
  - **ممكنًا وواقعيًّا.** إذ يتعيّن التأكّد من قدرة الناس على تنفيذ النصيحة التي تسديها إليهم.
  - **مراعيًا للسياق.** إذ ينبغي أن تُجسّد المعلومات احتياجات المجتمع المحلّي وحالته. وينبغي لك أن تراعي في جميع رسائلك إلى المجتمع المحلّي العوامل الاجتماعية والثقافية التي تُشجّع أفراد المجتمع المحلّي على تبنّي أنماط سلوك أكثر أمانًا (مثل قبول تلقّي اللّقاحات) أو تثبطهم عن تبنّي مثل هذه الأنماط.

الطرق المختلفة للتواصل

ثمّة طرق لا تُحصى ولا تُعدّ للتواصل مع المجتمعات المحليّة. في ما يلي أمثلة على طرق للتواصل أحادية وثنائية الاتّجاه التي يمكنك التفكير فيها. يمكن (ويجب) الجمع بين الأساليب لضمان إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد المجتمع المحلّي.

- وسائل التواصل الأحادية الاتّجاه
  - 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 مُكبّرات الصوت، والرسائل الجماعية عبر الرسائل النصية القصيرة أو الواتساب، والرسائل على وسائل التواصل الاجتماعي، والبثّ الإذاعي
  - الملصقات واللّوحات الإعلانية
  - وسائل التواصل الثنائية الاتّجاه
- زيارة المنازل
  - لقاء المخبرين الرئيسيّين مثل: القادة المجتمعيّين أو الدينيّين؛ المعالجين التقليديّين أو القابلات؛ المعلّمين؛ كبار السنّ، 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 مجهولة من أفراد المجتمع.

الانتباه للشائعات

يمكن للشائعات أن تسبّب الذعر والخوف أو يمكن أن تنشر الممارسات غير الآمنة. قد يفقد المجتمع المحلّي، تحت تأثيرها، الثقة في السلطات الصحّية 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 فورًا 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 بوصم فئة سكانية معينة؟
- تصحيح الإشاعة
  - إعطاء المجتمع المحلّي حقائق واضحة وبسيطة حول المرض
  - الشرح لهم بوضوح ما الذي يمكنهم فعله لحماية نفسهم والآخرين وتكرار ذلك

04. الإحالة إلى المرافق الصحية

لمحة عامّة

خلال حالات تفشّي الوباء، غالبًا ما يتعذّر علاج المرضى في المنزل أو على يد متطوّعين أو عائلاتهم. إذ يتطلّب الأمر رعاية طبية متخصّصة ويجب التوجه إلى عيادة صحية أو مستشفى لتلقّي العلاج.

ضع دائمًا فكرة الإحالة في اعتبارك أثناء تنفيذ نشاطات للوقاية من الأوبئة ومكافحتها في المجتمع المحلّي.

والإحالة المجتمعية هي توصية (يقدّمها عادةً متطوّع في المجتمع المحلّي) ليحصل شخص مريض على خدمات في مرفق صحّي أو من أخصّائي 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 أنّها ليست ضمانًا لتقديم أيّ علاج محدّد. يتم تحديد التشخيص وأي علاج لاحق من قبل أخصّائي في الصحّة وليس من قبل المتطوّعين المجتمعيّين.

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 صحّي

تحديد مرافق الإحالة وزيارتها

1. في حال توفّر أكثر من مرفق واحد للإحالة في المجتمع المحلّي، يجب أن يتم اختيار المرفق الصحّي الذي على المتطوّعين إحالة المرضى إليه من قبل أخصّائي في الصحّة يدعم الجمعية الوطنية أو يعمل فيها وتكون قيادة الجمعية الوطنية موافقة عليه. لا يجوز للمتطوّعين أن يقرّروا بمفردهم أي مرافق يمكنهم إرسال الإحالات إليها.

2. بعد تحديد المرفق الصحّي والموافقة عليه من قبل الجمعية الوطنية، قم بزيارة المرافق الصحية وتحدّث إلى الأطبّاء والممرّضين لتنسيق عمليات الإحالة.

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

هل تتوفّر وسائل للنقل العامّ؟

■هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمُّل تكاليفها؟
■هل يمكن للمرضى استخدامها؟
■هل هناك احتمال لانتقال المرض إلى الركّاب الآخرين؟

هل تتوفّر خدمات الإسعاف؟

■هل لدى المرفق الصحي سيّارات إسعاف؟
■هل لدى فرع الصليب الأحمر والهلال الأحمر سيّارات إسعاف؟
■هل يمكن للناس الوصول إليها؟ هل يمكنهم تحمُّل تكاليفها؟
■كيفية الاتّصال بالإسعاف؟

هل المرض شديد العدوى ويتطلّب نقلًا خاصًا؟

■إذا كان المرض شديد العدوى (مثل الإيبولا أو حمّى ماربورغ)، فيجب إعداد ترتيبات نقل خاصّة حتى لا يصاب الآخرون بالعدوى.

■أخبرهم عن نشطاتك وعن خططك للإحالة. خذ المشورة منهم.

التخطيط لإجراء الإحالات والاستعداد لها

1. خطّط لكيفية إجراء الإحالات وتسهيلها

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

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

■سيساعدك هذا على تذكّر ما يجب أن تعرفه عن المرض وأعراضه.

إجراء الإحالة

1. يعمل المتطوّعون نيابةً عن جمعيّتهم 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 المناسبَين قبل الشروع في إجراء الإحالات المجتمعية.
2. يجب على المتطوّعين الحصول على موافقة الشخص للإحالة، أو موافقة الوصيّ إذا كان المريض طفلاً.

3. يتعيّن على المتطوّعين دعم هذه المبادئ:

■السريّة ـ من المهمّ الإبقاء على خصوصية المعلومات المتعلّقة بأفراد المجتمع المحلّي وعدم مناقشة صحّة الأشخاص أو الرعاية الصحية أو التفاصيل الخاصّة 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 ـ من المهمّ احترام خيارات الناس وقراراتهم، حتي وإن كنت لا توافق عليها.
■السلامة ـ 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 صحّي، اشرح دائمًا بشكل واضح للأسرة المعنية ما هو المرض، وما هي أعراضه، ولماذا ترى أنّ الإحالة ضرورية.

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

ساعد الأسرة في حال كان ثمّة حاجة إلى نقل خاص.

رسائل المجتمع

Finding sick people .24

05. حماية المتطوعين وسلامتهم

لمحة عامة

يعمل المتطوّعون في أوضاع هشّة ومع أشخاص ذوي قدرات كثيرة. ويمكن لعملهم في حالات تفشّي الأوبئة أن يكون محفوفًا بالمخاطر، إذ قد يُصابون بالعدوى ويطالهم المرض. بالإضافة إلى المخاطر الجسدية، قد تكون ثمّة مخاطر على الصحّة النفسية والعقلية للمتطوّعين، وذلك نسبةً لطبيعة العمل الذي يقومون به. من المهمّ بالتالي حمايتهم من تداعيات هذه المخاطر والحدّ منها.

ينبغي على جمعيّتك الوطنية أن توفّر الحماية المناسبة لك وللمتطوّعين الآخرين العاملين في مجال مكافحة الأوبئة. يُشكّل المدير الذي تتبع له مرجعًا قيّمًا للحصول على المعلومات والمعدّات من أجل حماية صحّتك الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية والحفاظ عليها.

من المهمّ اتّباع مشورة المشرف عليك وجمعيّتك 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 مُدرَّبًا على استخدام معدّات الحماية، وعلى دراية بها قبل ارتدائها في بيئة فعلية يتفشّى فيها المرض. قم بتجريب المعدّات مسبقًا، وتعلّم كيفية استخدامها بشكل صحيح.

■في حالات تفشّي أوبئة كالإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا والطاعون، يجب استخدام الحماية الكاملة في كلّ مرّة تضطلع بأنشطة عالية المخاطر. وتتطلّب الحماية الكاملة استخدام معدّات الحماية الشخصية. (انظر الى أداة العمل بشأن استخدام معدّات الحماية الشخصية في حالات الأمراض الشديدة العدوى).

■في حالات الأوبئة الأخرى، يجب على الأقلّ استخدام الكمّامات والقفّازات المطّاطة وغسل اليدين بالصابون بعد مخالطة اي مريض او حيوان المصاب. (انظر الى أداة العمل بشأن غسل اليدين بالصابون للاطّلاع على التعليمات الخاصّة بالنظافة الجيّدة لليدين).

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

■ينبغي تلقيح المتطوّعين وفقًا لجدول التلقيح الدوري الساري في الدولة.
■يحقّ للمتطوّعين تلقّي اللّقاحات متى تمّ إجراء حملات التلقيح الواسعة النطاق.

3. يجب أن يكون المتطوّعون متيقّظين لسلامتهم البدنية والنفسية والاجتماعية في حالات تفشّي الأوبئة

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

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

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

فهم التدابير الشائعة للوقاية من الأوبئة ومكافحتها

ينبغي أن يتعلّم المتطوّعون تدابير وقائية إضافية لاستخدامها في حالات تفشّي 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 (أداتيّ العمل بشأن *صحّة الأغذية* و*مياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية*)
- نظافة اليدين (أدوات العمل بشأن *غسل اليدين بالصابون* و*غسل اليدين في 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 الصحيحة.

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

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

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

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

CROIX ROUGE
CONGOLAISE

06. استخدام معدات الحماية الشخصية في حالات الأمراض شديدة العدوى

لمحة عامة

عند التعامل مع بعض الأمراض الوبائية، لا سيّما الإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا والطاعون، من الضروري حماية نفسك عند ملامسة المرضى أو سوائل أجسامهم أو جثث الموتى أو الحيوانات النافقة.

تمامًا كالمتطوّعين، تأتي أيضًا معدّات الوقاية الشخصية بأحجام وأشكال مختلفة. لا تناسب جميع معدّات الحماية الشخصية كل متطوّع بشكل صحيح (على سبيل المثال، قد لا تكون النظّارات الواقية بالحجم أو الشكل المناسب لبعض النساء أو لأشخاص متحدّرين من عرق معيّن، ممّا يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى). من المهمّ جدًا أن يكون لدى المتطوّعين الحجم والشكل المناسبَين لكافّة معدّاتهم لتوفير حماية القصوى.

