يونيسف

لكل طفل

أنشطة تعزيز النظافة الشخصية والعامة والوقاية من الأمراض

1

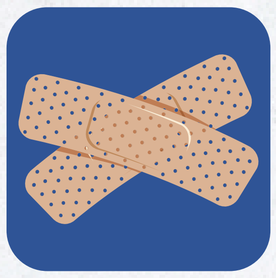
المحافظة على نظافة وغسل اليدين

المحافظة على نظافة وغسل اليدين يقلل من نسبة الإصابة بالإسهال وأمراض الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، التهاب الكبد الوبائي (أ)، وفيروس شلل الأطفال والأمراض الجلدية وغيرها من الأمراض المعدية.

متى يجب غسل الأيدي؟



بعد التخلص من
النفايات والحفاظات



قبل وبعد التعامل مع
المرضى والجروح والحروق



قبل وخلال
اعداد الطعام



بعد استخدام
المرحاض



قبل وبعد
الأكل



بعد السعال
أو العطس



بعد تغير حفاظات
الأطفال

فرك اليدين لمدة 20 ثانية بالماء والصابون إن توفر تعد أفضل الطرق وأكثرها فعالية للقضاء على الجراثيم المسببة للأمراض

1



بلل يديك بالماء الجاري النظيف أو الذي تم تعقيمه بالغلي وتبريده، ثم ضع الصابون

2



أفرك يديك بالصابون واحرص على فرك ظهر يديك وبين أصابعك وتحت أظافرك

3



افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل

4



اشطف يديك جيدا بالماء

5



يفضل التجفيف بمنشفة نظيفة أو منشفة ورقية إن وجدت

ماذا استخدم لغسل الأيدي؟



الصابون والماء

لمدة 20 ثانية



فرك اليدين بالكحول

(معقم)



الرماد الأبيض
عندما لا يتوفر
الصابون



مسحوق غسيل
الملابس إن توفر
بعد خلطه مع الماء

كيف يستخدم الرماد الأبيض لغسل اليدين؟

توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام الرماد الأبيض في تنظيف اليدين عندما لا يتوفر الصابون.

يجب اعتبار هذا خيارا ثانويا لأن الصابون والماء معا هما الأكثر فعالية في القضاء على الجراثيم وإزالتها.

ومع ذلك، من المرجح أن يكون غسل اليدين بالرماد الأبيض أكثر فعالية من غسل اليدين بالماء وحده.

تأكد من استخدام الرماد الأبيض من مركز النار بمجرد تبريده. من المحتمل أن يكون هذا الرماد الأبيض هو الأكثر تعقيما حيث تم تسخينه على أعلى درجة حرارة.

قم بفرك يديك بالرماد ومن ثم اشطف يديك بماء نظيف إن وجد.





تأكد من تبريد الرماد قبل الاستخدام لك ولأطفالك

كيف يستخدم مسحوق الغسيل لغسل الأيدي؟

يمكن صنع ماء وصابون عن طريق تخفيف مسحوق غسيل الملابس إن وجد. أضف كمية من الماء إلى مسحوق الغسيل بحيث يمكن تكوين رغوة جيدة في غضون ثوانٍ لأن هذا مهم لتنظيف اليدين بفعالية.

1



زجاجة بلاستيكية معاد تدويرها سعة 1.5 لتر و30 جرامًا من مسحوق الغسيل ما يساوي ملعقتي طعام كبيرتين

2



صب مسحوق غسيل الملابس في الزجاجة

3



رج الزجاجة جيدا

4



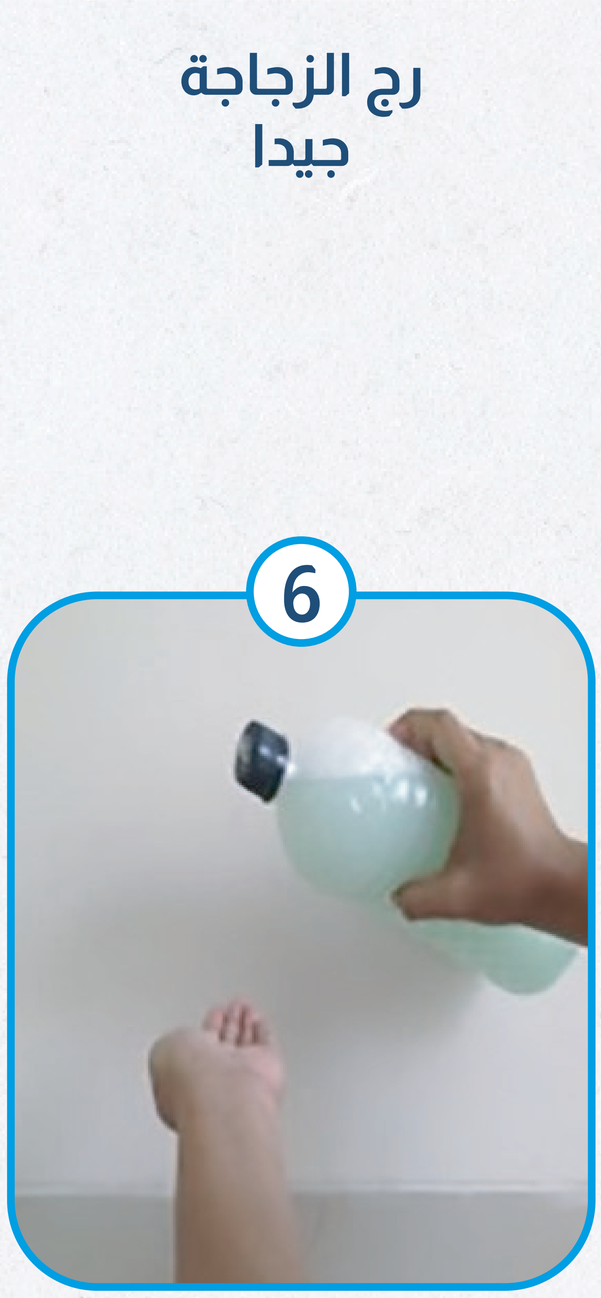
اصنع ثقباً في غطاء الزجاجة

5



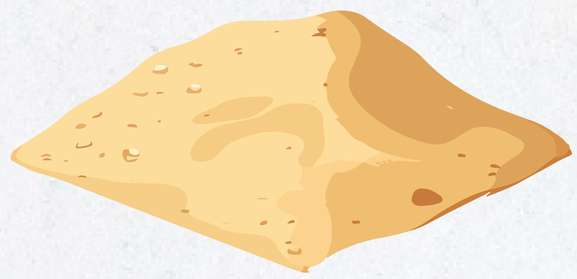
مسحوق الماء والصابون أصبح جاهزا

6



اغسل يديك

المواد الغير مجدية لغسل الأيدي



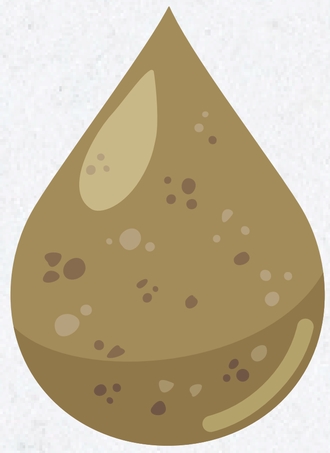
الرمل أو التربة



مياه البحر



الخــل



المياه المتسخة
أو الملوثة



المياه وحدها

قد تحتوى الرمال والتربة ومياه البحر على ملوثات أو مسببات للأمراض أو الطفيليات الأخرى التي يمكن بعد ذلك نقلها إلى اليدين وابتلاعها من خلال الفم. لا توجد دراسات حول استخدام الأوراق والخل وعصير الليمون لتنظيف اليدين.

