

كوفيد-١٩ والعاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع

تدريب توجيهي لمدة يومين

[التاريخ]

مقدمة

- تمثل العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع جزءاً أساسياً من مبادرة الشراكة الرامية لتسريع الفحوص المختبرية لكوفيد-١٩
- أطلقت أفريقيا سي دي سي هذه الشراكة لدفع عجلة تنفيذ الاستراتيجية القارية المشتركة لأفريقيا للتصدي لكوفيد-١٩ والتي تهدف إلى:
 - الحدّ من انتشار كوفيد-١٩
 - الحدّ من الوفيات الناجمة عن الإصابة بكوفيد-١٩
 - تخفيف الضرر الاجتماعي والاقتصادي الذي ألحقه كوفيد-١٩ بأفريقيا
- تهدف هذه الوحدة التدريبية إلى منح العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع توجيهاً سريعاً للمساهمة في الاستجابة لكوفيد-١٩
- وهي تركز بشكل خاص على مهامهم في مكوّن اقتفاء أثر مخالطي المرضى الوارد في الشراكة الرامية لتسريع الفحوص المختبرية لكوفيد-١٩ وعلى الشكل الذي سيدعمون به مكوّن الاختبار والعلاج

ما هو تعريف "العامل (أو العاملة) في مجال صحة المجتمع"؟

تختلف التعاريف حسب البلد

فبعض البلدان تصف الشخص الذي يقوم بهذا العمل بأنه متطوع في مجال صحة المجتمع والبعض الآخر يعرّفه كمتطوع في مجال صحة القرية أو ببساطة، عامل من المجتمع المحلي.

في هذا التدريب، "العامل (أو العاملة) في مجال صحة المجتمع" هو شخص:

- يعمل في مجتمعه المحلي لتحسين الصحة والرفاه
- غير مدرب على رعاية المرضى ولا يمارسها
- يعمل على الكشف عن الأمراض في المجتمع المحلي
- يباغ المعلومات الصحية لمجتمعه المحلي
- يشارك في تنفيذ برامج مثل حملات التلقيح

أهداف التدريب التوجيهي ١

عند انتهاء هذا التدريب، ينبغي أن يكون لدى المشاركين والمشاركات:

1. إلمام بالمعلومات الأساسية حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-١٩)
2. معرفة بكيفية انتشاره (انتقال عدواه)
3. معرفة بكيفية الحدّ من انتشار كوفيد-١٩
4. القدرة على إجراء التصرّد المجتمعي
5. القدرة على تحديد الحالات المشتبه في إصابتها بكوفيد-١٩

أهداف التدريب التوجيهي 2

عند انتهاء هذا التدريب، ينبغي كذلك أن تكون لدى المشاركين والمشاركات القدرة على:

6. تنفيذ أنشطة اقتفاء أثر مخالطي المرضى بفعالية
7. دعم أفراد المجتمع المتواجدين في الحجر الصحي بصفاتهم مخالطين
8. دعم الحالات المشتبه في إصابتها والمتواجدة في العزل المنزلي أو العزل في مرفق مجتمعي
9. امتلاك المهارات للعمل مع المجتمع المحلي على تدابير الحد من انتقال عدوى كوفيد-19
10. العمل بشكل آمن داخل المجتمع

محتوى الدرس



اليوم الأول:

التعرف على كوفيد-١٩، والترصد، والعمل الآمن في المجتمع المحلي

مقدمة واختبار ما قبل التدريب

الحصبة الأولى: مدخل إلى كوفيد-١٩

الحصبة الثانية: العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع: لماذا؟

الحصبة الثالثة: الترصد المجتمعي

الحصبة الرابعة: الأمن الشخصي والحماية

الحصبة الخامسة: الحد من المخاطر التي تواجه العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع



اليوم الثاني

دور العامل في مجال صحة المجتمع في الاستجابة لكوفيد-١٩

الحصبة السادسة: الكشف عن حالات كوفيد-١٩

الحصبة السابعة: اقتفاء أثر مخالطي المرضى

الحصبة الثامنة: دعم الأشخاص المتواجدين في الحجر الصحي والعزل المنزلي

الحصبة التاسعة: إشراك المجتمعات المحلية

الحصبة العاشرة: معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية

ملخص واختبار ما بعد التدريب

اليوم الأول

التعرف على كوفيد-١٩ ، والترصد، والعمل الآمن في المجتمع المحلي



اليوم الأول:

- مقدمة واختبار ما قبل التدريب
- الحصة الأولى: مدخل إلى كوفيد-١٩
- الحصة الثانية: العاملون والعاملات في مجال صحة المجتمع: لماذا؟
- الحصة الثالثة: الترصد المجتمعي
- الحصة الرابعة: الأمن الشخصي والحماية
- الحصة الخامسة: الحد من المخاطر التي تواجه العاملون والعاملات في مجال صحة المجتمع



تعليمات متعلقة باختبار ما قبل التدريب:

- [سيُطلب من المتدربين والمتدربات إجراء اختبار ما قبل التدريب - لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة - إما على الورق أو باستخدام تطبيق على الهاتف الذكي]



الحصة الأولى:

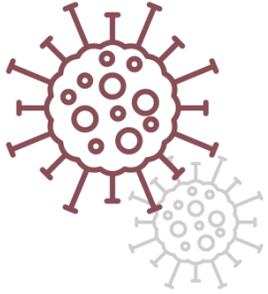
مدخل إلى كوفيد-١٩



ما ستغطيه هذه الحصة

- تعريف كوفيد-19
- كيف ينتقل الفيروس
- من الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى
- كيف نحدّد حالة مشتبّه بها
- كيف يتطوّر المرض
- منع العدوى

ما هو كوفيد-١٩؟



- كوفيد-١٩ هو المرض الذي يسببه فيروس جديد يعرف باسم كورونا-سارس-٢
- تم الإبلاغ عنه لأول مرة في الصين في ديسمبر ٢٠١٩ قبل أن ينتشر في جميع أنحاء العالم
- أما في أفريقيا، فقد تم الإبلاغ عن أول إصابة بكوفيد-١٩ في مصر يوم ١٤ شباط/فبراير ٢٠٢٠
- اليوم في [اسم البلد]، تم الإبلاغ عن [XXX] حالة
- يؤثر المرض بشكل رئيسي على "الجهاز التنفسي" - الرئتين ومجري الهواء التي تسمح لنا بالتنفس

ما هو مصدر كوفيد-١٩؟

إن مصدر الفيروس لا يزال مجهولا

ما نعرفه هو:

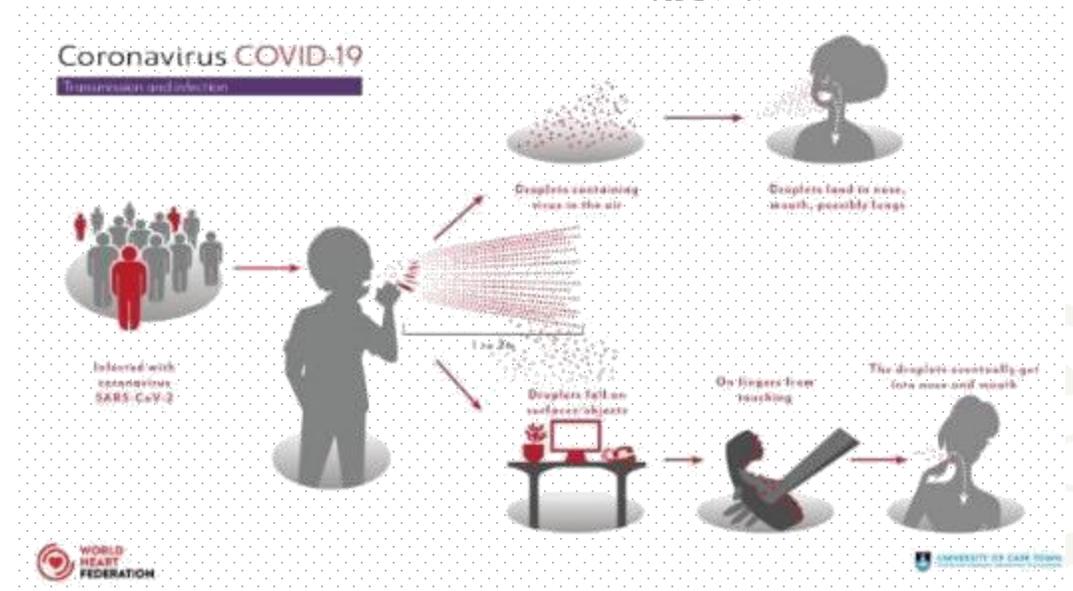
- أنه من مصدر حيواني، (خفاش، على الأرجح)
- كانت أولى حالات العدوى المبلغ عنها في الصين مرتبطة بسوق حيوانات حية
- الفيروس ينتقل الآن من شخص إلى آخر

يتم إجراء الكثير من التحقيقات لفهم كيفية انتشار الفيروس بشكل أفضل
هناك أيضا الكثير من الجهود لمحاولة تطوير لقاح يقي الناس من الفيروس – ولكن لا يوجد لقاح متوفر
حتى الآن



كيف ينتقل الفيروس؟

- ينتشر كوفيد-19 بشكل رئيسي عن طريق القطيرات التي تُفرَز من أنف أو فم شخص مصاب عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم
- هذه القطيرات تحمل قطعًا صغيرة من الفيروس يمكن أن تصيب شخصًا آخر عند التنفس أو ملامسة العينين أو الأنف أو الفم
- وتنتقل معظم القطيرات حوالي متر واحد قبل السقوط على الأرض أو على سطح ما
- يمكن للفيروس إصابة شخص ما فقط إذا لامس الفم أو الأنف أو العينين.
- يمكن للناس نقل الفيروس إلى أفواههم وأنوفهم وعيونهم إذا لمسوا الأسطح التي استقرت عليها القطيرات.



الفيروس و "الأسطح"

يمكن للقطرات التي تحتوي على الفيروس أن تحط أيضًا على 'الأسطح'

• الأطباق، الأكواب، الأواني، لوازم المائدة •  • اليدين، البشرة، الملابس،

• المجلات والصحف وما إلى ذلك... •  • مقابض الأبواب، درابزين السلالم

• الطاولات، الخزانات، الأثاث • 

يمكن أن ينتقل الفيروس عندما تلامس جسمًا أو سطحًا ملوثًا بالفيروس، ثم تلمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

المراحيض والحمامات؟

- هناك بعض الأدلة على أن الفيروس يمكن أن ينتشر أيضا عن طريق النفايات البشرية مثل البراز والبول.
- إن تنظيف أسطح الحمامات والمراحيض بانتظام باستخدام المطهرات المنزلية والمبيّض
- و
- غسل اليدين بعد الذهاب إلى الحمام أو المرحاض (وهي عادة طبيعية منصوح بها للنظافة الشخصية!)
- يساعد على الحد من خطر انتشار الفيروس

من الأكثر عرضة لخطر كوفيد-19؟ - في العالم

على الصعيد العالمي * نرى أن الفئات التالية أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المصحوبة بأعراض والوخيمة:

المسنين: يزداد خطر الإصابة بعد سن الستين

- الأشخاص المصابون بأمراض تؤثر على الرئتين (مثل السل والربو) أو القلب
- السكري أو الكلى أو مرض الكبد
- الأوضاع الصحية التي تؤثر على جهاز المناعة، مثل السرطان
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن
- ويبدو أن الرجال أكثر عرضة للإصابة من النساء

* تأتي أغلب هذه المعلومات من التحقيقات التي أجريت في الصين والولايات المتحدة وأوروبا لتضررهم من الجائحة قبل غيرهم. وتزداد المعارف المتعلقة بكوفيد-19 باستمرار.

من الأكثر عرضة لخطر كوفيد-19؟ - في أفريقيا

لا تزال عوامل الخطر التي قد يكون لها أكبر تأثير على الشعوب الأفريقية قيد البحث، ولكن فيما يلي بعض العوامل المحتملة:

- الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية أو السل
- الأشخاص المصابون بالمalaria وغيرها من الأمراض المتوطنة
- الأشخاص الذين يصعب عليهم الحصول على المياه وخدمات الصرف الصحي
- سكان المناطق المكتظة
- الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية أو زيادة الوزن
- سكان أفقر المناطق في المجتمع



كيف يتم التعرف على حالة مشتبه في إصابتها بكوفيد-19؟

شخص لديه:

- سعال جاف ومستمر ظهر مؤخرا
- حمى

مع اثنين من الأعراض التالية:

• **صعوبة في التنفس**

• التهاب الحلق

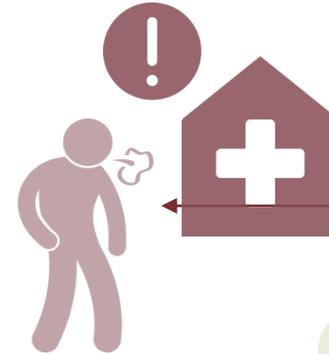
• فقدان حاسي الذوق والشم

• التعب

• آلام العضلات أو الجسم

• الصداع

• الإسهال



هذه هي العلامة الحاسمة
للإحالة الفورية إلى مرفق صحي

كيف يمكننا أن نعرف ما إذا كان شخص مصاباً بكوفيد-19؟

- ينبغي إجراء الاختبار للأشخاص الذين يعانون من أعراض تناسب تعريف الحالة المشتبه في إصابتها بكوفيد-19
- يقوم متخصص مدرب في مجال الصحة بأخذ عينة من أنف الشخص وحلقه باستخدام عود قطني ناعم
- يتم تحليل العينة في مختبر باستخدام اختبار خاص يسمى 'تفاعل البوليمراز التسلسلي' الذي يقوم بالبحث عن الفيروس
- كما بدأت اختبارات أخرى، مثل الاختبارات السريعة واختبارات الأجسام المضادة، بالظهور – وسيقرر المختبر ما هو الأفضل

*في حالة عدم توفر الاختبار، سيتم استخدام الأعراض الموضحة في الشريحة السابقة لتحديد ما إذا كان من المرجح أن الشخص مصاب بكوفيد-19



هل يمكن للمصابين الذين لا تظهر عليهم أعراض نقل عدوى كوفيد-١٩؟

- الأشخاص " في مرحلة ما قبل ظهور الأعراض " هم أفراد مصابون بالعدوى وقد تظهر عليهم أعراض كوفيد-١٩ في وقت لاحق
- الأشخاص "الذين لا تظهر عليهم أعراض" هم أفراد مصابون بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم الأعراض أبدًا
- تظهر الدراسات أنه يمكن لبعض الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض أن ينشروا العدوى.
- لهذا، نقوم باحتساب "المخالطين" يومين قبل بدء ظهور الأعراض



كيف يتطور المرض – خفيف ومعتدل

استناداً إلى تجارب بلدان أخرى، نعلم أن معظم الناس (٨٠٪) يصابون بمرض خفيف أو معتدل فقط.

1. ينبغي على هؤلاء الأشخاص البقاء في المنزل وعدم مغادرته، حتى لو بدت الأعراض خفيفة ويسمى هذا "العزل المنزلي" وهو يهدف إلى منع انتقال الفيروس إلى المزيد من الأشخاص

2. ويجب ألا يذهبوا إلى المدرسة أو العمل أو أي أماكن عامة أخرى لمدة ١٤ يوماً، حتى لو بدؤوا يشعرون بتحسن

3. ويجب أن يحافظوا على نظافة اليدين والجهاز التنفسي والتباعد الجسدي لمنع المزيد من العدوى

4. إذا بدأ الشخص يعاني من صعوبة في التنفس، فيجب أن يتوجه على الفور إلى أقرب مرفق صحي

كيف يتطور المرض – خفيف ومعتدل

- عند البقاء في المنزل، ينبغي على الشخص المريض:
- محاولة وضع مسافة ذراعين (متر واحد) على الأقل بينه وبين أفراد الأسرة الآخرين،
 - ارتداء كمامة طبية أو قماشية على الأنف والفم
 - عدم مشاركة الأدوات المنزلية
 - غسل اليدين قدر الإمكان

غداً، سنتحدث أكثر عن كيفية
إرشاد الأشخاص الذين يتعين عليهم القيام بالعزل المنزلي

كيف يتطور المرض – خفيف ومعتدل

حوالي 20% من الحالات يصابون باعتلال وخيم

1. إذا بدأ الشخص يعاني من صعوبة في التنفس، فيجب عليه تغطية فمه وأنفه بالكمامة الطبية أو القماشية والذهاب على الفور إلى أقرب مرفق صحي
2. في المرفق الصحي، ينبغي على الشخص الحفاظ على مسافة متر من الجميع وإبلاغ أول موظف يراه (حتى حارس الأمن) أنه يعتقد أنه مصاب بكوفيد-19
3. سيتم إدخال الأشخاص الذين يعانون من أعراض أكثر حدة ويحتاجون إلى رعاية طبية/تمريضية.
4. قد لا يتمكن أفراد الأسرة من زيارة المريض لتجنب خطر انتشار المرض



علاج كوفيد-١٩

لا يوجد في الوقت الراهن أي علاج خاص بكوفيد-١٩
بالنسبة للحالات الخفيفة التي في العزل المنزلي، يمكن نصح المرضى بما يلي:

- شرب الكثير من السوائل،
- تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لعلاج الحمى أو الألم
- الأكل جيدا والراحة قدر الإمكان

إذا بدأ الشخص يجد صعوبة **في التنفس**، من المهم أن يتوجه **على الفور** إلى أقرب مرفق صحي

يجب أن يغطي فمه وأنفه بكمامة طبية أو قماشية.

وفي المستشفى، تقدم الرعاية "الداعمة" للحالات المعتدلة والوخيمة. ويمكن أن يشمل ذلك السوائل الوريدية، وتخفيف الألم، والأكسجين وغيره من وسائل دعم التنفس.



