

الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ والكوارث



الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ والكوارث

قد تزيد حالات الطوارئ والكوارث من خطر انتشار الأمراض المعدية بسبب الازدحام، وضعف خدمات المياه والصرف الصحي، وصعوبة الوصول إلى الرعاية الصحية، وتعطل الخدمات الأساسية، والتنقلات السكانية، أو الإقامة في الملاجئ ومراكز الإيواء. وقد تؤدي الكوارث الطبيعية أو الأزمات الصحية أو النزاعات أو انقطاع الخدمات إلى زيادة انتقال العدوى التنفسية والمعدية والجلدية وغيرها من الأمراض المعدية، خاصة بين الفئات الأكثر عرضة للخطر مثل الأطفال وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أو ضعف المناعة.

كما أن الضغوط النفسية والإرهاق وسوء التغذية خلال الأزمات قد تضعف مناعة الجسم، مما يزيد احتمالية الإصابة بالأمراض وانتقالها بين أفراد المجتمع. ويساعد الالتزام بإجراءات الوقاية واتباع الإرشادات الصحية الرسمية على تقليل انتشار العدوى وحماية الأفراد والمجتمع أثناء الطوارئ.



أهمية الوقاية من الأمراض المعدية أثناء الطوارئ

خلال الطوارئ قد تصبح بيئات التجمعات والملاجئ ومراكز الإيواء أكثر عرضة لانتشار العدوى بسبب التقارب بين الأشخاص وصعوبة المحافظة على النظافة الشخصية أو التهوية الجيدة. كما قد يؤدي انقطاع المياه أو الكهرباء أو خدمات النظافة العامة إلى زيادة خطر انتقال الأمراض.

وتنتشر الأمراض المعدية بسرعة في البيئات المزدحمة، خاصة عند مشاركة الأدوات الشخصية أو قلة غسل اليدين أو ضعف إجراءات التعقيم والتنظيف. وقد تؤدي العدوى إلى زيادة الضغط على المرافق الصحية وتعطيل الخدمات الأساسية إذا لم يتم احتواؤها مبكرًا.

قد تنتشر الأمراض المعدية عبر:

- . الرذاذ التنفسي والسعال والعطاس
- . التلامس المباشر مع الأشخاص المصابين
- . المياه أو الأغذية الملوثة
- . الأسطح والأدوات المشتركة
- . ضعف النظافة الشخصية وغسل اليدين

الأمراض التي قد تزداد أثناء الطوارئ:

- . الإنفلونزا والالتهابات التنفسية
- . كوفيد-19 والأمراض الفيروسية المشابهة
- . النزلات المعوية والإسهال
- . التهابات الجلد
- . الأمراض المنقولة بالمياه أو الغذاء

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- . غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون
- . استخدام معقم اليدين عند عدم توفر الماء
- . تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس
- . تجنب مخالطة المرضى عند الإمكان
- . تنظيف وتعقيم الأسطح المشتركة
- . التخلص الآمن من النفايات والمناديل المستخدمة

الوقاية المبكرة تساعد على تقليل انتشار العدوى داخل الأسرة والمجتمع .

الوقاية من العدوى التنفسية

تنتشر العدوى التنفسية بسهولة أثناء الطوارئ، خاصة في الأماكن المغلقة أو المزدحمة مثل الملاجئ ومراكز الإيواء ووسائل النقل الجماعي. ويمكن أن تنتقل الفيروسات والبكتيريا عبر الرذاذ المتطاير أو من خلال ملامسة الأسطح الملوثة ثم لمس الوجه أو الأنف أو الفم.

كما قد يؤدي ضعف التهوية وكثرة التجمعات إلى زيادة سرعة انتشار العدوى، خصوصًا بين الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة أو الأمراض المزمنة. وقد تكون بعض العدوى بسيطة، بينما قد تسبب مضاعفات خطيرة للفئات الأكثر عرضة للخطر.

