



تلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

دليل وأدوات جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

النسخة التجريبية - تموز/يوليو ٢٠١٩



صورة الغلاف: خووزواس سيرنيوس / الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

© الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، جنيف ٢٠١٩

دليل وأدوات احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية التابعة لاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر،
المراجعة الثانية، تموز/يوليو ٢٠١٩

يمكن إجراء نسخ من هذه الدراسة بالكامل أو من جزء منها للاستخدام غير التجاري، شرط أن يتم الاعتراف بالمصدر. سيكون الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ممتناً لو تلقى تفاصيل استخدامه، ينبغي توجيه طلبات الاستنساخ التجاري إلى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر على العنوان التالي: secretariat@ifrc.org

الآراء والتوصيات الواردة في هذه الدراسة لا تمثل بالضرورة السياسة الرسمية للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أو الجمعيات الوطنية الفردية للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر. لا تعني التعيينات والخرائط المستخدمة التعبير عن أي رأي من جانب الاتحاد الدولي أو الجمعيات الوطنية فيما يتعلق بالوضع القانوني لإقليم ما أو سلطاته، تعود حقوق الطبع والنشر لجميع الصور المستخدمة في هذه الدراسة إلى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ما لم يذكر خلاف ذلك.

ص ب: ٣٠٣

CH-1211 جنيف ١٩

سويسرا

هاتف: +٤٢٣٢ ٧٣٠ ٢٢ ٤١٠

الفاكس: +٣٩٥ ٧٣٣ ٢٢ ٤١٠

البريد الإلكتروني: wash.geneva@ifrc.org

الموقع الإلكتروني: www.ifrc.org

تلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الدليل

تكمُن قوتنا في شبكة المتطوعين وخبرتنا المجتمعية واستقلالنا وحيادنا. نحن نعمل على تحسين المعايير الإنسانية، كشركاء في التنمية والاستجابة للكوارث. نحن نقنع صناع القرار بالتصرف في جميع الأوقات لصالح الأشخاص المستضعفين. النتيجة: تمكين مجتمعات صحية وآمنة، والحد من نقاط الضعف، وتعزيز المرونة وتعزيز ثقافة السلام في جميع أنحاء العالم.

إن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC) هو أكبر شبكة إنسانية قائمة على التطوع في العالم، حيث يصل عدد المتطوعين إلى 150 مليون شخص كل عام من خلال جمعياتنا الوطنية البالغ عددها 191. نعمل معاً قبل الكوارث وأثناءها وفي حالات الطوارئ الصحية لتلبية احتياجات حياة الأشخاص المستضعفين وتحسينها. نحن نفعل ذلك بحيادية فيما يتعلق بالجنسية والعرق والجنس والمعتقدات الدينية والطبقة والآراء السياسية.

إذ نسترشد بالاستراتيجية 2020 - خطة عملنا الجماعية لمواجهة التحديات الإنسانية والإمائية الرئيسية لهذا العقد - نحن ملتزمون بـ"إنقاذ الأرواح وتغيير العقول".

قائمة المختصرات

CBHFA	Community based health and first-aid	لصحة والإسعافات الأولية المتعلقة بالمجتمع
CEA	Community engagement and accountability	مشاركة ومساءلة المجتمع
CVA	Cash and voucher assistance	المساعدة النقدية وعبر القسائم
DAPS	Dignity, access, participation, safety	الكرامة، الوصول السهل، المشاركة، السلامة
DM	Disaster management	إدارة الكوارث
DREF	Disaster relief and emergency fund	صندوق الإغاثة لمواجهة حالات الكوارث وحالات الطوارئ
EPOA	Emergency plan of action	خطة العمل الطارئة
FGD	Focus group discussion	مناقشة جماعية عن موضوع محدد
HP	Hygiene promotion	تعزيز النظافة
IEC	Information, education and communication	الإعلام والتثقيف والاتصالات
IFRC	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies	الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
INGO	International non-governmental organisation	منظمة غير حكومية دولية
KII	Key informant interview	المقابلات مع المستجيبين الرئيسيين
KAP	Knowledge, attitudes and practices	المعارف والمواقف والممارسات
MHM	Menstrual hygiene management	إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
NFI	Non-food item	المواد غير الغذائية
NGO	Non-governmental organisation	منظمة غير حكومية
PPE	Personal protection equipment	معدات الحماية الشخصية
PGI	Protection, gender and inclusion	فريق الحماية والجنسانية والشمول
PSS	Psycho-social support	الدعم النفسي والاجتماعي
SGBV	Sexual and gender-based violence	العنف الجنسي والجنساني
SRH	Sexual and reproductive health	الصحة الجنسية والإنجابية
SBCC	Social and behaviour change communication	تغيير التصرف الاجتماعي والسلوكي
UNICEF	United Nations Childrens Emergency Fund	صندوق الأمم المتحدة للطوارئ
UNFPA	United Nations Population Fund	صندوق الأمم المتحدة للسكان
WASH	Water, sanitation and hygiene	برنامج المياه والصحاح وتعزيز النظافة

جدول المحتويات

٦	نظرة عامة: خطوات وأدوات عمل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٧	البداية: هذا الدليل
٧	١,١ الهدف والجمهور المستهدف
٧	١,٢ ما يحتوي عليه هذا الدليل وما لا يحتوي عليه
٨	١,٣ كيفية استخدام هذا الدليل وهذه الأدوات
٩	إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في السياقات الإنسانية: الأساسيات
٩	٢,١ ما هي التحديات التي تواجهها النساء والفتيات؟
٩	٢,٢ ما هي مخاطر عدم معالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؟
١٠	٢,٣ ما هي إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؟
١١	٢,٤ من يشارك في استجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الإنسانية؟
١٢	٢,٥ فهم أطقم وأعراض صحة الحيض
١٩	المتطوعون وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
١٩	٣,١ اختيار المتطوعين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٢٠	٣,٢ تدريب المتطوعين في إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٢٣	دمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في البرمجة الإنسانية
٢٤	الخطوة ١: تحديد المشكلة
٢٧	الخطوة ٢: تحديد المجموعات المستهدفة
٢٨	الخطوة ٣: تحليل العوائق والقابلية للتغيير السلوكي
٢٩	الخطوة ٤: صياغة الأهداف التابعة لنظافة الدورة الشهرية
٣٢	الخطوة ٥: التخطيط
٣٣	الخطوة ٦: التنفيذ
٣٦	الخطوة ٧: الرصد والتقييم
٣٨	الخطوة ٨: المراجعة، التعديل
٣٩	أدوات لإجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٤٠	الأداة رقم ١ دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم
٤٢	الأداة رقم ٢ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٤٦	الأداة رقم ٣ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لمناطق الاستحمام وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٤٨	الأداة رقم ٤ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لمرافق النفايات الصلبة
٥١	الأداة رقم ٥: استخدام المساعدة التقديرية وعبر القسائم للنظافة الصحية
٥٥	الأداة رقم ٦: أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة
٥٧	الأداة رقم ٧: إدارة النظافة الشهرية في خطة الطوارئ
٦١	الأداة رقم ٨: الحد الأدنى من الأغراض التي يجب تضمينها في أطقم النظافة الصحية
٦٦	الأداة رقم ٩: مثل عن مواد الإعلام والتثقيف والاتصالات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
٦٨	الأداة رقم ١٠: سجل التخفيف وردود الفعل
٧٠	الأداة رقم ١١: دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - رصد ما بعد التوزيع
٧٢	الأداة رقم ١٢: الدراسة الاستقصائية لرصد ما بعد التوزيع
٧٤	الأداة رقم ١٣: قائمة مرجعية لنظافة الدورة الشهرية في السياق الإنساني

نظرة عامة: خطوات وأدوات عمل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

تقدير		
الخطوة ٣ تحليل الحواجز والعوامل التمكينية لتغيير السلوك	الخطوة ٢ تحديد المجموعات المستهدفة	الخطوة ١ تحديد المشكلة
		الأداة رقم ١ دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم
		الأداة رقم ٢ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
		الأداة رقم ٣ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لمناطق الاستحمام وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
		الأداة رقم ٤ قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لمرافق النفايات الصلبة
		الأداة رقم ٥ استخدام المساعدة التقنية للنظافة الصحية

التخطيط		
الخطوة ٥ التخطيط	الخطوة ٤ صياغة أهداف النظافة الشهرية	
		الأداة رقم ٦ أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة (بناءً على التقييم)
		الأداة رقم ٧ مثل عن منافذ إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ومؤشراتها وأهدافها ضمن خطة عمل الطوارئ
		الأداة رقم ٨ الحد الأدنى من الأغراض التي يجب تضمينها في أطقم النظافة الصحية

التنفيذ		
الخطوة ٦ التنفيذ		
		الأداة رقم ٩ مثل عن كيفية تعديل مواد الإعلام والتثقيف والاتصالات (الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية) للفوط التي يمكن التخلص منها، والفوط القابلة لإعادة الاستخدام والسدادات القطنية - وترجمتها حسب البلد / السياق

الرصد والتقييم والتعلم		
الخطوة ٨ المراجعة، التعديل	الخطوة ٧ الرصد والتقييم	
		الأداة رقم ١٠ سجلّ التخفيف وردود الفعل (يمكن أن يشمل أيضاً الشائعات والشكاوى والمعلومات الخاطئة)
		الأداة رقم ١١ دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - رصد ما بعد التوزيع
		الأداة رقم ١٢ الدراسة الاستقصائية لرصد ما بعد التوزيع
		الأداة رقم ١٣ قائمة مرجعية لنظافة الدورة الشهرية في السياق الإنساني

البداية: هذا الدليل

١,١ الهدف والجمهور المستهدف

يهدف هذا الدليل إلى توفير إرشادات شاملة وأدوات عملية لتصميم وتنفيذ إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية المناسبة والشاملة والفعالة في السياقات الإنسانية، والتي تم تكييفها مع سياق الصليب الأحمر والهلال الأحمر. يمكن استخدام هذا الدليل من قبل مديري البرامج والعمليات (الذكور والإناث) التابعين إلى جميع المجالات التي تعمل على التحضير لاحتياجات النساء والفتيات أو الاستجابة لها، بما في ذلك:

- برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة
- فريق الحماية والجنسانية والشمول
- المأوى والمواد غير الغذائية
- الصحة، بما في ذلك الصحة الجنسية والإنجابية
- الدعم النفسي والاجتماعي
- التعليم

١,٢ ما يحتوي عليه هذا الدليل وما لا يحتوي عليه

هناك عدد من الموارد والأدوات الحالية اللازمة لإدارة صحة الأم والطفل في كل من السياقات الإنسانية وبرامج التنمية الطويلة الأجل. على سبيل المثال، مجموعة أدوات عالمية لدمج إدارة النظافة الشهرية (MHM) في الاستجابة الإنسانية^١. يهدف هذا الدليل والأدوات العملية إلى استكمال (وليس تكرار) الموارد الحالية. تم تسليط الضوء على طريقة عمل الصليب الأحمر والهلال الأحمر من خلال المتطوعين في المجتمعات المحلية.