منع العدوى

لا يوجد في الوقت الراهن لقاح ضد كوفيد-19، لذلك فإن الطرق الرئيسية للوقاية من العدوى والحد من إمكانية انتشار الفيروس هي :

- الالتزام بالتباعد الجسدي
- تقليل عدد المناسبات التي يتواصل فيها الأشخاص بشكل مباشر
- تقليل مقدار الوقت الذي يقضيه الناس في اتصال مع بعضهم
- تقليل المخالطة المباشرة باستخدام التباعد على مسافة متر
- تجنب ملامسة الأشخاص المصابين
- استخدام التحيات التي لا تستدعي التلامس
- زيادة تدابير النظافة
- غسل اليدين بالصابون أو المطهر الكحولي باستمرار
- السعال والعطس في المنديل أو المرفق
- عدم مشاركة أي أدوات إن أمكن
- تطهير الأسطح

سنتطرق إلى المزيد حول هذه النقطة لاحقًا

وجز الحصة

في هذه الحصة تعلمنا أن:

- كوفيد-19 مرض يصيب الرئتين
- وينتشر من خلال قطرات اللعاب التي تتناثر عندما يسعل المصاب أو يعطس أو يتحدث
- يمكن للمصاب نقل العدوى إلى الآخرين يومين قبل أن تظهر عليه الأعراض
- أهم الأعراض هي الصعوبة في التنفس والسعال الجاف والحمى
- ستكون الأعراض خفيفة أو متوسطة لدى حوالي 80٪ من المصابين
- وستكون شديدة لدى حوالي 20٪ من المصابين وتتطلب عناية طبية في المستشفى
- لمنع انتقال العدوى، يجب على الناس تغيير سلوكهم والتقليل من مخالطتهم للآخرين



الحصة ٢:

ما الذي يجعل دور العاملات والعاملين
في مجال صحة المجتمع مهمًا في
التعامل مع كوفيد-١٩؟

وجودهم على الخط الأمامي مع المجتمع المحلي

يتواجد العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع على الخطوط الأمامية لمساعدة المجتمعات المحلية على الحفاظ على صحتها

فلديهم:

- فهم عميق للمجتمع الذي يقومون بخدمته
- علاقة وثيقة مع المجتمع المحلي وأفراده

ويمكنهم:

- العمل مع المجتمع للكشف عن تفشي الأمراض
- مساعدة المجتمع على فهم الأمراض والوقاية منها والاستجابة لها
- توجيه الأسر المعيشية حول ما يجب القيام به إذا كان أفرادها مرضى
- العمل كحلقة وصل للإحالات إلى المرافق الصحية
- دعم الحصول على الخدمات الصحية والاجتماعية
- تقديم الملاحظات حول السياق المجتمعي لتحسين جودة الخدمات ومقبوليتها



أنشطة العاملين والعاملين في مجال صحة المجتمع في مواجهة كوفيد-١٩

يُضطلع العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع بست مهام رئيسية في كوفيد-١٩:

1. الكشف عن الحالات المشتبه بها والإبلاغ عنها باستخدام الترصد المجتمعي
2. اقتفاء أثر مخالطي المرضى
3. خلق الوعي بكوفيد-١٩ وفهمه
4. دعم الأسر المعيشية في إدارة الحجر الصحي والعزل المنزلي
5. مساعدة المجتمعات المحلية على تنفيذ التدابير التي من شأنها الحد من انتشار المرض، وإيجاد الحلول المناسبة لها
6. حشد نقاط الكشف عن الحالات المحلية مثل بائعي الأدوية والمعالجين التقليديين والعيادات الخاصة للمساعدة في تحديد الحالات وإحالتها



سنحدث عن كل هذه المهام خلال اليومين القادمين

أنشطة مختلفة، أدوات مختلفة

لتنفيذ هذه الأنشطة، ستستخدمون أدوات وأساليب مختلفة، بما في ذلك:

- الترصد المجتمعي
- التقصي الفعلي للحالات
- اقتفاء أثر مخالطي المرضى
- التوعية
- إشراك المجتمعات المحلية

ستحتاجون إلى معرفة كيفية الإبلاغ عن النتائج التي تتوصلون إليها، وتقديم الدعم المناسب، وحماية أنفسكم باستخدام "معدات الوقاية الشخصية" المناسبة في الوقت المناسب

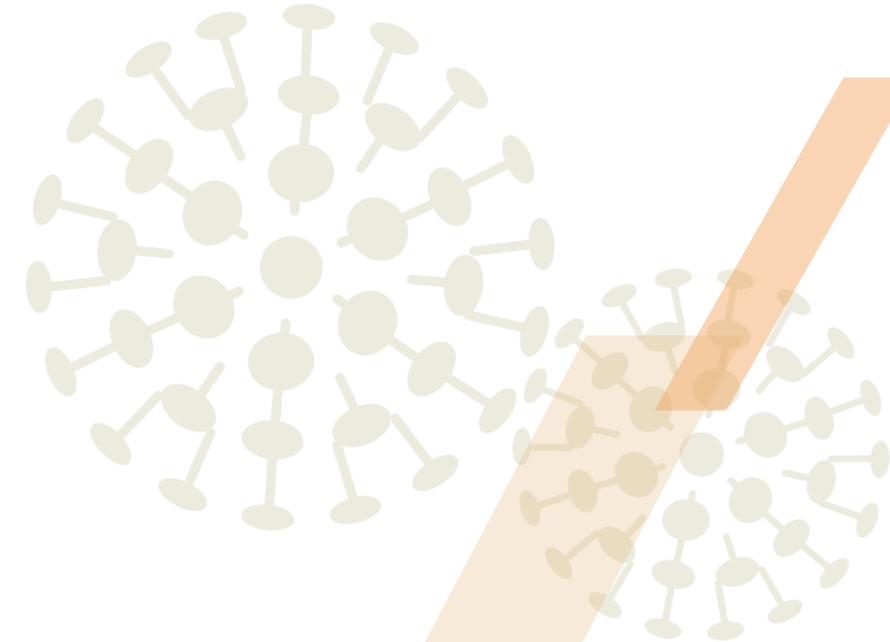
سيتم، في بقية حصص اليوم، تقديم هذه الأنشطة والأدوات وتوضيح كيفية استخدامها في سياق كوفيد-

19



الحصّة ٣:

الترصد المجتمعي



ما ستغطيه هذه الحصة...

- ما هو الترصد المجتمعي؟
- لماذا يعتبر مهمًا؟
- ما هي الخطوات الرئيسية لتنفيذه
- كيف يقوم العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع بالترصد المجتمعي
- الكشف عن "الإشارات"
- الإبلاغ عما تجدونه

ما هو الترصد المجتمعي؟

هو العمود الفقري لعمل العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع ويمكن تعريفه كما يلي:

”جمع ورصد وتقييم وتفسير منظّم للبيانات المتعلقة بالإشارات أو الأحداث أو المخاطر الصحية التي تحدث على مستوى المجتمع المحلي، والتي قد تمثل عبئًا صحيًا عليه.“

وهذا يعني استخدام معارفكم وفهمكم للمجتمع لمعرفة ما إذا كانت هناك أعداد غير عادية من الحالات التي تعاني من أمراض معينة أو أعراض غير عادية



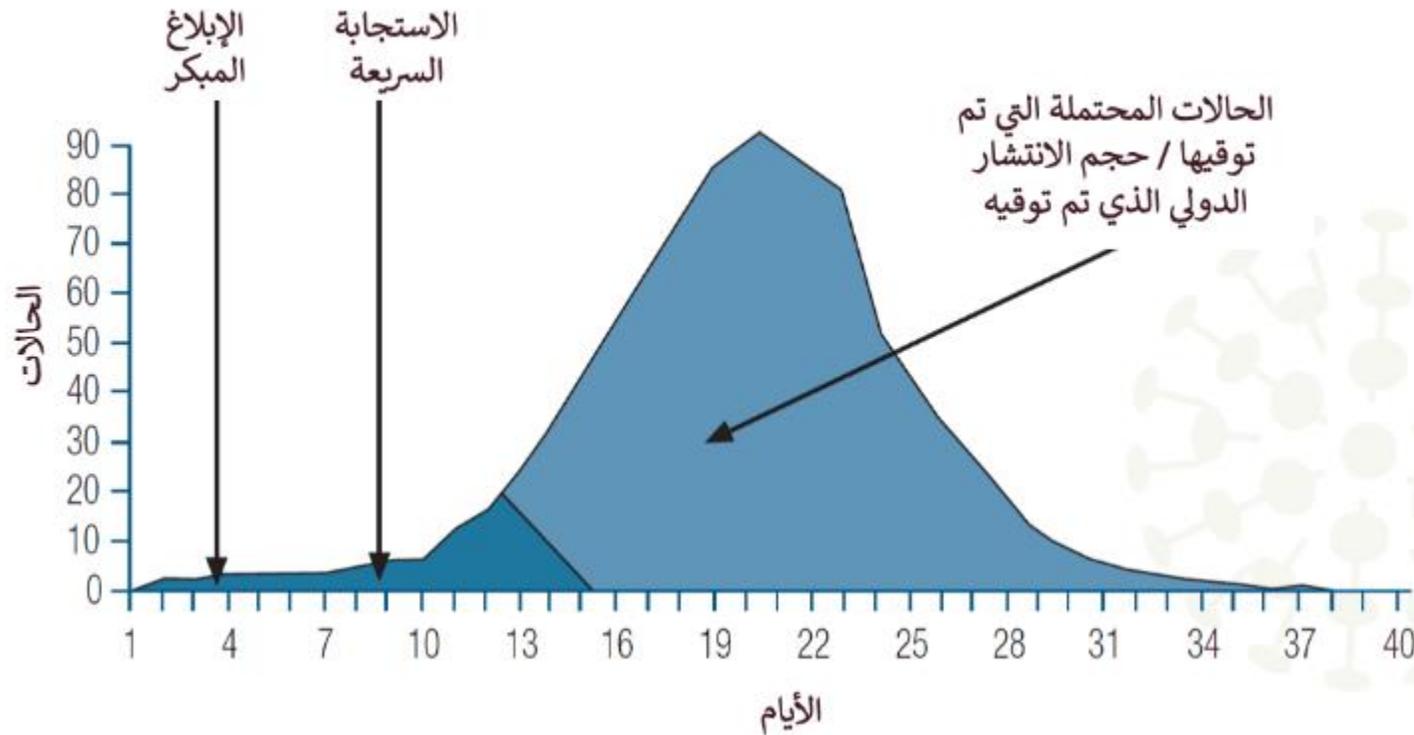
بعض المصطلحات الهامة

- نظام الترصد: شبكة تجمع المعلومات حول عدد الإصابات بمختلف الأمراض بين السكان بحيث يمكن كشف أي تغيرات غير عادية في الحالات والتحقيق فيها
- الإشارة: الإشارات مثل الدخان - هي الأشياء التي تراها أو تسمعها في المجتمع والتي يمكن أن تعني أن هناك حدث جديد يمكن أن يؤثر على الناس في المجتمع. قد تكون إشاعة، أو شيئاً رأيته.
- الحدث : الأحداث مثل الحرائق - شيء يحدث في المجتمع ويمكن أن ينتشر ويسبب أضراراً. وشأنها شأن الحرائق، تُدار الأحداث بشكل أفضل عندما تكون صغيرة. الحدث الصحي هو شيء يسبب أو ينطوي على انتشار مرض أو اعتلال.
- الخطر: في الصحة، الخطر هو أمر يمكن أن يؤثر على الصحة. ويتغير اعتماداً على عوامل أخرى. على سبيل المثال، في سياق كوفيد-19، تعتبر الشيوخة (عامل) "خطر" لأن الأشخاص الأكبر سنًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

ماذا يُعتبر الترصد المجتمعي مفيداً؟

- يزيد الترصد المجتمعي من فرص اكتشاف إشارات وأحداث الصحة العامة في وقت مبكر
- ويساعد هذا خدمات الصحة العمومية على التفطن للحالات بشكل أسرع
- مما يعني أنها ستمكّن من الاستجابة واتخاذ تدابير الوقاية والمراقبة والعلاج بشكل أسرع
- عندما تكون الاستجابة سريعة، يمكن تقليل عدد المتضررين
- الترصد المجتمعي القائم على الأحداث مفيد في السياقات التي تعاني فيها خدمات الصحة العمومية والمراقبة من المحدودية أو نقص في الموظفين.
- يمكن أن يلتقط المعلومات غير المتوفرة إذا كان من الوصول إلى مرافق الرعاية الصحية

كيف يمكن تغيير تطور انتشار المرض عندما يكون هناك إبلاغ مبكر واستجابة سريعة على مستوى المجتمع المحلي



المصدر: منظمة الصحة العالمية، التقرير الخاص بالصحة في العالم ٢٠٠٧. مستقبل أكثر أمناً: أمن الصحة العمومية العالمي في القرن الحادي والعشرين

ما الذي يمكن أن يزيد من خطر انتقال الأمراض المعدية؟

الازدحام

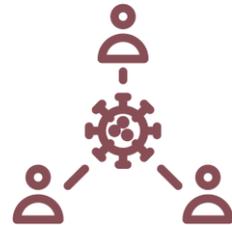
- المناطق السكنية الحضرية العشوائية والمزدحمة
- الأماكن المزدحمة مثل الأسواق وأماكن العمل وأماكن العبادة والمناسبات الدينية والمجتمعية
- الفعاليات الاجتماعية/الثقافية المتكررة (الأعراس، الجنازات، المهرجانات)

السفر

- كثرة السفر داخل المناطق الريفية والحضرية وفيما بينها
- وسائل النقل المزدحمة

ظروف الحياة

- عدم إمكانية الحصول على القدر الكافي من المياه وخدمات الصرف الصحي
- محدودية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية
- تأثير التكلفة على التماس الرعاية في الوقت المناسب



ما الذي يمكن أن يزيد من خطر انتقال الأمراض المعدية؟

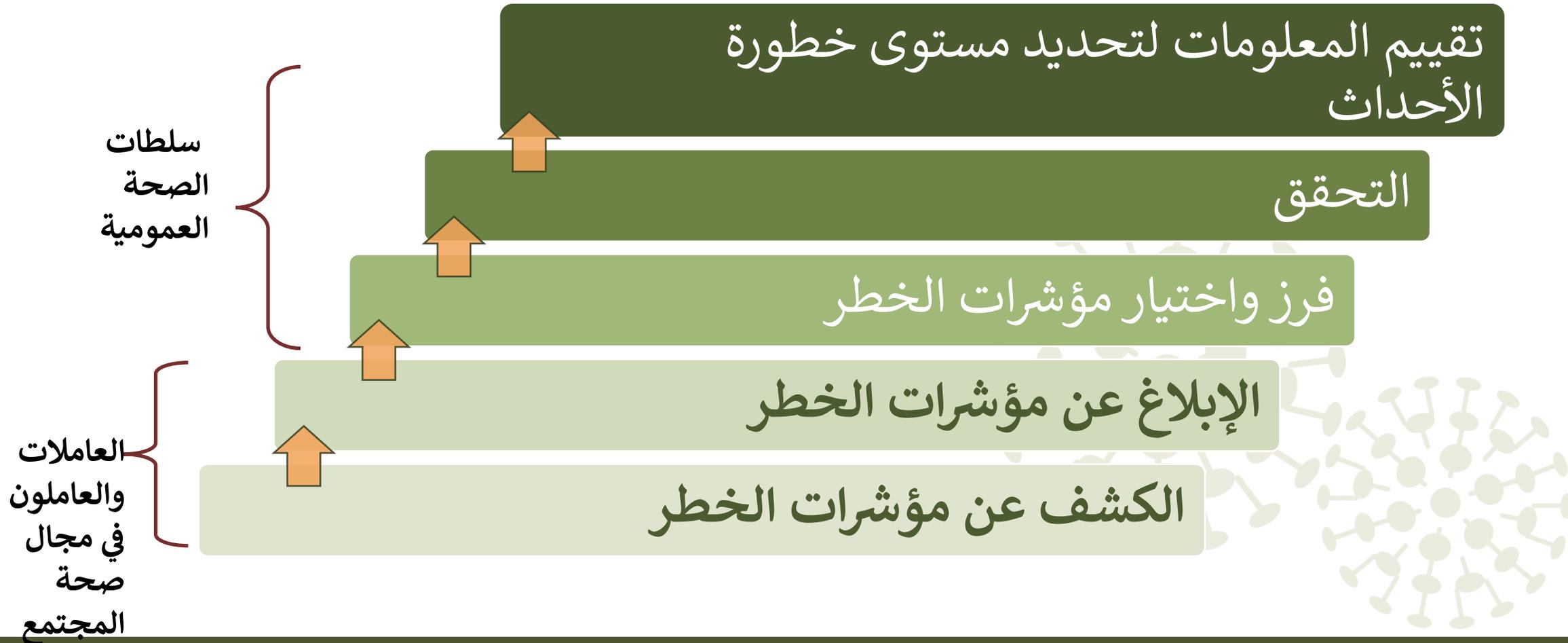
التعرض للحيوانات

- في أغلب الأحيان، يكون هذا عم طريق المخالطة الوثيقة بين البشر والحيوانات في المُرْكَبات والأسواق والتواجد في الأدغال/الغابات
- حركة الحيوانات والتجار، خاصة منها التي تنطوي على مسافات طويلة وعبور للحدود

الممارسات الثقافية

- التحيات الحارة - المصافحات، تلامس الرؤوس
- الأسر الكبيرة الممتدة
- التجمعات الجماهيرية المجتمعية مثل المهرجانات والجنائزات
- الطقوس الدينية التي تنطوي على اتصال جسدي مباشر بين القادة وأتباعهم

الخطوات الرئيسية للترصد المجتمعي القائم على الأحداث



كيف يكشف العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع عن مؤشرات الخطر؟