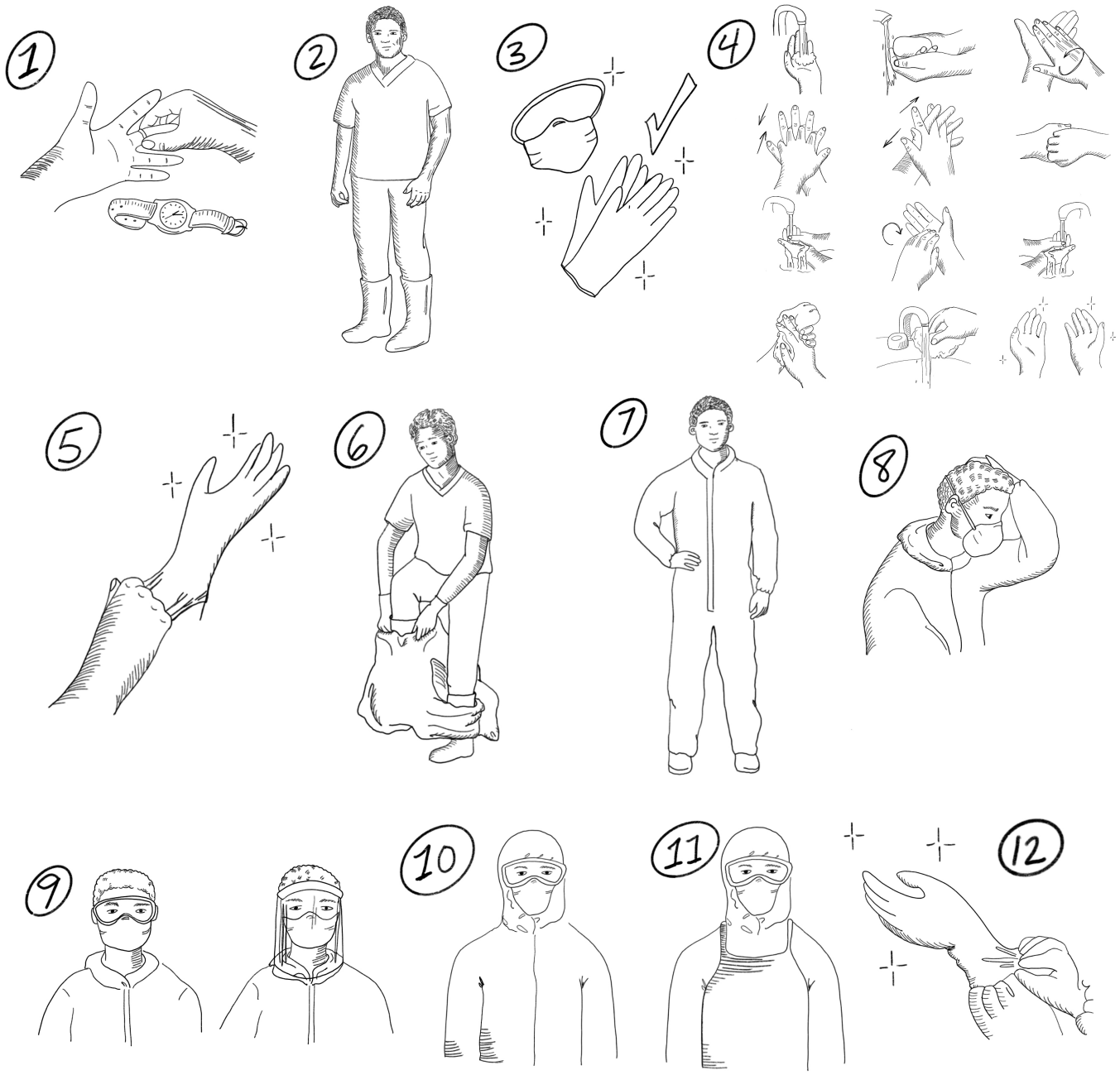
توضح لك هذه الأداة كيفيّة ارتداء معدّات الحماية الشخصية ونزعها. ** ملاحظة: تُستخدم أنواع مختلفة من معدّات الحماية الشخصية في سياقات مختلفة، بناءً على المرض ونوع الحماية المطلوبة (على سبيل المثال، قد تحتوي مكوّنات معدّات الحماية الشخصية الخاصة بفيروس الإيبولا والطاعون على بعض القواسم المشتركة ولكنّها ليست متطابقة). ويتعيّن عليك التأكد دائمًا من تلقّيك التدريب المناسب على استخدام نوع معدّات الحماية الشخصية المتاح في السياق الذي تعمل فيه، للمرض المحدّد الذي تتعامل معه.**

راجع أداة العمل بشأن *حماية المتطوّعين وسلامتهم* لمزيد من المعلومات حول حماية المتطوّعين.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفيّة القيام به

- اختبر حجم معدّات الحماية الشخصية الخاصّة بك عن طريق جعل المدير الذي تتبعه يتحقّق من ملاءمة وتغطية جميع معدّاتك. في حال لم يكن الحجم صحيحًا، تأكّد من حصولك على المعدّات المناسبة قبل أن تبدأ العمل الذي يعرّضك للمخاطر.

خطوات ارتداء الملابس الواقية



خطوات نزع الملابس الواقية

ملاحظة: يجب غسل اليدين، من دون نزع القفّازات، قبل البدء في نزع الملابس الواقية (الخطوة 4)، وبين هذه الأخيرة لكن قبل نزع الكمّامة (الخطوة 9)، وفي النهاية بعد نزع القفّازات (الخطوة 12).

09. تحضير محلول الإماهة الفموية

لمحة عامة

يُعدُّ محلول الإماهة الفموية الخطوة الأولى في علاج الأشخاص الذين يعانون من الإسهال والجفاف. يمكن تحضير محلول الإماهة الفموية:

- إما باستخدام عبوة أملاح الإماهة الفموية
- أو بتحضيره منزليًا من العلاجات التقليدية باستخدام الماء والسكّر والملح

ما الذي يجب فعله وكيفية القيام به

1. كيفية تحضير عبوات محلول الإماهة الفموية

يمكن الحصول على عبوات أملاح الإماهة الفموية من الفرع المحلّي لجمعيتك الوطنية أو من مركز صحّي في المجتمع المحلّي. وتأتي أملاح الإماهة الفموية على شكل مسحوق يلزم تذويبه في الماء قبل استخدامه.

- اغسل يديك بالصابون والماء النقي.
- اسكب كلّ المسحوق المعبّأ في عبوة واحدة من أملاح الإماهة الفموية في وعاء نظيف يكفي لتحضير لترٍ واحد على الأقلّ من المحلول.
- اتّبع التعليمات المدوّنة على غلاف العبوة لتحديد كمية الماء المطلوبة لتذويب محتوى كلّ عبوة. اسكب المقدار المذكور في التعليمات من من أنقى ماء متاح في الوعاء وامزجه مع المسحوق. استخدم دائمًا الماء النقي لتذويب أملاح الإماهة الفموية (انظر أداة العمل مياه نظيفة وآمنة للأسر).

2. تعليمات لتحضير محلول الإماهة الفموية في المنزل

قد تكون بعض **العلاجات التقليدية** نوعًا فَعّالًا من أنواع محلول الإماهة الفموية، ويمكن أن تقي الطفل من فقدان الكثير من السوائل بسبب الإسهال. أخبر مقدّمي الرعاية عن هذه العلاجات التقليدية الفعّالة إذا لم تكن عبوات أملاح الإماهة الفموية متاحة.

- يمكن تحضير محلول فَعّال بطريقة بسيطة جدًا لمحاربة الجفاف، وذلك بمزج الملح والسكر والماء.
- يمكن استخدام ماء الأرزّ بدلاً من الماء العادي لتحضير أملاح الإماهة الفموية. كما يمكن إضافة حساء الجزر أو عصير الفاكهة أو الموز المهروس إلى المحلول لإكسابه مذاقًا أفضل. يمكن أيضًا إضافة حساء الجزر أو عصير الفاكهة إلى عبوات أملاح الإماهة الفموية الجاهزة إذ قد الا يحبّ الأطفال مذاق المحلول.

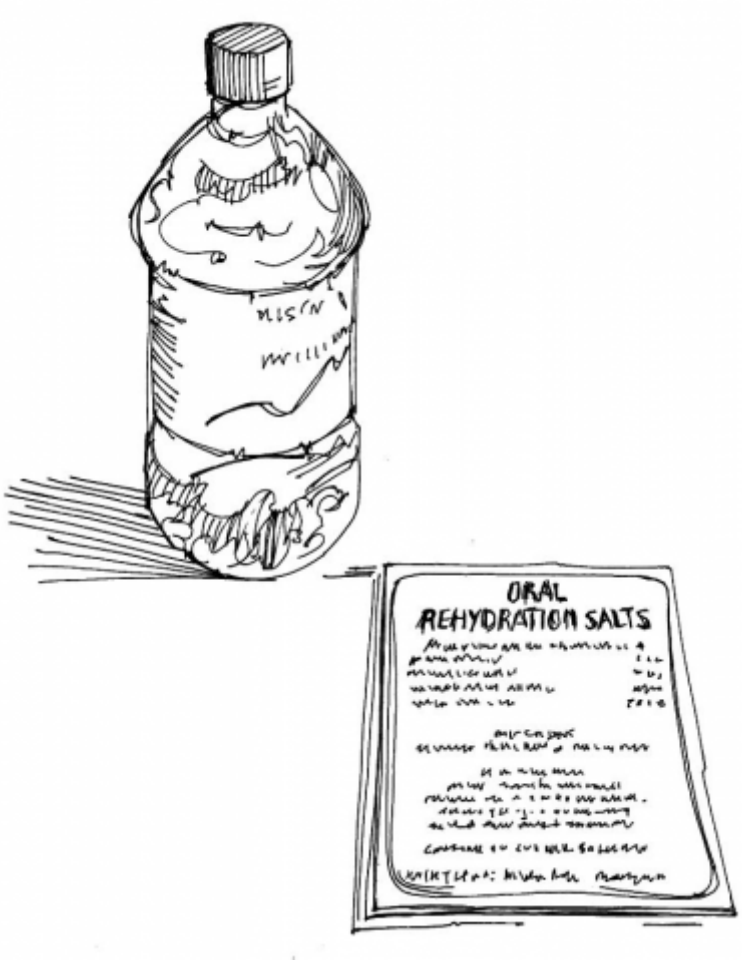
تعليمات لتحضير **محلول الملح والسكّر منزليًا**: ** يجب استخدامه فقط في حال لم تكن عبوات أملاح الإماهة الفموية متاحة **

- اغسل يديك بالماء والصابون قبل الشروع في إعداد المحلول.
- قم بمزج ما يلي في وعاء نظيف:

1 لتر من مياه الشرب.