ما لا يحتوي عليه هذا الدليل:	ما يحتوي عليه هذا الدليل:
<ul style="list-style-type: none">• معلومات عن العملية الفيزيولوجية للحيض• معلومات عن الأنواع المختلفة لمواد الحيض المتاحة ومتى قد تكون مناسبة أم لا (على سبيل المثال، فوط ذات استعمال واحد، القماش القابل لإعادة الاستعمال، السدادات القطنية، أكواب الحيض، الإسفننج، إلخ)	<ul style="list-style-type: none">• اعتبارات لتحديد واختيار وتدريب المتطوعين من المجتمع في إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.• إرشادات حول توزيع أطقم حفظ الكرامة وأدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، بما في ذلك الحد الأدنى من محتويات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وكيفية تجنب التداخل.• إجراءات خطوة بخطوة لمعالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في السياقات الإنسانية.• أدوات عملية لتقييم وتخطيط وتنفيذ ورصد إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (التي يمكن تكييفها وترجمتها على مستوى البلد أو العملية).

يتماشى هذا الدليل وهذه الأدوات ويجب استخدامها مع الحد الأدنى لمعايير فريق الحماية والجنسانية والشمول في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

^١ سومر، م.، شميدت، م.، كلاتوروزي، د. (٢٠١٧). مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن الاستجابة الإنسانية. (التعديل الأول). نيويورك: جامعة كولومبيا، كلية ميلمان للصحة العامة ولجنة الإنقاذ الدولية.

١,٣ كيفية استخدام هذا الدليل وهذه الأدوات

يمكن استخدام هذا الدليل والأدوات عند الاستعداد لتلبية احتياجات النظافة الشهرية التابعة للنساء والفتيات والاستجابة لها في المواقف الإنسانية. يمكن أيضاً استخدام هذا الدليل والأدوات في البرمجة الإيمائية الطويلة الأجل (مثل برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة في المجتمعات أو المدارس، وبرنامج الصحة المجتمعية والإسعافات الأولية (eCBHFA)) أو الاستعداد للكوارث أو الأزمات، لتدريب موظفي الجمعية الوطنية والمتطوعين، وتقييم ممارسات النظافة الشهرية، والتفضيلات، والمواقف الاجتماعية الثقافية والمحرمات والقيود ومصادر المعلومات الموثوقة.

يتكون هذا الدليل من جزأين رئيسيين (انظر أدناه). ترتبط الرموز بالأدوات ذات الصلة. يتم تضمين العديد من الأمثلة من الميدان. يمكن العثور على ملخص للنقاط الرئيسية في نهاية كل قسم. راجع الملخص للحصول على روابط لمزيد من المعلومات والموارد الإضافية.



صحة الحيض أم إدارة النظافة؟

تعتبر صحة الحيض "مصطلحاً شاملاً يشمل إدارة النظافة الشهرية بالإضافة إلى العوامل المنهجية الأوسع نطاقاً التي تربط الحيض بالصحة والرفاهية والجنس والتعليم والإنصاف والتمكين والحقوق".^١ في سياق الصليب الأحمر والهلال الأحمر، سيستخدم مصطلح "إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية"^٢ في هذا الدليل، بما أن العديد من العوامل التمكينية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية تقع تحت مسؤولية برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة (مثل إمدادات المياه ومرافق الاصحاح بما في ذلك المراحيض ومناطق الاستحمام والنفايات الصلبة وأطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وأغراض النظافة).

^١ صندوق الأمم المتحدة للسكان. مراجعة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في شرق وجنوب إفريقيا. 2018. https://esaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_Review_Final

^٢ Management Health Men Final 04 June 2018.pdf

إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في السياقات الإنسانية: الأساسيات

٢,١ ما هي التحديات التي تواجهها النساء والفتيات؟

تواجه النساء والفتيات خلال الحياة اليومية عددًا من التحديات المتعلقة بإدارة النظافة الشهرية. في السياقات الإنسانية، يمكن أن تتفاقم هذه التحديات - خاصة تلك المتعلقة بالكرامة والوصول السهل والمشاركة والسلامة (DAPS). فتتأثر آليات المواجهة الحالية، مما يفقد من الخصوصية.

التحديات الرئيسية التي تواجهها النساء والفتيات في حالات الطوارئ هي^٤:

- عدم وجود أغراض صحية، بما في ذلك الملابس الداخلية.
- وصول غير سهل إلى مراحيض ومرافق الاستحمام ومناطق التجفيف وآليات التخلص من النفايات خاصة وآمنة ومناسبة.
- نقص في المعلومات والمعرفة حول الدورة الشهرية (خاصة لدى الفتيات المراهقات) وكيفية استخدام الأغراض الصحية (بما في ذلك الملابس الداخلية).
- فقدان كبير للخصوصية والكرامة (خاصة في حالات الاكتظاظ السكاني أو الحالات المؤقتة أو حالات العبور إلى مكان آخر).
- القلق والإحراج حول تسرب الدم، وعدم الراحة المرتبطة بالحيض.
- المحظورات الثقافية والقيود التي يمكن أن تؤثر على الحياة اليومية والوصول إلى الخدمات المناسبة.

تذكر أن بعض النساء والفتيات قد يحتجن إلى مساعدة أو دعم إضافي، مثل النساء والفتيات ذوات الإعاقات الجسدية و/أو التعليمية، أو ذات قيود التنقل أو الفتيات غير المصحوبات والمنفصلات.

على الرغم من أن هذا الدليل يستخدم مصطلح "النساء والفتيات"، فمن المهم أن ندرك أن الأشخاص المتحولين جنسياً يعانون أيضاً من الحيض. بناءً على السياق والوضع، احرص بشكل خاص على تحديد ودعم الأشخاص المتحولين جنسياً الذين لديهم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية بطريقة مناسبة وتحفظ كرامتهم.

٢,٢ ما هي مخاطر عدم معالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؟

هناك عدد من المخاطر التي تتعرض لها النساء والفتيات إذا لم يتم تلبية احتياجاتهن الصحية بشكل كافٍ خلال الحيض في السياقات الإنسانية:

- قد تستخدم النساء والفتيات بدون خيار آخر قطعة قماش قديمة أو قذرة أو رطبة لامتصاص تدفق الحيض، مما يؤدي إلى انزعاج و/أو التهابات.
- إذا احتاجت النساء والفتيات إلى انتظار الظلام لزيارة المراحيض أو العثور على مكان خاص لتغيير/التخلص من المواد الصحية ليلاً، فإنهن يخاطرن باحتمال عنف جنسي وجنساني (SGBV) ضدهن.

^٣ تعد DAPS (الكرامة، الوصول السهل، المشاركة، السلامة) إطارًا لمعالجة الحد الأدنى الأساسي من الالتزامات القياسية تجاه النوع الاجتماعي والتنوع في برامج الطوارئ. <http://www.ifrc.org/Global/Photos/Secretariat/201505/Gender%20Diversity%20MSCs%20Emergency%20Programming%20HR3.pdf>

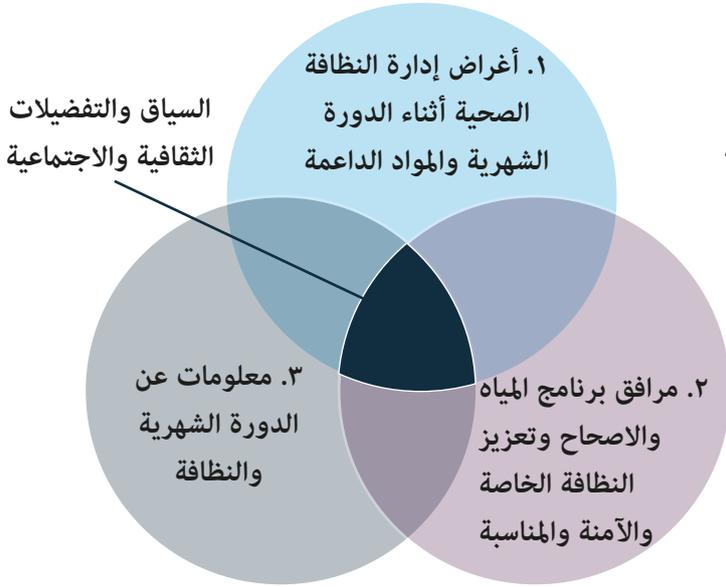
^٤ سومر، م، شميدت، م، كلاتورزي، د. مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن الاستجابة الإنسانية. (التعديل الأول). نيويورك: 2017.

- ربما تكون النساء والفتيات قد قيدت حركتهن بشدة وأجبرت على البقاء في المنزل أو في ملجئهن أثناء فترة الدورة الشهرية. وقد يواجهن صعوبات في حضور التوزيعات، أو جمع المياه، أو الوصول إلى الخدمات الصحية أو العمل. قد لا تذهب الفتيات إلى المدرسة خلال دورتهن الشهرية إذا كانت تفتقر إلى المرافق والأدوات الصحية الخاصة المناسبة.
- القلق والإحراج حول تسرب الدم، وعدم الراحة أو الألم المرتبط بالحيض.

٢,٣ ما هي إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؟

تشير إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية إلى مجموعة من الإجراءات والتدخلات التي تضمن أن النساء والفتيات المراهقات يمكنهن إدارة دورتهن الشهرية بشكل خاص وآمن وصحي بثقة وكرامة.

لا تقتصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية فقط على توزيع الفوط أو توفير التعليم للفتيات. استجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية شاملة وفعالة لها ثلاثة مكونات رئيسية (الرسم البياني 1)^{٥,٦}



١ أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والمواد الداعمة

يتضمن ذلك أغراض مثل الفوط والقماش والملابس الداخلية والسدادات القطنية وغيرها لامتناع تدفق الحيض والمواد لدعم الاستخدام والغسيل والتجفيف والتخلص من النفايات.

٢ مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة الخاصة والأمنة والمناسبة

وهذا يشمل المرافق والبنية التحتية لتغيير الأغراض المستخدمة، وغسل وتجفيف الملابس، والفوط القابلة لإعادة الاستخدام والملابس الداخلية، والاستحمام والتخلص من الأدوات الصحية ومياه الصرف الصحي.

٣ معلومات عن الدورة الشهرية والنظافة

يتضمن ذلك معلومات أساسية عن عملية الحيض (خاصة للفتيات المراهقات)، عرض للمعلومات مع أي توزيع لأغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (حول استخدامها، والاهتمام بها، والتخلص منها، وما إلى ذلك) والبقاء بصحة جيدة (النظافة الشخصية).

تتأثر جميع هذه المكونات بالعديد من المحفزات والتفضيلات الشخصية والعوامل الاجتماعية والثقافية والحواسر المادية.