ما هو مؤشر الخطر (الإشارة)؟

تذكير

- مؤشر الخطر هو معلومة قد تعني حدوث شيء غير عادي (حدث) في المجتمع

بعض الأمثلة على مؤشرات الخطر

- ظهور علامات أو أعراض حادة متشابهة على العديد من الأشخاص من نفس المجتمع المحلي أو المدرسة أو مكان العمل
- تغيب الكثير من الأطفال عن المدرسة
- ارتفاع عدد الجنائز
- ظهور أمراض بعد التجمعات الكبرى
- موت الحيوانات بشكل غير مفهوم في فترة قصيرة
- ارتفاع الطلب على أدوية معينة في الأسواق أو الصيدليات



كيف تكشف/ين عن مؤشرات الخطر في المجتمع (١)

لاحظ/ي

- انظر/ي واطرح/ي الأسئلة عند ملاحظة شيء قد يؤثر على الصحة
- ارصد/ي "الشائعات"
- المعلومات التي تم تلقيها من مصادر غير رسمية مثل المحادثات المجتمعية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الإذاعات أو الصحف عن مرض أو حدث - والتي قد تكون صحيحة أو مغلوبة
- التحدث بانتظام مع الناس في المجتمع: المعلمين، الوعاظ، المعالجين التقليديون، تجار السوق، سائقي الحافلات، المجموعات النسائية، العاملات والعاملين في مجال صحة الحيوان



يعمل على الكشف عن الأمراض في المجتمع المحلي (٢)

راقب/ي صحة المجتمع المحلي

- مثال: الأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة مثل الطفح الجلدي أو الحمى، أو السعال المستمر والحمى وفقدان حاسة الذوق المرتبطين بكوفيد-١٩ ... المزيد عن هذا في وقت لاحق

تكوين شبكة من المخبرين الرئيسيين

- يمكن أن تكون قيادات المجتمع وغيرها ممن يعرفون المجتمع المحلي مصدرًا للمعلومات ووسيلة للتحقق من الشائعات والحصول على التفاصيل



المصادر المحتملة للترصد المجتمعي القائم على الأحداث

- قيادات المجتمع المحلي
- أفراد المجتمع المحلي
- شبكات التواصل الاجتماعي
- الإعلام (الإذاعة والتلفزيون والصحف)
- الإنترنت، المدونات
- الجماعات والتجمعات الدينية والمجتمعية

الإبلاغ عن المعلومات التي تكتشفها

يعد إبلاغ رئيسك بشكل سريع عن الإشارات والأحداث التي لاحظتها جزءًا رئيسيًا من عملك، حيث يمكن من اتخاذ إجراء سريع إذا لزم الأمر
سيكون لكل بلد "أدوات" خاصة به لمساعدتكم على جمع وتبادل المعلومات مثل:

مجال مؤشرات الخطر										
المنطقة: _____										
اسم المرفق على المستوى المحلي: _____										
اسم المرفق الوطني: _____										
رقم	تاريخ الإبلاغ	اسم المرفق	مصدر الإبلاغ	إقليم خلية الخطر	موقع المرفق	نوع المرفق				

- سجلّ يحمل التفاصيل تحت عناوين معيّنة
- نموذج ورقي بنفس العناوين
- استمارات الإبلاغ الإلكترونية التي يمكن استخدامها على الهواتف الجواله أو الأجهزة اللوحية

- حاولوا العثور على معلومات تحت كل عنوان من العناوين الموجودة في النموذج
- شاركوا دائمًا مع رئيسكم بسرعة حتى لو كانت عملية جمع المعلومات لا تزال مستمرة.

لعاملات والعاملون في المجال الصحي عن مؤشر خطر؟



[مساحة لشرح أداة إبلاغ العاملات والعاملون في المجال الصحي]

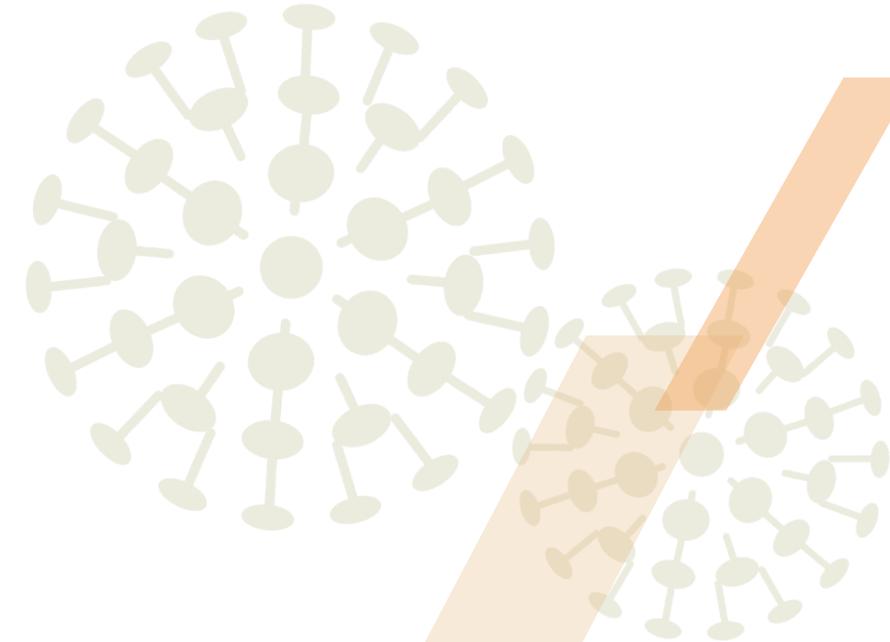
موجز الحصة

في هذه الجلسة ، تعلمنا ما يلي:

- يزيد الترصد المجتمعي من فرصة اكتشاف حالات التفشي في وقت مبكر والاستجابة لها بسرعة
- يمكنكم اكتشاف "مؤشر الخطر" في مجال الصحة العامة من خلال:
 - طرح الأسئلة عندما ترون أو تسمعون شيئاً قد يؤثر على الصحة
 - الاستماع للشائعات ومتابعتها
 - تكوين شبكة من المخبرين الرئيسيين للتحدث معهم باستمرار
- من المهم جمع المعلومات بسرعة وكفاءة ومشاركتها

الحصة ٤:

الأمن الشخصي والحماية



ما ستغطيه هذه الحصة

بما أن العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع يعملون في المجتمع المحلي، يجب عليهم بطبيعة الحال ألا ينفذوا تدابير الوقاية المذكورة في الحصة السابقة فحسب، بل أن يستخدموا أيضاً أساليب أخرى لحماية أنفسهم من الإصابات المحتملة.

وبعض هذه الأساليب معياري: غسل اليدين مهم دائماً في أي عمل في مجال الصحة العامة. أما البعض الآخر فخاص بكوفيد-19.

في هذه الجلسة سنتحدث عن:

- معدات الوقاية الشخصية للعاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع
- التنقل بأمان في المجتمع المحلي
- إدارة الأسطح الملوثة
- ماذا تفعل إذا مرضت
- الاعتناء بنفسك



معدات الوقاية الشخصية للعاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع

- تختلف معدات الوقاية الشخصية للأشخاص العاملين في المجتمع المحلي عن المعدات التي يستخدمها الأشخاص الذين يقدمون الرعاية المباشرة في مجال الصحة
- يمكن للعاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع حماية أنفسهم من خلال الحفاظ على مسافة معقولة بينهم وبين الناس، وهو ما لا يستطيع العاملون الصحيون القيام به
- إذا لم تتمكن من تجنب الاقتراب من شخص ما، فستحتاج إلى استخدام معدات الوقاية الشخصية
- تتطلب الأوضاع المختلفة مستويات مختلفة من معدات الوقاية الشخصية
- يتغير ما يجب أن ترتديه حسب مدى قربك من الناس



ارتداء معدات الوقاية الشخصية المناسبة في الوقت المناسب

التنقل في المجتمع المحلي

- ارتد/ي كمامة طبية عند تواجدك في أماكن مزدحمة وصعوبة الحفاظ على مسافة المتر الواحد بينك وبين الناس
- ارتد/ي معدات الوقاية الشخصية الإضافية فقط إذا كنت بحاجة إلى الاتصال الجسدي المباشر مع الناس

** تذكر/ي أن الأسطح في المناطق العامة قد تكون ملوثة لذلك نظف/ي يديك بانتظام
لا تلمس/ي وجهك إلا إذا كنت قد غسلت يديك مباشرة قبل ذلك



عندما لا يكون بإمكانك تجنب الاقتراب...

إذا لم تتمكن من تجنب الاقتراب من شخص ما، فستحتاج إلى ارتداء كمامة طبية إذا كان من الضروري أن يكون لديك اتصال جسدي، ضع/ي:

◦ كمامة طبية ونظارات واقية

◦ قفازات ومئزر بلاستيكي أحادي الاستخدام (أو رداء*)

من المهم معرفة كيفية استخدام جميع معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح، وخاصة كيفية وضعها وإزالتها والتخلص منها – سنتمرن على ذلك قريبًا.



التحدث إلى أشخاص لا تظهر عليهم أعراض (١)

حتى إذا كن تتحدث إلى أشخاص بدون أعراض، من المهم اتباع بعض الممارسات الجيدة للحد من أي خطر إصابة

اتبع الإرشادات الموجودة في هذه الشريحة والشريحة التالية

1. قم بإجراء مقابلات شخصية خارج المنزل كلما كان ذلك ممكنا
2. إذا كان عليك الدخول، حاول الوقوف حيث يوجد تدفق جيد للهواء: ولكن اطلب من الأسر إيقاف تشغيل المراوح
3. ارتد كمامة طبية - اشرح أن هذا يقلل من خطر العدوى عليك وعلى أفراد الأسرة
4. حافظوا على التباعد بمسافة ذراعين على الأقل (متر)



التحدث إلى أشخاص لا تظهر عليهم أعراض (٢)

6. ليكن الوقت الذي تقضيه في جمع المعلومات قصيرًا - إذا كنت في مكان مغلق، لا تبق أكثر من ١٥ دقيقة
7. اغسل يديك دائمًا بالصابون، أو استخدم المطهر، قبل الانتقال إلى النقطة التالية/المنزل التالي
8. تصبح معدات الوقاية الشخصية الأخرى مثل القفازات ضرورية فقط إذا كنت تعتقد أنك قد تضطر إلى لمس شخص ما
9. قم بنزع معدات الوقاية الشخصية والتخلص منها بأمان فور الانتهاء من لمس الشخص

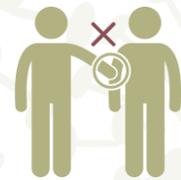


التحدث إلى أشخاص تظهر عليهم أعراض (١)

قبل التحدث إلى أشخاص لديهم أعراض، يجب عليكم اتخاذ الاحتياطات اللازمة حتى لا تتعرضوا للعدوى

تذكر/ي أن العدوى تنتشر عن طريق القطيرات التي تُفرَز من فم الشخص وأنفه عندما يتحدث أو يعطس أو يسعل، أو عن طريق ملامسة الأسطح التي حطت عليها القطيرات
اتبع/ي هذه الممارسات الجيدة لحماية نفسك.

1. قم/قومي بإجراء مقابلات شخصية خارج المنزل كلما كان ذلك ممكناً
2. لا تدخل/ي غرفة شخص يعاني من أعراض إلا للضرورة
3. قدم/ي الرعاية أو المساعدة المباشرة فقط إذا كان ذلك ضرورياً على الفور – اتصل/ي بموظفي المرفق الصحي إن أمكن



التحدث إلى أشخاص تظهر عليهم أعراض (٢)

4. ارتد كمامة طبية فقط إذا كنت تتحدث إلى الشخص وحاول الحفاظ على مسافة متر واحد بينك وبينه، حتى داخل المنزل
5. إذا كنت بحاجة إلى لمس شخص لديه أعراض، ضع وسائل حماية العينين ومئذرا وقفازات
*** لا تنس أنه يجب على العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع أن يقدموا الرعاية المباشرة فقط إذا كان الوضع عاجلاً*
6. اغسل يديك بالصابون أو استخدم المطهر قبل وضع معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها
7. انزع معدات الوقاية الشخصية المستخدمة قبل الانتقال إلى المكان التالي
8. احمل كيس قمامة معك لوضع جميع معدات الوقاية الشخصية المستخدمة والتخلص منها كما ينبغي (انظر شريحة إدارة النفايات)

إدارة الأسطح الملوثة

يمكن أن تحمل الأسطح الفيروسات لبعض الوقت (من ساعات إلى أيام)
الأسطح الأكثر تعرضاً للمس مثل مقابض الأبواب، وأزرار المصاعد، ودرازين الدرج، وأسطح
الطاولات هي الأكثر خطورة.

تتمثل الطريقة الرئيسية لإدارة الأسطح الملوثة في:

غسل اليدين قدر الإمكان

- يقلل هذا من خطر التقاط الفيروس على اليدين وتنقله إلى الفم أو العينين
إذا كان عليك قضاء بعض الوقت في مكان معين:

- نظف/ي الأسطح الأكثر تعرضاً للمس بالماء ومواد التنظيف،
- طهر/ي باستخدام مبيض منزلي (١,٠٪ = ٤٠٠ مل مبيض على ٢٠ لتر من الماء) لمدة دقيقة واحدة على الأقل
- اغسل/ي يديك بالماء والصابون أو المطهر الكحولي بعد تنظيف أي أسطح

إذا أُصبت بالعدوى

إذا ظهرت عليك أي أعراض تناسب تعريف حالة كوفيد-١٩:

- لا تزر/تزوري أحدا
- ابق/ي في المنزل والتزم/ي بالتباعد الجسدي
- احرص/ي على الالتزام بآداب السعال والعطس: عن طريق العطس أو السعال منديل ورقي أحادي الاستخدام أو العطس في طيّ مرفقك
- أبلغ/ي رئيسك واطلبي إجراء اختبار كوفيد-١٩ إذا كان متوفرا
- راقب/ي الأعراض بعناية: إذا بدأت تجد/ين صعوبة في التنفس، توجه/ي فورا إلى المرفق الصحي (دون إهمال ارتداء الكمامة)
- تأكد/ي من أن عائلتك تفهم ما يجب فعله للحد من خطر انتقال المرض



موجز الحصة

- في هذه الحصة تعلمنا أنه ينبغي على الشخص العامل في مجال صحة المجتمع:
- الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بينه وبين الآخرين.
 - غسل اليدين دائمًا بالصابون، أو باستخدام المطهر، قبل الانتقال إلى النقطة التالية/المكان التالي
 - تجنب التلامس الجسدي ما لم يكن ضروريا
 - ارتداء الكمامة الطبية ووسائل حماية العينين والقفازات والمئزر إذا تعذر تجنب الاتصال الجسدي
 - عدم دخول المنازل إلا عند الضرورة وعدم البقاء أكثر من ١٥ دقيقة إذا لزم الأمر
 - البقاء في المنزل وإبلاغ رئيسه/اعلى الفور إذا ظهرت عليه/أي أعراض مشابهة لأعراض كوفيد-١٩

الحصة ٥:

الحد من المخاطر التي تواجه العاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع

موجز الحصة

تغطي الجلسة التالية الجوانب العملية لمعدات الوقاية الشخصية والممارسات التي على العاملين والعاملين في مجال صحة المجتمع اتباعها للحد من المخاطر الأخرى

- "نظافة اليدين": ٥ خطوات لغسل اليدين بشكل صحيح
- "نظافة الجهاز التنفسي": اتباع الممارسة الجيدة للسعال والعطس
- ارتداء الكمامات ونزعها
- ارتداء القفازات ونزعها
- تطهير الأسطح
- إدارة النفايات



خمس خطوات لغسل اليدين بشكل صحيح

● **الخطوة الأولى:** بلل/ي يديك في الماء الجاري (دافئ أو بارد)،

● **الخطوة الثانية:** ضع/ي مقداراً من الصابون يكفي لتغطية اليدين المبللتين

● **الخطوة الثالثة:** افرك/ي يديك - بما في ذلك ظهر اليدين، وبين الأصابع، وحول الإبهام وتحت الأظافر - لمدة ٢٠ ثانية على الأقل

● **الخطوة الرابعة:** اشطف/ي يديك جيداً بالماء الجاري

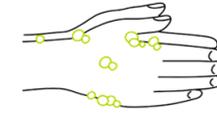
● **الخطوة الخامسة:** جفف/ي يديك بقطعة قماش نظيفة أو منشفة أحادية الاستخدام أو بالهواء



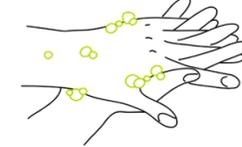
Wet Hands with warm water



Apply Soap



Lather soap and rub hands palm to palm



Rub in between and around the fingers



Rub back of each hand with palm of other hand



Rub fingertips of each hand in opposite palm



Rub each thumb clasped in opposite hand



Rinse thoroughly under running water



Pat hands dry with paper towel



Turn off water using paper towel

افعل/ي الشيء نفسه إذا كنت
ترتدي/ن قفازات – القفازات
تحمي يديك ولكن لا يزال
بإمكانها التقاط الفيروس ونقله
إلى وجهك!

استخدم/ي كريم اليدين إذا
بدأت تشعرين بالتهاب أو
جفاف في اليدين - لا تتوقف/ي
عن غسلهما!