وممكن غلي المياه لتعقيمها أو إضافة (الكلور المخفف / كلوروكس) إن وجد تبعا للتعليمات حول الكمية اللازمة للاستخدام.

2

استخدام مادة الكلورين لتعقيم المياه

التعقيم بالغلي يعتبر أفضل الطرق لتعقيم وتطهير المياه من اي جراثيم او ميكروبات ويمكن إستخدام الكلورين ككخيار آخر مع العلم أنه بالحالتين يجب أن تكون المياه صافية

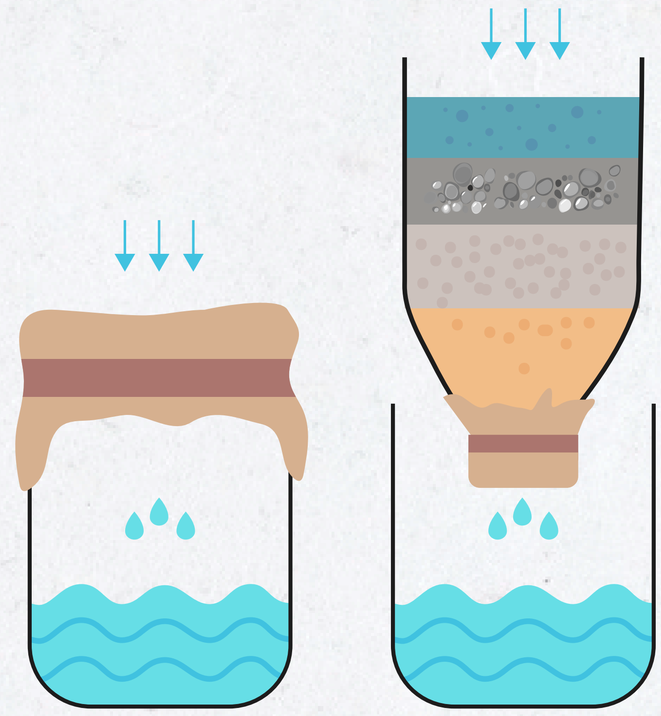


ما هي مادة الكلورين؟

هي مادة معقمة تستخدم لمعالجة مياه الشرب وجعلها صحية وآمنة للاستهلاك، وتستخدم لقتل الجراثيم التي تسبب الإسهال والكوليرا والأمراض التي تنقلها المياه

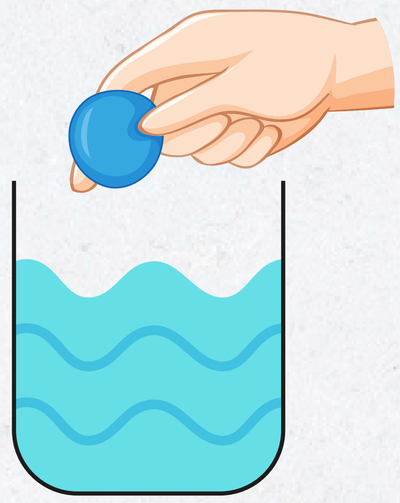
لضمان الإستخدام الآمن والفعّال لأقراص الكلورين عند تعقيم المياه، يُرجى اتباع الخطوات التالية:

1



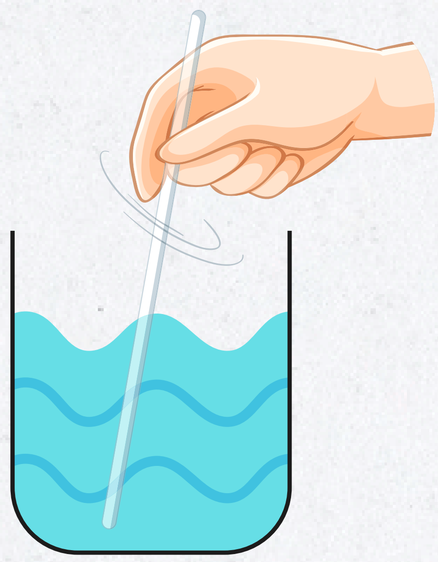
قم بتصفية الماء بإستخدام قطعة قماش نظيفة أو منخل لإزالة الجزيئات المرئية

2



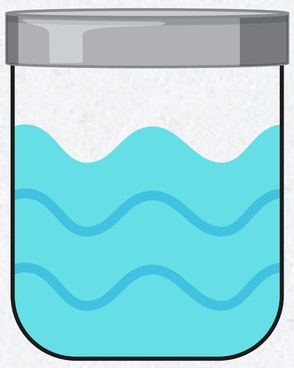
أضف قرص 67 ملجرام كلور لكل 20 لترات من المياه الصافية بالنسبة لـ 33 ملجرام من أقراص الكلور، نستخدمها لتعقيم 5-4 لتر من المياه الصافية أو أضف قرص 1.67 جرام كلور لكل 200 لتر من المياه الصافية.

3



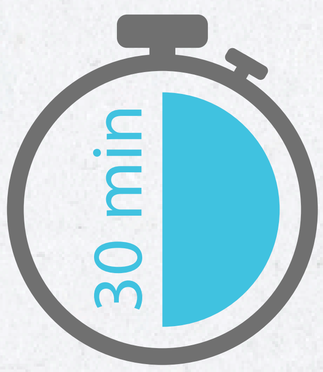
حرك جيدًا باستخدام عصا أو ملعقة نظيفة

4



أغلق الوعاء بإحكام

5



انتظر 30 دقيقة قبل الشرب

نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أقراص الكلورين



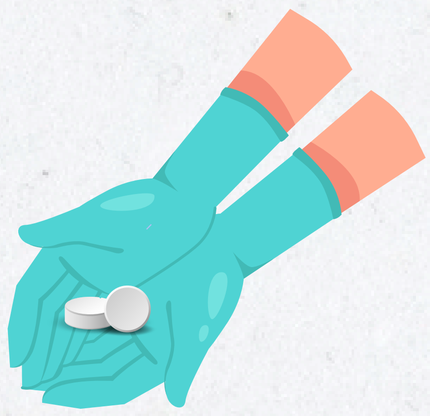
لا تشرب الماء
غير المعالج



لا تبتلع أقراص
الكلورين مباشرة



استخدم الماء المعالج
في نفس اليوم



استخدم القفازات عند استخدام
اقراص الكلورين لتجنب تهيج الجلد



قم بتخزين الأقراص في مكان بارد
وجاف وبعيدًا عن الشمس



قم بتخزين الاقراص
بعيدا عن الاطفال



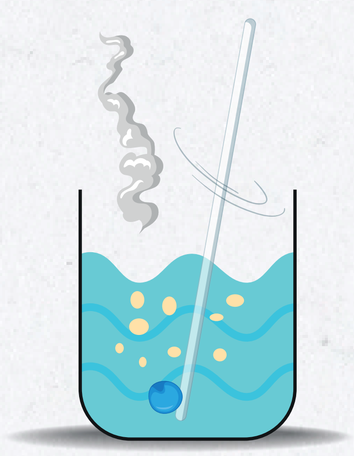
تجنب استنشاق
الأبخرة



لا تعرض المنتج
للهب



يمكن خلط المنتج مع المنظفات الأيونية مثل
الصابون الناعم، ولكن في حالة الشك حول
طبيعة المنظف، يجب تجنب الخلط



لا تخلط المنتج مع المحاليل
الحمضية، لأنه يسبب
إطلاق غاز الكلور السام

كيف يتم تخزين المياه النظيفة؟



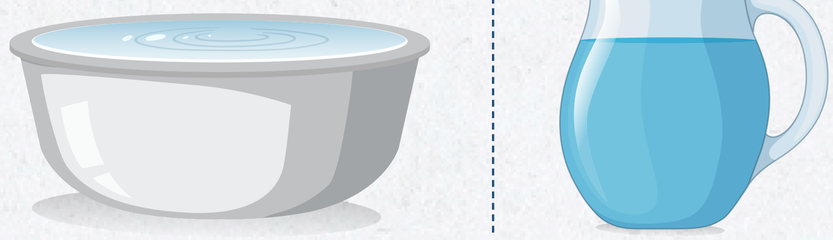
يجب الحفاظ على المياه في أواني
وعبوات مغلقة في مكان بارد
وبعيدًا عن أشعة الشمس



