



مجتمع صحي 2
خالي من الكوليرا

الدليل التدريبي



OXFAM



الدليل التدريبي

الطبعة الأولى
جميع حقوق الطبع محفوظة
لمؤسسة بادر للتنمية
الجمهورية اليمنية - صنعاء
البريد الإلكتروني :
Info@Baader-y.org

المحتويات :

رقم الصفحة	الموضوع
4	أجندة الدورة التدريبية
5	مقدمة
26 - 6	الكوليرا
30 - 27	الدفتيريا
36 - 31	مهارات الاتصال
40 - 37	مهارات القيادة
43 - 41	مهارات التيسير المجتمعي

أجندة الدورة التدريبية:

الجلسة الثانية	استراحة	الجلسة الأولى	اليوم	م
من 10:30 إلى 12:30	من 10 إلى 10:30	من 8 إلى 10	م	م
<ul style="list-style-type: none"> - تعريف الكوليرا - طرق انتقال الكوليرا 	استراحة	<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل المشاركين وتوزيع القرطاسية - تعارف ، توقعات ، قواعد العمل. - الاختبار القبلي - الوضع الوبائي 	الأول	1
<ul style="list-style-type: none"> - المحيط البيئي (المحافظة على البيئة في نطاق الأسرة أو العائلة) - غسل اليدين - الخلاصة والتقييم. 	استراحة	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة وتقييم اليوم السابق. - نظافته وتعقيم المياه - كلورة المياه (القياسات . المقادير . حجم التلوث - نظافة الاكل 	الثاني	2
<ul style="list-style-type: none"> - التثقيف المجتمعي . صفات . مهارات . اليه - التثقيف . اعداد لجلسه تثقيف - الخلاصة والتقييم. 	استراحة	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة وتقييم اليوم السابق. - الاتصال المجتمعي واهميته (الاتصال . عناصره . معوقات الاتصال المجتمعي) 	الثالث	3
<ul style="list-style-type: none"> - التعامل مع وما يقول المثقف (الاباء . الامهات . الاطفال) - اختار بعدي - خطه النزول التطبيقي - اختتام 	استراحة	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة وتقييم اليوم السابق - طرق التعامل مع مصاب الكليرا - تحضير محلول الارواء 	الرابع	4

مقدمة:

لقد مرت أكثر من عامين من الحرب في اليمن التي أدت إلى خسائر فادحة في صفوف المدنيين، مع الزيادة الهائلة في أعداد الأشخاص الذين يعانون بشدة من هذا الصراع الذي لا هوادة فيه. وقد زاد عدد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الدعم الإنساني إلى 20.7 مليون شخص في جميع أنحاء البلاد، بما في ذلك 9.8 مليون شخص بحاجة ماسة إلى مساعدة فورية. ويزداد خطر المجاعة بـ 17 مليون شخص يعانون من انعدام الأمن الغذائي وبالتالي معرضون لخطر المجاعة، بما في ذلك 1.8 مليون طفل يعانون من سوء التغذية الحاد. وقد فر ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص من ديارهم من أجل السلامة والأمن، وبلغ عدد المشردين داخليا نحو 2.9 مليون شخص.

وأدى الصراع الدائر في اليمن إلى سقوط النظام الصحي المتداعي الذي كان على وشك الانهيار. ما يقرب من نصف المراكز الصحية 45% التي تعمل إلى حد ما في ظل نقص حاد في الأدوية والإمدادات الطبية. وقد فقد الكثيرون بالفعل القدرة على العمل بسبب نقص التكاليف التشغيلية والإمدادات الطبية وتوافر العاملين الصحيين. وبالمثل، أصبح التحدي المتمثل في الحصول على المياه النظيفة أمرا هائلا حيث وصل العدد الإجمالي للأشخاص المحتاجين إلى 15.7 مليون شخص، منهم 7.3 مليون شخص في حاجة ماسة، ناهيك عن الافتقار إلى المرافق الصحية الملائمة، مما يؤدي إلى زيادة خطر الأمراض السارية. ونتيجة لذلك، فقد سقط اليمن الآن في قبضة أكبر وباء انتشار الكوليرا بسرعة أكبر في سجل يضاعف الوضع كارثة بالفعل.

ومنذ ارتفاع الموجة الثانية من الكوليرا في نيسان / أبريل حتى الآن، بلغ العدد التراكمي لحالات الكوليرا المشتبه فيها 902,785 حالة، منها 2,191 حالة وفاة مرتبطة بها في جميع أنحاء البلد من 305 منطقة في 22 محافظة من أصل 23 محافظة، - معدل الفائدة 0.24%. ومن بين مجموع الحالات المبلغ عنها، تستحوذ الحديدية على أكبر عدد من الحالات حيث يبلغ عدد الحالات المشتبه فيها 129,896 حالة وفاة و 268 حالة وفاة مرتبطة بها.

وفي مواجهة تفشي وباء الكوليرا غير مسبوق مع حالة الكوليرا المليون في الأفق، وبالنظر إلى الأرقام الساحقة أعلاه، من الأهمية بمكان حشد الاستجابة لهذه الكارثة، ولذلك تقترح مؤسسة بادر للتنمية تنفيذ تدخلات لتخفيف واستئصال انتشار الوباء. وتحقيقا لهذه الغاية، فإن الوعي المجتمعي والمشاركة يشكلا مساهما حاسما.

ملخص المشروع

ويهدف الإجراء المقترح إلى إشراك المجتمع المحلي على جميع المستويات في العمل على التخفيف من انتشار الكوليرا. ومن المقرر القيام بأنشطة مختلفة لتحقيق نتائج هذا المشروع. وفي المرحلة الأولى، من الأهمية بمكان العمل مع السلطات المحلية جنبا إلى جنب مع المتطوعين من المجتمع المحلي وجسر التعاون المشترك والشراكات بينهما، من أجل خدمة هدف تعزيز دورهم في العمل من أجل التخفيف من انتشار الكوليرا. وتحقيقا لهذه الغاية، تتمثل الخطوة الأولى في تنظيم حلقة عمل لمدة يومين للسلطات المحلية والمتطوعين من المجتمع المحلي من أجل وضع خطة عمل للعمل الفعلي في الحد من انتشار الكوليرا ليتم تنفيذه والإشراف عليه من قبل كلا الشريكين. والخطوة الثانية هي تنفيذ تدريب لقيادة المجتمعات المحلية المؤثرين والمتطوعين المحليين والسلطة المحلية على المبادئ الأساسية للكوليرا (علامات وأعراض المرض وأسباب المرض وطرق التشخيص والعلاج وكيفية الوقاية من الأمراض وطرق التعقيم من خزانات المياه في المنزل) وكذلك في طرق التوعية بالكوليرا. وسيتم استخدام المشاركين المستهدفين في التدريب لتنفيذ المرحلتين الثانية والثالثة من المشروع. وتتعلق المرحلة الثانية باستهداف المساهمين الأساسيين في التخفيف من انتشار الوباء الذين غالبا ما يكونون مهملين وغير مستهدفين. وهؤلاء المساهمون هم عمال المطاعم، وعمال محطات المياه، وشاحنات نقل المياه، والبائعون المتقلون، ورواد المدارس، ومربي الأسماك. ويهدف المشروع إلى معالجة وعيهم المنخفض ورفعهم من خلال تنظيم 6 ورش عمل للأهداف بشكل منفصل لضمان تسليم رسائل التوعية وبناء قدراتهم في الكوليرا وأعراضه وأسبابه وأساليب الوقاية منه وآليات وطرق تعقيم المياه والخزانات. أما المرحلة الثالثة فتتمثل في تنفيذ حملة توعية واسعة من خلال تنفيذ مهرجانات توعية تستهدف المجتمع المحلي على كافة المستويات. وستعمل المهرجانات على زيادة وعي المجتمع بأعراض الكوليرا وأسبابها وأساليب الوقاية منها وآليات وطرق تعقيم المياه والخزانات. وسيتم رفع الوعي من خلال استخدام التصور والابتكار لضمان نشر الرسائل لجميع أفراد المجتمع من جميع الأعمار بطريقة مبسطة.

الكوليرا

1

تعريف الكوليرا:

الكوليرا مرض معوي معدي شديد العدوى والانتشار تُسببها جرثومة الكوليرا وتنتقل إلى الإنسان عن طريق تناول طعام أو شرب واستخدام ماء ملوث.

مصادر العدوى بمرض الكوليرا:

- ❖ مخرجات الإنسان المصاب بالكوليرا من براز وقي.
- ❖ الماء الملوث.
- ❖ الغذاء الملوث.



طرق انتقال العدوى:

- ❖ شرب المياه من مصادر غير آمنة (البرك، الأنهار، الآبار المفتوحة، خزانات وأواني المياه غير المغطاة أو غير النظيفة).
- ❖ شرب ماء ملوث بمياه الصرف الصحي.
- ❖ تناول طعام ملوث.
- ❖ تناول الخضراوات والفواكه التي لم يتم غسلها بعناية ولم يتم تقشيرها.
- ❖ أكل الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً وخاصة الأسماك.
- ❖ غياب أو ضعف منظومة تصريف مياه المجاري وما قد يترتب عليه من عواقب بيئية كارثية كزيادة نسبة التلوث وتلوث مصادر المياه والأغذية.

عدم غسل اليدين بالماء والصابون بعناية

- ❖ قبل تناول الطعام.
- ❖ قبل إطعام الطفل.
- ❖ قبل تحضير وإعداد الطعام.
- ❖ بعد استخدام الحمام.
- ❖ بعد العناية بالمصابين بالإسهال.

