



Заболевание, вызванное вирусом Эбола

Последнее обновление 2026-06-01

Ключевые факты

Передача заболевания: Прямой и непрямой контакт

- Контакт с кровью, фекалиями/экскрементами, рвотой, слюной, потом, слезами, грудным молоком или спермой человека, больного Эболой
 - Контакт может осуществляться с предметами, которые были загрязнены биологическими жидкостями человека, больного Эболой (например, постельное белье, одежда или иглы)
- При обращении с телом человека, умершего от Эбола
- Контакт со спермой (например, при сексе) человека, выздоровевшего от лихорадки Эбола (Эбола может распространяться через сперму в течение 12 месяцев после выздоровления)
- Прикосновение к инфицированным животным или употребление их в пищу (обезьяны, человекообразные обезьяны, летучие мыши)
 - Это особенно верно, если мясо диких животных плохо приготовлено
- Прикосновение к отходам (фекалиям/экскрементам) инфицированных плодовых летучих мышей

Наиболее подвержены осложнениям

- Каждый человек в сообществе уязвим к Эболе (** это очень смертельная болезнь, которая может убить многих – от половины до почти всех инфицированных людей могут умереть **)
- Беременные и кормящие женщины

Наиболее уязвимые к заражению болезнью

- Семья и родственники людей, которые больны (или умерли) от Эбола
- Медицинские работники, волонтеры и люди, которые обращаются с мертвыми телами

Симптомы

В начале может быть:

- Желтая лихорадка
- Усталость
- Боль в мышцах
- Головная боль
- Больное горло

С последующей:

- Рвота
- Диареей
- Сыпь

Кровотечение - под кожей или из носа и десен (внутри рта), кашель с кровью или наличие кровавых фекалий (иногда)

Что вы можете сделать для предотвращения эпидемии и борьбы с ней

Мониторинг сообщества и выявление больных людей

- Выявлять и обеспечивать немедленную изоляцию больных людей

Лечение и ведение

- Немедленно направляйте подозрительные случаи в лечебные центры
 - Обеспечьте безопасную транспортировку для подозреваемых случаев
- Поддерживайте отслеживание контактов и последующую работу с ними
- Оказывайте психосоциальную поддержку заболевшим людям, их семьям и сообществам
- Проводите безопасные и достойные похороны и погребальные обряды

Санитария и утилизация отходов

- Безопасно утилизируйте отходы, которые могут быть загрязнены (путем сжигания или захоронения)
- Дезинфицируйте дома и личные вещи людей, которые больны или умерли
 - Избегайте дезинфекции в помещениях, где не присутствовали больные или умершие. Дезинфекция в таких местах может создать ненужную стигматизацию, не является эффективным методом профилактики и является нецелевым использованием ресурсов.
- Способствовать дезинфекции материалов многоразового использования
- Организуйте уборку твердых отходов
 - Поощряйте сообщество убирать мусор и отбросы

Личная защита и гигиена

- Поощряйте мытье рук с мылом, раствором хлора или дезинфицирующим средством для рук
- Практикуйте и поощряйте социальное дистанцирование
- Используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маски, одежду) при контакте с потенциальными больными
- Не прикасайтесь к больным или мертвым плодовым летучим мышам, обезьянам, человекообразным обезьянам и другому мясу диких животных
- Избегайте контакта с фекалиями и другими отходами производства мяса диких животных

Гигиена и безопасность пищевых продуктов

- Тщательно готовьте мясо диких животных или продукты животного происхождения (кровь и мясо)

Социальная мобилизация и пропаганда здорового образа жизни

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые дают органы здравоохранения и другие соответствующие органы
 - Поощряйте использование презервативов в течение как минимум 12 месяцев после постановки диагноза Эбола
 - Поощряйте безопасные и достойные похороны
 - Содействуйте безопасной утилизации (сжиганию или захоронению) загрязненных материалов
 - Поощряйте социальное дистанцирование
- Следуйте этому совету и информируйте членов сообщества о текущих рекомендациях в области здравоохранения
- Предложите поддержку и рекомендуйте следовать советам
 - Попытайтесь получить представление о том, соблюдаются ли рекомендации по медицинской практике и если нет, то почему
 - Под руководством вашего руководителя и органов здравоохранения проводите работу с сообществами, чтобы преодолеть препятствия на пути следования медицинским советам и

рекомендуемой практике

- Вовлекайте сообщество в управление слухами и дезинформацией

Иммунизация

- Поддерживайте кампании по вакцинации там, где это возможно

Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на карте следующую информацию:
 - Сколько людей заболело Эболой? Где?
 - Сколько людей умерло? Где? Когда?
 - Где находятся местные медицинские учреждения и службы? (включая традиционных целителей)
- Запишите следующую информацию на обратной стороне карты:
 - Когда люди начали заболеть Эболой?
 - Сколько человек проживает в пострадавшем сообществе?
 - Каковы привычки, практика и убеждения сообщества в отношении ухода за больными людьми? Учитывайте любые различия в ролях и обязанностях между женщинами и мужчинами.
 - Каковы традиции погребения в общине, похоронные процедуры и обычаи? Кто традиционно готовит тела к погребению? Учитывайте любые различия в ролях и обязанностях между женщинами и мужчинами.
 - Знают ли люди в сообществе об Эболе?
 - Знают ли люди основные признаки Эбола?
 - Знают ли они, что делать, если кто-то заболевает (например, номер телефона, по которому нужно позвонить, какие действия предпринять)?
 - Знают ли люди, как защитить себя от Эболы?
 - Действует ли программа социальной мобилизации или укрепления здоровья?
 - Дистанцируются ли люди в сообществе от общества? Почему? Почему бы и нет?
 - Какие источники информации люди используют/которым доверяют больше всего?
 - Существуют ли слухи или дезинформация об Эболе? Что это за слухи?
 - Подвергаются ли работники здравоохранения, волонтеры или люди, пережившие Эболу, стигматизации, обделению, угрозам или преследованиям?
 - Каковы основные последствия для них и их жизни?

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
- 06. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) в случае остроинфекционных заболеваний
- 19. Психосоциальная поддержка (ПСП)
- 20. Изоляция заболевших людей
- 25. Кампании по массовой вакцинации
- 28. Социальное дистанцирование
- 34. Мытье рук с мылом
- 35. Мытье рук во время остроинфекционной эпидемии
- 41. Содержание и заботой животных
- 42. Пропаганда безопасного секса
- 43. Социальная мобилизация и изменение поведения

01. Эпидемиологический надзор на уровне сообщества

Обзор

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

Что делать и как действовать

1. Подготовительные мероприятия

- Работайте с супервайзерами для картирования потребностей сообщества и приоритетов в отношении заболеваний людей и животных, а также угроз для окружающей среды (см. инструмент «Составление карты сообщества»).
- Ознакомьтесь с заболеваниями, которые могут быть актуальны в вашем сообществе, включая их признаки и симптомы.
- Определите уязвимые группы в сообществе. Это поможет выявить людей, которые более подвержены риску заболевания.
- Убедитесь, что механизмы направления на лечение понятны, если члены сообщества заболеют и

потребуется обращения в медицинские учреждения для получения помощи.