African Union

AFRICA CDC
Center for Disease Control and Prevention
Partnering African Health

DEAR GUEST AND STAFF,
**HAND HYGIENE
CAN SAVE YOUR LIFE**
AND THE LIVES OF YOUR FRIENDS AND FAMILY

To protect yourself and others from CORONAVIRUS infection:

- 1 Wash your hands regularly with soap and water** for at least 40 seconds or clean your hands with alcohol-based hand rub
- 2 Always wash your hands:**
 - After coughing or sneezing, even when you use the tissue paper
 - Anytime you come from outside and before touching anything in your home
 - Before eating, either at home or outside
 - After visiting the toilet or public places
 - After using the public transport
 - After looking after or touching a sick person
 - When your hands are visibly dirty
 - When you have touched dirty or contaminated surfaces
- 3 Avoid shaking hands as a way of greeting.** You can wave, nod or bow.
- 4 Avoid touching your eyes, nose and mouth** with unwashed hands

#SafeHands #COVID19 #AfricaPrepares

Africa Centres for Disease Control and Prevention (Africa CDC),
African Union Commission Roosevelt Street W21 K19, Addis Ababa, Ethiopia
+251 11 551 7700 | africacdc@africa-union.org | www.africacdc.org | africacdc | @AfricaCDC



كيفية استخدام معقم اليدين

- ضع/ي المعقم على راحة يد واحدة (اقرأ/إقرئي الملصق لمعرفة الكمية الصحيحة)
- افرك/ي يديك
- افرك/ي المعقم على جميع أطراف يديك وأصابعك حتى تجف اليدين. يجب أن يستغرق هذا حوالي ٢٠ ثانية



"نظافة الجهاز التنفسي" وآداب السعال والعطس

- اعطس/ي أو اسعل/ي في منديل ورقي أحادي الاستخدام
- أو في ثنية مرفقك
- تخلص/ي من المنديل بشكل آمن (عن طريق إلقائه في سلة مهملات أو في كيس قمامة خاص بك)
- بعد ذلك مباشرة، اغسل/ي يديك بالصابون أو استخدم/ي معقم اليدين



 World Health Organization

How to put on, use, take off and dispose of a mask

- 

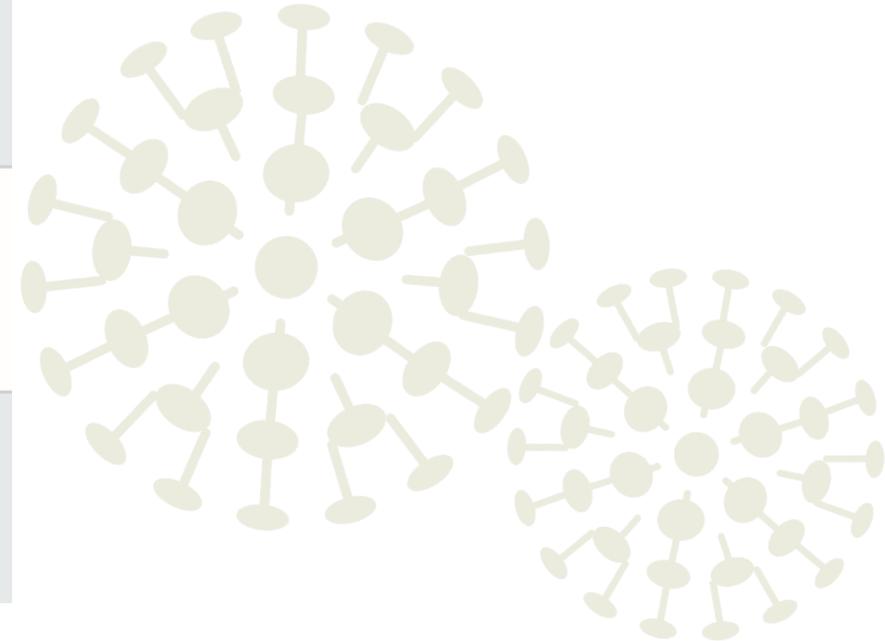
1 Before putting on a mask, wash hands with alcohol-based hand rub or soap and water
- 

2 Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask
Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water
- 

3 Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks
- 

4 To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; wash hands with alcohol-based hand rub or soap and water

كيفية وضع ونزع الكمامات



أهم ما ينبغي معرفته عن ارتداء الكمامة!

- تأكد/ي من أن الكمامة تغطي أنفك وفمك بالكامل
- لا تلمس/ي الجزء الأمامي للكمامة عندما تكون في مكانها أو عند إزالتها، فهو المكان الذي يستقر فيه الفيروس
- غيّر/ي الكمامة كل أربع ساعات أو عندما تصبح رطبة
- اغسل/ي يديك بعد إزالة الكمامة
- لا تترك/ي الكمامات الأحادية الاستخدام ملقاة في الأرجاء - احرص/ي على إلقائها في سلال مهملات/حاويات نفايات مغلقة.
- اغسل/ي الكمامات القابلة لإعادة الاستخدام بالصابون في أقرب وقت ممكن بعد استخدامها

قواعد استخدام الكمامات الطبية والقماشية

تعليمات بسيطة حول كيفية استخدام قناع الوجه (الكمامة)

1. ارفع القناع بحجب العيظ من خلف رأسك دون لمس مقدمة القناع

2. استخدمه دائما طيب فقط أثناء رعاية شخص مريض

3. استخدمه دائما عند استحالة التباعد الاجتماعي عمليا

4. استخدمه دائما فقط إذا كنت تعاني من السعال أو العطس أو إذا كنت مريضا لتجنب نقل العدوى لغيرك

5. تأكد من أن القناع يغطي أنفك وفمك وذقنك بالكامل

6. تجنب لمس القناع

7. اغسل يديك قبل وضع القناع وبعده لونه

8. اغسل يديك قبل وضع القناع وبعده لونه

9. اخلص من القناع المستخدم بالقلع في سلة المهملات مختلفة فور نزعها

10. قم بنزع القناع واستبداله إذا أصبح رطبا أو مبللا

استخدمه دائما جديدا في كل الاستخدام

إذا كنت تستخدمه دائما من القماش، تأكد من غسله بشكل متكرر بالماء والصابون ولابد من تجفيفه مرة أخرى

تفصلا عن التعليمات السليمة النظافة الصحية التي يجب اتباعها، يمكن أن يساعد ارتداء القناع بشكل صحيح في منع انتشار عدوى كوفيد-19

أفريقيا
الاتحاد الأفريقي

AFRICACDC
www.africacdc.org



<https://africacdc.org/download/simple-instructions-on-how-to-use-a-face-mask/>

نواهي استخدام الكمامات الطبية والقماشية

تعليمات بسيطة حول كيفية استخدام قناع الوجه (الكمامة)

1. انزع القناع بسحب الخيط من خلف رأسك دون لمس مقدمة القناع

2. استخدم قناعاً طبيًا فقط أثناء رعاية شخص مريض

3. استخدم قناعاً عند استحالة ارتداء القناع الاجتماعي عملياً

4. استخدم قناعاً فقط إذا كنت تعالج من السعال أو العطس أو إذا كنت مريضاً لتجنب نقل العدوى لغيرك

5. تأكد من أن القناع يغطي أنفك وفمك وذلك بالكامل

6. قم بوضع القناع واستبداله إذا أصبح رطباً أو مبللاً

7. استخدم قناعاً جديداً في كل مرة تضع فيها قناعاً أحادي الاستخدام

8. إذا كنت تستعمل قناعاً من القماش، تأكد من غسله بشكل منفصل بالصابون والمطهر قبل استخدامه مرة أخرى

9. اغسل يديك قبل وضع القناع وبعد نزعها

10. تخلص من القناع المستخدم بإلقائه في حلة مهملات مغلقة فور نزعها

ملاحظة: على نواهي استخدام الكمامات الطبية والجرثومية، يمكن أن يساعد ارتداء القناع بشكل صحيح في منع انتشار عدوى COVID-19.

تم إعداد هذه الكمامات الطبية والجرثومية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية في إطار المبادرة العالمية للحد من انتشار فيروس كورونا COVID-19. تم إعدادها من قبل منظمة الصحة العالمية.

www.africacdc.org @Africacdc

<https://africacdc.org/download/simple-instructions-on-how-to-use-a-face-mask/>

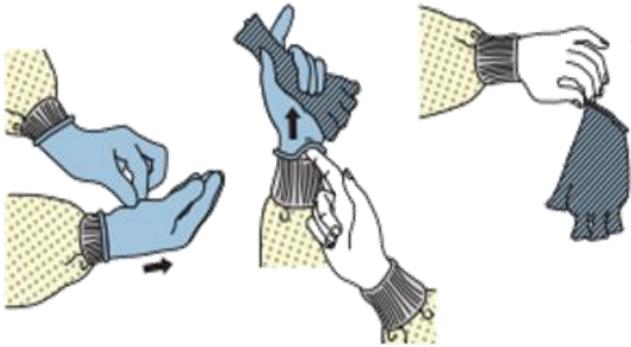
كيفية ارتداء القفازات

- ارتدي القفازات فقط قبل لمس المواد/الأسطح الملوثة أو تقديم الرعاية لمريض
- اغسل يديك بالماء والصابون قبل وبعد ارتداء القفازات
- لا تلمس ي وجهك وأنت ترتدي/ن القفازات
- تتوافر القفازات بمقاسات مختلفة؛ حاول/ي الحصول على المقاس المناسب.
- أولاً حدّد ي جهة الإبهام وضّع ي القفازات مع التأكد من ملاءمة كل إصبع، ثم قم/قومي بسحبهما برفق إلى أن يغطيا المعصم



كيفية إزالة القفازات الجزء الخارجي من القفازات ملوث!

- باستخدام اليدين المحميتين بقفازات، أمسك/ي القفاز من جهة أسفل راحة اليد الأخرى، ثم قم/قومي بسحبه للخلف بقلب الجزء الداخلي منه إلى الخارج، وأمسك/ي القفاز الذي نزعته في اليد الأخرى التي لا زالت في القفاز.
- حرك/ي أصابعك تحت القفاز المتبقي واسحبه من المعصم بتمريره على القفاز الأول



- تخلص من القفازات بإلقائها في حاوية نفايات مناسبة
- اغسل/ي يديك بعد ذلك



كيفية وضع معدات الوقاية الشخصية وخلعها

- اغسل/ي يديك بالماء والصابون أو المعقم قبل وضع معدات الوقاية الشخصية وبعد خلعها
- ترتيب ارتداء معدات الوقاية الشخصية إذا كنت ستتعامل مع شخص تظهر عليه الأعراض هو
 1. المئزر
 2. الكمامة
 3. القفازات
- ترتيب خلع معدات الوقاية الشخصية هو كالتالي:
 1. القفازات
 2. المئزر: فك/ي الأربطة خلف الرقبة وخلف الخصر، ولا تلمس/ي الجهة الملوثة من المئزر
 3. الكمامة



خلع معدات الوقاية الشخصية

- بأيدٍ نظيفة، فك/ي أو اقطع/ي الأربطة في الخلف وفي الرقبة
- لا تلمس/ي سوى الجزء الداخلي من الرداء
- اسحب/ي للأسفل من الرقبة والكتفين، ثم الذراعين، ثم اقلب/ي الرداء أو المئزر من الداخل إلى الخارج عند خلعه
- لا تلمس/ي الجزء الأمامي الملوث من المئزر/الرداء
- اربط/ي المئزر/الرداء في حزمة وتخلص/ي منه في كيس النفايات السريرية
- احرص/ي على تنظيف اليدين



MAKING MEDIUM 0.1% CHLORINE SOLUTION

For disinfecting surfaces, floors, larger medical equipment (wheelchairs, beds) and face shields/goggles, 10-minute contact time

<p>STRONG CHLORINE 0.5%</p> 		<p>OR</p>		<p>POWDERED CHLORINE (HTH) 70%</p> 	
<p>1 PART STRONG CHLORINE</p>	TO	<p>4 PARTS WATER</p>	<p>2 TABLESPOONS</p>	TO	<p>20 LITERS OF WATER</p>
<p>1. STIR WITH A STICK FOR 10 SECONDS</p>		<p>4. WAIT 30 MINUTES BEFORE USE</p>	<p>1. STIR WITH A STICK FOR 10 SECONDS</p>		<p>3. LABEL THE BUCKET</p>
<p>2. COVER WITH A LID</p>		<p>5. STORE AWAY FROM LIGHT AND HEAT</p>	<p>2. COVER WITH A LID</p>		<p>4. WAIT 30 MINUTES BEFORE USE</p>
<p>3. LABEL THE BUCKET</p>			<p>5. STORE AWAY FROM LIGHT AND HEAT</p>		

MEDIUM 0.1% CHLORINE

When making chlorine solution, be sure to wear appropriate PPE (mask, eye protection, heavy-duty gloves, gown, impermeable apron, and boots). Make fresh chlorine solution everyday. Throw away any leftover solution.

تطهير الأسطح

- نظّف/ي الأسطح القابلة للمس بالماء والمنظّف،
- عقم/ي باستخدام مبيّض منزلي
- < 1,0% = 10 مل من المبيّض على كل 20 لتر من الماء
- < لمدة دقيقة واحدة على الأقل
- اغسل/ي يديك بالماء والصابون أو المطهر الكحولي لليدين بعد التنظيف

إدارة النفايات

قد تكون معدات الوقاية الشخصية المستخدمة ملوثة بفيروس كورونا. لذلك يجب التعامل معها على أنها "نفايات سريرية". وهذا يعني أنه ينبغي عليك:

- الحصول على أكياس نفايات سريرية - غالبًا ما يكون لونها مختلفًا (أصفر، مثلًا) ومصنوعة من البلاستيك الثقيل
- ضع/ي معدات الوقاية الشخصية المستعملة في كيس النفايات السريرية فور الانتهاء من استخدامها (هذا يعني أنه يجب أن تحمل كيسًا معك!)
- لا تلق/ي معدات الوقاية الشخصية المستعملة مع النفايات المنزلية.
- أبق/ي الكيس مغلقًا وفي نهاية اليوم، قم/قومي بإعادته إلى المرفق الصحي المحلي أو أي موقع يمكن التخلص منه فيه بشكل صحيح
- لا تحرق/ي أكياس النفايات السريرية بنفسك: قد يكون هذا سامًا



موجز الحصة

في هذه الحصة، تعلمنا:

- أهمية تطبيق ممارسات الحد من المخاطر بشكل جيد
- خطوات تنظيف اليدين جيدًا
- كيفية احتواء السعال والعطس للحد من خطر انتقال العدوى
- كيفية وضع ونزع الكمامات وغيرها من معدات الوقاية الشخصية
- كيفية تطهير الأسطح
- كيفية إدارة النفايات الملوثة بفيروس كورونا



اليوم الثاني

دور العامل في مجال صحة المجتمع في الاستجابة لكوفيد-١٩



خلاصة اليوم الأول: النقاط الرئيسية

في اليوم الأول تعلمنا ما يلي:

- ينتقل كوفيد-19 من خلال قطرات اللعاب عندما يسعل شخص مصاب أو يعطس أو يتحدث
- تستخدم العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع أدوات الترصد المجتمعي لمساعدة مجتمعاتهم على الكشف عن حالات المرض في وقت مبكر
- العثور على الحالات المشتبه بها في وقت مبكر يعني أنه يمكن إخضاعها للتحاليل وعزلها بسرعة حتى لا تنشر الفيروس
- هناك تدابير هامة يجب أن يستخدمها الشخص العامل في مجال صحة المجتمع لحماية نفسه من العدوى بما في ذلك:
 - تنظيف اليدين وآداب السعال
 - الحفاظ على التباعد الجسدي
 - استخدام معدات الوقاية

في اليوم الثاني، سنركز على العمل الذي تقوم به العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع في الاستجابة لكوفيد-١٩

الحصّة ٦: الكشف عن حالات كوفيد-١٩

الحصّة ٧: اقتفاء أثر مخالطي المرضى

الحصّة ٨: دعم الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي والعزل المنزلي

الحصّة ٩: إشراك المجتمعات المحلية

الحصّة ١٠: معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية

الملخص واختبار ما بعد التدريب

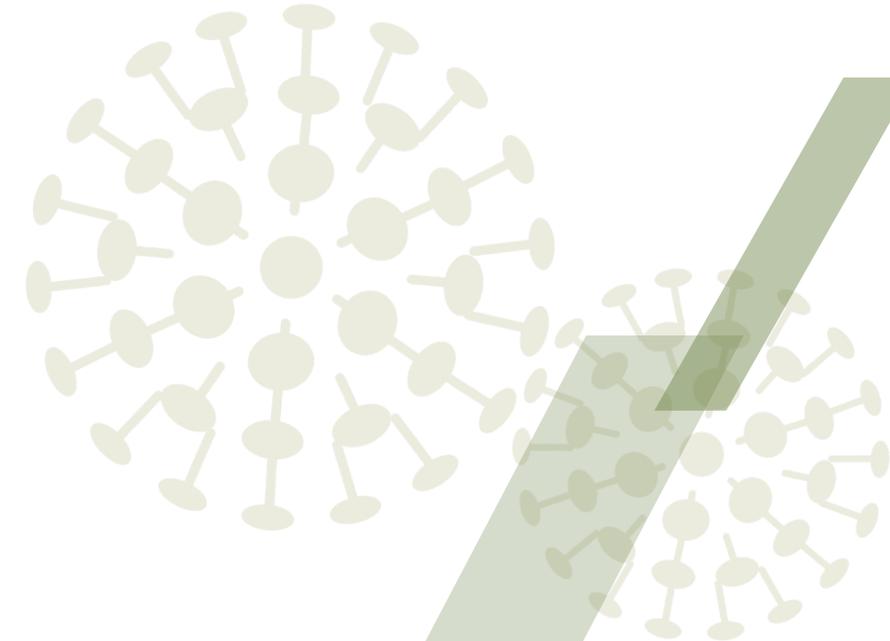


تمثل الأنشطة الرئيسية التي تضطلع بها العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع في إطار استجابتهم لكوفيد-19 فيما يلي:

- الكشف عن الحالات المشتبه بها، وإحالتها للاختبار وتقديم النصح حول الحاجة إلى عزل أنفسهم.
- الكشف والإبلاغ عن ظهور حالات في مناطق جديدة
- اقتفاء أثر المخالطين للمتابعة في الحجر الصحي والإبلاغ عن الأعراض.
- إشراك المجتمعات المحلية: إذكاء الوعي وتعزيز الفهم فيما يتعلق بكوفيد-19 وتدابير الحد من انتقال العدوى.
- مساعدة الأسر المعيشية على فهم وإدارة الحجر الصحي والعزل المنزلي
- مساعدة المجتمعات المحلية على تكييف سلوكها للحد من انتقال العدوى