نصف ملعقة صغيرة من الملح (3.5 غرام).

- أربع ملاعق كبيرة (أو ثماني ملاعق صغيرة) من السكّر (40 غرام).
- حرّك الملح والسكّر حتى يذوبان في الماء.



رسائل المجتمع

(Preparing and giving oral rehydration solution (ORS .01

19. الدعم النفسي الاجتماعي

ردّات الفعل الطبيعية للأحداث غير الطبيعية

- **عاطفياً**. اضطراب وتوتر، كآبة، شعور بالذنب، غضب، تهيّج وانفعال، إحباط، حزن، خزي وخجل، تبلد، يأس، فقدان المعنى، الفراغ الوجودي.
- **عقلياً**. فقدان التركيز، فقدان الذاكرة، الارتباك، الأفكار التدخلية، صعوبة في اتخاذ القرار، التفكير غير المنظم.
- **جسدياً**. زيادة معدل ضربات القلب، الأرق، الأوجاع (في المعدة والرأس)، 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 «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 والشبكات الأسرية والمجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية.
- ويشير «الدعم النفسي الاجتماعي » إلى الإجراءات التي تلبّي 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 هوبفولل 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 والجنائز التقليدية.
- توفير الإسعافات الأوَّلية النفسية.
- الاستشارات النفسية والإرشاد النفسي.
- مجموعات الدعم والمساعدة الذاتية.

الإسعافات الأوَّلية النفسية

الإسعافات الأوَّلية 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 الأوَّلية النفسية ليست ...
• شيئاً لا يقدمه سوى المهنيين المختصين. • مشورة مهنية أو علاج مهني. • التشجيع على إجراء مناقشة مُفصَّلة 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 وردّات فعلهم بشأن حدث ما.

تدور الإسعافات الأوَّلية 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 الأوَّلية 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 أحباء الشخص وقدّم الدعم الاجتماعي.

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

يُعدّ الاستماع الناشط عنصراً أساسياً في مجال الإسعافات الأوَّلية النفسية

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

20. عزل المرضى

لمحة عامة

- تكون بعض الأمراض شديدة الخطورة أو العدوى بما يتطلّب عزل المرضى من أجل منعهم من تمرير العدوى إلى الآخرين. والعزل يعني فصل الأشخاص المرضى عن الأصحّاء.
- عزل المرضى ليس سجنًا، ولا يجوز تنفيذه قسرًا، بل ينبغي أنّ يتمّ بموافقتهم. ومن الضروري أن تشرح للمرضى ولأسرهم أهمية العزل. قد يكون من الضروري أحيانًا 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 (ذبحها انتقائيًا) لوقف انتشار المرض إلى الحيوانات الأخرى والبشر. كما يجب عدم عزل الحيوانات أو حجزها صحيًا أو إعدامها قسرًا من غير موافقة مقدم الرعاية.
- عندما يمارس الشخص العزل، يجب أن يكون الأشخاص الذين يتعاملون معه بشكل مباشر (على سبيل المثال، أفراد الأسرة ومقدمّي الرعاية الصحية) محميّين باستخدام تدابير الحماية المناسبة، مثل معدّات الحماية الشخصية. كما ينبغي الحدّ كم عدد الأشخاص الذين هم على اتّصال مباشر بالمريض إلى الحدّ الأدنى. على سبيل المثال، يقوم شخص واحد بتوفير الرعاية والأغذية والماء وإلخ للمريض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

مراقبة الوقائع الصحية وكشفها

1. حتى إذا كان المرض يتطلّب العزل، عليك أن تواصل المراقبة النشطة والبحث عن الحالات المصابة (انظر أداة العمل بشأن *المراقبة المجتمعية*).

●عند كشف حالات الإصابة، يجب تفسير ضرورة عزل المرضى لأولئك المرضى وأسرهم.

●يُساهم تفسير ضرورة العزل في حماية الآخرين، بما في ذلك أفراد أسرة المريض. فقد يسهل على المريض وأسرته فهم السبب في اقتراح العزل إذا تلقّوا تفسيرًا كاملًا.

2. قدّم الدعم للشخص المصاب وأفراد أسرته ومقدّمي الرعاية الصحية له لتسهيل عملية العزل.

●لا يكون ذلك قسرًا، 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 (أنظر الى أداة العمل بشأن *الدعم النفسي والاجتماعي*). إذ إنّ عزل أحد الأحبّاء يمكن أن يكون أمرًا صعبًا على العائلة وعلى المريض أيضًا.

2. احرص على أن يكون لدى الأشخاص المعزولين ما يكفي من الأغذية والماء والرعاية الصحية، فضلاً عن المساعدة على تخطّي مشكلة فقدان سبل المعيشة.

3. اسأل عمّا إذا كان الأشخاص الذين بحاجة إلى عزل يُعيلون أحدًا (مثل الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة) الذين قد يحتاجون إلى دعم

إضافي. أبلغ مديرك، الذي سيتواصل مع فريق الحماية التابع للصليب الأحمر والهلال الأحمر للمُعالين للحصول على الدعم المناسب.

التعبئة الاجتماعية والرسائل والمشاركة المجتمعية

1. تحدّث إلى الأسرة والمجتمع المحلّي وكبار السنّ/قادة المجتمع المحلّي لمنع الوصم والرفض الاجتماعي.
   - حاول ألا يؤدّي العزل إلى الوصم أو الرفض الاجتماعي للمرضى وأسرهم.
   - اشرح للمجتمع المحلّي السبب في أهمية العزل.
   - التمس المساعدة من الشيوخ وقادة المجتمع المحلّي لمكافحة الوصم.

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

رسائل المجتمع

Finding sick people .24

28. التباعد الجسدي

لمحة عامة

- يُعدُّ التباعد الاجتماعي ممارسة بقاء الناس على مسافة آمنة بعضهم من بعض خلال تفشّي الأمراض الشديدة العدوى، لمنع انتشار الأمراض.
- يختلف ذلك عن العزل، إذ يجب أن يمارسه كلّ فرد في المجتمع، وليس المرضى فحسب. يُشكّل التباعد الاجتماعي وسيلة فعَّالة لمنع انتشار الأمراض المعدية.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

تشجيع التباعد الاجتماعي

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

- تجنُّب الأماكن المكتظّة. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - °ممارسة الصلاة بمفردهم أو في مجموعات صغيرة، وليس في مجموعات كبيرة
  - °غسل الملابس بالقرب من المنزل وليس في الأماكن العامة
  - °الذهاب إلى الأسواق أو المناطق المكتظّة الأخرى في وقت من النهار حيث يتواجد عدد أقلّ من الناس
- تجنُّب التجمّعات غير الضرورية. على سبيل المثال، شجّع الناس على:
  - °تأجيل حفلات الزفاف أو ما يماثلها حتّى يصبح ذلك آمنًا
  - °تجنُّب المهرجانات أو التجمّعات المجتمعية حتى يصبح ذلك آمنًا
  - ■تجنُّب الطرق الشائعة لإلقاء التحية. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب المصافحة أو المعانقة أو التقبيل
  - ■الحدّ من مخالطة الأشخاص المعرّضين أكثر للإصابة بالعدوى. على سبيل المثال، شجّع الناس على: تجنُّب الاتّصال الوثيق غير الضروري مع الأطفال الصغار أو كبار السن
- البقاء على مسافة آمنة من الآخرين متى أمكن ذلك (قد تتغيّر المسافة حسب المرض، اطلب توضيحات من السلطات الصحية).

أقرّ بأنّه ثمّة حالات يصعب فيها ممارسة التباعد الاجتماعي أو يتعذّر ذلك.

- في الظروف التي يتشارك فيها الناس مساحات معيشية مكتظّة، مثل ملاجئ النازحين، قد لا يكون التباعد الاجتماعي ممكنًا. في مثل هذه الحالات، من المهمّ: تشجيع استخدام معدّات الحماية الأساسية (وتوزيعها إذا أمكن)، مثل الكمّامات.

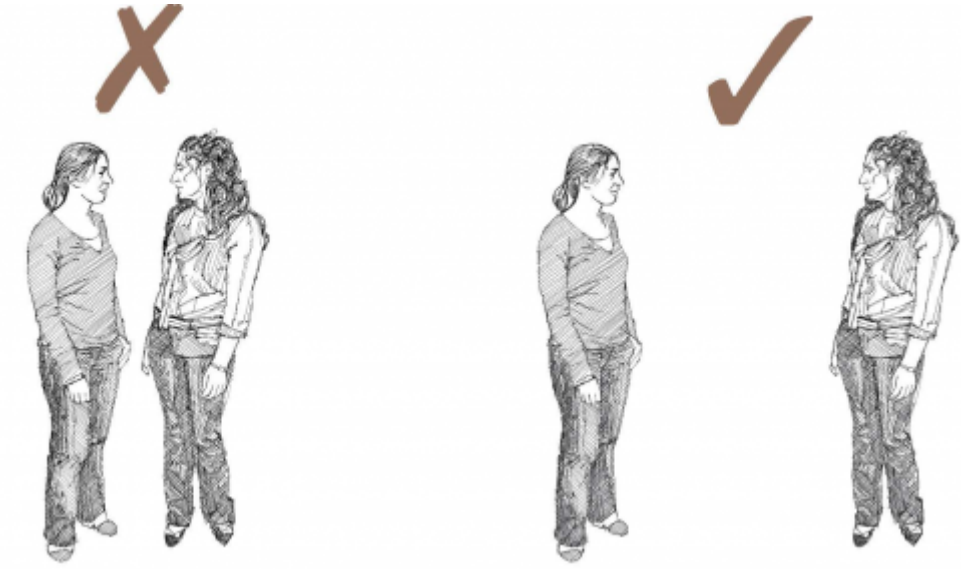
- قد يكون التباعد الاجتماعي أكثر صعوبةً للأشخاص العاملين في قطاعات ومواقع معيّنة، على سبيل المثال البائعين في السوق أو العمّال المنزليّين.

°استهدف هذه المجموعات للتوعية بطرق انتقال المرض والتدابير الوقائية الممكن اتّخاذها للحدّ من تعرّضهم للمرض.

°المطالبة بظروف عمل آمنة ووصول إلى الخدمات الصحية.