- Принимайте участие в мероприятиях по вовлечению сообщества, например передвижной кинотеатр, подомовые обходы и т. д., для получения признания в качестве активного и узнаваемого ресурса в сообществе.

2. Распознавание

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

3. Подготовка и предоставление отчетов

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

4. Реагирование

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

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

Community messages



24. Поиск заболевших людей

02. Составление карты сообщества

Обзор

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

Составление карты позволяет:

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

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

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

Что делать и как действовать

Составление карты сообщества

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

- Вся территория сообщества:
 - скопления людей, их дома, и кто где проживает.
- Основные общественные объекты в сообществе:
 - такие как школы, медицинские центры, места богослужения, источники воды, рынки, игровые площадки и общественные центры встреч, общественные животноводческие хозяйства и зоны

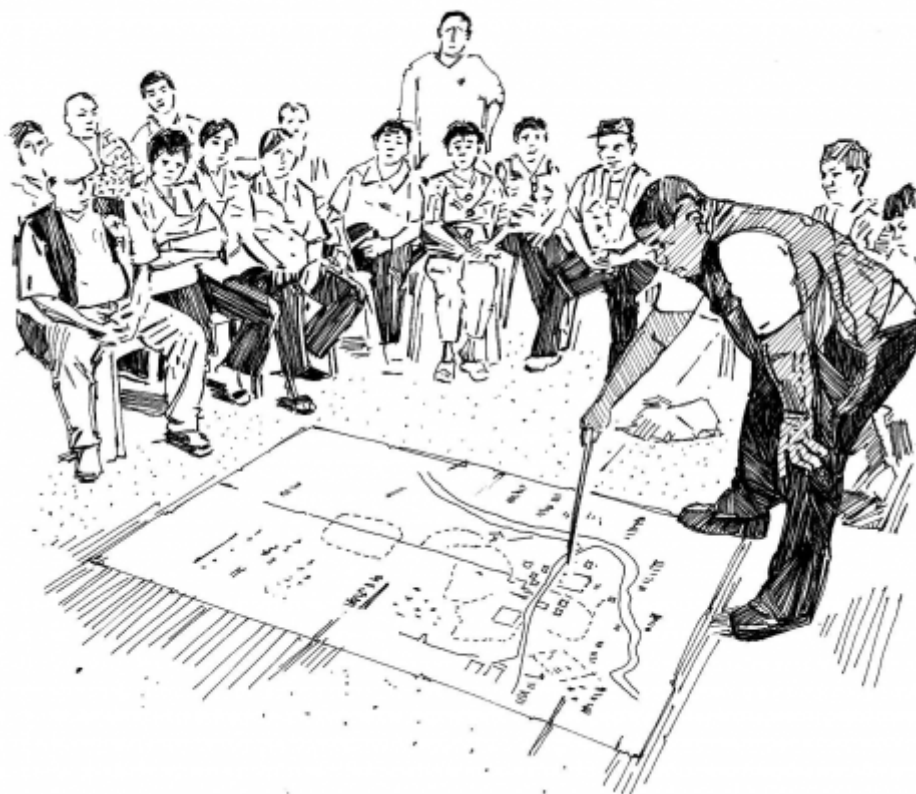
жизнеобеспечения, такие как загоны для крупного рогатого скота, рынки живой птицы, скотобойни и т. д. .

- Местонахождение людей из группы риска [при возможности их идентификации].
- Источник и пути распространения эпидемии [если известно и возможно идентифицировать].
- Очаги рисков для здоровья (например, неподходящие места для удаления мусора, крупные места размножения переносчиков).

Использование карты сообщества

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

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



Составление карты сообщества

03. Коммуникация с сообществом

Обзор

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

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

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

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

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

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

основным источником пищи, питания и средств к существованию и могут быть тяжело восприняты фермерами, владеющими скотом)

- и другие рекомендуемые меры общественного здравоохранения.

Что делать и как действовать

Коммуникация в условиях эпидемии

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

информационные брошюры, и на каком языке? Привыкли ли они получать информацию из социальных сетей? и т. д.).

- Подумайте о ресурсах, которыми вы располагаете (например: есть ли у вас возможность печатать плакаты? Есть ли подходящие общественные места, где можно проводить встречи, отвечать на вопросы или размещать информацию? и т. д.).
 - Рассмотрите содержание вашего сообщения(-ий) и подумайте, каким образом лучше всего донести конкретную информацию (например, ориентируясь отдельно на мужчин и женщин).
- Коммуникация должна быть:
 - **Простой и краткой.** Люди должны легко понимать сообщения, а также быть в состоянии запомнить и точно воспроизвести их без затруднений;
 - **Доверительной.** Доносится людьми, которым доверяет сообщество, методом, которому доверяет сообщество (например: посредством радио, телевидения, плакатов, обсуждений в мэрии, собраниями на рынках и т. д.);
 - **Точной и специфичной.** Всегда предоставляйте корректную и точную информацию. Сообщения должны быть последовательными и не должны вызывать путаницу. *Если* в сообщения необходимо внести изменения (в связи с новой или уточнённой информацией об эпидемии), будьте честны и четко объясните, что изменилось и почему;
 - **Ориентированной на действие.** Сообщения должны быть направлены на конкретные действия и объяснять, что члены сообщества могут сделать, чтобы защитить себя и окружающих;
 - **Осуществимой и реалистичной.** Убедитесь, что у людей есть возможности и ресурсы для выполнения рекомендаций, которые вы даете;
 - **Контекстуально адаптированной.** Информация должна соответствовать потребностям и ситуации конкретного сообщества. Во всех своих сообщениях учитывайте социальные и культурные особенности, которые могут как способствовать принятию безопасного поведения (например, вакцинации), так и препятствовать ему.

Различные способы коммуникации

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

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

- использование ящиков для отзывов и предложений или присутствие доверенных лиц для получения анонимных отзывов или сообщений от членов сообщества.

Обращайте внимание на слухи

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

- Прислушиваться к слухам или неверной информации.
 - Отмечать, когда и где появились слухи, и немедленно сообщать об этом своему супервайзеру или контактному лицу от национального сообщества.
 - Попытаться понять, почему слух быстро распространяется и насколько он важен для сообщества. Например, основан ли он просто на отсутствии знаний или страхе перед неизвестным, или он связан с определенными социально-культурными убеждениями или со стигматизацией определенной демографической группы?
- Объяснять некорректность возникших слухов
 - Сообщать сообществу ясные, простые факты о заболевании
 - Повторять и четко объяснять, что они могут сделать, чтобы защитить себя и других.

