



# Холера

Последнее обновление 2024-09-08

## Ключевые факты

### Передача заболевания

- Холера передается при попадании в организм воды или пищи, загрязненных фекалиями/экскрементами.
- Вода или пища могут быть загрязнены людьми или животными через фекалии прямо или косвенно через немытые руки или пищу, вымытую/приготовленную загрязненной водой.
- Холера также может передаваться при контакте с жидкостями организма человека, зараженного холерой

### Наиболее уязвимы к тяжелым симптомам

- Дети до пяти лет
- Недоедающие люди, особенно дети
- Беременные женщины
- Люди, которые не имеют свободного доступа к регидратационной терапии и медицинским услугам
- Люди с ослабленной иммунной системой

### Наиболее уязвимые к заражению болезнью

- Люди, живущие в районах с плохими условиями водоснабжения, санитарии, гигиены и услугами
- Перемещающиеся люди с ограниченным доступом к воде, санитарно-гигиеническим сооружениям и услугам

### Симптомы

(\*\* У людей проявляются симптомы разной степени тяжести. Некоторые люди становятся очень больными. У большинства людей развиваются легкие симптомы, в то время как в серьезных случаях развивается острая водянистая диарея с сильным обезвоживанием. Некоторые люди не проявляют никаких симптомов, но они все еще могут передавать болезнь. Вот почему профилактика и контроль так важны. \*\*)

- Водянистая диарея/диарея на рисовой воде
- Рвота (иногда)
- Спазмы в животе (иногда)

- Обезвоживание (часто происходит быстро)
- Спутанность сознания, судороги, потеря сознания (иногда)

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

## Мониторинг сообщества и выявление больных людей

- Определите возможный источник или точку загрязнения
- Определите возможные случаи в сообществе на основе определения случая сообщества

## Лечение и ведение

- Люди с острой водянистой диареей должны быть направлены в медицинское учреждение:
  - Дети младше шести месяцев, независимо от их состояния обезвоживания
  - Дети младше пяти лет и беременные женщины с некоторыми (умеренными) признаками обезвоживания и все люди с тяжелым обезвоживанием
- Направлять беременных женщин, детей и взрослых с признаками недоедания в центры лечения холеры
- Вести пациентов с отсутствием или умеренной степенью обезвоживания и отсутствием недоедания в сообществе, обеспечивая пероральную регидратацию (РПР).
- Лечить легкие случаи в сообществе, предоставляя добавки цинка (цинк должны получать только дети в возрасте до пяти лет)
- Поддерживать безопасные и достойные похороны и погребальные практики
- Оказывайте психосоциальную поддержку заболевшим людям и членам их семей

## Санитария и утилизация отходов

- Содействовать использованию надлежащих средств санитарии и удаления отходов (туалеты/отхожие места)
- Препятствовать открытой дефекации

## Гигиена рук

- Популяризируйте хорошую гигиену рук (мытьё рук с мылом)
  - ДО: приготовление пищи, прием пищи, кормление ребенка, уход за больными холерой
  - ПОСЛЕ: посещения туалета или мытья ребенка; прикосновения к фекалиям

## **Гигиена и безопасность воды**

- Набирайте воду из известного безопасного источника (где качество контролируется на регулярной основе). Даже если вода выглядит прозрачной, в ней могут содержаться бактерии, вызывающие холеру.
- Кипятите воду не менее одной минуты или добавьте в нее капли или таблетки хлора, прежде чем пить или использовать для мытья овощей или продуктов для приготовления пищи.
- Храните питьевую воду в чистой закрытой кастрюле, ведре или другой емкости с небольшим отверстием и крышкой. Его следует использовать в течение 24 часов после сбора.
- Налейте воду из контейнера; не опускайте чашку в контейнер. Если погружения в емкость с водой избежать невозможно, используйте чашку или другую посуду с ручкой, чтобы зачерпнуть воду.

## **Гигиена и безопасность пищевых продуктов**

- Накрывайте и храните продукты безопасно (защищенные от заражения насекомыми / животными)
- Используйте чистую посуду и контейнеры для хранения
- Тщательно готовьте сырые продукты
- Ешьте приготовленную пищу немедленно, пока она еще теплая
- Тщательно разогрейте приготовленную пищу перед употреблением
- Избегайте контакта между сырой и приготовленной пищей
- Перед употреблением тщательно вымойте овощи с мылом и безопасной водой
- Ешьте фрукты и овощи, которые вы сами очистили
- Особенно тщательно мойте разделочную доску с мылом и безопасной водой
- Мойте посуду с мылом и безопасной водой
- Поощряйте исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни и дополнительное грудное вскармливание до двухлетнего возраста (особенно когда ребенок болен)

## **Безопасные похороны**

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые дают органы здравоохранения и другие соответствующие органы относительно безопасных и достойных похорон и практики погребения
- Следуйте указаниям вашего руководителя относительно безопасных и достойных похорон и похоронной практики, включая меры личной защиты

## **Социальная мобилизация и пропаганда здорового образа жизни**

- Попытайтесь получить представление о том, соблюдаются ли рекомендации по медицинской практике и если нет, то почему
- По совету вашего руководителя и органов здравоохранения работайте с сообществами, чтобы преодолеть препятствия на пути следования медицинским рекомендациям и рекомендуемой практике

## Иммунизация

- Поддержка кампаний вакцинации

## Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на карте следующую информацию:
  - Сколько людей заболело холерой? Где?
  - Сколько людей умерло? Где? Когда?
  - Кто уязвимые люди и где они находятся?
  - Где находятся местные медицинские учреждения и службы? (включая традиционных целителей)
  - Где люди получают питьевую воду?
- Запишите следующую информацию на обратной стороне карты:
  - Когда люди начали заболевать холерой?
  - Сколько человек проживает в пострадавшем сообществе? Сколько детей младше пяти лет?
  - Хорошо ли питаются дети в сообществе в целом?
  - Всегда ли у людей достаточно еды?
  - Распространено ли грудное вскармливание?
  - Является ли источник безопасным?
  - Знают ли люди, как обращаться с водой?
    - Как они это делают?
  - Какие имеются санитарные средства? нанесите общие туалеты/отхожие места на карту)
    - Пользуются ли ими люди?
  - Какие средства для мытья рук имеются в наличии? (нанесите на карту общественные пункты мытья рук)
  - У них есть мыло? Каковы привычки, практика и убеждения сообщества в отношении ухода за больными людьми и их питания? Учитывайте любые различия в ролях и обязанностях между мужчинами и женщинами
    - Когда младенцы и груднички болеют, продолжают ли женщины кормить их грудью?
  - Действует ли программа социальной мобилизации или укрепления здоровья?
  - Каковы роли, обязанности, конкретные потребности и приоритеты женщин и девочек, мужчин и мальчиков, а также людей с ограниченными возможностями в области обращения с водой, ее хранения и очистки? Убедитесь, что вы подумали о культурных и социальных традициях и восприятии, принятии решений в домашних хозяйствах, средствах к существованию, таких как сельское хозяйство и животноводство и т.д.
  - С какими препятствиями сталкиваются люди, независимо от гендерной идентичности, возраста, инвалидности и происхождения, при доступе к точкам водоснабжения и санитарно-гигиеническим сооружениям?
  - Какие источники информации люди используют/которым доверяют больше всего?
    - Существуют ли слухи или дезинформация о холере? Что это за слухи?
  - Могут ли люди определить признаки и симптомы обезвоживания?
  - Знают ли люди, как приготовить раствор для пероральной регидратации (РПР)?
    - Есть ли у них под рукой ресурсы, чтобы сделать это?