تجنب وضع اليدين في المياه
المخصصة للشرب المخزنة لمنع
تلوثها



لا يُنصح بتخزين المياه الخاصة
بالشرب أكثر من أسبوع



يجب فصل أواني مياه الشرب
عن مياه الاستخدام المنزلي



الماء المحلى لا يعني
أنه ماء آمن دائما،
فيجب تعقيمه

أســـئلة وأجـوبـة

هل يمكن استخدام أقراص الكلورين مع مياه الأبار؟

نعـم

ولكن يجب ترشيح المياه إذا كانت عكرة باستخدام قطعة قماش أو فلتر قبل إضافة أقراص الكلورين

ما هي مدى فعالية أقراص الكلورين ضد الفيروسات والبكتيريا؟

تعد فعالة لتقليل معظم الفيروسات والبكتيريا، ولكن ليست مناسبة لملوّثات أخرى مثل المعادن الثقيلة

كيف يمكنني تحديد كمية المياه التي أحتاج لمعالجتها؟

قم بقياس حجم المياه التي تريد تطهيرها باللترات قبل البدء في عملية المعالجة

هل يمكنني استخدام المياه المعالجة في وقت لاحق؟

يُفضل استخدام المياه المعالجة في نفس اليوم لضمان فعاليتها

كيف أعرف كمية الأقراص التي أحتاجها؟

استخدم الكمية المناسبة من الأقراص بناءً على حجم المياه وقوة القرص.

تأكد من الرجوع إلى تعليمات الشركة المصنّعة للحصول على الجرعة الصحيحة

هل هناك احتياطات عند التعامل مع الأقراص؟

نعـم

يُفضل ارتداء القفازات أثناء التعامل مع الأقراص لتجنب تهيُج الجلد.

3

المعلومات الأساسية عن الإسهال المائي الحاد

ما هو الإسهال؟

يعرف الإسهال المائي الحاد بمرور البراز الرخو أو السائل (ثلاث مرات أو أكثر يوميا) أو مرور متكرر أكثر من المعتاد بالنسبة للفرد. إن المرور المتكرر للبراز المتماسك ليس إسهالا ، ولا تمرير البراز الرخو واللين من قبل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يعد اسهالا..

كيف يصاب الشخص بالإسهال؟

الاصابة تحدث بسبب:



شرب ماء أو تناول طعام ملوث



سوء النظافة الشخصية



في حالات الأوبئة حيث يتلوث الماء
أو الطعام ببراز شخص مصاب

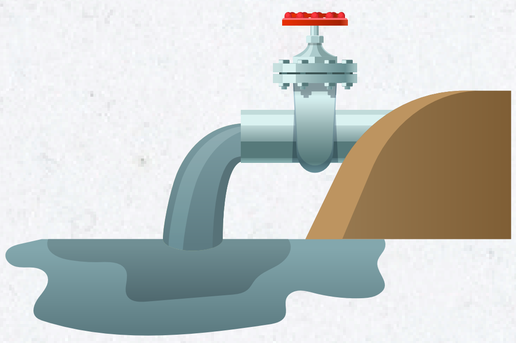
ينتشر المرض بسرعة في المناطق التي تعاني من:



مياه شرب غير مأمونة



صرف صحي سيء



معالجة غير كافية لمياه الصرف الصحي

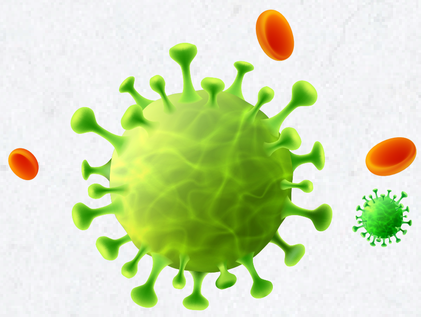


الازدحام خاصة في حالات الكوارث والحروب

ما الذي يسبب الإسهال؟



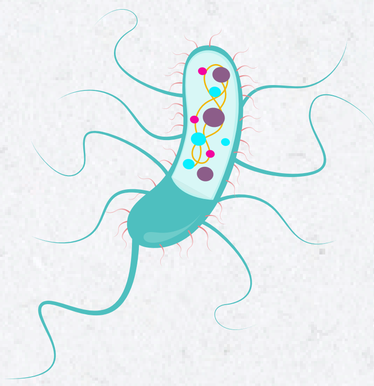
بكتيريا



فيروسات



طفيليات



في حالة الكوليرا، سبب العدوى هو بكتيريا Vibrio cholerae

ما هي أعراض الإسهال؟

قد يستغرق ظهور الأعراض بعد الإصابة
من بضع ساعات إلى 5 أيام

قد تكون خفيفة أو بدون أعراض.

شديدة في بعض الحالات.

حوالي 10% من المصابين يعانون من أعراض شديدة تتميز بـ:



حمى



قيء



جفاف



دوار





عطش شديد ضعف عام



مخاطر شديدة:

قد يؤدي فقدان السوائل إلى الجفاف والصدمة،
مما قد يؤدي للوفاة إذا لم يُعالج بسرعة.

كيف يمكن علاج الاسهال؟

كيف أعد محلول إعادة الاشباع (الارواء) الفموي (ORS) في المنزل إذا لم يكن لدي العبوة الجاهزة لتعويض السوائل والأملاح المفقودة؟

المكونات:



لتر واحد من الماء الصالح للشرب



نصف ملعقة صغيرة من الملح (2.5 جرام)



ست ملاعق صغيرة من السكر (30 جرام)



والتحريك ليصبح المحلول جاهزا



أسـئلة وأجـوبة

كيف يمكنني تجنب الإصابة؟

- اشـرب مياه نظيفـة وآمنـة (مياه مغليـة، المياه المعالجـة او المعقمة).
- اغسـل يديـك بانتظـام بالصابـون والمـاء النظيـف الجـاري لمـدة 20 ثانيـة علـى الأقـل، وإذا لـم يتوفـر الصابـون، اسـتخدم الرمـاد.
- اغسـل يديـك خاصـة قبـل تنـاول الطعـام أو تحضيـر الطعـام وبعـد اسـتخدام المرحـاض أو لمـس الأسـطح الملوثـة.
- التخلص السليم من النفايات بأكياس محكمة الإغلاق.
- اغسـل الفواكـه والخضـروات فـي حـال توافرهـا بالمـاء النظيـف الجـاري قبـل تناولهـا.
- حـاول منـع تلـوث مصـادر الميـاه والطعـام مـن خـلال ضمـان النظافـة والصـرف الصحـي المناسـبين.