04. Направление населения в медицинские учреждения

Обзор

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

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

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

Что делать и как действовать

Выявление людей, которых необходимо направить к врачу

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

Нанесение на карту и посещение медицинских учреждений

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

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

Планирование и подготовка к направлению в медицинские учреждения

1. Планируйте, как будете осуществлять направления в медицинские учреждения и помогать 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. Поиск заболевших людей

05. Защита, безопасность и благополучие волонтеров

Обзор

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

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

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

Что делать и как действовать

Защита себя и других от заболевания

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

переживания.

- План может включать в себя известные вам методы управления стрессом, такие как физические упражнения, медитация, хобби и т. д.
- Ваш руководитель также является полезным источником информации и ресурсов для поддержки психосоциального благополучия.

Понимание общих мер профилактики и контроля

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

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

Защита волонтеров от вреда и ответственности перед другими

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

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

- Безопасность в сообществе зависит от личных качеств волонтеров, тренеров и других членов команды, от того, как они взаимодействуют друг с другом и с местными жителями. Волонтеры должны проявлять чуткость к культурным особенностям. Ваше поведение не должно задевать

чувства других. Будьте честны, избегайте действий, которые могут вызвать напряжение в сообществе. Вы должны соблюдать корректность, вежливость и беспристрастность.

- Волонтеры должны проявлять инициативу для обеспечения и поддержки своей безопасности. Это означает, что вы должны без колебаний уточнять у своего руководителя о рисках, связанных с нарушением техники безопасности, и о том, что вам следует делать, если вы столкнетесь с какими-либо угрозами, или у вас возникнут какие-либо проблемы. Выясните, какие протоколы действуют в случае возникновения инцидента, связанного с нарушением техники безопасности, включая то, как и кому вы должны сообщать о таких событиях.



06. Средства индивидуальной защиты (СИЗ) в случае остроинфекционных заболеваний

Обзор

При работе с некоторыми эпидемическими заболеваниями, особенно с остроинфекционными заболеваниями, такими как Эбола, Марбургская лихорадка, лихорадка Ласса и чума, жизненно важно иметь защиту, когда вы прикасаетесь к пострадавшим людям, жидкостям их организма, трупам или животным.

СИЗ бывают разных размеров и форм в зависимости от потребностей волонтеров. Не каждый размер СИЗ подойдет каждому волонтеру надлежащим образом (например, защитные очки могут не подойти по размеру или форме некоторым женщинам или людям определенных этнических групп, что подвергает их большему риску воздействия). Очень важно, чтобы волонтеры получали правильный размер СИЗ с подгонкой всего их снаряжения для оптимальной защиты.

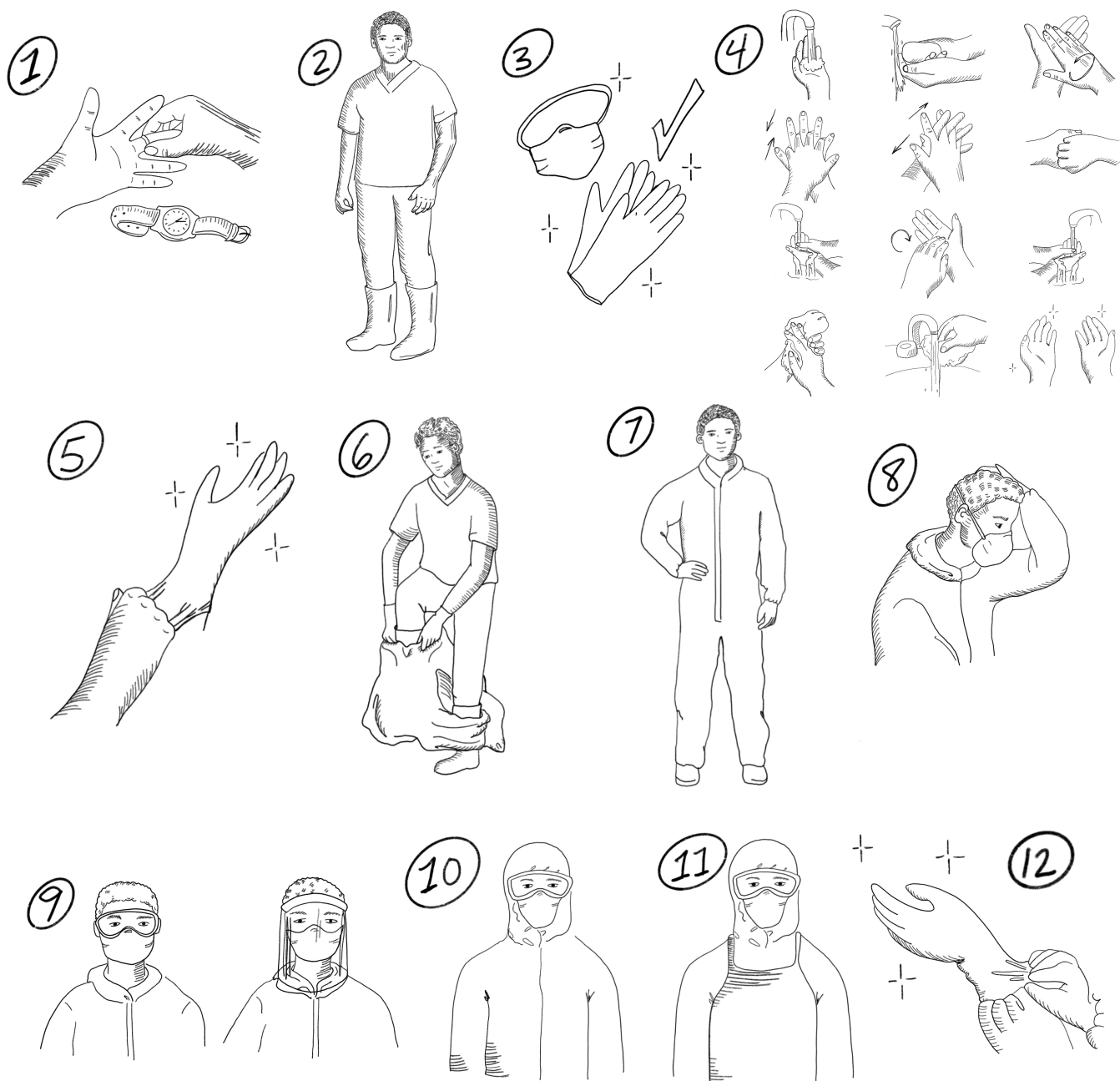
Этот инструмент показывает вам, как надевать и снимать СИЗ**. Примечание: различные типы СИЗ используются в разных условиях, в зависимости от заболевания и типа требуемой защиты (например, элементы СИЗ для Эболы и для чумы могут иметь некоторые общие черты, но не совпадать). Удостоверьтесь, что вы прошли надлежащую подготовку по использованию СИЗ, доступных в ваших условиях, для конкретного заболевания, с которым вы боретесь**

Дополнительную информацию о защите волонтеров см. в инструменте действий «Защита и безопасность волонтеров».