# 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](#)
- [07. Оценка обезвоживания](#)
- [09. Приготовление раствора для пероральной регидратации \(РПР\)](#)
- [10. Применение раствора для пероральной регидратации \(РПР\)](#)
- [11. Добавки цинка](#)
- [13. Грудное вскармливание](#)
- [14. Кормление младенцев и детей раннего возраста в чрезвычайных ситуациях](#)
- [15. Измерение острой недостаточности питания в чрезвычайных ситуациях](#)
- [17. Измерение окружности середины плеча \(ОСП\)](#)
- [19. Психосоциальная поддержка \(ПСП\)](#)
- [25. Кампании по массовой вакцинации](#)
- [29. Пропаганда гигиены](#)
- [30. Чистая безопасная бытовая вода](#)
- [31. Гигиена питания](#)
- [32. Санитария](#)
- [33. Рекомендации в отношении использования и содержания уборных](#)
- [34. Мытье рук с мылом](#)
- [43. Социальная мобилизация и изменение поведения](#)

# 01. Эпидемиологический надзор на уровне сообщества

## Обзор

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

## Что делать и как действовать

### Точное отображение на карте

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

### Сканирование местных сообществ

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

### Понимание болезни и рисков

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

### Выявление уязвимых людей

- Кто в сообществе может быть уязвим к этому заболеванию

## Наблюдение и передача отчетов

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

## Направление к врачу или уход на дому

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

## Community messages



24. Finding sick people

## 02. Составление карты сообщества

### Обзор

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

Составление карты поможет:

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

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

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

### Создание карты сообщества

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

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



## Использование карты сообщества

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

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



Создание карты сообщества

## 03. Коммуникация с сообществом

### Обзор

Общение во время эпидемии может быть затруднено. Вспышки болезней, особенно новых, могут вызывать неуверенность, страх и тревогу, что может привести к распространению слухов, дезинформации и дезинформационных материалов. Люди могут не доверять властям, системе здравоохранения или организациям, включая Общество Красного Креста и Красного Полумесяца. Они могут не слушать или не верить информации, которую они получают от людей или организаций, не вызывающих у них доверия. Люди также могут быть охвачены горем по тем, кто болен или кто умер.

Иногда внутри сообществ присутствуют сильные убеждения, которые отличаются от профилактических и защитных социальных мер, продвигаемых властями и поставщиками медицинских услуг. Люди могут твердо верить в свои собственные культурные обычаи, традиционную медицину или другие методы, которые могут оказаться неэффективными против болезни. Они могут не принимать определенные методы лечения (включая лекарства и вакцины).

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

Во время вспышки заболевания доверительная коммуникация с сообществом имеет жизненно важное значение. Для укрепления доверия важна двусторонняя коммуникация. «Двусторонняя» означает, что волонтеры должны как передавать сообщения сообществу, так и получать их от него. Члены сообщества должны чувствовать, что их уважают и к ним прислушиваются, и у них должна быть возможность поделиться своими убеждениями, страхами и переживаниями. Чтобы принимать сообщения волонтеров, члены сообщества должны быть в состоянии доверять вам и быть уверенными в том, что вы говорите. Как только вы поймете убеждения, страхи и переживания членов сообщества, вы сможете предоставлять им правдивые и точные сообщения.

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

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

## Что делать и как действовать

### Коммуникация в условиях эпидемии

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

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

### **Различные способы коммуникации**

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

- Методы односторонней коммуникации:
  - видео, фильмы, телевизионная реклама;
  - песни, стихи, драма, ролевая игра или театр;
  - объявления сообщества, такие как: объявления по громкой связи, массовые SMS-сообщения, сообщения в социальных сетях, радиопередачи;
  - плакаты, рекламные щиты.
- Методы двусторонней связи:
  - подомовой (поквартирный) обход;
  - встреча с ключевыми лицами, предоставляющими информацию, такими как: общинные или религиозные лидеры, традиционные целители или акушерки, учителя, старейшины и т. д.;
  - обсуждения в сообществе, поощряющие методы участия, такие как: сортировка по трем стопкам, диаграммы голосования, составление карт, опрос, анализ барьеров, планирование сообщества.

### **Обращайте внимание на слухи**

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

- Прислушиваться к слухам или неверной информации.
  - Отмечать, когда и где появился слух, и немедленно сообщать об этом своему руководителю-волонтеру или координатору Национального сообщества.
- Объяснить о некорректности возникшего слуха.
  - Сообщать сообществу ясные, простые факты об этой болезни.
  - Повторять и четко объяснять, что они могут сделать, чтобы защитить себя и других.



# 04. Направление населения в медицинские учреждения

## Обзор

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

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

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

## Что делать и как действовать

### ***Выявление людей, которых необходимо направить к врачу***

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

### ***Нанесение на карту и посещение медицинских учреждений***

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

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

### **Планирование и подготовка к направлению в медицинские учреждения**

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

### **Оформление направления**

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

добраться до них различными видами транспорта

- Окажите семье помощь, если потребуется специальный транспорт



## Community messages



24. Finding sick people



# 05. Защита, безопасность и благополучие волонтеров

## Обзор

Волонтеры работают в непростых ситуациях и с самыми разными людьми. Работа во время эпидемий может быть рискованной, потому что волонтеры также могут подхватить болезнь и заболеть. В дополнение к физическим рискам могут существовать риски для эмоционального и психического благополучия волонтеров из-за характера выполняемой ими работы. Важно защитить от этих рисков и свести к минимуму их воздействие.

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

Важно следовать указаниям вашего руководителя и Национального общества и использовать тот уровень защиты, который соответствует ситуации, в которой вы находитесь.

## Что делать и как действовать

### *Защита себя и других от болезней*

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

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

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

- Меры по борьбе с переносчиками (См. инструмент действий «[Борьба с переносчиками](#)»)
- Безопасное обращение с животными (инструмент действий «[Обработка и забой животных](#)»)
- Обращение с телами умерших (инструмент действий «[Безопасное и достойное погребение](#)»)
- Химиопрофилактика (инструмент действий «[Химиопрофилактика](#)» )
- Безопасные продукты питания и вода (инструменты действий «[Надлежащая гигиена пищевых продуктов](#)» и «[Чистая безопасная бытовая вода](#)»).
- Гигиена рук (инструменты действий «[Мытье рук с мылом](#)» и «[Мытье рук в условиях остринфекционной эпидемии](#)»)

## **Защита волонтеров от вреда и ответственности перед другими**

1. **Волонтеры должны быть защищены**, если они понесут ущерб или получают травму в ходе своей работы. Могут произойти несчастные случаи, в ходе которых волонтеры могут быть ранены или даже убиты. Точно так же волонтеры могут причинить вред другим людям и их имуществу, особенно если они не прошли должной подготовки или не получили надлежащего оборудования.
  - Поэтому Национальные общества должны иметь соответствующие страховые полисы. Страховка может потребоваться для выплаты компенсации волонтерам или их семьям, если они будут ранены или убиты; для выплаты компенсации другим лицам, если им будет причинен вред в результате действий волонтеров; и для покрытия судебных издержек. Характер покрытия будет зависеть от правовой системы в вашей стране. Движение призывает Национальные общества признать и выполнять свой долг в отношении заботы о волонтерах, особенно если с ними что-то случится во время выполнения их обязанностей. Уточните у своего руководителя тип страховки или покрытия, которое вы можете получить, посредством «системы обеспечения безопасности».
  - Прежде чем просить волонтеров выполнять действия, связанные с высоким риском (например, безопасные и достойные похороны), Национальные общества должны также убедиться, что волонтеры были вакцинированы и получили необходимые средства защиты. Что это включает в себя, будет зависеть от условий, в которых вы работаете, а также политики в области здравоохранения для сотрудников и волонтеров вашего Национального общества.
2. **Волонтеры должны быть проинформированы** о политике безопасности Национального общества и понимать ее, а также следовать установленным в ней правилам. Вы также должны быть проинформированы о любых изменениях в политике, и вас могут попросить сообщать о любых случаях, вызывающих озабоченность.
  - Безопасность в сообществе зависит от личных качеств волонтеров, тренеров и других членов команды – от того, как они работают вместе и как они сотрудничают с людьми в сообществе. Волонтеры должны быть чуткими к культурным особенностям. Ваше личное поведение не должно наносить никому обиду. Вы должны быть честными и не создавать проблемы для сообщества. Вы должны придерживаться корректного, вежливого и беспристрастного поведения.
  - Волонтеры должны проявлять инициативу для обеспечения и поддержки своей собственной безопасности. Это означает, что вы должны без колебаний уточнять у своего руководителя о рисках, связанных с нарушением техники безопасности, и о том, что вам следует делать, если вы столкнетесь с какими-либо угрозами, или у вас возникнут какие-либо проблемы. Вам следует выяснить, какие протоколы действуют в случае возникновения инцидента, связанного с нарушением техники безопасности, включая то, как и кому вы должны сообщать об этих событиях.