كُنْ على دراية بأنّ التباعد الاجتماعي قد يؤدّي إلى العزلة وقد يولّد مشاكل نفسية واجتماعية لبعض الناس أو يزيدها سوءًا.

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



رسائل المجتمع

Physical distancing .21

29. تعزيز النظافة الصحية

لمحة عامة

- يُستخدم مصطلح تعزيز النظافة الصحية لتغطية مجموعة من الاستراتيجيات الهادفة إلى تحسين السلوك الصحّي للناس ومنع انتشار الأمراض. يُمكن تشجيع النظافة الصحية الأشخاص من اتّخاذ الإجراءات للوقاية من الأمراض المرتبطة بالمياه والصرف الصحّي والنظافة الصحية من خلال توعية أفراد المجتمع وإشراكهم إضافةً إلى معارفهم ومواردهم.

- يتمّ تحديد تركيز تشجيع النظافة الصحية على أساس المخاطر الصحية القائمة. ومن خلال إنشاء سلسلة من الحواجز التي تحول دون انتقال العدوى، يكون لسلوكيات النظافة الصحية تأثير حاسم على انتقال الأمراض المتعلّقة بالمياه والصرف الصحّي كما هو مبيَّن في المخطّط "أف" أدناه1 :

الطريق الفموي الشرجي (المخطّط ف)

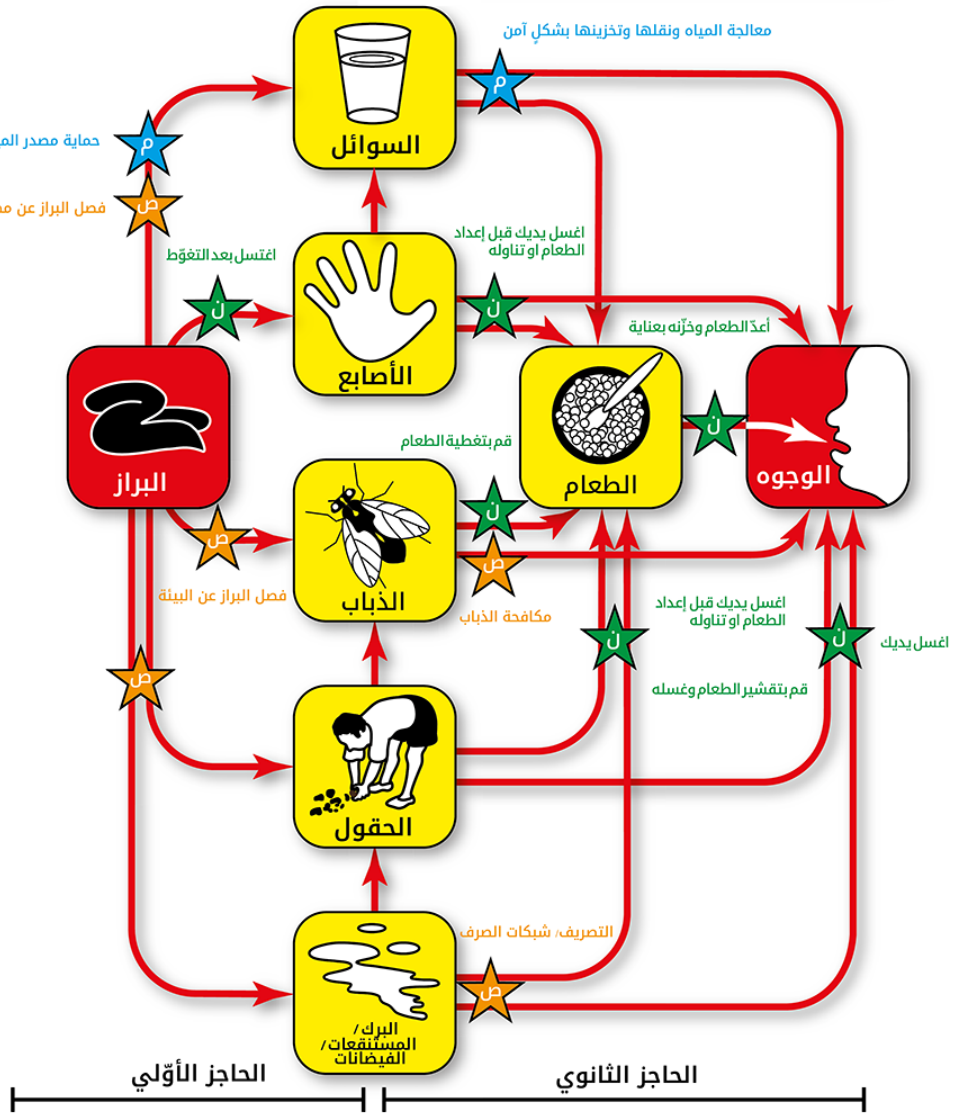
يمكن للحواجز أن تحول دون انتقال الأمراض؛ قد تكون هذه الحواجز أوّلية (تمنع الاتّصال الأوّلي بالبراز) أو ثانوية (تمنع أن يتمّ ابتلاعها من قبل شخص آخر). يمكن السيطرة عليها عن طريق تدخّلات المياه والصرف الصحي والنظافة.

م المياه

ص الصرف الصحّي (الإصحاح)

ن النظافة

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



© WEDC

ملاحظة : إنّ المخطّط عبارة عن ملخّص للمسارات: قد تكون المسارات الأخرى ذات الصلة مهمّة أيضًا. على سبيل المثال، قد تكون مياه الشرب ملوّثة بوعاء ماء غير نظيف، أو قد تتلوّث الأغذية بسبب أواني الطهي المتّسخة

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 المحلّي

1. تعرَّف على الطرق التي يتّبعها الناس في جمع الماء، وتخزين الأغذية والماء، والتخلّص من القمامة، والاغتسال واستخدام المراحيض.

•حدّد الأماكن الرئيسية التي تكون فيها النظافة الصحية مهمّة ليس على المستوى الفردي فحسب، بل أيضًا على مستوى المجتمع، مثل الأسواق أو المدارس أو المطاعم أو الكنائس. حدّد ما إذا كان بإمكانك العمل معها لتعزيز ممارسات النظافة الصحية الجيّدة.

°يمكنك عقد جلسة للطلّاب أو المعلّمين حول النظافة الشخصية أو مساعدة العيادة الصحية على بناء مرفق لغسيل اليدين ومراحيض خارجية من أجل المرضى.

2. تحدّث إلى أفراد مجتمعك المحلّي حول النظافة الشخصية.

•أشرك في لقاءاتك النساء وقادة المجتمع المحلّي ومقدّمي الرعاية وصانعي القرار.

°تأكّد من أنّهم يفهمون أنّ النظافة الجيدة لها أهميّتها وأنّه من شأنها أن توقف انتشار المرض.

3. كُنْ قدوة جيدة للآخرين في مجتمعك المحلّي. استخدم مرحاضًا نظيفًا، وتخلّص من قمامتك بشكلٍ سليم، واغسل يديك كثيرًا.

تعزيز الرسائل المجتمعية المتعلّقة بالنظافة الصحية

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

- صحّة الأغذية
- مياه نظيفة ومأمونة للأسر المعيشية
- النظافة الشخصية ونظافة اليدين
- الصرف الصحّي البيئي
- مكافحة الذباب والبعوض وناقلات الأمراض الأخرى

---

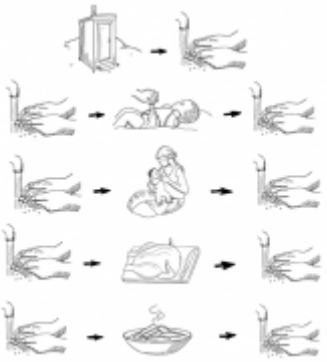
[1] Shaw, R. 2013. The 'f' diagram - Landscape. WEDC Graphics: Disease. Water, Engineering and Development Centre (WEDC): Loughborough University, UK.

Storing water properly .04

Using clean safe drinking water .05

Using a clean latrine .06

Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

Cleaning up places where mosquitoes breed .11

Good food hygiene .12

Good personal hygiene .13

Collecting and disposing of rubbish .20

31. صحّة الأغذية

لمحة عامة

- يمكن أن تحتوي الأغذية غير النظيفة، أو غير المغطّاة أو غير المطهية جيدًا، على الجراثيم التي تسبّب الأمراض للناس.
- وقد لا يعرف الناس في المجتمع المحلّي، أو قد لا يفهمون، كيفية تلوّث الأغذية، أو كيفية انتشار مرض ما عن طريق الطعام. فمن المهمّ شرح أهمية صحّة الأغذية حتى يتمكّن الناس من حماية نفسهم وأسرهم من الإصابة بالأمراض.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفيّة القيام به

تشجيع الإعداد الآمن للطعام

- يمكن أن تتلوّث الأغذية عن طريق الأيدي المتّسخة أو الذباب أو الأواني المتّسخة أو المياه الملوّثة.
  - اغسل يديك بالصابون والماء النقي قبل إعداد الطعام أو تناوله
  - استخدم الماء النقي لإعداد الطعام. اغسل الخضروات والفواكه جيّدًا بالماء النقي والصابون.
  - اغسل الأواني (المقالي، الأطباق، الأكواب، الشوك، السكاكين، إلخ) ونظّف أسطح المطبخ بالماء النقي والصابون، مع استخدام رفّ لتجفيف الأطباق.
- يمكن للأغذية غير النظيفة أو غير المطهية جيدًا أن تنشر الجراثيم والأمراض.
  - قُم بطهي جميع المنتجات الحيوانية جيدًا، بما في ذلك اللّحوم والبيض، لقتل الجراثيم.
  - تخلّص من أي لحوم حيوانية أو أحشاء أو أجزاء من الجلد تظهر عليها علامات واضحة للعدوى أو الطفيليات، مثل وجود الديدان أو الأكياس أو البيوض، أو التدرّنات في الرئتين أو الكبد، أو الجلد المصاب للحيوان. لا تقم بغسلها أو طبخها أو أكلها تحت أي ظرف.
  - قم بتغطية الطعام المطهي قبل تخزينه، مع إعادة تسخينه قبل تناوله.
  - تناول الطعام المطهي ساخنًا.

