



Острое недоедание (включая недоедание и дефицит микроэлементов)

Последнее обновление 2024-09-08

Ключевые факты

Причины

- Различные виды недоедания являются результатом различных проблем. Недостаточный доступ к пище (слишком мало пищи) приводит к недоеданию, в то время как недостаточное количество витаминов и минералов, присутствующих в пище, которую едят люди, приводит к дефициту витаминов или минералов, который может вызвать у людей болезни.
- Эти виды недоедания часто встречаются вместе и усугубляются недостаточным доступом к медицинскому обслуживанию и поддержке в области питания.

Наиболее подвержены осложнениям

- Дети до пяти лет
- Беременные и кормящие женщины
- Пожилые люди
- Люди с хроническими заболеваниями

Наиболее уязвимы к развитию недоедания

- Люди, живущие в районах с отсутствием продовольственной безопасности
- Люди, живущие в районах с плохими условиями водоснабжения, санитарии и гигиены и услугами

Симптомы

- Истощение - слишком худой для своего роста (иногда)
 - Тело может казаться очень худым, видны кости; дети выглядят пожилыми (иногда)
 - Кожа вокруг ягодиц может казаться рыхлой; выглядит как "мешковатые штаны" (иногда)
 - Признаки точечного отека (припухлости) обеих голеней (иногда)
- Задержка роста - слишком маленький для своего возраста (иногда)
- Раны могут заживать медленно (иногда)

- Анемия (бледная кожа) (иногда)
- Изменения в зрении (иногда)
- Изменения в волосах и коже (иногда)

Что вы можете сделать для предотвращения эпидемии и борьбы с ней

Профилактика и управление рисками

- Обеспечить надлежащий доступ к медицинским услугам
 - Особенно позаботьтесь о матерях и детях
- Поощряйте исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни и дополнительное грудное вскармливание в течение первых двух лет жизни
- Предотвращайте другие заболевания, которые могут повлиять на показатели здоровья, путем
 - Поддержки кампаний массовой вакцинации (от кори)
 - Профилактики малярии
 - Профилактики и лечения холеры

Скрининг, мониторинг и выявление больных людей

- Выявление страдающих от недоедания детей в возрасте до пяти лет, беременных и кормящих женщин и другие уязвимые группы населения
 - Выявление волонтерами обычно осуществляется с помощью скрининга СОСП (средняя окружность плеча)

Лечение и ведение

- Направление подозреваемых случаев в медицинские учреждения для скрининга и лечения
- Поддерживайте программы лечения и следите за неплательщиками
- Предоставьте психосоциальную поддержку страдающим от недоедания членам общины и их семьям

Продовольственная безопасность

- Обеспечить доступ к здоровому, разнообразному питанию
 - Улучшить устойчивость к засухе и программы обеспечения средств к существованию

Гигиена и безопасность воды

- Обеспечить доступ к безопасной воде и услугам санитарии (WASH)

Социальная мобилизация и укрепление здоровья

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые дают органы здравоохранения и другие соответствующие органы
- Следуйте этому совету и информируйте членов сообщества о текущих рекомендациях в области здравоохранения
- Предложите поддержку и рекомендуйте следовать советам
 - Попытайтесь получить представление о том, соблюдаются ли рекомендации по медицинской практике и если нет, то почему
 - По совету вашего руководителя и органов здравоохранения работайте с сообществами, чтобы преодолеть препятствия на пути следования медицинским рекомендациям и рекомендуемой практике
- Всегда продвигайте:
 - Мытье рук
 - Соблюдение регулярных расширенных программ вакцинации

Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на карте следующую информацию:
 - Кто и где находятся уязвимые люди в сообществе?
 - Есть ли в сообществе средства для мытья рук? Где они находятся?
 - Всегда ли доступны мыло и вода?
 - Где находятся местные медицинские учреждения и службы? (включая традиционных целителей)
 - Где находятся места захоронения коммунальных отходов?
 - Как сообщество утилизирует мусор и твердые отходы?
- Запишите следующую информацию на обратной стороне карты:
 - Сколько детей выглядят худыми или недоедающими?
 - Сколько людей больны другими заболеваниями?
 - Когда у людей начала заканчиваться еда или они начали недоедать?
 - Сколько детей в возрасте до пяти лет умерло за последний месяц?
 - Сколько людей проживает в пострадавшем сообществе или районе?
 - Сколько детей в возрасте до пяти лет проживает в этом районе?
 - Кто больше всего страдает от недоедания?
 - Кто больше всего страдает от нехватки продовольствия?
 - Есть ли еще продукты питания на рынке?
 - Есть ли у людей дома запасы еды?
 - Какие виды продуктов питания доступны на рынке?
 - Изменился ли в последнее время тип или количество продуктов питания на рынке?

- Действует ли программа социальной мобилизации или укрепления здоровья?
- Какие источники информации люди используют/которым доверяют больше всего?
 - Распространяются ли в сообществе слухи или дезинформация о недоедании?
- Каковы привычки, практика и убеждения сообщества в отношении:
 - Ухаживать за больными людьми и кормить их?
 - Когда младенцы и груднички болеют, продолжают ли женщины кормить их грудью?
 - Производство и приготовление пищевых продуктов
 - Тщательно ли готовят молоко и мясо перед употреблением в пищу?
 - Недоедание
 - Вакцинация
 - Вакцинируются ли дети в возрасте до пяти лет в общине в целом?
 - [В районах, где малярия является эндемичной] Спят ли люди в сообществе обычно под противомоскитными сетками (ночью и/или днем)?
 - Правильно ли развешены и обслуживаются сети?
 - Если противомоскитные сетки не используются, то почему нет?

Действия волонтеров

- [01. Эпидемиологический надзор на уровне сообщества](#)
- [02. Составление карты сообщества](#)
- [03. Коммуникация с сообществом](#)
- [04. Направление населения в медицинские учреждения](#)
- [05. Защита, безопасность и благополучие волонтеров](#)
- [13. Грудное вскармливание](#)
- [14. Кормление младенцев и детей раннего возраста в чрезвычайных ситуациях](#)
- [15. Измерение острой недостаточности питания в чрезвычайных ситуациях](#)
- [17. Измерение окружности середины плеча \(ОСП\)](#)
- [19. Психосоциальная поддержка \(ПСП\)](#)
- [24. Плановая вакцинация](#)
- [25. Кампании по массовой вакцинации](#)
- [29. Пропаганда гигиены](#)
- [30. Чистая безопасная бытовая вода](#)
- [31. Гигиена питания](#)
- [32. Санитария](#)
- [34. Мытье рук с мылом](#)
- [37. Противомоскитные сетки/противомоскитные сетки для кроватей](#)
- [43. Социальная мобилизация и изменение поведения](#)

01. Эпидемиологический надзор на уровне сообщества

Обзор

- Эпидемиологический надзор на уровне сообщества — это систематическое выявление значимых событий в области общественного здравоохранения (таких как внезапное заболевание или смерть людей или животных) в рамках сообщества, осуществляемое членами сообщества и волонтерами, а также передача информации о таких событиях.¹ Это простая, гибкая и малозатратная инициатива в сфере общественного здравоохранения, дополняющая системы раннего оповещения о потенциальных эпидемических заболеваниях.
- Волонтеры используют так называемые критерии определения случаев заболевания в сообществе для выявления и сообщения информации о признаках и симптомах потенциальных заболеваний, рисках для здоровья и событиях, а также для поддержки действий сообщества и реагирования со стороны местных органов здравоохранения. Критерии определения случаев заболевания в сообществе разработаны с учетом местного языка и не требуют медицинской подготовки для составления отчетов.
- Информация, полученная в ходе надзора, должна передаваться местным отделениям и органам здравоохранения на основании утвержденного протокола. В соответствующих случаях (например, при зоонозных заболеваниях или экологических происшествиях) информация должна быть также передаваться в органы по охране здоровья животных и окружающей среды.
- Эпидемиологический надзор на уровне сообщества может осуществляться параллельно с другими мероприятиями в области здравоохранения, водоснабжения, санитарии и гигиены (WASH) или инициативами по взаимодействию с населением в сообществе, и поэтому не является отдельным мероприятием, а входит в число полезных действий в рамках комплексной работы на уровне сообщества.
- Эпидемиологический надзор на уровне сообществ способствует:
 - раннему выявлению рисков для общественного здоровья в сообществе;
 - расширению систем раннего оповещения, их распространению в сообществе;
 - связыванию раннего обнаружения с принятием превентивных мер в сообществе.

Что делать и как действовать

1. Подготовительные мероприятия

- Работайте с супервайзерами для картирования потребностей сообщества и приоритетов в отношении заболеваний людей и животных, а также угроз для окружающей среды (см. инструмент «Составление карты сообщества»).
- Ознакомьтесь с заболеваниями, которые могут быть актуальны в вашем сообществе, включая их признаки и симптомы.
- Определите уязвимые группы в сообществе. Это поможет выявить людей, которые более подвержены риску заболевания.
- Убедитесь, что механизмы направления на лечение понятны, если члены сообщества заболеют и потребуют обращения в медицинские учреждения для получения помощи.
- Принимайте участие в мероприятиях по вовлечению сообщества, например передвижной кинотеатр, подомовые обходы и т. д., для получения признания в качестве активного и узнаваемого ресурса в сообществе.

2. Распознавание

- Выявляйте признаки и симптомы, соответствующие рискам для здоровья человека, животных или окружающей среды или событиям в вашем сообществе, соответствующим определениям случаев заболевания в сообществе.
- При выявлении заболевших оцените, насколько серьезно они больны и требуется ли направление в медицинское учреждение (см. инструмент «*Направление населения в медицинские учреждения*»).
- Зарегистрируйте риск для здоровья или событие, которые вы обнаружили, для последующего наблюдения.

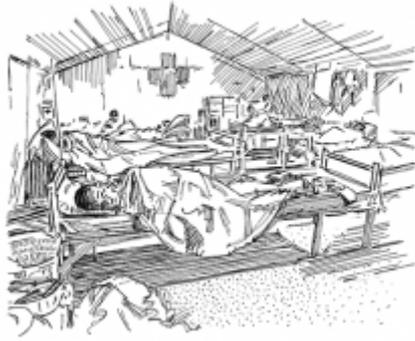
3. Подготовка и предоставление отчетов

- Сообщите своему супервайзеру о выявленных рисках для здоровья или о событии в сообществе с помощью методов, которые вы освоили в ходе обучения (например, SMS, телефонный звонок или мобильное приложение). *Помните, что отчетность должна быть систематической. Во избежание путаницы, все лица, передающие отчетность, должны следовать методам, согласованным в протоколе и в обучении.*
- Ваш супервайзер должен перепроверить отчет и убедиться, что он соответствует определению случаев в сообществе или действиям на случай чрезвычайного происшествия, согласно требованиям органов здравоохранения. Подтвердив соответствие, супервайзер передает оповещение местным органам здравоохранения для реагирования или расследования.
- После проверки супервайзер уведомит соответствующие органы по охране здоровья животных и окружающей среды о существенных событиях, связанных со здоровьем животных, зоонозными заболеваниями и опасностью для окружающей средой, особенно тех, которые представляют риск для здоровья человека.

4. Реагирование

- Следует начинать мероприятия на уровне сообщества, основанные на данных о риске для здоровья, соблюдая надлежащие меры безопасности.
- Определите необходимость направления на лечение или возможность ухода на дому
- Передавайте конкретные сообщения и информацию о здоровье и незамедлительно направляйте больных в медицинские учреждения.
- Если за больными можно ухаживать дома, объясните их семьям, как действовать, и по возможности предоставьте им информацию и необходимые медицинские средства. Используйте «действия волонтеров» в инструментарии «Эпидемический контроль для волонтеров», соответствующие предполагаемому риску эпидемии.
- Оказывайте содействие органам здравоохранения в их расследовании или реагировании на предупреждение.
- Где это уместно, действуйте совместно и оказывайте содействие должностным лицам в секторах охраны здоровья животных и окружающей среды для совместного расследования, реагирования и обмена информацией.

Дополнительные ресурсы по надзору на уровне сообщества: <https://cbs.ifrc.org/>



24. Finding sick people

02. Составление карты сообщества

Обзор

Карта сообщества поможет установить связь между проблемами и местами их локализации, а также облегчает визуальное восприятие информации. Карты часто воспринимаются легче, чем текст.

Составление карты позволяет:

- Выявить риски и уязвимости:
 - кто и что наиболее подвержены воздействию;
 - каким именно угрозам они подвергаются.
- Отобразить существующие проблемы и уязвимости (включая те, которые могут усугубить текущую угрозу).
- Определить внутренние ресурсы сообщества, которые могут быть задействованы для борьбы с эпидемией.
- Получить информацию о других факторах (таких как источники средств к существованию, жилье, водоснабжение, санитария и гигиена (WASH), инфраструктура и т. д.), которые могут быть затронуты эпидемией или, наоборот, использоваться для ее сдерживания.
- Проанализировать связи и закономерности в воздействии и распространении эпидемии, включая динамику передачи от человека к человеку, роль животных, переносчиков или продуктов питания, поведенческие риски и факторы окружающей среды, влияющие на здоровье.

Важно создавать карту вместе с членами сообщества. Это помогает сообществам быть активными и принимать участие в уходе, предоставляемом Обществом Красного Креста и Красного Полумесяца и волонтерами.