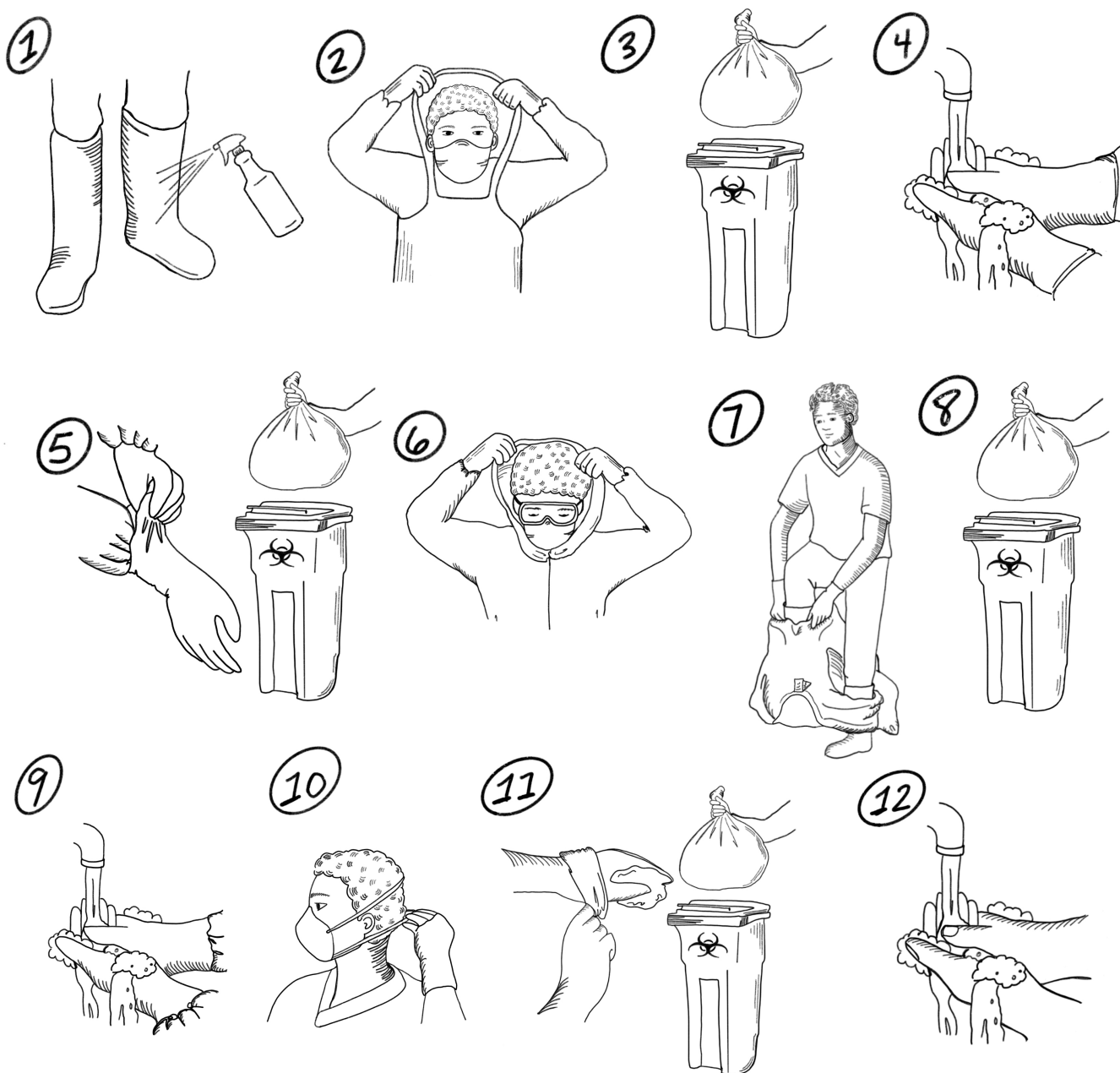
Что делать и как действовать

- Проверьте размер и посадку ваших СИЗ, попросив вашего руководителя проверить, как оборудование село на вас и насколько закрывает ваше тело. Если какое-либо элемент имеет неправильный размер, убедитесь, что вы получили подходящее оборудование, прежде чем приступить к работе, которая может подвергнуть вас риску заражения.

Шаги по надеванию защитной одежды



Шаги по снятию защитной одежды



Примечание: мытье рук следует выполнять в перчатках перед началом снятия защитной одежды (шаг 4), во время снятия защитной одежды, но перед снятием защитной маски для лица (шаг 9) и в конце без перчаток (шаг 12).

19. Психосоциальная поддержка (ПСП)

Обзор

Нормальные реакции на чрезвычайные события

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

Нормальные реакции на чрезвычайные события

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

Психосоциальная поддержка

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

Что делать и как действовать

Мероприятия по психосоциальной поддержке включают:

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

20. Изоляция заболевших людей

Обзор

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

Что делать и как действовать

Наблюдение и выявление

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

Содействие и уход

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

самого человека, находящегося в изоляции.

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

Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества

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



Поиск заболевших людей

Community messages



24. Поиск заболевших людей

25. Кампании по массовой вакцинации

Обзор

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

Что делать и как действовать

Подготовка к проведению кампании по массовой вакцинации

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

Содействие массовой вакцинации

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

Социальная мобилизация, обмен сообщениями и вовлечение сообщества

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

 - Координируйте свои действия с органами здравоохранения.

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

прививкам.

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



Кампании по массовой вакцинации

Community messages



16. Участие в кампаниях по вакцинации



15. Использование прививочных карточек



23. Поощрение здорового образа жизни в обществе

28. Социальное дистанцирование

Обзор

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

Что делать и как действовать

Поощрение социального дистанцирования

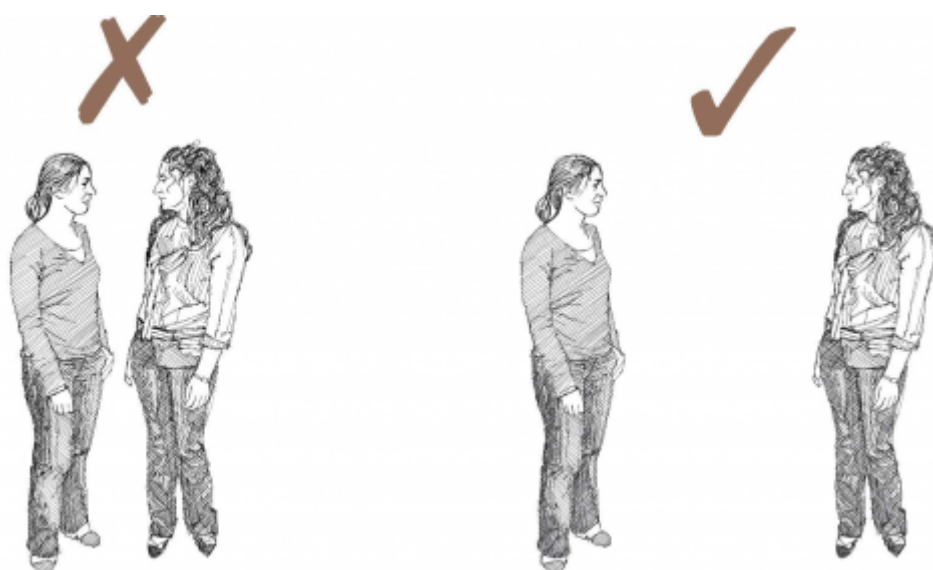
1. Пропагандируйте социальное дистанцирование в качестве метода предотвращения распространения болезней:
 - Социальное дистанцирование – это также сведение к минимуму физического контакта с другими людьми. Оно включает в себя выполнение следующих действий:
 - Избегание людных мест. Например, настоятельно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