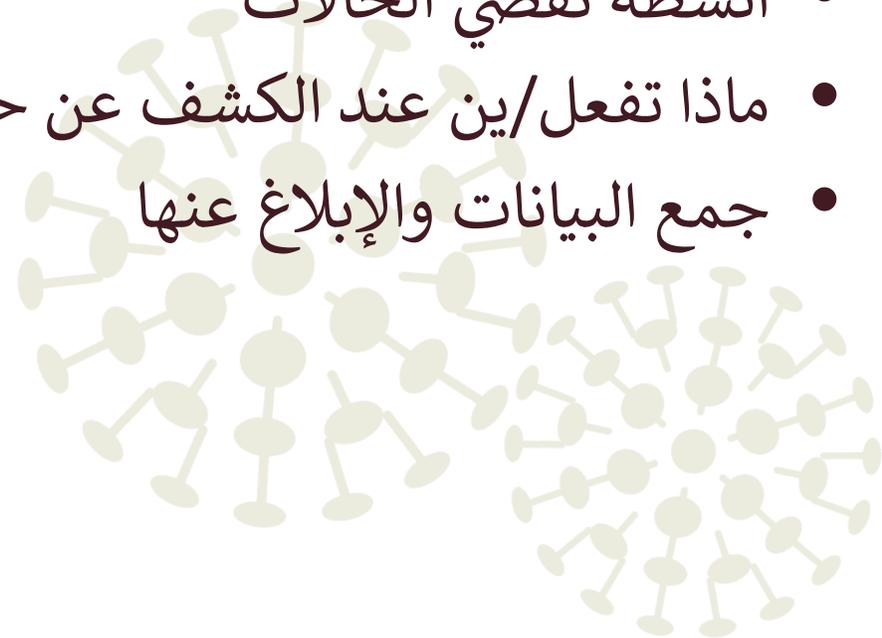


الكشف عن الحالات



ما ستغطيه هذه الحصّة

- الترسّد المجتمعي لكوفيد-19
- أنشطة تقصي الحالات
- ماذا تفعل/ين عند الكشف عن حالة
- جمع البيانات والإبلاغ عنها



ما هو مؤشر الخطر؟

تذكير

- مؤشر الخطر هو معلومة قد تعني حدوث شيء غير عادي (حدث) في المجتمع
- بعض الأمثلة على مؤشرات الخطر
- ظهور علامات أو أعراض حادة متشابهة على العديد من الأشخاص من نفس المجتمع المحلي أو المدرسة أو مكان العمل
- تغيب الكثير من الأطفال عن المدرسة
- ارتفاع عدد الجنائز
- ظهور أمراض بعد التجمعات الكبرى
- موت الحيوانات بشكل غير مفهوم في فترة قصيرة
- إجهاض الحيوانات بشكل غير متوقع
- تغيرات في البيئة



الكشف عن مؤشرات الخطر المتعلقة بكوفيد-١٩

في منطقة لم تشهد إلى الآن أي إصابات بكوفيد-١٩
ينبغي أن تستخدم العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع تقنيات الترصد المجتمعي
القائم على الأحداث لتحديد أي حالات مشتبه بإصابتها بكوفيد-١٩ في أقرب وقت ممكن
البحث عن المؤشرات من خلال المراقبة والاستماع والتحدث والاستفادة من شبكات
المجتمع المحلي



البحث عن مؤشرات الإصابة بكوفيد-١٩

ملاحظة

• التحدث مع الناس في المجتمع: المعلمون، الوعاظ، تجار السوق، سائق الحافلة، الجماعات النسائية

• هل يفدُ الناس من أماكن يتواجد فيها كوفيد-١٩؟

الشائعات

• ترصد/ي شائعات عن أشخاص يمرضون أو يتوفون وهم يعانون من السعال الشديد

• تابع/ي وسائل الإعلام الاجتماعية والتقليدية

الصحة المجتمعية والشبكات المجتمعية

• اسأل/ي صيادلة القطاع الخاص والمعالجين التقليديين عن الأعراض التي يرونها، إذا كان هناك تزايد في الحالات التنفسية

تابع/ي أي حالات مشتبه بها وارفع/ي تقريراً بالنتائج إلى المشرف

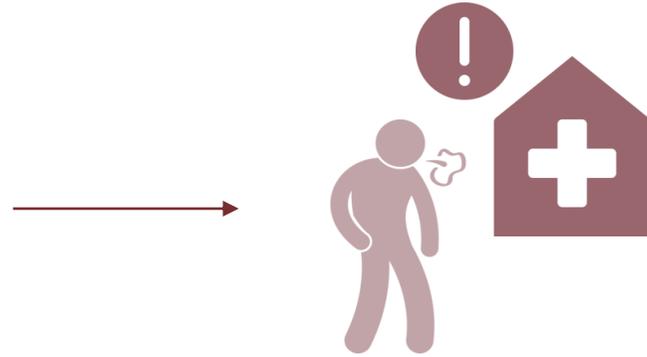
كيف يتم التعرف على حالة مشتبه في إصابتها بكوفيد-19؟

شخص لديه:

- سعال جاف ومستمر ظهر مؤخرا
- حمى

واثنين مما يلي:

- صعوبة في التنفس
- التهاب الحلق
- فقدان حاستي الذوق والشم
- التعب
- آلام العضلات أو الجسم
- الصداع
- الإسهال



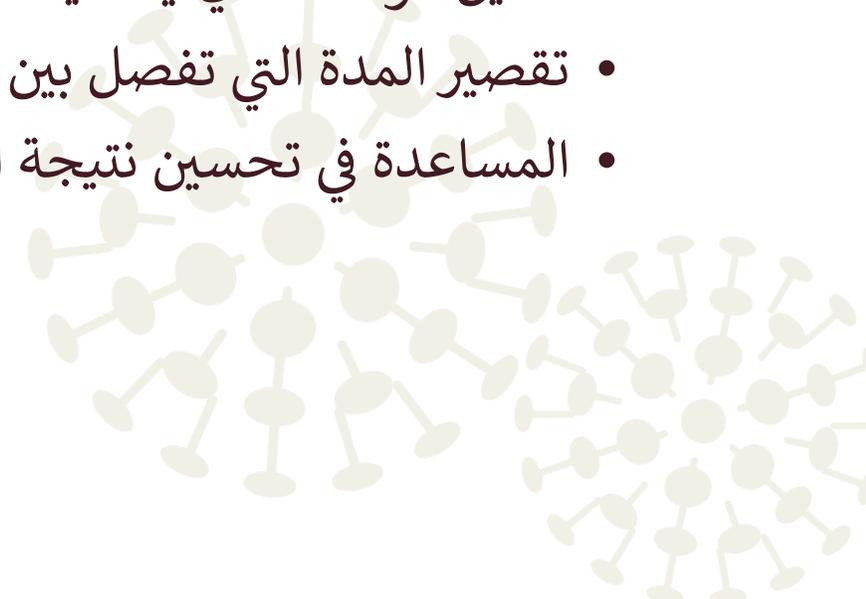
هذه هي العلامة الحاسمة للإحالة
الفورية إلى مرفق صحي

بمجرد العثور على حالة كوفيد-١٩ في منطقتك...

ابدأ بالتقصي النشط للحالة

الهدف من ذلك هو العثور على أي حالات أخرى بأسرع ما يمكن لتحقيق ما يلي:

- تقليل الوقت الذي يمضيه الشخص في المجتمع عندما يكون معدياً،
- تقصير المدة التي تفصل بين بداية ظهور الأعراض والعزل
- المساعدة في تحسين نتيجة المرض من خلال الرعاية المبكرة



إجراء بحث نشط عن الحالات

تساوري مع القيادات المحلية حول أفضل السبل للتعاون مع المجتمع للعثور على الحالات

تحدثي إلى المجتمع المحلي حول أهمية العثور على الحالات مبكرًا

اطلبي من أفراد المجتمع إبلاغك، أو إبلاغ أقرب مرفق للرعاية الصحية إذا كانوا يعتقدون أن شخصًا من أسرهم المعيشية يعاني من أعراض مشابهة لأعراض كوفيد-19

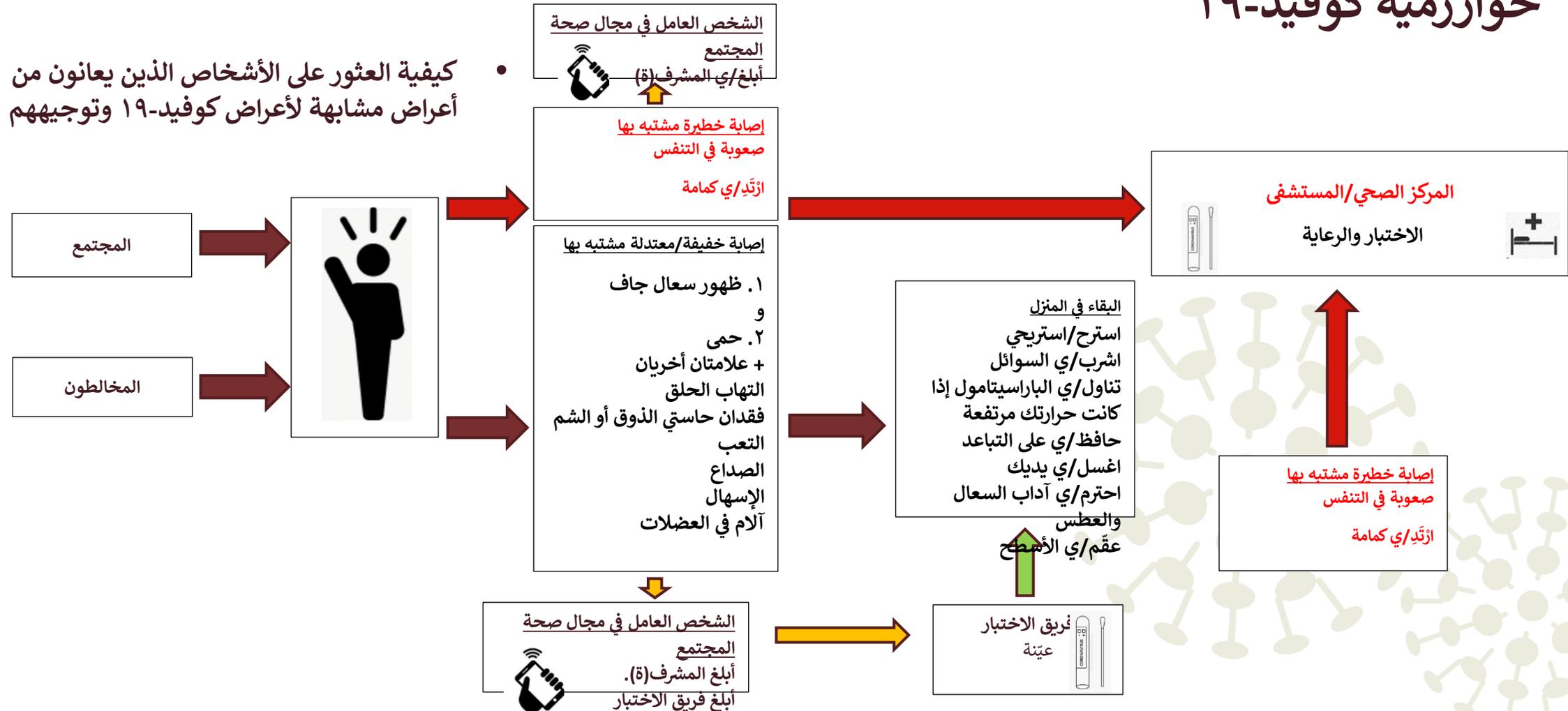
قم/قومي بإجراء زيارات منتظمة لمناطقك وللمبليين الرئيسيين والجهات البديلة التي تقدم الخدمات الصحية

ساعد/ي المحققين الميدانيين عند استقصاء حالة معروفة



خوارزمية كوفيد-١٩

كيفية العثور على الأشخاص الذين يعانون من أعراض مشابهة لأعراض كوفيد-١٩ وتوجيههم



ماذا تفعل عندما تجد حالة مشتبه بها

- اشرح للشخص أنه قد يكون مصابا بكوفيد-١٩
- اتبع الإجراء المتخذ لإحالة الأشخاص للاختبار في منطقتك
- إذا كان الشخص يعاني من أعراض خفيفة، اطلب منه البقاء في منزله وقدم المشورة لأفراد الأسرة حول كيفية رعاية المريض وحماية أنفسهم
- إذا كان المريض يعاني من أعراض أكثر حدة أو من صعوبة في التنفس، اطلب منه تغطية فمه وأنفه والذهاب إلى أقرب مرفق صحي
- أبلغ رئيسك المشرف أنك وجدت حالة مشتبه بها
- تواصل مع أفراد المجتمع المحلي حول أنشطة الوقاية المطلوبة

جمع البيانات والإبلاغ عنها

المؤشرات

من المهم أن تحتفظ بسجلّ للمؤشرات التي تكتشفها والمعلومات التي تتلقاها

استخدم سجلاً أو قم بملء النموذج (ورقي أو رقمي) كوفقاً لمتطلبات السلطة الوطنية

شارك النتائج التي تتوصل إليها، بانتظام مع رئيسك المشرف

الحالات المشتبه بها

إذا وجدت حالة مشتبه بها، اتصل برئيسك المشرف على الفور

المعلومات العامة

الاسم: _____

الهاتف: _____

اسم المشرف(ة) على الترضيد المجتمعي: _____

الهاتف: _____

التعليمات

عندما تلاحظ مؤشر خطر أو أكثر في مجتمعك، يرجى منك إبلاغ المشرف المحلي الذي تتبعه. استخدم هذا النموذج لتسجيل المعلومات التالية وقدمها لرئيسك المشرف على المستوى المحلي:

- تاريخ بدء مؤشر الخطر
- تاريخ/توقيت كشف مؤشر الخطر
- وصف مؤشر الخطر، بما في ذلك عدد الأشخاص / الحيوانات المتضررة
- موقع مؤشر الخطر

الصورة	مؤشرات الخطر التي يجب الإبلاغ عنها (أمثلة)
صور لمؤشرات الخطر التي يمكن إضافتها على الصفحة الرئيسية للمساعدة على الكشف عن الحالات على مستوى المجتمع المحلي.	شخصان أو أكثر لديهما علامات/أعراض متشابهة وهما من نفس المجتمع المحلي ونفس المعهد أو مكان العمل، في أسبوع واحد

أداة جمع البيانات التي يستخدمها الشخص العامل في مجال صحة المجتمع

[أضف الأداة الوطنية/النموذج الوطني لجمع البيانات المتعلقة بكوفيد-19 في إطار الترصد المجتمعي وساعد المشاركين على فهم كل قسم]



مساعدة مقدمي الخدمات من القطاع الخاص على الكشف عن الحالات المشتبه بها وإحالتها

جميع باعة الأدوية المسجلين والمعالجون الروحانيون والتقليديون والمختبرات والعيادات الخاصة يرون حالات محتملة

قد يزور العديد من حالات كوفيد-19 مقدمي هذه الخدمات قبل أو بدل الذهاب إلى العيادة أو المستشفى بسبب التفضيل أو التكلفة

يمكن أن تساعد العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع مقدمي الخدمات الصحية الخاصة على تقصي كوفيد-19 من خلال:

- توعيتهم بشأن كوفيد-19 وكيف يجب عليهم حماية أنفسهم
- التأكد من إدراكهم لتعريف حالة كوفيد-19
- طلب المساعدة منهم للكشف عن الحالات المشتبه بها
- التأكد من معرفتهم بكيفية إحالة الحالات المشتبه بها للاختبار

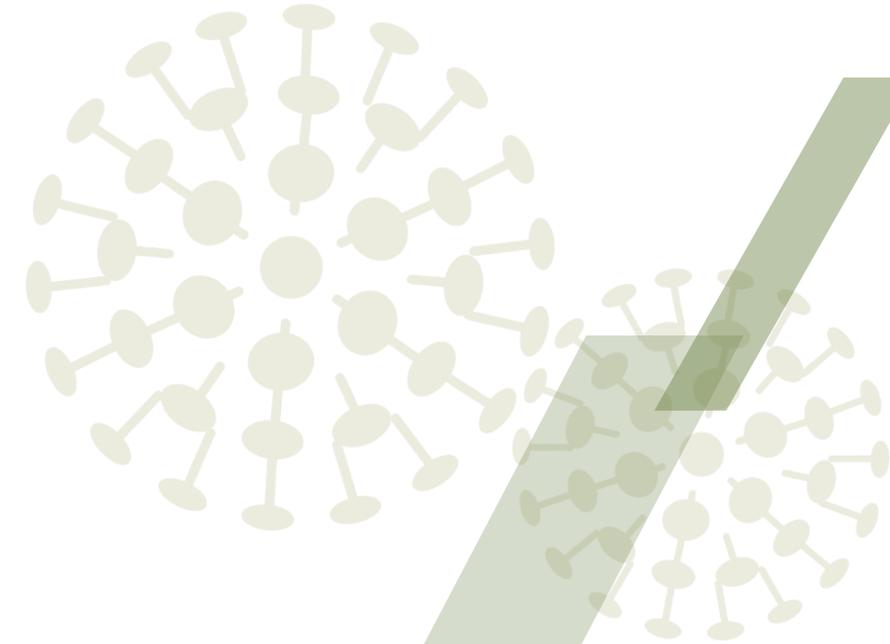
موجز الحصبة

في هذه الحصبة تعلمنا ما يلي:

- أين نبحث عن "مؤشرات" تفشي كوفيد-19
- أهمية التحدث إلى جميع شرائح المجتمع
- كيفية تحديد حالة مشتبه بها باستخدام التعريف المجتمعي لحالة كوفيد-19
- كيفية القيام بالبحث عن حالة نشطة
- ماذا عليك أن تفعل إذا وجدت حالة مشتبه بها
- كيف تبلغ عن المعلومات التي تجمعها في المجتمع
- كيف تصل إلى مقدمي الخدمات الصحية البديلة وتدعمهم للكشف عن الحالات المشتبه بها وإحالتها



اقتفاء أثر مخالطي المرضى



ما ستغطيه هذه الحصة

- ما هو تعريف المخالطين؟
- ما هو اقتفاء أثر مخالطي المرضى؟
- تحديد المخالطين
- وضع قائمة بأسماء المخالطين
- متابعة المخالطين
- التصريح للمخالطين بمغادرة المنزل
- ما ينبغي على "المخالط" القيام به



هل هذا الشخص "مخالط" ؟

مثال ١:

زار جون متجرا محليا في القرية لشراء أغراض لأسرته. هناك التقى بجيسكا، صاحبة المحل. سلّم جون قائمة احتياجاته إلى جيسكا.