## 07. Оценка обезвоживания

### Обзор

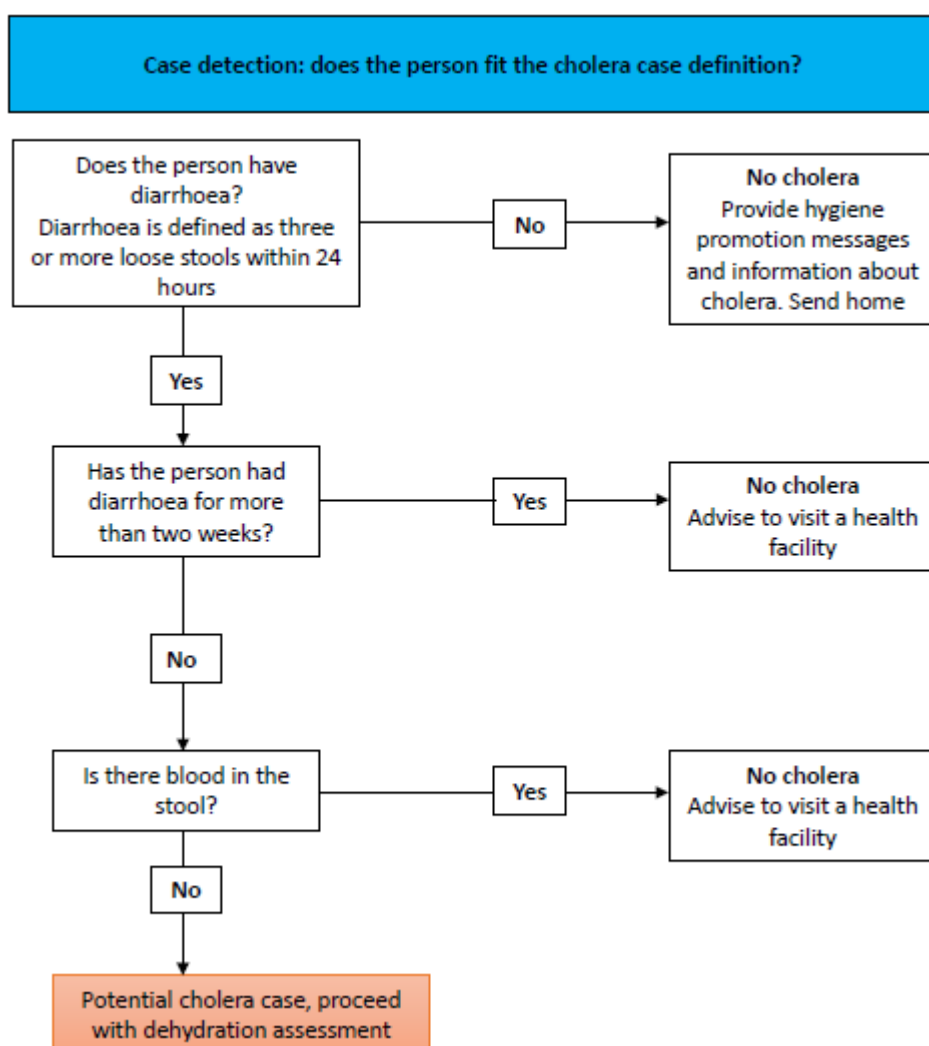
Люди, страдающие диареей, особенно дети, могут потерять много жидкости из своего организма и страдать от обезвоживания.

Обезвоживание может вызвать очень тяжелое заболевание, а иногда и смерть, особенно в сочетании с острой водянистой диареей и холерой.






\*\* Необходимо проявлять осмотрительность по отношению к людям, у которых проявляются признаки недоедания. Ребенка или взрослого, у которого размеры окружности середины плеча (ОСП) находятся в «красной или желтой зоне», следует **немедленно** направить в медицинское учреждение для лечения или профилактики обезвоживания. \*\* (См. инструменты действий, «Измерение острого недоедания в чрезвычайных ситуациях» и «Измерение окружности середины плеча» для получения дополнительной информации об ОСП и недоедании)

### Что делать и как действовать

Во-первых, определите, может ли этот человек быть потенциально заболевшим холерой:



Во-вторых, оцените степень обезвоживания и предпримите следующие действия:

Assessing dehydration status				
It is a person with acute watery diarrhoea who had three or more loose stools (non-bloody) within a 24-hour period		Assessing dehydration		
		No dehydration	Some dehydration (Person has two or more of the signs below)	Severe dehydration (Person has two or more of the signs below)
Look at or ask	 General condition	Well, alert, able to talk, sit up and answer questions	Restless, irritable. Less alert, still able to speak	Does not react/reacts little or unconscious; floppy
	 Tears	Eyes moist and tears present	Absent	Absent
	 Mouth and tongue	Moist	Dry	Very dry – like sandpaper
	 Thirst	Not thirsty, but drinks	Thirsty, drinks eagerly	Drinks poorly or not able to drink
Feel	 Skin pinch	Goes back quickly	Goes back slowly (2–3 seconds)	Goes back very slowly or remains in place (>3 seconds)
Action plan:		Follow Plan A*	Follow Plan B*	Refer immediately to a health facility

План А и план В подробно описаны в руководстве (инструмент действий) по «Применению растворов для пероральной регидратации (РПР)».



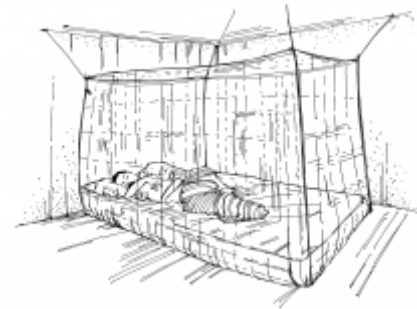
## Community messages



01. Preparing and giving oral rehydration solution (ORS)



03. Breastfeeding



17. Sleeping under mosquito nets

# 09. Приготовление раствора для пероральной регидратации (РПР)

## Обзор

Раствор для пероральной регидратации (РПР) является первым шагом в лечении людей, страдающих от диареи и обезвоживания. РПР может быть приготовлен:

- Либо из упаковки РПР, либо
- В домашних условиях с помощью народных средств или воды, сахара и соли.

## Что и как делать

### 1. Как приготовить РПР в упаковках

Упаковки РПР можно получить в местном отделении Национального общества или в медицинском центре по месту жительства. Они выпускаются в виде порошка, который необходимо развести перед использованием.

- Вымойте руки с мылом и чистой водой.
- Высыпьте весь порошок из одного пакетика РПР в чистую емкость, вмещающую не менее одного литра жидкости.
- Следуйте инструкциям на упаковке, чтобы узнать, сколько воды необходимо для разбавления содержимого каждого пакетика. Налейте указанное количество безопасной воды в контейнер и смешайте ее с порошком. Всегда используйте чистую воду для разведения РПР (см. инструмент действий «Чистая безопасная бытовая вода»)

### 2. Инструкции по домашней регидратации

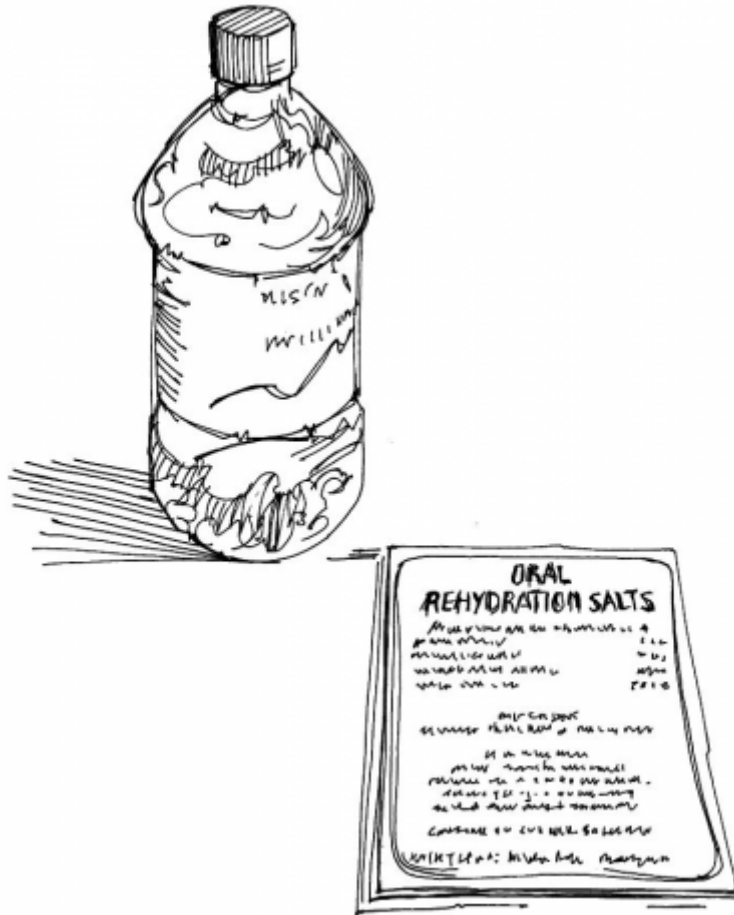
Некоторые **народные средства** могут быть эффективным РПР и могут предотвратить потерю человеком слишком большого количества жидкости из-за диареи. Расскажите лицам, осуществляющим уход, об эффективных народных средствах, если РПР в упаковке и медицинское учреждение недоступны.