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

2. Признайте, что бывают моменты, когда социальное дистанцирование может быть затруднено или невозможно.
 - В ситуациях, когда люди делят переполненные жилые помещения, такие как убежища для перемещенных лиц, социальное дистанцирование может оказаться невозможным. В подобных случаях важно.
 - Поощрять использование (и, по возможности, распространение) основных средств защиты, таких как маски для лица
 - Социальное дистанцирование может быть затруднительным для людей, работающих в

определенных секторах и местах, например, продавцов на рынке или домашней прислуги.

- Ориентируйте эти группы на повышение осведомленности о способах передачи заболевания и защитных мерах, которые они могут предпринять, чтобы свести к минимуму свое воздействие
 - Выступайте за безопасные условия труда и доступ к медицинским услугам
- Имейте в виду, что социальное дистанцирование может привести к изоляции и может создать или усугубить психосоциальные проблемы у некоторых людей
 - См. инструмент действий «Психосоциальная поддержка», чтобы определить способы помочь.



Community messages



21. Социальное дистанцирование

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

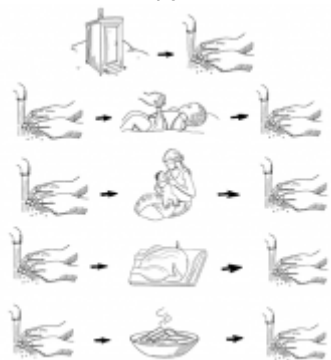
- поверхности, включая тыльную сторону ладоней и места между пальцами.
4. Хорошо промойте руки, чтобы на них не было мыла.
 5. Вытрите руки бумажным полотенцем. Если нет полотенца, помашите ими в воздухе, пока они не высохнут



Community messages



08. Мытье рук с мылом



09. Когда мыть руки

35. Мытье рук во время остроинфекционной эпидемии

Обзор

- Мытье рук является жизненно важным инструментом защиты при эпидемиях остроинфекционных заболеваний, таких как Эбола, Марбургская лихорадка, лихорадка Ласса, чума, БВРС и оспа обезьян. Существует большая вероятность заразиться этими заболеваниями, пытаясь помочь людям. Остроинфекционные микробы очень легко распространяются через жидкости организма, а некоторые болезни могут передаваться даже через тела умерших людей.
- Чтобы защитить себя, необходимо очень тщательное мытье рук. (Информацию об остроинфекционных заболеваниях см. в инструментах действий: «Защита и безопасность волонтеров» и «Средства индивидуальной защиты (СИЗ)»).

Что делать и как действовать

Когда мыть руки в ситуации распространения остроинфекционной эпидемии

Руки следует мыть с мылом и/или дезинфицирующим средством:

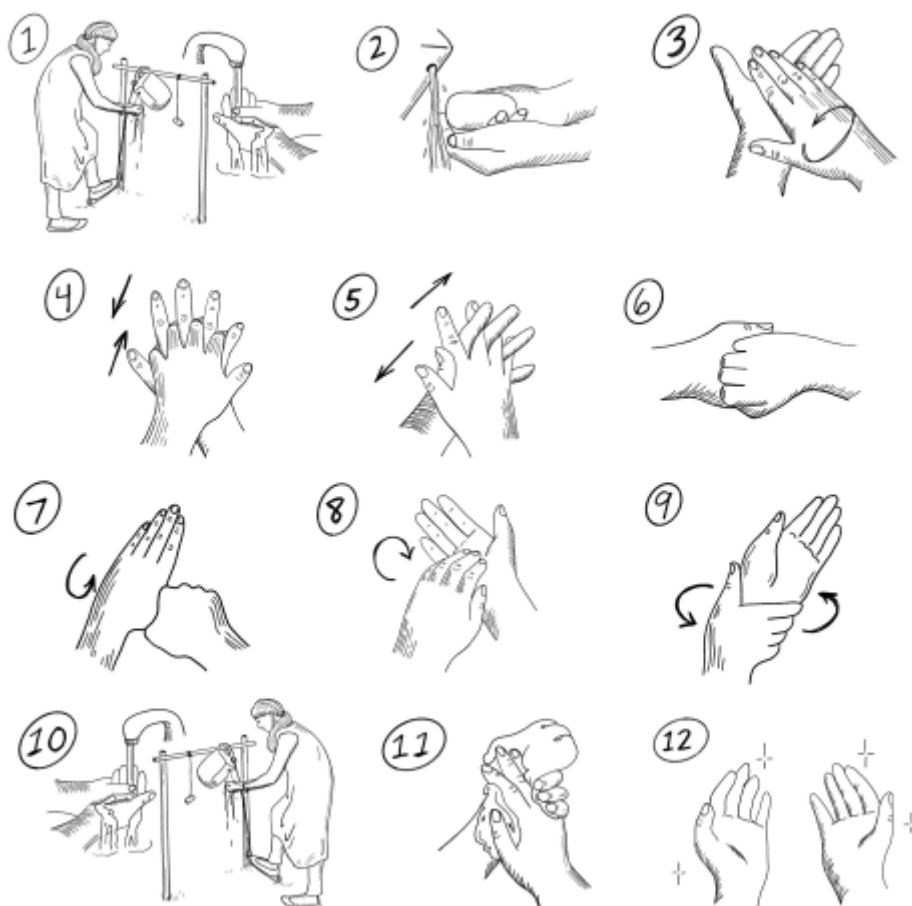
- ДО: приготовления пищи, приема пищи, кормления ребенка, грудного вскармливания, ухода за больным человеком, обработки раны (вашей или чьей-либо еще).
- ПОСЛЕ: посещения туалета или мытья ребенка; прикосновения к мусору или отходам; прикосновения к животным или их кормления; обращения с сырым мясом; сморкания, кашля или чихания; обработки ран или ухода за больными людьми; контакта с заболевшим человеком во время эпидемии.
- ДОПОЛНИТЕЛЬНО: во время эпидемии (остроинфекционного заболевания или другого заболевания, такого как диарея, холера или респираторная инфекция) рекомендуется использовать этот метод мытья рук каждый раз, когда вы прикасаетесь к чему-то, через что может передаваться инфекция.