Составление карты сообщества особенно полезно во время эпидемий, поскольку помогает определить места с наибольшими проблемами и потребностями, а также выявить риски и ресурсы, такие как медицинские пункты, машины скорой помощи, подъездные пути, убежища, источники воды и так далее. Карты могут быть использованы для поддержки превентивных мер, обеспечения готовности и реагирования на эпидемию.

Что делать и как действовать

Составление карты сообщества

По возможности используйте или создайте цифровую карту сообщества. Если это невозможно, допустимо создать простую пространственную карту сообщества с ключевыми ориентирами. При соблюдении основополагающих принципов защиты данных карта сообщества должна включать следующее:

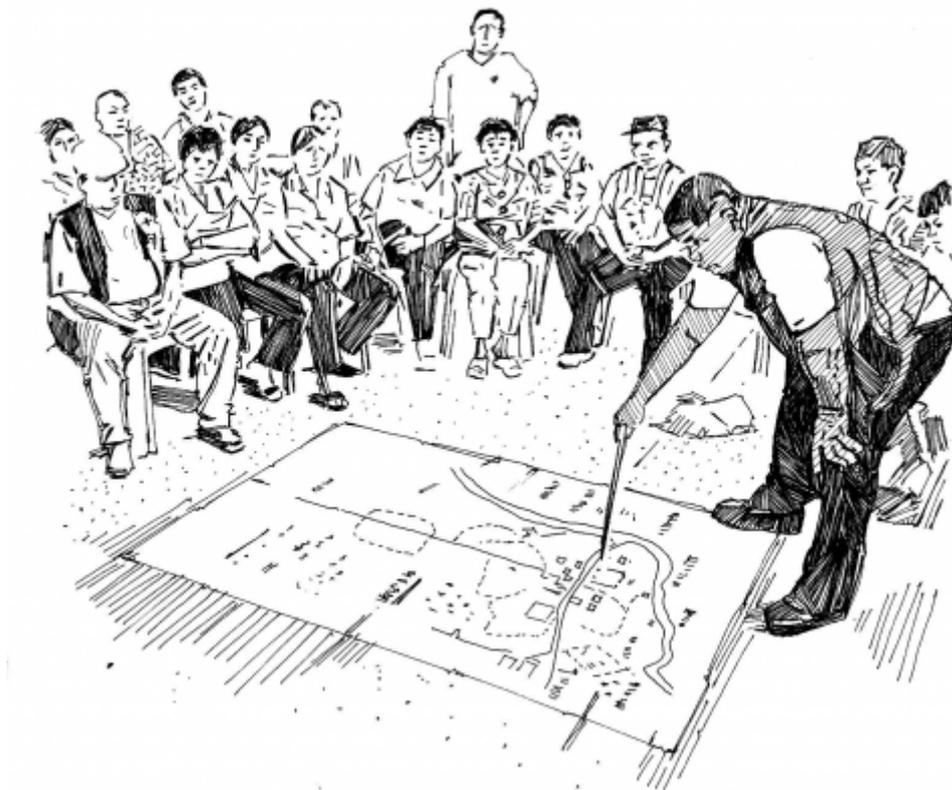
- Вся территория сообщества:
 - скопления людей, их дома, и кто где проживает.
- Основные общественные объекты в сообществе:
 - такие как школы, медицинские центры, места богослужения, источники воды, рынки, игровые площадки и общественные центры встреч, общественные животноводческие хозяйства и зоны жизнеобеспечения, такие как загоны для крупного рогатого скота, рынки живой птицы, скотобойни и т. д. .
- Местонахождение людей из группы риска [при возможности их идентификации].

- Источник и пути распространения эпидемии [если известно и возможно идентифицировать].
- Очаги рисков для здоровья (например, неподходящие места для удаления мусора, крупные места размножения переносчиков).

Использование карты сообщества

Используйте карту для отметки новых и/или выявленных случаев заболевания. Действуйте следующим образом:

- Сформируйте команды, чтобы охватить определенные участки, обозначенные на карте.
 - При участии членов сообщества каждая команда должна собрать максимально полную информацию о своём участке (сколько людей заболело, кто относится к уязвимым группам, сколько человек было направлено в медицинские учреждения и любую другую соответствующую информацию). При подозрении на вспышку или при регистрации вспышки зоонозного заболевания, выясните, кто из членов сообщества держит животных, сколько животных заболело или погибло и/или имеются ли переносчики в домохозяйствах, окружающей среде или в ближайших водоемах. При поддержке супервайзера определите цели и приоритеты групп, наиболее подверженных риску. Это потребует определения приоритетных географических участков и наиболее уязвимых групп на основе анализа уязвимости и потенциала, включая гендерный анализ и анализ этнокультурного многообразия.
- Комбинируйте карты разных команд. Это позволит вам увидеть:
 - Какие участки эпидемии охвачены, какие могли быть упущены, а также получить подробную информацию о каждом участке. Эти данные помогут вам спланировать дальнейшие действия, включая мероприятия по очистке окружающей среды, распространение противомоскитных сеток, кампании по иммунизации, введение карантинных мероприятий, меры по обеспечению биологической безопасности животных и другие меры по борьбе с эпидемией.



Составление карты сообщества

03. Коммуникация с сообществом

Обзор

Коммуникация во время эпидемии может быть затруднена. Вспышки заболеваний, особенно новых, могут вызывать неуверенность, страх и тревогу, что способствует распространению слухов, дезинформации и вводящих в заблуждение материалов. Люди могут не доверять властям, системе здравоохранения или организациям, включая Общество Красного Креста и Красного Полумесяца. Они могут не слушать или не верить информации, исходящей от людей или организаций, которые не вызывают у них доверия. Кроме того, люди могут быть охвачены горем по больным или умершим.

Иногда в сообществах формируются устойчивые убеждения, отличающиеся от профилактических и защитных социальных мер, рекомендуемых властями и поставщиками медицинских услуг. Люди могут твердо верить в свои культурные обычаи, традиционную медицину или другие методы, которые могут оказаться неэффективными против заболевания. Они могут отказываться от определенных методов лечения (включая лекарства и вакцины).

Во многих странах сообщения принимают форму директив и односторонней связи. Однако вовлечение и участие сообществ сыграли решающую роль в успешных кампаниях по борьбе с заболеваниями и их ликвидацией во многих странах.

Во время вспышки заболевания доверительная коммуникация с сообществом имеет жизненно важное значение. Для укрепления доверия важна двусторонняя коммуникация. Под «двусторонней» понимается, что волонтеры должны *не только передавать сообщения сообществу, но и получать их от него*. Члены сообщества должны чувствовать, что их уважают и к ним прислушиваются, и у них должна быть возможность поделиться своими убеждениями, страхами и переживаниями. Чтобы члены сообщества воспринимали сообщения от волонтеров, они должны доверять вам и быть уверенными в вашей компетентности. Поняв убеждения, страхи и переживания членов сообщества, вы сможете предоставлять им правдивую и точную информацию.

Обмен последовательными, ясными и простыми для понимания сообщениями о состоянии здоровья также помогает укрепить доверие. Предоставление точной информации сообществу имеет решающее значение, особенно когда необходимо убедить людей принять безопасные методы (которые могут отличаться от тех методов, к которым они привыкли). К таким пропагандируемым изменениям в поведении относятся:

- прохождение вакцинации или других медицинских процедур;
- мытье рук с мылом в критические моменты;
- ношение средств индивидуальной защиты;
- организация похорон близких способами, отличными от традиционных (безопасные и достойные похороны);
- соблюдение социального дистанцирования;
- использование средств от насекомых или сон под противомоскитными сетками;
- согласие на изоляцию с целью предотвращения заражения окружающих;
- приготовление пищи и воды другим способом (часто путем очистки, кипячения или тщательной термической обработки);
- проведение карантина и выбраковки животных (что в случае с домашним скотом часто является основным источником пищи, питания и средств к существованию и могут быть тяжело восприняты фермерами, владеющими скотом)
- и другие рекомендуемые меры общественного здравоохранения.

Что делать и как действовать

Коммуникация в условиях эпидемии

- Вовлекайте и привлекайте общественных лидеров и членов сообщества:
 - Узнайте, откуда сообщество получает информацию:
 - Кому люди доверяют в вопросах медицинской информации (например органам здравоохранения, общественным или религиозным лидерам, врачам, народным целителям).
 - Работайте с сообществами над выявлением, выбором и планированием соответствующих решений для прекращения распространения заболевания.
 - Поговорите с членами сообщества об их идеях, страхах, убеждениях и действиях.
 - Постарайтесь понять, насколько хорошо они осведомлены о заболевании и способах ее передачи.
 - Постарайтесь понять убеждения и практики, которые могут повлиять на распространение эпидемии.
 - Постарайтесь понять, что мотивирует или помогает им изменить поведение.
 - Попытайтесь понять, что мешает им изменить поведение.
- Используйте различные методы коммуникации
 - По возможности, применяйте двустороннюю коммуникацию:
 - Когда вы поймете убеждения, страхи и проблемы сообщества, попробуйте отразить их в своих сообщениях.
 - Иногда для быстрого распространения информации о состоянии здоровья среди большого числа людей применяются односторонние методы коммуникации:
 - Односторонние методы коммуникации всегда должны сопровождаться двусторонними, чтобы гарантировать, что мнения сообщества учтены, и к ним прислушиваются.
 - Люди по-разному воспринимают и усваивают информацию. Важно использовать разные методы
 - Сообщества состоят из разных людей и групп, которые могут иметь разные предпочтения или потребности в общении.
 - Подумайте о том, как воздействовать на различные группы, особенно на тех, кого скрывают, подвергают стигматизации или считают «другими» из-за их религии, сексуальной ориентации, возраста, по причине инвалидности, болезни или по любой другой причине:
 - подумайте, куда можно обратиться, чтобы начать с ними коммуникацию;
 - выясните, доверяют ли они тем же источникам, что и другие группы в сообществе, или предпочитают другие источники;
 - узнайте, есть ли у них особые потребности в доступе к информации, например необходимость в переводе на другой язык или, в случае инвалидности - в альтернативном способе коммуникации.
 - Выбирая методы коммуникации, учитывайте предпочтения людей, чему они доверяют, и к чему могут легко получить доступ
 - Подумайте о характеристиках целевых групп (например, есть ли у них доступ к средствам массовой информации, таким как радио или телевидение? Умеют ли они читать, получают ли информационные брошюры, и на каком языке? Привыкли ли они получать информацию из социальных сетей? и т. д.).
 - Подумайте о ресурсах, которыми вы располагаете (например: есть ли у вас возможность печатать плакаты? Есть ли подходящие общественные места, где можно проводить встречи, отвечать на вопросы или размещать информацию? и т. д.).
 - Рассмотрите содержание вашего сообщения(-ий) и подумайте, каким образом лучше всего донести конкретную информацию (например, ориентируясь отдельно на мужчин и женщин).
- Коммуникация должна быть:
 - **Простой и краткой.** Люди должны легко понимать сообщения, а также быть в состоянии

запомнить и точно воспроизвести их без затруднений;

- **Доверительной.** Доносится людьми, которым доверяет сообщество, методом, которому доверяет сообщество (например: посредством радио, телевидения, плакатов, обсуждений в мэрии, собраниями на рынках и т. д.);
- **Точной и специфичной.** Всегда предоставляйте корректную и точную информацию. Сообщения должны быть последовательными и не должны вызывать путаницу. *Если* в сообщения необходимо внести изменения (в связи с новой или уточнённой информацией об эпидемии), будьте честны и четко объясните, что изменилось и почему;
- **Ориентированной на действие.** Сообщения должны быть направлены на конкретные действия и объяснять, что члены сообщества могут сделать, чтобы защитить себя и окружающих;
- **Осуществимой и реалистичной.** Убедитесь, что у людей есть возможности и ресурсы для выполнения рекомендаций, которые вы даете;
- **Контекстуально адаптированной.** Информация должна соответствовать потребностям и ситуации конкретного сообщества. Во всех своих сообщениях учитывайте социальные и культурные особенности, которые могут как способствовать принятию безопасного поведения (например, вакцинации), так и препятствовать ему.

Различные способы коммуникации

Существует множество способов общения с сообществами. Ниже представлены примеры односторонних и двусторонних методов коммуникации, которые вы могли бы рассмотреть. Эти методы можно (и нужно) комбинировать, чтобы обеспечить доступность для как можно большего числа членов сообщества.

- Методы односторонней коммуникации:
 - видео, фильмы, телевизионная реклама;
 - песни, стихи, драма, ролевая игра, театр или другие методы обучения через развлекательный контент;
 - объявления в сообществе, такие как: объявления глашатаями, по громкой связи, массовые SMS-сообщения или сообщения в приложении WhatsApp, публикации в социальных сетях, радиопередачи;
 - плакаты, рекламные щиты.
- Методы двусторонней коммуникации:
 - подомовой (поквартирный) обход;
 - встреча с ключевыми информаторами, такими как: общинные или религиозные лидеры, традиционные целители или акушерки, учителя, старейшины и т. д.;
 - обсуждения в сообществе, поощряющие методы участия, такие как: сортировка по трем стопкам, диаграммы голосования, составление карт, опрос, анализ барьеров, планирование сообщества.
 - использование ящиков для отзывов и предложений или присутствие доверенных лиц для получения анонимных отзывов или сообщений от членов сообщества.