فترة الحضانة:

- فترة حضانة الكوليرا تعني من بدأ دخول البكتيريا لجسم الانسان حتى ظهور الاعراض وتكون قصيرة وتستغرق ما بين 12 ساعة إلى 5 أيام لتظهر بعد ذلك أعراض الإصابة لدى متلقي العدوى.

الأعراض:

- إسهال مائي شديد: مفاجئاً وغزيراً يشبه ماء الأرز.
- تقيؤ (طرش) شديد مع استمرار الإسهال.
- فقدان كمية كبيرة من سوائل الجسم المصاب مما يسبب له الجفاف في مدة قصيرة.
- عطش شديد وجفاف حاد.
- خمول وإعياء.
- قد يشكو المريض من تقلصات مؤلمة في الأطراف أو البطن أو الصدر مع مغص في البطن.



طرق الوقاية:

الإسلام والنظافة

الإنسان الصالح هو الإنسان المستقيم الذي يحافظ على النظافة الشخصية والنظافة المحيطة له، إذ يجب على كل إنسان أن يحافظ على نظافة بيئته، والمحافظة على الحدائق العامة التي تعطي الأرض التي يعيش عليها صورة جميلة، كما علينا المحافظة على نظافة بلادنا وعدم إلقاء المخلفات إلا في الأماكن المخصصة لذلك، وتذكروا دوماً بأن النظافة من الأيمان.

ان الله يحب النظافة

قال تعالى: " وثيابك فطهر" صدق الله العظيم

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة.. »

في هذا الحديث الشريف يعلمنا الرسول صلى الله عليه وسلم إن الله تعالى طيب في صفاته وأقواله وأفعاله، فالله تعالى يحب من عباده أن يطيعوه بالطيبات من الأقوال والأفعال، فيحب لعباده أن يتناولوا من طيبات الطعام والشراب والزينة. ويعلمنا الرسول صلى الله عليه وسلم إن الله نظيف يحب المؤمن النظيف في جسمه وقلبه وثيابه وبيته ومسجده وبلده.

وقد دعا الإسلام إلى سبل النظافة كالغسل والوضوء والسواك وتقليم الأظافر وإزالة الأوساخ. فعلىنا أن نعمل بهذا الحديث فنضع بقايا الطعام والأوراق في سلة المهملات، وإذا وجدنا حجراً أو زجاجاً في وسط الشارع علينا أن نساهم في إزالته من وسط الطريق حتى لا يؤذي المارة، وان لا نكتب على جدران حجرة الصف فبذلك يحبنا الله ويحبنا الناس.

أولاً: نظافة اليدين

غسل اليدين هو: تنظيف اليد باستخدام الماء أو سائل آخر مع أو بدون صابون أو أي منظف آخر بغرض التخلص من البكتيريا والفيروسات و السموم.

فغسيل الأيدي ما هي إلا عادة - عادة بسيطة يسهل إتباعها، حيث تقدم للإنسان الصحة السليمة الخالية من الأمراض، لابد وأن يتعلم كل شخص ويعرف الفوائد التي تعود على صحته من المداومة على بقاء يديه نظيفة.. لكن كيفية غسيل اليدين بشكل صحيح هو أمر أهم.. فغسيل الأيدي عادة غير مكلفة على الإطلاق.

تعتبر الايدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض ومنها الكوليرا

- غسل اليدين بالماء والصابون جيداً:
 - بعد الخروج من الحمام
 - قبل إعداد الطعام.
 - قبل تناول الطعام.
 - بعد تنظيف للطفل.
 - بعد التعامل مع الحيوانات أو المخلفات
 - بعد العناية بشخص مصاب.

لوقاية من مرض الكوليرا :

اغسل يديك جيداً بالماء والصابون:

- قبل إعداد الطعام.
- قبل الأكل.
- بعد العناية بشخص مصاب.
- بعد الخروج من الحمام.



كيفية غسل اليدين:

- تقليم الأظافر الطويلة.
- تبليل اليدين بالماء
- فرك اليدين بالصابون جيداً لمدة عشر ثواني على الأقل.
- فرك ظهر اليدين وبين الأصابع.
- تدليك باطن اليدين.
- الأصابع والأظافر.
- الرسغ
- شطف اليدين بالماء
- محاربة السلوكيات الخاطئة الشائعة لغسل اليدين الجماعي في الأسرة وفي الولايم والمناسبات الاجتماعية.

فائدة غسل اليدين:

عن النبي محمد صلى الله عليه واله وسلم (فائدة غسل اليدين أول الطعام ينفي الفقر وغسل اليدين بعد الطعام ينفي الهم)

وقال الإمام علي ابن أبي طالب عليه السلام (غسل اليدين قبل الطعام وبعده زيادة في العمر وإمالة للغمر عن الثياب، ويجلو البصر)

وقال الإمام جعفر الصادق عليه السلام (من غسل يده قبل الطعام وبعده عاش في سعة وعوفي من بلوى جسده)

ثانياً: نظافة الطعام:

- ✓ طبخ الطعام جيداً
- ✓ غسل الخضراوات والفواكه بعناية قبل تناولها، بما في ذلك تقشير وإزالة قشورها.
- ✓ حفظ الطعام في أوعية نظيفة مع تغطيتها
- ✓ تجنب تناول الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً.
- ✓ تجنب تناول الأطعمة غير المطهورة وخاصة الأسماك.
- ✓ عدم تناول الأغذية التالفة والمحفوظة بطريقة غير صحية.
- ✓ عتد تناول الأطعمة والأغذية المكشوفة.
- ✓ استعمال القفازات عند التعامل مع الأطعمة خاصة في المطاعم والبوفيات والمقاصف.
- ✓ التخلص من الأطعمة القديمة والتالفة بشكل يومي.

ثالثاً: نظافة المياه:

يعتبر الماء الملوث سبب رئيسي لانتشار مرض الكوليرا فيجب ان نحرص على:

- شرب المياه النظيفة المعقمة الصالحة للشرب.
- تجنب شرب المياه الملوثة مع التأكد بأن المياه التي نستخدمها في جميع استخداماتنا المنزلية اليومية نظيفة أيضاً ومعقمة

- هناك عدة طرق لتعقيم وتنقية المياه منها:
 - المياه المغلية.
 - المرشحة.
 - تعقيم الماء بالكلور.

تعتبر المياه الملوثة مصدر رئيسي لانتشار مرض الكوليرا الذي يجب الحفاظ عليها وتعقيمها وذلك بالطرق الآتية:

- كلورة المياه: والتي تتم عن طريق إضافة الكلور إلى المياه وهناك طريقتين لذلك:
- 1- إضافة قرص صغير 33 ملجم إلى دبة سعة 20 لتر من الماء النظيف.
- إضافة أقراص الكلور الكبيرة بحجم 1,67 جرام لكل ألف لتر من الماء (وغالباً تقوم بهذه العملية وزارة المياه والبيئة)
- وللتأكد من أن المياه التي تصل إليك نظيفة ومعقمة تتم من خلال وجود رائحة الكلور فيها وهذا يعني أنها معقمة وصحية وجاهزة للاستخدام.

التخلص من بؤر وتجمعات المياه الراكدة يتم من خلال:

- تنظيف خزانات وأوعية حفظ المياه في المنازل والمرافق باستمرار باستخدام المنظفات وتغطيتها بإحكام لحمايتها من التلوث.
- نقل المياه بأواني نظيفة وإغلاقها بأحكام.

الإجراءات المتبعة للشخص المصاب بالإسهال:

- معظم الوفيات جراء الإصابة بالإسهالات المائية الحادة (الكوليرا) تحدث نتيجة حدوث جفاف في جسم المصاب بسبب فقدانه كميات كبيرة من السوائل نتيجة الإسهال وألقي
- وأهم وأسرع إجراء الإكثار من شرب السوائل
- إعطاء محلول الإرواء فوراً دون تأخير لتعويض السوائل التي يفقدها المصاب ومنع حدوث الجفاف والشلل الكلوي.
- محلول الإرواء إسعافي ويجب الإسراع في إسعاف المصاب بالكوليرا فوراً إلى أقرب مرفق صحي يقدم الخدمات العلاجية دون تأخير.

تحضير محلول الإرواء:

1. استخدم قارورة مياه معدنية نظيفة سعة 0,75 لتر أو ماء نظيف صالح للشرب (تم غليه)
2. إفتح كيس واحد من محلول الإرواء وأضفه إلى القارورة.
3. رج القارورة جيدا حتى يذوب المحتوى كاملا.
4. اعطاء الشخص المصاب بالإسهال جرعات متكررة باستخدام كوب نظيف أو ملعقة.
5. استخدم المحلول لـ 24 ساعة فقط.

النظافة العامة والإصحاح البيئي:

النظافة ترقى بها الأمم وبها تلو مكانة الإنسان وبدونها

تجعلنا نعاني من مرارة الأمراض فعلينا أن نحافظ على نظافتنا بإتباع الطرق التالية:

- عدم التبرز بالعراء أو قرب المنازل أو مصادر المياه
- عدم رمي القمامة في مصادر المياه أو بالقرب منها
- قضاء الحاجة بعيدة عن المساكن وخزانات المياه ودفن البراز بالتراب في حالة عدم توفر الحمامات حتى لا تكون مصدر لنقل العدوى
- المحافظة على نظافة المنازل والشوارع الأحياء باستمرار
- فرز وتجميع القمامة في أكياس محكمة الغلق والتخلص منها بالدفن أو الحرق بعيدة عن المساكن.
- المحافظة على نظافة الحمامات بصفة مستمرة في جميع المرافق الخاصة والعامة.
- توفير المياه والصابون في الحمامات.
- معالجة مصادر المياه (بالكلور).
- إلغاء برك الوضوء المستخدمة في المساجد في بعض القرى
- إلغاء أحواض الماء التي توجد في دورات المياه في مساجد المدن ويتم المرور عليها للدخول إلى المصلى (تعتبر من بؤر لنقل العدوى).