Как мыть руки во время остроинфекционных эпидемий

При работе в условиях остроинфекционных эпидемий крайне важно использовать все доступные методы защиты. Одним из них является мытье рук. Чтобы правильно мыть руки во время остроинфекционной эпидемии, вы должны:

- Использовать мыло или дезинфицирующее средство на спиртовой основе.
- Вымыть руки, как обычно.

- Затем тщательно промыть между пальцами.
- Потереть кончики пальцев обеих рук друг о друга.
- Вымыть каждый из ваших больших пальцев другой рукой.
- Потереть кончики пальцев каждой руки о ладонь другой руки.



Community messages



10. Этапы мытья рук во время эпидемий

41. Содержание и забой животных

Обзор

- Животные могут переносить и распространять микробы, вызывающие заболевания. К ним относятся сельскохозяйственные животные, такие как крупный рогатый скот, домашняя птица и свиньи, домашние животные, такие как собаки и кошки, домашние переносчики, например крысы, а также дикие животные, такие как летучие мыши и дикие птицы.
- Все животные могут быть носителями микробов как при жизни, так и после убоя, например в мясе и потрохах. Продукты животного происхождения, такие как молоко или яйца, также могут содержать микробы.
- Даже мертвые животные (включая абортированные плоды или животных, погибших во время родов) могут быть переносчиками микробов.
- Для предотвращения распространения заболеваний важно использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать рекомендуемые правила гигиены при работе с живыми или мертвыми животными, а также с продуктами животного происхождения.

Заболевания, передающиеся от животных

Заболевание	Животные	Передача заболевания
Лихорадка долины Рифт (Рифт-Валли)	Овцы, крупный рогатый скот, верблюды и другие животные. Признаки и симптомы у инфицированных животных: выкидыши, гибель молодняка.	Передается через укусы комаров, контакт с кровью или телами инфицированных или мертвых животных.
Птичий грипп	Дикая и домашняя птица (пернатые). Признаки и симптомы у инфицированных животных: смерть или неврологические признаки; возможно бессимптомное течение.	Передается воздушно-капельным путем, через перья и, возможно, через яйца и мясо инфицированных птиц.
Оспа обезьян	Обезьяны, крысы, белки, луговые собачки и другие животные (в частности, мясо диких животных). Признаки и симптомы у инфицированных животных: в основном отсутствуют. У луговых собачек возможны язвы и дыхательные нарушения.	Передается при контакте с инфицированными животными или их биологическими жидкостями; через укусы или царапины, полученные от инфицированного животного; при употреблении мяса инфицированных животных.

Заболевание	Животные	Передача заболевания
Чума	В основном крысы. А также кролики, белки и луговые собачки. Признаки и симптомы у инфицированных животных: у большинства отсутствуют. Может передаваться кошкам, реже – собакам.	Передается через укусы блох и домашних крыс, воздушно-капельным путем, через контакт с телами мертвых инфицированных животных.
Лептоспироз	Крупный рогатый скот, свиньи, грызуны (в основном крысы). Признаки и симптомы у инфицированных животных: выкидыши, поражение печени и почек. У крыс – бессимптомное течение.	Передается через контакт (через порез, слизистые оболочки глаз, рта и т. д.) или при проглатывании мочи инфицированного животного.
БВРС	Верблюды. Признаки и симптомы у инфицированных животных: отсутствуют.	Передается воздушно-капельным путем, при выдыхании инфицированными людьми или животными или при тесном контакте с инфицированным животным или человеком.
Хантавирусный легочный синдром	Грызуны (в основном крысы). Признаки и симптомы у инфицированных животных: отсутствуют.	Передается через аэрозоли, содержащие частицы мочи или фекалий грызунов, при контакте с телами мертвых инфицированных грызунов, а также через укусы и царапины.
Сибирская язва	Овцы, крупный рогатый скот (коровы) и другие животные. Признаки и симптомы у инфицированных животных: внезапная смерть у овец и крупного рогатого скота, отек шеи с затрудненным дыханием у свиней, собак и кошек.	Передается при контакте с инфицированными продуктами животного происхождения или при употреблении их в пищу, а также через вдыхание спор.

Заболевание	Животные	Передача заболевания
Бешенство	В первую очередь, собаки, но может поражать и других млекопитающих, таких как кошки, домашний скот и дикие животные; первоначальные признаки включают лихорадку, боль и необычные или необъяснимые ощущения покалывания, жжения в месте раны, позже прогрессирующие и фатальные неврологические признаки.	Передается через укусы и царапины, полученные от собак, являются причиной 99% случаев бешенства у людей.

Содержание домашней птицы и домашнего скота

Домашняя птица

Домашний скот (овцы, коровы, свиньи,
верблюды и т. д.)

Домашняя птица

- Будьте осторожны при содержании домашней птицы в домашних условиях: держите птиц отдельно от мест проживания человека, и следите за тем, чтобы место их содержания регулярно очищалось и было безопасным.
- Держите домашних птиц вдали от диких птиц и не допускайте контакта с ними.
- Содержите птиц в закрытых загонах или загонах для свободного выгула, где у них будет достаточно пространства для движения.
- Не позволяйте детям играть в местах содержания птицы.
- Тщательно термически обрабатывайте мясо птицы или яйца.
- При приготовлении сырого мяса или яиц всегда используйте чистую посуду (ножи, вилки) и чистые поверхности.
- После приготовления пищи используйте отдельную посуду для готовых блюд. Никогда не используйте ту же посуду, в которой готовите. Если это невозможно, тщательно вымойте ее перед едой.
- При забое и разделке домашней птицы обязательно используйте средства индивидуальной защиты. По возможности наденьте перчатки и защитные очки.
- Никогда не прикасайтесь к больным или мертвым птицам без средств защиты.
- Наблюдайте за птицами для выявления признаков заболевания. При обнаружении заболевания сообщите об этом в органы охраны здоровья животных.
- При убое на бойнях или в домашних условиях животные с явно инфицированными тканями и органами (например, с туберкулезными бугорками, червями, яйцами паразитов и т. д.) должны быть немедленно отбракованы и утилизированы/уничтожены. Их запрещено употреблять в пищу или вывозить на рынок для продажи.
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после любого контакта с живыми или мертвыми животными (уход, кормление, содержание и т. д.), а также с продуктами животного происхождения (яйца, перья, сырая шерсть и т. д.).
- Утилизируйте туши животных надлежащим образом и как можно быстрее (путем сжигания или захоронения).

Домашний скот (овцы, коровы, свиньи, верблюды и т. д.)