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت أعتقد أنني أو أحد أفراد عائلتي مصاب بالإسهال؟

- يجـب علـى الأشـخاص الذيـن يصابـون بالإسـهال الشـديد والقـيء طلـب العنايـة الطبيـة فـورًا مـن أقـرب نقطـة طبيـة.
- العنايـة الصحيـة والنظافـة الشـخصية ضروريـة للحفـاظ علـى صحتـك

الجرب وطرق الوقاية

ما هو الجرب؟



مرض جلدي معد يسببه طفيليات
تعرف بـ "سوس الحكة او سوس الجرب"

ما هي علامات وأعراض الجرب الشائعة؟





ظهور طفح جلدي (بين الأصابع او طيات الجلد مثل الرسغ، الكوع، الركبة، والإبط، الكتفين، أو الأرداف)

الحكة الشديدة
خاصة أثناء الليل

كيف ينتشر الجرب؟



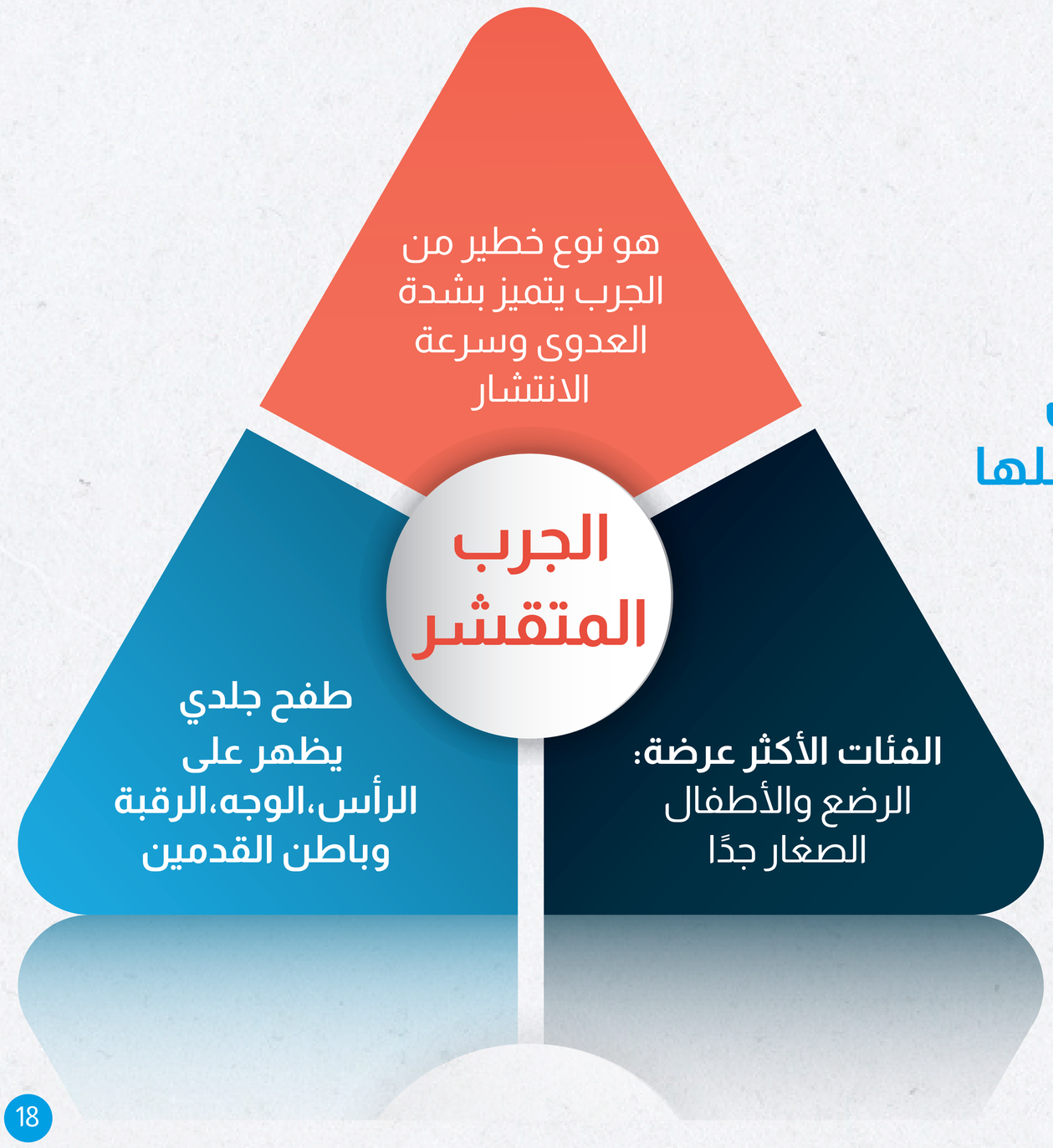
ملامسة مباشرة
للجلد مع المصاب



استخدام الملابس
المستعملة دون غسلها



مشاركة الملابس أو الفراش
او المناشف مع شخص مصاب



الوقاية والعلاج

ما هي افضل طرق للوقاية من الجرب؟



غسل جميع الملابس، المناشف، والفراش
بالماء الساخن وتعريضها لأشعة الشمس



عزل الشخص المصاب وعدم
استخدام أدواته وملابسه

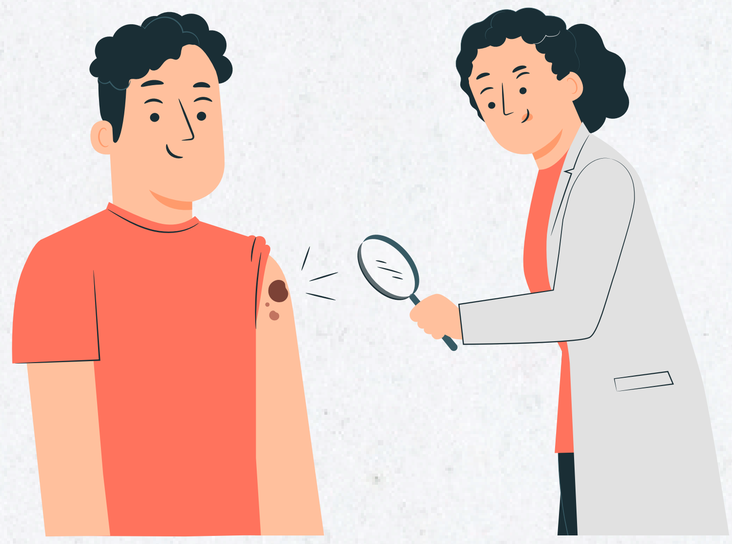


تجنب الاتصال المباشر
مع شخص مصاب بالجرب

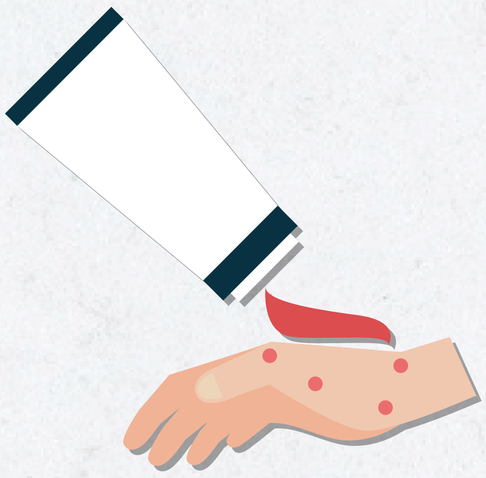


علاج جميع أفراد الأسرة
المخالطين للمصاب

كيف يمكن علاج الجرب؟



زيارة أخصائي الرعاية الصحية للتشخيص والعلاج المناسبين



استخدام الادوية الموضعية حسب توجيهات مقدم الرعاية الصحية



الحرص على غسل ملابس وأغراض الشخص المصاب بالماء الساخن وتجفيفها جيدًا



تقليل التلامس مع الآخرين حتى انتهاء العلاج



أسـئلة وأجـوبة

ما هي أكثر المناطق عرضة لظهور الطفح الجلدي؟

بين الأصابع أو طيات الجلد مثل الرسغ، الكوع، الركبة، والإبط، حول الحزام، الكتفين، الأرداف، أو باطن القدمين

هل يمكن علاج الجرب ؟

نعـم ✓

يمكن علاج الجرب باستخدام الأدوية الموضعية مثل البيرميثرين، والتي يصفها الطبيب.