العلاج:

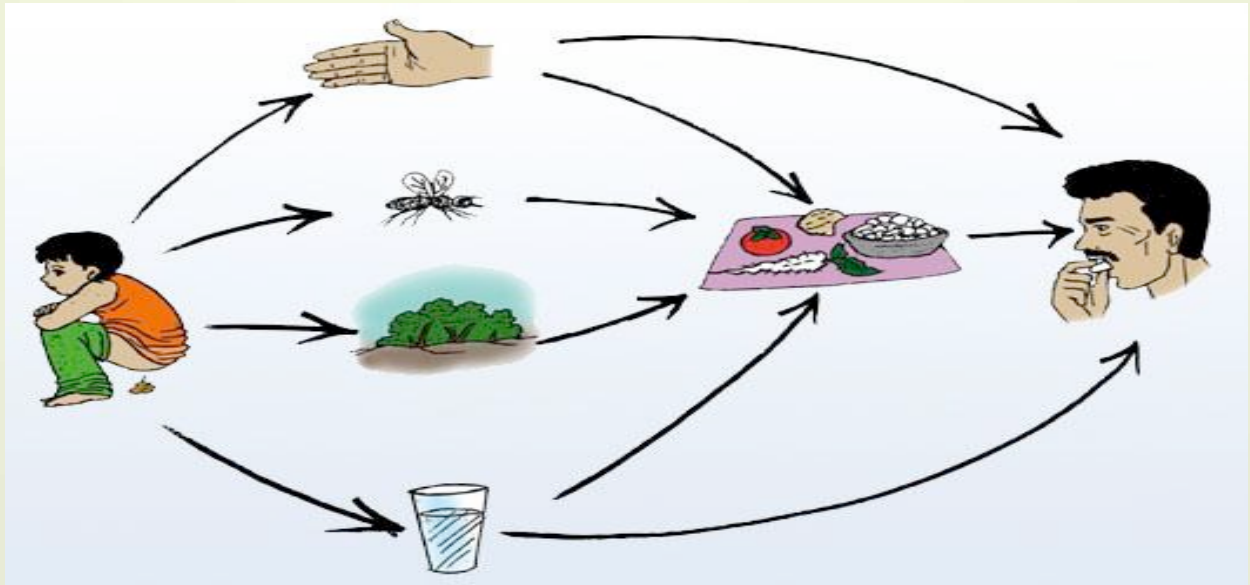
يرتكز العلاج على التالي:

- شرب كميات كبيرة من السوائل ومحلول الإرواء باستمرار.
- حقن المريض بالوريد بمحاليل معالجة الجفاف في الحالات شديدة الخطورة، وكذا بالنسبة للحالات التي لا يمكن تعويضها بالسوائل عبر الفم بسبب التقيؤ المتكرر.
- إعطاء المريض الأدوية وبعض المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب أحيانا إلى جانب تعويضه المستمر بالسوائل.
- × عدم استخدام أي وصفات وأدوية شعبية مطلقاً وكل ما يروج له لا أساس له من الصحة. مواجهة الشائعات.

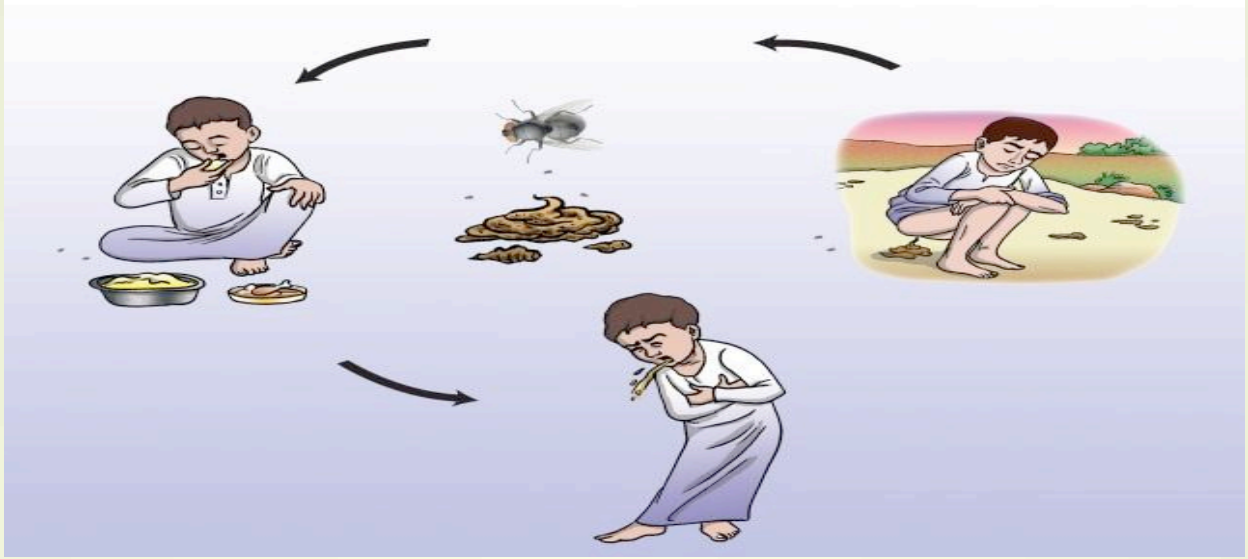
كيفية التعامل مع المصاب بالكوليرا بعد خروجه من المستشفى:

- ❖ تقديم له العلاج بالأوقات التي حددها الطبيب دون تأخير
- ❖ عزل المصاب في غرفة طوال فترة مرضه حتى يشفى.
- ❖ إبعاد المريض عن أماكن إعداد وتحضير الطعام.
- ❖ عدم استعمال أدوات الطعام والشراب الخاصة بالشخص المصاب من قبل الآخرين.
- ❖ على الشخص الذي يقوم بخدمة المصاب ارتداء القفازات وغسل يديه بالماء والصابون جيداً في كل مرة يتم فيها التعامل مع المصاب.
- ❖ نظافة وتعقيم ملابس وأدوات المريض ومنع استخدامها من قبل الآخرين.
- ❖ تعقيم المرحاض الذي يستخدمه المصاب بالمعقمات ومنها الكلوريكس
- ❖ رش كيس القمامة الذي يحتوي مخلفات المريض بمادة معقمة كالكلوريكس.
- ❖ ربط كيس القمامة بإحكام، ثم التخلص منه بطريقة صحية.
- ❖ الحرص على نظافة الغذاء المقدم للمصاب ومنها غسل الفواكه والخضراوات بعناية فائقة.
- ❖ الاعتناء بتغذية المصاب جيداً بواسطة الملعقة.
- ❖ إعطائه العصائر الطبيعية الطازجة قليلة السكر لتمد جسمه بالسوائل والفيتامينات اللازمة.
- ❖ حصر المخالطين للمريض.

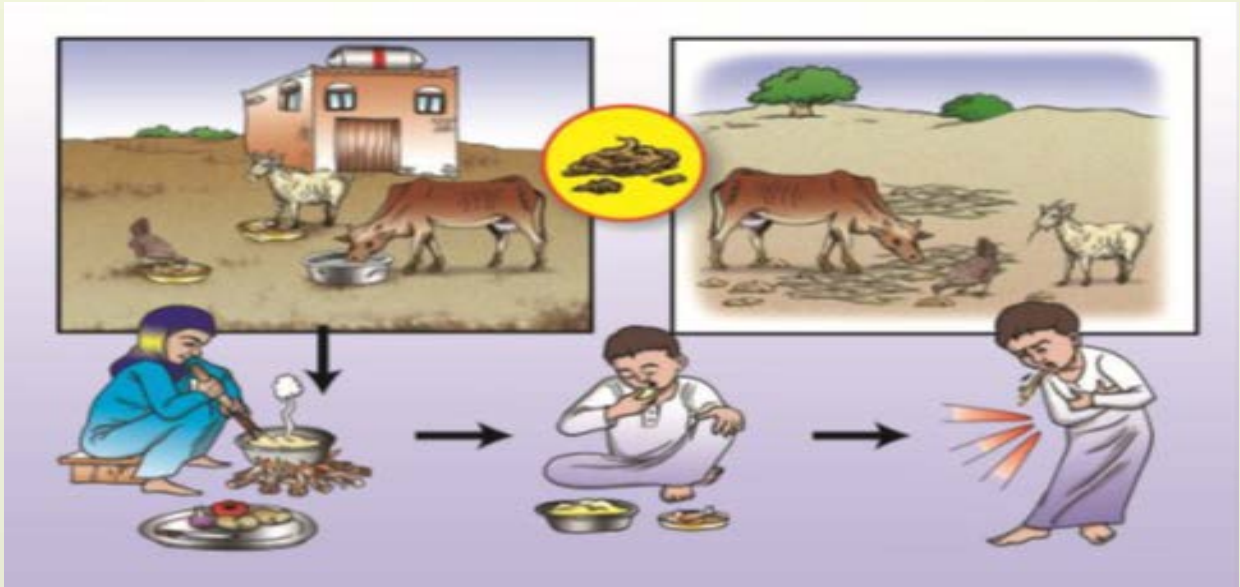
مسارات انتقال البراز إلى الإنسان:



مسارات انتقال البراز إلى الإنسان عبر الذباب:



مسارات انتقال البراز إلى الإنسان عبر الدجاج والكلاب والحيوانات الأخرى:



مسارات انتقال البراز إلى الإنسان عبر اليدين:



مسارات انتقال البراز إلى الإنسان عبر الماء:



مهام فريق التوعية المتحرك التي سينفذها في المنازل :

تنفيذ جلسة توعية لأفراد الأسرة المتواجدين في المنزل (مدتها من 18-20) دقيقة وبجودة عالية تتضمن:

- التعريف بمرض الكوليرا (المخاطر والمضاعفات - المصادر الأسباب - الاعراض)
- إجراءات الوقاية وتتضمن:
 - غسل اليدين جيدا بالماء والصابون (في المواضع الخمسة الحرجة)
 - نظافة المياه (مخاطر المياه الملوثة - كيفية تعقيمها بالكور - بالغلي - بالتقطير - تنظيف خزانات وأوعية حفظ المياه)
 - نظافة المأكّل (مخاطر تلوث الطعام - غسل الخضروات والفواكه جيدا بماء معقم قبل الأكل والطبخ , كيفية حفظ الطعام من التلوث - عدم أكل الأطعمة المكشوفة من الباعة والمتجولين - مخاطر تناول الأطعمة غير المطبوخة التي لا تمر على النار)
 - كيفية التعامل مع المصاب وتتضمن: الإجراءات الإسعافية الفورية التي يجب عملها للمشتبه والمصاب في المنزل (الإسراع بعطائه محلول الإرواء - كيفية تحضيره واستخدامه - الإسعاف الفوري لأقرب مرفق يقدم خدمات معالجة الكوليرا - مخاطر تأخر الإجراءات الإسعافية - كيفية التعامل مع المصاب وتجنب العدوى.
 - معرفة مصادر وصول المياه إلى المنزل وهل هي معقمة أم لا .
 - معرفة وجود حالات مصابة بالاسهالات في المنزل وتقديم الإسعاف الفوري لها بإعطائها محلول الإرواء وتنبيه الأسرة بالإسراع إسعافها .
 - تسليم مطوية التوعية لرب الأسرة والتأكيد على قراءتها والحفاظ عليها
 - توزيع حقيبة النظافة الشخصية والصحية.

الرسائل الأساسية التي ستغطيها الحملة:

1. مخاطر وأسباب المرض ومصادره.
2. غسل اليدين جيدا بالماء والصابون (في المواضع الخمسة الحرجة -النظافة الشخصية).
3. نظافة الغذاء (الغسل - الطبخ - الحفظ).
4. نظافة وتعقيم وحفظ المياه.
5. التعامل مع المصاب (الإجراءات الإسعافية الفورية - أعطى محلول الإرواء - الرعاية الصحية - كيفية اتقاء العدوى).
6. النظافة العامة (نظافة المسكن ومحيطه -التعامل مع المخلفات والفضلات - عدم التبرز في العراء).

حفظ وتعقيم مياه الشرب:

- المياه ثروة لنا جميعاً , لذا ينبغي أن نحافظ على نظافتها .
- في حالة تلوث الماء يصبح غير صالح للشرب. ولا يكفي أن يكون الماء جارياً لكي يعتبر صالحاً للاستخدام , المياه يمكن أن تتلوث بالممارسات اليومية كالاستحمام , أو غسيل الملابس , أو غسيل أواني الطهي , أو بإلقاء القمامة فيها .
- المياه يجب استخدامها بالشكل المناسب و في المكان المناسب .
- إذا احتجت إلى استخدام الماء , فاحصل على حاجتك من بدايته قبل أن يتعرض للتلوث خلال مجراه .
- ينبغي إبقاء الفضلات و المياه غير النظيفة بعيداً عن مجرى الماء .
- حاذروا الاستحمام أو الغسيل قريباً من مجرى الماء .
- ينبغي إبقاء الحيوانات بعيداً عن مجرى الماء .
- المياه الملوثة تنقل كثيراً من الأمراض المعدية الخطيرة مثل الإسهال , التيفوئيد , الكوليرا , الالتهاب الكبدي الوبائي و غيرها .
- إبقاء خزانات المياه مغطاة دائماً , احفظها من مصادر التلوث مع الحرص على تنظيفها دائماً .
- يتم حفظ مياه الشرب في أوعية نظيفة ومغطاة وفي مكان بارد , مع مراعاة تنظيف الأوعية جيداً قبل إعادة ملئها .
- تجنبوا تناول الماء بالأيدي مباشرة بل استعملوا وعاءً نظيفاً خاصاً لذلك , دون ملامسته الماء .
- عند أي شك في نظافة المياه , يجب استخدام الكلور في تعقيم المياه أو غلي الماء لمدة خمسة عشر دقيقة وتبريده قبل استعماله للشرب أو لتحضير الطعام .
- تذكروا دائماً أن المياه ثروة فحافظوا عليها ولا تهدروها .

طعامنا فيه صحتنا:

- ينبغي الحرص على تحضير طعام الأطفال وسائر أفراد الأسرة قبل تناوله مباشرة ولا يترك الطعام مكشوفاً ولو لفترة قليلة إذا تبقى شيء من الطعام يتم حفظه في الثلاجة , مع ضرورة تسخينه جيداً قبل تناوله من جديد .
- الأطعمة المكشوفة تجذب الحشرات مثل الذباب و الصراصير التي تحمل الميكروبات المسببة للعديد من الأمراض الخطيرة كالإسهال , التهاب الكبد الوبائي , التسمم الغذائي , الحمى المعوية , الكوليرا .
- الأطعمة الجاهزة المعلبة قد تكون سبباً للتسمم الغذائي إذا لم تكن معقمة جيداً وتفقد قيمتها الغذائية إذا انتهى تاريخ صلاحيتها .

نظافة الخضروات والفواكه:

- تغسل الفواكه و الخضروات جيداً بالماء قبل تحضيرها أو تناولها , ويحفظ ما تبقى منها في أوعية نظيفة مغطاة في ماء بارد .
- الفواكه و الخضروات تتعرض للتلوث , في أماكن زراعتها بسبب التربة و المياه الملوثة , أو بسبب المبيدات الحشرية التي ترش بها , أو من خلال نقلها وتعبئتها بأيد ملوثة , أو بسبب الحشرات التي قد تحط عليها لذا غسلها جيداً خصوصاً تلك التي تؤكل نية لأنها قد تنقل أمراض إلى الإنسان .

كيف نتعامل مع اللحوم النية؟

- اللحوم النية وأيضاً الدجاج و السمك الطازج تكون غالباً ملوثة وقادرة على نقل العدوى إلى الإنسان , لذلك ينبغي تنظيفها بعيداً عن أي طعام تم تحضيره تم تغليفها وحفظها في التلاجة لحين استخدامها .
- جميع الأدوات و الأواني التي استخدمت في تحضير اللحوم النية و الدجاج و السمك معرضه للتلوث , لذلك ينبغي تنظيفها جيداً قبل استعمالها ثانية .
- يجب طهي اللحوم و الدجاج جيداً , وتناولها مباشرة , وحفظ ما يتبقى في التلاجة .

لماذا نهتم بنظافة الحمام؟

- استعمال المرحاض الصحي و الحفاظ على نظافته وتغطيته يقلل من الإصابة بالأمراض المعدية .
- قد يحتوي البراز على كثير من الجراثيم المسببة للأمراض المعدية الخطيرة كالإسهال و التيفوئيد و الكوليرا وكذلك العديد من مسببات الأمراض الطفيلية .
- تنتقل الأمراض التي يسببها البراز إما:
- مباشرة بواسطة الأيدي الملوثة .
- أو عن طريق الطعام الذي يعد بواسطة الأيدي الملوثة .
- أو بواسطة الحشرات كالذباب و الصراصير التي تحط على البراز ثم تنتقل لتحط على الطعام .
- وينبغي عدم التبول أو التبرز في الطرقات و الأماكن العامة و الالتزام بأداب قضاء الحاجة .
- لا بد أن يتعود الأطفال منذ صغرهم على استخدام المرحاض بطريقة سليمة , وإذا لم يتوفر المرحاض , يتم الحرص على تعويدهم على قضاء الحاجة بعيداً عن المساكن و المزروعات و المياه , وبعد ذلك يجب دفن البراز جيداً و الاغتسال بمياه نظيفة

نظافة المطبخ وأدواته:

- نظافة المنزل هي مسئولية الأسرة , ونظافة المطبخ هي مرآة لنظافة المنزل.
- المحافظة على نظافة المطبخ و أواني و أدوات الطهي و المائدة تساعد على منع انتقال العدوى.
- ينبغي عدم استخدام أدوات تنظيف أرضية المطبخ لتنظيف أواني المطبخ

التخلص من القمامة المنزلية:

- إلقاء القمامة المنزلية في الأماكن العامة و الطرقات والأودية سلوك غير صحي وله عواقب وخيمة.
- إذا لم يتم التخلص من القمامة بطريقه صحيحة , فإنها سوف تتعفن وتجذب الفئران و الذباب و الصراصير والحشرات الضارة الأخرى و التي تساعد على انتشار الأمراض المعدية.
- يجب التخلص من القمامة المنزلية وذلك بوضعها داخل أكياس من البلاستيك مربوطة بإحكام.
- إذا لم تتوافر صناديق لجمع القمامة خارج المنزل , فمن الأفضل حرقها ودفنها في التربة بعيداً عن المساكن و المياه.