Обращайте внимание на слухи

Слухи могут вызывать панику и страх или стать причиной небезопасных действий. Под влиянием слухов сообщества могут потерять доверие к органам здравоохранения и утратить веру в их способность остановить эпидемию. Иногда слухи заставляют людей отвергать меры, которые могли бы предотвратить распространение заболевания. Волонтеры должны:

- Прислушиваться к слухам или неверной информации.
 - Отмечать, когда и где появились слухи, и немедленно сообщать об этом своему супервайзеру или контактному лицу от национального сообщества.
 - Попытаться понять, почему слух быстро распространяется и насколько он важен для сообщества. Например, основан ли он просто на отсутствии знаний или страхе перед неизвестным, или он

связан с определенными социально-культурными убеждениями или со стигматизацией определенной демографической группы?

- Объяснять некорректность возникших слухов
 - Сообщать сообществу ясные, простые факты о заболевании
 - Повторять и четко объяснять, что они могут сделать, чтобы защитить себя и других.

04. Направление населения в медицинские учреждения

Обзор

Во время эпидемии заболевшие люди часто не могут лечиться дома, с помощью волонтеров или членов семьи. Они нуждаются в медицинской помощи и должны обратиться за лечением в медицинскую клинику или больницу.

При проведении мероприятий по профилактике эпидемий и борьбе с ними в сообществе всегда помните об идее направления к врачу.

Направление к врачу по месту жительства – это рекомендация (часто сделанная волонтером сообщества) обратиться за помощью в медицинское учреждение или к медицинскому работнику. Эта рекомендация обычно основывается на выявлении признаков заболевания или риска, который заболевание представляет для человека, семьи или сообщества. Направление к врачу по месту жительства не является подтверждением заболевания и не является гарантией того, что будет назначено какое-либо конкретное лечение. Диагноз и любое последующее лечение определяются медицинским работником, а не общественным волонтером.

Что делать и как действовать

Выявление людей, которых необходимо направить к врачу

- Изучите симптомы заболевания, вызывающего эпидемию, и признаки, указывающие на то, что заболевших людей следует направлять в медицинские учреждения.
- Всегда помните о своей собственной безопасности и защите.
 - По совету вашего руководителя выясните, как можно определить, когда человек серьезно болен и нуждается в направлении к врачу.

Нанесение на карту и посещение медицинских учреждений

1. За исключением случаев, когда в сообществе имеется только одно консультативное учреждение, выбор медицинского учреждения для волонтеров, в которое следует направлять заболевших людей, должен осуществляться медицинским работником, поддерживающим Национальное общество или работающим в нем, и утверждаться руководством Национального общества. Волонтеры не могут самостоятельно решать, в какие учреждения они могут направлять заболевших людей.
2. Как только медицинское учреждение будет определено и одобрено Национальным обществом, при поддержке вашего руководителя посетите медицинские учреждения и поговорите с врачами и медсестрами, чтобы согласовать направления.
 - Проинформируйте их о деятельности отделения Общества Красного Креста и Красного Полумесяца, в которой вы участвуете, и о том, как волонтеры этого отделения, прошедшие подготовку по профилактике эпидемий и борьбе с ними, могут направлять к ним заболевших людей сообщества.
 - Обсудите наилучший способ отправки заболевших людей из сообщества в медицинские учреждения:
 - Общественный транспорт?
 - Могут ли люди получить к нему доступ? Заплатить за него?

- Могут ли заболевшие люди использовать его?
- Существует ли риск передачи заболевания другим пассажирам?
- Службы скорой помощи?
 - Есть ли в медицинском учреждении машины скорой помощи?
 - Имеются ли у отделения Общества Красного Креста и Красного Полумесяца машины скорой помощи?
 - Могут ли люди получить к ним доступ? Платить за них?
 - Как вы связываетесь со скорой помощью?
- Является ли это заболевание остроинфекционным и требующим специальной транспортировки?
 - Если заболевание является остроинфекционным (например, Эбола или Марбург), необходимо организовать специальный транспорт таким образом, чтобы не было риска заражения других людей.
- Расскажите им о своей деятельности и о том, как вы планируете направлять заболевших людей. Прислушивайтесь к их советам

Планирование и подготовка к направлению в медицинские учреждения

1. Планируйте, как будете осуществлять направления в медицинские учреждения и помогать заболевшим
 - Может ли Национальное общество обеспечить транспорт?
 - Есть ли у людей деньги, чтобы платить за транспорт?
 - Требуется ли медицинское учреждение предварительного уведомления о направлении? Если да, то как медицинское учреждение будет проинформировано о направлении?
2. Всегда носите с собой документ о соответствующем заболевании, когда направляете к специалистам на местном уровне
 - В нем содержится информация о болезни и ее симптомах.

Оформление направления

1. Волонтеры действуют от имени своего Национального общества и должны получить согласие Национального общества, прежде чем предпринимать какие-либо действия. Они должны быть ознакомлены с принципами Общества Красного Креста и Красного Полумесяца и должны пройти соответствующую подготовку и контроль, прежде чем направлять кого-то из сообщества.
2. Волонтеры должны получить согласие человека на направление или опекуна, если это ребенок.
3. Волонтеры должны поддерживать следующие принципы:
 - Конфиденциальность – важно сохранять информацию о членах сообщества конфиденциальной и не обсуждать здоровье людей, медицинское обслуживание или другую личную информацию с другими членами сообщества. Помните, что нарушения конфиденциальности часто происходят непреднамеренно, например, при обсуждении работы за день с друзьями или членами семьи.
 - Уважение – важно уважать выбор и решения людей, даже если вы не согласны с их выбором.
 - Безопасность – если у вас есть опасения по поводу безопасности человека (в связи с направлением или любым другим аспектом его ситуации), вам следует обсудить это со своим руководителем, чтобы найти безопасное решение, по возможности.
4. При направлении в медицинское учреждение всегда четко объясняйте соответствующей семье, что это может быть за заболевание, каковы его симптомы, и почему вы считаете, что направление необходимо.
 - Предоставьте семье информацию о доступных медицинских учреждениях и о том, как

добраться до них различными видами транспорта

- Окажите семье помощь, если потребуется специальный транспорт



Community messages



24. Finding sick people

05. Защита, безопасность и благополучие волонтеров

Обзор

Волонтеры работают в непростых ситуациях и с самыми разными людьми. Работа во время эпидемий может быть рискованной, поскольку существует вероятность заражения. Помимо физических рисков, характер выполняемой работы может влиять и на эмоциональное, и на психическое благополучие волонтеров. Важно защищать волонтеров от этих рисков и минимизировать их последствия.

Национальное общество должно обеспечить надлежащую защиту вам и другим волонтерам, работающим в условиях эпидемий. Ваш руководитель является ценным источником информации и ресурсов, необходимых для поддержания вашего физического, эмоционального и психосоциального благополучия.

Важно следовать указаниям супервайзера и национального общества и использовать тот уровень защиты, который соответствует ситуации, в которой вы находитесь.

Что делать и как действовать

Защита себя и других от заболевания

1. Вы должны получить информацию об использовании защитных средств и ознакомиться с ними на практике до начала их использования в условиях реального риска. Заранее опробуйте оборудование и узнайте, как им правильно пользоваться.
 - При определенных эпидемиях, таких как Эбола, Марбург, лихорадка Ласса и чума, необходимо использовать полный комплект защитных средств при выполнении задач с высоким риском. Полная защита требует использования средств индивидуальной защиты (СИЗ). (См. инструмент «*Средства индивидуальной защиты (СИЗ) в случае остроинфекционных заболеваний*»).
 - При других эпидемиях необходимо как минимум использовать маски и латексные перчатки, а также мыть руки с мылом после каждого контакта с инфицированными людьми или животными. (См. инструмент «*Мытье рук с мылом*» для получения инструкций по надлежащей гигиене рук).
2. Волонтеры должны быть вакцинированы в соответствии с рекомендациями по вакцинации для конкретной страны (См. инструмент «*Плановая вакцинация*»).
 - Волонтеры должны быть вакцинированы в соответствии с графиком плановой вакцинации в стране.
 - Волонтеры имеют право на получение прививок во время массовой кампании по вакцинации, если это применимо.
3. Волонтеры должны быть внимательны к своему физическому и психосоциальному состоянию во время эпидемии.
 - пидемии.
 - Волонтеры должны обращать внимание на факторы стресса в личной и рабочей жизни и должны иметь план здорового и безопасного реагирования на стресс и травматические переживания.
 - План может включать в себя известные вам методы управления стрессом, такие как физические упражнения, медитация, хобби и т. д.
 - Ваш руководитель также является полезным источником информации и ресурсов для

поддержки психосоциального благополучия.

Понимание общих мер профилактики и контроля

Волонтеры должны изучить дополнительные меры профилактики, применимые во время эпидемий (и до них). К ним относятся:

- Меры по борьбе с переносчиками (см. инструмент «*Контроль переносчиков*»).
- Безопасное обращение с животными (инструмент «*Содержание и заботой животных*»).
- Обращение с телами умерших (инструмент действий «*Безопасное и достойное погребение*»).
- Химиопрофилактика (инструмент «*Химиопрофилактика*»).
- Безопасность пищевых продуктов и воды (инструменты «*Гигиена питания*» и «*Чистая безопасная бытовая вода*»).
- Гигиена рук (инструменты «*Мытье рук с мылом*» и «*Мытье рук во время острой инфекционной эпидемии*»).

Защита волонтеров от вреда и ответственности перед другими

1. Волонтеры должны быть защищены, если они понесут ущерб или получают травму в ходе своей работы. Во время выполнения задач возможны несчастные случаи, при которых волонтеры могут получить травмы или даже погибнуть. Также волонтеры могут причинить вред другим людям и их имуществу, особенно если они не прошли должной подготовки или не были обеспечены необходимым оборудованием.
- Поэтому национальные общества должны иметь соответствующие страховые полисы. Страховка может потребоваться для выплаты компенсации волонтерам или их семьям, если они будут ранены или убиты; для выплаты компенсации другим лицам, если им будет причинен вред в результате действий волонтеров; и для покрытия судебных издержек. Объем покрытия зависит от законодательства вашей страны. Движение призывает национальные общества признавать и выполнять свой долг по заботе о волонтерах, особенно если с ними что-то случится во время выполнения их обязанностей. Уточните у вашего руководителя, какой тип страховки или защитных мер предусмотрен для вас через «систему обеспечения безопасности».
 - Прежде чем просить волонтеров выполнять действия, связанные с высоким риском (например, безопасные и достойные похороны), Национальные общества должны убедиться, что волонтеры вакцинированы и обеспечены всеми необходимыми средствами защиты. Что это включает в себя, будет зависеть от конкретных условий и внутренней политики по охране здоровья волонтеров и сотрудников национального общества.

Волонтеры должны быть ознакомлены с политикой безопасности национального общества, понимать ее и строго следовать установленным правилам. Вы также должны быть проинформированы о любых изменениях в политике, и вас могут попросить сообщать о любых случаях, вызывающих озабоченность.

- Безопасность в сообществе зависит от личных качеств волонтеров, тренеров и других членов команды, от того, как они взаимодействуют друг с другом и с местными жителями. Волонтеры должны проявлять чуткость к культурным особенностям. Ваше поведение не должно задевать чувства других. Будьте честны, избегайте действий, которые могут вызвать напряжение в сообществе. Вы должны соблюдать корректность, вежливость и беспристрастность.
- Волонтеры должны проявлять инициативу для обеспечения и поддержания своей безопасности. Это означает, что вы должны без колебаний уточнять у своего руководителя о рисках, связанных с нарушением техники безопасности, и о том, что вам следует делать, если вы столкнетесь с какими-либо угрозами, или у вас возникнут какие-либо проблемы. Выясните, какие протоколы действуют в случае возникновения инцидента, связанного с нарушением техники безопасности, включая то, как и кому вы должны сообщать о таких событиях.



13. Грудное вскармливание

Обзор

- Грудное молоко – лучшая пища для младенцев. Грудное молоко, которое дети получают сразу после рождения, очень полезно для здоровья и помогает защитить их от инфекций и болезней. Следует настоятельно рекомендовать матерям начинать грудное вскармливание сразу после рождения ребенка, а также следует их убеждать и поддерживать, чтобы они продолжали грудное кормление. С рождения и до шести месяцев грудное молоко – единственная пища, в которой нуждается ребенок. После шести месяцев, когда дети начинают есть другую пищу, полезно продолжать грудное кормление, чтобы дополнить рацион ребенка, пока ему не исполнится около двух лет.
- Грудное вскармливание может спасти жизни младенцев и детей младшего возраста во время эпидемий острых кишечных заболеваний.
- Всегда полезно продолжать грудное вскармливание во время эпидемий, потому что грудное молоко – это чистая, питательная и бесплатная пища для младенцев.

Что делать и как действовать

Понимать контекст

1. Ознакомьтесь с любыми местными культурными верованиями и правилами, которые препятствуют исключительно грудному вскармливанию.
 - Выясните, какие медицинские работники сообщества и традиционные помощники в родах (акушерки) пропагандируют грудное вскармливание, и работайте с ними. Они могут помочь вам понять, кормят ли матери исключительно грудью или дают другие продукты питания/напитки детям младше шести месяцев; начинают ли они кормить грудью в течение первого часа после рождения; используют ли они бутылочки; или что делают женщины, если им трудно кормить грудью.
 - Поговорите с общественными и религиозными лидерами, а также со старейшинами о важности грудного вскармливания. Попросите их помочь убедить матерей кормить грудью.
2. Познакомьтесь со всеми семьями в вашем районе, в которых есть дети младше шести месяцев.
3. В некоторых случаях родители могут использовать молочные смеси в качестве заменителя грудного молока по разным причинам. Важно понимать эти причины и делиться информацией о возможных связанных с ними рисках:
 - Кормление из бутылочки может быть опасным, если бутылки или вода, используемые для приготовления сухого молока, не очень чистые или загрязнены микробами.
 - Компании, производящие молочные смеси, часто используют ложные и вводящие в заблуждение сообщения, чтобы продавать свой продукт и получать прибыль (например, они могут утверждать, что молочная смесь более питательна, чем грудное молоко). Будьте осторожны с их маркетинговыми стратегиями и убедитесь, что родители имеют доступ к корректной информации.