من المهم اتباع التعليمات بدقة لضمان فعالية العلاج

هل يمكن أن يصاب الأطفال بالجرب؟

نعـم ✓

الأطفال عرضة للإصابة بالجرب، وخاصة الجرب المتقشر الذي قد يظهر على الرأس، الوجه، الرقبة، وباطن القدمين

هل يمكن أن يصاب الشخص بالجرب مرة أخرى بعد العلاج؟

يمكن أن يحدث ذلك إذا لم يتم علاج جميع المخالطين المقربين في نفس الوقت أو إذا تم التعرض مرة أخرى لشخص مصاب

كم من الوقت يستغرق ظهور أعراض الجرب بعد الإصابة؟

عادةً تظهر الأعراض بعد 4 إلى 8 أسابيع عند الإصابة لأول مرة، لكن الشخص المصاب يكون معديًا خلال هذه الفترة حتى لو لم تظهر الأعراض

5

معلومات أساسية عن جدري الماء



ما هو جدري الماء؟

هو مرض شديد العدوى يسببه فيروس الحماق النطاقي (VZV).

كيف ينتشر جدري الماء؟

ينتشر الفيروس بشكل رئيسي عن طريق الاتصال الوثيق بشخص مصاب أو عبر الجزيئات المحمولة في الهواء، أو الرذاذ المتنفس، أو السوائل الناتجة عن البثور أو التقرحات.



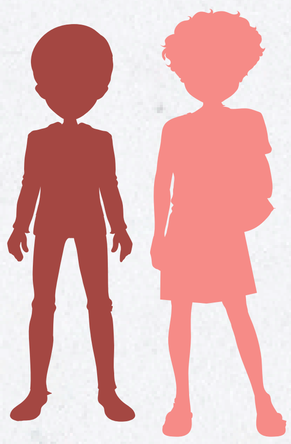
تبدأ العدوى قبل 1-2 أيام من ظهور الطفح الجلدي وتستمر حتى تتحول البثور إلى قشور.

من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات جدري الماء؟

الرضع والمراهقون والنساء الحوامل، والبالغون الذين لم يصابوا بالمرض من قبل، والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.







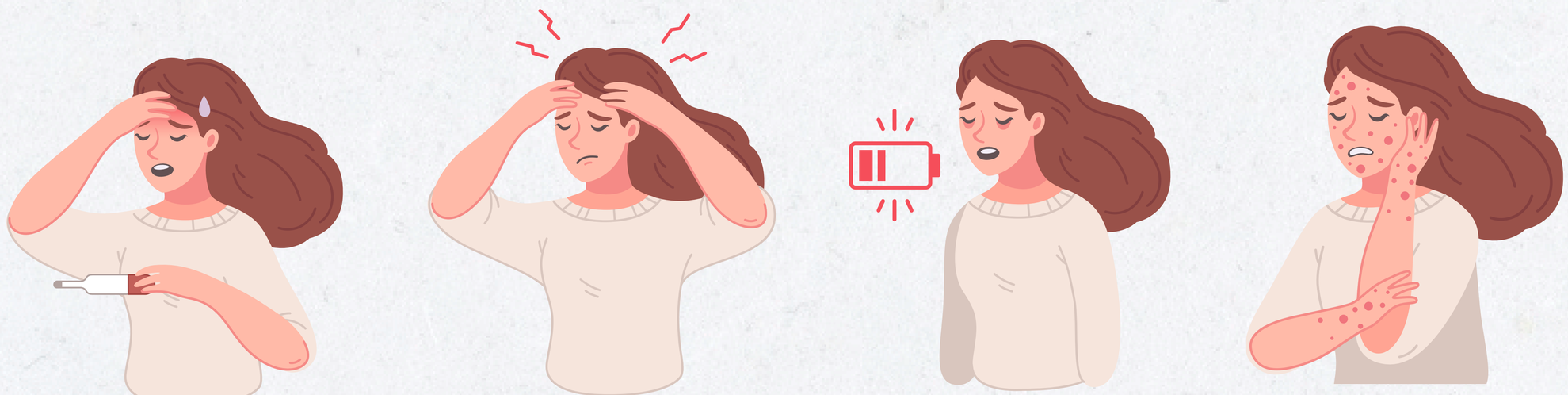


الأعـــراض

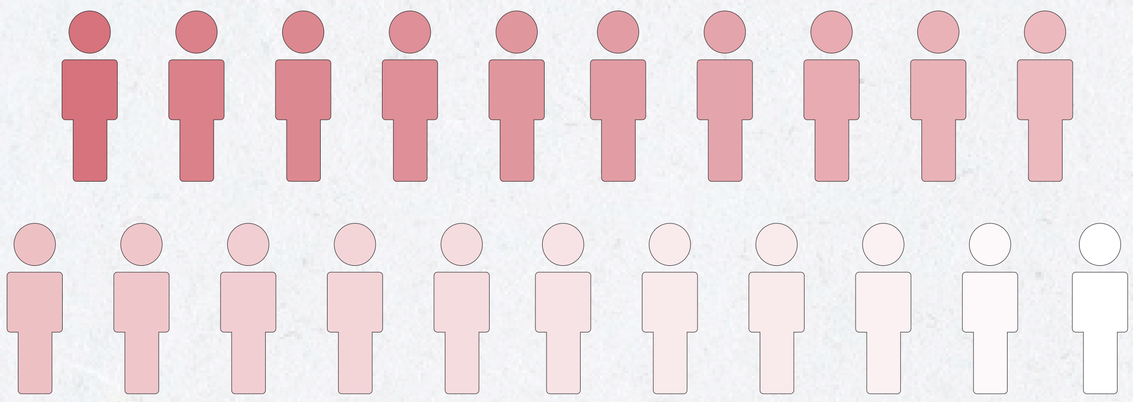
ما هي أعراض جدري الماء؟

الأعـراض الرئيسـية هي طفـح جلـدي مثيـر للحكـة ومليء بالسـوائل يتحـول لاحقًـا إلـى قشـور.

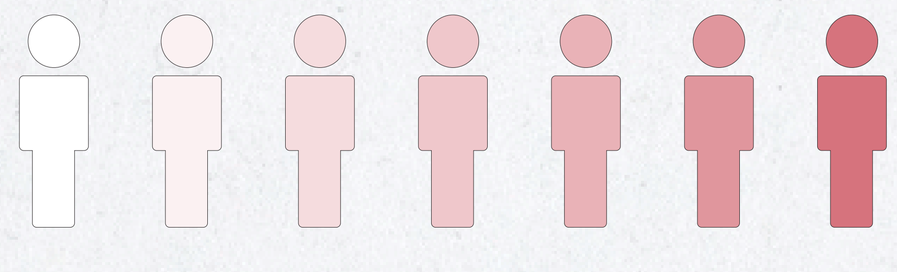
يظهـر الطفـح عـادة علـى الوجـه والصـدر والظهـر ثـم ينتشـر إلـى بقيـة الجسـم. قـد يصاحبـه أعـراض أخـرى مثـل الحمـى، التعـب، فقـدان الشـهية، والصـداع.



كم من الوقت يستغرق ظهور الأعراض بعد التعرض للفيروس؟



تستمر الاعراض عادة لمدة
4 إلى 7 أيام



لكن قد يستغرق ظهور المرض من 10
إلى 21 يومًا بعد التعرض للفيروس

نصائح للحفاظ على السلامة والوقاية من جدري الماء



غسل أي ملابس أو أغطية أو ألعاب كان المصاب على اتصال بها بانتظام باستخدام الماء والمنظفات للقضاء على الفيروس



تنظيف وتعقيم الاسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر



تجنب الاتصال المباشر مع شخص مصاب جدري الماء

العلاج والرعاية

عادةً ما يكون علاج جدري الماء داعمًا، حيث يُركز على تخفيف الأعراض حتى يتعافى الجسم من تلقاء نفسه.



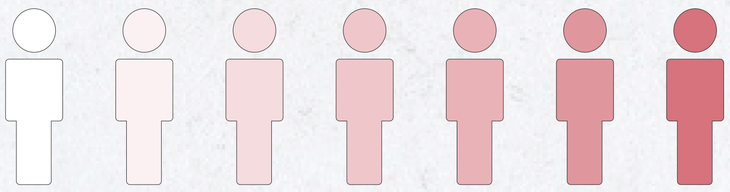
الحرص على الراحة وتناول كميات كافية من السوائل لمنع الجفاف.