تعد المشاركة والتشاور بشكل مستمر مع النساء والفتيات والرجال والفتيان أمراً بالغ الأهمية لضمان استجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية اجتماعياً وثقافياً وتكيفاً مع الاحتياجات والتحديات المتغيرة.

الدرس الرئيسي: إشراك الرجال والفتيان منذ البداية

من المهم التواصل مع الرجال والفتيان وإشراكهم في برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، حتى يدركوا احتياجات النساء والفتيات، ويدعموا الأنشطة، ويقللوا من وصمة العار ويساعدوا في معالجة المحرمات أو القيود الثقافية الضارة. إشراك الرجال والفتيان ضروري لنجاح عمليات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

^٥ سومر م، شميدت م، ل، كلاتورزي، د، براموتشي ج، وويلر إ، راتناياكي ر. ما هو نطاق معالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ الإنسانية المعقدة؟ مراجعة عالمية. وواتراينز. 2016: 35 (3): 245-264. دوى: 10.3362 / 1756-3488.2016.024

^٦ الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ: التقرير الموحد. 2016. [https://watsanmissionassistant.wikispaces.com/-/file/view/Menstrual Hygiene Management in Emergencies_ Consolidated Report 2016.pdf](https://watsanmissionassistant.wikispaces.com/-/file/view/Menstrual+Hygiene+Management+in+Emergencies_Consolidated+Report+2016.pdf)

٢,٤ من يشارك في استجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الإنسانية؟

في العديد من الوكالات الإنسانية، يرأس برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة أو الحماية إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية إدارة المياه - ولكن يمكن أن يكون أيضًا قطاعًا يتحمل المسؤولية على مستوى المقر الرئيسي (أو العالمي) وقطاع آخر يتحمل المسؤولية على المستوى التشغيلي.

على المستوى العالمي في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، يتحمل برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة المسؤولية الشاملة عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. تقع العديد من الإجراءات الأساسية لدعم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية تحت مسؤولية برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة (مثل إمدادات المياه، ومرافق الصرف الصحي بما في ذلك المراحيض، ومناطق الاستحمام ومناطق التخلص من النفايات الصلبة، وأطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وأغراض النظافة)، ولكن في بعض العمليات، اتخذ قطاع الحماية زمام المبادرة. تأكد من توضيح من يتحمل المسؤولية الشاملة عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والتنسيق والعمل مع الآخرين.

لا يستطيع قطاع واحد تلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية بمفرده. يعد التنسيق القوي والتخطيط المشترك والتنفيذ والرصد أمرًا ضروريًا - لا سيما بالنسبة لبرنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وفريق الحماية والجنسانية والشمول والصحة والمأوى - ولكن أيضًا بما في ذلك الدعم النفسي والاجتماعي (PSS) وإدارة الكوارث والإغاثة والتعليم.

من المهم التنسيق والتعاون مع الوزارات الوطنية ومجموعات العمل وآليات التنسيق القطاعي من أجل: تجنب ازدواج العناصر الموزعة، ومنع توزيع العناصر غير المناسبة ثقافيًا، والدعوة إلى محتوى طقم موحد، وضمان توافق الإجراءات مع المبادئ التوجيهية والسياسات والأهداف الوطنية والمعايير الإنسانية (مثل "سفير"). تأكد من الارتباط مع وزارة الصحة أو برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة، مجموعة برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة، مجموعة الحماية (بما في ذلك مجموعة العنف الجنساني الفرعية) ومجموعة العمل الوطنية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (إن وجدت).

ملخص عن النقاط الرئيسية



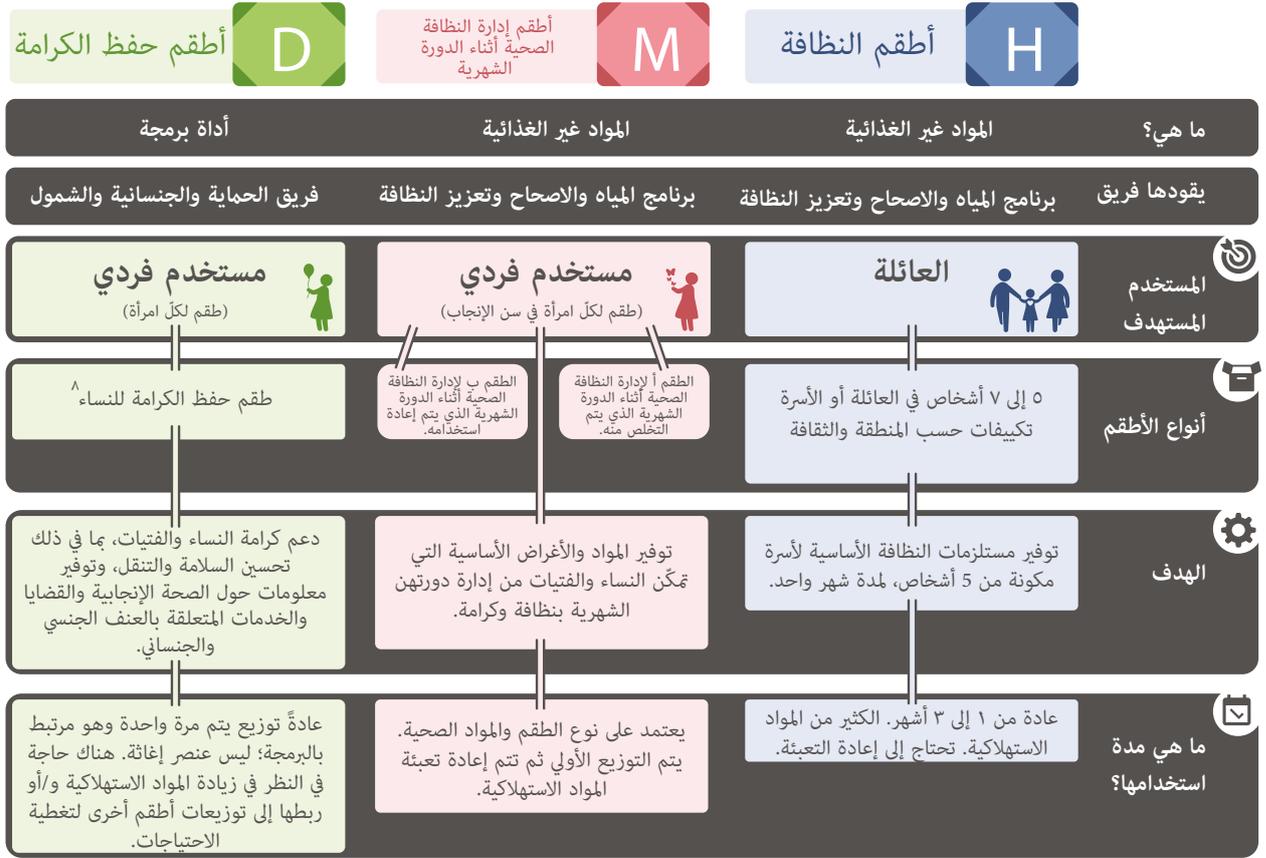
- تواجه النساء والفتيات عددًا من التحديات حول الحيض في حالات الطوارئ، بما في ذلك نقص المواد الصحية، وفقدان كبير للخصوصية والقلق والإحراج والمحرمات والقيود الثقافية وعدم كفاية المراحيض ومرافق الاستحمام ومناطق التجفيف وآليات التخلص من النفايات.
- إذا لم يتم تلبية احتياجات النظافة الشهرية بشكل كافٍ، فقد تواجه النساء والفتيات انزعاج أو عدوى، وخطر في التعرض للعنف الجنسي والجنساني، وتقييد للحركة وعدم القدرة على حضور التوزيعات أو الوصول إلى الخدمات.
- إن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية هي قضية متعددة القطاعات والتنسيق هو المفتاح لاستجابة شاملة تلبى بفعالية الاحتياجات المتغيرة للنساء والفتيات.
- المكونات الأساسية الثلاثة لاستجابة فعالة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية هي: الوصول إلى أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والمواد الداعمة؛ مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة تكون خاصة ومأمونة ومناسبة؛ والمعلومات. تتأثر جميعها بالتفضيلات الفردية والعوامل الاجتماعية والثقافية بما في ذلك المحرمات والقيود والحوجز المادية.
- تعد المشاركة والتشاور المستمر مع النساء والفتيات والرجال والفتيان أمرًا بالغ الأهمية لضمان استجابة إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وتلبية الاحتياجات والتحديات وملائمتها اجتماعيًا وثقافيًا.
- من المهم تحديد النساء والفتيات اللواتي قد يتعرضن للتهميش أو يحتجن إلى دعم إضافي، مثل من تعاني من إعاقات جسدية أو صعوبات في التعلم أو المتحولين جنسيًا أو الفتيات غير المصحوبات.

في سياق الصليب الأحمر والهلال الأحمر؛ لدى الوكالات أو المنظمات الأخرى تعريفات مختلفة لأطقم النظافة والكرامة والنظافة النسائية.^v

٢,٥ فهم أطقم وأغراض صحة الحيض

لا يزال توفير اللوازم والمواد غير الغذائية للأشخاص المتأثرين بالأزمات - سواء التوزيعات العينية أو من خلال المنح / القسائم النقدية - يمثل نشاط الإغاثة الأساسي للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

يقدم الرسم البياني أدناه نظرة عامة على أطقم إدارة النظافة وحفظ الكرامة والنظافة الشهرية التي توزعها عادةً الجمعيات الوطنية خلال العمليات الإنسانية. وتستهدف الأطقم المختلفة مجموعات مختلفة وتحتوي على أغراض مختلفة، بالإضافة إلى أطر زمنية مختلفة للاستخدام (على سبيل المثال فترة صلاحية العناصر) وآليات التوزيع المختلفة.



هناك بعض القضايا الرئيسية المتعلقة بنظافة الدورة الشهرية:

- تم تصميم مجموعات النظافة بشكل عام للعائلة، مع عدد محدود من الفوط الصحية القياسية بغض النظر عن عدد الإناث في دورتهن الشهرية ضمن الأسرة.
- يمكن أن تتضمن أطقم النظافة الأسرية القياسية التي يتم توزيعها في المرحلة الأولى من حالات الطوارئ عناصر غير ملائمة اجتماعيًا وثقافيًا، أو عناصر لا تفضلها النساء والفتيات في هذا السياق. يمكن أن يؤدي ذلك إلى عدم استعمال العناصر أو التخلص منها أو إعادة بيعها - بالتالي لا يتم تلبية احتياجات النظافة الشهرية إلى حد كبير. هناك مجموعة واسعة من التفضيلات والمواد والممارسات لإدارة الحيض عبر الثقافات والسياقات المختلفة، ويجب مراعاتها.
- لا تتضمن أطقم حفظ الكرامة العناصر الهامة التي تمكن النساء والفتيات من غسل وتجفيف الأغراض الصحية والتخلص منها (مثل صابون الغسيل ودلو الغسيل والجبلة والأوتاد وقماش إضافي للخصوصية أثناء التجفيف أو الأكياس أو الحقبة للخصوصية وكيفية التخلص من النفايات) عمومًا في أطقم حفظ الكرامة (أو أطقم النظافة).