جمعت جيسكا الأغراض التي يحتاجها وحزمتها من أجل جون. استغرق هذا حوالي ٢٠ دقيقة. في الأثناء، كان جون وجيسكا يقفان على مقربة من بعضهما البعض، تفصلهما مسافة تبلغ أقل من متر، ويتبادلان أطراف الحديث. بعد ذلك بأربعة أيام، تم تأكيد إصابة جيسكا بكوفيد-١٩ في المرفق الصحي.



السؤال: هل تتعامل مع جون كمخالط في هذا المثال؟ علّل جوابك

الإجابة على سؤال المثال الأول

- جون كان قريبا جدا من جيسكا لأكثر من ١٥ دقيقة
- تم التأكد من إصابة جيسكا بكوفيد-١٩.
- على الرغم من أن إصابة جيسكا بالمرض تأكدت بعد أكثر من يومين من لقاءها بجون، إلا أنه من المحتمل أن جيسكا كانت مصابة ومُعديّة في الوقت الذي التقت فيه بجون، دون ظهور أي أعراض عليها
- لذلك يعتبر جون مخالط محتمل وسيتم تكليف فرد من فرق اقتفاء أثر المخالطين بتعقبه

سنناقش بالتفصيل ما ينبغي على المخالطين القيام به وكيف ينبغي على العامل في مجال صحة المجتمع ومقتفي أثر المخالطين التعامل معهم في أسرع وقت

مثال ٢: المشتبه بهم؟ المخالطون؟

جمعة أب لطفلين، إبراهيم و بركة، جميعهم يعيشون في منزل واحد. ويجتمع كلهم مساءً في غرفة الطعام (لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً) وفي غرف الجلوس (لمدة ساعة تقريباً) بمنزلهم. بركة في الصف الرابع ويقضي كامل يومه في المدرسة خلال الأسبوع. ويقضي تلاميذ صفه البالغ عددهم ٣٢ طوال اليوم في المدرسة ثم يعودون إلى منازلهم في المساء. وفي الصف، يجلسون على مقاعد قرب بعضهم البعض قبل يومين، بدأ إبراهيم يشعر بالتعب وظهرت عليه أعراض الحمى والسعال والعطس. وكان جميع أفراد عائلته في صحة جيدة ما عدا جمعة الذي فقد حاسة الشم. لم يتوقف بركة عن الذهاب إلى المدرسة كالمعتاد.

الأسئلة: هل تشتبه في كون أي شخص في هذا المثال حالة مشتبه بإصابتها بكوفيد-١٩؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فمن هم المشتبه بهم؟ هل هناك احتمال أن يكون أي شخص منهم مخالطاً؟

إذا كانت الإجابة بنعم، اذكر أسماء المشتبه بهم وصف جميع المخالطين المحتملين في هذا المثال.



الإجابة على سؤال المثال ٢

- يعتبر إبراهيم حالة مشتبه بإصابتها بكوفيد-١٩ لأن أعراضه مشابهة لتلك التي لوحظت على مرضى كوفيد-١٩.
- وهناك عدد من المخالطين في هذا المثال.
- تذكر أن الشخص الذي كان قريبًا (أقل من ذراعين) من الحالة المشتبه بها لأكثر من ١٥ دقيقة خلال اليومين الذين سبقا ظهور الأعراض على المشتبه به هو "مخالط".
- هذا ينطبق على منزل الجمعة ومدرسة بركة.
- لذلك، في هذا المثال، المخالطون المحتملون هم الجمعة وبركة والتلاميذ الذين جلسوا مع بركة في مقعد المدرسة.



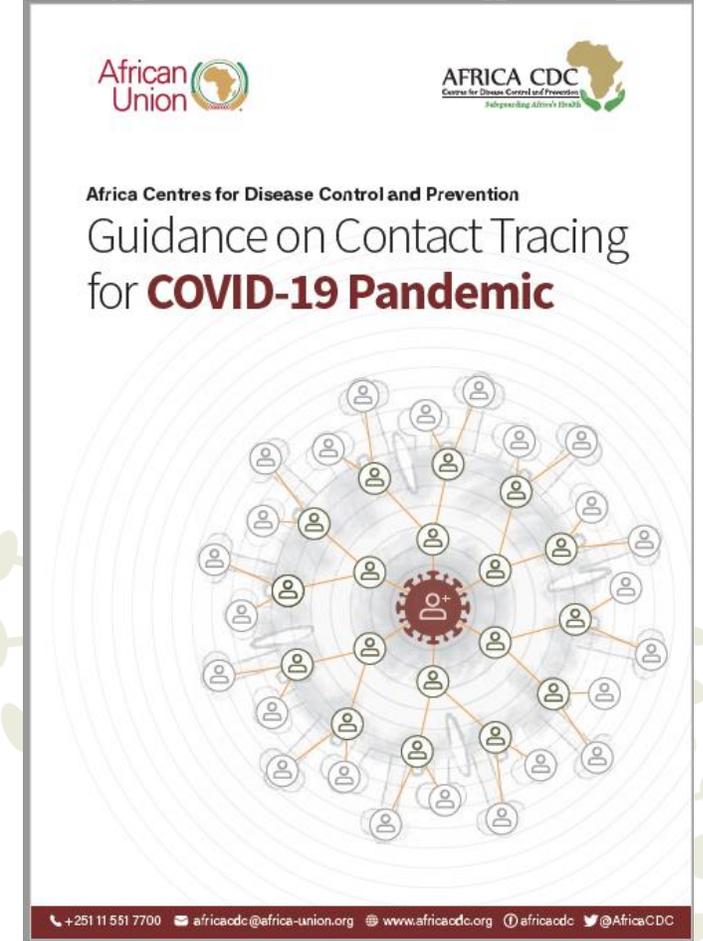
كيف يمكنك التعرف على مخالط ما؟

المخالط هو:

شخص كان في "مخالطة مباشرة"
لحالة كوفيد-19 في
في اليومين السابقين لبداية الأعراض، أو بعد ١٤ يومًا من ذلك

يمكن أن تحدث المخالطة المباشرة عن طريق:

- التواجد لأكثر من ١٥ دقيقة على بعد متر واحد من شخص مصاب بكوفيد-19
- الاتصال الجسدي المباشر مع الشخص (مثل المعانقة، والتقبيل، والتلامس)
- رعاية الشخص دون استخدام معدات الوقاية الشخصية المناسبة
- التواجد في مكان مغلق مع المصاب، على سبيل المثال في غرفة معيشة أو فصل دراسي أو مكان عبادة أو مركبة



مثال للمخالطين

تم تأكيد إصابة الشخص فلان بكوفيد-١٩.

في هذا الحال، ستشمل قائمة مخالطيه/ا:

- جميع الأشخاص الذين يعيشون معه/ا في المنزل
- جميع الأشخاص الذين شربوا معه/ا في حانة محلية
- أي عامل/ة في المجال الصحي قام/ت برعايته/ا دون استخدام معدات الوقاية الشخصية المناسبة
- أي شخص صافحه/ا
- أعضاء الفريق إذا كان المصاب ينتمي إلى فريق رياضي
- الصديق الذي جلس قبالتة/ا في المقهى لمدة ٣٠ دقيقة



إنطلاقاً من يومين قبل ظهور الأعراض عليه/ا
إلى ١٤ يوماً بعد بدء الأعراض

ما هو اقتفاء أثر مخالطي المرضى؟

يشمل اقتفاء أثر مخالطي المرضى ما يلي:

- تحديد الأشخاص الذين خالطوا حالة كوفيد-١٩ عن كثب
- مراقبة وضعهم الصحي أثناء الحجر لترصد ظهور أي أعراض

وهذا يقلل من خطر الإصابة في المجتمع المحلي من خلال:

- إبقاء الأشخاص الذين قد يكونون مصابين تحت المراقبة حتى يتضح أنهم غير مصابين (١٤ يومًا)
- الكشف بسرعة عن الحالات الجديدة لعزلها وتمكينها من الحصول على الرعاية



نقاط مهمة يجب أخذها بعين الاعتبار

المخالط ليس حالة مشتبه بها

• هو شخص سليم قد يكون مصابا أو غير مصاب.

يُطلب من المخالطين التعاون:

لمصلحتهم الخاصة

➤ بحيث يمكن السيطرة على مرضهم بسرعة إذا أصيبوا بالعدوى،

و

لصالح المجتمع المحلي

➤ للحد من خطر انتقال العدوى إلى الآخرين



أربع خطوات رئيسية لاقتفاء أثر مخالطي المرضى

٤. التصريح
للمخالطين
بمغادرة المنزل

٣. متابعة
المخالطين

٢. وضع قائمة
بأسماء
المخالطين

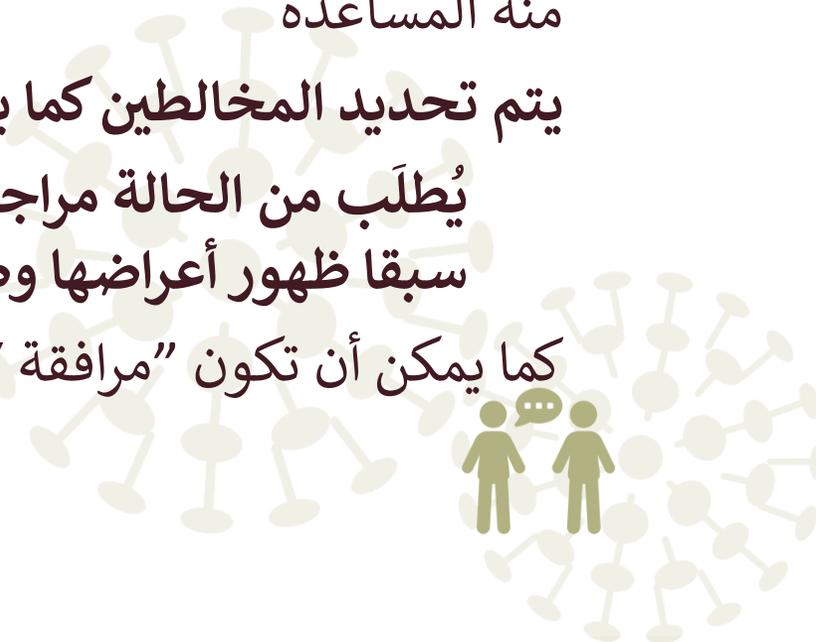
١. تحديد
المخالطين

١. تحديد المخالطين

يتم تحديد المخالطين عادة من قبل الأشخاص المكلفين بتقصي الحالة ولكن يمكن أن يكون لدى الشخص العامل في مجال صحة المجتمع معرفة محلية مفيدة وقد تُطلب منه المساعدة

يتم تحديد المخالطين كما يلي:

يُطلب من الحالة مراجعة أنشطتها والأشخاص الذين خالطتهم انطلاقاً من اليومين الذين سبقا ظهور أعراضها وصولاً إلى ١٤ يوماً بعد ظهور الأعراض كما يمكن أن تكون "مرافقة" الحالة بانتظام خلال هذه الفترة مفيداً



١. تحديد المخالطين: مساعدة الحالات على التذكر

لمساعدة الحالات على تذكر مخالطيها، اسأل عن:

- أفراد الأسرة المقربين والأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل
- الأصدقاء والأشخاص الآخرين الذين قاموا بزيارتهم
- الأشخاص الذين قد يكونوا تحدثوا معهم أو كانوا على مقربة منهم لأكثر من ١٥ دقيقة مثل الجيران وأصحاب المتاجر وزملاء العمل
- الأماكن التي زاروها مثل مرافق الخدمات الصحية والمتاجر ودور العبادة والمدارس ومنازل الغير

٢. وضع قائمة بأسماء المخالطين

يجب تسجيل الأشخاص الذين يستوفون معايير تعريف المخالطين باستخدام نموذج منظم لأسماء المخالطين.

تُستخدم هذه القائمة لإسناد مخالطين لمتتبعي المخالطين لتمكينهم من المتابعة وتتضمن قائمة المخالطين ما يلي:

- تسجيل كل مخالط في الاستمارة/القائمة
- إعلام الشخص بأنه مخالط
- شرح ما تعنيه مفردة "مخالط" وما ينبغي عليه القيام به
- التأكيد على أهمية إبلاغ متتبع المخالطين بسرعة عن أي أعراض، حتى لو كانت خفيفة
- الإجابة على أي أسئلة لدى الشخص، والبحث عن إجابة إذا لزم الأمر

مثال لقائمة المخالطين

تكون قائمة المخالطين في معظم الأحيان عبارة عن استمارة تجمع أهم المعلومات حول كل مخالط. وهذا يشمل

- التاريخ، الاسم، العنوان،
- العمر، الجنس، مهنة المخالط
- علاقته بالحالة
- التاريخ الذي من المرجح أن يكونوا تعرضوا لخطر العدوى من الحالة



ما ينبغي على المخالط القيام به - ١

- البقاء في المنزل أو في مرفق معين طوال الوقت - هذا هو الحجر الصحي
- عدم استقبال أي زوار
- عدم إعداد أو تقديم الطعام للآخرين
- إذا كان هناك أشخاص يعيشون معك وليسوا مخالطين، فحاول أن تجد لهم مكانا آخر يقيمون فيه
- البقاء على بعد متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في المنزل ما لم يكونوا أيضًا في الحجر الصحي.
- اتصل بالشخص العامل في مجال صحة المجتمع أو في مجال الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت عليك أعراض



ما ينبغي على المخالط القيام به - ٢ في المنزل:



- حاول الإقامة في غرفة منفصلة جيدة التهوية، إن أمكن
- اغسل يديك بالصابون أو استخدم معقم اليدين بانتظام
- استخدم المطهر لمسح الأسطح التي تلمسها
- استخدم كمّامة غير طبية أو قماشية إذا كانت لديك أي أعراض
- اتصل بالعامل في مجال صحة المجتمع أو في مجال الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت عليك أعراض

٣. متابعة المخالطين

تتطلب متابعة المخالطين وجود علاقة ثقة بين المخالط والمتتبع.
وغالبا ما يبني العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع هذه العلاقة

والهدف هو جعل المخالطين:

- يتحدثون براحة عما يشعرون به

و

- يبلغون متتبع المخالطين إذا ظهرت عليهم الأعراض.

هدف الصحة العامة هو معرفة أن المخالطين:

- ماكثين في المنزل و متمسكين بقواعد الحجر الصحي

- بخير أو، إذا كانت لديهم أعراض، يبلغون متتبع المخالطين بها



٣. متابعة المخالطين: ما يجب التحقق منه

يُحذَر أن تتم زيارة المخالطين يوميًا من قبل نفس المتتبع الذي يتحقق في كل زيارة من أن المخالط:

- لا يزال في نفس المكان
- بخير أو لديه أي أعراض
- يتخذ التدابير اللازمة للحد من خطر انتقال العدوى في الأسرة المعيشية
- يحصل على الدعم اللازم
- لديه أي مشاكل أو صعوبات يمكن للمتتبع المساعدة على حلها



كيفية متابعة المخالطين

هناك طرق مختلفة لمراقبة المخالطين، وذلك حسب الموارد المتوفرة

أ. الأكثر فعالية هو زيارتهم كل يوم والتحدث مباشرة إلى كل مخالط في الأسرة (مع الحفاظ على مسافة ١ متر)

ب. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقد يُطلب منك الاتصال أو مراسلة المخالط

ج. وقد يُطلب أحيانًا من المخالطين "الإبلاغ الذاتي" والاتصال أو إرسال رسالة نصية للمتبع الذي لا يتصل إلا إذا لم يتلق اتصالًا أو رسالة.