الاستجابة لوباء الكوليرا:

أولاً: الأفراد والأسر:

الجمهور المستهدف: المتطوعون المجتمعيون/العمال الصحيون/ العاملون في التوعية بالنظافة/
الأئمة/ القادة المجتمعيون.

قنوات الاتصال: زيارات منزلية، مجموعات بؤرية وانشطة جماعية

زود الأفراد والأسر بمعلومات عن :

- ما هي الكوليرا وطرق انتقالها وأعراضها
- الوقاية: غسل الأيدي بالمياه والصابون: قبل الأكل، وقبل إعداد الطعام، وبعد استخدام الحمام
- أهمية الحفاظ الآمن للمياه داخل المنزل عبر الكلوره والغلي والفلتره.
- أهمية غسل وتنظيف حاويات/ أواني المياه والاحتفاظ بها مغلقة.
- أهمية استخدام أكواب نظيفة لأخذ المياه من داخل الحاويات/ الأواني
- أهمية التخلص الآمن من المخلفات الصلبة بما في ذلك براز الأطفال باستخدام الحمامات أو دفنها في عمق متر.
- أهمية الحفاظ على بيئة نظيفة عبر تجميع والتخلص من النفايات حول المنازل بالحرق او الدفن.
- أهمية غسل اليدين بالماء والصابون في الأوقات الرئيسية وبعد التعامل مع المريض.
- اخبروا الآباء والأمهات أنهم يجب أن يعقموا/يطهروا منازلهم وكل الأماكن التي وقع فيها قيء او براز.
- تعقيم/تطهير الشراشف والملابس الخاصة بمريض الكوليرا باستخدام الصابون والمبيضات (الكلوروكس) وغيرها من المطهرات (ديتول مثلاً).

ثانياً: الأمهات والنساء:

الجمهور المستهدف: الأمهات/النساء.

قنوات الاتصال: اتصال شخصي وجها لوجه: زيارات منزلية، مشورة، مجموعات بؤرية، متقنون صحيون، مطويات وملصقات، تنويهات إذاعية وتلفزيونية، رسائل الموبايل.

بقدر الإمكان استخدم العروض العملية لمساعدة القائمين بالرعاية (الآباء والأمهات):

- اشرح لهم طريقة إعداد محلول الإرواء والطريقة الصحيحة لغسل اليدين بالماء والصابون.
- أضف الكلور إلى المياه واجعل مياه الشرب آمنة.
- تأكد من وجود أي شخص مريض وقدم المعلومات اللازمة لأفراد العائلة والجيران حول مواقع مراكز العلاج .
- بلغ وقم بإحالة أي مريض موجود بالمنزل.
- ذكر الأسر أن لا يخفوا أي مريض لديه علامات وأعراض الكوليرا وأعطى التعليمات باخذه مباشرة إلى مركز العلاج.
- وثق نشاطاتك مستخدماً دفتر التقارير المعتمد رسمياً .
- بلغ المشرف عليك في حال مواجهة أي تحديات.

أشياء يجب أن تقوم بها في حالة إصابة طفلك أو أحد أفراد العائلة بالإسهال أو القيء:

- أعط محلول الإرواء حالا بعد التأكد من استخدام ماء نظيف في تحضيره (ماء مغلي أو معالج بالكلور)
- في عدم وجود محلول الإرواء استخدم المياه والسوائل الأخرى.
- اغسلي يديكي بالماء والصابون قبل إعداد المحلول.
- ضعي كميات محلول الإرواء المحضرة في علبة نظيفة ومغلقة.
- أضيفي لتر واحد من الماء النظيف وحركيه.
- أضيفي محلول الإرواء للماء فقط. لا تضيفيه للحليب أو الشوربة، أو العصير، لا تضيفوا السكر.
- حركيه بعناية وذوقه ثم أعطيه للطفل بواسطة كوب نظيف، أعط كوباً واحداً بعد كل حالة إسهال.
- يمكنك استخدام المزيج لمدة 24 ساعة من لحظة إعداده , بعد ذلك يجب التخلص من أي كمية غير مستخدمة.
- خذي المريض حالا إلى اقرب مركز صحي واحرصي على إعطائه الماء النظيف.
- أو إذا كان ذلك ممكناً استشيري العامل الصحي أو المتطوع الصحي للنصيحة حول مكان العلاج.
- الملابس المتسخة لمريض الكوليرا يجب أن تغسل وتعقم بالغلي أو بإضافة الكلورين.

انتبهوا للمياه:

- لا تشربي أو تطبخي إلا بمياه آمنة ونظيفة.
- المياه الآمنة هي المياه المغلية أو المضاف إليها الكلورين.
- احتفظي بالمياه داخل أوعية نظيفة ومغلقة , احرصي على غسل الاواني باستمرار كل أوعية وأواني المياه يجب أن تكون مغلقة .
- استخدموا أكواب أو ملاعق أو أواني نظيفة لأخذ المياه من الأوعية أو الحاويات.

انتبهوا للأكل:

- لا تأكلي الفواكه قبل غسلها, الفواكه يجب أن تغسل بماء نظيف قبل الأكل.
- الأكل يجب أن يطبخ جيدا ويؤكل وهو ما زال ساخنا.
- لا تأكلي أي بقايا , أعيدي تسخينها جيدا.
- الأوعية يجب أن تغسل بالماء الساخن والصابون، ثم تشف وتوضع في رف مرتفع عن الأرض.
- تجنبي شراء أي أكل من الشارع.

تغذية الطفل:

- أي طفل تحت سن الستة شهور يجب أن يرضع رضاعة طبيعية خالصة (حليب الام فقط) وان يكون متواجدا مع أمه قدر الإمكان.
- الاستمرار في إرضاع الطفل المريض من اجل تغذيته.
- الأم المريضة يجب أن تستمر في إرضاع طفلها.
- الكوليرا لا تنتقل عبر الرضاعة , حليب الأم آمن في كل الأحوال حتى لو كانت الأم مصابة بالكوليرا.
- قبل الإرضاع تغسل الأم يديها وتديها جيدا بالماء والصابون خاصة المنطقة حول الحلمتين.

اغسلوا أيديكم بالماء والصابون:

- صحتكي في يديكي حافظي عليهما نظيفتين.
- اغسلي يديكي بالماء والصابون : بعد الخروج من الحمام، وبعد تنظيف براز الطفل، وقبل الأكل، وقبل إطعام الطفل.
- قبل إعداد الطعام.
- قبل إرضاع الطفل.
- بعد التعامل مع مريض الكوليرا.
- لا تغسلي يديكي في ماء تم استخدامه من قبل أشخاص.
- استخدمي ماء جاريا ولو عن طريق صبه من إناء.

تخلصوا من النفايات بعناية :

- استخدمي المرحاض للتخلص من النفايات الأدمية.
- شجعي عائلتك وجيرانك لبناء واستخدام المراحيض إذا لم تكن موجودة.
- إذا لم تكن هناك مراحيض ادفني النفايات جيدا .
- شجعي عائلتك وجيرانك على عدم التبرز في العراء.

ثالثاً: الأباء والرجال:

الجمهور المستهدف: الأباء/الرجال.

قنوات الاتصال: اتصال شخصي وجها لوجه: زيارات منزلية، مشورة، مجموعات بؤرية، متقفون صحيون، مطويات وملصقات، تنويهات إذاعية وتلفزيونية، رسائل الموبايل.

بمقدرتك حمايتك صحة عائلتك

تأكد أنك وأفراد عائلتك تغسلون أيديكما جيدا بالماء والصابون:

- قبل الأكل .
- بعد التعامل مع الشخص المريض.
- بعد استخدام الحمام/المرحاض.
- بعد التنظيف والتخلص من براز الطفل.

التجمعات الكبيرة قد تساهم في انتشار الكوليرا:

- تجنب التجمعات خلال انتشار وباء الكوليرا .
- كن حرا بالنسبة للطعام المقدم في التجمعات الكبيرة أثناء الوباء: الأعراس والمآتم والاحتفالات .. الخ
- لا تلمس أجساد الميتين بوباء الكوليرا .
- تأكد من وجود كمية مناسبة من الماء النظيف والصابون لغسل اليدين.
- تأكد من وجود مرحاض مناسب لعائلتك. في حالة عدم وجوده يجب دفن المخلفات الآدمية بعيدا عن المنزل.

كن فعالاً:

- استخدم المرحاض للتخلص من النفايات الآدمية.
- شجع عائلتك وجيرانك لبناء واستخدام المراحيض إذا لم تكن موجودة.
- إذا لم تكن هناك مراحيض ادفن النفايات جيدا .
- شجع عائلتك وجيرانك على عدم التبرز في العراء.
- شجع الرجال الآخرين في المجتمع على اتخاذ الإجراءات الصحيحة للوقاية أثناء وباء الكوليرا .
- تعلم كيف تتعامل مع الشخص المصاب بالإسهال.
- تأكد من وجود كمية مناسبة من محلول الإرواء في المنزل.

رابعاً: بائعوا ومزودوا المياه:

الجمهور المستهدف: بائعو/مزودو المياه

قنوات الاتصال: اتصال شخصي، مطويات وملصقات، تنويهاً إذاعية وتلفزيونية، خطب وتنويهاً مسجديه.

لا تتبع إلا مياه نظيفة (البائع الذي يحرص على زبائنه يقدم لهم مياه آمنة)

اجلب المياه من مصادر نظيفة:

- احرص على نظافة المكان المحيط بمصدر المياه وتجنب الإهدار العشوائي للمياه.
- احرص على عدم تلوث الحاويات أو أواني المياه بمخلفات الصرف الصحي أو بوضعها داخل بعضها البعض.
- اغسل يديك جيداً قبل تعبئة وجلب المياه.
- استخدم حاويات وأدوات مناسبة لتخزين المياه ونظفها بشكل منتظم بالماء والصابون.
- احرص على وجود مراحيض نظيفة ومناسبة لاستخدامها من قبل زبائنك.
- شجع زبائنك على غلي وكلورة المياه خلال وباء الكوليرا، لأن أي مياه يمكن أن تتلوث خلال النقل حتى ولو كانت تبدو نظيفة.

رابعاً: بائعوا ومزودوا الطعام والمطاعم:

الجمهور المستهدف: بائعو /مزودو الطعام، المطاعم

قنوات الاتصال: اتصال شخصي، مطويات وملصقات، تويشات إذاعية وتلفزيونية ، خطب وتويشات مسجديه .

• لا تساهم في انتشار الكوليرا (إذا مات زيونك بمرض الكوليرا فلنم ستبيع غداً؟)

احرص على صحة زبائنك:

- استخدم أدوات نظيفة لبيع وتقديم الطعام.
- اغسل أدواتك بالماء الساخن والصابون.
- لا تستخدم إلا الماء المغلي أو المعالج للشرب أو لصنع العصير.
- قدم الطعام ساخناً.
- احتفظ بمغسلة مناسبة لغسل اليدين بالماء والصابون.
- اغسل يديك بالماء والصابون بعد الخروج من الحمام وقبل إعداد الطعام.
- حضر الطعام في بيئة نظيفة.
- اغسل الفواكه والخضروات التي تؤكل نيئة بمياه نظيفة.
- لا تبع إلا الفواكه الغير مقشرة وغير المقطعة.

الدفتریا

2

تعريف الدفتيريا:

الدفتيريا (الخناق) وهي عدوى بكتيرية خطيرة تؤثر على الأغشية المخاطية في الحلق والأنف، فعلى الرغم من أنها تنتشر بسهولة من شخص إلى آخر، إلا أنه يمكن الوقاية من الإصابة بها عن طريق اخذ اللقاح الخاص بالدفتيريا، وفي حال تُركت الدفتيريا دون علاج فإنها يمكن أن تسبب أضراراً شديدة على الكليتين، الجهاز العصبي، والقلب، وتؤدي إلى الموت في حوالي 3% من الحالات.

ما هي أسباب حدوث الدفتيريا؟

تعتبر جراثيم الوتدية الخنافية مسؤولة عن الإصابة بالدفتيريا، و عادة ما تنتشر العدوى عبر الاتصال ما بين الأشخاص، أو مع أشياء قد تحمل البكتيريا مثل كوب أو قطعة قماش مستعملة، و قد تنتقل البكتيريا من شخص مصاب عندما يعطس أو يسعل، و حتى لو لم يظهر الشخص المصاب أية علامات أو أعراض للدفتيريا، فإنه قادر على نقل العدوى البكتيرية لمدة تصل إلى ستة أسابيع ما بعد الإصابة الأولية، و تصيب هذه البكتيريا الأنف والحلق، وتحرر عدد من السموم التي تنتشر عبر مجرى الدم و تسبب تشكل طبقة سميكة رمادية اللون في كل من :

- الأنف .
- الحلق.
- اللسان.
- القصبات.

وفي بعض الحالات يمكن لهذه السموم أن تحدث أضراراً للأعضاء الأخرى، بما في ذلك القلب، الدماغ والكلى. وهذا يؤدي إلى حدوث مضاعفات مهددة للحياة مثل التهاب عضلة القلب، الشلل، أو القصور الكلوي.

عوامل الخطورة:

يتم تطعيم الأطفال بشكل روتيني ضد الدفتيريا، و مع ذلك فإن الإصابة بالدفتيريا ما زالت شائعة إلى حد ما في البلدان النامية، حيث معدلات التحصين منخفضة، و في هذه البلدان يتعرض الأطفال دون سن الخامسة من العمر و الأشخاص فوق سن الستين لخطر الإصابة بالدفتيريا بشكل خاص، كما تزداد فرص الإصابة بهذه البكتيريا إذا كان الشخص:

- غير ملقح.
- لديه اضطرابات في الجهاز المناعي.
- الإصابة ببعض الأمراض التي تضعف الجهاز المناعي مثل الايدز.
- العيش في بيئة غير نظيفة.

ما هي أعراض الإصابة بالخنق (الدفتيريا)؟

علامات الخناق غالباً ما تظهر في غضون يومين إلى خمسة أيام من حدوث العدوى، وقد لا يعاني بعض الناس من أية أعراض على الإطلاق، في حين أن البعض الآخر قد يعاني من أعراض خفيفة مشابهة للإصابة بالبرد. و أكثر الأعراض وضوحاً و شيوعاً للدفتيريا هي تشكل طبقة سميكة رمادية اللون على الحلق و اللوزتين، و تشمل الأعراض الشائعة الأخرى ما يلي:

- الحمى.
 - قشعريرة برد.
 - تورم الغدد في الرقبة.
 - سعال بصوت عال.
 - التهاب الحلق.
 - ازرقاق الجلد.
 - سيلان اللعاب.
 - الشعور بعدم الراحة.
- كما قد تحدث أعراض إضافية مع مرور الوقت وتشمل:
- صعوبة في التنفس أو البلع.
 - تغيرات في الرؤية.
 - علامات التعرض للصدمة، مثل شحوب الجلد، التعرق، و تسرع القلب.

ويمكن للشخص أيضا أن يُصاب بالدفثيريا الجلدية وتشمل أعراضها تقرح واحمرار في المنطقة المصابة.

التشخيص:

يقوم الطبيب بإجراء عدة فحوصات للتحقق من سلامة الغدد اللمفاوية، و يقوم بالسؤال عن التاريخ الطبي و الأعراض التي يعاني منها المريض ولتأكيد التشخيص يقوم الطبيب بأخذ عينة من الأنسجة المتضررة و إرسالها إلى المختبر.

العلاج:

الدفثيريا هي حالة خطيرة، لذلك يتم التعامل معها بسرعة وجدية. وتشمل الخطوة الأولى من العلاج حقن الترياق، وذلك لمكافحة السموم التي تنتجها البكتيريا، وعلى الطبيب أن يتحقق من وجود حساسية عند المريض تجاه الترياق، ويتم إعطاء جرعات صغيرة تدريجياً. كما ويصف الطبيب بعض المضادات الحيوية مثل الاريثروميسينو البنسلين للمساعدة في مكافحة العدوى. وأثناء العلاج يبقى المريض في المستشفى كي يتجنب نقل العدوى للآخرين.

الوقاية من الدفثيريا:

يتم استخدام المضادات الحيوية واللقاح، و يسمى لقاح الدفثيريا DTap، و يعطى عادة جنباً إلى جنب مع لقاح السعال الديكي و الكزاز، و يُعطى للأطفال في الأعمار التالية:

- بعمر شهرين
- بعمر أربعة أشهر.
- بعمر 6 أشهر.
- من 15 إلى 18 شهر.
- من 4 إلى 6 سنوات.

وفي حالات نادرة، قد يعاني الطفل من رد فعل تحسسي تجاه اللقاح، وهذا قد يؤدي لحدوث نوبات أو شرى تزول في وقت لاحق. ويستمر إعطاء اللقاح لمدة عشر سنوات، وبعد ذلك يحتاج الطفل للتطعيم مرة أخرى بعد سن الـ 12، إما بالنسبة للبالغين فمن المستحسن أن يحصل على لقاح الدفثيريا مع الكزاز للوقاية من الإصابة بالعدوى في المستقبل.

مهارات الاتصال

3

الاتصال:

هو تفاعل بالرموز اللفظية وغير اللفظية بين طرفين أحدهما مرسل يبدأ الحوار والثاني مستقبل يستقبل الحوار ويتفاعل تجاه الرسالة الموجهة إليه من المرسل بأي طريقة من الطرق.

أولاً: الاتصال اللفظي

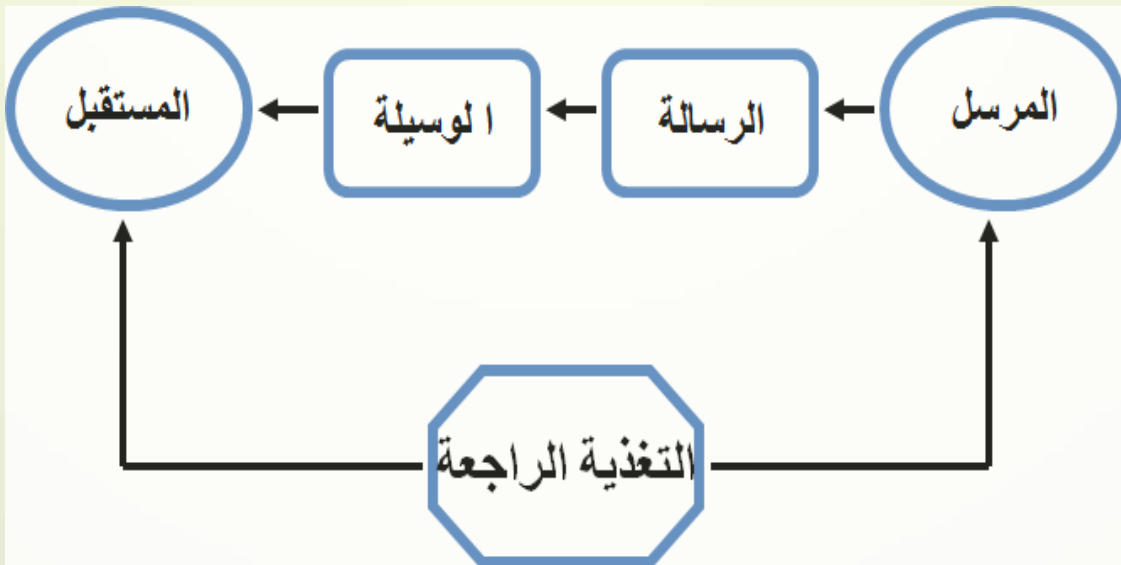
هو الاتصال الذي يتم عن طريق الألفاظ والكلمات والعبارات وأيضاً الأصوات وفي هذا النوع من الاتصال يستخدم المرسل الفم واللسان ويستخدم المستقبل الأذن لسمع الأصوات

ثانياً: الاتصال غير اللفظي

هو الاتصال الأقدم والأكثر صدقاً إذا توافر عنصر الخبرة المشتركة بين المرسل والمتلقي ومن وسائل تعبيرات الوجه _ الإشارات باستخدام أجزاء الجسم البشري وكذلك بالأشياء المادية التي تحمل معنى مشترك بين المرسل والمستقبل.

والإقناعية والاتصال اللفظي وغير اللفظي يدعم بعضهم البعض في الاتصال الفعال ولزيادة التأثير للرسالة

عناصر العملية الاتصالية:



أشكال الاتصال:

يأخذ الاتصال عدة أشكال مختلفة تتمثل في

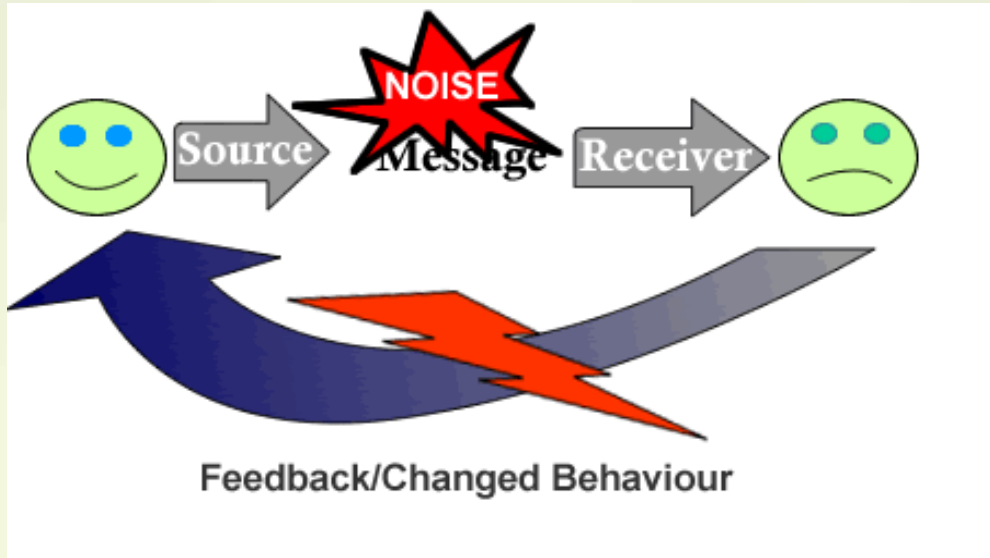
- الاتصال الذاتي
- الاتصال الشخصي
- الاتصال الجماعي
- الاتصال الثقافي
- الاتصال الجماهيري

الاتصال الشخصي:

- هو اتصال بين شخصين أو شخص و عدة أشخاص، ويعتبر الاتصال الشخصي من أقوى أشكال الاتصال في الدول النامية بصفة عامة وفي المجتمعات التي تزداد فيها درجة الأمية ينخفض المستوى الثقافي بصفة خاصة.
- حيث يتميز الاتصال الشخصي عن غيره من أشكال الاتصال الأخرى بما يلي:
 - انخفاض تكلفة الاتصال الشخصي بالقياس إلى الوسائل الأخرى.
 - تحديد جمهور صغير محدد بدقة وبالتالي يسهل الوصول آلية.
 - إمكانية توجيه الرسالة إلى الجمهور المستهدف مباشرة.
 - اختيار اللغة المناسبة والشكل المناسب للحديث مع الجمهور المستهدف.
 - سهولة التعرض على حجم التعرض للرسالة الموجهة.
 - الحصول الفوري على رجع الصدى مما يمكن المصدر من التغير الفوري للرسالة.

معوقات الاتصال الشخصي:

- التكلفة في استخدام اللغة لغة صعبة
- التحدث في مكان مزعج ومزدحم
- التحدث في أكثر من موضوع
- إرسال رسالة والمتلقون ليس منتبهون
- التحدث في أسلوب متعالي
- اختيار الوقت الخاطئ



التغلب على معوقات الاتصال الشخصي:

- الاستماع بقدر ان تتكلم احترام الرأي من الآخر.
- استخدام كلمة بسيطة وتتلاءم مع المستمع.
- استخدام التكرار في الرسالة.
- كن إيجابيا لا سلبي واستخدام امثلة ايجابية.
- التركيز على الهدف والرسالة التي تريد ايصالها.
- اختيار الزمن والوقت المناسب.
- مراعاة النوع الاجتماعي والعمر.
- تفهم عادات وطبيعة المجتمع.

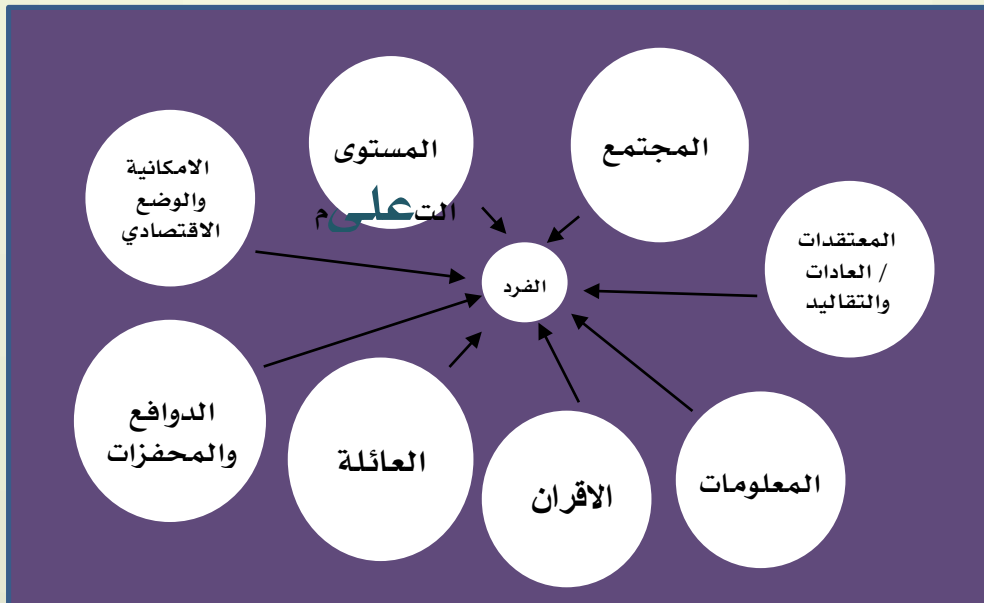
مكونات مهارات الإقناع في الرسالة:

- أعداد الرسالة وتحديد هدفها
- تحديد الجمهور المراد التأثير فيه ومحاولة فهم دوافعه واتجاهاته وظروفه النفسية والاجتماعية وعوامل التأثير الأكثر احتمالاً بالنسبة له
- اختيار الألفاظ واللغة السهلة التي تناسب المستهدف
- اختيار الوسيلة المناسبة واختيار الوسائل المساندة والمساعدة في تقديم الرسالة
- متابعة الرسالة للتأكد من الاستيعاب من المستهدف أو(التكرار).
- استقبال رجع الصدى وتحليله والرد عليه.

الإستمالات في الرسالة لإقناعيه:

- الاستمالات العاطفية
تستهدف التأثير في وجدان المتلقي وانفعالاته وإثارة حاجاته النفسية والاجتماعية مع مخاطبة الحواس بما يحقق أهداف القائم بالاتصال.
- الاستمالات التخويف
التركيز في المخاطبة على النتائج غير المرغوبة التي تترتب على عدم اعتناق المتلقي لتوصيات القائم بالاتصال، كالتحذير من الموت للطفل إذا لم يأخذ جميع جرعات التحصين في موعدها مثلاً.
- الاستمالات الدينية
تعتبر الاستمالات الدينية من أقوى المؤثرات الإقناعية للرسالة وذلك عند مخاطبة المرسل للرسالة واستشهادها بدلائل من القران الكريم والسنة النبوية.
- الاستمالات العقلانية
تعتمد على مخاطبة عقل المتلقي وتقديم الحجج والشواهد المنطقية وتنفيذ الآراء المضادة بعد مناقشتها وإظهار جوانبها المختلفة.
وتستخدم في ذلك:
- الاستشهاد بالمعلومات والأحداث الواقعية
- تقديم الأرقام والإحصاءات.
- بناء النتائج على مقدمات.