ملاحظة: بناءً على السياق، يمكن أيضًا تطويرها لمجموعة أخرى محددة، مثل الذكور، الأطفال، الأشخاص ذوو الإعاقات، كبار السن، المشتغلين بالجنس، إلخ.^أ



المصدر: كورين امبلر/الصليب الأحمر النيوزيلندي - بوروندي

• أطقم حفظ الكرامة^٩ هي أداة برمجة تهدف إلى حماية أوسع، وهي مصممة أولاً وقبل كل شيء لتعزيز كرامة النساء والفتيات وتنقلهن وسلامتهن من خلال توفير أغراض تتناسب مع العمر والجنس والثقافة مثل الحجاب، والشالات، والصفارات، والمصباح. يتم تحديد محتوى طقم حفظ الكرامة بعد التشاور والحصول على ردود الفعل من قبل النساء والفتيات (أو المجموعات المستهدفة الأخرى) حول احتياجاتهن المحددة. ويتم دائماً شراء أطقم حفظ الكرامة محلياً ولا يتم توزيعها في المرحلة الأولى أو الحادة لأزمة الطوارئ أو الأزمات الإنسانية. ذلك لأن النساء والفتيات يواصلن الحيض من اليوم الأول بعد حالات الطوارئ أو الأزمات - فلا تلبى أطقم حفظ الكرامة الاحتياجات الأولية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ويجب توزيعها.

بالإضافة إلى أطقم النظافة والصحة الجنسية (مع تنسيق وثيق لتجنب الازدواجية؛ انظر إلى القسم أدناه)

• تُوزَع أطقم حفظ الكرامة مرة واحدة، ولا تلبى احتياجات النظافة الشهرية للنساء والفتيات بشكل مستمر. ويتم استخدام الفوط الصحية والصابون بسرعة - حتى القماش أو الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام تصبح مهترئة وغير ممتصة بعد مرور الوقت (عموماً من 3 إلى 12 شهراً اعتماداً على جودة القماش أو الفوط). يجب التفكير في مدى استعمال أطقم المواد والأغراض المختلفة وكيفية تجديد المواد المستهلكة أو "إعادة تعبئتها" ويجب تضمينها في أي إستراتيجية لتوزيع الأطقم.

• لا تشمل معظم أطقم النظافة وحفظ الكرامة المعلومات حول استخدام أغراض الحيض وكيفية العناية بها والتخلص منها (مثل كيفية غسل الأدوات الصحية المستخدمة وتجفيفها والتخلص منها)، أو المعلومات العملية حول كيفية المحافظة على الصحة وماهية عملية الحيض. وقد يكون لدى النساء والفتيات معلومات غير صحيحة أو معتقدات ثقافية بشأن استخدام والاهتمام بأغراض الحيض. ولا يمكن أبداً افتراض أن النساء والفتيات يعرفن كيفية استخدام الفوط الصحية أو العناصر الموجودة داخل كل طقم (بعد العرض التوضيحي مع أي توزيع والمعلومات الإضافية أمراً بالغ الأهمية).

اعتبارات توزيعات الأطقم في حالات الطوارئ^{١٠}

النقاط الرئيسية

- إن أطقم حفظ الكرامة^{١١} ليست عنصر إغاثة قياسي يمكن وضعها مسبقاً. يتم دائماً شراء أطقم حفظ الكرامة محلياً وتوزيعها بعد الاستجابة الأولية الحادة (وهي مصممة من بعد التشاور والحصول على ردود الفعل حسب السياق والاحتياجات الثقافية المحددة).
- أطقم النظافة العائلية، حتى مع وجود فوط صحية، لا تلبى احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.
- مجموعات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية هي عنصر الإغاثة التي يمكن وضعه مسبقاً وتوزيعه خلال الاستجابة الحادة الأولية لتلبية الاحتياجات الفورية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لدى النساء والفتيات.
- من الناحية المثالية (انظر إلى السيناريو أ)، يجب تقييم تفضيلات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وممارساتها على مستوى البلد كجزء من الاستعداد، كما يتم تطوير طقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الخاص بكل بلد وتحضيره مسبقاً.
- بالنسبة للبلدان التي ليس لديها أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مكيفة حسب البلد (السيناريو ب و ج)، يمكن وضع أطقم قياسية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مسبقاً وتوزيعها في المرحلة الأولى. ينبغي بعد ذلك استخدام تعليقات النساء والفتيات بعد التوزيع لتكييف أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مع السياق المحدد ومراجعة وتحسين المحتوى.

^٩ في سياق الصليب الأحمر والهلال الأحمر؛ لدى الوكالات أو المنظمات الأخرى تعريفات مختلفة لأطقم النظافة والكرامة والنظافة النسائية.

^{١٠} تم تطويرها بناءً على مثل من توجيهات اليونيسف: أطقم الاستجابة الفورية لبرنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة وأطقم نظافة الأسرة وأطقم حفظ الكرامة (2015).

^{١١} قد يكون لدى عدد قليل من الجمعيات الوطنية أطقم حفظ الكرامة وتكون مكيفة محلياً ويتم تحضيرها مسبقاً على نطاق صغير؛ تهدف هذه الوثيقة إلى توفير إرشادات عامة لأكثر السيناريوهات شيوعاً والتي تواجهها الجمعية الوطنية والشركاء في الحركة، وبالتالي يجب وضع هذه الإرشادات في سياقها.

أطقم حفظ الكرامة ليست بديلاً عن أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

- لا تحتوي أطقم حفظ الكرامة عادةً على عناصر أساسية لدعم الغسيل والتجفيف والتخلص من النفايات، أو معلومات حول استخدام أغراض الحيض والاهتمام بها.
- يستغرق تحضير أطقم حفظ الكرامة الوقت بين الاستشارة والتصميم وشراء الأغراض وتوزيعها (غالباً من ٣ إلى ٦ أشهر)؛ وتستمر خلال هذه الفترة النساء والفتيات في المرور في فترة الدورة الشهرية ولهن احتياجات خاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.
- يتم توزيع أطقم حفظ الكرامة مرة واحدة؛ وتعتبر كل من الفوط التي يتم التخلص منها، والقماش الخاص بالحيض، وصابون الغسيل، وصابون الاستحمام (والعناصر المحتملة الأخرى مثل الأكياس الورقية لدعم التخلص من النفايات) جميعها مواد مستهلكة، ويجب أن تكون هناك استراتيجية واضحة لتجديدها/تعبئتها حتى يتسنى للنساء والفتيات الوصول المستمر إلى العناصر الأساسية للنظافة الخاصة بالدورة الشهرية التي يحتجن إليها (قم دائماً بتقييم إمكانات استخدام النقود ودعم الأسواق المحلية).

توجيه لتجنب ازدواجية بين مجموعات

الاستجابة الحادة الأولية	الاستجابة الحادة الأولية
<p>إذا تم توزيع أطقم النظافة وأطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية:</p> <ul style="list-style-type: none">• أزل الأغراض الصحية من أطقم النظافة• إذا تم توزيع أطقم النظافة فقط:• اترك الأغراض الصحية في أطقم النظافة <p>ليست أطقم حفظ الكرامة مؤلفة من المواد غير الغذائية ولا يتم توزيعها في المرحلة الأولى أو الحادة من حالات الطوارئ</p>	<p>إذا تم توزيع أطقم النظافة وأطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وأطقم حفظ الكرامة:</p> <ul style="list-style-type: none">• قم بإزالة الأغراض الصحية من أطقم النظافة وأطقم حفظ الكرامة (على سبيل المثال فقط تحتوي أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية على أغراض صحية) أو• قم بإزالة الأغراض الصحية من أطقم النظافة وتأكد من أن الفوط الصحية في أطقم حفظ الكرامة هي نفسها موجودة في أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية [ملاحظة: هذا الخيار يعني أنه بعض النساء/الفتيات سيتلقين فوطاً أكثر مما يحتجن، ونساء كبار في السن سيحصلن على الفوط مع العلم أنهن لم يعدن في سن الإنجاب ولن يحصلن على دورتهن الشهرية]. <p>إذا تم توزيع أطقم النظافة وأطقم حفظ الكرامة:</p> <ul style="list-style-type: none">• إزالة الأغراض الصحية من أطقم النظافة• وتأكد من أن أطقم حفظ الكرامة تحتوي على الحد الأدنى من جميع عناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (راجع الأداة رقم 8: مثل الفوط، والملابس الداخلية، ولكن أيضاً صابون الغسيل ودلو صغير وحقية يد وحبل وما إلى ذلك)• وتأكد من تعبئة / تجديد المواد المستهلكة (مثل الفوط، صابون الغسيل وصابون الجسم) في أطقم حفظ الكرامة [يحدد الإطار الزمني بناءً على نوع الفوط وكمية العناصر] <p>إذا تم توزيع أطقم النظافة فقط:</p> <ul style="list-style-type: none">• اترك الأغراض الصحية في أطقم النظافة، وقم بالتعديلات حسب السياق في أقرب وقت ممكن• تأكد من تعبئة / تجديد المواد المستهلكة (مثل الفوط وصابون الغسيل وصابون الجسم) [يحدد الإطار الزمني بناءً على نوع الفوط وكمية العناصر]

