



# Грипп (сезонный и птичий)

Последнее обновление 2024-09-09

## Ключевые факты

### Различия между сезонным и птичьим гриппом

Существует много различных вирусов гриппа, и они часто циркулируют в одно и то же время. Сезонный грипп относится к различным вирусам гриппа, которые циркулируют вместе среди людей по одной и той же циклической или сезонной схеме каждый год. Хотя вирусы, вызывающие сезонный грипп, циркулируют постоянно, разные регионы, как правило, подвергаются наибольшему воздействию в разное время, год за годом, в зависимости от расположения. Например, сезонный грипп в северном полушарии обычно достигает максимума в период с октября по март, в то время как в южном полушарии пик обычно приходится на апрель-сентябрь.

Птичий грипп, или "птичий грипп", - это вирус, поражающий птиц. Очень редко вирус птичьего гриппа заражает человека, который имеет очень тесный контакт с птицами. Обычно люди не могут передавать птичий грипп от одного человека к другому. Однако существует небольшая вероятность того, что вирус может адаптироваться таким образом, что людям станет легко передавать вирус от человека к человеку. Это опасно, потому что у людей не было бы никакого иммунитета к этому вирусу, поскольку они никогда раньше не подвергались ему. Это может быстро распространиться, и все население будет уязвимо к заболеванию.

**Передача заболевания: Сезонный грипп - воздушно-капельным путем, прямой контакт; Птичий грипп - прямой или непрямой контакт со слизистыми оболочками (например, глазами, носом или ртом)**

#### **\*\* Сезонный грипп \*\***

- Когда инфицированные люди кашляют, чихают, сморкаются или сплевывают, они разносят по воздуху мелкие частицы или капли, которые затем вдыхают другие люди
- Прямой или косвенный контакт (например, через поцелуи, совместное использование чашек или столовых приборов) с инфицированной слюной или слизистой носа

#### **\*\* Птичий грипп \*\***

- Прямой или косвенный контакт с инфицированной птицей или загрязненными предметами из окружающей птицы среды, такими как перья или яйца
  - Например, если человек прикоснется к зараженной птице, а затем прикоснется к своему собственному носу, рту или глазам, вирус может распространиться на человека
- Хотя это встречается нечасто, существует вероятность того, что вирус может мутировать после заражения человека. Если это произойдет, возможна передача от человека к человеку (такая же, как

передача сезонного гриппа)

## **Наиболее подвержены осложнениям**

- Дети до пяти лет
- Пожилые люди
- Люди с ослабленной иммунной системой или другими респираторными проблемами подвергаются наибольшему риску тяжелого заболевания

## **Наиболее уязвимые к заражению болезнью**

- Перемещенное население и другие лица, живущие в перенаселенных условиях

## **Симптомы**

- Кашель и насморк (кашель может быть сухим или может откашливать слизь или мокроту)
- Затрудненное дыхание
- Больное горло
- Мышечные боли
- Температура (иногда)
- Головная боль (иногда)
- Усталость (иногда)

# **Что вы можете сделать для предотвращения эпидемии и борьбы с ней**

## **Мониторинг сообщества и выявление больных людей**

- Выявление и изоляция больных людей до того, как они распространят болезнь на других людей

## **Лечение и ведение**

- Направление серьезных случаев (например: высокая температура, затрудненное дыхание, учащенное дыхание) в медицинские учреждения
- Управляйте и улучшайте ситуацию с питанием, особенно детей
  - Поощряйте исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни
- Проверяйте состояние питания детей в возрасте до пяти лет (скрининг СОСП), направляйте в службы

здравоохранения случаи подозрения на недоедание и поддерживайте программы питания

## Безопасные укрытия и пространства

- Уменьшите переполненность и улучшите вентиляцию в жилых помещениях, на рабочих местах и в школах, если это возможно

## Гигиена рук и органов дыхания

- Популяризируйте хорошую гигиену рук (мытьё рук с мылом)
- Пропагандируйте гигиену дыхательных путей и этикет при кашле (прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете рукавом или салфеткой, мойте руки после кашля или чихания, не плюйте на землю или в общественных местах).
- Используйте средства индивидуальной защиты (например, маску для лица)

## Социальная мобилизация и изменение поведения

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые дают органы здравоохранения и другие соответствующие органы
  - Пропагандируйте рекомендуемые методы охраны здоровья (такие как социальное дистанцирование)
- 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
  - Под руководством вашего руководителя и органов здравоохранения проводите работу с сообществами, чтобы преодолеть препятствия на пути следования медицинским советам и рекомендуемой практике

## Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на карте следующую информацию:
  - Сколько людей заболело сезонным/птичьим гриппом? Где?
  - Сколько людей умерло? Где? Когда?
  - Кто уязвимые люди и где они находятся?
  - Где находятся местные медицинские учреждения и службы? (включая традиционных целителей)
  - \*\* о птичьем гриппе \*\* Где находятся местные птицефабрики или птичьи рынки? (включая рынки, на которых продаются живые и мертвые птицы)
- Запишите следующую информацию на обратной стороне карты:
  - Когда люди начали заболевать сезонным/птичьим гриппом?
  - Сколько человек проживает в пострадавшем сообществе? Сколько детей младше пяти лет? \*\* Птичий грипп \*\* Сколько людей работает непосредственно с птицами на птицефабриках, на

рынках и т.д.?

- Насколько часто люди живут вместе в людных местах? Есть ли вентиляция и свежий воздух в домах, школах и на рабочих местах?
- Сильно ли дети страдают от сезонного/птичьего гриппа? Существуют ли другие группы (конкретный возраст, профессии, географические районы и т.д.), которые сильно пострадали?
- Каковы привычки, практика и убеждения сообщества в отношении ухода за больными людьми и их питания? Учитывайте любые различия в ролях и обязанностях между женщинами и мужчинами
  - Когда младенцы и груднички болеют, продолжают ли женщины кормить их грудью?
- Действует ли программа социальной мобилизации или укрепления здоровья?
- Какие источники информации люди используют/которым доверяют больше всего?
  - Существуют ли слухи или дезинформация о сезонном/птичьем гриппе? Что это за слухи?