- Очень простой и эффективный раствор для регидратации можно смешать из соли, сахара и воды.
- Для приготовления РПР вместо обычной воды можно использовать рисовый отвар, а для изменения вкуса – морковный суп, фруктовый сок или размятый банан. Морковный суп или фруктовый сок также можно добавлять при разведении готовых пакетиков РПР, так как оригинальный вкус не всегда может понравиться детям.

Инструкция по приготовлению домашнего **сахарно-солевого раствора**:: \*\* следует использовать только в том случае, если нет в наличии упаковок РПР\*\*

- Перед приготовлением раствора вымойте руки с мылом и водой.
- В чистой емкости смешайте:
  - один литр безопасной воды;
  - половину чайной ложки соли (3,5 г);
  - четыре столовые ложки (или восемь чайных ложек) сахара (40 г);
  - перемешайте соль и сахар до полного растворения в воде.





**Community messages**



01. Preparing and giving oral rehydration solution (ORS)



# 10. Применение раствора для пероральной регидратации (РПР)

## Обзор

Раствор для пероральной регидратации (РПР) – это первый шаг в лечении людей, страдающих от диареи и обезвоживания.

Если у человека нет признаков обезвоживания или присутствуют признаки умеренного обезвоживания (см. инструмент действий «[Оценка обезвоживания](#)»), его можно лечить дома

Oral rehydration solution (ORS) is the first step in managing people who are suffering from diarrhoea and dehydration.

\*\* Необходимо проявлять осмотрительность по отношению к людям, у которых проявляются признаки недоедания. Ребенка или взрослого, у которого размеры окружности середины плеча (ОСП) находятся в «красной или желтой зоне», следует немедленно направить в медицинское учреждение для лечения или профилактики обезвоживания. \*\* (См. инструменты действий, «[Измерение острого недоедания в чрезвычайных ситуациях](#)» и «[Измерение окружности средней трети плеча](#)» для получения дополнительной информации об ОСП и недоедании).

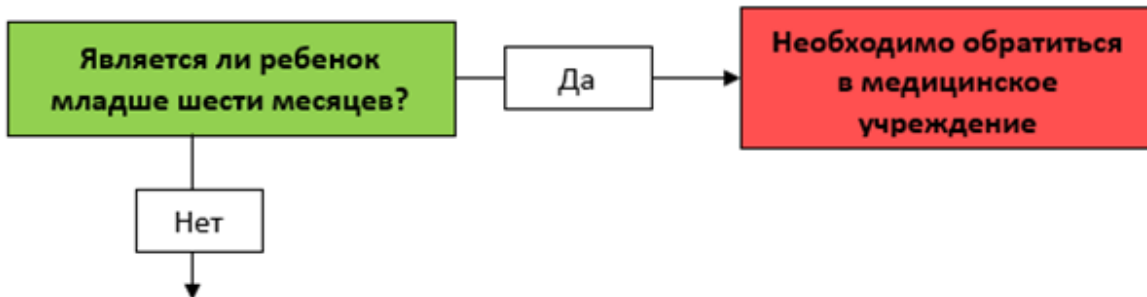
## Что и как делать

### *Как давать РПР*

Важно научить матерей и лиц, осуществляющих уход, правильно вводить РПР детям, чтобы помочь ребенку выздороветь и предотвратить распространение эпидемии.

Сначала используйте инструмент действий «Оценка обезвоживания», чтобы решить, как следует выбрать сценарий действий: план А, план Б или направление в медицинское учреждение. Основываясь на оценке степени обезвоживания, следуйте либо плану А, либо плану Б, как подробно описано ниже:

## План А

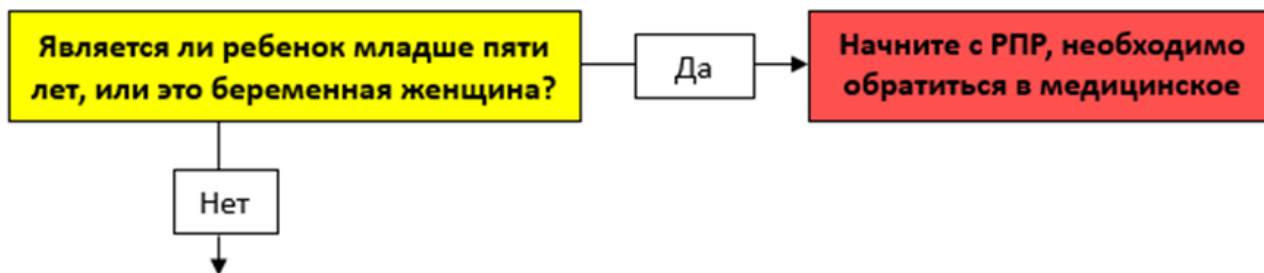


План А			
Возраст	Количество РПР после каждого жидкого стула	Сколько необходимо РПР в день	Сколько цинка
В возрасте от 6 месяцев до 2 лет	50–100 мл (1/2 стакана)	500 мл в день	1 столовая ложка в день в течение 10 дней
В возрасте от 2 до 5 лет	100–200 мл (1 стакан)	1000 мл в день	1 столовая ложка в день в течение 10 дней
В возрасте от 5 до 14 лет	200 мл (1 стакан)	1000 мл в день	Без цинка
В возрасте 15 лет и старше	Без ограничений (минимум 1 стакан)	2000 мл в день	Без цинка

### Необходимо предоставить следующие рекомендации людям и лицам, осуществляющим уход:

- Матерям следует продолжать грудное вскармливание.
- РПР следует давать регулярно в небольших количествах (чайные ложки для детей в возрасте до двух лет и глотки из стакана для пожилых людей).
- Если человека вырвет, подождите 10 минут, а затем продолжайте давать РПР, но медленнее.
- Если рвота продолжается, обратитесь в медицинское учреждение.
- Посоветуйте человеку вернуться, чтобы получить дополнительные упаковки РПР, если диарея продолжается, а РПР закончился.
- 50 мл = ¼ стакана, 100 мл = ½ стакана, 200 мл = 1 стакан

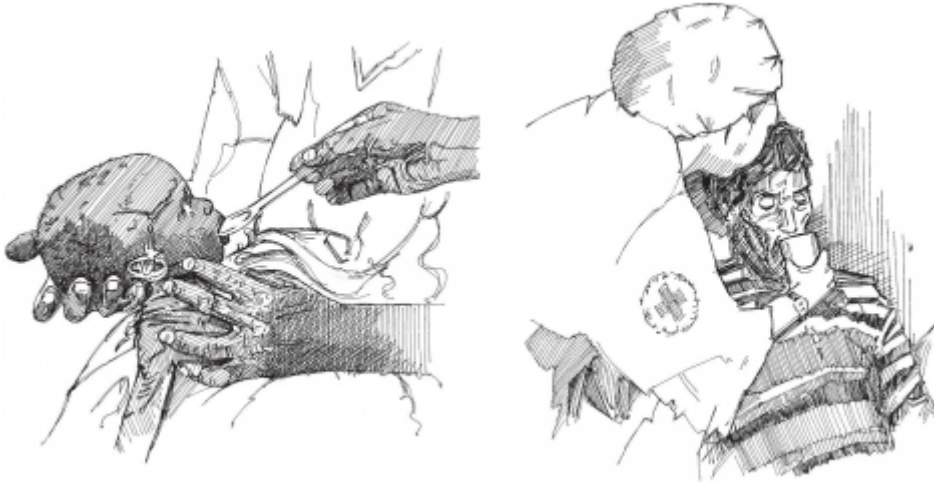
## План Б



План Б			
Возраст	Количество РПР после каждого жидкого стула	РПР необходимо пить в первые 4 часа	РПР необходимо пить ежедневно после первых 4 часов
В возрасте от 6 месяцев до 2 лет	50–100 мл (1/2 стакана)	500 мл	500 мл
В возрасте от 2 до 5 лет	100–200 мл (1 стакан)	1000 мл	1000 мл
В возрасте от 5 до 14 лет	200 мл (1 стакан)	1000–2000 мл	1000 мл
В возрасте 15 лет и старше	Без ограничений (минимум 1 стакан)	2000–4000 мл	2000 мл