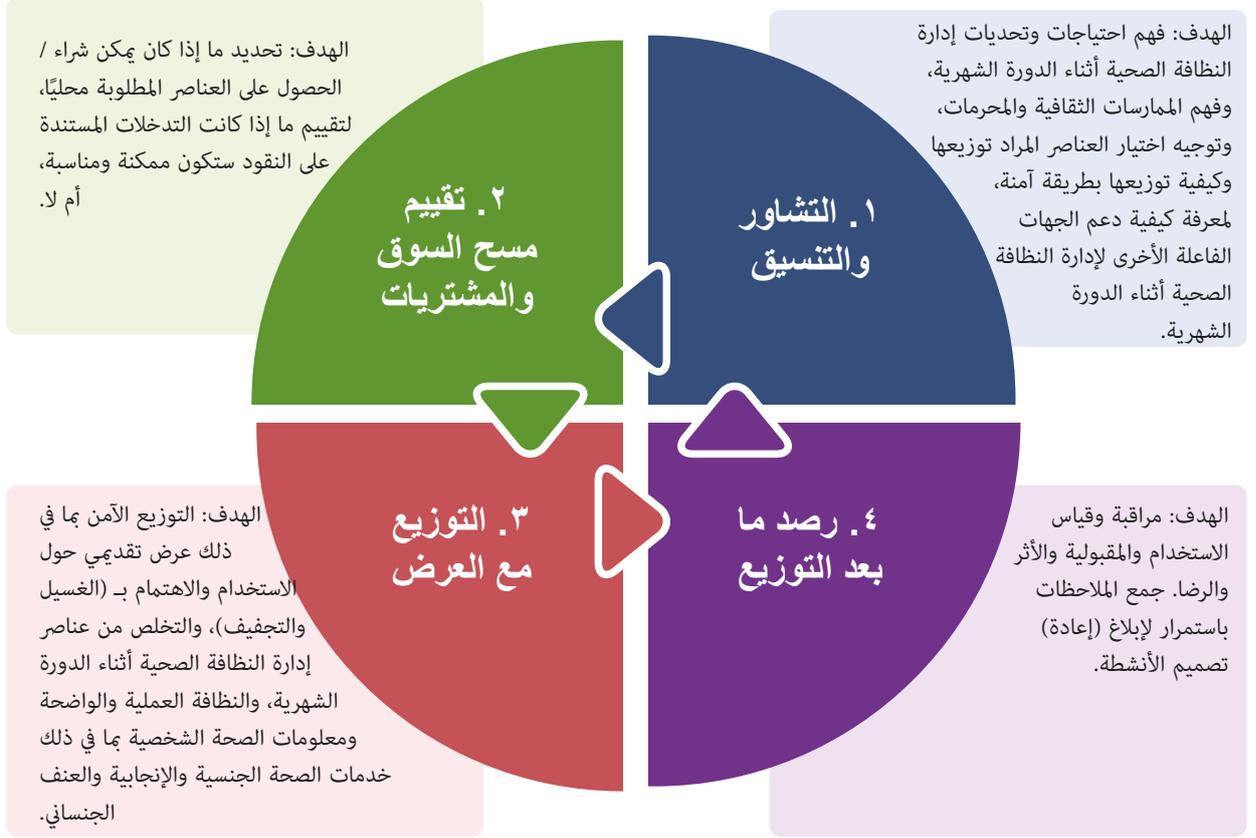
تذكراً!

تحتوي جميع الأطقم على عناصر تُستهلك وتحتاج إلى تعبئة أو إعادة تعبئة منتظمة
(التوزيع الداخلي أو الدفع النقدي)

تأكد من أنك تتمتع باستراتيجية واضحة لأي عملية توزيع لعدة أطقم منذ البداية

نظرة عامة على عملية تحضير أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

يوضح الرسم البياني رقم ٢ نظرة عامة على عملية أفضل الممارسات الموصى بها لأطقم النظافة المتعلقة بالدورة الشهرية في حالات الطوارئ (وهي أيضًا مفيدة لأطقم حفظ الكرامة التي تشمل عناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية). يجب أن تكون العملية عبارة عن دورة (على سبيل المثال، يجب أن تقوم مشاورة مراقبة ما بعد التوزيع بإبلاغ أطقم التعبئة، وتعديلها حسب محتويات الأطقم وغيرها من الأنشطة). يجب تكييف العملية بناءً على السياق.



الرسم البياني رقم ٣: لمحة عامة عن العملية الموصى بها للنظافة والكرامة والنظافة المتعلقة بالحيض والمواد غير الغذائية.

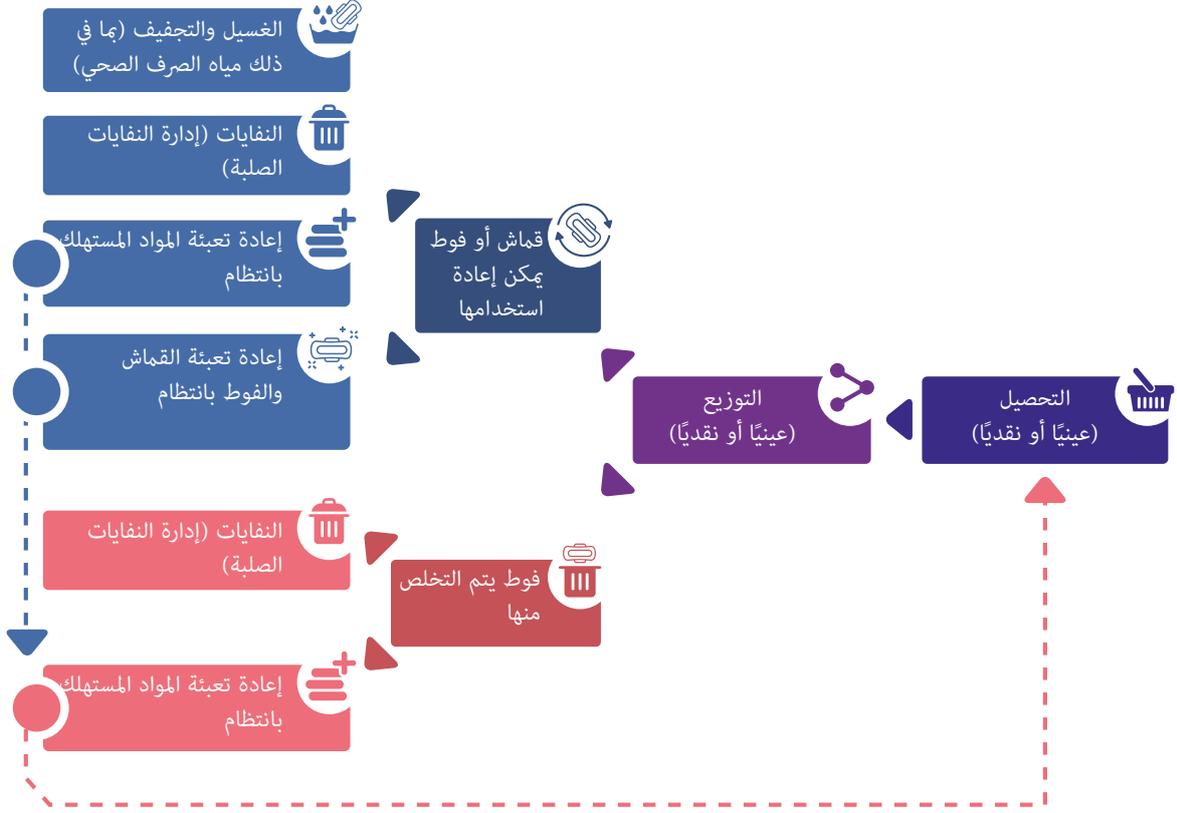
اعتبارات توزيعات الأطقم في حالات الطوارئ

بناءً على الخبرات الميدانية والبحوث التشغيلية، طُوّر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر الحد الأدنى من العناصر الضرورية لنظافة الدورة الشهرية لإدراجها في أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وأطقم حفظ الكرامة التي تهدف إلى دعم النساء في نظافة الحيض.

الأداة رقم ٨: يتم تضمين الحد الأدنى من العناصر في مجموعات لنظافة الدورة الشهرية

عند تصميم أطقم حفظ الكرامة وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية واختيار أغراض الحيض، من المهم مراعاة دورة حياتها بأكملها. يوضح الرسم البياني رقم ٣ دورة الحياة الأساسية للمواد القابلة لإعادة الاستخدام والتي يمكن التخلص منها. ويجب الاعتراف بالعملية بأكملها بدءًا من المشتريات، التوزيع، الاستخدام، الغسيل، التجفيف، التخلص من النفايات وإدارة النفايات، بالإضافة إلى إعادة تعبئة وتجديد المواد الاستهلاكية والتخطيط لها واستشارة النساء والفتيات في كل جزء من العملية.

عند تحضير وتخطيط التوزيع، من المهم النظر في مرحلة الطوارئ، ونوع الطوارئ (صراع، وكوارث طبيعية)، والمناخ (الجاف / الممطر)، والسكان والإعداد (المخيمات، والمناطق الحضرية، والمستوطنات غير الرسمية). في بعض الإعدادات، قد يكون العثور على مساحات خاصة لغسل وتجفيف المواد القابلة لإعادة الاستخدام تحديًا كبيرًا. حيثما كان ذلك ممكنًا، ينبغي شراء الأغراض محليًا. راجع الأداة رقم 5 لمزيد من المعلومات حول تقييم استخدام النقود أو القسائم لأغراض النظافة الشهرية.



الرسم البياني رقم ٤: دورة الحياة الأساسية لمواد الحيض القابلة لإعادة الاستخدام والتي يتم التخلص منها خلال أي عملية إنسانية.^{١٢}

تحتاج النساء والفتيات إلى سبل نفايات خاصة أو طرق مناسبة للتخلص من القوط والقماش المستخدم، بحيث يشعرن بالراحة عند استخدامهن للمرافق ليلاً ونهاراً. ستسبب القوط أو القماش أو المواد الأخرى التي يتم إلقاؤها في المراحيض المائلة انسداداً ويمكن أن يسبب ذلك بمشاكل في المراحيض الحفر. راجع الفصل ٣، الخطوة ٦ (مرافق المياه والاصحاح) لمزيد من المعلومات.

في الأزمات الطويلة، قد يتم تهجير الناس، أو أثناء العبور أو العيش في مخيمات أو مستوطنات لفترة طويلة. في هذه الحالات، فُكر في الأنشطة المدرة للدخل مثل المجموعات النسائية التي تقوم بخياطة أو صنع قوط قابلة لإعادة الاستخدام، أو نماذج الشراكة حيث تعمل النساء / الفتيات كممثلات مبيعات لبيع مواد صحية للآخرين.

راجع "مورد إضافي: أسئلة متداولة حول نظافة الحيض ومجموعات الكرامة".

مقتبس من: (سومر، م، شميدت، م، كلاتورزي د، 2016).^{١٢}

أمثلة من الميدان



في مستوطنة للاجئين في شمال أوغندا، وزعت منظمة غير حكومية دولية "أطقم حفظ الكرامة تابعة لبرنامج المياه والصحة وتعزيز النظافة" على النساء والفتيات تحتوي على فوط قماشية قابلة للغسل وملابس داخلية، إلى جانب أشياء أخرى للكرامة. كان معظم الناس يستخدمون المراحيض العامة ومناطق الاستحمام (المرحلة الأولى).

لم يتم توفير دلو أو حوض لغسل الفوط المصنوعة من القماش. تم غسلها في نهر قريب، وعُلقَت على الشجيرات حتى تجف بينما كانت النساء تستحم أو تغسل. نظرًا لأن هذا الوقت لم يكن طويلاً بما يكفي حتى يجف القماش - ليستعملنها مجدداً وهي لا تزال رطبة. أُبلغت النساء والفتيات أيضًا عن خوفهن من رؤية الرجال والفتيان وهن يغسلن أو يجففن القماش في العراء.