قد تشمل أعراض العدوى التنفسية:

- الحمى
- السعال
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- ضيق التنفس
- الإرهاق العام

إجراءات الوقاية:

- المحافظة على التهوية الجيدة قدر الإمكان
- تجنب الازدحام غير الضروري
- ارتداء الكمامات عند وجود أعراض أو في الأماكن المزدحمة إذا أوصشت الجهات الصحية بذلك
- البقاء في المنزل أو مكان الإقامة عند الشعور بالمرض
- تجنب مشاركة الأدوات الشخصية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- مراقبة الأعراض التنفسية لدى أفراد الأسرة
- إعطاء السوائل والراحة للمصابين بالأعراض البسيطة
- استخدام الأدوية الموصوفة حسب تعليمات الطبيب
- طلب الرعاية الطبية عند حدوث صعوبة في التنفس أو ارتفاع شديد في الحرارة أو تدهور الحالة الصحية
- حماية كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة من التعرض للمصابين

الالتزام بالإجراءات الوقائية يساعد على تقليل انتقال العدوى داخل المجتمع

الوقاية من الأمراض المنقولة بالمياه والغذاء

قد تتلوث المياه أو الأغذية أثناء الكوارث بسبب الفيضانات أو انقطاع الكهرباء أو ضعف خدمات الصرف الصحي أو سوء التخزين. كما أن ارتفاع درجات الحرارة أو تلف أنظمة التبريد قد يؤدي إلى فساد الأغذية وزيادة خطر التسمم الغذائي.

وتعتبر الأمراض المنقولة بالمياه والغذاء من أكثر المشكلات الصحية شيوعًا أثناء الطوارئ، خاصة في المناطق المتضررة من الفيضانات أو انقطاع الخدمات الأساسية. ويمكن أن تنتشر العدوى بسرعة بين أفراد الأسرة أو داخل مراكز الإيواء.

قد تؤدي المياه أو الأغذية الملوثة إلى:

- الإسهال
- القيء
- التسمم الغذائي
- الجفاف
- التهابات الجهاز الهضمي

إجراءات الوقاية:

- استخدام مياه شرب آمنة ومعتمدة
- غسل اليدين قبل تحضير الطعام وتناوله
- حفظ الطعام بطريقة آمنة
- التخلص من الأطعمة الفاسدة أو الملوثة
- غسل الخضروات والفواكه جيدًا

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تعويض السوائل عند حدوث الإسهال أو القيء
- مراقبة الأطفال وكبار السن لمنع الجفاف
- طلب الرعاية الطبية عند استمرار الأعراض أو وجود دم في البراز أو ارتفاع الحرارة
- استخدام محاليل الإماهة الفموية عند الحاجة
- تجنب تحضير الطعام أثناء المرض

المياه والغذاء الآمنان من أهم وسائل الوقاية أثناء الطوارئ

النظافة الشخصية ونظافة البيئة

تساعد النظافة الشخصية والبيئية على تقليل انتقال الجراثيم والفيروسات داخل المنازل والملاجئ ومراكز الإيواء. كما أن المحافظة على بيئة نظيفة تقلل من انتشار الحشرات والروائح والمخاطر الصحية الأخرى التي قد تظهر أثناء الأزمات.

وقد يؤدي تراكم النفايات أو ضعف التهوية أو عدم تنظيف الأسطح بشكل منتظم إلى زيادة احتمالية انتشار العدوى والأمراض الجلدية والتنفسية، خاصة في الأماكن المكتظة.

إجراءات النظافة المهمة:

- غسل اليدين بشكل متكرر
- الاستحمام وتغيير الملابس بانتظام
- تنظيف الأسطح والأدوات المشتركة
- التخلص السليم من النفايات
- تهوية الأماكن المغلقة عند الإمكان

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تنظيف الجروح وتغطيتها بشكل صحيح
- استخدام أدوات شخصية منفصلة عند المرض
- تعقيم الأسطح التي يكثر لمسها
- غسل الملابس الملوثة بالماء والصابون
- مراجعة المرافق الصحية عند ظهور التهابات جلدية أو جروح ملوثة

النظافة الجيدة تقلل بشكل كبير من انتشار الأمراض المعدية

التطعيمات واستمرارية الرعاية الصحية

قد يؤدي تعطل الخدمات الصحية أثناء الطوارئ إلى تأخير التطعيمات أو المتابعة الطبية، مما يزيد من خطر انتشار الأمراض المعدية. كما أن انقطاع الأدوية أو صعوبة الوصول إلى المرافق الصحية قد يؤدي إلى تفاقم الأمراض المزمنة وضعف المناعة.