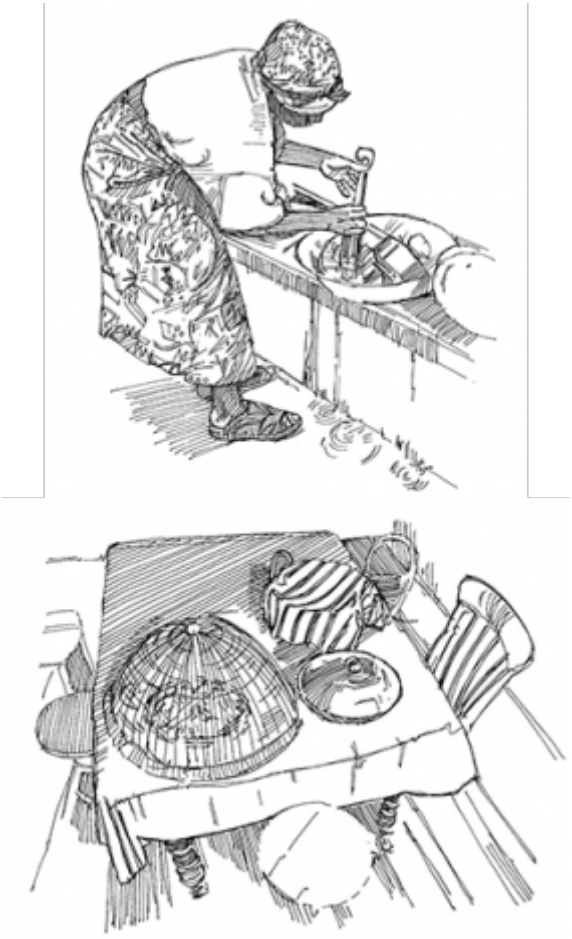
تشجيع التخزين الآمن للأغذية

- يمكن أن تتلوّث الأغذية إذا لم يتمّ تخزينها بشكل صحيح
  - قم بتخزين الطعام غير المطهي في أوانٍ لا تستطيع الحشرات والحيوانات الوصول إليها.
  - يجب تخزين الطعام المطهي بشكل صحيح وتغطيته للحفاظ عليه من القاذورات والذباب والحشرات والحيوانات الأخرى. يجب عدم تخزين الطعام المطهي لفتراتٍ طويلة من الزمن. يجب تناوله على الفور بعد الطهي.

تشجيع صحّة الأغذية مع بائعي المواد الغذائية في الأسواق والأكشاك

- شجّع على استخدام الناموسيات أو الأوعية المقلوبة على الأطباق لتجنّب ملامسة الذباب والحشرات
- استخدم المياه المعالجة بالكلور لإعداد المشروبات والثلج
- يجب على مقدّمي الطعام غسل يديهم بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وتقديمه
- يجب طهي الطعام جيدًا، وخاصّة المأكولات البحرية، وعدم تخزينه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة

- لا تضع الأطباق والأواني على الأرض، بل استخدم سطحًا نظيفًا
- يجب على بائعي الطعام واللحوم في المسالخ ومجازر الذبح الامتناع عن بيع أي لحوم أو أحشاء أو أجزاء من جلد الحيوانات التي تظهر عليها علامات واضحة للعدوى أو الطفيليات، مثل وجود الديدان أو الأكياس أو البيوض، أو التدرّنات في الرئتين أو الكبد، أو الجلد المصاب للحيوان. ويجب اعتبار هذه الأجزاء غير صالحة للاستهلاك ويتم التخلص منها بشكل آمن



رسائل المجتمع

Storing water properly .04

Washing hands with soap .08

Good food hygiene .12

34. غسل الأيدي بالصابون

لمحة عامة

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

يجب غسل اليدين بالصابون:

- **قبل:**

°إعداد الطعام

°تناول الطعام

°إطعام طفل

°إرضاع طفل رضيع طبيعيًا

°رعاية شخص مريض أو علاج الجروح (لك أو لغيرك)

- **بعد:**

°استخدام المرحاض

يجب على الرجال والفتيان والنساء والفتيات غسل يدَيهم بعد استخدام المرحاض

يجب على النساء والفتيات ممارسة نظافة الدورة الشهرية خلال دورات الحيض الشهرية

التشجيع على استخدام مواد نظيفة وجافّة (يمكن التخلّص منها أو يمكن إعادة استخدامها)

التشجيع على تغيير مواد الدورة الشهرية والاستحمام متى دعت الحاجة.

عدم التشجيع على مشاركة الفوط القابلة لإعادة الاستخدام مع أي شخص آخر

°تنظيف الطفل

°لمس القمامة أو النفايات

°لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللّحوم النيئة

°تنظيف الأنف أو السعال أو العطس

°معالجة الجروح أو رعاية شخص مريض

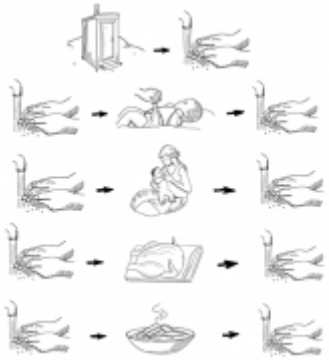
°مخالطة شخص مريض في حالة تفشّي وباء (انظر أداة العمل بشأن *غسل اليدين في ظلّ انتشار وباء شديد العدوى*)

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

كيفيّة غسل اليدين

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

Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

35. غسيل اليدين في حالات الأوبئة شديدة العدوى

لمحة عامة

- يُعدُّ غسل اليدين مصدرًا حيويًا للحماية من الأوبئة الناجمة عن أمراض شديدة العدوى مثل الإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا والطاعون ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية وجدرى القردة. من الممكن أن تقع فريسة للمرض في بعض حالات تفشّي الأوبئة عند محاولة مساعدة الناس. تنتشر الجراثيم الشديدة العدوى بسهولة بالغة من خلال سوائل الجسم، بل إنّ هناك بعض الأمراض التي تنتقل العدوى بها عن طريق جثث المصابين المتوفّين.
- من الضروري غسل اليدين غسلًا جيدًا جدًا وكاملًا لحماية نفسك. (انظر أداتيّ العمل بشأن *حماية المتطوّعين وسلامتهم* و*معدّات الحماية الشخصية من الأمراض الشديدة العدوى*).

ما الذي يجب القيام به وكيفية القيام به

متى يجب غسل اليدين في حالة شديدة العدوى

يجب غسل اليدين بالصابون و/أو معقّم كحولي

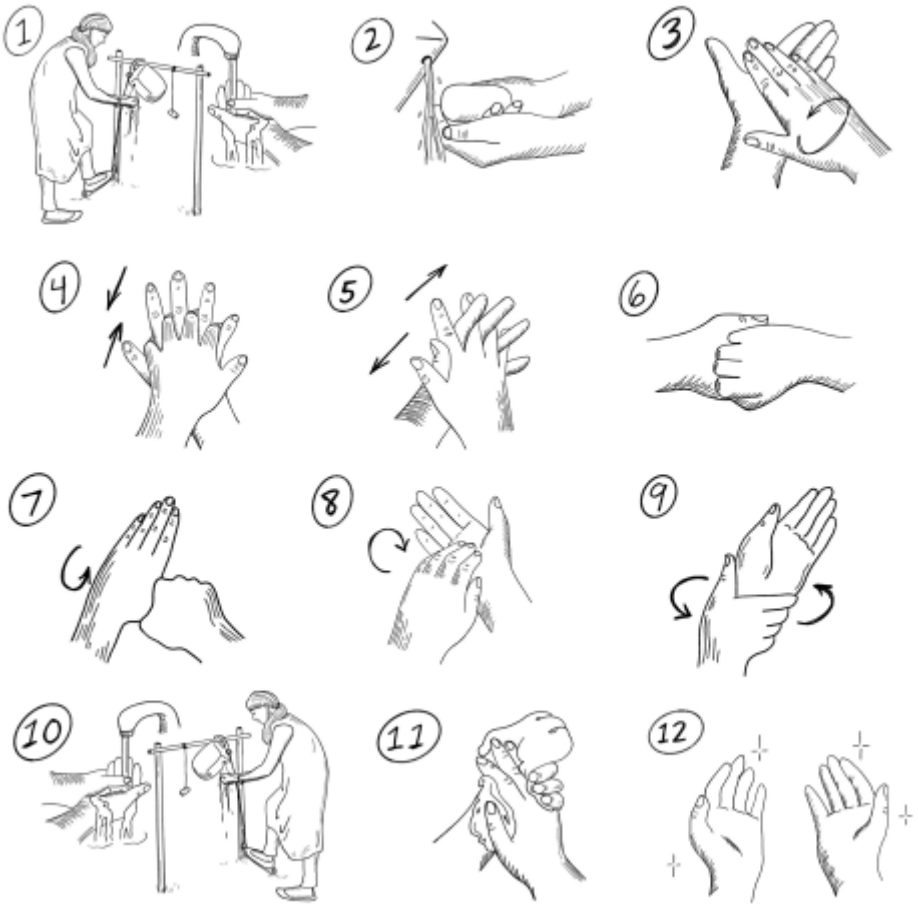
- قبل: إعداد الطعام وتناوله، وإطعام الطفل، والرضاعة الطبيعية، والاعتناء بشخص مريض، وعلاج الجروح (لك ولغيرك).
- بعد: استخدام المرحاض أو تنظيف طفل؛ ملامسة القمامة أو النفايات؛ لمس الحيوانات أو إطعامها؛ التعامل مع اللّحوم النيئة؛ تنظيف الأنف أو السعال أو العطس؛ علاج الجروح أو رعاية المرضى؛ مخالطة شخص مريض خلال تفشّي أحد الأوبئة.

- بالإضافة إلى ذلك: خلال تفشّي أحد الأوبئة (مرض شديد العدوى أو مرض آخر مثل الإسهال أو الكوليرا أو التهاب الجهاز التنفسي)، يُستحسن استخدام هذه الطريقة لغسل اليدين بعد كلّ مرة تقوم فيها بملامسة شيء يمكن أن ينقل العدوى.

كيفية غسل اليدين في حالات الأوبئة الشديدة العدوى

عند العمل في حالات الأوبئة الشديدة العدوى، من الضروري استخدام جميع أشكال الحماية المتاحة. وأحد هذه الأشكال هو غسل اليدين. عندما تغسل يديك في ظروف تفشّي أحد الأوبئة، يجب عليك الالتزام بما يلي للقضاء على جميع الجراثيم:

- استخدام الصابون أو معقّم كحولي.
- اغسل يديك كالمعتاد.
- اغسل جيدًا في ما بين أصابعك.
- افرك أطراف أصابع اليدين معًا.
- اغسل إبهام كلّ يد باليد الأخرى.
- افرك أطراف أصابع كلّ يد براحة اليد الأخرى.