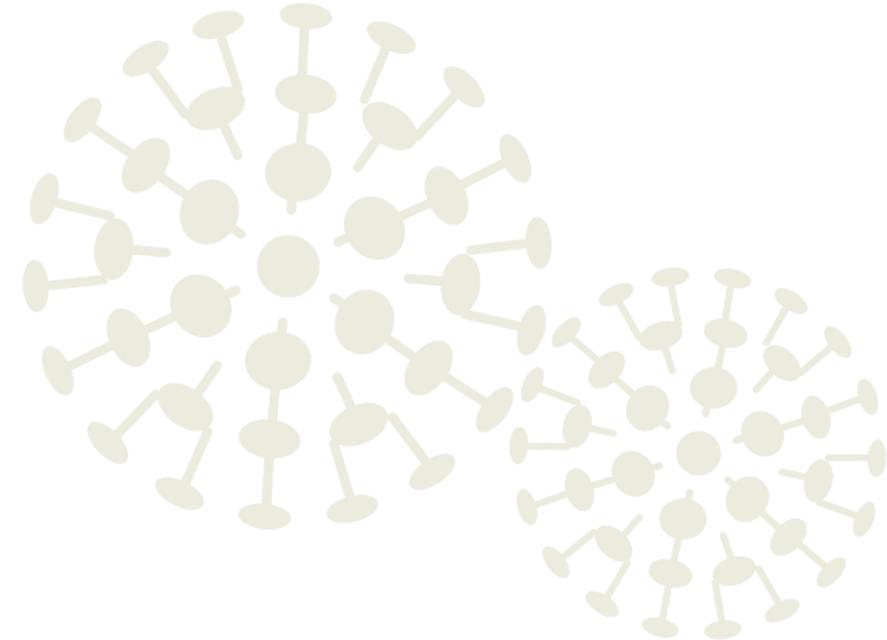
في الحالتين (ب) و (ج)، من المستحسن القيام بزيارة فجئية مرة في الأسبوع على الأقل للتحقق من أن المخالطين بخير ويلتزمون بالحجر الصحي

إذا لم تجد المخالطين في المكان الذي يجب أن يكونوا فيه، فمن الضروري القيام بما يلي:

اعرف مكانهم من العائلة أو الأصدقاء، بحيث يمكن بذل جهود لمتابعتهم في الموقع الجديد

مثال لاستمارة متابعة المخالطين

سيقوم المشرف الخاص بك بمدّك باستمارة متابعة لتسجيل الزيارات، وإذا ما تمت رؤية المخالط أم لا ،
والحالة الصحية التي كان عليها



٤. التصريح للمخالطين بمغادرة المنزل (تسريحهم)

يُصرَّح للمخالطين بمغادرة المنزل لأسباب مختلفة:

- إنهائه/ا لمدة المتابعة المحددة بـ ١٤ يومًا
 - ظهور أعراض كوفيد-١٩ على المخالط وبالتالي نقله إلى قائمة الحالات
 - كشف التحقيق اللاحق أن الشخص لا يستوفي تعريف المخالط
 - كشف التحقيق اللاحق أن الحالة المرتبطة بالمخالط لم تكن مصابة بكوفيد-١٩
- سيقدم رئيسك المشرف إرشادات حول التصريح للمخالطين بمغادرة المنزل

موجز الحصبة

في هذه الحصبة تعلمنا ما يلي:

- المخالط هو شخص كان في "مخالطة مباشرة" لحالة كوفيد-19 في اليومين السابقين لبداية الأعراض، أو بعد ١٤ يومًا من ذلك
- يشمل اقتفاء أثر مخالطي المرضى تحديد هوية المخالطين، وإدراجهم في القائمة، ومتابعتهم، وتسريحهم
- يلعب العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع دورًا هامًا في اقتفاء أثر مخالطي المرضى لأنهم يحظون بثقة المجتمع المحلي ويمكنهم تقديم الدعم
- المتابعة الوثيقة والمراقبة الدقيقة للمخالطين ضروري لوقف انتشار العدوى



دعم الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي والعزل المنزلي

ما ستغطيه هذه الحصة

- الحجر الصحي والعزل المنزلي - ماذا يعنيان؟
- ما يجب على الأسر معرفته
- كيف يعمل العامل في مجال صحة المجتمع مع الخاضعين للحجر الصحي والعزل المنزلي



الحجر الصحي والعزل لمنع انتشار العدوى

إن الحجر الصحي والعزل أمران حيويّان للمساعدة على السيطرة على وباء كوفيد-١٩. وهما أكثر فعالية عندما يتقبلهما أفراد المجتمع ويدركون أهميتهما في بعض البلدان، يتم الحجر الصحي والعزل في المنزل في بلدان أخرى، قد يُطلب من الناس الذهاب إلى مركز مخصص للحجر الصحي أو العزل



ما الفرق بين الحجر الصحي والعزل؟

- الحجر الصحي هو ما يُطلب من مخالطي الحالة القيام به.
- ومدته ١٤ يوما
 - حيث يُطلب من المخالطين عدم مغادرة منازلهم
 - ومراقبة أعراضهم
 - والبقاء على اتصال مع متتبع المخالطين الخاص بهم

ما الفرق بين العزل الصحي والعزل؟

العزل المنزلي هو ما يُطلب من الحالات القيام به إذا كانت لديها أعراض خفيفة لكوفيد-19.

- وهي فترة لا تقل عن ٧ أيام وحتى زوال الأعراض
- يُطلب من الناس عدم مغادرة منازلهم
- ممارسة تدابير الحد من انتقال العدوى
- والبقاء على اتصال مع العامل في مجال صحة المجتمع الذي يتابع حالتهم



الآن سننظر في كلا الحالتين بمزيد من التفصيل.

لماذا الحجر الصحي؟

يمكن أن يصاب المخالط بكوفيد-19 حتى لو لم تظهر عليه أعراض
<< لهذا السبب عليه البقاء في المنزل ومراقبة صحته
حتى لو لم تكن لديه أعراض

تبلغ فترة الحجر الصحي ١٤ يومًا لأن هذا هو الوقت الذي يستغرقه التأكد من أن الشخص
لن يصاب بكوفيد-19 أو ينشر المرض

<< يساعد هذا على وقف انتشار الفيروس في المجتمع
<< ويسمح بمساعدة المخالطين الذين تظهر عليهم الأعراض في أقرب وقت



١٤ يوم:

"قواعد" الحجر الصحي

"الحجر الصحي" يعني:

- البقاء في المنزل لمدة ١٤ يومًا
- التواصل يوميا مع العامل في مجال صحة المجتمع/متتبع المخالطين
- عدم التواصل مع أي شخص باستثناء الأسرة المباشرة
- الالتزام بتنظيف اليدين، ونظافة الجهاز التنفسي، وتنظيف الأسطح، والتباعد عند الإمكان وذلك للحد من خطر انتقال الفيروس إلى الآخرين في الأسرة المعيشية
- إبلاغ الشخص العامل في مجال صحة المجتمع/متتبع المخالطين بأي أعراض

دعم العامل في مجال صحة المجتمع للمخالطين في الحجر الصحي

يجب أن يتابع العامل في مجال صحة المجتمع الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي من خلال:

- الاتصال يوميا بالشخص/ الأسرة لتتبع المخالط
- التحدث مع المخالطين حول سلامتهم البدنية والعقلية
- التأكد من إبلاغ رئيسك وأقرب مرفق صحي بأي أعراض على الفور
- مساعدة الأسر على فهم أسباب الحجر الصحي وما سيحدث إذا أصيب مخالط ما بالمرض
- التعاون مع المجتمع للاستجابة لأي احتياجات من شأنها أن تجعل الحجر الصحي أكثر سهولة
- الحرص على ربط المخالطين بأي دعم اجتماعي واقتصادي تقدمه الدولة

لماذا العزل المنزلي؟

- العزل المنزلي هو النهج الموصى به للأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة لكوفيد-١٩
- << هذا لأنه بالنسبة للعديد من المصابين بكوفيد-١٩ سيكون الأمر مثل الإصابة بنزلة برد سيئة يمكن التعامل معها في المنزل
- << يسمح للمرافق الصحية بالتركيز على رعاية المصابين بحالات أكثر خطورة.
- يجب عزل الحالات لمدة ٧ أيام على الأقل وحتى اختفاء الأعراض وذلك حتى لا تنشر المرض.



٧ أيام:

"قواعد" العزل المنزلي

العزل المنزلي هو:

- البقاء في المنزل لمدة ٧ أيام على الأقل أو حتى اختفاء الأعراض إذا كانت الإصابة بكوفيد-١٩ خفيفة
- عند الإمكان، يجب أن يبقى المريض في غرفة واحدة في المنزل
- تقليص عدد أفراد الأسرة الذين يقومون برعاية أو الاقتراب من المصاب - ويحبذ أن يقوم بذلك شخص واحد فقط
- الحرص على نظافة اليدين والجهاز التنفسي وتنظيف الأسطح والتباعد للحد من خطر انتقال الفيروس إلى الآخرين في الأسرة
- إذا ساءت الأعراض، ضع/ي كمامةً غير طبية أو قماشية، واذهب/ي إلى أقرب مركز صحي



دعم العامل في مجال صحة المجتمع للحالات الموجودة في العزل المنزلي

يمكن للعامل في مجال صحة المجتمع دعم الأشخاص الخاضعين للعزل المنزلي من خلال:

- الحرص على فهم المرضى وأسرهـم للأسباب التي تستدعي خضوعهم للعزل
- مساعدتهم على فهم كيفية إدارة المرض على أفضل وجه
- مساعدة الأسر على الحصول على المساعدة في الجوانب العملية للحياة اليومية، مثل الأدوية والغذاء والاتصالات والواجبات المهنية
- تشجيع أفراد المجتمع المحلي على مساعدة الأسر على إدارة هذه الفترة
- مساعدة الأسر على الحصول على أي دعم مادي واجتماعي متوفر
- مساعدة الأسر على إيجاد أنشطة للحد من الملل والإحباط الناجم عن العزل ومساعدة الناس على الالتزام بعزلهم

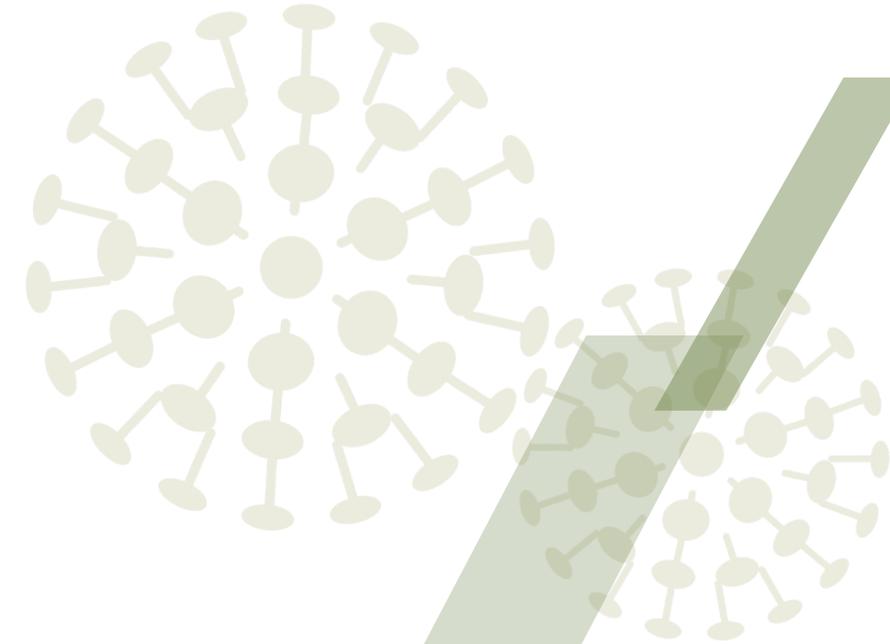
موجز الحصة

في هذه الحصة، تعلمنا ما يلي:

- الحجر الصحي والعزل ضروريان للسيطرة على انتشار كوفيد-19
- يجب أن يخضع المخالطون للحجر الصحي لمدة 14 يومًا لأن هذه هي المدة التي يستغرقها التأكد من عدم إصابة شخص ما بالعدوى
- يجب أن تخضع الحالات للعزل لمدة 7 أيام على الأقل وحتى اختفاء جميع الأعراض حتى لا تنتشر العدوى
- ينبغي أن يقوم العاملات والعاملون في مجال صحة المجتمع بالتعاون مع الأشخاص الخاضعين للحجر الصحي والعزل ودعمهم



إشراك المجتمعات المحلية



ما ستغطيه هذه الحصة

- إشراك المجتمع المحلي
- العمل مع المجتمع المحلي
- من يجب التواصل معه وكيف
- تشجيع الحلول المجتمعية
- أهم التغييرات السلوكية المتعلقة بالإصابة بكوفيد-19
- المسائل النفسية والاجتماعية



إشراك المجتمع المحلي في الاستجابة لكوفيد-١٩

تتوقف جميع الأنشطة المذكورة في الحصاص السابقة على وجود علاقة جيدة مع المجتمع يعتمد نجاح التدخلات الرامية إلى مكافحة كوفيد-١٩ إلى حد كبير على ما إذا كان الناس يقبلون التدخلات اللازمة ويتبعون النصائح والعاملون والعاملات في مجال صحة المجتمع في وضع يؤهلهم لمساعدة الناس على التعامل مع كوفيد-١٩ لأنهم يعرفون مجتمعاتهم المحلية حق المعرفة، ويمكنهم فهم دواعي قلقه ومخاوفهم



بمن يجب الاتصال؟

بالنسبة للعاملات والعاملين في مجال صحة المجتمع، يشمل الشركاء المهمون الأشخاص التالي ذكرهم:

- قيادات المجتمع: القيادات السياسية والتقليدية
- القيادات الدينية
- العاملون المحليون في مجال الرعاية الصحية، والصيادلة، وموظفو المختبرات
- المعالجون التقليديون وباعة الأدوية المسجلين
- رجال ونساء التعليم
- مجموعات الشباب
- الأسر المعيشية الفردية

إلى جانب

- التعاون مع العاملات والعاملين المحليين في مجال الرعاية الصحية للتأكد من تمريرك لنفس الرسائل
- اطلب/ي منهم مشاركة مواد الإعلام والتثقيف والاتصال



تشجيع المجتمع على...

- التفكير في كيفية إنجاح تدابير الوقاية من كوفيد-19 في سياقه الخاص
- تحديد المناطق الأكثر عرضة لانتقال العدوى وكيفية الحد من المخاطر هناك
- مشاركتك أفضل طريقة لتقديم المعلومة لمختلف شرائح المجتمع

تذكير:

- أنصت بقدر ما تتحدث
- اطلب الإسهام: غالبًا ما تأتي أفضل الحلول من الأشخاص المتضررين
- احرص على أن يعرف الناس ما هي مهمتك ولم تكلف بها حتى تتمكن من تقليص أي شكوك أو مخاوف متعلقة بعملك



كيفية التواصل

بالإضافة إلى التنقل في المجتمع، استخدم الأدوات التالية عند توفرها لمشاركة الرسائل الصحية ولجمع "المؤشرات".

- منصّات التواصل الاجتماعي: فيسبوك ، واتساب، انستغرام...
- وسائل الإعلام الجماهيري: الصحف والإذاعة والتلفزيون
- ملصقات أو لافتات في مناطق التسوق، ومحطات الحافلات، والمرافق الصحية، ودور العبادة، إلخ.
- "منادي البلدة": هو شكل من أشكال الإعلانات العامة تُستخدم فيه مكبرات الصوت التي يتم وضعها على مركبة أو دراجة نارية.
- اجتماعات القرية وغيرها من التجمعات العامة - مع مراعاة قواعد التباعد الجسدي



الرسائل الصحية الموجهة إلى المجتمع المحلي بخصوص كوفيد-١٩

يجب تقديم الرسائل الصحية بأكثر قدر ممكن من الوضوح والبساطة
تحديد التغيير السلوكي المطلوب:

مثال: أ. الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين
ب. البقاء في المنزل لمدة ١٤ يومًا إذا كنت من المخالطين

اشرح لماذا:

أ. تقليل خطر وصول القطرات إلى وجهك
ب. حتى لا تنقل العدوى لشخص آخر
وحتى يكون من الممكن متابعة أي أعراض بسرعة

الإجابة على الأسئلة والمخاوف:

أ. هل يمكنني معانقة شخص إذا كنت أرتدي كمامة؟
ب. لماذا ١٤ يومًا؟



أهم تغييرات السلوك المتعلقة بكوفيد-19 والتي ستحتاج إلى شرحها لأفراد المجتمع المحلي



- تنظيف اليدين
- آداب السعال والعطس
- ارتداء غطاء وجه
- تجنب للمس
- تنظيف الأسطح
- التباعد الجسدي
- الالتزام بالعزل عند المرض
- الحجر الصحي في حالة المخالطة
- حماية الأشخاص الأشد عرضة للخطر
- الإبلاغ عند ملاحظة أعراض تشبه أعراض كوفيد-19 لدى شخص ما

تنظيف اليدين

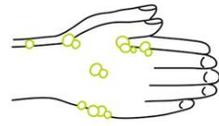
تنظيف اليدين أمر سهل للغاية، ولكن تلوثها بنفس السهولة
احرص على قضاء حوالي ٢٠ ثانية في القيام بكل هذه الخطوات



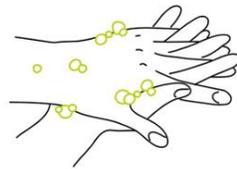
Wet Hands
with warm
water



Apply
Soap



Lather soap and
rub hands palm
to palm



Rub in between
and around the
fingers



Rub back of each
hand with palm of
other hand



Rub fingertips
of each hand in
opposite palm



Rub each thumb
clapsed in
opposite hand



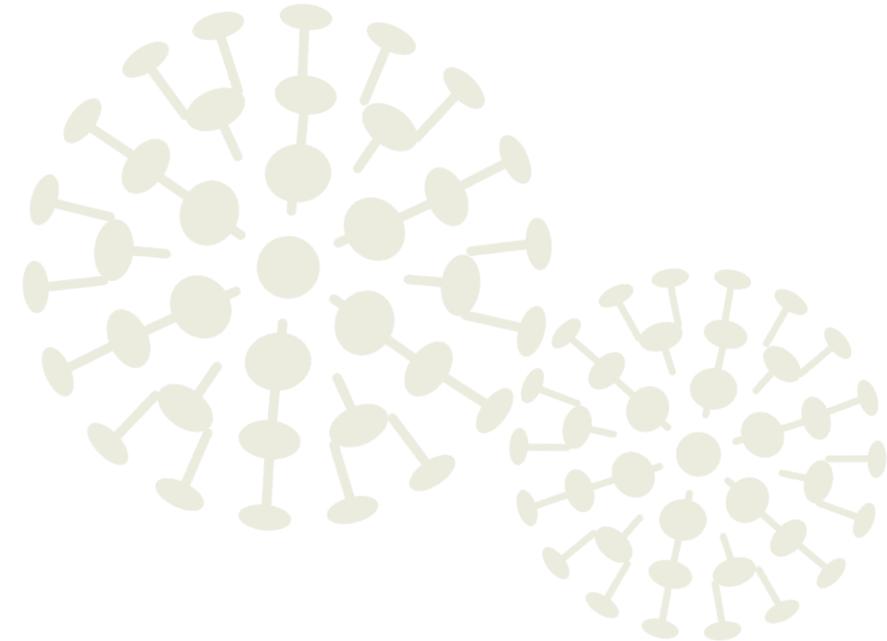
Rinse thoroughly
under running
water



Pat hands dry
with paper
towel



Turn off water
using paper
towel



آداب السعال والعطس

✓ **Cough or sneeze into a tissue paper or your inner elbow**



✓ **Throw away used tissue paper immediately in a closed waste bin**



✓ **Always wash your hands after coughing or sneezing**



استخدام الكمامات وأغطية الوجه

Wearing a face mask CORRECTLY can help prevent the spread of #COVID19 to others

Take action to slow the spread of #COVID19 by wearing a face mask in public, CORRECTLY.