الحفاظ على تقليم أظافر الطفل وقصها لتجنب التسبب في خدوش بالجلد أثناء الحكة



يمكن استخدام كمادات باردة على الرأس لتخفيف الحمى



عادة ما يختفي الطفح الجلدي في غضون 1-2 أسبوع حتى دون علاج



تنظيف الجسم بالاسفنجة يوميًا، مع تجنب فرك البثور مباشرة.



طلب الرعاية الطبية لضمان الحصول على العلاج عند الحاجة



السيطرة على الحكة قدر الامكان



أسـئلة وأجـوبـة

ماذا يجب أن يفعل المصاب بجدري الماء لتجنب نشر العدوى؟

تقليل الحركة غير الضرورية. تجنب الاتصال مع الآخرين، خاصة النساء الحوامل وحديثي الولادة والأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، البقاء في العزل إن أمكن.

ما هي الطرق الموصى بها لتخفيف الأعراض؟

استخدام كمادات باردة لتخفيف الحمى. الاستحمام الدافئ يوميًا دون فرك القشور مباشرة. شرب كميات كافية من السوائل مثل عصائر الفاكهة والماء.

ما هي الإجراءات التي يجب اتخاذها في المنزل؟

غسل الملابس والفراش والألعاب بانتظام. تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر

كيف يمكن الوقاية من جدري الماء؟

تجنّب الأماكن المزدحمة أثناء تفشي الأوبئة.

عزل المريض في غرفة منفصلة، إن أمكن، لمنع انتشار العدوى إلى أفراد الاسرة الآخرين

تلقي لقاح جدري الماء ان وجد يوفر حماية فعّالة.

6

الوقايـــة مـــن مخاطـــر السيـــول والفياضانـــات

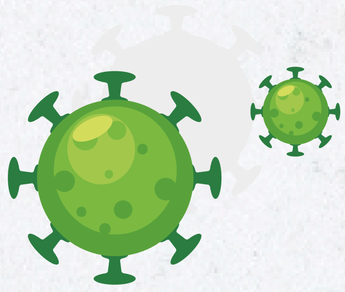


مياه السيول والفيضانات غالبًا ما تكون ملوثة بالميكروبات والمواد الكيميائية الضارة، والتي قد لا يمكن التخلص منها حتى بالغليان نتيجة اختلاطها بالمياه العادمة والنفايات الصلبة والكيماوية

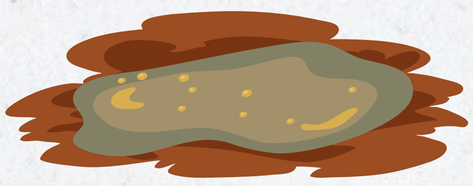
خلال فصل الشتاء ترتفع مخاطر التعرض للسيول والفيضانات



تلوث الطعام وأواني جمع المياه



إنتشار الأمراض



فيض حفر المراحيض

للوقاية من الأمراض المنقولة بواسطة المياه ينصح بالتالي:

- عدم تناول أي طعام أو شرب مياه اختلطت بمياه السيول أو الفيضانات.
- الإحتفاظ بأواني الطعام والشراب في أماكن مرتفعة عن مستوى الأرض.
- جمع مياه الأمطار بطريقة آمنة عبر التأكد من نظافة الأواني المستخدمة ووضعها في أماكن مرتفعة بعيدًا عن السيول.

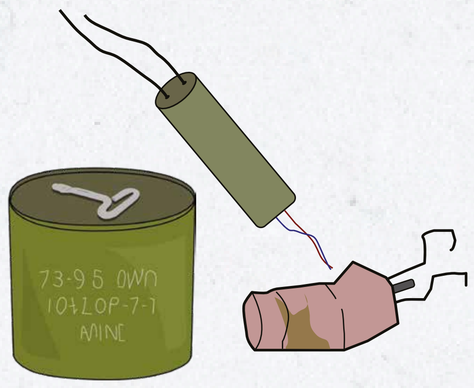




تجنب رمي النفايات في أماكن تصريف مياه الأمطار



تخلص من النفايات الصلبة داخل أكياس محكمة الإغلاق



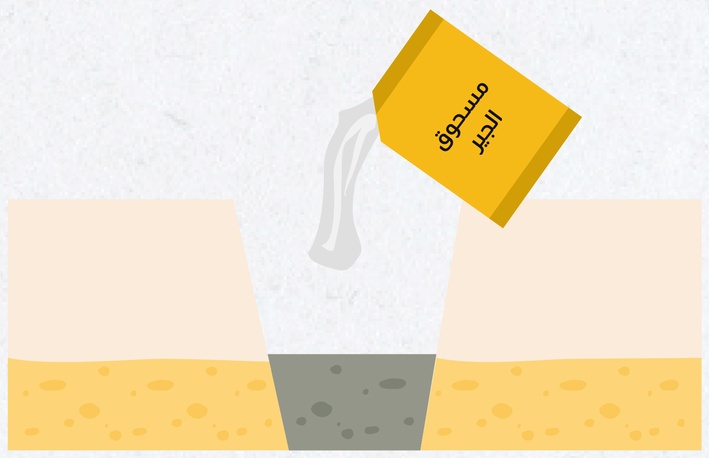
قد تحتوي مياه السيول على الأجسام غير المنفجرة. لذا يجب عدم محاولة عبور المياه المتجمعة

7

خطـــــوات إغـــلاق حفـــر المراحيـــض

ردم حفر المراحيض باستخدام الرمل والأنقاض ووضع علامة واضحة عليها يحمي الأطفال والعائلات من خطر الانزلاق والغرق

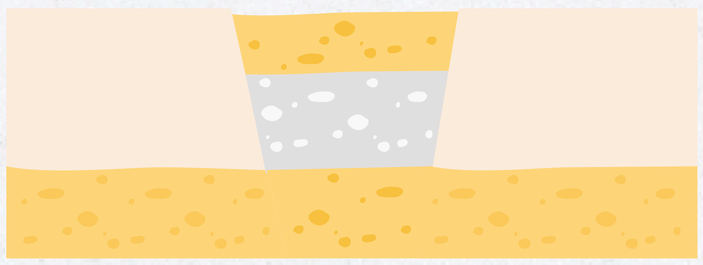
1



إذا كان مسحوق الجير متاحًا رُشّ (1 كجم) في الحفرة وانتظر ساعتين، سيؤدي ذلك إلى تحييد البكتيريا الضارة وتقليل الروائح والمخاطر الصحية.

إذا لما يكن مسحوق الجير متوفرا إبدأ من الخطوة رقم 2

2



أضف طبقة من الرمل أو الحصى لإنشاء قاعدة ثابتة تساعد على امتصاص السوائل الزائدة ثم املأ الحفرة بالرمل تدريجيا.

3



أغلق الحفرة بمزيج كبير من التراب والأنقاض، بحيث يكون ارتفاعه 40 سم على الأقل فوق الحفرة.

4



ضع علامة واضحة على الكومة لتشير إلى وجود حفرة امتصاصية مثل ألواح الزينكو أو الحجارة.