Необходимо предоставить следующие рекомендации людям и лицам, осуществляющим уход:

- Матерям следует продолжать грудное вскармливание.
- РПР следует давать регулярно в небольших количествах.
- Если человека вырвет, подождите 10 минут, а затем продолжайте давать РПР, но медленнее.
- Если рвота продолжается, обратитесь в медицинское учреждение.
- Посоветуйте человеку вернуться, чтобы получить дополнительные упаковки РПР, если диарея продолжается, а РПР закончился.
- 50 мл = ¼ стакана, 100 мл = ½ стакана, 200 мл = 1 стакан



Giving ORS to a child and to an adult

## Community messages



01. Preparing and giving oral rehydration solution (ORS)

# 11. Добавки цинка

## Обзор

Цинк – это минерал, который важен для здорового роста и развития детей. Такие продукты, как мясо, рыба, молочные продукты, бобовые и орехи, содержат цинк. Иногда детям не хватает цинка, и в результате у них могут развиваться более длительные и тяжелые приступы диареи, и они могут сильно заболеть.

Если детям в возрасте от шести месяцев до пяти лет, страдающим диареей, давать дополнительно добавки с цинком вместе с РПР, у них будет меньше шансов серьезно заболеть, и они быстрее выздоровеют.

Пожалуйста, обратите внимание, что несмотря на то, что цинк является природным минералом и рекомендуется для минимизации последствий диареи, прием слишком большого количества цинка может вызвать такие проблемы, как боль в животе, головная боль, озноб или чувство усталости. **Важно давать только рекомендуемое количество цинка.**

**Во время вспышки острых кишечных заболеваний (включая холеру) детям в возрасте от шести месяцев до пяти лет, страдающим диареей, следует давать добавку цинка вместе с раствором для пероральной регидратации (РПР).** \*\* Необходимо проявлять осмотрительность по отношению к людям, у которых проявляются признаки недоедания. Ребенка или взрослого, у которого размеры окружности середины плеча (ОСП) находятся в «красной или желтой зоне», следует немедленно направить в медицинское учреждение для лечения или профилактики обезвоживания. \*\* (См. инструменты действий, [«Измерение острого недоедания в чрезвычайных ситуациях»](#) и [«Измерение окружности середины плеча»](#) для получения дополнительной информации об [ОСП и недоедании](#)).

## Что делать и как действовать

### Подготовка к приему добавок цинка

- Не давайте цинк без наблюдения и консультации медицинских работников. Этим типом вмешательства должен руководить супервайзер, имеющий медицинское образование (например, врач или медсестра), или координатор, который тесно сотрудничает с органами здравоохранения и который может дать консультацию по корректной дозе и методу введения цинка.
- По возможности убедитесь, что вы знаете правила вашего Национального общества в отношении того, когда волонтеры могут давать цинк детям; следуйте им. Если таких правил у вашего Национального общества нет, проконсультируйтесь с вашим руководителем в отношении того, следует ли и в каких случаях давать цинк.
- Убедитесь, что вы понимаете правильный способ приготовления и использования добавок с цинком.

### Введение цинка

- Убедитесь, что все дети в возрасте от шести месяцев до пяти лет, страдающие диареей, получают корректно цинк вместе с РПР. (См. инструмент действий [«Введение раствора для пероральной регидратации \(РПР\)»](#)). Следуйте рекомендациям медицинских работников относительно количества цинка (количества пакетиков), которое следует давать каждому ребенку. Поставщик медицинских услуг определит это в зависимости от возраста ребенка.
- Для приготовления раствора цинка используйте очищенную или кипяченую воду.
- Убедитесь, что стаканы и посуда, используемые для приготовления раствора, чистые, и емкости для

воды чистые и накрыты крышками.

- Перед приготовлением раствора цинка или РПР руки следует вымыть с мылом

### **Социальная мобилизация в отношении добавок цинка**

- Социальная мобилизация и изменение поведения с помощью коммуникации являются важными вспомогательными мероприятиями. (Смотрите пункты выше и инструмент действий «[Социальная мобилизация и изменение поведения](#)».)
  - Убедитесь, что лица, осуществляющие уход за детьми, правильно готовят и используют добавки с цинком.
  - Продемонстрируйте, как правильно готовить и давать добавки с цинком. Нанесите еще несколько визитов, чтобы убедиться, что лица, осуществляющие уход, правильно готовят и используют цинк.

## Community messages



28. Preparing and giving zinc

# 13. Грудное вскармливание

## Обзор

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

## Что делать и как действовать

### *Понимать контекст*

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

### *Социальная мобилизация и обмен сообщениями*

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

1. Повторяйте одни и те же сообщения:

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





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

## Community messages



03. Breastfeeding



08. Washing hands with soap

# 14. Кормление младенцев и детей раннего возраста в чрезвычайных ситуациях

## Обзор

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

### *Грудное вскармливание*

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

### *Прикорм*

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

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

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

## **Разница между прикормом, дополнительным и лечебным питанием**

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

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

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

## **Что делать и как действовать**

### **Основная поддержка**

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

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

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

#### 4. Поддержка грудного вскармливания

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

#### 5. Поддержка прикорма

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

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

## Community messages



03. Breastfeeding



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks

# 15. Измерение острой недостаточности питания в чрезвычайных ситуациях

## Обзор

### *Что такое острая недостаточность питания?*

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

### *Почему важно измерять острую недостаточность питания?*

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

## Что делать и как действовать

### *Подготовка к скринингу на предмет недостаточности питания*

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

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

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

### *Скрининг на предмет недостаточности питания*

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

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

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

### **Поддержка сообщества в отношении лечения недостаточности питания**

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



23. Encouraging healthy behaviours in a community



29. Attending nutrition checks



# 17. Измерение окружности середины плеча (ОСП)

## Обзор

### *Что такое ОСП?*

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

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

## Что делать и как действовать

### *Подготовка к скринингу на предмет недостаточности питания*

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

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

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

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

### *Измерение ОСП*

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

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

### **Направление**

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

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

### **Социальная мобилизация и обмен сообщениями**

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



## Community messages



29. Attending nutrition checks

# 19. Психосоциальная поддержка (ПСП)

## Обзор

### *Нормальные реакции на чрезвычайные события*

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

#### Нормальные реакции на чрезвычайные события

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

### *Психосоциальная поддержка*

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

## Что делать и как действовать

Мероприятия по психосоциальной поддержке включают:

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

# 25. Кампании по массовой вакцинации

## Обзор

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

## Что делать и как действовать

### *Подготовка к проведению кампании по массовой вакцинации*

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

### *Содействие массовой вакцинации*

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

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

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

  - Координируйте свои действия с органами здравоохранения.