Социальная мобилизация и обмен сообщениями

Во время мероприятий по социальной мобилизации и подомовых обходов или во время пропаганды здорового образа жизни сообщайте матерям, что исключительно грудное вскармливание защищает их детей от острых кишечных заболеваний и может предотвратить смерть.

1. Повторяйте одни и те же сообщения:

- Грудное вскармливание спасает жизни младенцев во время эпидемий острых кишечных заболеваний.
 - Всегда рекомендуйте матерям кормить грудью.
 - Для детей младше шести месяцев следует настоятельно рекомендовать исключительно грудное вскармливание – это означает, что ребенок должен получать только грудное молоко и ничего больше
 - Для детей от шести месяцев до двух лет следует настоятельно рекомендовать дополнительно грудное вскармливание – это означает, что ребенок может начать есть другие продукты, но его все равно должны кормить грудью, чтобы дополнить его рацион.
2. Поговорите с женщинами, чтобы выяснить, какая поддержка им необходима, и с какими трудностями они сталкиваются, продолжая кормить грудью.
- Работайте с женщинами и работниками здравоохранения, чтобы помочь решить их проблемы и вопросы, вызывающие озабоченность.
 - Существует множество трудностей и проблем, с которыми может столкнуться женщина. Примерами трудностей являются отсутствие достаточного количества пищи и воды для матери; отсутствие социальной поддержки грудного вскармливания (пример: грудное вскармливание запрещено в общественных местах, мать не может присматривать за ребенком из-за работы, муж или свекровь не поддерживают грудное вскармливание и т. д.); ребенок не фиксируется должным образом или страдает анкилоглоссией (врожденное укорочение уздечки языка); инфекции молочной железы; и т. д.
 - В зависимости от проблемы (проблем), выявленных женщиной, волонтеры могут помочь путем выполнения следующих действий:
 - Пропаганда безопасных мест для грудного вскармливания
 - Помощь женщинам в поиске групп поддержки грудного вскармливания в их сообществах.
 - Выяснение, есть ли консультанты по грудному вскармливанию или педагоги в сообществе или в медицинских учреждениях.
 - Пропаганда здорового и адекватного питания для кормящих матерей.
 - Действия волонтеров по поддержке будут зависеть от проблем, выявленных кормящей матерью.
3. После окончания эпидемии продолжайте мероприятия по пропаганде и поддержке грудного вскармливания.



Исключительно грудное вскармливание с рождения до шестимесячного возраста. После этого возраста вводите соответствующую пищу, продолжая кормить грудью.

Community messages



03. Breastfeeding



08. Washing hands with soap

14. Кормление младенцев и детей раннего возраста в чрезвычайных ситуациях

Обзор

В чрезвычайных ситуациях беременным и кормящим матерям, а также младенцам и детям младшего возраста (от рождения до двух лет) может потребоваться специальная поддержка в области питания. Грудное вскармливание и прикорм соответствующими первыми продуктами помогают спасти жизни.

Грудное вскармливание

- Грудное молоко – это чистая, питательная и бесплатная пища. Оно также помогает младенцам бороться с инфекциями и болезнями (см. инструмент действий «[Грудное вскармливание](#)»). Это самый безопасный выбор в чрезвычайных ситуациях, когда у людей может не быть доступа к безопасной воде и средствам гигиены, регулярному снабжению продуктами питания, доходу или средствам к существованию.
- Грудное вскармливание помогает бороться с болезнями. В большинстве случаев мать должна продолжать кормить грудью, когда она или ее ребенок нездоровы. Испытывающие стресс, недоедающие, болеющие и голодные матери все еще могут производить достаточно молока, чтобы накормить своих детей. Если молоко у матери пропадает, возможно, удастся восстановить его с помощью поддержки и консультирования. Также могут быть доступны другие варианты, такие как хранилища донорского молока, при их наличии. Жизненно важно поощрять и поддерживать матерей, а также других лиц, осуществляющих уход, и членов семьи, чтобы женщины могли продолжать кормить грудью во время чрезвычайных ситуаций.
- В некоторых случаях грудное вскармливание может оказаться невозможным, или семьи предпочитают использовать заменители грудного молока (ЗГМ). В этих обстоятельствах важно, чтобы у них были знания и инструменты о том, как безопасно готовить и хранить ЗГМ и как поддерживать надлежащую гигиену и чистоту, чтобы снизить вероятность заболевания ребенка.
- Использование ЗГМ/смесей и искусственного вскармливания может увеличить частоту диареи и даже привести к смерти, если бутылочки/соски недостаточно очищены или стерилизованы, или используется грязная вода. Кроме того, важно знать, что иногда коммерческие компании агрессивно рекламируют детские смеси как эквивалентные или превосходящие грудное молоко. Это неправда, и есть научные доказательства того, что грудное молоко уникально и обладает многими преимуществами, которые не могут быть воспроизведены искусственными продуктами

Прикорм

Прикорм следует начинать с шестимесячного возраста, чтобы «дополнить» (давать вместе с) грудное вскармливание. Первые продукты – это продукты, которые мы даем детям в возрасте от шести месяцев до двух лет. Эти продукты должны быть:

- доступны (их легко найти, они недорогие и просты в приготовлении);
- полезными и питательными (с высоким содержанием витаминов и минералов);
- безопасными и легкими для младенцев и маленьких детей (легко держать, легко жевать, легко глотать).

Прикорм, который следует избегать, – это продукты с высокой степенью обработки (многократно упакованные, предварительно приготовленные продукты подвергаются высокой степени обработки) или химически приготовленные, содержащие большое количество сахара и соли. Натуральные продукты (без добавления соли, сахара или химикатов) часто являются лучшими.

Разница между прикормом, дополнительным и лечебным питанием

Прикорм (ранее называемый «отлучением от груди») относится к продуктам, которые дают грудным младенцам и детям младшего возраста в дополнение к получаемому ими грудному молоку. Иногда его путают с дополнительным питанием, но это не одно и то же. Примерами прикорма являются каши или овощные пюре в дополнение к грудному молоку.

Дополнительное питание означает предоставление дополнительного питания отдельным лицам или семьям сверх того, что у них обычно есть. Обычно это делается для предотвращения недоедания. Примерами дополнительного питания являются предоставление дополнительных мешков риса домашнему хозяйству или предоставление продовольственных ваучеров семьям.

Лечебное питание относится к использованию специально разработанных, готовых к употреблению, богатых питательными веществами продуктов для лечения недоедания. Лечебное питание – это медицинское лечение, которое должно проводиться и контролироваться квалифицированными медицинскими работниками в рамках программы лечения недоедания. Примером лечебного питания является PlumpyNut.

Что делать и как действовать

Основная поддержка

1. Найдите поддержку в сообществе
 - Узнайте расположение палаток для грудного вскармливания, групп поддержки лиц, осуществляющих уход, групп матерей и других служб, которые могут помочь поддержать семьи и лиц, осуществляющих уход, которые кормят младенцев и маленьких детей.
 - Вовлекайте отцов, опекунов и других членов семьи в обсуждения (где это уместно с точки зрения культуры), чтобы обеспечить поддержку матерей во время кормления грудью.
 - Убедитесь, что матери, опекуны, отцы, группы поддержки и сообщества получают правильную информацию о кормлении младенцев и детей раннего возраста (КМДРВ).
2. Обеспечьте или настоятельно рекомендуйте поддержку питанием и дополнительное питание во время и после беременности
 - Увеличьте количество приемов пищи или перекусов во время беременности (один дополнительный) и кормления грудью (два дополнительных), чтобы убедиться, что матери получают достаточно питательных веществ и энергии.
 - Настоятельно рекомендуйте употреблять местные питательные продукты, в том числе продукты, богатые железом, кальцием и витамином А.
 - Настоятельно рекомендуйте матерям прислушиваться к советам медицинских работников в отношении витаминных и минеральных добавок, которые следует принимать во время и после беременности. Например, следует поощрять женщин следовать рекомендациям по охране здоровья в отношении:
 - Приема добавок железа/фолиевой кислоты во время беременности и в течение как минимум трех месяцев после родов (дозу должен определять лечащий врач)
 - Приема добавок с витамином А в течение шести недель после родов (дозу должен определять лечащий врач)
3. Обеспечьте или настоятельно рекомендуйте дородовую поддержку во время беременности
 - Для предотвращения инфекций матери должны следовать советам медицинских работников. Например:
 - Получение противостолбнячной иммунизации(й) до или во время беременности.
 - Прием дегельминтизирующих и противомаларийных препаратов во время беременности (лекарства и доза должны определяться лечащим врачом).
 - Использование обработанных инсектицидом противомоскитных сеток.

- Профилактика и лечение инфекций, передающихся половым путем (ИППП) (лечение должно быть определено врачом)

- - Безопасное потребление питьевой воды
 - Необходимо придерживаться рекомендуемых методов гигиены, включая:
 - Мытье рук с мылом.
 - Надлежащая гигиена питания.
 - Безопасные санитарно-профилактические мероприятия.
 - Безопасное потребление питьевой воды.
 - Поощряйте семьи поддерживать женщин и помогать им справляться с их рабочей нагрузкой, особенно на поздних сроках беременности.
 - Настоятельно рекомендуйте семьям позволять матерям больше отдыхать.

4. Поддержка грудного вскармливания

- Настоятельно рекомендуйте матерям кормить грудью, даже если они испытывают стресс, больны или голодны.
 - Направляйте матерей, которые недоедают, переутомлены, обеспокоены нехваткой молока, плохо себя чувствуют или находятся в подавленном настроении, в медицинское учреждение или центр питания для получения питания и психосоциальной поддержки, включая просвещение по вопросам КМДРВ.
 - Уважайте их выбор.
 - Если грудное вскармливание невозможно или не рекомендуется, предоставьте семьям информацию о том, как безопасно готовить молочные смеси (используя чистую/стерилизованную воду и готовя в соответствии с инструкциями производителя), где получить доступ к чистой воде, как обеспечить чистоту чашек и ложек, как безопасно хранить молочные смеси и т. д.
- Продвигайте способы поддержания или увеличения количества молока:
 - Помогите матерям найти безопасное и тихое место для отдыха, так как это способствует выделению молока.
 - Настоятельно рекомендуйте матерям часто кормить грудью (днем и ночью, по крайней мере, восемь раз в день для детей младше шести месяцев).
 - Настоятельно рекомендуйте контакт «кожа к коже» между матерью и ребенком (что может помочь увеличить количество молока).

5. Поддержка прикорма

- Настоятельно рекомендуйте семьям давать своим детям небольшие порции пищи и часто.
- Убедитесь, что семьи знают, как безопасно чистить, хранить и готовить пищу.
- Настоятельно рекомендуйте семьям пить чистую воду и придерживаться рекомендуемых санитарно-гигиенических процедур:
 - Включая мытье рук перед приготовлением пищи и кормлением.
 - Работайте с коллегами из Национального общества (или других организаций), которые специализируются на водоснабжении и санитарии (ВСГ), здравоохранении и других соответствующих секторах, чтобы обеспечить доступность чистой воды и санитарии.
- Настоятельно рекомендуйте семьям предоставлять питательный прикорм, включая:
 - Продукты, богатые железом (мясо, курица, рыба, зеленые овощи, фасоль, горох).
 - Продукты, богатые витамином А (органическое мясо, морковь, тыква, папайя, манго, яйца).

- А также разнообразные фрукты, овощи и обогащенные злаки.
 - Продвигайте для маленьких детей первые продукты с соответствующей текстурой, которые легко жевать и глотать (например, пюре, каши и пища, которую едят руками).
 - Настоятельно рекомендуйте домашние и местные продукты. Некоторые расфасованные прикормы для маленьких детей и младенцев могут содержать большое количество соли, сахара или жиров, которые способствуют развитию ожирения и неинфекционных заболеваний
6. Помощь в контроле местных поставок продовольствия
- Сообщайте о любых пожертвованиях или раздачах заменителей грудного молока, сухого коровьего молока, бутылочек или сосков вашему координационному центру в Национальном обществе или Министерству здравоохранения, или в группу или другой орган, ответственный за мониторинг нарушений Кодекса ВОЗ по заменителям грудного молока.
 - Узнайте, какие местные или распределенные высококалорийные продукты питания доступны для маленьких детей старше шести месяцев в дополнение к грудному молоку, которое они получают.

Community messages



03. Breastfeeding



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

15. Измерение острой недостаточности питания в чрезвычайных ситуациях

Обзор

Что такое острая недостаточность питания?

Когда детям не хватает пищи или питательных веществ, это может повлиять на их рост и развитие. Ребенок, страдающий от острой недостаточности питания, скорее всего, будет очень худым, иметь низкую массу тела для своего роста (истощение) и может иметь отеки, особенно на ногах.

Почему важно измерять острую недостаточность питания?