- Содержите овец или коров в закрытом загоне или на свободном выпасе с достаточным пространством для движения.
- Не позволяйте детям играть в местах содержания животных.
- Тщательно обжаривайте мясо.
- Кипятите молоко перед употреблением или приготовлением пищи.
- При приготовлении сырого мяса всегда используйте чистую посуду (ножи, вилки) и чистые поверхности.
- После приготовления пищи используйте отдельную посуду для готовых блюд. Никогда не используйте ту же посуду, в которой готовите. Если это невозможно, тщательно вымойте ее перед едой.
- При обращении с домашним скотом или его забое обязательно используйте средства индивидуальной защиты. По возможности наденьте перчатки и защитные очки.
- Никогда не прикасайтесь к больным или мертвым овцам, козам или коровам без средств защиты.
- Наблюдайте за птицами для выявления признаков заболевания. При обнаружении заболевания сообщите об этом в органы охраны здоровья животных.
- При убое на бойнях или в домашних условиях животные с явно инфицированными тканями и органами (например, с туберкулезными бугорками, червями, яйцами паразитов и т. д.) должны быть немедленно отбракованы и утилизированы/уничтожены. Их запрещено употреблять в пищу или вывозить на рынок для продажи.
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после любого контакта с живыми или мертвыми животными (уход, кормление, содержание и т. д.), а также с продуктами животного происхождения (яйца, перья, сырая шерсть и т. д.).
- Утилизируйте туши животных надлежащим образом и как можно быстрее (путем сжигания или захоронения).

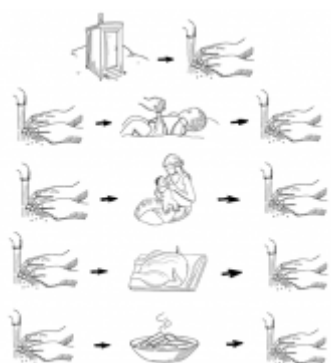
Обработка мяса диких животных (обезьяны, грызуны, дикие свиньи и другие)

Мясо диких животных не следует использовать в качестве источника пищи, особенно в районах, где в мясе диких животных присутствуют инфекции, вызывающие эпидемии. Однако иногда люди продолжают употреблять в пищу мясо диких животных и использовать продукты из мяса диких животных. В таких ситуациях волонтеры должны активно использовать следующие сообщения:

- Не позволяйте детям играть в местах, где хранятся туши животных.
- Тщательно готовьте мясо диких животных.
- При приготовлении сырого мяса всегда используйте чистую посуду (ножи, вилки) и чистые поверхности.
- После приготовления используйте для еды другую посуду. Никогда не используйте ту же посуду, в которой вы готовите.
- При забое, разделке или свеживании мяса диких животных обязательно используйте средства личной защиты. По возможности наденьте перчатки и защитные очки.
- Если вы обнаружили кустах животное, которое выглядит больным или мертвым, не прикасайтесь к нему без средств защиты (например, перчаток).
- Наблюдайте за животными для выявления признаков болезни. Если вы обнаружите заболевание, сообщите об этом властям.
- Тщательно мойте руки с мылом и водой после любого контакта с живыми или мертвыми животными.
- Утилизируйте туши животных надлежащим образом и быстро (путем сжигания или захоронения).

Community messages

08. Мытье рук с мылом



09. Когда мыть руки



25. Содержание и забой животных

42. Пропаганда безопасного секса

Обзор

Некоторые заболевания, вызывающие эпидемии, могут передаваться половым путем, обычно через сперму, вагинальные выделения или кровь. Некоторые из таких заболеваний продолжают передаваться при сексуальном контакте даже после выздоровления. Под «сексом» понимается любой вид орального, вагинального или анального секса или совместное использование секс-игрушек. К инфекциям, передающимся половым путём и способным вызвать эпидемии, относятся:

- Вирус Зика
- Вирус Эбола
- Марбургская лихорадка
- Геморрагическая лихорадка Ласса
- Вирус оспы обезьян (Мрор)

Существует множество других заболеваний, таких как ВИЧ/СПИД, которые могут передаваться половым путем. Продвижение безопасного секса – это важный компонент в стратегии общественного здравоохранения, который может спасти много жизней. Безопасный секс означает защиту себя и партнёра от инфекций, которые могут передаваться во время сексуальной активности.

Когда важно говорить о безопасном сексе?

Во время вспышек вируса Зика, Эболы, марбургской лихорадки, оспы обезьян или лихорадки Ласса важно включать информацию о безопасном сексе в просветительские сообщения. Эти сообщения должны включать:

- Способы передачи инфекции половым путём.
- Практику безопасного секса.

Информирование о безопасном сексе крайне важно для предотвращения распространения эпидемических заболеваний, однако это только одна из мер, которую члены сообщества должны соблюдать для защиты своего здоровья во время вспышек вышеуказанных заболеваний. Особенно в случаях с вирусом Эбола, марбургской лихорадкой, оспой обезьян или лихорадкой Ласса, так как эти болезни распространяются и при других тесных телесных контактах с инфицированными людьми, а не только во время секса. Практика безопасного секса сама по себе не обеспечивает полной защиты от этих заболеваний. Безопасный секс — это только один из способов предотвратить заболевание. Информация о безопасном сексе не должна быть основной в ваших сообщениях во время эпидемии.

Сообщения о безопасном сексе во время эпидемий должны содержать следующую информацию:

- Рекомендации по использованию мужских или женских презервативов во время сексуальных контактов.
 - Презервативы являются барьером и блокируют любую сперму или выделения, которые могут содержать инфекцию.
- Предложения альтернатив интимной близости с сексуальным партнёром (без полового акта).

Основные факты о вирусе Зика:

- Вирус Зика может передаваться от беременной женщины её будущему ребёнку, вызывая серьёзные нарушения развития головного мозга ребенка.
 - Беременные женщины, живущие или недавно побывавшие в регионах, где присутствует вирус Зика, или чьи сексуальные партнёры находились в таких регионах, должны быть проинформированы, что им следует обратиться в медицинский центр для обследования и обсудить риск заражения вирусом Зика со своим лечащим врачом.
 - В этих случаях лучше не заниматься сексом во время беременности или использовать презервативы в течение всей беременности.
- Женщинам, планирующим беременность и проживающим в регионах, где присутствует вирус Зика, важно обсудить возможные риски, важность защиты обоих партнёров от укусов комаров и возможность отложить беременность до окончания вспышки.
- Мужчина или женщина, инфицированные вирусом Зика, могут передать вирус своему партнёру во время сексуального контакта в течение шести месяцев после заражения (независимо от того, были ли они больны и проявлялись ли симптомы).

Основные факты о вирусе Эболы, марбургской лихорадке или лихорадке Ласса:

- Мужчины, выздоровевшие после заражения вирусом Эболы, марбургской лихорадки или лихорадки Ласса, могут передать болезнь другому человеку во время орального, вагинального или анального секса.
- Мужчины, выздоровевшие после заражения вирусом Эболы или марбургской лихорадки, должны пользоваться презервативом как минимум в течение 12 месяцев с момента заражения или до тех пор, пока их анализ спермы дважды не даст отрицательный результат на вирус.
- Мужчины, выздоровевшие после заражения вирусом лихорадки Ласса, должны пользоваться презервативом как минимум в течение трех месяцев после выздоровления.