التطعيمات الروتينية تحمي الأطفال والبالغين من العديد من الأمراض الخطيرة، ويجب المحافظة عليها حتى أثناء الأزمات. كما يجب التأكد من استمرار علاج الأمراض المزمنة والمتابعة الطبية المنتظمة قدر الإمكان.

التوصيات:

- التأكد من تحديث التطعيمات الروتينية
- الاحتفاظ بسجلات التطعيم والأدوية المهمة
- متابعة الأمراض المزمنة بانتظام
- الالتزام بالعلاجات الموصوفة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- التواصل مع المرافق الصحية لمعرفة أماكن توفر الخدمات
 - الاحتفاظ بكمية كافية من الأدوية الأساسية
 - طلب المشورة الطبية عند انقطاع العلاج أو ظهور أعراض جديدة
 - مراجعة الطبيب عند الاشتباه بالتعرض لأمراض معدية
- استمرارية الرعاية الصحية تقلل المضاعفات وتحمي الصحة العامة

الوقاية داخل الملاجئ ومراكز الإيواء

قد تؤدي الكثافة السكانية والازدحام في مراكز الإيواء إلى زيادة انتقال العدوى إذا لم يتم الالتزام بإجراءات الوقاية. كما قد تواجه هذه المراكز تحديات تتعلق بالنظافة أو التهوية أو توفر المياه والخدمات الصحية.

إجراءات الوقاية داخل مراكز الإيواء:

- المحافظة على النظافة الشخصية
- غسل اليدين باستمرار
- عدم مشاركة الأدوات الشخصية
- الإبلاغ عن أي أعراض مرضية مبكرًا
- الالتزام بتعليمات الفرق الصحية

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- عزل الأشخاص المرضى قدر الإمكان
- مراجعة العيادات الصحية عند ظهور أعراض معدية
- مراقبة الأطفال وكبار السن بشكل مستمر
- استخدام الكمادات عند الحاجة أو حسب التعليمات الصحية

التعاون داخل مراكز الإيواء يساعد على حماية الجميع

حماية الفئات الأكثر عرضة للخطر

بعض الفئات تكون أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات الناتجة عن الأمراض المعدية أثناء الطوارئ بسبب ضعف المناعة أو وجود أمراض مزمنة أو صعوبة الحصول على الرعاية الصحية. ويحتاج الأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة إلى اهتمام خاص ومتابعة صحية مستمرة خلال الأزمات والطوارئ.

الفئات الأكثر عرضة:

- الأطفال
- كبار السن
- الحوامل
- أصحاب الأمراض المزمنة
- الأشخاص ضعيفو المناعة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- تقليل تعرضهم للأماكن المزدحمة
- ضمان توفر الأدوية والرعاية الصحية
- مراقبة الأعراض بشكل مستمر
- طلب الرعاية الطبية مبكرًا عند ظهور أي علامات مرضية

حماية الفئات الأكثر عرضة تساعد على تقليل المضاعفات والوفيات

الصحة النفسية والأمراض المعدية

قد تؤدي المخاوف من العدوى والعزل والتغيرات المفاجئة أثناء الطوارئ إلى زيادة القلق والتوتر النفسي. كما قد تؤثر الشائعات والمعلومات غير الدقيقة على الشعور بالأمان والاستقرار النفسي. وتعتبر الصحة النفسية جزءًا مهمًا من الصحة العامة، حيث إن الضغوط النفسية المستمرة قد تؤثر على النوم والتركيز والعلاقات الاجتماعية والصحة الجسدية.

نصائح للدعم النفسي:

- الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة
- تجنب نشر الشائعات
- الحفاظ على الروتين اليومي قدر الإمكان
- التواصل مع الأسرة والمجتمع
- طلب الدعم النفسي عند الحاجة

الإجراءات الصحية الواجب اتخاذها:

- مراقبة الأطفال والأشخاص الذين يعانون من القلق أو التوتر
- تشجيع الحوار والدعم الأسري
- طلب المساعدة المتخصصة عند استمرار الضغوط النفسية أو ظهور أعراض شديدة

الصحة النفسية جزء أساسي من الاستجابة الصحية أثناء الطوارئ

شكراً



@EHSUAE
www.ehs.gov.ae