عدم إغلاق الحفر يمكن أن يؤدي إلى تلوث المياه الجوفية وانتشار الأمراض، كما يشكل خطرًا كبيرًا على الأطفال من حيث الانزلاق والغرق

احرص على ارتداء القفازات وقناع عند التعامل مع الجير وأبعد الأطفال عن المنطقة أثناء عملية الإغلاق

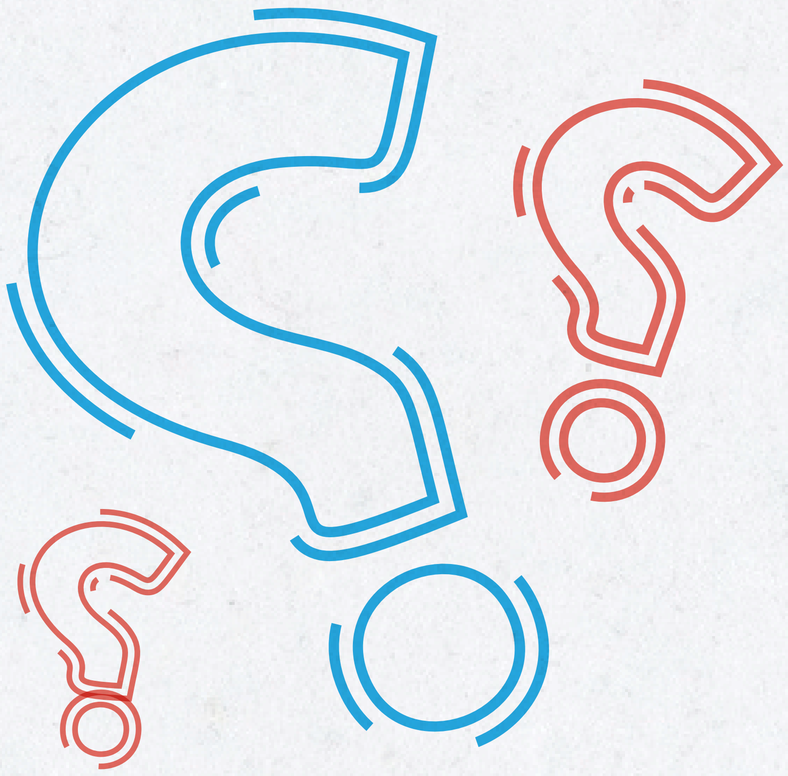
8

الدورة الشهرية

أمـــرطبيـــعي ولا تتوقـــف فـي الحـــرب

مـا هـي الـدورة الشهريـة؟

إفرازات شـــهرية من الدم وأنسجة الرحم المخاطية تواجه جميـع الفتيات والنسـاء مـن سـن 10-50 سـنة، مـع بعـض الاسـتثناءات. تعتبر تقلصات البطن والغثيان والإسهال والصداع من الأعراض الشائعة قبل وأثناء الدورة الشهرية



متـــى؟



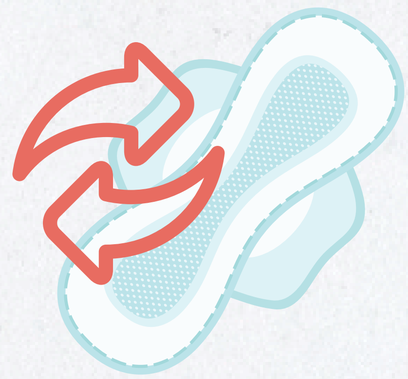
كل شهر (25-28 يوما) لمدة يومين إلى سبعة أيام. ومع ذلك، في حالات الطوارئ، مثل الحرب المستمرة، يمكن أن يكون الحيض غير منتظم، أو قد يتأخر، أو يتخطى شهرا أو أكثر، أو قد تتعرضين لفقدان الدم الوفير لعدة أيام بعد المدة العادية.

يمكـن أن تكـون للـدورة الشـهرية غيـر المنتظمـة أسـباب متعـددة، بما فـي ذلك سـوء التغذية والنقـص الناتج في العناصـر الغذائيـة والفيتامينـات، بالإضافة إلى مسـتويات الإجهاد العالية والتغيرات الهرمونية.

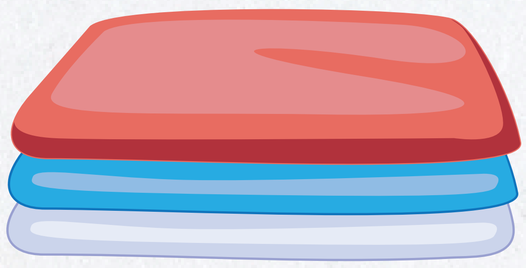
مهـم: إذا فاتتـك الدورة الشهريـة لمـدة شـهر واسـتبعدت الأسباب السابقة، فقد تكونين حامـلا. لذلك قومي بزيارة أقرب عيادة صحية

الدورة الشهرية

من المهم جدا الحفاظ على النظافة في هذه الفترة من خلال الإرشادات التالية:



تغيير الفوطة الصحية قدر الإمكان في الأيام الأولى من الدورة الشهرية حسب المواد الصحية المتوفرة.



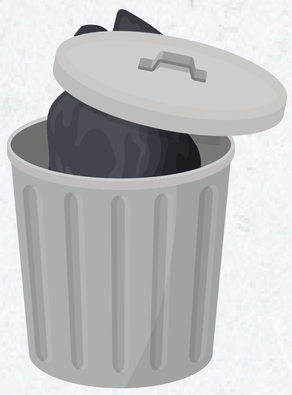
في حال عدم توفر الفوط الصحية يمكن استخدام الملابس أو الفوط القماشية النظيفة، ولكن يجب أن تغسل جيدا ويتم تجفيفها تحت أشعة الشمس و تخزينها في مكان جاف لإعادة استخدامها.



تنظيف المرحاض بعد استخدامه والتأكد من عدم وجود بقع من الدم في الحمام



غسل الأيدي بالماء والصابون جيداً بعد تغيير الفوطة الصحية



التخلص من الفوط الصحية داخل كيس بلاستيكي محكم الإغلاق وإلقاؤه في أقرب مكب نفايات وبعيداً عن الحمامات العامة.



الاستحمام إن أمكن خلال الدورة الشهرية وضرورة الاستحمام بعد الانتهاء من الدورة في مكان مخصص وآمن مع الحرص على غسل المهبل

تذكـري: أنت لسـت وحـدك! إن إيجاد شـبكة مـن النسـاء والفتيـات لتبادل الخبـرات أو المعلومـات أو الدعـم العاطفـي يمكـن أن يكـون بالـغ الأهمية في هذه الظروف الصعبة.

التطعيم الروتيني



يحمي التطعيم الأطفال من الأمراض الخطيرة و المهددة للحياة في مرحلة الطفولة، بحيث يعمل التطعيم على تعزيز جهاز المناعة، مما يساعد الجسم على مقاومة العدوى التي قد تؤدي إلى مضاعفات صحية خطيرة وإعاقات او حتى الوفاة.



البرنامج الوطني للتطعيم في فلسطين يتكون من مجموعة من التطعيمات التي يتلقاها الأطفال منذ الولادة وحتى عمر ال18 شهر ومن ثم في المرحلة العمرية الأكبر على عمر الست سنوات و خمسة عشرة سنة.

تخضع جميع اللقاحات لاختبارات صارمة لضمان سلامتها وفعاليتها

الإلتزام ببرنامج التطعيم الوطني المتوفر في مراكز الرعاية الأولية التابعة لوزارة الصحة والاونروا يوفر الحماية والأمن للأطفال في ظل انتشار الفيروسات والبكتيريا مع إنهيار البنية التحتية للصرف الصحي وشح الموارد اللازمة للحفاظ على النظافة الشخصية والعامة وظروف النزوح الجماعي والإكتظاظ بسبب الحرب.

وفي حال ظهور أمراض مستجدة تستوجب التطعيم يجب تباع تعليمات وزارة الصحة وشركائها بتلقي التطعيمات الطارئة عند الاعلان عنها

التطعيم الروتيني

تُعطى التطعيمات على جرعات منفردة أو متعددة إما عن طريق الفم أوالأبر في عضلة الفخذ أو الذراع.