DO make sure the mask covers your nose and mouth completely

DO NOT wear the face mask on your neck.

DO NOT wear the face mask under your nose.

DO NOT let children under 2 years old wear face masks.

In order to slow the spread we must continue to wear masks correctly, keep at least 6 feet away from people and wash our hands frequently.

تعليمات بسيطة حول كيفية استخدام قناع الوجه (الكمامة)

1. اغسل يديك جيدًا قبل لمس الكمامة.
2. تجنب لمس الكمامة.
3. تغطية الأنف والفم.
4. تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة.
5. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.
6. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.
7. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.
8. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.
9. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.
10. تجنب لمس الكمامة عند ارتداها.

أخبار صحفية: كيفية استخدام الكمامة بشكل صحيح. يرجى ارتداها في الأماكن العامة، وخاصة في الأماكن المغلقة، وارتداها في الأماكن المغلقة.

AFRICA CDC
African Union
L: 00254 20 254 254 254 | M: 00254 20 254 254 254

نصائح لتجنب اللمس

توعية المجتمع بما يلي:

- تجنب لمس الأنف والفم والعينين
- إبقاء اليدين تحت مستوى الكتف كلما كان ذلك ممكنا
- تجنب التحية عن قرب (التي تنطوي على مخالطة مباشرة)
- تطوير واستخدام تحيات بديلة، مثل ضرب المرفق بالمرفق، الانحناء.
- شرح سبب عدم تأديتك للتحية عن قرب لجعل الأمر طبيعيا ومقبولا
- تجنب لمس الأسطح المعرضة لخطر التلوث
- البحث عن طرق لتجنب الأسطح كثيرة اللمس حيثما أمكن
- تجنب التعامل مع الأشياء الشخصية للآخرين، مثل الهواتف والمفاتيح والأقلام
- إذا لم تتمكن من تجنب ذلك - أبعد يديك عن وجهك واغسلهما في أقرب وقت ممكن.



تطهير الأسطح

توعية المجتمع بما يلي:

- الوعي بأن الأسطح قد تكون ملوثة
- فهم أن الفيروس يمكن أن يبقى على بعض الأسطح من عدة ساعات إلى أيام
- يمكن لتطهير الأسطح أن يقتل الفيروس
- استخدام الماء والمنظف، ثم المبييض المنزلي (٤٠٠ مل مخففة في ٢٠ لتر من الماء) لمسح الأسطح الأكثر تعرضاً للمس بانتظام
- عندما تكون الموارد محدودة، أو عند استحالة تطهير الأسطح: غسل اليدين باستمرار وتجنب لمس الوجه (الفم والأنف والعينين)



التباعد الجسدي

"التباعد الجسدي" إجراء مهم لتقليل سرعة انتقال الفيروس من شخص إلى آخر.

ويهدف إلى تقليص:

- عدد المخالطين
 - القرب من الآخرين
 - مدة المخالطة
- تلك هي الدوافع المؤدية للانتشار



كيفية احترام التباعد الجسدي

توعية المجتمع بما يلي:

- تجنب/ي الحشود قدر الإمكان
 - تسوق/ي وسافر/ي في أوقات أقل ازدحاما
 - تجنب/ي وسائل النقل المزدحمة إذا أمكن: ارتد/ي كمامةً إذا لم يكن ذلك ممكنا
 - لا تخطط/ي للعمل أو لأنشطة اجتماعية أو رياضية تنطوي على التجمع
 - أجّل/ي التجمعات العائلية أو حدّد/ي عدد الحاضرين وافرض/ي التباعد
- الحفاظ على مسافة شخصية
 - ضع/ي مسافة لا تقل عن ذراعين (متر واحد) بينك وبين الآخرين
 - إذا لم يكن ذلك ممكناً، ارتد/ي كمامةً عندما لا تكون/ين في المنزل
 - تجنب الوقوف أو الجلوس في مكان مع شخص يحمل علامات الإصابة بكوفيد-19

ما يحتاج الناس إلى معرفته عن المخالطين

توعية المجتمع بأن:

- "المخالط" هو شخص كان قريبًا من شخص مصاب بكوفيد-19 في الیومین السابقین أو الأربعة عشر یومًا التالیة لبداية الأعراض
- قد یكون المخالط مصابًا بكوفيد-19 حتی لو لم تظهر علیه الأعراض بعد - ولهذا السبب یجب علیه البقاء فی المنزل ومراقبة وضعه الصحی
- عندما یتم تحدیة الأشخاص كمخالطین، یطلب منهم:
 - الخضوع لحجر صحی ذاتی فی المنزل
 - عدم مخالطة أی شخص من خارج الأسرة المباشرة
 - اتباع الإرشادات الموضحة فی الحصة السابقة

"قريب" يعني

- أن تكون وجهاً لوجه مع الشخص وعلى بعد متر منه لأكثر من ١٥ دقيقة
- على اتصال جسدي مباشر مع الشخص (مثل المعانقة، والتقبيل، والمصافحة/الإمساك بالأيدي)
- رعاية الشخص دون استخدام معدات الوقاية الشخصية
- التواجد في مكان مغلق مع الشخص، على سبيل المثال في غرفة معيشة أو فصل دراسي أو دار عبادة أو مركبة



ما يحتاج الناس إلى معرفته حول التحوّل إلى حالة

توعية أفراد المجتمع بضرورة:

- إبلاغ العامل في مجال صحة المجتمع إذا ظهرت أعراض كوفيد-19 على أي شخص
- الاستعداد لإعطاء عينة اختبار من الأنف والحنجرة للعامل الصحي، الذي سيكون مرتدياً معدات الوقاية الشخصية
- الخضوع للعزل في المنزل إذا كانت الإصابة خفيفة - سيقوم العامل في مجال صحة المجتمع بإعلام المرفق الصحي
- الذهاب إلى المرفق الصحي إذا كانت الأعراض متوسطة أو حادة
- الحرص على تغطية الأنف والفم قبل مغادرة المنزل

ما يحتاج الناس إلى معرفته حول التحوّل إلى حالة

عند العزل في المنزل :

- عند الإمكان، اطلب من الشخص المريض الإقامة في غرفة واحدة
- حاول أن يتكفل فرد واحد فقط من العائلة برعاية المريض والاقتراب منه. إذا لم تكن أنت من يرعى المريض، حاول البقاء على بعد متر منه
- المواظبة على غسل اليدين وآداب السعال/العطس والبدء في تطهير الأسطح



لماذا يعدّ الإبلاغ المبكر بأي أعراض شبيهة بأعراض كوفيد- ١٩ مهمًا؟

لتشجيع الناس على إبلاغ العامل في مجال صحة المجتمع أو مرفق صحي بأي أعراض بشكل مبكر، اشرح ما يلي:

- الكشف المبكر يمكن من عزل الشخص واختباره بسرعة
- يقلل ذلك من الوقت الذي يقضونه في المجتمع وهم في المرحلة المعدية ويمنع نقل العدوى إلى الآخرين
- عند عزل الشخص في وقت مبكر، يتم إبطاء انتشار الفيروس
- كما يعني ذلك أن الأشخاص الذين يعانون من مرض أكثر خطورة يمكنهم الحصول على الرعاية بشكل أسرع



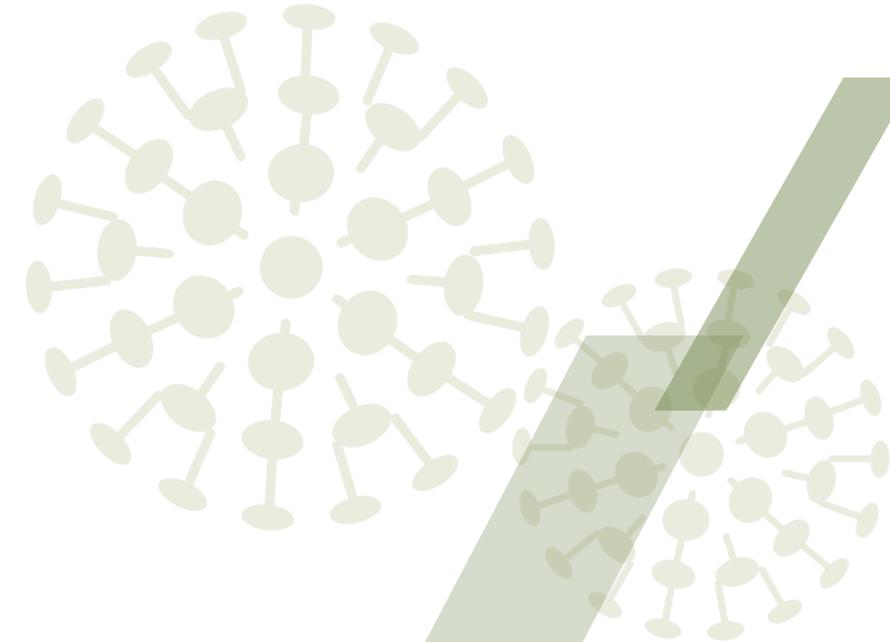
موجز الحصة

في هذه الجلسة ، تعلمنا:

- أنه كلما زاد فهم الناس وقبولهم للتدابير الرامية إلى السيطرة على كوفيد-19 كلما كانت السيطرة عليه أكثر نجاحا.
- يجب على العامل في مجال صحة المجتمع شرح وتوضيح التدابير الهامة للحد من المخاطر ومساعدة الناس على فهمها واستخدامها
- هناك حاجة إلى تغييرات في السلوك للمساعدة في السيطرة على العدوى في المجتمع
- لماذا يجب على أفراد المجتمع إبلاغ العامل في مجال صحة المجتمع عن الأعراض في وقت مبكر؟



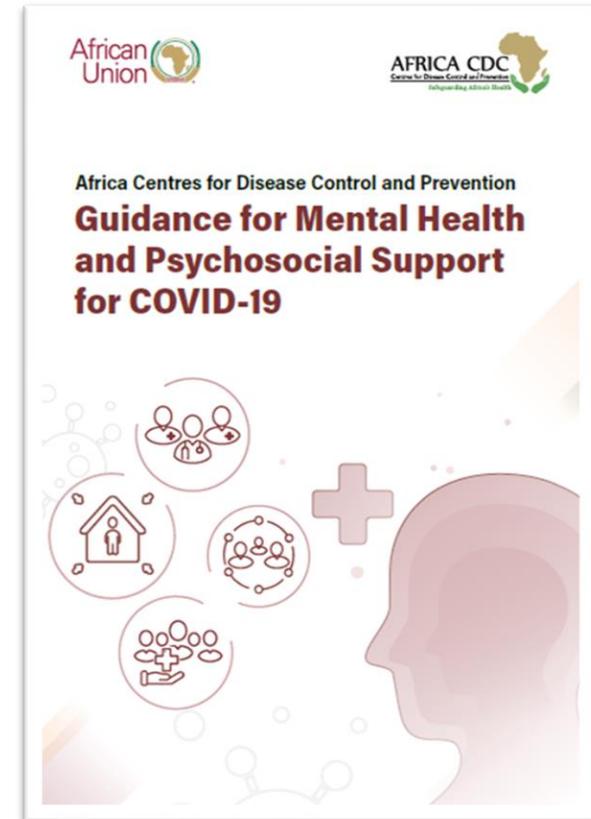
المسائل النفسية والاجتماعية



إدارة المسائل النفسية والاجتماعية

يمكن أن يؤدي عدم اليقين، والخوف من الإصابة، والقيود الصعبة المفروضة على الحياة في ظل وباء كوفيد-19 إلى رفع مستويات الإجهاد المجتمعي والفردى.

كما يمكن لهذه العوامل أن تجعل الناس يبحثون عن شخص يلومونه - وهذا يشجع على الوصم والتمييز.



إدارة المسائل النفسية والاجتماعية

كعامل/ة في مجال صحة المجتمع، يمكنك المساعدة في الحد من هذه التأثيرات من خلال:

- تقديم معلومات واضحة عن كوفيد-١٩ للتصدي للمعلومات المضللة والوصم
- عدم ربط مرض كوفيد-١٩ بأي فئة عمرية أو سكانية أو وضع مادي أو صحي
- عدم الإشارة إلى المصابين بكوفيد-١٩ كضحايا
- تشجيع الناس على طلب المساعدة والمشورة من الخدمات الصحية بدلا من الاختبار الذاتي



أنظمة الدعم المجتمعي

إن التدخلات (مثل الحجر الصحي والعزل والتباعد الجسدي) تضع عبئًا ثقيلًا على الناس، ولا سيما المعرضين للخطر اجتماعيًا أو جسديًا.

هناك بعض الطرق لمواجهة ذلك، ألا وهي:

- تشجيع مجموعات المجتمع المحلي على إنشاء شبكات لدعم بعضها البعض وتقديم المساعدة عند الحاجة (مثل التسوق، وإعداد الوجبات، والمساعدة في الحفاظ على سبل العيش...)
- تشجيع الناس على تفقد بعضهم البعض عن طريق الهاتف، ومراقبة الفئات الأكثر عرضة للإصابة، مثل الأطفال والحوامل والمسنين
- دعم مجموعات المجتمع المحلي لإيجاد حلول للتعامل مع الصعوبات التي يسببها كوفيد-19 في وضعهم
- تشجيع الأنشطة التي تشغل البال عن الوباء، مثل الغناء عن بعد

تفصيل أخير لا يقل أهمية عما سبق...

كوفيد-19 ليس المرض الوحيد المنتشر!

قد تشير الحمى والإسهال والطفح الجلدي والأعراض الأخرى إلى أمراض وفاشيات خطيرة أخرى على سبيل المثال: الملاريا والحصبة والكوليرا والحمى الصفراء والسل وفيروس نقص المناعة البشرية...



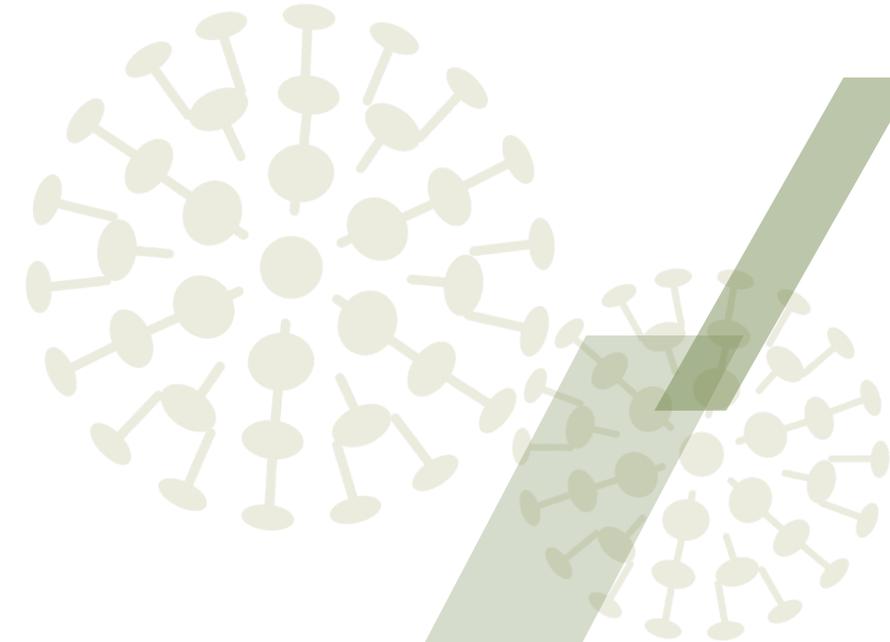
احرص/ي على التيقظ لجميع أنواع الأعراض
شجع/ي المتضررين على التماس الرعاية الصحية
أبلغ/ي رؤساءك بما رأيت حتى يتمكنوا من إرشادك

خلاصة اليوم الثاني: النقاط الرئيسية

في اليوم الثاني، تعلمنا:

- أهمية التحدث إلى جميع فئات المجتمع عند البحث عن مؤشرات تفشي كوفيد-١٩
- استخدام التعريف المجتمعي لحالة كوفيد-١٩ من أجل الكشف عن الحالات والبحث عنها
- كيفية الإبلاغ عن المعلومات التي تجمعها في المجتمع
- ما ينطوي عليه اقتفاء أثر مخالطي المرضى وكيفية القيام به
- ما يعنيه الحجر الصحي والعزل المنزلي وما يجعلهما مهمين للسيطرة على انتشار كوفيد-١٩
- كيفية إشراك المجتمع المحلي لإنجاح التدخلات الرامية للسيطرة على كوفيد-١٩
- كيفية إدارة المسائل النفسية والاجتماعية

اختبار ما بعد التدريب



شكر وعرافان

- المراكز الأفريقية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (أفريكا سي دي سي)
- المركز الجنوب الأفريقي لمراقبة الأمراض المعدية
- فريق الدعم السريع في مجال الصحة العمومية في المملكة المتحدة
- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها

