Diptheria

Последнее обновление 2025-10-09

Ключевые факты

- Дифтерия – это высоко контагиозное заболевание.
- Оно может быть серьезным и даже смертельным, особенно для детей. Требует немедленного медицинского вмешательства
- Существует две основные формы дифтерии:
  - Респираторная дифтерия, поражающая ротовую полость, нос, дыхательные пути
  - Кожная дифтерия, поражающая кожные покровы.
- Респираторная дифтерия встречается чаще и протекает тяжелее, чем кожная. В тяжелых случаях бактерии дифтерии вырабатывают токсин (яд), который может распространяться по кровотоку и вызывать проблемы с дыханием, сердечную недостаточность и поражение нервной системы.
- Дифтерию можно предотвратить с помощью вакцинации. Для выработки и поддержания устойчивого иммунитета необходимы вакцинация многократными дозами и ревакцинация бустерными дозами.

Передача

- Дифтерия передается при тесном контакте с зараженным (инфицированным) человеком воздушно-капельным путем (при кашле и чихании).
- Заболеть можно также при контакте с инфицированными кожными язвами или предметами, на которых находятся бактерии (одежда, поверхности и т.д.).

Симптомы

- Симптомы обычно проявляются через 2–5 дней после заражения.
- Наиболее распространенные симптомы **респираторной дифтерии**:
  - Лихорадка
  - Боль в горле
  - Опухание лимфатических узлов на шее

  - Затрудненное дыхание и глотание
  - Плотный серо-белый налет на задней стенке глотки и на миндалинах, в носу и на языке
- Наиболее распространенные симптомы **кожной дифтерии**:
  - Открытая язва с четкими краями
  - Сыпь с шелушением или отслаивающейся кожей
  - Покраснение
  - Отек
  - Боль
- Некоторые люди могут быть инфицированы, не имея симптомов, но всё равно распространять заболевание.

Уязвимые группы населения

- Невакцинированные или неполностью вакцинированные люди, особенно дети до 5 лет и взрослые старше 40 лет.
- Люди, проживающие в районах с разрушенной системой здравоохранения и ограниченным доступом к услугам здравоохранения.
- Люди, проживающие с заражёнными или находящиеся в тесном контакте с ними.
- Люди, живущие в перенаселённых условиях, например, в лагерях беженцев, в лагерях для вынужденных переселенцев, густонаселённых жилых районах.
- Люди с ослабленным иммунитетом (онкобольные, получающие лечение по поводу рака, люди после трансплантаций органов, люди, живущие с ВИЧ).
- Люди с хроническими заболеваниями: гипертония, болезни сердца, диабет, хронические респираторные заболевания, хроническая почечная недостаточность, хронические инфекционные заболевания, рак, ожирение.

Что вы можете сделать для предотвращения эпидемии и борьбы с ней

Мониторинг сообщества и выявление больных

- Выявляйте людей с подозрением на дифтерию.
- Изолируйте больных до того, как они заразят других. При необходимости изоляции детей, их воспитатель может получить профилактическое лечение в учреждении здравоохранения.

Направление и лечение

- Немедленно направляйте людей с подозрением на дифтерию в медицинские учреждения.
- При подозрении на дифтерию необходимо срочно провести диагностику и начать лечение. Лечение включает введение антитоксической противодифтерийной сыворотки и антибиотиков. Люди, переболевшие дифтерией, должны быть вакцинированы после острого периода болезни. Контактировавшие с больными также должны получить антибиотики.
- Содействуйте органам здравоохранения в отслеживании контактов.
- В координации с органами здравоохранения оказывайте поддержку в отслеживании контактов и последующем наблюдении за ними.
- Обеспечьте психологическую поддержку больному и его семье.

Безопасные помещения и пространства

- Уменьшайте скученность и улучшайте вентиляцию в жилых помещениях, на рабочих местах и в школах

Социальная мобилизация и санитарное просвещение

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые даются органами здравоохранения и другими соответствующими органами.
- Показывайте на собственном примере, как следовать рекомендациям, и информируйте членов сообщества. Примеры мероприятий:
  - Поддержка информационных кампаний по обучению сообществ симптомам, путям передачи и профилактике.
  - Продвижение гигиены рук (мытье рук с мылом).
  - Продвижение респираторной гигиены и этикета (прикрывание рта/носа при кашле, чихании; мытьё рук после кашля и чихания; не плевать на землю).
  - Регулярная дезинфекция поверхностей в зонах повышенного риска, таких как школы, рабочие места, приюты, дома).
  - Использование средств индивидуальной защиты (например, маски для лица).
  - Пропаганда правильного использования антибиотиков: антибиотики должны приниматься только по назначению врача и строго по инструкции – курс должен быть завершён даже при улучшении самочувствия. Нельзя делиться антибиотиками или использовать остатки от предыдущих курсов.
- Поддерживайте людей в следовании рекомендациям.
- Постарайтесь получить представление, почему люди могут не соблюдают советы здравоохранения.
- Под руководством вашего руководителя и органов здравоохранения работайте с местными сообществами над преодолением барьеров, препятствующих выполнению медицинских рекомендаций.
- Вовлекайте сообщество в борьбу со слухами и дезинформацией.

Иммунизация

- Пропагандируйте программы плановой вакцинации детей
- Поддерживайте массовые кампании по вакцинации

Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на ней:
  - Сколько людей заболело дифтерией и где
  - Сколько людей умерло, когда и где
  - Кто входит в уязвимые группы и где они находятся
  - Где находятся медицинские учреждения (включая традиционных целителей)
- На обратной стороне карты запишите следующую информацию:
  - Когда появились случаи заболевания дифтерией?
  - Сколько человек живет в затронутом дифтерией сообществе, сколько из них –дети до 5 лет?
  - Вакцинировано ли большинство детей в сообществе?
    - Планируется ли кампания по вакцинация? Если да, то когда и где?
  - Есть ли у людей в целом достаточно еды?
  - Насколько распространено проживание в тесных условиях? Есть ли вентиляция и свежий воздух в домах, школах и на рабочих местах?
  - Кроме детей, какие группы населения наиболее затронуты (по возрасту, профессии, географии и т.д.)
  - Какие существуют традиции, практики и убеждения по поводу вакцинации? Есть ли социальные, культурные или религиозные запреты, которые препятствуют вакцинации людей ?
  - Какие существуют традиции, практики и убеждения по уходу за больными людьми и их кормлением? Примите во внимание любые различия в ролях и обязанностях между женщинами и мужчинами?
  - Продолжают ли женщины кормить грудью больных младенцев?
  - Действует ли программа по социальной мобилизации или санитарному просвещению населения?
  - Какие источники информации люди используют / какие вызывают наибольшее доверие?
  - Какие слухи или дезинформация существуют о дифтерии или вакцинации?

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
- 19. Психосоциальная поддержка (ПСП)
- 20. Изоляция заболевших людей
- 24. Плановая вакцинация
- 25. Кампании по массовой вакцинации
- 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
- 44. Действия в отношении слухов
- 45. Первая психологическая помощь (ППП)

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/

Community messages

24. Поиск заболевших людей

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:

- Всю территорию 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

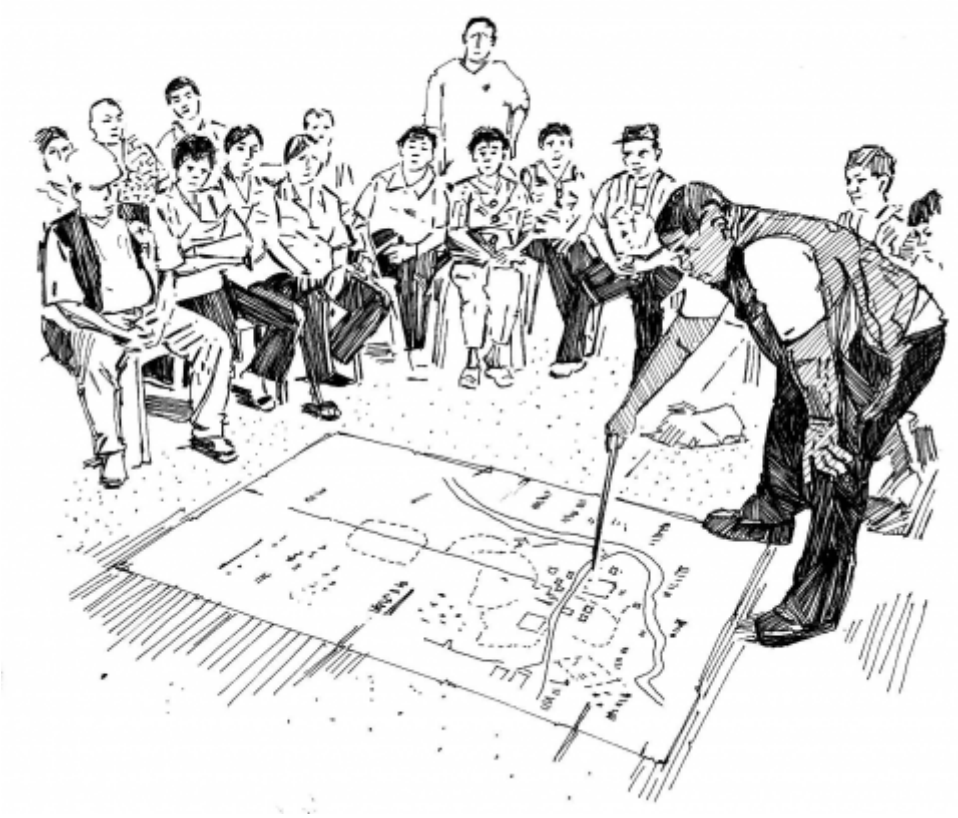
жизнеобеспечения, такие как загоны для крупного рогатого скота, рынки живой птицы, скотобойни и т. д. .

- 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 определённых 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 забелевшим
   - Может ли Национальное общество обеспечить транспорт?
   - Есть ли у людей деньги, чтобы платить за транспорт?
   - Требует 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. Поиск заболевших людей

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 забой 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 остроинфекционной эпидемии»*).

Защита волонтеров от вреда и ответственности перед другими

1. Волонтеры должны быть защищены, если они понесут ущерб или получат 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 поддержании 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.

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 рекомендуйте лицам, осуществляющим уход, как можно чаще кормить детей грудью.
    - Настоятельно рекомендуйте 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.

Community messages

02. Уход за человеком с высокой температурой

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 (врождённое 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. Грудное вскармливание

08. Мытье рук с мылом

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 спасать 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 противомалярийных 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. Грудное вскармливание

23. Поощрение здорового образа жизни в обществе

29. Участие в обследованиях на качество питания

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

20. Изоляция заболевших людей

Обзор

- Некоторые заболевания настолько опасны или заразны, что, чтобы предотвратить распространение инфекции среди окружающих, требуется изоляция заболевших. Изоляция означает отделение заболевших лиц от здоровых.
- Изоляция — это не тюремное заключение; она не проводится принудительно, а осуществляется только с согласия заболевшего. Необходимо объяснять заболевшим и их семьям, почему необходима изоляция. Иногда может потребоваться изоляция заболевших от их спутников или домашнего скота (и наоборот), если существует риск передачи инфекции. В крайних случаях при прогрессирующих вспышках может потребоваться забой (избирательный убой) инфицированных животных, чтобы остановить распространение заболевания на других животных и людей. Изоляция, карантин или забой животных также не должны осуществляться принудительно и должны проводиться с согласия лица, осуществляющего уход.
- Когда человек изолирован, все, кто вступает с ним в непосредственный контакт (например, члены семьи и медицинские работники), должны использовать соответствующие защитные меры, такие как средства индивидуальной защиты (СИЗ). Количество лиц, контактирующих с заболевшим, должно быть сведено к минимуму. Например, только один член семьи должен обеспечивать уход, питание, воду и т. д. для заболевшего человека.

Что делать и как действовать

Наблюдение и выявление

1. Даже если заболевание требует изоляции, вы должны продолжать мониторинг, выявляя случаи заболевания (см. инструмент *«Эпидемиологический надзор на уровне сообщества»*).
   - При обнаружении случаев заболевания следует объяснить заболевшим и их семьям, почему необходима изоляция.
   - Объяснение необходимости изоляции защищает окружающих, включая членов семьи заболевшего человека. Заболевшим и их семьям будет проще принять изоляцию, если её цель разъяснена.
2. Оказывайте поддержку пострадавшему лицу, членам семьи и медицинским работникам, чтобы облегчить процесс изоляции.
   - Изоляция осуществляется только добровольно, и необходимо максимально уважать пожелания заболевшего и его семьи.
   - Лицам, обеспечивающим уход за человеком, находящимся в изоляции, нужно показать, как правильно помогать и при этом защитить себя. Они должны быть обеспечены надлежащими защитными средствами.

Содействие и уход

1. Оказывайте психосоциальную поддержку семьям (см. инструмент *«Психосоциальная поддержка»*). Изоляция близкого человека может быть очень тяжелым испытанием как для семьи, так и для

самого человека, находящегося в изоляции.

2. Убедитесь, что люди, находящиеся в изоляции, получают достаточное питание, воду и медицинское обслуживание, а также помогите справиться с потерей средств к существованию.
3. Уточните, есть ли у тех, кто нуждается в изоляции, иждивенцы (например дети, люди с ограниченными возможностями), которым может потребоваться дополнительная поддержка. Сообщите об этом своему супервайзеру, который свяжется с группой по защите иждивенцев Общества Красного Креста и Красного Полумесяца для оказания соответствующей поддержки.

Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества

1. Ведите диалог с семьей, сообществом и старейшинами/лидерами, чтобы предотвратить возникновение предрассудков и социального неприятия.
   - Постарайтесь не допустить, чтобы изоляция вызывала предрассудки или социальное неприятие заболевших и их семей.
   - Разъясняйте членам сообщества, почему изоляция необходима.
   - Обращайтесь за помощью к старейшинам и лидерам сообществ для борьбы с предрассудками.

Поиск заболевших людей

Community messages

24. Поиск заболевших людей

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 рекомендуйте, 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. Вакцинация детей

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. Участие в кампаниях по вакцинации

15. Использование прививочных карточек

23. Поощрение здорового образа жизни в обществе

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. Вакцинация детей

18. Как правильно кашлять

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 Е), 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. Надлежащее проветривание

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:

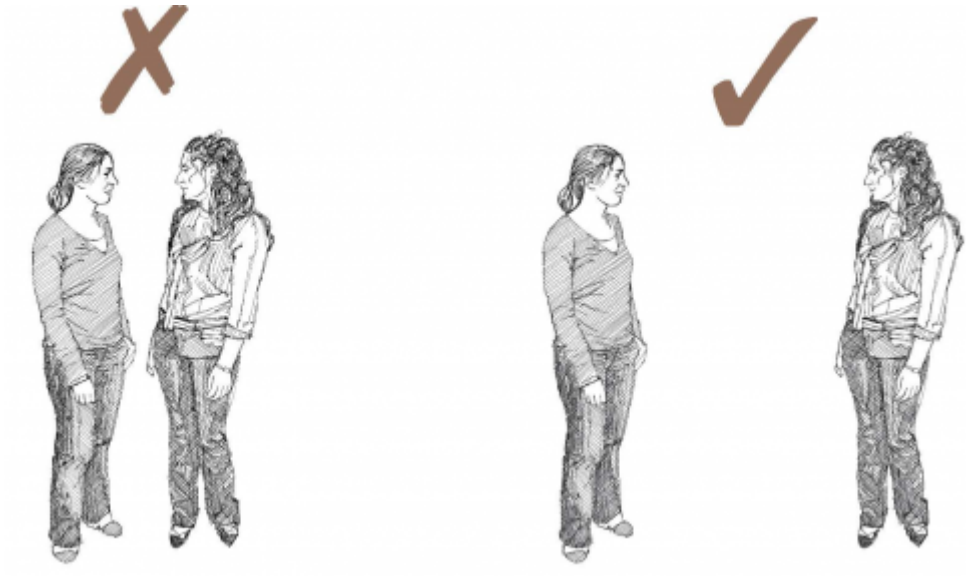
- Социальное дистанцирование – это также сведение к минимуму физического контакта с другими людьми. Оно включает в себя выполнение следующих действий:
  - Избегание людных мест. Например, настоятельно рекомендуйте людям:
    - Молиться в одиночку или небольшими группами, а не в больших группах;
    - 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. Социальное дистанцирование

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.

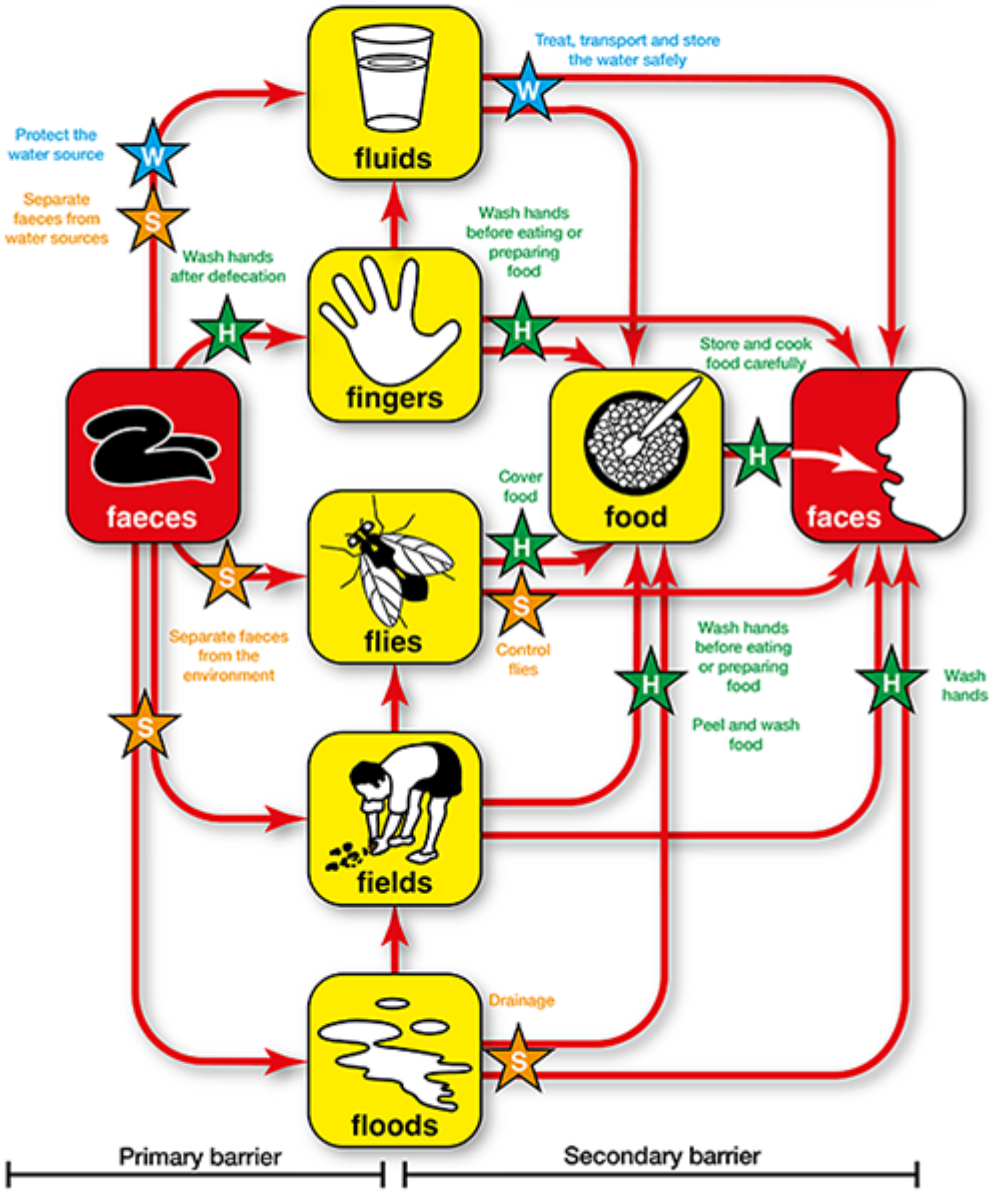
Направленность пропаганды гигиены определяется исходя из рисков для здоровья. Создавая ряд барьеров для инфекции, гигиеническое поведение оказывает решающее влияние на передачу заболеваний, связанных с водой и санитарией, как показано на диаграмме "f"[1] ниже:

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).

W WATER
S SANITATION
H 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.

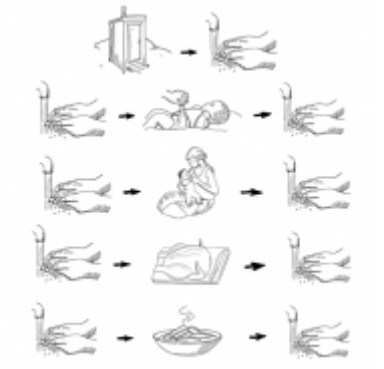
Community messages

04. Правильное хранение воды

05. Использование чистой безопасной питьевой воды

06. Использование чистых туалетов

08. Мытье рук с мылом



09. Когда мыть руки

11. Уборка территорий, где могут размножаться комары

12. Надлежащая гигиена питания

13. Надлежащая личная гигиена

20. Сбор и вывоз мусора

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 остроинфекционной эпидемии»)

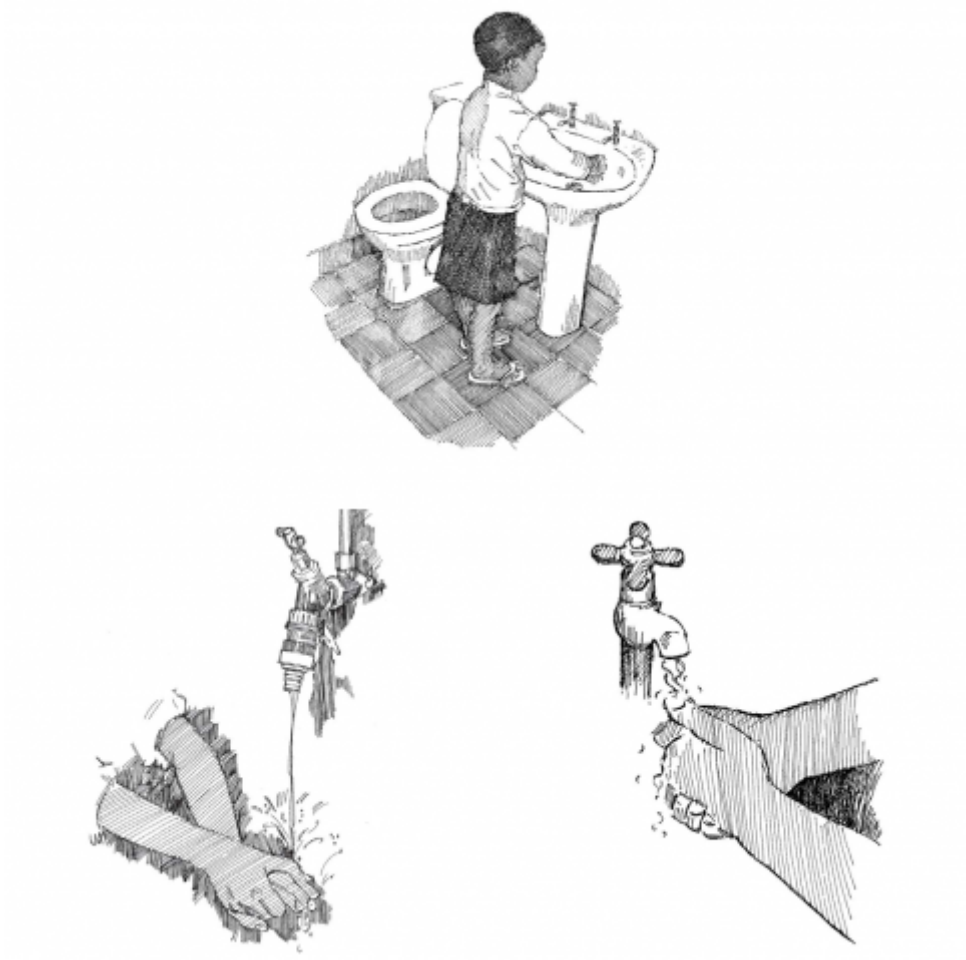
Что делать и как действовать

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

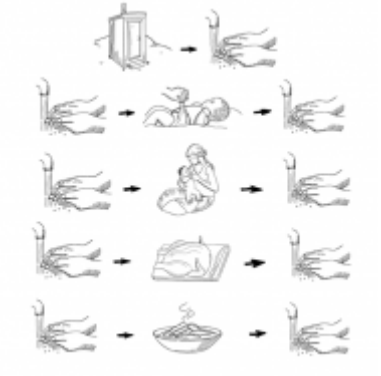
поверхности, включая тыльную сторону ладоней и места между пальцами.

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. Мытье рук с мылом



09. Когда мыть руки

43. Социальная мобилизация и изменение поведения

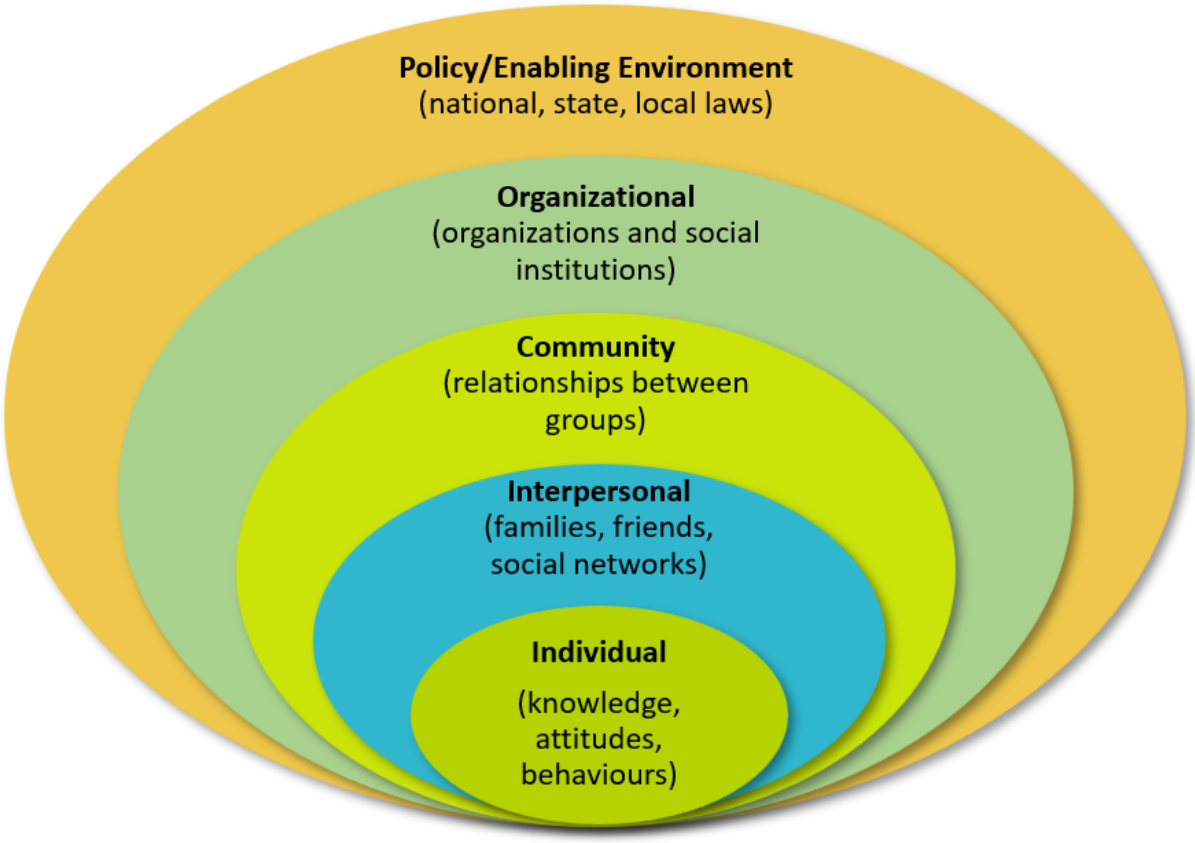
Обзор

[redacted]