لم تكن المنظمة غير الحكومية الدولية التي قامت بتوزيع المعدات مسؤولةً عن إمدادات المياه. في وقت لاحق، تبين أن المكان الذي كانت تغسل فيه النساء والفتيات قطعة القماش المستخدمة خلال الحيض تبعد ٥٠ مترًا فقط عن مجرى المياه الرئيسي الذي كان يزود المخيم.

الدرس ١: يعد التحليل والتشاور مع النساء والفتيات حول كيفية غسل وتجفيف القماش القابل لإعادة الاستخدام أمرًا بالغ الأهمية. الرصد المنتظم والمتابعة أمر حيوي.

الدرس ٢: لا يمكن التقليل من أهمية التنسيق والتواصل مع الجهات الفاعلة الأخرى (ذات الصلة ببرنامج المياه والصحة وتعزيز النظافة، ولكن أيضًا الحماية والتعليم والصحة وما إلى ذلك).

ملخص عن النقاط الرئيسية



• الحيض هو أمر شخصي للغاية ولا يوجد طقم "مقاس واحد يناسب الجميع". هناك مجموعة واسعة من الأغراض والممارسات والقواعد الثقافية لإدارة الحيض عبر الثقافات والسياقات المختلفة، ويجب مراعاتها.

• تعتبر أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية عنصر إغائة يمكن تحضيره مسبقًا (وتكون الأطقم إما مكيفة حسب السياق أو قياسية) ويتم توزيعها خلال الاستجابة الحادة الأولية لتلبية الاحتياجات الفورية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. في الحالة المثالية، يجب تقييم التفضيلات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وممارستها على مستوى البلد كجزء من التحضير، كما يجب تطوير طقم خاص بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لكل بلد وتحضيرها مسبقًا. وإذا تم توزيع أطقم قياسية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خلال المرحلة الأولى، فيجب استخدام ردود فعل النساء والفتيات بعد التوزيع لتكييفها مع السياق المحدد ومراجعة المحتوى.

• أطقم حفظ الكرامة هي عبارة عن أداة برمجة لحماية أوسع، وليست عنصر إغائة قياسي يمكن تحضيره مسبقًا. يتم شراء أطقم حفظ الكرامة محليًا وتكون دائمًا مصممة على أساس التشاور وردود فعل النساء والفتيات بشأن احتياجاتهن حسب سنهن ونوع جنسهن وثقافتهن المحددة.

• أطقم حفظ الكرامة ليست بديلًا عن أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. لا تلبى أطقم حفظ الكرامة احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الأولية (خلال فترة الاستجابة الحادة) أو على أساس مستمر (لأنها توزع لمرة واحدة فقط).

• يجب أن تدرج في أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية عناصر لتمكين النساء والفتيات من غسل الأغراض الصحية وتجفيفها والتخلص منها (مثل صابون الغسيل ودلو الغسل والحبال والأوتاد وقماش إضافي للخصوصية أثناء التجفيف أو الحقيبة أو الحقيبة للخصوصية وطريقة للتخلص من نفايات الحيض). تهدف أطقم حفظ الكرامة إلى دعم النظافة الشهرية.

• تحتوي جميع الأطقم على عناصر قابلة للاستهلاك، ويجب أن تكون هناك استراتيجية واضحة لتجديدها / إعادة تعبئتها حتى يتسنى للنساء والفتيات الفرصة للوصول بشكل مستمر إلى عناصر النظافة الشهرية الأساسية التي يحتجن إليها (قم دائمًا بتقييم إمكانية استخدام النقود ودعم الأسواق المحلية).

المتطوعون وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

قد يشارك المتطوعون، خلال استجابات أو برامج نظافة الدورة الشهرية، في:

- التحدث مع النساء والفتيات عن الحيض واحتياجاتهن وتفضيلاتهن والممارسات والمحرمات الثقافية والقيود التي يواجهنها.
- إشراك الرجال والفتيان والتواصل معهم حول نظافة الحيض.
- المساعدة في توزيع أغراض ومواد نظافة الحيض، بما في ذلك إجراء عروض تفسيرية عن الموضوع وتعزيز النظافة.
- بناء وصيانة ومراقبة مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة التي تتطابق مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (بما في ذلك المراحيض ومناطق الاستحمام وإمدادات المياه وإدارة النفايات الصلبة).
- جمع التعليقات من النساء والفتيات والرجال على أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والدعم المقدم للاحتياجات والتحديات التي يواجهونها.

٣,١ اختيار المتطوعين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

يجب أن يقوم اختيار المتطوعين حسب السياق الاجتماعي الثقافي المحلي وحسب ما هو مناسب للمجتمع المحدد الذي تتعامل معه. في بعض الأماكن، قد يكون من المناسب للمتطوعات أن تناقش إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مع النساء والفتيات ولتطوعين من الذكور مناقشة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مع الرجال والفتيان. في أماكن أخرى، قد يكون ذلك مختلفاً. أسأل واستمع إلى أفراد المجتمع أنفسهم للحصول على إرشادات حول هذا التقسيم - لا تعتمد فقط على موظفي الجمعية الوطنية الذين قد يأتون من مدينة أو منطقة أو خلفية أخرى.

اعتبارات مهمة عند تحديد واختيار المتطوعين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية:

- جنس المتطوعين. من المهم دائماً تضمين المتطوعين من الذكور والإناث في أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية! ترتبط النظافة الشهرية ارتباطاً وثيقاً بالخصوبة والإنجاب في العديد من المجتمعات والثقافات، ويُنظر إليها على أنها "قضية عائلية". قد يلزم استشارة النساء والرجال بشكل منفصل؛ مع المتطوعات الإناث للنساء والمتطوعين من الذكور للرجال. اعتماداً على السياق وبعد التشاور المبدئي، قد يكون بإمكان الرجال والنساء الاختلاط وإجراء مناقشة معاً حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. من المحتمل أيضاً أن يشارك المتطوعون الذكور في أنشطة أخرى متعلقة بصحة الأم والطفل مثل إمدادات المياه أو الصرف الصحي أو عمليات التوزيع أو أنشطة تعزيز النظافة الصحية، إلخ.
- ثقافة ولغة المجتمعات المتأثرة، لا سيما في السياقات التي يتحرك فيها اللاجئين أو السكان حيث تم تهجيرهم. قد تكون هناك حاجة لمتطوعين مختلفين للمشاركة والتواصل مع المجتمعات النازحة والمجتمعات المضيفة للنازحين.
- عمر المتطوعين الذين سيناقشون إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مباشرة مع المجتمعات المتضررة. قد تجد أنه يسهل على الفتيات المراهقات الأصغر سناً مناقشة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مع المتطوعين البالغين، بدلاً من متطوعين من أقرانهم. قد يجد كبار السن من النساء والرجال أنه من المحرج أو غير المناسب مناقشة الأمور الشخصية أو الحميمة مع المتطوعين الشباب.
- مصادر موثوقة للمعلومات المتعلقة بقضايا الصحة الشخصية مثل النظافة الشهرية. قد تثق النساء والفتيات في المعلومات الواردة من أمهاتهن أو عمّاتهن أو معلماتهن أو العاملين الصحيين المحليين - بدلاً من الوكالات أو الإدارات الحكومية. قد يثق الرجال في المعلومات الواردة من المجتمع أو الزعماء الدينيين أو العاملين في مجال الصحة. من المهم أن نفهم من أين تحصل شرائح المجتمع المختلفة على معلوماتها، وما هي المصادر التي تثق بها. هذا أمر بالغ الأهمية بشكل خاص لمعالجة المحرمات الثقافية والخرافات والمعلومات الخاطئة حول الحيض بشكل فعال.
- يجب استخدام متطوعي الترويج الحالي للنظافة (أو فريق الحماية والجنسانية والشمول، أو فريق الصحة والإسعافات الأولية المتعلقة بالمجتمع - حسب الحالة) إذا أمكن ذلك؛ خاصة إذا تم دمج أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية كعنصر واحد من أنشطة برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة الأوسع. تم بالفعل تدريب المتطوعين الحاليين مسبقاً على مبادئ الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وعلى كيفية العمل مع المجتمعات، والوقاية من الأمراض، إلخ. وإذا تم استخدام المنح النقدية أو القسائم، يمكن إشراك المتطوعين الحاليين في مجال الإغاثة أو الذين تم تدريبهم على كيفية التعامل مع النقود في هذه العملية.
- يمكن إشراك المعلمين وأولياء الأمور في الأنشطة في المدارس المحلية. كما يمكن استخدام قادة المجتمع المحلي والمؤثرين والزعماء الدينيين والمعالجين التقليديين أو مقدمي خدمات صحة المرأة للتواصل مع النساء والفتيات والرجال والفتيان.

٣,٢ تدريب المتطوعين في إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

تعد النظافة الشهرية موضوعًا حساسًا إلى حد كبير ومن المواضيع المحرم التحدث عنها - ولكن غالبًا ما يكون هناك اهتمام كبير من قبل كل من المتطوعين من الذكور والإناث عند تقديم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ومناقشتها. تعتبر المعرفة والثقة بالمتطوعين من الذكور والإناث (والموظفين) واحدة من الخطوات الأولى المهمة في أي برنامج أو استجابة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. يمكن أن تكون إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية عبارة عن تدريب قائم بذاته - أو يمكن دمجه في التدريب على تعزيز النظافة أو ضمن أنشطة فريق الحماية والجنسانية والشمول أو التدريب على الصحة (الصحة الجنسية والإنجابية).

ينبغي، كحد أدنى، أن يكون كل من المتطوعين من الذكور والإناث على علم بالتالي^{١٣}:

- معرفة أساسية عن مفهوم الحيض: ما هو الحيض ومدة استمرار النزيف، ولماذا يحدث (الدورة التناسلية)، ومتى يبدأ وينتهي (الحيض وانقطاع الطمث)، إلخ.
- معرفة كيف تدير النساء والفتيات دورتهن الشهرية: أنواع أغراض وأدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية المستخدمة محليًا أو في هذا السياق، مما في ذلك الوعي بالحاجة إلى غسل، تجفيف، التخلص من النفايات، إلخ.
- فهم المعتقدات الاجتماعية والثقافية المشتركة والمحرمات والقيود التي تواجهها النساء والفتيات حول مفهوم الحيض (في هذا السياق المحدد).
- الثقة والقدرة على التحدث باحترافية عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.



المصدر: الصليب الأحمر السويسري/كيرجستان

مقتبس من: سومر، م، شميدت، م، كلاتوروزي د، مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن الاستجابة الإنسانية. (التعديل الأول).
(نيويورك، 2017) <<https://www.mailman.columbia.edu/sites/default/files/pdf/mhm-emergencies-toolkit-full.pdf>> [تم الوصول إليه في 19 ديسمبر 2017].