رسائل المجتمع

Steps for washing hands in epidemics .10

36. مكافحة ناقلات ومستودعات الأمراض

لمحة عامة

- تُعدُّ الناقلات حشرات أو حيوانات تنشر الأمراض المعدية من خلال لدغة أو ملامسة بولها أو برازها أو دمائها، وإلخ. ينتشر الكثير من الأمراض بواسطة الناقلات. وتشمل بعض هذه الأمراض الملاريا، حمّى الضنك، فيروس زيكا، الشيكونغونيا، الحمّى الصفراء، حمى لاسا، حمّى وادي ريفت والطاعون.

- في بعض الأحيان، تعيش الناقلات على حيوانات مضيفة أخرى، تُسمّى المستودعات، وتنمو عليها قبل أن تصل إلى البشر. لحماية الناس من المرض، من المهمّ مكافحة كلّ 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 المحلّي

- تعزيز ممارسات النظافة الصحية والصرف الصحّي والممارسات الوقائية(** تعتمد الممارسات المحدّدة التي ستشجّعها على نوع الناقلات أو المستودعات المعنية **) تحدّث إلى الناس في المجتمع المحلّي حول استراتيجيات الحماية البيئية ضدّ البعوض:
    - قُمْ بإصلاح أيّ ثقوب 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 مهمّة الرشّ ضدّ الناقلات واليرقات إلى مهنيّين متخصّصين ـ فرشّ المواد الكيميائية للتخلّص 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 إلّا إذا كنت مدربًا أو تسترشد بشخص مُدرَّب تدريبًا جيدًا).

الرشّ في الأماكن الخارجية

رشّ المواد المتبقّية في الداخل

- تحدَّث إلى الناس في المجتمع المحلّي 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
- نظّف 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)

- تحدَّث إلى الناس في المجتمع المحلّي 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 اللّقاح
  - الوقاية الكيميائية (علاج وقائي)

- تحدَّث إلى الناس في المجتمع المحلّي 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 منصّات أو أَسِرَّة مرتفعة

رسوم توضيحية لنواقل: بعوضة، برغوث، ذبابة، جرذ

Storing water properly .04

Using a clean latrine .06

Protecting yourself against mosquitoes .07

Cleaning up places where mosquitoes breed .11

Good food hygiene .12

Sleeping under mosquito nets .17

Collecting and disposing of rubbish .20

Keeping rodents out .27

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 وتسبّب الأمراض وتلوّث مصادر المياه.
- علاوةً على ذلك، يمكن لبراز الإنسان أو روث الحيوانات المصاب بأمراض معيّنة (بما في ذلك جثث الحيوانات والنفايات الطبية وإلخ) أن تجذب مختلف الحيوانات والحشرات التي قد تنقل لاحقًا 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 التقليديّين والسياسيّين ولجنة الصحّة القروية والشركاء الآخرين في المجتمع المحلّي على تحديد ما يجب تنظيفه، وكيفية إجراء ذلك.

°المساعدة على تنظيم الأنشطة في أيّام «التنظيف » المتّفق عليها.

°الطلب من قادة المجتمع المحلّي تنظيم مجموعات المتطوّعين لكلّ مبادرة من مبادرات التنظيف.

- التحدّث مع أعضاء المجتمع المحلّي حول أهميّة الحفاظ على نظافة مجتمعهم.
- تنظيم مبادرة مجتمعية لتخطيط منطقة مركزية للتخلّص من القمامة وإنشاؤها.
- التأكّد من توفّر أدوات ومستلزمات التنظيف مسبقًا لتوزيعها على المجتمع المحلّي.

تسهيل عملية تنظيف المجتمع المحلّي

- تنظيم أيّام تنظيف خاصّة يشارك فيها جميع أفراد المجتمع المحلّي (مرّتين سنويًا أو أكثر إذا كان ذلك ممكنًا).

- تحفيز ودعم المجتمع المحلّي للعمل معاً من أجل:

°إبقاء المجتمع المحلي خاليًا من فضلات الحيوانات وبولها.

°إبقاء المجتمع المحلّي خاليًا من البرك وغيرها من المواقع الملائمة لتكاثر البعوض.

°إبقاء المجتمع المحلّي خاليًا من القمامة والنفايات (عن طريق حرقها أو طمرها).

°إزالة النباتات من حول ضفاف الأنهار والبرك المحيطة بالمجتمع المحلّي.

°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 الجرائم.

رسائل المجتمع

Protecting yourself against mosquitoes .07

Sleeping under mosquito nets .17

Collecting and disposing of rubbish .20

41. مناولة الحيوانات وذبحها

لمحة عامة

- يمكن للحيوانات أن تحمل الجراثيم التي تسبّب الأمراض وتنشرها. وتشمل هذه الماشية مثل الأبقار والدواجن المنزلية والطيور والخنازير، والحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط، والناقلات المنزلية مثل الفئران، والحيوانات البرية مثل الخفافيش والطيور البرية.

- ويمكن للحيوانات أيضًا أن تحمل الجراثيم في أجسامها بينما هي على قيد الحياة، فتكون هذه الجراثيم موجودة بالتالي في لحومها وأحشائها عند ذبحها لاستعمالها كأغذية. ويمكن كذلك للمنتجات الحيوانية، مثل الحليب أو البيض، أن تحمل الجراثيم.

- كما يُمكن للحيوانات النافقة (بما في ذلك الأجنّة التي أُجهضت أو التي نفقت أثناء الولادة) أن تحمل الجراثيم.

- لتفادي نشر الأمراض، من الضروري ارتداء معدّات الوقاية الشخصية، واتّباع الممارسات الصحية الموصى بها عند التعامل مع الحيوانات الحيّة أو النافقة أو المنتجات المشتقّة منها.

الأمراض الحيوانيّة المنشأ

المرض	الحيوانات	طريقة انتقال العدوى
حمّى الوادي المتصدّع	الماشية والغنم والجمال وحيوانات أخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ وفيات بين صغار الحيوانات.	عن طريق لدغات البعوض؛ الاحتكاك بدمّ الحيوانات المصابة أو النافقة أو أعضائها.
إنفلونزا الطيور	الدواجن البرية والمنزلية (الطيور) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الوفاة أو علامات عصبية؛ وقد لا تظهر علامات المرض.	القطيرات المتطايرة في الهواء؛ ريش الطيور؛ وربما بيض الطيور المصابة ولحومها.
جدري القردة	القرود والجرذان والسناجب والكلاب والحيوانات الأخرى (خاصّة البرية). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: عادةً لا تظهر علامات أو أعراض. التقرّحات الجلدية، ومشاكل في التنفّس لدى كلاب المروج.	عن طريق ملامسة الحيوانات المصابة أو سوائل جسمها، عضّة أو خدش من حيوان مصاب؛ لحوم الحيوانات المصابة.
الطاعون	يصيب الجرذان بشكل أساسي. وكذلك الأرانب والسناجب وكلاب المروج. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض على الحيوانات المذكورة أعلاه، قد يصيب هذا المرض القطط وأحيانًا الكلاب.	عن طريق لدغات البراغيث والقوارض المنزلية؛ القطيرات المتطايرة في الهواء؛ جثث الحيوانات النافقة بسبب الإصابة بالمرض.

المرض	الحيوانات	طريقة انتقال العدوى
داء اللولبيات (البرَيميات)	الماشية والخنازير والقوارض (الجرذان بشكل أساسي). العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الإجهاض؛ أمراض الكبد والكلى؛ ولا تظهر علامات أو أعراض على الجرذان.	عن طريق الاحتكاك (من خلال خدش أو العينين أو الفم، إلخ)؛ أو ابتلاع بول الحيوانات المصابة.
متلازمة الشرق الأوسط التنفسية	الجمال. العلَامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	عن طريق القطيرات المتطايرة في الهواء التي يُخرجها الأشخاص والحيوانات المصابين أو عن طريق المخالطة الوثيقة لحيوان أو شخص مصاب.
المتلازمة الرئوية لفيروس هانتا	القوارض (الجرذان بشكل أساسي) العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: لا تظهر علامات أو أعراض.	عن طريق كلّ ما قد يتطاير في الهواء من بول القوارض أو برازها؛ جثث القوارض النافقة المصابة؛ عضّة أو خدش من حيوان مصاب.
الجمرة الخبيثة (أنتراكس)	الأغنام والماشية (الأبقار) والحيوانات الأخرى. العلامات والأعراض في الحيوانات المصابة: الموت المفاجئ للأغنام والماشية؛ تورّم العنق وصعوبة في التنفّس لدى الخنازير والكلاب والقطط.	عن طريق الاحتكاك بالحيوانات المصابة، أو أكل منتجاتها؛ استنشاق الأبواغ الموجودة في الهواء.
داء الكلب	يُصيب الكلاب بشكل رئيسي، ولكنه قد يُصيب ثدييات أخرى مثل القطط والماشية والحيوانات البرية. تشمل الأعراض الأولية الحمى والألم و وخزًا أو حرقًا غير عادي أو غير مبرر في موضع الجرح، ثم أعراضًا عصبية تدريجية ومميتة.	تُسبب عضات وخدوش الكلاب 99% من حالات داء الكلب لدى البشر.