بعض العوامل التي تؤثر في السلوك:



مهام تثقيفية لتغيير السلوك:

- ❖ ربط الأهداف بالحاجات النفسية والعقلية والاجتماعية.
- ❖ تنويع الأساليب والأنشطة.
- ❖ مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.
- ❖ استخدام الوسائل التثقيفية بالشكل المناسب.
- ❖ تعريف الجمهور المستمع بنتائج تعلمهم.
- ❖ إشراك الجمهور في عملية التخطيط للتوعية والتثقيف المجتمعي.
- ❖ تثقيف أفراد المجتمع عملية مستمرة وتحتاج إلى الصبر والجهد
- ❖ المشاركة الفعالة من الجمهور أكثر فائدة من تلقيهم المعلومات.
- ❖ متلقي الرسالة التثقيفية مسئول عما يعرفه من الجوانب الصحية والقيام بنشرها لمن حوله
- ❖ التثقيف الصحي يركز على (مخاطبة الأحاسيس والشعور- مخاطبة التفكير والمنطق- طلب الملاحظة والمشاهدة - طلب الإقدام على سبيل المثال خدمة التحصين،الخ).
- ❖ يجب أن تكون المشاكل والأمثلة المستخدمة واقعية
- ❖ التنوع يقوم بتشيط المستقبل للرسالة والتنوع من الأساليب الجامدة بل استعمال اساليب التعلم النشط....
- ❖ خلال الجلسات التثقيفية يجب اختار الوقت والمكان والشخص المناسب ووضع تحسس للاعتبارات الأخرى.

مهارات القيادة

4

مفهوم القيادة:

- القيادة: هي القدرة على التأثير في الأفراد لجعلهم يرغبون في انجاز أهداف المجموعة.
- القيادة: هي القدرة على التأثير في الآخرين
- القيادة الإدارية: - هي النشاط الذي يمارسه القائد الإداري في مجال اتخاذ وإصدار القرار وإصدار الأوامر والإشراف الإداري على الآخرين.

أهمية القيادة:

- توحيد الجهود لتحقيق الأهداف.
- القضاء على مشكلات العمل.
- تطوير الأفراد وتحفيزهم.
- الإلمام بالعلاقات الإنسانية وعلاقات العمل.
- الإلمام بالقوانين المنظمة للعمل.
- اكتشاف الأخطاء وتقبل النقد البناء.
- اتخاذ القرارات الدقيقة في المواقف العاجلة.
- الثقة في النفس.
- تجنب الاندفاع والتهور.
- تحسين بيئة العمل.
- الالتزام فهو قدوة لمرؤوسيه.
- سعة الصدر ومواجهة المواقف الصعبة.
- العدالة في المعاملة.
- الابتعاد عن الأنانية.

صفات القائد الناجح:

- الشجاعة وعدم الخوف.
- يلتزم أمام الأفراد الذين يقودهم بتأمين والحماية والأمن لهم.
- لتفكير العميق قبل أخذ القرارات المصيرية الخاص بالمجموعة.
- التواصل مع أفراد مجموعته باستمرار، ومعرفة متطلّباتهم وحاجياتهم.
- تقديم الفعل وليس الكلام فقط .
- عدم الانفراد بالعمل والأنانية، بل يجب توزيع الأعمال المختلفة على أفراد المجموعة .
- النشاط والحيوية وحبّ العمل.

مهارات القيادة:

- التأثير في الناس وإلزامهم بتحقيق أهدافهم.
- القدرة على التأثير والتحفيز للوصول إلى الأهداف.
- مهارة صنع القرار.
- مهارة اتخاذ القرار.
- مهارة فن تحفيز العاملين.
- مهارة العمل التعاوني.
- مهارة كيف تحقق ذاتك.
- التعرف على كل فرد معك في العمل وأخبره بمسئوليته وواجباته وسلطاته.
- اجعل كل فرد يعمل بأعلى قدر من الإنتاجية.
- اجعل الفرد يجد حل للمشكلة التي قد يتعرض لها في العمل قبل أن يلجأ مرؤوسه.
- أن يساهم العاملين باقتراح مقترحات لتطوير العمل.

أنواع القيادة:

القيادة الأوتوقراطية:

هي القيادة الدكتاتورية حيث يستخدم القائد صلاحياته المخولة له من السلطة الرسمية بموجب القانون والنظام وفي هذا النوع تنحصر السلطة في القادة فقط وتكون لهم حرية اتخاذ القرار ورسم الخطط والسياسات دون الرجوع إلى المرؤوسين.

أنوعها:

- 1- القائد الأوتوقراطي العنيد المتشدد.
- 2- القائد الأوتوقراطي المتمسك بتطبيق القوانين.
- 3- القائد الخير.

القيادة الديمقراطية:

- هي على عكس القائد الأوتوقراطي.
- يكون هذا النوع معتمداً على مدى قبول المرؤوسين لسلطة القائد الديمقراطي.
- يقوم بتطوير العلاقات الإنسانية القائمة على الاحترام المتبادل بينه وبين مرؤوسيه.
- يهتم بدعم وتحفيز الموظفين للعمل بروح الفريق الواحد.

القيادة الحرة:

- تعرف هذه القيادة بأسماء أخرى مثل (قيادة عدم التدخل - القيادة التساهلية - القيادة التراسلية)
- دور القائد ثانوي فقط.
- دورة فقط هو إعلام المرؤوسين بخطط سير العمل والهدف المنشود تحقيقه ويترك لهم حرية التصرف دون أبداء أي تدخل.
- سلبيتها أكثر من ايجابياتها.

القيادة المؤقتة:

يعتمد هذا الأسلوب في القيادة على الظرف أو الموقف ويمتاز القائد باختيار أحد الأساليب القيادية السابقة لاستخدامها وفقاً لظروف الذي يمر به، ليتناسب مع مستوى التنمية، وقد يتغير من فترة لأخرى.

القيادة التبادلية:

يمتاز هذا النوع من القيادة بتبادل الأدوار بين الرئيس والمرؤوسين، فيمكن أن يكون الرئيس فيها أعضاء فريق العمل، وكما يمكن للمرؤوس أن يتولى دور الرئاسة في بعض المواقف، ويكون هذا النوع من القيادات مبينا على علاقة التبادل الاقتصادي.

مهارات التيسير
المجتمعي

5

مفهوم التيسير:

هو عبارة عن عملية إجرائية لمساعدة مجموعة من الأفراد على فهم مشترك لمسألة أو قضية ما يمكن التوصل إلى قرار بشأنها، وعادة ما تركز عملية التيسير على المسار وليس على المضمون.

هدف التيسير المجتمعي:

تقديم الدعم النشط للمجموعات من أجل القيام بأعمالهم وبذات إدارة اجتماعاتهم بفاعلية.

وظائف التيسير المجتمعي:

- تحليل القضية.
- الدفع بالحوار نحو تحقيق الأهداف.
- خلق جو مناسب يساهم في الفهم المشترك.
- الوصول إلى اتفاق أو وضع آلية للوصول إلى اتفاق.
- إدارة الوقت والجدول الزمني.
- خلق بيئة آمنة للحوار.
- إشراك المجتمع.
- التحضير والإعداد.
- المتابعة وتأمين المعرفة المشتركة.

مستويات التيسير المجتمعي:

- كسر الجليد والتواصل.
- الفهم المشترك للمسألة / القضية.
- حل احتواء.
- حل دائم.

المهارات والكفاءات الفنية الأساسية للميسر:

- الحفاظ على الحيادية.
- الإنصات للمتحدث باهتمام وتشجيع الجميع على المشاركة.
- طرح الأسئلة بأسلوب حوارى سلس.
- إعادة صياغة المضمون لتوضيح.
- عدم الخروج عن موضوع النقاش.
- قبول وإعطاء التغذية الراجعة.
- اختيار الفرضيات المطروحة.
- القدرة على جمع الأفكار.
- التلخيص بوضوح.
- القدرة على التعامل مع إجابات الأسئلة.
- إتقان مهارة الاتصال اللفظي وغير اللفظي.

مراحل عملية التيسير وهيكله الجلسة الحوارية / النقاشية:

- التصميم
- التحضير والإعداد.
- عقد اللقاء / الجلسة.
- المقدمة
- الجسم
- الختام
- متابعة ما بعد اللقاء / الجلسة.



مؤسسة بأدر للتنمية
Baader Foundation for Development

رسالتنا في

نسعى للإسهام في تحقيق تنمية مجتمعية مستدامة تعني بتطوير سياسات تقبل الشباب اليمني كشريك أساسي، عن طريق كادر شبابي مؤهل ومؤمن بقدراته يعمل على بناء قدرات الشباب والمكونات الشبابية وتمكينهم للعمل معاً للدفع بعجلة التنمية قدماً في مجالات الحقوق والحريات والإستجابة الإنسانية منتهجين مبدئي الشفافية والمهنية مع جميع الشركاء.

صنعاء - جولة كنتاكي - الشارع المقابل لبنك التضامن الاسلامي - بالقرب من مدرسة النهج

01/208941-776097776 E-mail : info@baader-y.org

🌐 Baader-y.org f 📺 🐦 📷 Baader Development