## 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](#)
- [12. Контроль температуры тела \(лечение лихорадки\)](#)
- [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 \(ПСП\)](#)
- [26. Гигиена органов дыхания и нормы поведения при кашле](#)
- [27. Временное убежище и вентиляция](#)
- [28. Социальное дистанцирование](#)
- [29. Пропаганда гигиены](#)
- [34. Мытье рук с мылом](#)
- [43. Социальная мобилизация и изменение поведения](#)

# 01. Эпидемиологический надзор на уровне сообщества

## Обзор

- Эпидемиологический надзор на уровне сообщества – это систематическое выявление и сообщение о значимых событиях в области общественного здравоохранения (таких как внезапное заболевание или смерть людей или животных) в рамках сообщества, осуществляемое членами сообщества и волонтерами.
- Происходит, когда члены сообщества активно участвуют в выявлении, передаче отчетов, реагировании на события в области здравоохранения и мониторинге их в сообществе.
- Информацией, обнаруженной в ходе надзора, следует поделиться с местным отделением и органами здравоохранения. Эпиднадзор на уровне сообщества помогает выявлять вспышки заболеваний на ранней стадии, контролировать их и спасать жизни.
- Помните, что благодаря вашим наблюдениям и вашему присутствию в сообществе вы можете получать информацию, которая может быть полезна другим людям, принимающим активное участие в борьбе с эпидемией.
- Эпидемиологический надзор на уровне сообществ способствует:
  - раннему выявлению рисков для общественного здоровья в сообществе;
  - расширению системы раннего предупреждения за пределами медицинского учреждения;
  - связыванию раннего обнаружения с принятием превентивных мер в сообществе.

## Что делать и как действовать

### Точное отображение на карте

- Составьте карту сообщества (см. инструмент действий «Картографирование сообщества»).
- Вы должны знать, где люди живут и работают.

### Сканирование местных сообществ

- Просканируйте все сообщество.
- Совершайте визиты от дома к дому.
- Если сообщество большое, разделите работу на более мелкие участки или области.

### Понимание болезни и рисков

- Ознакомьтесь с заболеванием, которое может присутствовать в вашем сообществе,
- включая признаки и симптомы.
- Определите наиболее уязвимых участников сообщества,
- что поможет вам выявить людей, которые с большей вероятностью заболеют.

### Выявление уязвимых людей

- Кто в сообществе может быть уязвим к этому заболеванию

## Наблюдение и передача отчетов

- Создайте группы наблюдения для активного поиска заболевших людей.
  - Выделите разные области сообщества для каждой группы.
- При обнаружении людей, страдающих этим заболеванием, оцените, насколько серьезно они больны, и нужно ли их направлять в медицинское учреждение (см. инструмент действий «Направление в медицинские учреждения»).
- Регистрируйте обнаруженные случаи и объединяйте свои данные с данными других команд, что позволит составить четкую картину того, как болезнь распространяется в сообществе.
- Сообщите такую информацию своему местному отделению, другим командам добровольцев и органам здравоохранения. Это называется «передачей отчетов»
  - Помните, что передача отчетов должна быть систематической. Чтобы избежать путаницы, все, кто подготавливает и передает отчеты, должны придерживаться одних и тех же методов. Поговорите со своим местным отделением и органами здравоохранения, чтобы выяснить, какая система передачи отчетов лучше всего подходит для вашей работы и вашей ситуации.

## Направление к врачу или уход на дому

- Это поможет вам передавать конкретные сообщения и информацию о состоянии здоровья, а также оперативно направлять заболевших людей в медицинские учреждения.
- Если за заболевшими людьми можно ухаживать дома, покажите их семьям, что нужно делать, и, по возможности, предоставьте им информацию и необходимые медицинские средства.

## Community messages



24. Finding sick people

## 02. Составление карты сообщества

### Обзор

Карта сообщества позволит вам установить связь между проблемами и конкретными местами и облегчит просмотр информации. Карты часто легче понять, чем слова.

Составление карты поможет:

- Выявить риски и подверженности риску:
  - кто и что наиболее подвержены воздействию;
  - чему они подвергаются.
- Показать существующие проблемы и уязвимости (некоторые из них могут усугубить текущую угрозу).
- Понять какие ресурсы внутри сообщества могут быть полезны для борьбы с эпидемией.
- Получить информации о других факторах (таких как источники средств к существованию, жилье и т. д.), на которые может повлиять эпидемия, или которые могут быть полезны для борьбы с эпидемией.
- Проанализировать связи и закономерности в воздействии и распространении эпидемии.

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 это помогает увидеть места с наибольшими проблемами и потребностями, а также помогает определить 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

### Создание карты сообщества

По возможности получите или создайте цифровую карту сообщества. Если это недоступно, можно создать простую пространственную карту, которая показывает сообщество и все его ключевые ориентиры. При соблюдении основополагающих принципов защиты данных карта сообщества должна включать следующее:

- Все сообщество:
  - скопления людей, их дома, и кто где живет.
- Основные общие/общедоступные места в сообществе:
  - такие, как школы, медицинские центры, места богослужения, источники воды, рынки и т. д.
- Местонахождение людей, которые подвергаются наибольшему риску [если вы можете их идентифицировать].
- Где началась эпидемия, и как она распространяется [если известно и возможно идентифицировать].
- Риски для здоровья (например, неподходящие места для удаления мусора, крупные места размножения переносчиков).

## Использование карты сообщества

Карту можно использовать для обозначения новых и/или выявленных случаев. Сделайте следующее:

- Сформируйте команды, чтобы охватить определенные участки, обозначенные на карте.
  - При участии членов сообщества каждая команда должна выяснить все, что она может, о своем участке (сколько людей больны, кто уязвим, сколько было направлено в органы здравоохранения, любая другая соответствующая информация). Работайте со своим руководителем, чтобы определить цели и приоритеты для тех, кто подвергается наибольшему риску. Это потребует определения географических целей, в пределах этих определенных участков, а также определения наиболее нуждающихся на основе анализа уязвимости и потенциала, который включает гендерный анализ и анализ этнокультурного многообразия.
- Комбинируйте карты разных команд. Это позволит вам увидеть:
  - Какие участки эпидемии вы охватываете, какие участки вы, возможно, не охватываете, и подробную информацию о каждом участке. Это поможет вам спланировать свои действия. Некоторые из этих действий могут включать: мероприятия по очистке окружающей среды; распространение противомоскитных сеток; кампании по иммунизации; другие мероприятия, связанные с борьбой с эпидемией..



Создание карты сообщества



## 03. Коммуникация с сообществом

### Обзор

Общение во время эпидемии может быть затруднено. Вспышки болезней, особенно новых, могут вызывать неуверенность, страх и тревогу, что может привести к распространению слухов, дезинформации и дезинформационных 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, которую они получают от людей или организаций, не вызывающих у них доверия. Люди также могут быть охвачены горем по тем, кто болен или кто умер.

Иногда внутри сообществ присутствуют сильные убеждения, которые отличаются от профилактических и защитных социальных мер, продвигаемых властями и поставщиками медицинских услуг. Люди могут твердо верить в свои собственные культурные обычаи, традиционную медицину или другие методы, которые могут оказаться неэффективными против болезни. Они могут не принимать определенные методы 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 болезнями и их ликвидации во многих странах.

Во время вспышки заболевания доверительная коммуникация с сообществом имеет жизненно важное значение. Для укрепления доверия важна двусторонняя коммуникация. «Двусторонняя» означает, что волонтеры должны как передавать сообщения сообществу, так 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 принимать сообщения волонтеров, члены сообщества должны быть в состоянии доверять вам и быть уверенными в том, что вы говорите. Как только вы поймете убеждения, страхи и переживания членов сообщества, вы сможете предоставлять им правдивые и точные сообщения.

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

- принятие прививок или других медицинских процедур;
- мытье рук с мылом в критические моменты;
- ношение средств индивидуальной защиты;
- похороны близких способами, отличными от принятых (безопасные и достойные похороны);
- социальное дистанцирование;
- пользование средств от насекомых или сон под сетками на кроватях;
- согласие быть изолированным от других, чтобы избежать их заражения;
- приготовление пищи и воды другим способом (часто путем очистки, кипячения или тщательной варки);
- и другие рекомендуемые меры общественного здравоохранения.

## Что делать и как действовать

### Коммуникация в условиях эпидемии

- Вовлекайте и привлекайте общественных лидеров и членов сообщества:
  - Узнайте, где сообщество получает информацию:
    - Кому они доверяют предоставлять им медицинскую информацию (например: органам здравоохранения, общественным или религиозным лидерам, врачам, народным целителям).
  - Работайте с сообществами над выявлением, выбором и планированием соответствующих решений для прекращения распространения болезни.
  - Поговорите с членами сообщества об их идеях, страхах, убеждениях и действиях.
    - Постарайтесь понять, как много они знают о болезни и способах ее передачи.
    - Постарайтесь понять убеждения и практики, которые могут повлиять на распространение эпидемии.
    - Постарайтесь понять, что мотивирует или помогает им изменить свое поведение.
    - Попытайтесь понять, что мешает им изменить свое поведение.
- Используйте различные методы общения:
  - Используйте, по возможности, двустороннюю коммуникацию:
    - Когда вы поймете убеждения, страхи и проблемы сообщества, попробуйте упомянуть о них в своих собственных сообщениях.
  - Иногда для быстрого распространения информации о состоянии здоровья среди большого числа людей используют односторонние методы коммуникации:
    - Односторонние методы коммуникации всегда должны сопровождаться двусторонними методами коммуникации для гарантии того, что мнения сообщества известны и к ним прислушиваются.
  - Люди по-разному усваивают и сохраняют 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 о том, куда вы пойдете, чтобы добраться до них;
        - выясните, доверяют ли они тем же или иным источникам, чем другие группы в сообществе;
        - узнайте, нужен ли им специальный доступ, такой как языковой перевод.
    - Выбирая методы коммуникации, учитывайте предпочтения людей, чему они доверяют, и к чему могут легко получить доступ:
    - Подумайте о характеристиках ваших целевых групп (например, есть ли у них доступ к средствам массовой информации, таким как радио или телевидение? Могут ли они читать, если получают информационные брошюры? Привыкли ли они получать информацию из социальных сетей? и т.д.).
    - Подумайте о ресурсах, к которым у вас есть доступ (например: есть ли у вас доступ к печати плакатов? Есть ли подходящее место в сообществе, где вы можете предложить ответить на вопросы или предоставить информацию? и т.д.).
    - Рассмотрите содержание вашего сообщения(ий) и подумайте о наиболее подходящем способе поделиться этим контентом в конкретном контексте (например, ориентируясь отдельно на мужчин и женщин).
- Коммуникация должна быть:

- **простой и короткой.** Люди должны быть в состоянии легко понять сообщения и быть в состоянии запомнить и повторить их точно и без затруднений;
- **доверительной.** Доносится людьми, которым доверяет сообщество, методом, которому доверяет сообщество (например: посредством радио, телевидения, плакатов, обсуждений в мэрии 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 (ввиду новой и предварительной информации об эпидемии), будьте честны и четко объясните, что изменилось и почему;
- **ориентированной на действие.** Сообщения должны быть ориентированы на конкретные действия и должны информировать членов сообщества о том, что они могут сделать, чтобы защитить себя и других;
- **осуществимой и реалистичной.** Убедитесь, что у людей есть возможности и ресурсы для выполнения действенных советов, которые вы даете;
- **зависящий от контекста.** Информация должна отражать потребности и ситуацию конкретного сообщества. Во всех своих сообщениях учитывайте социальные и культурные факторы, которые могут побудить членов сообщества к более безопасному поведению (например, принятию вакцин) или помешать им сделать это.

### **Различные способы коммуникации**

Существует очень много способов общения с сообществами. Следующие односторонние и двусторонние методы коммуникации – это некоторые примеры, которые вы могли бы рассмотреть. Методы могут (и должны) комбинироваться, чтобы обеспечить доступность для как можно большего числа членов сообщества.

- Методы односторонней коммуникации:
  - видео, фильмы, телевизионная реклама;
  - песни, стихи, драма, ролевая игра или театр;
  - объявления сообщества, такие как: объявления по громкой связи, массовые SMS-сообщения, сообщения в социальных сетях, радиопередачи;
  - плакаты, рекламные щиты.
- Методы двусторонней связи:
  - подомовой (поквартирный) обход;
  - встреча с ключевыми лицами, предоставляющими информацию, 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.

### **Обращайте внимание на слухи**

Слухи могут вызывать панику и страх или способствовать небезопасным действиям. Под влиянием слухов сообщества могут потерять доверие к органам здравоохранения, и они могут утратить веру в способность остановить эпидемию. Слухи иногда заставляют людей отвергать вмешательства, которые могли бы предотвратить распространение болезни. Волонтеры должны:

- Прислушиваться к слухам или неверной информации.
  - Отмечать, когда и где появился слух, и немедленно сообщать об этом своему руководителю-волонтеру или координатору Национального сообщества.
- Объяснить о некорректности возникшего слуха.
  - Сообщать сообществу ясные, простые факты об этой болезни.
  - 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, потому что волонтеры также могут подхватить болезнь и заболеть. В дополнение к физическим рискам могут существовать риски для эмоционального и психического благополучия волонтеров из-за характера выполняемой ими работы. Важно защитить от этих рисков и свести к минимуму их воздействие.

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

Важно следовать указаниям вашего руководителя 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 болезней*

1. Вы должны быть знакомы с защитными средствами и обучены их использовать, прежде чем надевать их в реальных условиях заболевания. Заранее опробуйте оборудование и узнайте, как им правильно пользоваться.
  - При определенных эпидемиях, таких как Эбола, Марбург, лихорадка Ласса и чума, следует использовать полную защиту всякий раз, когда вы осуществляете деятельность, связанную с высоким риском. Полная защита требует использования средств индивидуальной защиты (СИЗ). (информацию об остроинфекционных заболеваниях см. в инструменте действий [«Средства индивидуальной защиты \(СИЗ\)»](#))
  - При других эпидемиях вы должны, как минимум, использовать маски и латексные перчатки, а также мыть руки с мылом после каждого контакта с заболевшим человеком. (См. инструмент действий [«Инструкции по надлежащей гигиене рук»](#) в разделе [«Средство для мытья рук с мылом»](#))
2. Волонтеры должны быть вакцинированы в соответствии с рекомендациями по вакцинации для конкретной страны (См. инструмент действий [«Плановые вакцинации»](#)).
  - Volunteers should be vaccinated according to the routine vaccination schedule in the country
  - Volunteers may be eligible for vaccination during mass vaccination if applicable
3. Волонтеры должны быть внимательны к своему собственному физическому и психосоциальному благополучию во время эпидемии
  - Волонтеры должны быть внимательны к факторам, вызывающим стресс, в своей личной и рабочей жизни и должны иметь план того, как справиться со стрессом и травмой здоровым и полезным способом
    - Он может включать методы управления стрессом, которые вы уже используете, такие как физические упражнения, медитация, хобби и т. д.
    - Ваш руководитель также является полезным источником информации и инструментов, которые помогут вам достичь и поддерживать психосоциальное благополучие



## **Понимание общих мер профилактики и контроля**

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

- Меры по борьбе с переносчиками (См. инструмент действий «[Борьба с переносчиками](#)»)
- Безопасное обращение с животными (инструмент действий «[Обработка и забой животных](#)»)
- Обращение с телами умерших (инструмент действий «[Безопасное и достойное погребение](#)»)
- Химиопрофилактика (инструмент действий «[Химиопрофилактика](#)» )
- Безопасные продукты питания и вода (инструменты действий «[Надлежащая гигиена пищевых продуктов](#)» и «[Чистая безопасная бытовая вода](#)»).
- Гигиена рук (инструменты действий «[Мытье рук с мылом](#)» и «[Мытье рук в условиях остринфекционной 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. Могут произойти несчастные случаи, в ходе которых волонтеры могут быть ранены или даже убиты. Точно так же волонтеры могут причинить вред другим людям и их имуществу, особенно если они не прошли должной подготовки или не получили надлежащего оборудования.
  - 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. Характер покрытия будет зависеть от правовой системы в вашей стране. Движение призывает Национальные общества признать и выполнять свой долг в отношении заботы о волонтерах, особенно если с ними что-то случится во время выполнения их обязанностей. Уточните у своего руководителя тип страховки или покрытия, которое вы можете получить, посредством «системы обеспечения безопасности».
  - Прежде чем просить волонтеров выполнять действия, связанные с высоким риском (например, безопасные и достойные похороны), Национальные общества должны также убедиться, что волонтеры были вакцинированы и получили необходимые средства защиты. Что это включает в себя, будет зависеть от условий, в которых вы работаете, а также политики в области здравоохранения для сотрудников и волонтеров вашего Национального общества.
2. **Волонтеры должны быть проинформированы** о политике безопасности Национального общества и понимать ее, а также следовать установленным в ней 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 работают вместе и как они сотрудничают с людьми в сообществе. Волонтеры должны быть чуткими к культурным особенностям. Ваше личное поведение не должно наносить никому обиду. Вы должны быть честными и не создавать проблемы для сообщества. Вы должны придерживаться корректного, вежливого и беспристрастного поведения.
  - Волонтеры должны проявлять инициативу для обеспечения и поддержки своей собственной 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. Вам следует выяснить, какие протоколы действуют в случае возникновения инцидента, связанного с нарушением техники безопасности, включая то, как и кому вы должны сообщать об этих событиях.



# 12. Контроль температуры тела (лечение лихорадки)

## Обзор

- Лихорадка – это реакция организма на инфекцию. Это повышенная температура тела, которая может быть очень неприятной, вызывая озноб и дрожь. У младенцев и маленьких детей лихорадка может быть признаком серьезного заболевания. Высокая температура может вызвать судороги (сильное сотрясение тела) у маленьких детей. Лихорадка также может привести к потере организмом жидкости и обезвоживанию.
- Единственный способ подтвердить лихорадку – это проверить температуру человека с помощью термометра. Лихорадка – это температура выше 38° по Цельсию. Если у вас нет термометра для подтверждения лихорадки, важно обратить внимание на другие признаки повышенной температуры тела. Если присутствуют другие признаки, мы называем это «подозрением на лихорадку».

## Что делать и как действовать

### *Оцените состояние человека*

1. По возможности проверьте температуру человека:
  - Или, если человек или семья проверили температуру с помощью термометра, уточните у них, каков был результат.
2. Обратите внимание на другие признаки повышенной температуры тела, такие как:
  - Чувство повышенного жара
  - Гиперемия (покраснение) кожи;
  - Жалобы на ощущение холода;
  - Озноб, дрожь;
  - Потливость;
  - Головная боль;
  - Слабость;
  - Вялость/чувство усталости и недомогания
2. Проверьте состояние человека:
  - Спросите о других симптомах, таких как сыпь, головная боль, рвота, кашель или боль

### *Контроль температуры тела*

1. Если температура высокая, или у человека были судороги, или если это младенец или маленький ребенок, немедленно направьте его или ее в медицинское учреждение.
2. Если человек может пить, есть и передвигаться:
  - Давайте ему или ей пить больше жидкости, чем обычно.
  - Настоятельно рекомендуем лицам, осуществляющим уход, как можно чаще кормить детей грудью.
  - Настоятельно рекомендуем лицам, осуществляющим уход, давать калорийную пищу.
3. Чтобы снизить температуру тела:

- Снимите лишнюю одежду.
  - Протрите тело и лоб губкой или тряпкой, смоченной в теплой воде.
  - Искупайте младенцев в теплой воде. Внимательно наблюдайте за ними на предмет судорог.
  - Настоятельно рекомендуйте отдых.
4. Если лихорадка не проходит или становится хуже, обратитесь за помощью к медицинскому работнику.

#### Сообщение о симптомах

В районах, затронутых эпидемией, лихорадка может сигнализировать о том, что у человека есть данное заболевание.

- Если лихорадка является одним из симптомов заболевания (как при менингите, малярии или лихорадке денге), вам следует сообщать об этих случаях в рамках вашей деятельности по эпиднадзору на уровне сообщества в уполномоченный орган здравоохранения. > Следуйте рекомендациям, указанным для профилактики и лечения.
- Если лихорадка является одним из симптомов заболевания (как при менингите, малярии или денге), но нет системы эпиднадзора на уровне сообщества, вам следует сообщить о случаях заболевания в ближайшее государственное медицинское учреждение. > Если вы не уверены, куда сообщать о случаях заболевания, обсудите ситуацию со своим руководителем для принятия наилучшего решения.





---

02. Caring for a person with fever

# 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

## 26. Гигиена органов дыхания и нормы поведения при кашле

### Обзор

- Многие болезни распространяются через частицы или капли, которые попадают в воздух, когда люди кашляют, чихают, сморкаются или сплевывают. Есть несколько простых способов свести к минимуму распространение этих заболеваний, соблюдая надлежащую гигиену органов дыхания и нормы поведения при кашле.
- Правильный способ кашлять или чихать, не передавая микробы, – это использовать одноразовую салфетку, носовой платок или свой рукав. Когда вы кашляете или чихаете в них, у вас меньше шансов распространить микробы. Если вы используете одноразовую салфетку, утилизируйте ее как можно скорее. Если вы пользуетесь носовым платком, обязательно часто стирайте его. Всегда мойте руки как можно скорее, если вы пользуетесь носовым платком или салфеткой при кашле или чихании.
- Многие люди кашляют или чихают в ладони, чтобы остановить распространение микробов. Это не самая лучшая практика. Впоследствии вы можете передать микробы, прикасаясь к вещам или пожимая руки другим людям. Лучше всего избегать кашля или чихания в ладонь. Если вам необходимо воспользоваться руками, как можно скорее вымойте руки с мылом и водой, ни к чему не прикасаясь.
- Также важно высмаркиваться и/или сплевывать безопасным способом. Всегда следует использовать салфетки или носовые платки, когда вы сморкаетесь или сплевываете. Не практикуйте открытое сплевывание (например, на землю или в плевательницы), всегда используйте салфетку или носовой платок (салфетки предпочтительнее, и их следует безопасно утилизировать сразу после их использования).

### Что делать и как действовать

#### *Пропаганда гигиены*

Пропагандируйте гигиену органов дыхания и нормы поведения при кашле среди людей в вашем сообществе.

- Уточните в своих школах и других местах, где люди собираются группами, не хотят ли они, чтобы вы пришли и рассказали о гигиене дыхательных путей и нормах поведения при кашле.
- Объясните, что нормы поведения при кашле важны, потому что они помогают предотвратить передачу болезней, распространяющихся воздушно-капельным путем.
- Покажите людям, как правильно кашлять, и попросите их научить такому же поведению других.
  - Говоря о нормах поведения при кашле, также расскажите людям о надлежащей гигиене и социальном дистанцировании (см. инструменты действий «[Социальное дистанцирование](#)» и «[Мытье рук с мылом](#)»).
  - Сделайте плакаты, показывающие, что можно и чего нельзя делать в рамках норм поведения при кашле, и развесьте их по всему вашему сообществу. (Дополнительную информацию о методах социальной мобилизации см. в инструменте действий «[Социальная мобилизация и изменение поведения](#)»).
- В некоторых странах широко практикуется жевание ката или жевательного табака. В этих местах волонтеры должны объяснить, что собираться в закрытых и плохо проветриваемых помещениях, чтобы жевать и сплевывать (кат или табак) в течение длительных периодов времени, может

увеличить распространение микробов и увеличить риск передачи респираторных инфекций.



✓



✗

## Community messages



14. Vaccinations for children



18. Coughing correctly

# 27. Временное убежище и вентиляция

## Обзор

- Окружающая среда и пространства, в которых люди проводят время, оказывают большое влияние на их здоровье и благополучие. Многие болезни могут распространяться по воздуху или благодаря водоснабжению и санитарным условиям.
- Некоторые болезни передаются воздушно-капельным путем (часто при кашле и чихании). Концентрации микробов могут существенно увеличиться в плохо проветриваемых помещениях или домах, в которых заболевший человек кашляет или чихает. В душных и плохо проветриваемых помещениях (с небольшим потоком воздуха) заболевший человек может заразить любого другого человека, находящегося в том же помещении. Чтобы снизить риск распространения болезни на других, рекомендуется проветривать помещения. Людей следует проинструктировать открывать окна или двери, чтобы впускать свежий воздух и выводить затхлый воздух.
- Когда много людей живут вместе в одном помещении (перенаселенность), они также могут подхватить инфекции друг от друга. По возможности, у людей должно быть достаточно места, чтобы свободно передвигаться и дышать. По возможности, рекомендуйте людям жить или собираться в местах, где есть достаточное пространство.
- В дополнение к риску неконтролируемых пожаров и ожогов приготовление пищи на древесном угле или дровах в замкнутом пространстве (комнате или укрытии без окон) может нанести вред людям, которые страдают от болезней, передающихся воздушно-капельным путем. Дым может затруднить дыхание, особенно при наличии других респираторных заболеваний. Важно обеспечить достаточный поток воздуха для отвода дыма и испарений.
- Другие болезни распространяются через загрязненную воду, несоответствующие санитарные условия или отсутствие жилья. Болезни, которые распространяются через загрязненную воду или несоответствующие санитарные условия (например, острые кишечные заболевания, холера, брюшной тиф, гепатит E), будут распространяться легче, если не хватает чистой воды, или рядом с местами, где проживают люди, нет подходящих чистых туалетов. Надлежащее жилье с чистой водой и санитарными условиями, которые защищают людей от дождя, ветра, солнца и холода, помогают предотвратить распространение болезней и помогают заболевшим людям выздороветь.

## Что делать и как действовать

### *Профилактика заболеваний во временных убежищах*

- Когда люди переезжают после конфликта или стихийного бедствия, жилье, в которое они переезжают, обычно не так хорошо, как то, к которому они привыкли. Помогите людям найти наилучшее из возможных убежищ, хорошо вентилируемое и имеющее хорошее водоснабжение, с уборными и объектами для удаления отходов поблизости.
- Всегда проветривайте общие убежища и помещения для чрезвычайных ситуаций.
- Посоветуйте людям держать окна открытыми, если позволяет погода, особенно если они ухаживают за заболевшим человеком.
- Настоятельно рекомендуйте людям мыть руки после посещения туалета, после мытья ребенка и перед приготовлением или употреблением пищи.
- Настоятельно рекомендуйте людям регулярно мыть емкости для хранения воды с мылом и содержать территорию вокруг убежища чистой от мусора и отходов жизнедеятельности животных.

### *Борьба с болезнями во временных убежищах*



- Когда происходит вспышка заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, важно рассказать вашему сообществу о важности хорошей вентиляции и призвать их регулярно открывать окна и двери.
- Когда происходит вспышка заболеваний, передающихся через пищу или воду, важно рассказать своему сообществу о важности соблюдения норм гигиены и безопасности пищевых продуктов, а также о важности доступа к чистой воде и надлежащим санитарным средствам и утилизации отходов.

### **Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества**

- Поговорите с населением о важности обеспечения чистой водой, поддержания надлежащих санитарных условий, мытья рук и надлежащей гигиены питания. (См. инструменты действий «[Чистая безопасная вода для домашних хозяйств](#)», «[Надлежащая гигиена пищевых продуктов](#)», «[Санитария](#)», «[Строительство и содержание уборных](#)», «[Мытье рук с мылом](#)» и «[Мытье рук в условиях эпидемии с высокой степенью заражения](#)»).



Community messages



22. Good ventilation

# 28. Социальное дистанцирование

## Обзор

- Социальное дистанцирование – это практика удержания людей на безопасном расстоянии друг от друга во время вспышек особо заразных заболеваний, чтобы предотвратить распространение болезней. Оно отличается от изоляции, потому что это то, что должны практиковать все члены сообщества, а не только заболевшие люди. Социальное дистанцирование – это эффективный способ предотвратить распространение инфекционных заболеваний..

## Что делать и как действовать

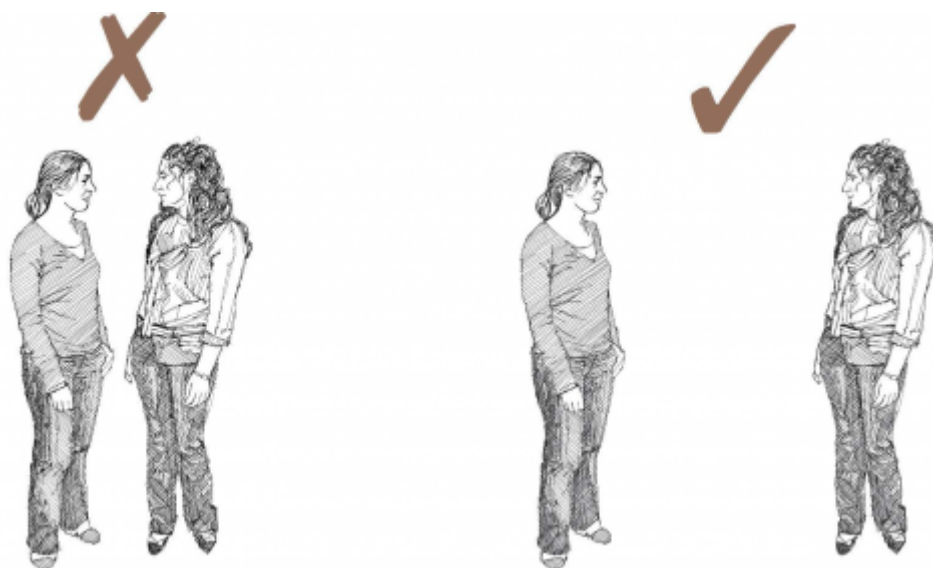
### *Поощрение социального дистанцирования*

1. Пропагандируйте социальное дистанцирование в качестве метода предотвращения распространения болезней:
- Социальное дистанцирование – это также сведение к минимуму физического контакта с другими людьми. Оно включает в себя выполнение следующих действий:
    - Избегание людных мест. Например, настоятельно рекомендуйте людям:
      - Молиться в одиночку или небольшими группами, а не в больших группах;
      - Стирать рядом с домом, а не в местах общего пользования;
      - Ходить на рынки или в другие людные места в то время суток, когда там меньше людей.
    - Избегание несущественных собраний. Например, настоятельно рекомендуйте людям:
      - Отложить свадьбы или подобные мероприятия до тех пор, пока это не станет безопасным;
      - Избегать фестивалей или общественных собраний до тех пор, пока это не станет безопасным.
    - Избегание обычных приветствий. Например, настоятельно рекомендуйте людям:
      - Избегать рукопожатий, объятий или поцелуев.
    - Ограничение контактов с людьми, подверженными более высокому риску заражения. Например, настоятельно рекомендуйте людям:
      - Избегать ненужного тесного контакта с маленькими детьми или пожилыми людьми

По возможности соблюдайте безопасную дистанцию от окружающих (расстояние может меняться в зависимости от заболевания, обратитесь за разъяснениями в органы здравоохранения).

2. Признайте, что бывают моменты, когда социальное дистанцирование может быть затруднено или невозможно.
  - В ситуациях, когда люди делят переполненные жилые помещения, такие как убежища для перемещенных лиц, социальное дистанцирование может оказаться невозможным. В подобных случаях важно.
    - Поощрять использование (и, по возможности, распространение) основных средств защиты, таких как маски для лица
  - Социальное дистанцирование может быть затруднительным для людей, работающих в определенных секторах и местах, например, продавцов на рынке или домашней прислуги.
    - Ориентируйте эти группы на повышение осведомленности о способах передачи заболевания и защитных мерах, которые они могут предпринять, чтобы свести к минимуму свое воздействие

- Выступайте за безопасные условия труда и доступ к медицинским услугам
- Имейте в виду, что социальное дистанцирование может привести к изоляции и может создать или усугубить психосоциальные проблемы у некоторых людей
  - См. инструмент действий «[Психосоциальная поддержка](#)», чтобы определить способы помочь.



## Community messages



21. Physical distancing

## 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.

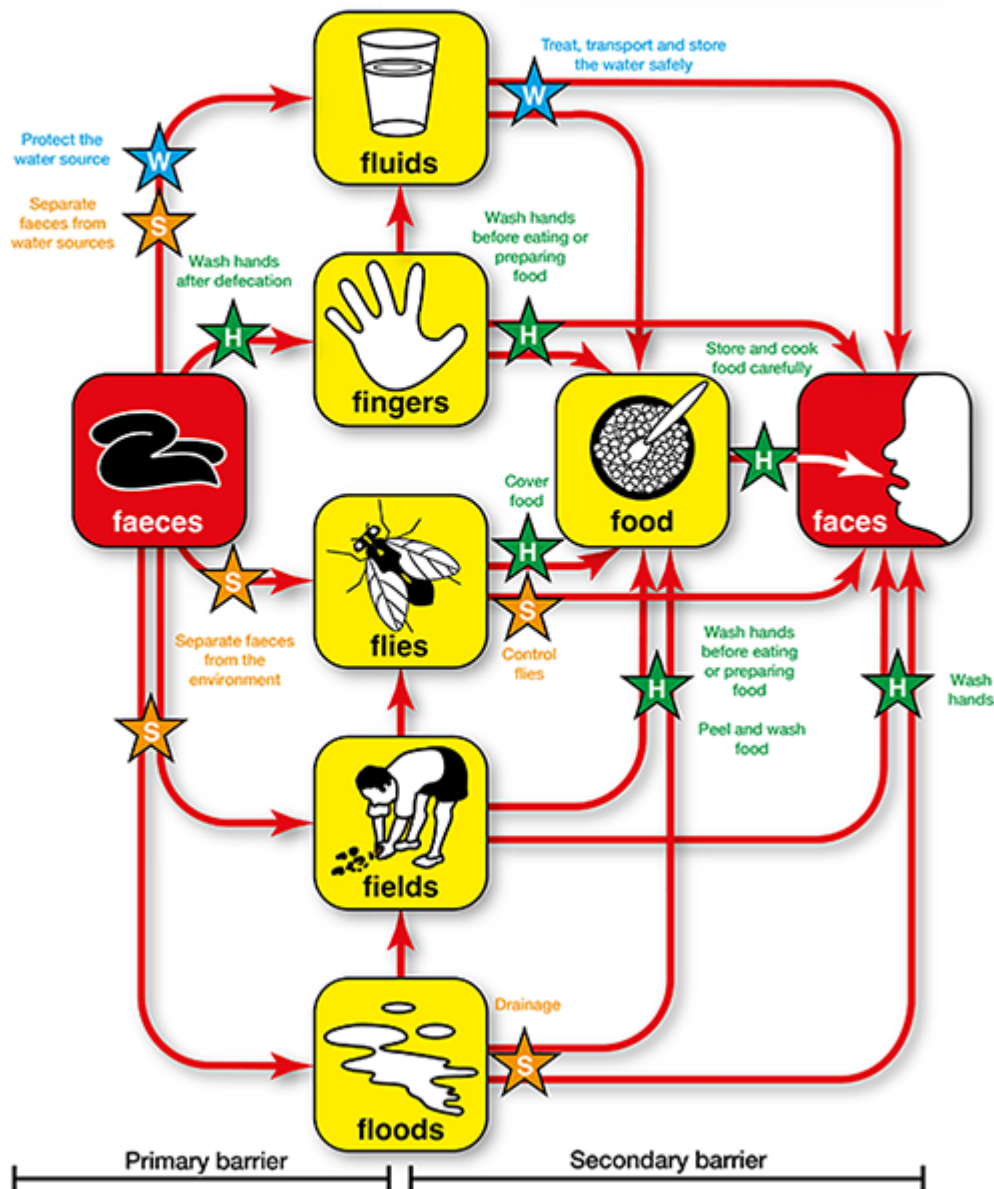
Направленность пропаганды гигиены определяется исходя из рисков для здоровья. Создавая ряд барьеров для инфекции, гигиеническое поведение оказывает решающее влияние на передачу заболеваний, связанных с водой и санитарией, как показано на диаграмме "f"<sup>[1]</sup> ниже:

# 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

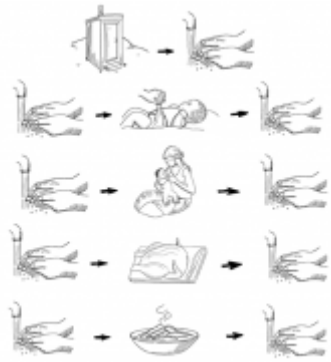


06. Using a clean latrine



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

# 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*

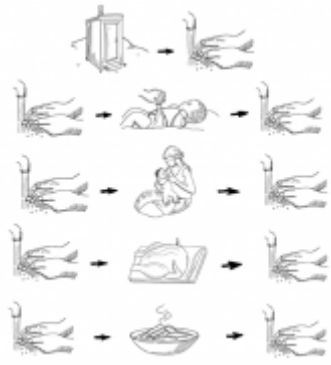
1. Намочите руки и разотрите их с мылом.
2. Потрите все части рук друг о друга в течение 10–15 секунд.
3. Прикладывайте много усилий (сильно прижмите руки друг к другу) и не забудьте вымыть все поверхности, включая тыльную сторону ладоней и места между пальцами.
4. Хорошо промойте руки, чтобы на них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



## Community messages



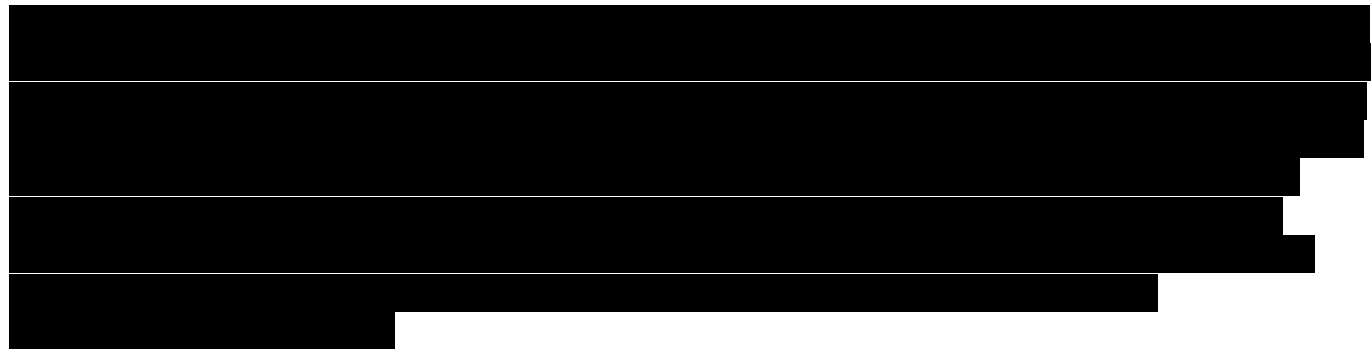
08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

## 43. Социальная мобилизация и изменение поведения

### Обзор

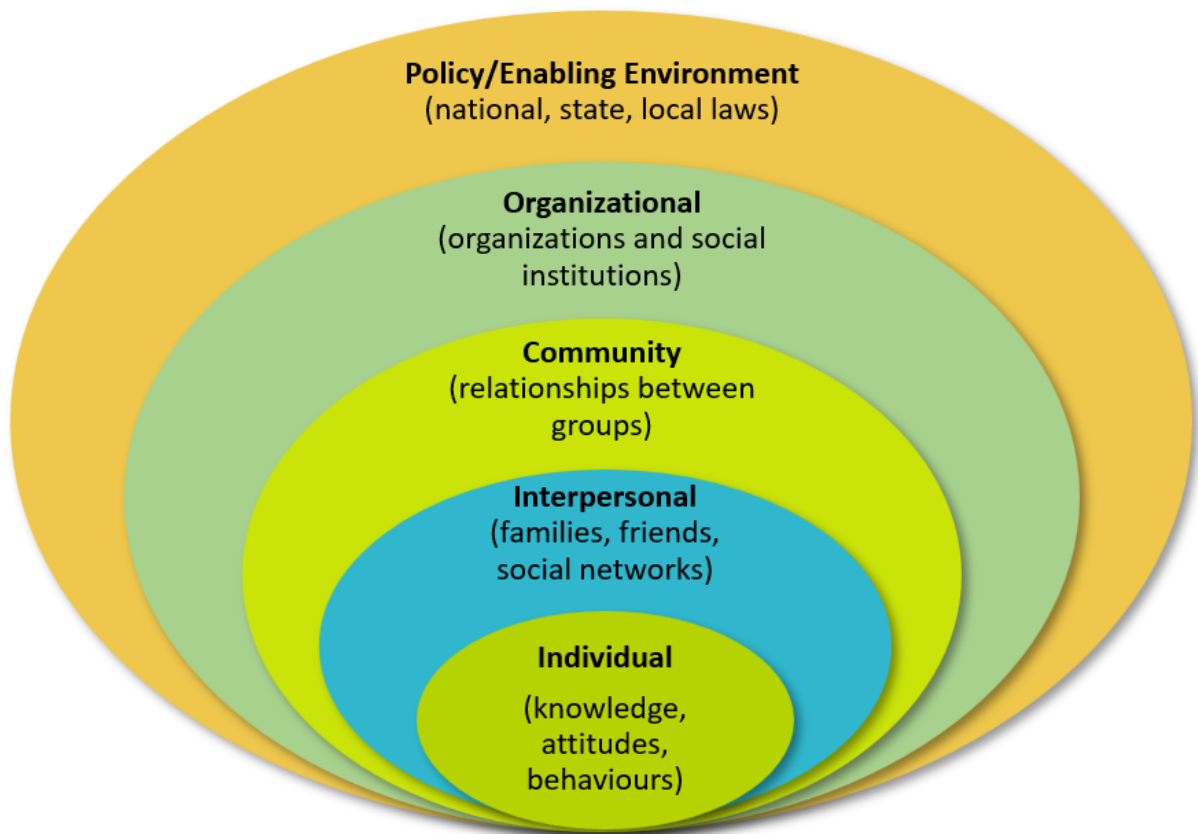


В любой культуре и при любых условиях изменение поведения включает в себя три элемента. Прежде чем люди изменят свое поведение:

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