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

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

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



Кампании по массовой вакцинации

## Community messages



16. Attending vaccination campaigns





15. Using vaccination cards



23. Encouraging healthy behaviours in a community



## 29. Пропаганда гигиены

### Обзор

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

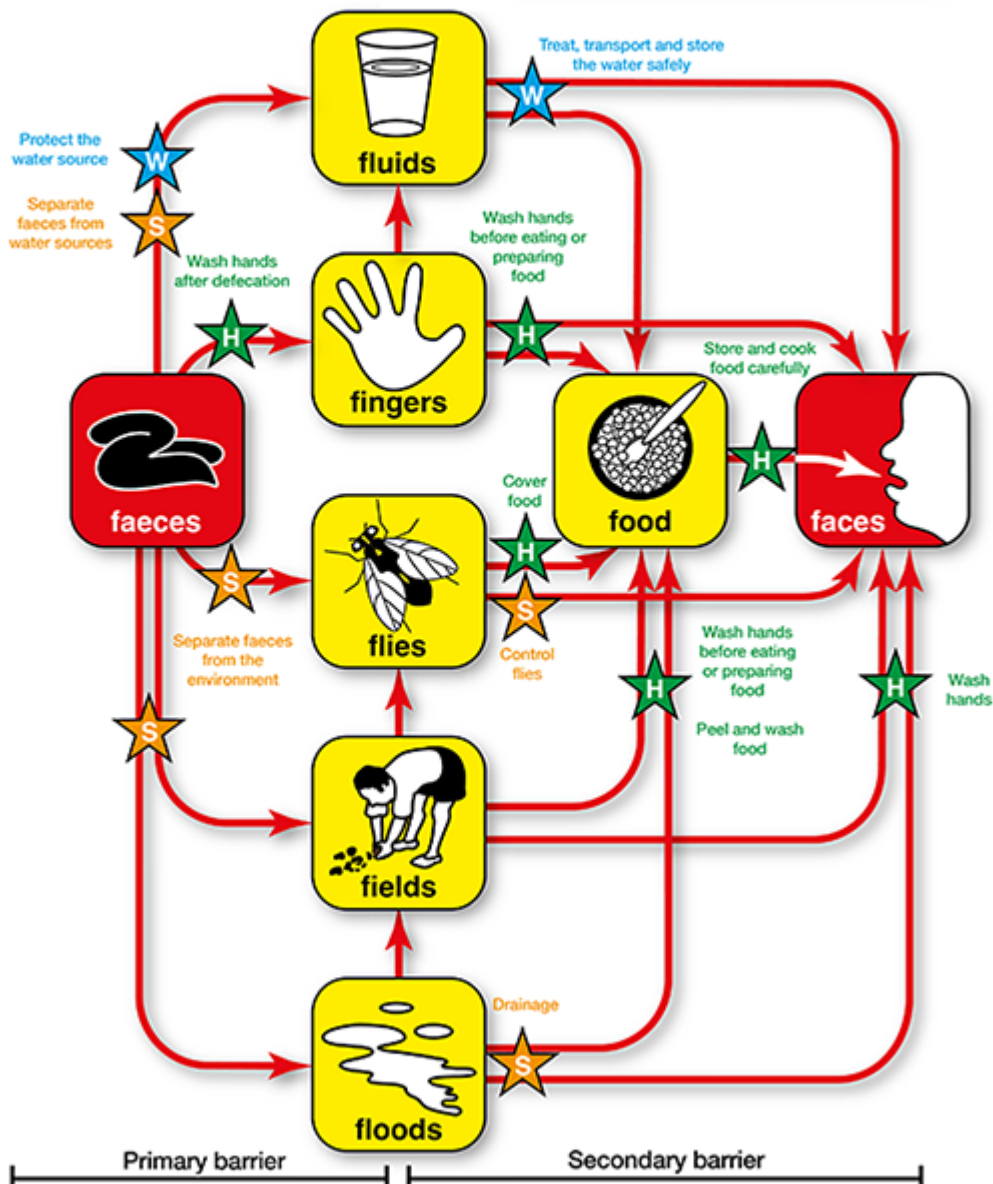
Направленность пропаганды гигиены определяется исходя из рисков для здоровья. Создавая ряд барьеров для инфекции, гигиеническое поведение оказывает решающее влияние на передачу заболеваний, связанных с водой и санитарией, как показано на диаграмме "f"<sup>[1]</sup> ниже:

# The 'F' Diagram

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

**WATER**  
**SANITATION**  
**HYGIENE**

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



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

© WEDC

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

## Что делать и как действовать

### Понимание сообщества

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

### Продвижение сообщений о гигиене в сообществе

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

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

---

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



04. Storing water properly



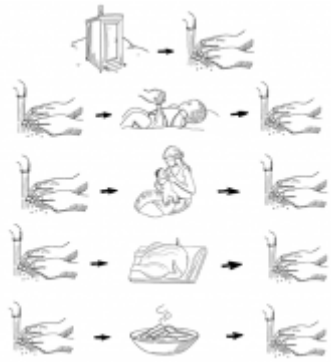
05. Using clean safe drinking water



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap



09. When to wash hands



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



12. Good food hygiene



13. Good personal hygiene



## 20. Collecting and disposing of rubbish

# 30. Чистая безопасная бытовая вода

## Обзор

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

### **Безопасные источники воды**

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

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

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

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

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

### **Безопасное хранение и обращение с водой**

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

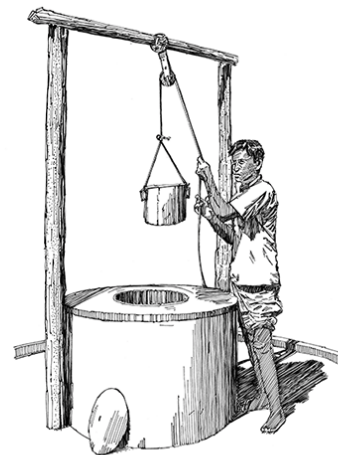
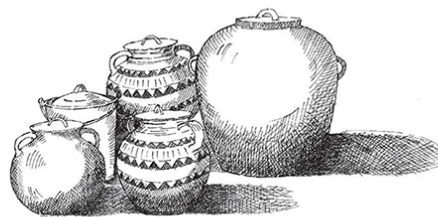
## Что делать и как действовать

### Понимание сообщества

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

### Поощряйте использование чистой бытовой воды

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



### Другие ресурсы:

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





## Community messages



04. Storing water properly



05. Using clean safe drinking water

# 31. Гигиена питания

## Обзор

- Пища, которая не является чистой, закрытой и тщательно приготовленной, может содержать микробы, которые приводят к заболеванию людей.
- Люди в сообществе могут не знать или не понимать, как пища может быть заражена или как болезнь может распространяться через пищу. Важно объяснить важность надлежащей гигиены питания, чтобы люди могли защитить себя и свои семьи от болезней.

## Что делать и как действовать

### *Поддержание правил безопасного приготовления пищи*

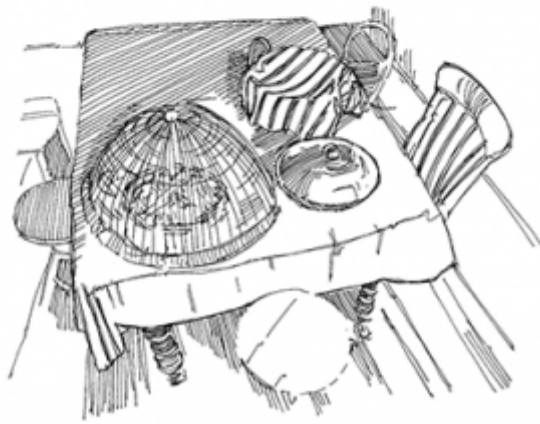
- Пища может быть загрязнена грязными руками, мухами, грязной посудой или загрязненной водой.
  - Мойте руки очищенной водой с мылом перед приготовлением пищи.
  - Для приготовления используйте очищенную воду. Тщательно вымойте овощи и фрукты очищенной водой с мылом.
  - Вымойте посуду (сковородки, тарелки, чашки, вилки, ножи и т. д.) и очистите кухонные поверхности обработанной водой с мылом. Используйте решетку для сушки посуды.
- Пища может распространять микробы и болезни, если она плохо приготовлена или если она грязная.
  - Тщательно готовьте продукты животного происхождения, включая мясо и яйца, чтобы уничтожить микробы.
  - Накрывайте приготовленные продукты перед хранением. Разогрейте перед употреблением.
  - Ешьте приготовленную пищу горячей.

### *Поддержание правил безопасного хранения пищевых продуктов*

- Продукты питания могут быть загрязнены при неправильном хранении
  - Храните сырые продукты в контейнерах, недоступных для насекомых и животных
  - Приготовленные продукты всегда должны храниться надлежащим образом, защищенными от изменений погоды и закрытыми, чтобы уберечь от грязи, мух, других насекомых и животных. Приготовленную пищу не следует хранить в течение длительного периода времени. После приготовления ее следует сразу же съесть.