النقاط المهمة التي يجب مراعاتها عند تدريب المتطوعين في إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية:

- اعتماداً على السياق، قد يحتاج المتطوعون من الذكور والإناث إلى التدريب بشكل منفصل (خاصة في البداية عندما تكون إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية جديدةً ويتم بناء الثقة والقدرات). في حالاتٍ أخرى، يكون من المناسب تدريب المتطوعين من الذكور والإناث معاً. قم بتقييم ذلك مع موظفي الجمعية الوطنية قبل التخطيط للتدريب.
- ابذل قصارى جهدك لجعل المتطوعين يشعرون بالراحة. قد تشعر بعض النساء بالحرج الشديد في الإجابة على الأسئلة، أو تكون غير متأكدة من معرفتهن على الرغم من حقيقة أنهن يتعرضن ويتعاملن مع فترتهن الشهرية. قد يكون بعض الرجال مهتمين جداً وي طرحون أسئلة مفصلة أو يكونوا خجولين وسعداء للاستماع والتعلم فقط. لا تضغط مطلقاً على أي شخص للرد أو القيام بشيء لا يشعر بالراحة تجاهه. لا تفرّد أي شخص - ذكراً كان أم أنثى - للإجابة على الأسئلة.
- أحضر عينات من أنواع مختلفة من الفوط، الملابس الداخلية، الصابون، الدلو، شريط لنشر الغسيل، إلخ. اسمح للمشاركين "بالتدريب العملي" أو على الأقل كيفية إدراج الفوط في الملابس الداخلية، وكيف يمكنها امتصاص الدم، وكيف يتم غسل الفوط، إلخ.
- يمكن أن يكون من الصعب ترجمة المصطلحات إلى اللغات المحلية. قبل تدريب المتطوعين، قم بطرح الأسئلة على موظفي الجمعية الوطنية وموظفي المركز الصحي المحلي، إلخ عن اللغة المناسبة وأفضل السبل لشرح عملية الحيض وتشريح عن جسم الإناث، إلخ. قم بإشراك العاملين الصحيين المحليين في التدريب.
- حاول أن يكون أسلوبك في التواصل مع الناس مفتوح ومحترف. كن صريحاً أن موضوع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية هو موضوع حساس قد يجعل بعض المشاركين يشعرون بالحرج. أكد للحاضرين أن لكل شخص الحق في التعلم وأنه لا توجد أسئلة "سخيفة".
- استخدم المواد العامة التي طورها الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر كأمثلة أثناء التدريبات وأمثلة يمكن الرجوع إليها [راجع الأداة رقم 9]. طوّر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر منشورات تتضمن حقائق أساسية عن الحيض، وكيفية استخدام الفوط الصحية والعناية بها (كلا الفوط التي يمكن التخلص منها والتي هي قابلة لإعادة الاستخدام) وكيفية المحافظة على صحة المجتمع. ويمكن تكييفها حسب سياقك أو بلدك، لاستخدامها في برامجك.

نصيحة!

تذكر أنه قد يكون للمتطوعين معتقداتهم الشخصية أو مفاهيمهم الخاطئة أو سوء فهمهم حول الحيض أو دم الحيض أو المحرمات التي تواجهها النساء والفتيات. تأكد من أن المتطوعين مدربين تدريباً جيداً وأن لديهم معلومات واضحة وعملية وصحيحة. حاول التأكد من أن المتطوعين يتعاملون مع النقاش حول نظافة الحيض بمنظور مفتوح وبطريقة حساسة.

مثل من الميدان

قامت جمعية الصليب الأحمر في فانواتو بإدراج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة للمدارس كجزء من مشروع الانعاش بعد إعصار بام في غري تانا، بدعم من الصليب الأحمر الأسترالي. تشمل الدروس دمج تعليم الأقران وأنشطة الألعاب وتوفير غرف تغيير خاصة في المدارس لتحسين إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. تم تحديد أهمية جلسات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية للآباء والمعلمين لتكون مهمة، لتمكين المعلمين وأولياء الأمور من خلال الأدوات المناسبة والمعرفة والثقة للتحدث مع أطفالهم وتعليمهم حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.



ملخص عن النقاط الرئيسية



- يجب أن يستند اختيار المتطوعين للمشاركة في برمجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية على فهم السياق الاجتماعي الثقافي المحلي وما هو مناسب للمجتمع المحدد الذي تتعامل معه.
- ستحتاج عادةً إلى كل من المتطوعين من الذكور والإناث من أجل البرمجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، لملء الأدوار والأنشطة المختلفة (مثل مناقشة مع النساء أو التعامل مع الرجال).
- تشمل الاعتبارات المهمة الأخرى عند تحديد واختيار المتطوعين لبرمجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية العمر (قد لا يكون مناسباً للشباب المراهقين الحديث عن هذه الأمور مع المسنات) والثقافة واللغة وأيضاً مصادر المعلومات التي تثق بها النساء والفتيات ويمكنهن الوصول إليها.
- يعد تدريب وبناء قدرات المتطوعين من الذكور والإناث حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة مهمة لتكون قادرة على تنفيذ برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، والموارد (البشرية والمالية) ويجب تخصيص الوقت لذلك (كجزء من الاستعداد، في حالات الطوارئ أو من خلال فترة برمجة طويلة للتنمية على المدى الطويل).
- يجب أن يكون لكل من المتطوعين من الذكور والإناث (والموظفين) معرفة أساسية بعملية الحيض، وكيف تدير النساء والفتيات الحيض في منطقتك / بلدك (بما في ذلك أي معتقدات أو قيود اجتماعية وثقافية) والثقة في التحدث باحتراف عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.



المصدر: الصليب الأحمر الهولندي/الصليب الأحمر اليوغندي

دمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في البرمجة الإنسانية

يتبع هذا الجزء من الدليل الخطوات الموضحة في إرشادات الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لتعزيز النظافة في حالات الطوارئ (HPiE)، بحيث تكون هناك عملية واحدة ومنهجية موحدة في البرمجة الإنسانية حيث قد يكون الوقت والموارد محدودة. تتوافق أيضاً هذه الخطوات الثمانية الخاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ مع الخطوات القياسية لدورة المشروع / البرنامج.

يجب دمج أسئلة وأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية مع أنشطة تعزيز النظافة (أو برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وفريق الحماية والجنسانية والشمول) الحالية أو المخطط لها؛ بدلاً من وجود عمليتين منفصلتين.

تشمل الدروس الأساسية لبرمجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية:

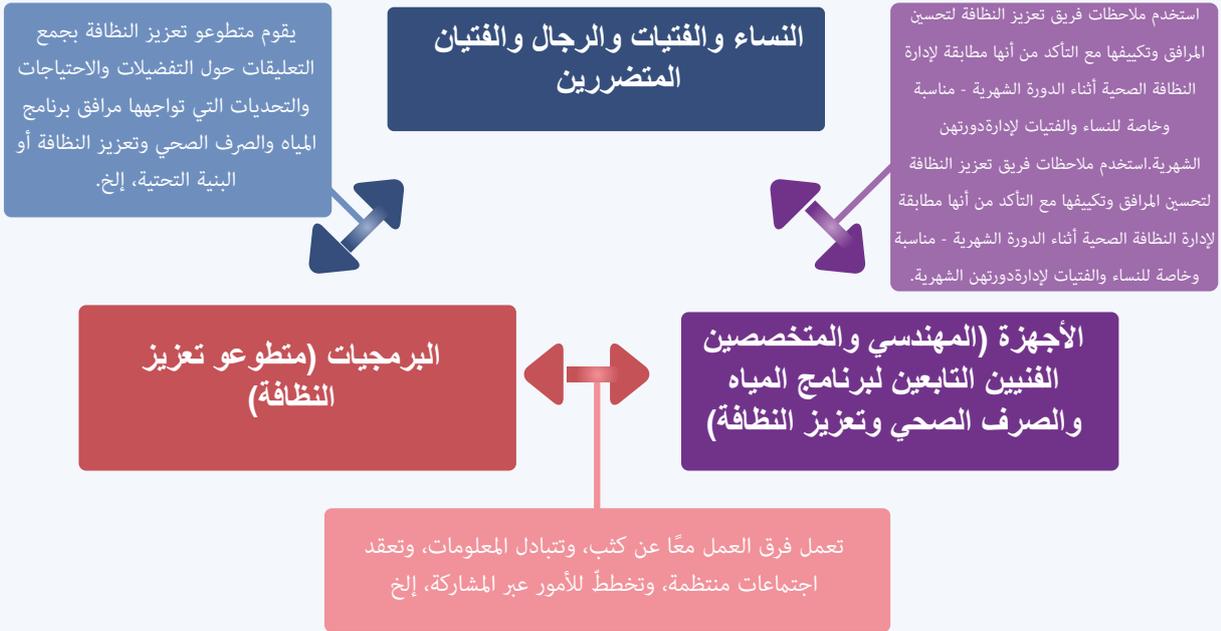
إشراك الرجال والفتيان منذ البداية

من المهم التواصل مع الرجال والفتيان وإشراكهم في برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، حتى يدركوا احتياجات النساء والفتيات والتحديات التي يواجهنها، ويدعموا الأنشطة، ويمكنهم المساعدة في تقليل وصمة العار ومعالجة المحرمات أو القيود الثقافية الضارة.

الرجال هم أيضاً أزواجاً لزوجات، وآباءً لبنات، وإخوةً لأخوات يمرن في حالة الحيض. قد يكونوا غير مدركين للتحديات والقلق والاحتياجات المتعلقة بالحيض لدى النساء والفتيات في حياتهم - ولكن بمجرد إدراكهم لذلك، قد يدعموا النساء والفتيات أكثر وسيتمكن ذلك النساء والفتيات من إدارة الحيض بفعالية أكبر.

البرامج والأجهزة معاً لاستجابة فعالة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

غالباً ما يكون متطوعو تعزيز النظافة هم الرابط المباشر بين النساء والفتيات والرجال والفتيان المتضررين ومهندسي برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة أو فريق الأجهزة. وتحتاج فرق البرمجيات والأجهزة الخاصة ببرنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة إلى العمل بشكل وثيق معاً - خاصة بالنسبة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، ويسلط الرسم البياني رقم 4 يسלט الضوء على ذلك.



الرسم البياني رقم 4: إكس: الروابط الرئيسية بين البرامج والأجهزة والسكان المتضررين.

الخطوة ١: تحديد المشكلة

تركز هذه الخطوة على فهم السياق الإنساني، وفهم احتياجات النظافة الشهرية والتحديات التي تواجهها النساء والفتيات حتى تتمكن من تصميم الإجراءات الفعالة المناسبة محلياً لدعم كرامتهن وصحتهن.