Во время чрезвычайных ситуаций или эпидемий все больше людей, как правило, страдают от острой недостаточности питания, поскольку им не хватает питательной пищи, они не в состоянии обеспечить надлежащий уход за питанием, не имеют доступа к чистой воде и санитарии и имеют ограниченный доступ к медицинским услугам. В результате недоедания они могут заболеть, и им будет труднее бороться с болезнью. Ребенок в возрасте до пяти лет, страдающий от острой недостаточности питания, имеет больше шансов заболеть и умереть, чем другие дети. Чем раньше будет выявлен ребенок, страдающий от острой недостаточности питания, и направлен в медицинские учреждения, тем больше вероятность того, что он выздоровеет и выживет.

Что делать и как действовать

Подготовка к скринингу на предмет недостаточности питания

1. Узнайте расположение ближайших медицинских служб для лечения недостаточности питания, виды недостаточности питания, которые они лечат, и способы того, как вы можете направить к ним детей и их родителей. Некоторые программы предоставляют семьям рекомендательные документы. Учреждение должно сообщить вам, что требуется для направления (например, измерение окружности середины плеча или ОСП).

****Вам следует начинать скрининг на предмет недостаточности питания только в том случае, ЕСЛИ есть соответствующие лечебные центры, одобренные медицинским работником, в которые можно направлять людей****

2. Выберите подходящее место(а) для скрининга. Потенциальные места проведения скрининга включают:
 - Дом, рынок, религиозные центры, во время собраний или церемоний (крещения, бракосочетания, похороны)
 - Пункты пероральной регидратации (ППР), где раздаются непродовольственные товары (НПТ) или продовольственные пайки, или во время кампаний по вакцинации и т. д.
 - Медицинские учреждения (клиники, в рамках регулярного мониторинга роста) или во время выездных мероприятий (для иммунизации или санитарного просвещения).
 - Организуйте специальный массовый скрининг, когда уровень недостаточности питания очень высок

Скрининг на предмет недостаточности питания

Измерение окружности середины плеча (ОСП) может быть проведено любому человеку старше шести

месяцев и обычно используется для детей от шести до 59 месяцев (от шести месяцев до пяти лет). Размер мерной ленты ОСП отличается для разных возрастных групп. Убедитесь, что вы используете правильный размер ОСП для возрастной группы, в которой вы проводите измерения.

- Измерьте окружность середины плеча (ОСП) Это идентифицирует «истощенных» (худых) людей.
 - Оберните цветную или пронумерованную ленту ОСП вокруг левой руки человека, которого вы обследуете (инструкции см. в инструменте действий «Измерение окружности середины плеча»)
 - Если окружность руки попадает в пределы красного или желтого индикатора, человек, скорее всего, страдает от недоедания и должен быть срочно направлен за медицинской помощью и лечебным питанием

Поддержка сообщества в отношении лечения недостаточности питания

1. Чем раньше будет выявлен ребенок, страдающий от недостаточности питания, и направлен в медицинские учреждения, тем выше вероятность того, что он выздоровеет и выживет.
 - Направляйте каждого человека, у которого ОСП попадает в пределы красного или желтого индикатора, в ближайший медицинский центр или центр питания
 - Рекомендуйте стационарный уход.
 - Если ребенок очень болен и требует направления в стационар или больницу, помогите семье отвезти ребенка
 - Если семья отказывается, наносите визиты к ним домой и продолжайте настоятельно рекомендовать обратиться в медицинское учреждение
 2. Supportive home visits and follow-up can help children both to recover and to continue with their treatment.
- Убедитесь, что направление в медицинское учреждение дети проходят лечение и последующее наблюдение.
 - Если родители и лица, осуществляющие уход, не получают поддержки, они могут прекратить лечение, и ребенок может очень быстро вернуться к состоянию недостаточности питания.
 - Убедитесь, что лекарства и пищевые добавки (паста или хлопья) даются ребенку корректно.
 - Настоятельно рекомендуйте лицам, осуществляющим уход, продолжать лечение в соответствии с указаниями медицинского работника.
 - Пищевыми добавками не следует делиться с другими членами семьи или сообществом, их следует рассматривать как лекарство; совместное использование замедлит выздоровление ребенка.
 - Посетите дома детей, которые пропустили лечение, чтобы выяснить причину.
 - Настоятельно рекомендуйте им возобновить и продолжить лечение, если они могут.
 - Сообщите медицинской бригаде полученную вами информацию и, если возможно, попытайтесь связаться с персоналом медицинского учреждения и родителями по телефону, если они не могут или не хотят посещать центр.
 - Поддерживайте семьи, когда родители не могут или отказываются посещать больницу, в которую были направлены их дети.



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

17. Измерение окружности середины плеча (ОСП)

Обзор

Что такое ОСП?

ОСП – это простое измерение, которое может быть использовано для выявления детей (от шести месяцев до пяти лет), страдающих от недостаточности питания и подверженных риску смерти. Для этого используется цветная лента, которая обматывается вокруг левого предплечья. Родители и лица, осуществляющие уход, могут быть обучены измерению ОСП.

Дети, окружность рук которых находится в пределах красного или желтого индикатора на цветной ленте (см. таблицу ниже), должны быть направлены в ближайший медицинский центр или центр питания.

Что делать и как действовать

Подготовка к скринингу на предмет недостаточности питания

1. Узнайте, в каких медицинских учреждениях или центрах в вашем регионе лечат детей, страдающих от недостаточности питания. (Некоторые учреждения занимаются только тяжелой острой недостаточностью питания (ТОН), а не умеренной острой недостаточностью питания (УОН).

****** Вам следует начинать скрининг на предмет недостаточности питания только в том случае, ЕСЛИ есть соответствующие лечебные центры, одобренные медицинским работником для обеспечения качества, в которые можно направлять людей ******

2. Inform the community and parents that MUAC tapes identify children who are malnourished.

- Проинформируйте сообщество о том, что худые и слабые дети, которые плохо растут, могут получить лечение бесплатно, и укажите, где они могут получить доступ к этой услуге.
- Подберите местное слово для обозначения очень худого ребенка и используйте его, чтобы помочь найти таких детей

Измерение ОСП

1. Измерение окружности середины плеча (ОСП) может быть проведено любому человеку старше шести месяцев и обычно используется для детей от шести до 59 месяцев (от шести месяцев до пяти лет). Размер мерной ленты ОСП отличается для разных возрастных групп. Убедитесь, что вы используете правильный размер ОСП для возрастной группы, в которой вы проводите измерения.
 2. Используйте ОСП для измерения детей в возрасте от шести месяцев до 59 месяцев, особенно тех, кто болен, слаб или выглядит худым.
- объясните процедуру матери ребенка или лицу, осуществляющему уход.
 - Убедитесь, что на левой руке ребенка нет никакой одежды.
 - По возможности ребенок должен стоять прямо и боком к лицу, производящему измерение.
 - Согните левую руку ребенка под углом 90 градусов к телу.
 - Найдите среднюю точку плеча. Средняя точка находится между верхним краем плеча и локтем.

- Отметьте ручкой точку в середине предплечья.
- Попросите ребенка расслабить руку так, чтобы она свисала с его или ее стороны.
- Используя обе руки, поместите окно ленты ОСП (0 см) в среднюю точку.
- Удерживая левую руку неподвижно, правой рукой оберните ленту ОСП вокруг внешней стороны руки.
- Пропустите ленту ОСП через отверстие в ленте, удерживая правую руку на предплечье.
- Потяните ленту до тех пор, пока она надежно не обмотается вокруг руки, удерживая правую руку неподвижно на руке ребенка.
- Считайте и запишите результаты измерения в окне ленты ОСП с точностью до миллиметра (мм).
- Если у ребенка на ленте ОСП показана область, окрашенная в желтый или красный цвет, следует направить его в ближайший медицинский центр или центр питания.

Направление

- Направьте детей с ОСП в красном или желтом диапазоне ленты в соответствующий лечебный центр, указанный при подготовке к скринингу

Цвет	Состояние питания	Действие
Красный	Тяжелая степень	Обратитесь в ближайшее медицинское учреждение, которое обеспечивает лечебное питание.
Желтый	Умеренная степень	Обратитесь в ближайший центр питания, который обеспечивает дополнительное питание (если таковое имеется), или в ближайший медицинский центр.
Зеленый	Здоровый	Настоятельно рекомендуйте лицам, осуществляющим уход, продолжать соблюдать гигиенические требования и осуществлять кормление и вернуться, если ребенок заболел или ослабел.

Социальная мобилизация и обмен сообщениями

- Объясните лицам, осуществляющим уход, процедуру измерения ОСП. Объясните им что необходимо делать, если она показывает, что их ребенок (дети) страдает(ют) от недостаточности питания и должен(ны) получить лечение.
 - Настоятельно рекомендуйте лицам, осуществляющим уход, незамедлительно обратиться за медицинской помощью, если их ребенок недоедает. Объясните им, что лечение позволит ребенку хорошо расти, предотвратит задержку роста и поможет ребенку в дальнейшем избежать болезней.



Community messages



29. Attending nutrition checks

19. Психосоциальная поддержка (ПСП)

Обзор

Нормальные реакции на чрезвычайные события

Считается нормальным и ожидается, что у вас будут сильные реакции на чрезвычайные и трудные события. Люди и сообщества, испытывающие трудности, могут пострадать эмоционально, ментально, физически и/или социально. Эти реакция могут включать в себя:

Нормальные реакции на чрезвычайные события

- **Эмоциональные:** тревога, горе, чувство вины, гнев, разочарование, печаль, стыд, онемение, потеря смысла жизни, чувство пустоты, потеря надежды, раздражительность.
- **Психические:** потеря концентрации, потеря памяти, путаница, навязчивые мысли, трудности в принятии решений, неорганизованные мысли.
- **Физические:** увеличенный сердечный ритм, проблемы со сном, головные боли, боли в желудке, боли в спине и плечах, мышечная дрожь и напряжение, потеря энергии, неспособность отдохнуть и расслабиться.
- **Социальные:** рискованные действия, переедание или недоедание, повышенное потребление наркотиков, алкоголя или сигарет, агрессия, уход в себя, изоляция.

Психосоциальная поддержка

- Термин «психосоциальный» относится к динамической взаимосвязи между психологическими и социальными аспектами личности, где эти аспекты влияют друг на друга. Психологическое измерение включает в себя эмоциональные и мыслительные процессы, чувства и реакции. Социальное измерение включает в себя отношения, семью, общественные связи, социальные ценности и культурные аспекты.
- «Психосоциальная поддержка» относится к действиям, которые удовлетворяют психологические и социальные потребности отдельных лиц, семей и сообществ. Психосоциальная поддержка (ПСП) требует обучения и контроля. Ваш руководитель может помочь вам пройти соответствующее обучение, прежде чем вы начнете предлагать ПСП членам сообщества. Они также обеспечат вам контроль и поддержку, пока вы оказываете ПСП.
- Мы оказываем психосоциальную поддержку, чтобы помочь людям, пострадавшим во время кризиса. Волонтеры должны объяснить, что такое психосоциальная поддержка, и, если они должным образом подготовлены, они должны предложить оказать ее тем, кто желает ее получить. Ранняя и адекватная психосоциальная поддержка может предотвратить превращение стрессовых переживаний и страданий в более серьезные проблемы с психическим здоровьем.
- Психосоциальная поддержка во время чрезвычайных ситуаций должна обеспечивать безопасность и способствовать спокойствию, сопричастности, личной и коллективной эффективности и надежде.

Что делать и как действовать

Мероприятия по психосоциальной поддержке включают:

- Психологическое просвещение
 - Объясните, как определить признаки психосоциального дистресса.
 - Дайте рекомендации о том, как справляться с ситуацией во время вспышек (например, по возможности соблюдать распорядок дня; звонить друзьям и родственникам, чтобы поддерживать связь и проявлять заботу друг о друге; проверять информацию о болезни по достоверным источникам).
 - Поделитесь рекомендациям о том, как расслабляться
- Просвещение по вопросам здравоохранения может оказать положительное психосоциальное воздействие:
 - Просвещение по вопросам здравоохранения может помочь членам сообщества лучше понять состояние своего здоровья, восстановить чувство контроля и справиться со своей ситуацией
 - Во время болезни и даже после медицинского освидетельствования людям, подозреваемым в заражении, может быть трудно возобновить нормальную жизнь. Информирование сообществ о природе болезни, о том, как она распространяется – и не распространяется – и как от нее защититься, является важным инструментом борьбы со страхом и предрассудками.
- Активное слушание: убедитесь, что пострадавшее население может высказать свои опасения, предоставить предложения и обратную связь. Эта информация используется для уменьшения страхов, устранения слухов и дезинформации и повышения чувства самостоятельности и достоинства пострадавшего населения.
- Мероприятия/уроки по жизненным и профессиональным навыкам.
- Творческая деятельность, спорт и физические нагрузки.
- Восстановление семейных связей.
- Пространства, удобные для детей.
- Поддержка мемориалов и традиционных захоронений.
- Группы поддержки и самопомощи:
 - Они включают в себя усилия по оказанию помощи людям, находящимся в изоляции или на карантине, поддерживать контакт со своими родственниками и друзьями.
 - Общественные волонтеры, которые реагируют на кризисы, также подвергаются рискам, приводящим к потерям, опустошению, травмам и смерти. Поэтому важно при необходимости обращаться за поддержкой к руководителям и создавать благоприятную обстановку, проявляя заботу о персонале и других волонтерах.
- Первая психологическая помощь

24. Плановая вакцинация

Обзор

- Vaccination against many common diseases is given as part of routine vaccination programmes in most countries. Some common, yet serious illnesses (for example, diphtheria, tetanus, pertussis (whooping cough), polio, measles, rubella, mumps, chicken pox, meningitis, hepatitis B, yellow fever and tuberculosis) can kill or cripple children or adults for life. Vaccines protect people from getting and developing severe forms of the diseases and from spreading disease to others. Promoting routine vaccination against these diseases is an important activity in prevention. For personal safety and protection, it is important that volunteers themselves receive routine vaccinations.
- Vaccines are usually given to infants in the first years of life. Additional doses may be given later in accordance with national immunization schedules (for example, pregnant women may receive additional doses of tetanus vaccine during pregnancy).
- To achieve optimal community protection, every child should be vaccinated as part of the routine vaccination programmes. Routine programmes and schedules vary from country to country.