### *Пропаганда гигиены пищевых продуктов у продавцов продуктов питания на рынке и в киосках*

- Рекомендуйте использовать противомоскитную сетку или перевернутые миски на тарелках, чтобы избежать контакта с мухами и насекомыми.
- Используйте хлорированную воду для приготовления напитков и льда.
- Официанты должны мыть руки водой с мылом перед приготовлением и подачей пищи.
- Продукты должны быть тщательно приготовлены, особенно морепродукты, и не храниться при комнатной температуре в течение длительного времени.
- Не ставьте тарелки и столовые приборы на землю, а используйте чистую поверхность.



**Community messages**



04. Storing water properly



08. Washing hands with soap



12. Good food hygiene

# 32. Санитария

## Обзор

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

Волонтеры могут настоятельно рекомендовать сообществам улучшать санитарные условия путем безопасного обращения с экскрементами, проведения безопасных захоронений, надлежащей утилизации бытового и общественного мусора, использования уборных и удаления сточных вод и стоячей воды.

Полное вовлечение сообщества с самого начала необходимо для обеспечения устойчивости и полезного опыта в будущем.

## Что делать и как действовать

### *Утилизация твердых отходов*

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

### *Управление сточными водами*

- Слейте или удалите стоячую воду. В лагерях беженцев или вынужденных переселенцев необходимо обеспечить хорошую канализацию, особенно вокруг уборных, душевых или мест для стирки одежды. В других условиях также проявите бдительность в отношении застоя воды вокруг такого рода сооружений. В то же время обращайтесь внимание на места или вещи, например, ведра, где люди могут хранить (намеренно или нет) застоявшуюся воду. Пропагандируйте гигиену и учите людей, как содержать себя в безопасности и чистоте.
  - Мобилизуйте сообщество для уменьшения количества стоячей воды в местах, где могут размножаться комары.
  - Нанесите на карту и определите вместе с сообществом места в этом районе, где может возникнуть стоячая вода.
  - Распространяйте среди населения знания о размножении комаров, чтобы избежать таких заболеваний, как малярия. Убедитесь, что сообщество знает о взаимосвязи между комарами и болезнями.
  - Обеспечьте, чтобы вокруг душевых, уборных и мест для стирки белья использовался гравий или другие материалы, способствующие отводу воды.

### *Управление канализационными водами*

- Утилизируйте экскременты (фекалии) безопасным способом (соорудив отхожие места).
  - Поощряйте строительство и использование отхожих мест и получите поддержку сообщества для того, чтобы осуществить такое строительство и помочь вам найти лучшее место, чтобы избежать загрязнения источника воды.

- Препятствуйте открытой дефекации.
- Убедитесь, что уборные доступны для всех пользователей, женщин, пожилых людей, детей и т. д.
- Пропагандируйте среди матерей с младенцами безопасную утилизацию их экскрементов.
- Убедитесь, что уборные соответствуют минимальным стандартам защиты, социальной интеграции и достоинства.
- По возможности поощряйте наличие уборных, удобных для женщин. К ним относятся: достаточное освещение; защелки/замки на дверях; прочно построенные стены и двери для обеспечения уединения и предотвращения входа и выхода людей/животных; мусорные баки для менструальных гигиенических средств и других одноразовых отходов.

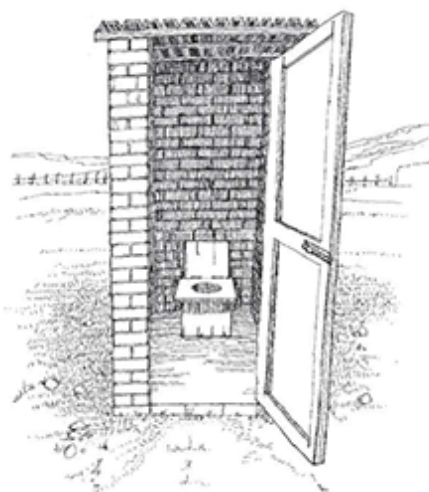
### **Безопасная утилизация тканей человека и животных**

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

**Поговорите с вашим сообществом о надлежащих методах санитарии.**



**Утилизируйте отходы безопасно.**



## Community messages



06. Using a clean latrine



07. Protecting yourself against mosquitoes



08. Washing hands with soap



11. Cleaning up places where mosquitoes breed



23. Encouraging healthy behaviours in a community



27. Keeping rodents out



# 33. Рекомендации в отношении использования и содержания уборных

## Обзор

- Многие болезни (включая диарею, холеру, брюшной тиф и гепатиты E и A) передаются другим людям, когда фекалии загрязняют воду, попадают на руки, в пищу или насекомых, а затем в рот другого человека. Эта форма передачи называется «фекально-оральной».
- Правильное использование уборной и утилизация фекалий может спасти много жизней во время эпидемии. При использовании уборных окружающая среда остается чистой. Важно также выбрасывать фекалии детей и младенцев в уборную, так как их фекалии также содержат микробы.
- В условиях эпидемии настоятельные рекомендации, выдаваемые населению в отношении использования и содержания надлежащим образом уборных, являются важной частью предотвращения распространения болезни

## Что делать и как действовать

### *Рекомендации в отношении использования уборных*

- Многие социальные и культурные проблемы могут привести к тому, что люди не будут ими пользоваться.
  - Выясните, что поможет мотивировать людей пользоваться уборными, и поддерживайте их соответствующим образом.
  - Обсудите с сообществом, с какими трудностями они могут столкнуться при их использовании, и как сделать их доступными для всех пользователей (детей, пожилых людей, людей с ограниченными возможностями и т. д.).
- Многие типы уборных, такие как выгребные ямы, могут быть легко быстро построены из местных материалов. Тип уборной, которую необходимо построить в рамках конкретных условий, будет зависеть от:
  - Предпочтения сообщества.
  - Наличия места у сообщества.
  - Типа почвы и то, насколько близко вода в земле находится к поверхности (уровень грунтовых вод).
  - Расположения источников воды (расстояние между защитными сооружениями и источниками воды должно составлять не менее 30 метров, а дно ям должно находиться как минимум на 1,5 метра выше уровня грунтовых вод).
  - Количества людей, которые будут пользоваться уборной(ыми).
  - Частоты откачки фекалии. Если есть необходимость в привлечении внешнего подрядчика, следует рассмотреть стоимость, наличие и доступ.

Обратитесь за информацией о том, как строить уборные, к эксперту в области водоснабжения, санитарии и гигиены или к своему руководителю-волонтеру.

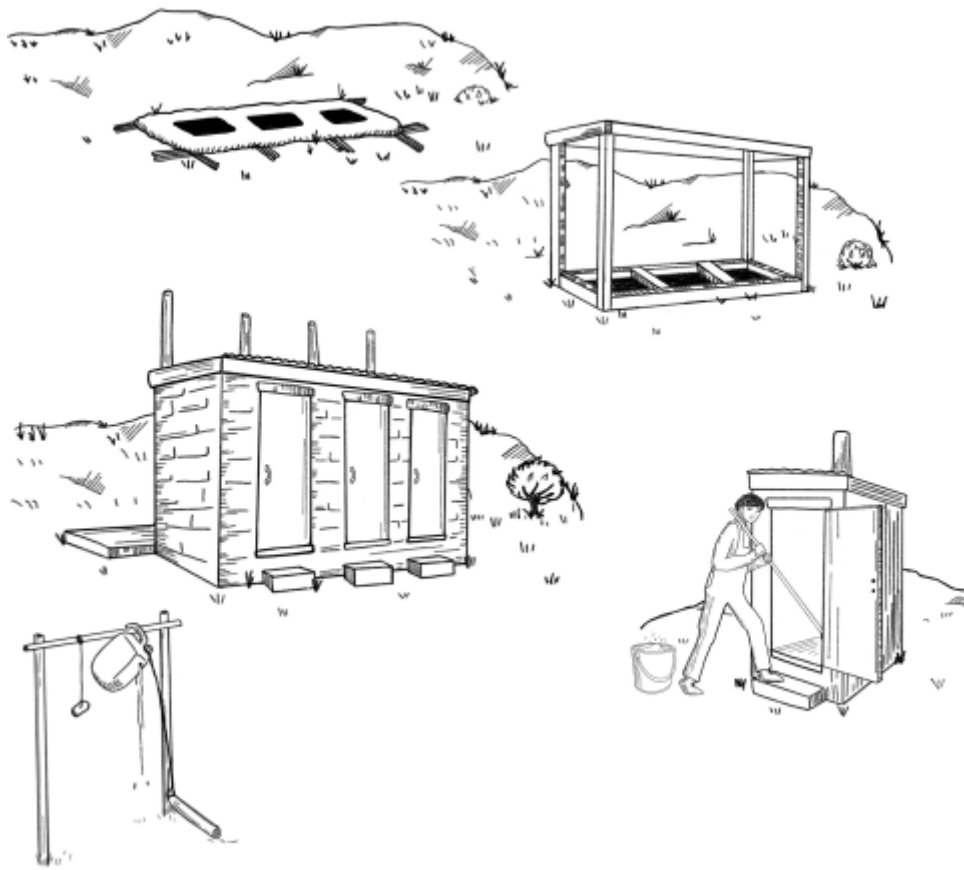
### *Обеспечение безопасности и удобства использования уборных*

- Удостоверьтесь, что соблюдение норм гигиены возможно
  - Очень важно мыть руки после посещения туалета, чтобы предотвратить распространение болезни.