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

[redacted]

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. Поощрение здорового образа жизни в обществе

44. Действия в отношении слухов

Обзор

- Слухи – это истории, содержащие недостоверную информацию. Они часто распространяются в сообществах во время эпидемий, когда люди испытывают страх или тревогу по поводу болезни. Слухи часто дают объяснение тому, что неизвестно об этой болезни, даже если это объяснение не соответствует действительности.
- Слухи включают в себя *недостоверную* или *ложную* информацию. Недостоверная информация – распространение неверной информации без намерения ввести в заблуждение, по недоразумению или ошибке. Примером недостоверной информации является слух о том, что вирус Эболы вызван колдовством. По правде говоря, Эбола распространяется вирусом, но люди часто принимают это за колдовство, потому что они не могут видеть вирус или никогда раньше не слышали о вирусе Эболы.
- Ложная информация (дезинформация) – это распространение неверной информации намеренно с целью обмана или манипулирования, например, «фейковые новости», которые представляют собой дезинформационное сообщение, замаскированное под новости и часто распространяемое для получения политической или экономической выгоды. Примером ложной информации является, например, то, что рекламируемые поливитамины «излечивают» ВИЧ, даже если те, кто это делает, знают, что это неправда.

Во время эпидемий мы часто сталкиваемся с двумя видами слухов:

- Слухи о возможных случаях
  - Эти слухи могут нарушать неприкосновенность частной жизни членов сообщества и право на конфиденциальность и могут подвергать их риску
    - Слухи часто могут отражать ранее существовавшие страхи и предрассудки внутри сообщества. Это может привести к возложению вины на различные группы или людей. Этот тип ложных убеждений может дать членам сообщества «разрешение» на дискриминацию кого-либо без чувства вины из-за ложных убеждений
  - Они также могут привести к ненужному использованию/растрате ресурсов на здравоохранение, когда необходимо отслеживать случаями, вызванные слухами
- Слухи о причинах или лечении заболевания
  - Могут отвлечь от сообщений органов общественного здравоохранения.
  - Могут противоречить поведению и практикам, рекомендованным для борьбы с эпидемией.
  - Могут создать опасную ситуацию для волонтеров и медицинских работников, если они вызывают недоверие.

Внимание к слухам может помочь нам понять убеждения и восприятия, которые оказывают влияние на людей. Используя эту информацию, мы можем скорректировать наши сообщения, сделав их специфичными для сообщества, условий и убеждений. Слухи также могут служить предупреждающим знаком об опасностях, таких как насилие или рискованное поведение, что позволяет с ними быстро справиться

Что делать и как действовать

Прислушивайтесь к слухам и собирайте информацию

- Создайте систему для сбора слухов: Прислушиваться к слухам – это нечто большее, чем просто слышать слова, которые используют люди. Чтобы эффективно прислушиваться к слухам, вам необходимо:
  - Выявить слухи не так просто, как расспросить людей о каких-либо слухах, которые они слышали. Это не обязательно приведет к раскрытию слухов, потому что люди могут поверить в правдивость слухов и, следовательно, не считать их таковыми. Кроме того, люди могут не доверять вам как человеку, с которым можно обсуждать свои убеждения таким образом.
  - Слушайте язык, на котором сообществу удобнее всего говорить.
- Настройтесь на социальные и традиционные медиа, чтобы понимать, что люди слышат и что они говорят.
- Участвуйте в открытых и неструктурированных беседах с различными группами людей, чтобы понять, каких убеждений они придерживаются, и почему они их придерживаются.
- Организуйте групповые дискуссии с членами сообщества и членами общественных групп (таких как женские или молодежные группы).
- Обращайте внимание на то, что вы слышите при выполнении своей работы в качестве волонтера, а также в свое личное время.
- Разработайте метод сбора информации о слухах Используйте журнал слухов, где вы можете записывать:
  - Подробности – что это за слухи?
  - Дата – когда вы узнали о слухе?
  - Местоположение – где узнали о слухе?
  - Канал – как распространяется слух?