Что делать и как действовать

Подготовка к пропаганде плановой вакцинации

Проконсультируйтесь с местным органом здравоохранения о возрасте, в котором проводится вакцинация детей, и ознакомьтесь с национальным графиком иммунизации

- Узнайте конкретный график вакцинации в органах здравоохранения вашего региона.
- Узнайте, куда обратиться, чтобы получить прививки.
- Узнайте, когда в вашем регионе проводятся вакцинации.
 - Иногда следует отложить вакцинацию лиц с умеренным или тяжелым острым заболеванием, но обычно человеку рекомендуется сделать прививку, когда состояние здоровья улучшится.

Содействие плановой вакцинации

- Каждый ребенок должен быть вакцинирован. Ребенок, который не был вакцинирован, с большей вероятностью умрет от болезней или заболеет тяжелой формой заболевания. Родителям и лицам, осуществляющим уход, следует рекомендовать хранить карточки прививок своих детей и приносить их в медицинские центры, если/когда они приводят своего ребенка для лечения или осмотра.
 - Познакомьтесь с семьями с детьми в возрасте до одного года и навещайте их раз в месяц.
 - Если лица, осуществляющие уход, не приводят своих детей в клиники для вакцинации, выясните причины.
 - Следует проверить статус вакцинации детей старшего возраста, и, если они не были вакцинированы, их следует рассмотреть на предмет вакцинации.
 - Если лица, осуществляющие уход, не приводят своих детей в клиники для вакцинации, выясните причины.
- Беременным женщинам перед родами необходимо сделать как минимум две прививки от столбняка.
 - Настоятельно рекомендуем, чтобы беременные женщины посещали медицинских работников

для осмотра и получили две дозы вакцины против столбняка до рождения своих детей.

Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества

- Объясняйте доходчиво, что вакцины безопасны и эффективны.
 - Способствуйте исправлению слухов и дезинформации о прививках (см. инструмент действий «Борьба со слухами»).
- Содействуйте плановой вакцинации в сообществах.
 - Если некоторые члены сообщества боятся прививок, постарайтесь понять причины и работайте с членами сообщества и лидерами, чтобы успокоить и устранить страхи населения.



Community messages



14. Vaccinations for children

25. Кампании по массовой вакцинации

Обзор

- Помимо стандартных графиков иммунизации, вакцины могут предоставляться в ответ на вспышку в рамках кампаний по массовой вакцинации. Кампания по массовой вакцинации проводится, когда власти делают прививки как можно большему количеству (подходящих) людей за короткий период. Массовые вакцинации проводятся в дополнение к плановым вакцинациям (см. инструмент действий «Плановая вакцинация»). Они могут быть организованы из-за невозможности проведения плановых вакцинаций или для того, чтобы помочь контролировать эпидемию. При необходимости это также хорошая возможность для волонтеров пройти вакцинацию, если они имеют на это право. Вот некоторые примеры кампаний по массовой вакцинации: вакцинация детей во время вспышки кори, кампании по массовой вакцинации во время вспышки Эболы или массовая вакцинация во время пандемии COVID-19.
- Другие виды кампаний по вакцинации нацелены только на конкретные группы риска. Например, «кольцевая вакцинация» во время вспышек болезни, вызванной вирусом Эбола, нацелена на контакты и контакты контактов.

Что делать и как действовать

Подготовка к проведению кампании по массовой вакцинации

- Используйте сеть Национального общества для пропаганды кампаний по вакцинации в ответ на вспышку.
- Убедитесь, что у вас есть вся необходимая информация, и вы знаете, где и когда проводится кампания по вакцинации, и кто должен быть вакцинирован.
- Узнайте причины вакцинации и основные факты о заболевании, которое предотвратит вакцинация.
- По рекомендации медицинских работников проинформируйте население о любых ожидаемых побочных эффектах (особенно распространенных побочных эффектах) вакцины. Это поможет сообществу узнать, чего ожидать, и понять нормальную реакцию на вакцину.

Содействие массовой вакцинации

- Помогите работникам здравоохранения обеспечить вакцинацию всех лиц, подверженных риску, в том числе в труднодоступных районах. Используйте простые и понятные сообщения.
- Заблаговременно сообщите местоположение, часы работы места вакцинации, количество дней вакцинации и целевые возрастные группы.

Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества

- Наиболее важной задачей является СОЦИАЛЬНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ (см. инструмент действий «[Социальная мобилизация и изменение поведения](#)»).

 - Координируйте свои действия с органами здравоохранения.

- Узнайте о привычках и убеждениях членов вашего сообщества и о том, как они обычно относятся к прививкам.

 - Встретьтесь с лидерами сообщества и расскажите им о кампании; попросите их помочь распространить информацию во всем сообществе.
 - Поговорите с членами сообщества и объясните, насколько важна вакцинация для защиты их детей.

- Если некоторые члены сообщества боятся прививок, помогите общественным работникам успокоить их и устранить их страхи.
 - Способствуйте исправлению слухов и дезинформации о прививках (см. инструмент действий «Борьба со слухами»).
- Используйте информационные, образовательные и коммуникационные материалы, такие как инструменты для информирования сообщества, приведенные в данном пособии, поскольку наличие изображений всегда помогает людям лучше понять сообщения.
- По просьбе органов здравоохранения и/или других лиц, ответственных за введение вакцин, окажите поддержку в контроле толпы для управления притоком людей и очередью, оказании помощи в проверке возраста и характеристик целевой группы, сотрудничестве с лидерами сообщества для поддержания порядка. Другие задачи, такие как регистрация людей, выдача других предметов, таких как витамины, или организация мест для вакцинации, могут выполняться по запросу и в координации с органом здравоохранения, ответственным за введение вакцин.



Кампании по массовой вакцинации

Community messages



16. Attending vaccination campaigns



15. Using vaccination cards



23. Encouraging healthy behaviours in a community

29. Пропаганда гигиены

Обзор

Пропаганда гигиены – это термин, используемый для обозначения целого ряда стратегий, направленных на улучшение гигиенического поведения людей и предотвращение распространения болезней. Пропаганда гигиены позволяет людям принимать меры по предотвращению заболеваний, связанных с водоснабжением, санитарией и гигиеной, путем мобилизации и вовлечения населения, его знаний и ресурсов.

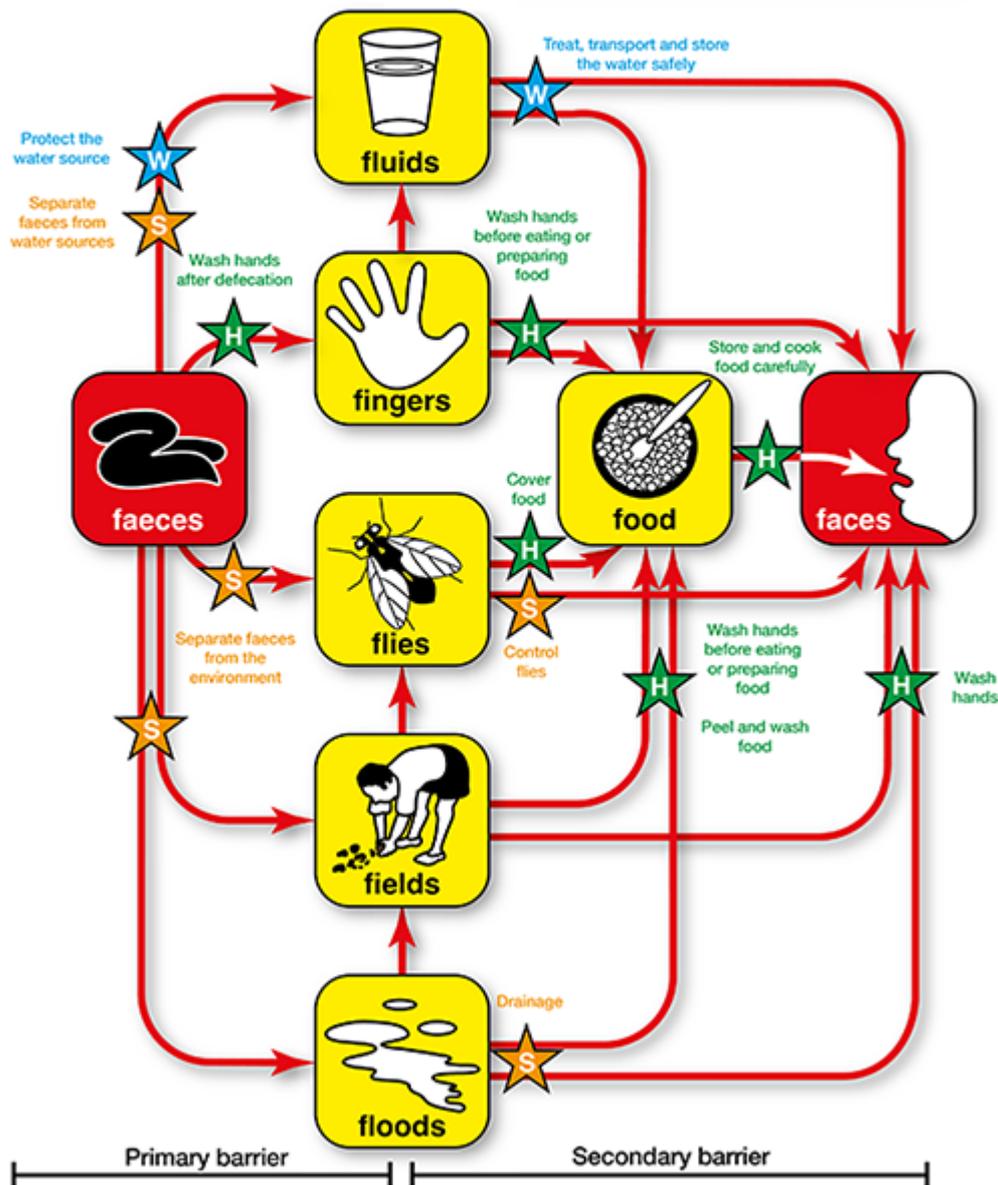
Направленность пропаганды гигиены определяется исходя из рисков для здоровья. Создавая ряд барьеров для инфекции, гигиеническое поведение оказывает решающее влияние на передачу заболеваний, связанных с водой и санитарией, как показано на диаграмме "f"^[1] ниже:

The 'F' Diagram

The movement of pathogens from the **faeces** of a sick person to where they are ingested by somebody else can take many pathways, some direct and some indirect. This diagram illustrates the main pathways. They are easily memorized as they all begin with the letter 'f': **fluids** (drinking water) **food**, **flies**, **fields** (crops and soil), **floors**, **fingers** and **floods** (and surface water generally).

WATER
SANITATION
HYGIENE

Barriers can stop the transmission of disease; these can be primary (preventing the initial contact with the faeces) or secondary (preventing it being ingested by a new person). They can be controlled by water, sanitation and hygiene interventions.



Note: The diagram is a summary of pathways: other associated routes may be important. Drinking water may be contaminated by a dirty water container, for example, or food may be infected by dirty cooking utensils.

© WEDC

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

Что делать и как действовать

Понимание сообщества

1. Ознакомьтесь со способами, с помощью которых люди собирают воду, хранят продукты питания и воду, выбрасывают мусор, моются и пользуются уборными.
 - Определите ключевые места, где гигиена важна не только на индивидуальном, но и на общинном уровне, например, на рынках, в школах, ресторанах или церквях. Выясните, можете ли вы сотрудничать с ними в продвижении надлежащей практики гигиены.
 - Вы могли бы провести занятие по вопросам гигиены для студентов или преподавателей или помочь продавцам на рынке построить станцию для мытья рук и отдельную уборную для пользователей.
2. Поговорите с членами вашего сообщества о гигиене.
 - Включите в общение женщин, лидеров общин, лиц, осуществляющих уход, и лиц, принимающих решения.
 - Убедитесь, что они понимают, что соблюдение надлежащей гигиены важно и может остановить распространение болезни.
3. Будьте образцом для подражания для других членов вашего сообщества. Пользуйтесь чистой уборной, выбрасывайте мусор, часто мойте руки.

Продвижение сообщений о гигиене в сообществе

Обычно ключевые вопросы, требующие решения, включают следующее. Нажмите на соответствующие карточки действий, чтобы получить необходимую вам информацию:

- [Гигиена питания](#)
- [Чистая и безопасная бытовая вода](#)
- [Личная гигиена и гигиена рук](#)
- [Санитария окружающей среды](#)
- [Борьба с мухами, комарами и другими переносчиками болезней](#)

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



04. Storing water properly



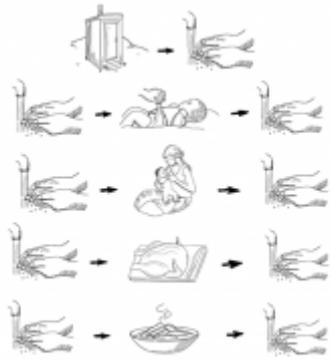
05. Using clean safe drinking water



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



12. Good food hygiene



13. Good personal hygiene



20. Collecting and disposing of rubbish

30. Чистая безопасная бытовая вода

Обзор

Многие болезни могут передаваться через воду. Вода может выглядеть чистой, хотя на самом деле ее небезопасно пить до тех пор, пока она не будет обработана. Микробы, которые вызывают болезни у людей, настолько малы, что вам нужен микроскоп, чтобы увидеть их. Чистая безопасная вода необходима для того, чтобы остановить распространение многих эпидемий. Выступая в качестве волонтера, вы можете помочь убедиться, что в вашем сообществе есть чистая безопасная вода для питья, приготовления пищи и уборки.