عند الولادة



BCG
Hep.B

يحميان من التهاب الكبد البائي و التهاب السحايا السلي ومن مرض السل

الشهر الأول 1

IPV
الجرعة الاولى

يقي من مرض شلل الأطفال

الشهر الثاني 2

IPV الجرعة الثانية
OPV + PCV +
Rotavac +
Penta + الجرعة الأولى

بالاضافة الى مرض شلل الأطفال يحموا من التهاب الرئة والتهاب السحايا والتهاب الأذن والجيوب الأنفية وتسمم الدم و يقي من حالات الاسهال و الكبد البائي، الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، الأنفلونزا المستدمية

الشهر الرابع 4

OPV + PCV +
Rotavac +
Penta + الجرعة الثانية

الشهر السادس 6



OPV
Rotavac +
Penta + الجرعة الثالثة

الجرعات المتتالية تعزز المناعة لحماية متكاملة

شهر 12



MMR الجرعة الأولى
PCV + الجرعات الثالثة

وقاية من مرض الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف

شهر 18

MMR الجرعة الثانية
OPV + الجرعات الرابعة
DPT +

وقاية من الدفتيريا والكزاز والسعال الديكي وشلل الأطفال

6 سنوات

OPV الجرعات الخامسة
DT +

15 سنة

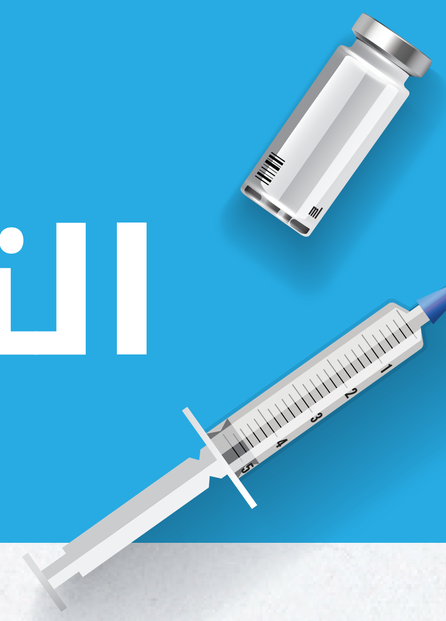


Td

وقاية من الدفتيريا والتيتانوس

التطعيم مجاني وآمن





هل لديكِ دليل الأم والطفل؟

- تحقق من سجل التطعيم الموجود في كتيب صحة الأم والطفل لتتأكد من حصول طفلك على جميع التطعيمات. هذا الكتيب هو رفيقكم في رحلة رعاية طفلكم فيه تجدون معلومات مهمة عن متابعة نموه وتطوره.
- احرص/ي على الاحتفاظ بكتيب الأم والطفل وتحديثه عند كل زيارة للمركز الصحي.



ماذا لو فقدت الكتيب خلال الحرب؟

- يمكن زيارة أقرب نقطة طبية تابعة لوزارة الصحة والأونروا في قطاع غزة للحصول عن كتيب بديل

ماذا أفعل إذا ظهرت أعراض جانبية بعد التطعيم ؟

التطعيم آمن جدا ومن الطبيعي أن تظهر أحيانا الآثار الجانبية عند بعض الأطفال مثل إنتفاخ وإحمرار في مكان الإبرة وقد يصاحبه إرتفاع في درجة حرارة الطفل،

في مثل هذه الحالات لا يوصى بوضع أي مستحضرات مكان الحقن إنما ينصح بإستخدام كمادات الماء البارد و مراقبة درجة حرارة الطفل. إذا كان لديك إستفسارات، قم بزيارة أقرب نقطة طبية للحصول على المشورة.

ماذا أفعل إذا فاتني موعد تطعيم خلال الحرب؟

إذا فاتك موعد التطعيم، قم بزيارة مركز الصحة او النقطة الطبية فى أقرب وقت ممكن. من المهم إكمال جدول التطعيم لضمان الحماية الكاملة.

10

قائمة التحقق
من حماية وسلامة الجميع في مواقع توزيع المساعدات الإنسانية – غزة

لحماية الجميع من أي أذى.

علينا ان نتبع الخطوات التالية حفاظًا على سلامة مقدمي الخدمات الإنسانية وسلامة المجتمعات الفلسطينية التي نعمل فيها، بما في ذلك الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة والنساء والرجال وكبار السن.

التنظيم

- يتم التوزيع أثناء النهار، وينتهي قبل حلول الظلام.
- صفوف الانتظار منفصلة، صفٌ للنساء وصف للرجال.
- التأكيد على امكانية وصول الأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة بسهولة إلى موقع توزيع المساعدات.
- توفير الكراسي والمقاعد لكبار السن والحوامل والأطفال والأشخاص ذوي الاعاقة والذين يعانون من قيود في الحركة ، إن وجد.
- على جميع عمال الإغاثة ارتداء سترات وزيًا رسميًا يشير بوضوح إلى اسم المؤسسة التي يعملون بها.
- على عمال الإغاثة من النساء والرجال التواجد دائمًا في الموقع.
- نتأكد من وجود متطوعين للمساعدة في الحفاظ على النظام والأمان، يرتدون السترات والزي الرسمي في الموقع.

السلوكيات

- الحفاظ على احترام الجميع، والامتناع عن القيام بأي إساءة لفظية أو جسدية أو تنمر أو سخرية تجاه أي شخص او طفل.
- الامتناع عن توزيع المساعدات على مجموعات حصرية بناء على العلاقات الشخصية، فالمحسوبية غير مسموح بها.
- الامتناع عن مطالبة أفراد المجتمع بأي مقابل لقاء الحصول على المساعدات، بما في ذلك المال أو الخدمات أو أي نوع من التصرفات الجسدية أو الجنسية.

المعلومات و التبليغ

- وضع لافتات وتوزيع مواد إرشادية تشير إلى أن جميع المساعدات الإنسانية مجانية.
- وضع لافتات واضحة تحتوي على معلومات حول نوع مواد المساعدة التي نقوم بتوزيعها.
- يتم الإبلاغ عن مواعيد التوزيع وساعات العمل مع متلقي المساعدات قبل يوم واحد على الأقل من التوزيع.
- توضيح معايير الاختيار المستخدمة لتحديد الأفراد والأسر المؤهلة لتلقي هذه المساعدات الإنسانية.
- توزيع مواد الاتصال لإعلام متلقي المساعدات بآليات الشكاوى والإبلاغ المجتمعية المتاحة، والخطوط الساخنة المجانية حيث يمكنهم مشاركة ملاحظاتهم وشكاواهم.
- علماً أن يتمتع الأشخاص بخيار عدم مشاركة معلوماتهم الشخصية عند تقديم الشكوى.

لتسجيل الأطفال غير المصحوبين و المفقودين:

يرجى مسح هذا الباركود للوصـول الى قائمــة التسجيــل، حيث يطلـب منكـم توفير بعض البيانات الأساسية.

تسجيل الأطفال غير المصحوبين والمفقودين



الخطــوط الساخنــة المجانيــة المتاحــة لأفراد المجتمــع و مقدميــن الخدمــات:

لتلقي الدعم النفسي او لتقديم بلاغ تواصلوا على خط سوا المجاني: **164** (متاح على مدار الساعة). مؤسسة سوا عبر واتساب: **+972594040121**

للتبليغ عن القضايا الحساسة كتابيا: **optconfidential@un.org**

لطلب المساعدات الإنسانية و لتقديم الشكاوى و الملاحظات.

تواصلوا بالخط المجاني لبرنامج الأغذية العالمي على الرقم المجـاني: **1800-124-126**

ساعات العمل: 8:00 صباحاً الى 8:00 مساء
أثناء رمضــان: 8:00 صباحاً الى 5:30 عصـراً

UNITED NATIONS

سند
نعم لتلقّــي الخدمــات والمســاعدات الإنسانية بكرامة، بلا إساءة أو استغلال