Сообщайте и помогайте проверять слухи

- Поделитесь информацией из вашего журнала слухов со своим руководителем: АПопросите его проверить, правдивы ли слухи или ложны
  - Иногда часть слухов оказываются правдивыми, а другие ложными. Важно понимать факты.
  - Следуйте указаниям вашего руководителя, чтобы раскрыть, по возможности, больше информации о слухе.
  - Вас могут попросить выяснить больше информации о слухе у членов сообщества.
  - Вас также могут попросить поговорить с источником слухов, чтобы лучше понять, о чем идет речь и причины возникновения слуха.
    - Объясните, что вы проверяете слух, который может оказаться или не оказаться правдой, и повторите слух, который вы слышали.
    - Спросите их, что является правдой/неправдой в слухах, которые вы слышали, и изложите в простых выражениях факты и то, как они их знают.
    - Повторите то, что вы услышали, чтобы проверить, правильно ли вы их поняли. В итоге вы должны четко понять то, что они описывают – если вы не уверены, спросите еще раз.
    - Попытайтесь выяснить, что вызвало этот слух. Например, начался ли слух из-за плохо сформулированного сообщения? Правительственного заявления? И т. д.

Подготовьте ответ на слухи

- Совместно со своим руководителем разработайте план устранения и предотвращения слухов. Не игнорируйте и не опровергайте слухи
  - Слухи обычно не исчезают сами по себе и могут вызвать большие проблемы, если на них не обратить внимания
  - Замените слухи точной информацией
    - Уважайте местные обычаи и верования и корректируйте сообщения в соответствие с ранее существовавшими верованиями и обычаями.
    - Например, распространенным слухом может быть то, что Эбола вызвана колдовством; общепринятый ответ заключается в том, чтобы называть Эболу вирусом. Однако, вместо того, чтобы отрицать это ранее существовавшее убеждение, может оказаться более полезным признать, что это то, во что верят люди, и создать соответствующие рекомендации и сообщения, такие как: не прикасайтесь к этому человеку без защиты, но не бойтесь предоставлять ему пищу [и молиться за него] в знак сочувствия.
    - Используйте каналы связи/людей, которым доверяют члены сообщества.
    - Используйте язык, который люди понимают и с которым им комфортно.
    - Продолжайте вступать в диалог с сообществами, чтобы убедиться, что вас понимают

45. Первая психологическая помощь (ППП)

Обзор

ППП это...

- утешение человека, попавшего в сложную ситуацию, с целью помочь ему почувствовать себя в безопасности и спокойствии;
- оценка потребностей и проблем;
- защита людей от дальнейшего вреда;
- оказание эмоциональной поддержки;
- помощь в удовлетворении неотложных основных потребностей, таких как еда и вода, одеяло или временное пристанище;
- слушать людей, но не заставлять их говорить.
- помощь людям в получении информации, услуги и социальной поддержки

ППП это не...

- то, что выполняют только профессионалы.
- профессиональная консультация или терапия;
- рекомендация подробного обсуждения события, вызвавшего сложную ситуацию.
- просьба проанализировать возникшую ситуацию;
- давление на человека, чтобы узнать подробности о том, что произошло.
- оказывание давление на людей, чтобы они поделились своими чувствами и реакциями на то или иное событие

Что делать и как действовать

ППП – это утешение человека, попавшего в ложную ситуацию, с целью помочь ему почувствовать себя в безопасности и спокойствии. Она обеспечивает эмоциональную поддержку и помогает людям удовлетворять насущные базовые потребности, а также находить информацию, получать услуги и социальную поддержку. Три принципа действия «Смотри, слушай и связывай» указывают на то, что ППП – это способ приблизиться к человеку, попавшему в сложную ситуацию, оценить, в какой помощи он или она нуждается, и помочь ему или ей получить эту помощь

СМОТРИ (обратите внимание на ситуацию)

- Выясните, что произошло или происходит в настоящее время.
- Определите, кто нуждается в помощи.
- Определите риски для безопасности.
- Определите физические травмы.
- Определите непосредственные базовые и практические потребности.

- Наблюдайте за эмоциональными реакциями.

СЛУШАЙ (обратите внимание на человека)

- Представьтесь.
- Будьте внимательны и слушайте активно.
- Принимайте чувства других.
- Успокойте человека, попавшего в сложную ситуацию.
- Спрашивайте о потребностях и проблемах.
- Помогите человеку (людям), попавшему(им) в беду, найти решения их проблем и удовлетворения потребностей

СВЯЗЫВАЙ (примите меры, чтобы помочь)

- Найдите информацию.
- Установите контакт с близкими этого человека и социальной поддержкой. Решайте практические проблемы.
- Получите услуги и другую помощь.

Активное слушание является ключевым компонентом ППП

- Активно концентрируйтесь на том, что говорит пострадавший человек.
- Не перебивайте и не пытайтесь заверить его, что все будет в порядке.
- Устанавливайте частый зрительный контакт (если это приемлемо с точки зрения культуры) и следите за тем, чтобы язык вашего тела сигнализировал о том, что вы слушаете.
- Осторожно прикоснитесь к руке или плечу пострадавшего, если это уместно.
- Найдите время, чтобы выслушать людей, описывающих произошедшее событие. Рассказав свою историю, люди смогут понять и в конечном итоге принять это событие.