Безопасные источники воды

Лучшим источником безопасной чистой воды является источник подземных вод, такой как защищенный колодец или скважина. «Защищенный» означает, что он имеет бетонный бортик или кромку вокруг колодца или скважины (без трещин) и огорожен забором, чтобы животные не могли добраться до него.

Если вы обычно пользуетесь водопроводом в своем населенном пункте, наводнения или другие стихийные бедствия (например, циклоны) могут повлиять на качество воды. После затопления водопроводная вода может перестать быть безопасной или чистой. В этой ситуации вскипятите или отфильтруйте воду или обработайте ее химическими веществами.

Если безопасные грунтовые воды недоступны или если вы сомневаетесь в качестве воды, вы можете очистить и обезопасить воду другими способами:

1. Кипятите воду не менее одной минуты. Продолжительное кипячение в течение одной минуты убьет микробы.
2. Используйте таблетки для очистки воды. Это маленькие таблетки, которые вы кладете в воду, чтобы убить микробы. Каждый тип таблеток имеет конкретные инструкции по применению, поэтому внимательно прочитайте их перед использованием таблеток. Вы можете раздавать таблетки семьям в сообществе, для очистки воды.
 - Обязательно подчеркните важность использования чистой воды, когда будете объяснять, как пользоваться таблетками. Следите за использованием раздаваемых таблеток.
3. Пропагандируйте фильтрацию воды. Воду можно фильтровать с помощью керамических, биопесчаных или других типов фильтров.
 - Убедитесь, что вы следуете инструкциям по изготовлению и очистке фильтра. Регулярно очищайте фильтр.

Каждый способ обеспечения безопасности воды имеет свои преимущества и недостатки и требует оборудования и ресурсов (таблетки для очистки, емкости для воды или ведра, дрова, время и т. д.). Сообщество должно иметь возможность получать эти ресурсы и использовать их должным образом. Обратитесь за дополнительной информацией к коллегам в секторе водоснабжения, санитарии и гигиены или партнерам, имеющим опыт в области водоснабжения, санитарии и гигиены.

Безопасное хранение и обращение с водой

Грязные руки, грязная посуда и грязные контейнеры могут загрязнить воду. Загрязнение может также произойти по вине мух, других насекомых и грызунов. Усилия по обеспечению чистоты и безопасности воды бессмысленны, если вода не хранится и не обрабатывается должным образом с соблюдением санитарно-гигиенических норм.

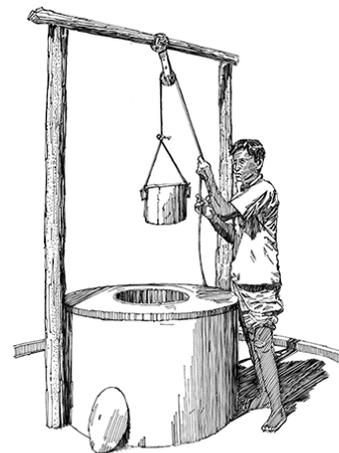
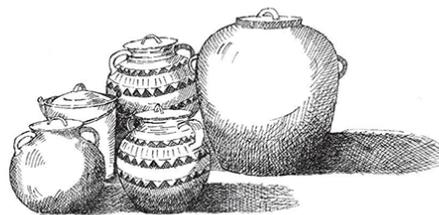
Что делать и как действовать

Понимание сообщества

1. Ознакомьтесь с культурными, социальными и традиционными практиками и верованиями сообщества в отношении воды и мытья.
2. Прислушивайтесь к слухам и неверной информации. Опровергните их и сообщите о них своему руководителю-волонтеру.

Поощряйте использование чистой бытовой воды

1. Поощряйте использование чистой воды. Поощряйте членов сообщества придерживаться рекомендуемых санитарно-гигиенических процедур.
 2. Поощряйте людей правильно использовать бытовое оборудование для обработки воды (например, очищающие таблетки). Если они не обрабатывают свою воду, выясните почему.
 3. Поощряйте людей всегда мыть руки перед тем, как они начнут использовать питьевую воду.
 4. Храните воду в чистых емкостях. Регулярно чистите их.
- Убедитесь, что у семей есть чистые емкости для наливания воды. Убедитесь, что контейнеры закрыты, чтобы предотвратить попадание микробов и грязи в воду, что делает ее небезопасной.
 - Если у контейнера узкое горлышко, настоятельно рекомендуйте людям регулярно чистить его мыльным раствором, химическим дезинфицирующим средством (если таковое имеется) или камешками. Контейнеры с узким горлышком предотвращают загрязнение, но их труднее чистить.
 - Если у контейнера широкое горлышко, попросите людей держать его закрытым и разработайте систему для удаления воды, не прикасаясь к ней руками. Контейнеры с широким горлышком легко загрязняются, но их легче чистить.



Другие ресурсы:

[Safe water prevents cholera: Clean water storage safe water](#) (наглядное пособие Общества Красного Креста Ганы)



Community messages



04. Storing water properly



05. Using clean safe drinking water

31. Гигиена питания

Обзор

Загрязненная, незакрытая и недостаточно термически обработанная пища может содержать микробы, вызывающие заболевания. Члены сообщества могут не знать или не понимать, каким образом пища заражается и как через нее передаются болезни. Необходимо говорить о важности надлежащей гигиены питания, чтобы люди могли защитить себя и свои семьи от заболеваний.

Что делать и как действовать

Поддержание правил безопасного приготовления пищи

- Продукты могут загрязняться при контакте с грязными руками, мухами, грязной посудой или загрязненной водой.
 - Мойте руки очищенной водой с мылом перед приготовлением пищи.
 - Для приготовления используйте очищенную воду. Тщательно мойте овощи и фрукты чистой водой с мылом.
 - Мойте посуду (сковородки, тарелки, чашки, вилки, ножи и т. д.) и очищайте кухонные поверхности чистой водой с мылом. Используйте решетку для сушки посуды.
- Пища может распространять микробы и болезни, если она плохо приготовлена или загрязнена.
 - Тщательно термически обрабатывайте продукты животного происхождения, включая мясо и яйца, чтобы уничтожить микробы.
 - Уничтожайте и утилизируйте любое мясо животных, субпродукты или части кожи, которые имеют признаки инфекции или паразитов, например глистов, цист или яиц, туберкулеза в легких или печени, зараженной кожи и т. д. Не мойте, не готовьте и не употребляйте в пищу ничего из перечисленного.
 - Накрывайте приготовленную пищу перед хранением. Разогревайте перед употреблением.
 - Ешьте приготовленную пищу горячей.

Поддержание правил безопасного хранения пищевых продуктов

- Продукты питания могут загрязняться при неправильном хранении
- Храните сырые продукты в герметичных контейнерах, недоступных для насекомых и животных.

- Храните приготовленную пищу в закрытых контейнерах, надежно защищённых от воздействия погодных условий, загрязнений, мух, других насекомых и животных. Не допускайте длительного хранения, пищу следует употреблять сразу после приготовления.

Пропаганда гигиены среди продавцов пищевых продуктов на рынках и в киосках

- Рекомендуйте использовать противомоскитные сетки или накрывать тарелки перевернутыми мисками, чтобы предотвратить контакт пищи с мухами и другими насекомыми.
- Для приготовления напитков и льда используйте хлорированную воду.
- Официанты должны мыть руки водой с мылом перед приготовлением и подачей пищи.
- Вся пища, особенно морепродукты, должна быть тщательно термически обработана и не должна храниться долгое время при комнатной температуре.
- Не ставьте тарелки и столовые приборы на землю, используйте только чистые поверхности.
- Продавцы продуктов питания и мяса на скотобойнях не должны продавать мясо, субпродукты или части кожи животных, имеющих явные признаки инфекционных или паразитарных поражений, например при наличии глистов, цист или яиц, туберкулеза в легких или печени, зараженной кожи и т. д. Такие продукты необходимо обязательно отбраковывать и утилизировать.



Мытье рук с мылом Правильное хранение еды

Community messages



04. Storing water properly



08. Washing hands with soap



12. Good food hygiene

32. Санитария

Обзор

Надлежащая санитария жизненно важна для предотвращения распространения многих эпидемий, таких как диарея и холера, особенно тех, которые распространяются при контакте с мусором или отходами жизнедеятельности человека.

Волонтеры могут рекомендовать сообществам улучшать санитарные условия путем безопасного обращения с экскрементами, проведения безопасных захоронений людей и животных, надлежащей утилизации мусора в домохозяйствах и сообществах, использования уборных и удаления сточных и стоячих вод.

Полное вовлечение сообщества на ранних стадиях необходимо для обеспечения устойчивости и долгосрочного положительного эффекта.

Что делать и как действовать

Утилизация твердых отходов

- Утилизируйте твердые отходы и мусор безопасным способом.
 - Рекомендуйте членам сообщества сжигать или закапывать мусор.
 - Распространяйте знания о взаимосвязи между мусором и переносчиками болезней, такими как грызуны или мухи.

Управление сточными водами

- Обеспечивайте слив и удаление стоячей воды. В лагерях беженцев или вынужденных переселенцев необходимо обеспечить хорошую канализацию, особенно в районе уборных, душевых или мест для стирки одежды. В других условиях также проявляйте бдительность в отношении застоя воды вокруг такого рода сооружений. В то же время следует обращать внимание на места или вещи, например, ведра, где люди могут хранить (намеренно или нет) застоявшуюся воду. Пропагандируйте гигиену и учите людей, как содержать себя в безопасности и чистоте.
 - Мобилизуйте сообщество для удаления стоячей воды в местах, где могут размножаться комары.
 - Нанесите на карту и определите вместе с членами сообщества места, где может образовываться стоячая вода.
 - Распространяйте среди населения знания о размножении комаров, чтобы избежать таких заболеваний, как малярия. Убедитесь, что сообщество знает о взаимосвязи между комарами и болезнями.
 - Рекомендуйте использование гравия или других материалов, способствующих отводу воды,

вокруг душевых, уборных и мест для стирки белья.

Управление канализационными водами

- Утилизируйте экскременты (фекалии) безопасным способом (соорудив отхожие места).
 - Поощряйте строительство и использование уборных, заручившись поддержкой сообщества для реализации строительства и выбора наилучшего места с целью предотвращения загрязнения источников воды.
 - Препятствуйте открытой дефекации.
 - Убедитесь, что уборные доступны для всех пользователей, женщин, пожилых людей, детей и т. д.
 - Пропагандируйте среди матерей с младенцами безопасную утилизацию детских фекалий.
 - Убедитесь, что уборные соответствуют минимальным стандартам безопасности, социальной интеграции и уважения достоинства.
 - По возможности поощряйте наличие уборных, удобных для женщин. В таких уборных должны быть предусмотрены достаточное освещение; защелки/замки на дверях; прочные стены и двери для уединения и предотвращения входа и выхода людей/животных; мусорные баки для средств женской гигиены и других одноразовых отходов.
 - Обеспечьте надлежащее содержание и перемещение домашних животных и скота, чтобы их экскременты и моча не загрязняли окружающую среду или жилища людей. Обеспечьте надлежащее управление отходами и соблюдение стандартных мер биобезопасности на животноводческих фермах, предотвращая сброс таких отходов в окружающую среду или в водоемы.

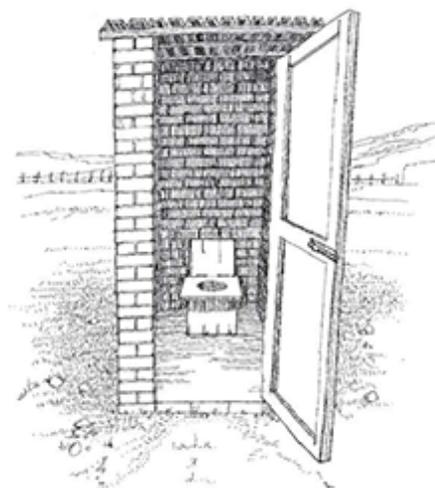
Безопасная утилизация тканей человека и животных

- Практикуйте безопасное захоронение или утилизацию тканей организма
 - Закапывайте трупы и уничтожайте туши животных безопасным способом.
 - Контролируйте переносчиков болезней и защищайте от них людей.
 - Сжигайте медицинские отходы.

Поговорите с вашим сообществом о надлежащих методах санитарии.



Утилизируйте отходы безопасно.



Community messages



06. Using a clean latrine



07. Protecting yourself against mosquitoes



08. Washing hands with soap



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



23. Encouraging healthy behaviours in a community



27. Keeping rodents out

34. Мытье рук с мылом

Обзор

Мытье рук является одним из наиболее важных способов предотвращения распространения ряда эпидемий, особенно острых кишечных заболеваний. Мыть руки легко, и каждый (включая детей) может и должен это делать. Чтобы вымыть руки, люди должны иметь доступ к воде и мылу.

Руки следует мыть с мылом:

- ДО:
 - Приготовления пищи
 - Еды
 - Кормления ребенка
 - Грудного вскармливания
 - Ухода за кем-то, кто болен, или лечения раны (вашей или чьей-то еще)
- ПОСЛЕ:
 - Пользования туалетом
 - Мужчины, мальчики, женщины и девочки должны мыть руки после посещения туалета
 - Женщины и девочки должны соблюдать гигиену менструального цикла во время своих ежемесячных менструальных циклов
 - Поощряйте использование чистых, сухих материалов (одноразовых или многоразовых).
 - Поощряйте смену менструальных принадлежностей и купание так часто, как это необходимо.
 - Не одобряйте совместное использование многоразовых прокладок с кем-либо еще
 - Мытья ребенка
 - Прикосновения к мусору или отходам
 - Прикосновения к животным или кормления их; обращения с сырым мясом
 - Сморкания, кашля или чихания
 - Лечения ран или ухода за больными людьми
 - Вступления в контакт с заболевшим человеком во время эпидемии (см. инструмент действий «Мытье рук во время острой инфекционной эпидемии»)

Что делать и как действовать

Как мыть руки

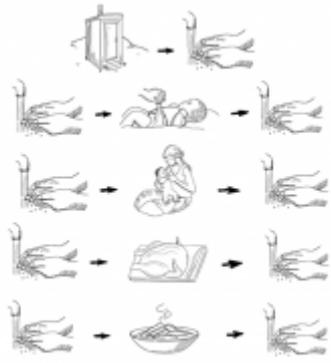
1. Намочите руки и разотрите их с мылом.
2. Потрите все части рук друг о друга в течение 10–15 секунд.
3. Прикладывайте много усилий (сильно прижмите руки друг к другу) и не забудьте вымыть все поверхности, включая тыльную сторону ладоней и места между пальцами.
4. Хорошо промойте руки, чтобы на них не было мыла.
5. Вытрите руки бумажным полотенцем. Если нет полотенца, помашите ими в воздухе, пока они не высохнут



Community messages



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

37. Противомоскитные сетки/противомоскитные сетки для кроватей

Обзор

- Противомоскитные сетки помогают предотвратить болезни, распространяемые комарами, такие как малярия. Наиболее эффективными сетками являются обработанные инсектицидами сетки (ОИС), которые обработаны инсектицидами длительного действия, убивающими комаров и других насекомых. Инсектициды, содержащиеся на этих сетках, эффективны в течение трех-пяти лет.
- Для максимальной эффективности сетки должны быть установлены и использоваться должным образом.

Что делать и как действовать

Поддерживайте использование ОИС

1. Убедитесь, что в вашем сообществе максимальное количество людей имеют противомоскитные сетки.
- Узнайте, где можно получить ОИС, и помогите своему местному отделению Национального общества распространить их.
 - Если Общество Красного Креста и Красного Полумесяца имеют возможность распространять сетки:
 - Предоставьте бечевку или кусок веревки, чтобы люди могли развешивать сети.
 - Рекомендуется, чтобы в каждом домохозяйстве была по крайней мере одна ОИС на каждые два человека.

Пропагандируйте правильное и последовательное использование ОИС.

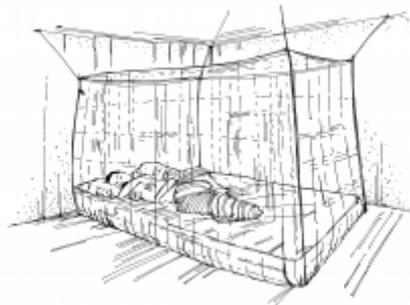
1. Настоятельно рекомендуйте каждому члену сообщества спать под противомоскитной сеткой ночью и во время дневного сна (в зависимости от вида комаров и времени суток, в которое они обычно кусаются).
 - Это особенно важно для детей и беременных женщин.
2. Покажите людям, как правильно развешивать сетки.
3. Посетите домашние хозяйства или организуйте общественные занятия, чтобы продемонстрировать, как вешать сети, и настоятельно рекомендуйте их использовать.
 - Повесьте сетку над спальным местом.
 - Убедитесь, что сетка заправлена под матрас или циновку, чтобы предотвратить попадание комаров внутрь.
 - Держите сетку закрытой во время сна и в течение дня, находясь вдали от спального места.
4. Объясните использование новых сеток и уход за ними.
 - Новые сетки следует вывесить снаружи и проветрить в течение одного дня.
 - Уход за сеткой
 - Устраните любые разрывы в сетке, зашив их или наложив заплатки.
 - Стирка сетки может удалить инсектицид. При стирке сетки следуйте инструкциям по стирке, прилагаемым к сетке. Не стирайте сетку, когда она новая, и не стирайте ее слишком часто.
 - Меняйте сетки через регулярные промежутки времени, как рекомендовано (каждые

три-пять лет).

5. Следите за тем, чтобы домашние хозяйства использовали свои противомоскитные сетки
 - Если люди не пользуются своими противомоскитными сетками, выясните причины.
 - Если вы увидели, что сети, распространяемые Обществом Красного Креста и Красного Полумесяца, продаются на местном рынке или используются для других целей (например, в качестве строительного материала или рыболовных сетей), сообщите об этом своему руководителю.



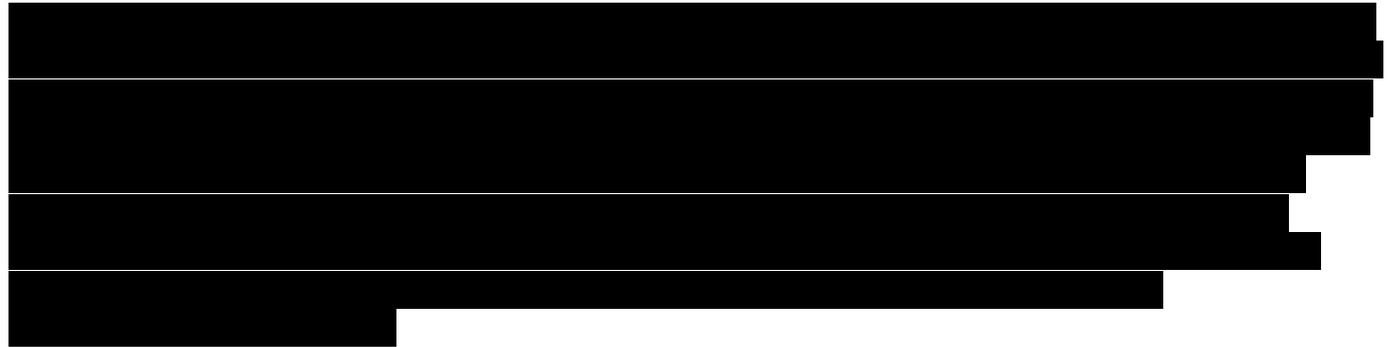
Community messages



17. Sleeping under mosquito nets

43. Социальная мобилизация и изменение поведения

Обзор

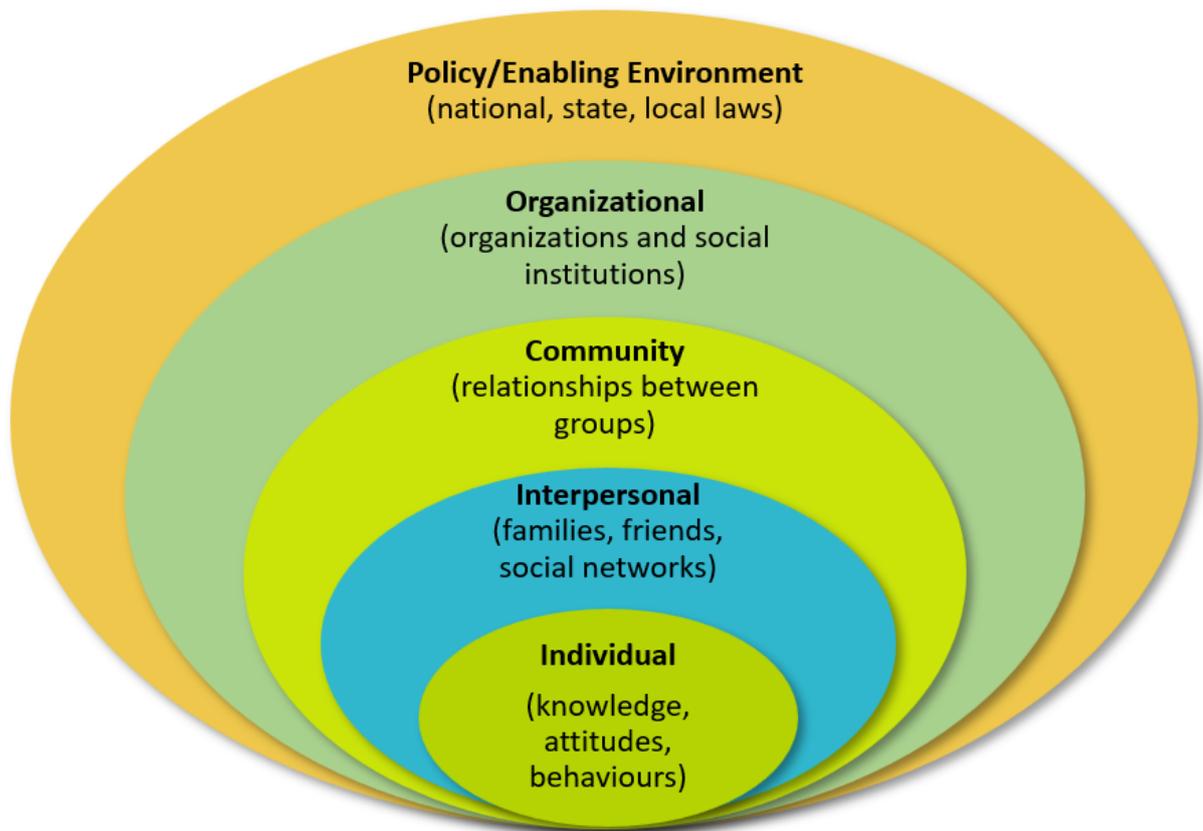


В любой культуре и при любых условиях изменение поведения включает в себя три элемента. Прежде чем люди изменят свое поведение:

1. Они должны знать, что, почему и как они должны изменить. Им нужны знания.
2. Они должны иметь подходящее оборудование, доступ и возможности. Им нужна благоприятная окружающая среда.
3. Они должны быть мотивированы на перемены



Приведенная ниже социально-экологическая модель показывает, как поведение каждого человека зависит от различных уровней влияния, включая индивидуальный уровень, межличностный уровень, уровень сообщества, организационный уровень и более широкий политический уровень, который включает законы и стратегии, разрешающие или ограничивающие поведение. Для пропаганды здорового образа жизни важно рассматривать и планировать мероприятия по изменению поведения на нескольких уровнях одновременно. Такой подход с большей вероятностью приведет к успешному изменению поведения с течением времени. Выступая в качестве волонтера, важно понимать, что многим людям трудно изменить поведение по причине этих многочисленных уровней и сложных взаимодействий и ожиданий на разных уровнях. Если вы рассмотрите, как каждый из уровней влияет на поведение человека, которому вы хотите помочь, вы можете попробовать использовать различные виды вмешательства на каждом уровне, соответствующие потребностям



Socio-ecological model

Общий процесс разработки вмешательства по изменению поведения включает в себя работу персонала и волонтеров по общим этапам:

1. Повышение осведомленности сообщества о процессе изменения поведения с использованием модели теории изменения.
2. Оценка проблемного поведения – почему оно практикуется, кто его практикует, когда оно практикуется и какие факторы в окружающей среде или обществе поощряют такое поведение. Оцените эту информацию на различных уровнях социально-экологической модели для каждого сообщества, которому вы служите.
3. Определение соответствующей цели поведения на основе вашей оценки.
4. Анализ причин или барьеров на каждом уровне, которые позволяют продолжать придерживаться такого поведения. Определите мероприятия, которые соответствуют каждой причине или барьеру и которые могут быть использованы на разных уровнях.
5. Обсуждение предлагаемых вмешательств для каждого уровня социально-экологической модели с сообществом.
6. Определение соответствующих вмешательств с учетом условий на каждом уровне. Вмешательства должны быть спланированы таким образом, чтобы охватывать

этапы теории изменений, сначала путем предоставления знаний и учета факторов окружающей среды, мотивируя ключевых лиц получать одобрение, и, в конечном счете, побуждая людей к действиям, способствующим достижению общей цели.

7. Осуществление мероприятий на каждом уровне.
8. Мониторинг, позволяющий увидеть, происходят ли изменения. Изменения требуют времени, но их необходимо отслеживать, чтобы убедиться, что они происходят, даже медленно. Кроме того, по мере того, как люди проходят через процесс изменений, их барьеры и причины будут меняться. Мероприятия по изменению поведения должны адаптироваться к этим изменениям, чтобы гарантировать, что изменения продолжатся.
9. Признание того факта, что, когда изменения происходят не по запланированному сценарию, необходима дальнейшая оценка и корректировка вмешательства.
10. Продолжение реализации, мониторинга, оценки и корректировки по мере того, как происходит процесс изменений

Для получения дополнительной информации см. Руководство для волонтеров по [Изменению поведения](#), включая:

1. Принципы изменения поведения
2. Социально-экологическую модель
3. Этапы изменения поведения
4. Мероприятия по изменению поведения

Community messages



23. Encouraging healthy behaviours in a community