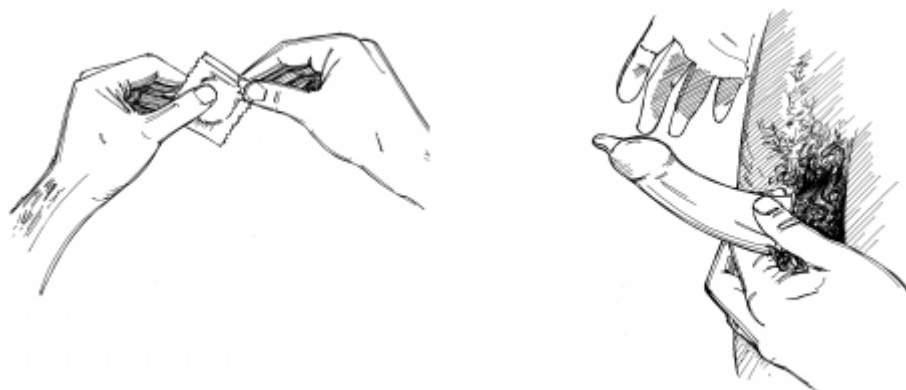
Что делать и как действовать**Социальная мобилизация, обмен сообщениями и изменение поведения**

1. Убедитесь, что вы хорошо понимаете основные факты и механизм передачи таких заболеваний, как вирус Зика, Эбола, марбургская лихорадка, оспа обезьян и лихорадка Ласса, половым путем.
2. Помните, что секс — это только один из способов передачи указанных заболеваний, и часто не основной.
 - Поговорите со своим координатором волонтерской деятельности, руководителем группы или местным отделением здравоохранения о том, на какие методы профилактики следует обратить особое внимание во время ваших визитов в сообщество.
3. Помните, что секс может быть очень чувствительной, запретной или смущающей темой для разговоров. Возможно, вам придется изменить свой подход или способ коммуникации, чтобы донести свои сообщения до окружающих.
4. Проводите мероприятия по социальной мобилизации и изменению поведения во время вспышки вируса Зика, Эболы, марбургской лихорадки, оспы обезьян или лихорадки Ласса. (См. основные моменты выше и инструменты «Коммуникация с сообществом» и «Социальная мобилизация и изменение поведения».)
 - Убедитесь, что вы знаете и можете продемонстрировать, как правильно использовать мужские

и женские презервативы.

5. Проявляйте уважение к культурным особенностям:

- Рассмотрите возможность организации отдельных обсуждений с мужчинами и с женщинами.
- Рассмотрите возможность организации отдельных обсуждений с подростками. Помните, что подростки часто сталкиваются с предрассудками и ограничениями в доступе к информации и услугам в области обеспечения сексуального здоровья. Тем не менее, большинство людей начинают сексуальную активность в подростковом возрасте, поэтому важно обеспечить поддержку и способствовать правильному выбору и решениям касательно сексуального здоровья.
- Рассмотрите возможность адаптации конкретных стратегий и графиков коммуникации к ключевым группам населения, поскольку они часто маргинализированы и даже труднодоступны в связи со стигматизацией или неблагоприятными законами в некоторых странах.
- Не заставляйте людей делиться мнениями относительно данной темы в присутствии других, чтобы не создавать некомфортную обстановку.
- Не делайте предположений, основанных на стереотипах. Например, не предполагайте, что у человека имеется определенное отношение к сексу, исходя из его возраста, пола, профессии или этнической принадлежности.
- Помните, что предоставление информации о сексуальном здоровье важно, даже если эту тему стараются не обсуждать во многих культурах.



Community messages



26. Практика безопасного секса

43. Социальная мобилизация и изменение поведения

Обзор

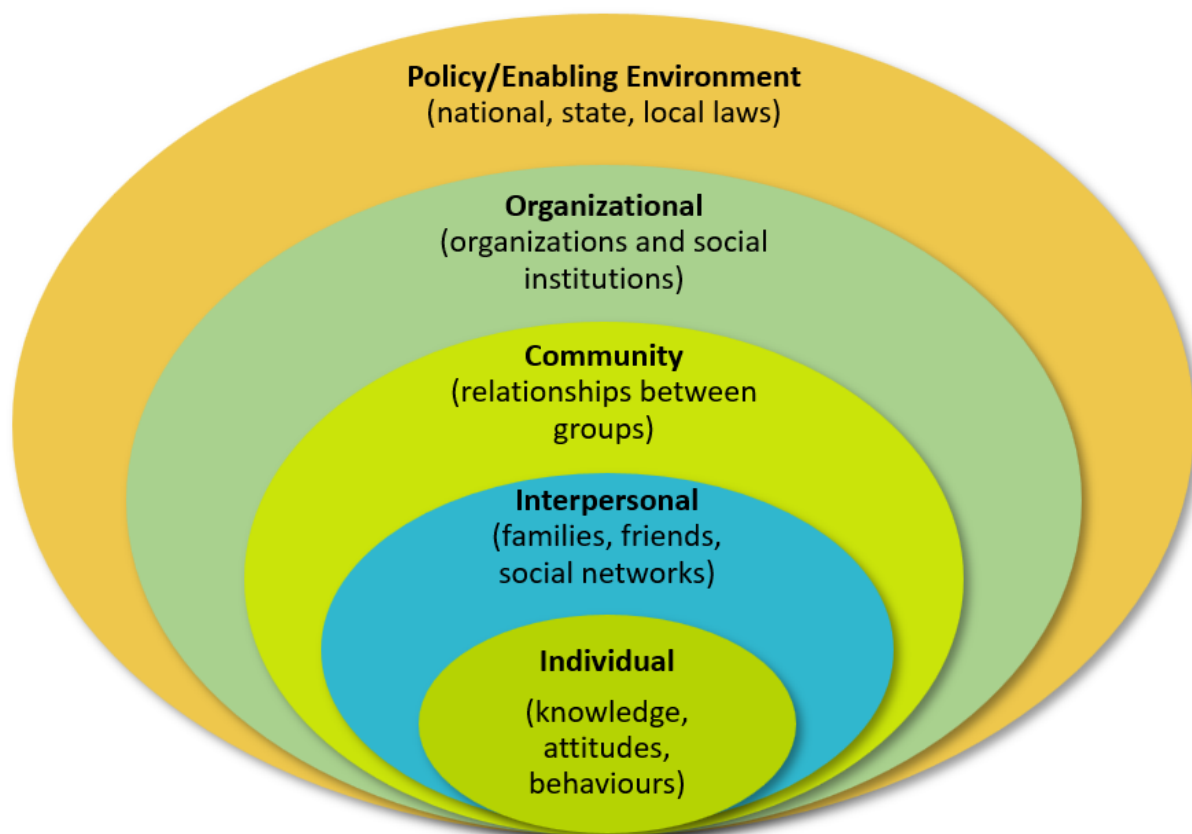


В любой культуре и при любых условиях изменение поведения включает в себя три элемента. Прежде чем люди изменят свое поведение:

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. Поощрение здорового образа жизни в обществе