كيفية التعامل مع الماشية وذبحها

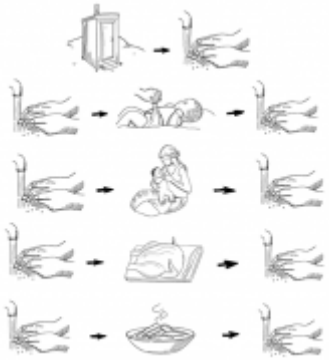
الدواجن (الطيور)	الأغنام والأبقار
• توخَّ الحذر عند تربية الدواجن (الطيور) في المنزل: احرص على ابقائها منفصلة عن لا تدع الطيور تدخل المنزل مطلقًا. • أبقِ الطيور الداجنة (المنزلية) بعيدًا عن متناول واحتكاك الطيور البريةَ. • احتفظ بالدواجن داخل حظيرة مغلقة أو في مناطق فسيحة ومسيجة تسمح للدواجن بالتحرّك داخلها. • لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالطيور. • تأكّد من طهي الدواجن (لحومها أو بيضها) جيّدًا. • عند إعداد لحوم الدواجن النيئة أو بيضها، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة. • بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبدًا الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي. إذا لم تتوفر أواني غير مستخدمة، فاحرص على غسل الأواني المستخدمة جيدًا قبل استخدامها في الأكل. • عند ذبح الدواجن أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدِ القفّازات والنظّارات الواقية إذا كان ذلك ممكنًا. • لا تلامس الطيور المريضة أو النافقة مطلقًا من دون حماية. • راقب الطيور توخّيًا لعلامات المرض. وأبلغ الجهات المعنية بصحة الحيوان ورعايته إذا اكتشفت أنّها مصابة. • في المسالخ أو المجازر أو عند الذبح في المنزل، يجب رفض الحيوانات التي تظهر على أنسجتها أو أعضائها علامات واضحة للعدوى (مثل التدرّنات، الديدان، بيوض الطفيليات، وغيرها)، والتخلّص منها أو إتلافها فورًا. لا يجوز استهلاكها أو نقلها إلى السوق للبيع. • اغسل يديك جيّدًا بالماء والصابون بعد كلّ احتكاك بالحيوانات الحيّة أو النافقة (العناية بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقّة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ). • تخلّص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).	• احتفظ بالأغنام أو الأبقار داخل حظيرة مغلقة وفسيحة تسمح لها بالتحرّك داخلها. • لا تدع الأطفال يلعبون في أماكن الاحتفاظ بالحيوانات. • قم بطهي اللّحوم جيّدًا. • عند إعداد اللّحوم النيئة، استخدم أواني نظيفة (السكاكين والملاعق والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح المستخدمة. • بعد الطهي، استخدم أدوات جديدة للأكل. لا تستخدم أبدًا نفس الأدوات التي تطبخ بها. إذا لم تتوفر أدوات غير مستخدمة، اغسلها جيدًا قبل استخدامها للأكل. • عند ذبح الأغنام والأبقار أو مناولتها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدِ القفّازات والنظّارات الواقية إذا كان ذلك ممكنًا. • لا تلامس الأغنام، الماعز والأبقار المريضة أو النافقة مطلقًا من دون حماية. • راقب الحيوانات توخّيًا لعلامات المرض. وأبلغ الجهات المعنية بصحة الحيوان ورعايته إذا اكتشفت أنّها مصابة. • في المسالخ أو المجازر أو عند الذبح في المنزل، يجب رفض أي حيوانات تظهر على أنسجتها أو أعضائها علامات واضحة للعدوى (مثل التدرّنات، الديدان، بيوض الطفيليات، وغيرها) والتخلص منها أو إتلافها فورًا. لا يجوز استهلاكها أو أخذها إلى السوق للبيع. • اغسل يديك جيّدًا بالماء والصابون بعد كلّ احتكاك بالحيوانات الحيّة أو النافقة (العناية بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقّة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ). • تخلّص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).

التعامل مع لحوم الطرائد (القرود والقوارض والخنازير البريّة وغيرها)

يجب عدم تشجيع استخدام لحوم الطرائد كمصدر للأغذية خاصة في المناطق التي تتفشّى فيها عدوى مسبّبة للأوبئة في لحوم الطرائد. غير أنّه في بعض الأحيان قد يستمرّ الناس في تناول لحوم الطرائد واستخدام المنتجات المشتقّة من الطرائد. في هذه الحالات، يجب على المتطوّعين نشر الرسائل التالية:

- لا تدع الأطفال يلعبون حيث يتم الاحتفاظ بالجِيَف.
- قم بطهي لحوم الطرائد جيّدًا.
- عند إعداد اللّحوم النيئة، استخدم دائمًا أواني نظيفة (السكاكين والشوك) وحافظ على نظافة الأسطح.
- بعد الطهي، استخدم أواني نظيفة أخرى لتناول الطعام. لا تستخدم أبدًا الأواني ذاتها التي استخدمتها أثناء الطهي.
- عند ذبح الطرائد أو مناولتها أو سلخها، تأكّد من حماية نفسك. ارتدِ القفّازات والنظّارات الواقية إذا كان ذلك ممكنًا.
- لا تلامس الطرائد التي تبدو مريضة أو تلك النافقة في الأحراش من دون حماية (ارتداء القفّازات مثلًا).
- راقب الحيوانات توخّيًا لعلامات المرض. وأبلغ السلطات إذا اكتشفت أنّها مصابة.
- اغسل يديك جيّدًا بالماء والصابون بعد كلّ احتكاك بالحيوانات الحيّة أو النافقة (العناية بها، إطعامها، تربيتها، إلخ)، والمنتجات المشتقّة منها (البيض، الريش، الصوف الخام، إلخ).
- تخلّص من جثث الحيوانات بشكل مناسب وسريع (عن طريق حرقها أو دفنها).

Washing hands with soap .08



When to wash hands .09

Handling and slaughtering animals .25

42.الترويج لأهمية آمان الممارسات الجنسية

لمحة عامة

يمكن أن تنتقل العدوى ببعض الأمراض من شخص إلى آخر أثناء ممارسة الجنس، وعادةً ما يكون ذلك عبر السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية أو الدم. ويمكن أن يستمرّ انتشار بعض هذه الأمراض عن طريق الجنس، حتى بعد تعافي الشخص من المرض. والمقصود من 'الجنس' كل نوع من الممارسة الجنسية عن طريق الفم أو المهبل أو الشرج، أو مشاركة اللّعب الجنسية. ومن بعض الأمراض المسبّبة للأوبئة والتي تُعرف بأنّها تنتقل عن طريق ممارسة الجنس:

- فيروس زيكا
- مرض فيروس الإيبولا
- حمّى ماربورغ
- حمّى لاسا

ثمّة أمراض أخرى كثيرة، مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، والتي يمكن أن تنتقل أثناء ممارسة الأنشطة الجنسية. يُعدُّ الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة رسالة أساسية على صعيد الصحّة العامّة من شأنها إنقاذ حياة الكثير من الناس. تدور ممارسة 'الجنس الآمن' حول حماية نفسك والشريك من الأمراض التي يمكن أن تنتقل أثناء النشاط الجنسي.

متى يجب الترويج لممارسة الجنس بطريقة آمنة؟

خلال تفشّي فيروس زيكا أو الإيبولا أو حمّى ماربورغ أو حمّى لاسا، من المهمّ تضمين رسائل مجتمعية حول ممارسة الجنس بطريقة آمنة. ويجب أن تتضمّن الرسائل المجتمعية ما يلي:

- كيفية لنتقال المرض عبر ممارسة الجنس
- كيفية ممارسة الجنس بطريقة آمنة

في حين أنّ الرسائل المجتمعية بشأن ممارسة الجنس بطريقة آمنة مهمّة جدًّا لمنع انتشار الأمراض الوبائية، غير أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة واحدة لمنع الإصابة بالمرض خلال تفشّي الأمراض المذكورة أعلاه. وخاصّة في حالات الإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا، تنتشر هذه الأمراض أيضًا من خلال المخالطة الوثيقة مع الأشخاص المصابين، وليس عبر ممارسة الجنس فحسب. فممارسة الجنس بطريقة آمنة ليست سوى وسيلة واحدة لمنع المرض ولا ينبغي أن تكون محطّ تركيز رسائلك المجتمعية خلال تفشّي أحد الأوبئة.

يجب أن تروّج الرسائل المجتمعية المتعلّقة بممارسة الجنس بطريقة آمنة خلال تفشّي الأوبئة:

- لاستخدام الواقي الذكري أو الواقي النسائي عند ممارسة الجنس.

°يُعدُّ الواقي الذكري حاجزًا لمنع أي سائل منوي حامل للعدوى أو أي إفرازات حاملة للعدوى من نقل العدوى.

- لاستخدتم الطرق الحميمية الأخرى (بدلًا من الاتّصال الجنسي) مع الشريك.

حقائق أساسية عن فيروس زيكا:

- يمكن للمرأة الحامل أن تمرّر فيروس زيكا إلى جنينها الذي لم يولد بعد، ما قد يُسبّب تشوّهات حادّة في دماغ الطفل.

°يجب توجيه النساء الحوامل اللّواتي يعشنَ في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن يذهبنَ إلى مركز صحّي لإجراء فحص ومناقشة المخاطر مع مقدّم الرعاية الصحية لهنّ.

■في هذه الحالات، يُستحسن إمّا عدم ممارسة الجنس أو استخدام الواقي طيلة فترة الحمل بأكملها.

- من المهمّ للمرأة التي تخطّط للحمل وتعيش في منطقة يتفشّى فيها فيروس زيكا أن تناقش المخاطر، ومن المهمّ كذلك حماية كلا الشريكين من لدغات البعوض، والنظر في تأجيل الحمل إلى ما بعد انتهاء تفشّي المرض.
- يمكن للمصاب بفيروس زيكا (رجل أو امرأة) تمرير الفيروس إلى الشريك أثناء ممارسة الجنس لمدة تصل إلى 6 أشهر بعد الإصابة بالعدوى (سواء كان الشخص مريضًا أو ظهرت عليه أعراض المرض أم لا).

حقائق أساسية عن فيروس الإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا:

- يمكن للرجال الذين تعافوا من مرض الإيبولا أو حمّى ماربورغ أو حمّى لاسا أن ينقلوا المرض إلى شخص آخر أثناء ممارسة الجنس الفموي أو المهبلي أو الشرجي.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بالإيبولا أو حمّى ماربورغ استخدام الواقي الذكري لمدّة 12 شهرًا على الأقلّ من إصابتهم أو حتّى تأتي نتائج اختبار السائل المنوي لديهم سلبيّة للفيروس مرّتين.
- يجب على الرجال الذين تعافوا من الإصابة بحمّى لاسا استخدام الواقي الذكري لمدّة شهرين على الأقلّ بعد تعافيهم.

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

التعبئة الاجتماعية والرسائل المجتمعية وتغيير السلوك

1. تأكّد من فهمك للحقائق، ولكيفية انتقال الأمراض عن طريق ممارسة الجنس، بما في ذلك فيروس زيكا والإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا.

2. لا تنسَ أنّ ممارسة الجنس ليست سوى وسيلة لنقل هذه الأمراض، وغالبًا ليست هي الوسيلة الرئيسية.

●تحدَّث إلى منسّق المتطوّعين/قائد الفريق أو المكتب الصحّي للفرع المحلّي حول الأساليب الوقائية التي ينبغي التشديد عليها أثناء زياراتك المجتمعية.