- Во всех уборных должно быть поблизости место для мытья рук. Оно должно быть в рабочем состоянии, а вода и мыло должны быть в наличии.
- Обеспечьте наличие подходящего средства для интимного ухода (для протирания или мытья после посещения туалета).
- При использовании траншейного отхожего места обеспечьте наличие почвы для покрытия фекалий.
- Убедитесь, что уборные безопасны в использовании и доступны для всех.
  - Убедитесь, что женщины и девочки чувствуют себя в безопасности, когда пользуются уборными днем и ночью.
  - Мужчины и женщины должны пользоваться отдельными уборными.
  - Уборные должны быть хорошо освещены.
  - Пользователи должны иметь возможность закрыть их изнутри.
  - В них должны быть крючки или другое приспособление для развешивания одежды, чтобы она не оставалась на полу.
  - Построенные стены и двери должны быть прочными, чтобы обеспечить уединение и не допускать, чтобы туда бесконтрольно входили и выходили люди/животные.
  - В них должно быть в наличии место для утилизации менструальных средств или средств от недержания мочи.
  - В них должна быть в наличии ручка или веревка для помощи пожилым людям или людям с ограниченными возможностями.
  - Они должны быть адаптированы для детей, чтобы они не провалились внутрь
  - Если уборные расположены на возвышении, убедитесь, что имеется пандус с соответствующим уклоном, чтобы человек с ограниченными возможностями мог добраться туда самостоятельно.

***Следите за тем, чтобы уборные содержались в надлежащем состоянии***

- Убедитесь, что уборные находятся в надлежащем техническом состоянии и надежны, чтобы они оставались безопасными для использования.
- Выгребные ямы и баки заполняются, и их необходимо опорожнять.
  - Как быстро это произойдет, зависит от того, сколько людей ими пользуются, насколько велика яма или бак, от типа почвы, и бросают ли люди в яму мусор или менструальные прокладки.
- По возможности создайте в сообществе комитеты по обслуживанию уборных и убедитесь, что у них есть все необходимые материалы.



## Community messages



06. Using a clean latrine



08. Washing hands with soap

# 34. Мытье рук с мылом

## Обзор

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

Руки следует мыть с мылом:

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

## Что делать и как действовать

### *Как мыть руки*

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



## Community messages



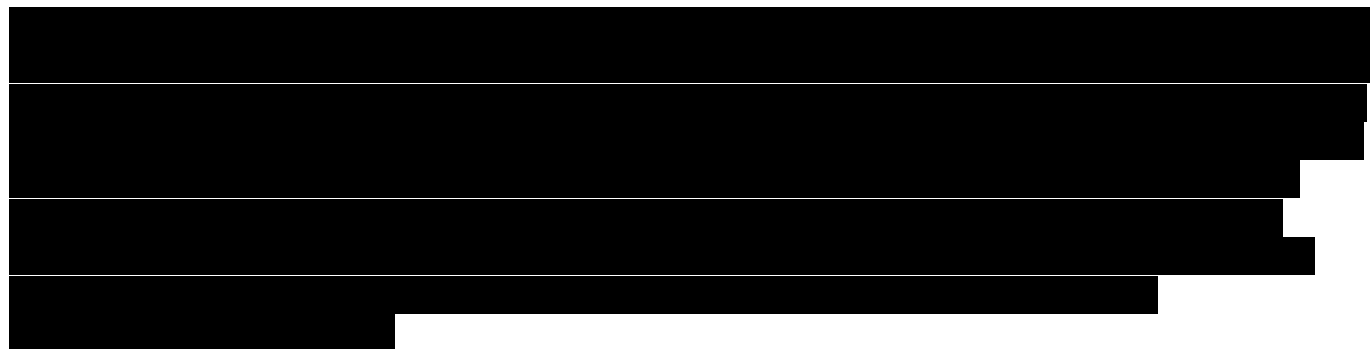
08. Washing hands with soap



09. When to wash hands

## 43. Социальная мобилизация и изменение поведения

### Обзор



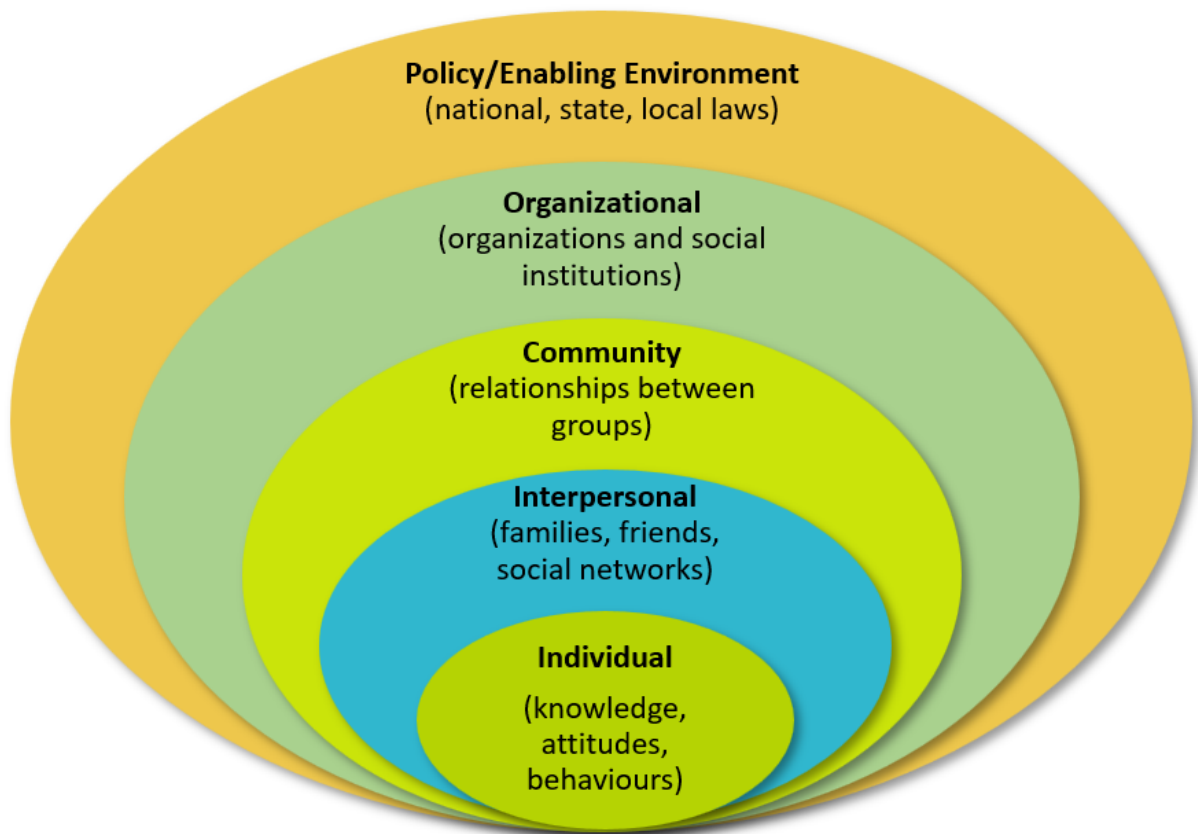
В любой культуре и при любых условиях изменение поведения включает в себя три элемента. Прежде чем люди изменят свое поведение:

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





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



Socio-ecological model

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

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

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

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

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

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

## Community messages



23. Encouraging healthy behaviours in a community