3. لا تنسَ أنّ الجنس قد يكون موضوعًا بالغ الحساسية أو من المحرّمات أو من الأمور التي يجد الناس حرجًا في التحدّث بشأنها. وقد تضطرّ إلى تغيير النهج الذي تتّبعه أو طريقة تواصلك لإيصال رسائلك.

4. نفّذ أنشطة التعبئة الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك في حالات تفشّي فيروس زيكا والإيبولا وحمّى ماربورغ وحمّى لاسا. (انظر النقاط الهامّة أعلاه وأداتيّ العمل بشأن التواصل مع المجتمع المحلّي والتعبئة الاجتماعية وتغيير السلوك).

●تأكّد من قدرتك على شرح كيفية استخدام الواقي الذكري والنسائي بشكل صحيح.

5. احترم الثقافة:

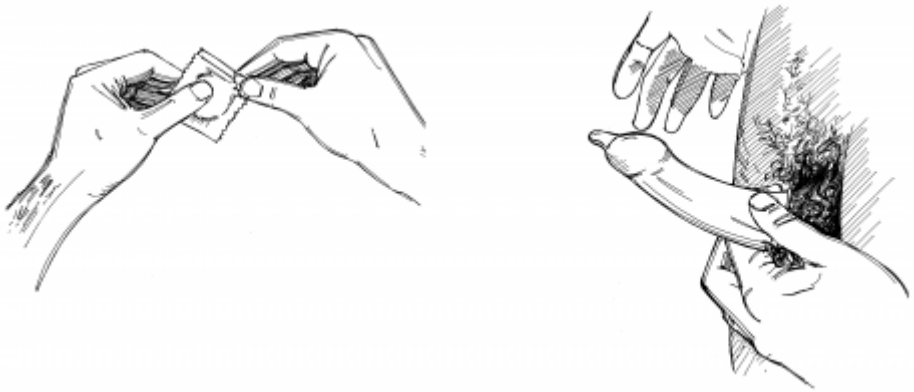
●فكّر في التحدّث إلى الرجال والنساء بشكل منفصل.

●فكّر في التحدّث إلى المراهقين على حدى. لا تنسَ أنّ المراهقين غالبًا ما يعانون من الوصم ويواجهون صعوبة في الوصول إلى المعلومات والخدمات المرتبطة بالصحة الجنسية. ومع ذلك، فإنّ معظم الناس يشرعون في ممارسة النشاط الجنسي خلال فترة المراهقة، لذلك من المهمّ دعمهم لضمان اتّخاذهم للخيارات والقرارات الجيّدة بالنسبة إلى الصحّة الجنسية.

●لا تضغط على الناس ليُشاركوا وجهات نظرهم حول هذا الموضوع أمام الآخرين لأنّ البعض قد يشعر بعدم الارتياح.

●لا تضع افتراضات مبنيّة على الصور النمطية. على سبيل المثال، لا تفترض أنّ لدى شخص ما مواقف معيّنة تجاه ممارسة الجنس بناءً على عمره أو نوعه الاجتماعي أو مهنته أو عرقه.

●لا تنسَ أنّ تقديم المعلومات حول الصحة الجنسية أمرًا أساسيًا، حتى لو كان يُعتبر موضوعًا حساسًا في الكثير من الثقافات.



Practising safe sex .26

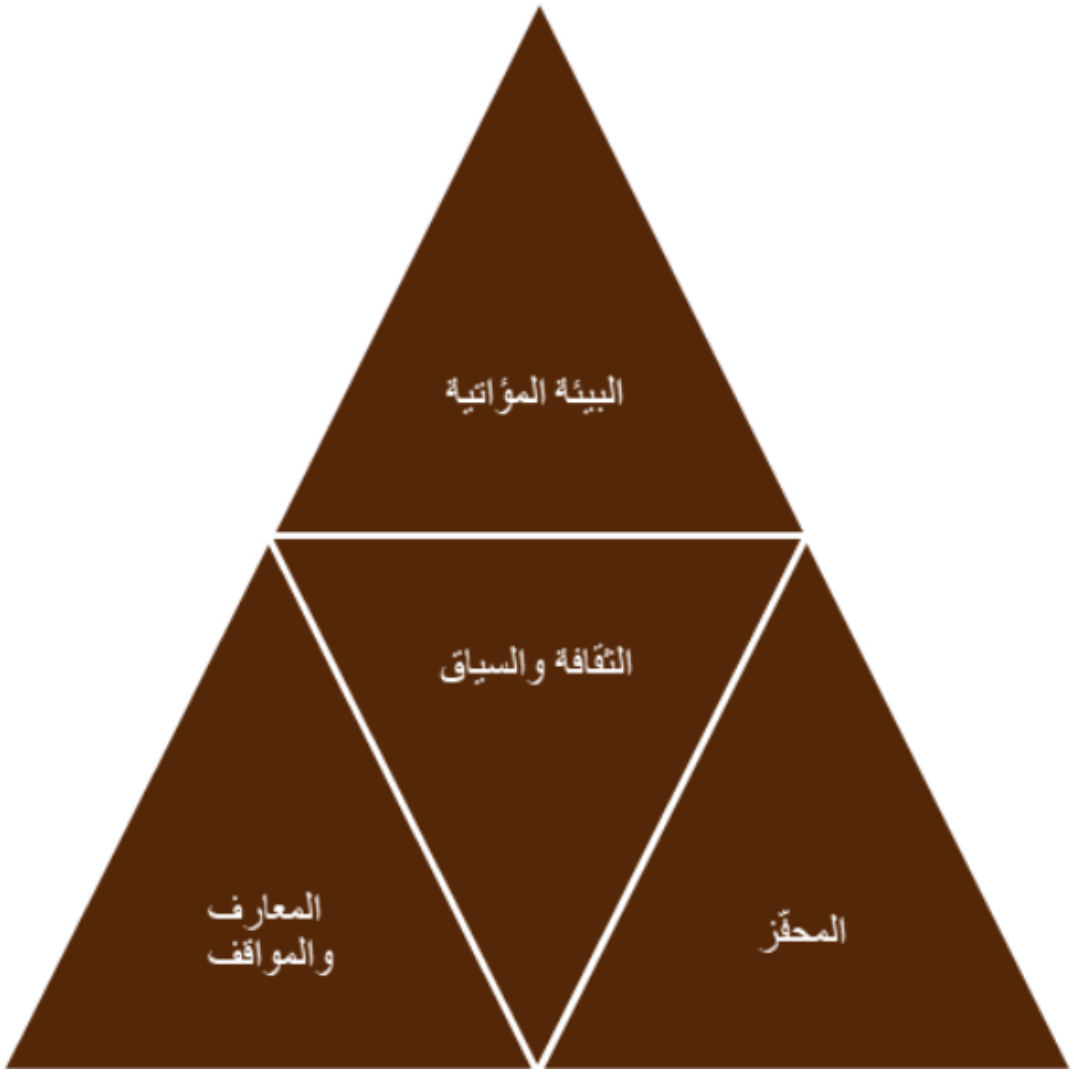
43. التوعية الاجتماعية والتواصل لتغيير السلوك

لمحة عامة

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

في جميع السياقات، ينطوي تغيير السلوك على ثلاثة عناصر يجب توافرها. فقبل أن يُقْدِم 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 تتأثّر سلوكيات كلّ شخص بعدد كبير من مستويات التأثير المختلفة، بما في ذلك المستوى الفردي ومستوى العلاقات بين الأشخاص والمستوى المجتمعي والمستوى التنظيمي والمستوى السياساتيّ الأوسع الذي يتضمّن قوانين وسياسات تسمح بممارسة سلوكيّات معيّنة أو تقيّدها. ومن أجل تعزيز الصحّة العامّة، من المهمّ النظر في الأنشطة المرتبطة بتغيير السلوك والتخطيط لها عبر مستويات متعدّدة في الوقت نفسه. يُرجّح أن يؤدّي هذا النهج إلى نجاح تغيير سلوك مع مرور الوقت. كمتطوّع، ينبغي أن تفهم أنّ الكثير من الأشخاص يجدون صعوبة في تغيير السلوك بسبب هذه المستويات العديدة والتفاعلات والتوقّعات المعقّدة عبر مختلف المستويات. إذا كنت تُراعي كيفية تأثير كل مستوى من المستويات على سلوكيّات الشخص الذي تودّ مساعدته، فيمكنك تجربة تدخّلات مختلفة في كل مستوى خاصّ باحتياجاته.

النموذج الاجتماعي والبيئي

ما الذي يجب أن تفعله وكيفية القيام به

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

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

السلوك. قم بتقييم هذه المعلومات على المستويات المختلفة للنموذج الاجتماعي والبيئي لكلّ مجتمع محلّي تُقدّم فيه خدمات.

3. تحديد سلوك هدف مناسب بناءً على التقييم الذي أجريته.
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 المحلّي.
6. تحديد التدخّلات المناسبة للسياق في كلّ مستوى. يجب التخطيط للتدخّلات لمعالجة مراحل نظرية التغيير من خلال تقديم المعلومات أولًا ومعالجة العوامل البيئية، وتحفيز الأشخاص الرئيسيّين للحصول على الموافقة والنوايا بتغيير السلوك، وفي نهاية المطاف تحفيز الناس على تنفيذ الإجراءات التي تساهم في تحقيق الهدف العام.
7. تنفيذ التدخّلات على جميع المستويات.
8. المراقبة لمعرفة ما إذا كان التغيير يحدث. يستغرق التغيير وقتًا ولكن يجب مراقبته لضمان حدوثه، وإن كان ببطء. بالإضافة إلى ذلك، مع خوض الناس عملية التغيير، ستتغيّر معوّقاتهم وأسبابهم. يجب أن تتكيّف التدخّلات المعنيّة بتغيير السلوك مع هذه التغييرات لضمان استمرار التغيير.
9. الاعتراف بأنّه عندما لا يحدث التغيير على النحو المرجوّ، ينبغي إجراء المزيد من التقييمات وتعديلات إضافية على التدخّلات.
10. الاستمرار في التنفيذ والرصد والتقييم والتكيّف فيما تجري عملية التغيير.

لمزيدٍ من المعلومات، يرجى الاطّلاع على دليل الصحّة المجتمعيّة والإسعاف الأوّلي (eCBHFA) للمتطوّعين حول تغيير السلوك، بما في ذلك:

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

رسائل المجتمع

Encouraging healthy behaviours in a community .23