المصدر: كورين امبلر/ الصليب الأحمر النيوزيلندي - بوروندي

تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- مراجعة البيانات الثانوية
- التنسيق مع القطاعات والفرق وأصحاب المصلحة الآخرين
- التشاور مع وجمع المعلومات من النساء والفتيات المتضررات
- استشارة وجمع المعلومات من الرجال والفتيان والعاملين الصحيين المحليين ومقدمي الرعاية التقليديين وقادة المجتمع

لماذا التقييم؟

الدورة الشهرية هي شيء شخصي جداً. تختلف تفضيلات واستراتيجيات النساء والفتيات لدى إدارة الدورة الشهرية اختلافًا كبيرًا بين الأعمار والثقافات والأديان والموقع الجغرافي (حضاري مقابل ريفي) والسياق (توفر المياه، وحركة السكان، والتشريد، والخصوصية، إلخ).

قد تختلف الطريقة التي تدير بها النساء والفتيات حيضهن وتفضيلاتهن تمامًا بعد حالة الطوارئ - مقارنةً بما كانت عليه من قبل.

يعد جمع المعلومات حول ممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والعوامل الاجتماعية والثقافية والحواجز والمصادر الموثوقة بها للمعلومات والمعرفة أمرًا مهمًا حتى تتمكن من:

- أ. تصميم تدخلات محددة ومناسبة وفعالة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؛
- ب. ورصد التقدم المحرز في الأنشطة؛
- ج. وتقييم تأثير الاستجابة (خط الأساس وخط النهاية).

جمع أي معلومات ومن من؟

ابحث عن البيانات والمعلومات الحالية التي يمكن أن تساعدك في إعلام أو توجيه أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية عندما تبدأ في العمل على ذلك.

راجع البيانات الثانوية مثل التقارير الأساسية أو تقارير المراقبة لبرامج الصحة أو المياه والاصحاح وتعزيز النظافة السابقة أو الحالية أو التقارير الحكومية أو السياسات والإرشادات الوطنية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، إلخ.

قم بشراكة مع المنظمات الإنسانية الأخرى للحد من ازدواجية التقييمات والزيارات المجتمعية، التي يمكن أن تطغى على المجتمعات ويمكن أن تؤدي إلى الإحباط.

قم بالتنسيق مع الوزارات ذات الصلة (مثل الصحة أو برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة أو التعليم) والجهات الفاعلة في المجال الإنساني والوكالات الأخرى من خلال آليات التنسيق القائمة أو الطارئة (مثل فرق العمل الوطنية الوبائية و / أو مجموعات الصحة و / أو برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة و / أو مجموعات الحماية).

مع العلم أنه يمكن الحصول على معلومات قيمة من موظفي ومتطوعي الجمعية الوطنية وقادة المجتمع والبيانات الثانوية - فمن المهم التشاور وجمع المعلومات مباشرةً من النساء والفتيات والرجال والفتيان المتضررين.

قد يكون موظفو الجمعية الوطنية من المنطقة المتأثرة أو السكان عمومًا - لكن الاختلافات في الحالة الاجتماعية والاقتصادية والعمر ومستوى التعليم والعديد من العوامل الأخرى قد تعني أن لديهم تفضيلات ومعرفة واستراتيجيات مختلفة تمامًا عن إدارة الحيض مقارنةً بالسكان المتأثرين.

أمثلة من الميدان



وجدت دراسة في باجهانج، نيبال (بدعم من الصليب الأحمر الأسترالي) مجموعة واسعة من المواد والمعتقدات والممارسات الثقافية المختلفة باختلاف الأعمار ومستويات معرفة القراءة والكتابة. لا تستخدم ثلثا النساء الأميات أي مواد، بينما تستخدم أخريات الملابس القديمة (الاستخدام لمرة واحدة) أو القماش الذي يغسله ويعاد استخدامه. 5% من النساء المتعلمات يستخدمن فوط صحية يمكن شراؤها من السوق.

في حين أن ممارسة استخدام كوخ الحيض (لعزل النساء / الفتيات خلال فترة الحيض عن بقية المجتمع والأسرة) آخذة في الانخفاض، فإن الفتيات الصغيرات يمارسن العزلة بشكل متزايد داخل المنزل (في غرفة منفصلة). أبلغت معظم النساء والفتيات عن التوقف عن تناول اللحوم ومنتجات الألبان أثناء الحيض.

يجب تضمين تقييم للسوق لتحديد مدى توفّر أغراض النظافة الشهرية في الأسواق المحلية. هذا مهم لكل من التدخلات القائمة على النقود أو التوزيعات العينية.

ما الذي يجب تقييمه؟

تأكد من تقييم المكونات الأساسية الثلاثة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؛ فيضمن ذلك حصولك على المعلومات الصحيحة لتصميم إجراءات كاملة وفعالة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

قم، كحد أدنى، بجمع المعلومات حول:

- الممارسات - الأغراض والعناصر المستخدمة قبل وبعد حالة الطوارئ، بما في ذلك ما إذا كانت قد تم شراؤها (اسأل كيف وأين) وما إذا صُنعت محليًا
- المعرفة - حول المعلومات الأساسية المتعلقة بالحيض والنظافة الشخصية
- مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة (المجتمعية / العامة والخاصة) - توفّرها ومدى ملاءمتها مع الحالة (بما في ذلك الخصوصية) ومع إمدادات المياه والمراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق التجفيف ومرافق التخلص من النفايات / إدارة النفايات الصلبة (كيف تكون المرافق متوافقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية؟)
- المحظورات والقيود الاجتماعية - الثقافية - بما في ذلك المعتقدات المحلية والعادات وتصورات حول الحيض والمعلومات الخاطئة والمعايير الثقافية وآليات المواجهة
- مصادر موثوقة وطبيعية للمعلومات المتعلقة بالنظافة الشخصية والقضايا الصحية مثل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
- توافر عناصر النظافة الشهرية في الأسواق المحلية والسعر

كيف؟

طرق التقييم الرئيسية لجمع المعلومات عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية هي:

- مناقشة جماعية عن موضوع محدد مع النساء والفتيات والفتيان والرجال (تحديد المجموعات حسب العمر وحسب الجنس)
- المراقبة المباشرة لمنشآت برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة
- مقابلات بين المستجيبين الرئيسيين وقادة المجتمع (النساء والرجال)، والسلطات / الحكومات المحلية، وموظفي الوكالات الأخرى، ومجموعة برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة، ومجموعة الحماية، وموظفي الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوعين
- مسح السوق لجمع المعلومات حول توافر الأغراض التابعة للدورة الشهرية وسعرها
- المسح الكمي (مثل المعارف والمواقف والممارسات أو المسح الأساسي)
- الأدوات التشاركية أو المرئية (على سبيل المثال، رسم الخرائط، الفرز الثلاثي، الرسم البياني للتصويت، إلخ).

استخدم الأدوات التالية للتقييم:

الأداة رقم ١: دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم

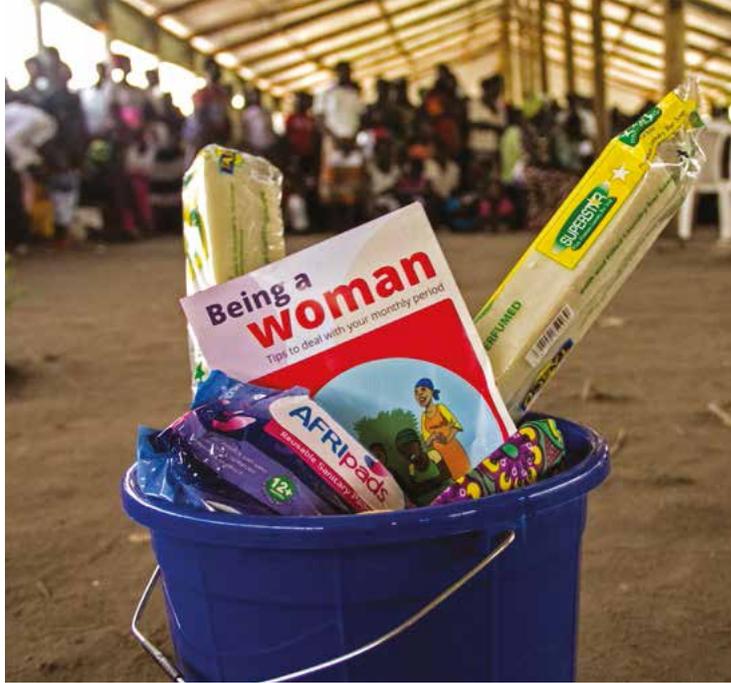
الأداة رقم ٢: قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

الأداة رقم ٣: قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لمناطق الاستحمام وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

الأداة رقم ٤: قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
مرافق النفايات الصلبة

الأداة رقم ٥: استخدام المساعدة النقدية وعبر القسائم للنظافة الصحية





المصدر: كورين امبلر / الصليب الأحمر النيوزيلندي - بوروندي

هل المساعدة النقدية وعبر قسائم مناسبة وممكنة؟

تشير المساعدة النقدية وعبر القسائم إلى أي دعم يتم توفيره للمجتمعات عبر النقود (المقيدة أو غير المقيدة) أو القسائم أو عبر النقود مقابل العمل.

إن استخدام المساعدة النقدية وعبر القسائم للأغراض الصحية قد يمنح النساء والفتيات حرية أكبر في اختيار الأغراض الصحية التي يفضلنها ويشعرن براحة أكبر في استخدامها. وجد أن استخدام القسائم بدلاً من توزيع الأغراض يزيد من رضا المستفيدين، ويكون أكثر ملاءمة ويقلل من المخاطر الأمنية المرتبطة بالتوزيعات، ويزيد إيرادات البائعين المحليين، ويوفر الوقت والمال لفريق التنفيذ^{١٤}.

من المهم تحديد ما إذا كانت المساعدة النقدية وعبر القسائم مناسبة وممكنة خلال مرحلة التقييم. انظر الأداة رقم ٥ للحصول على مزيد من المعلومات حول الأسئلة الرئيسية التي يجب الإجابة عليها، أمثلة على كيفية استخدام المساعدة النقدية وعبر القسائم للنظافة الشهرية وللحصول على نموذج مسح السوق.

استخدام استطلاع الرأي لجمع المعلومات عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

قد يكون ممكناً وملائماً أو لا في بعض السياقات استطلاع للرأي يُطلب من النساء والفتيات لجمع البيانات الكمية. يعتمد ذلك على حجم الطوارئ ومدتها ونوعها والموارد المتاحة - وما إذا كان من المحتمل أن تجيب النساء والفتيات على الأسئلة الشخصية بأمانة وصرحة حتى تكون النتائج ذات معنى.

يمكن تضمين أسئلة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الرئيسية في استطلاعات تعزيز النظافة (إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو خط الأساس/النهاية، أو المسح الرصدي الروتيني)، أو الاستطلاعات التي تجريها الصحة أو فريق الحماية والجنسانية والشمول. ضع في اعتباك أن المتطوعين من الذكور قد لا يكونون مرتاحين لطرح أسئلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية كجزء من استطلاعات تعزيز النظافة؛ والنساء والفتيات قد لا تتراح في الإجابة عن الأسئلة إذا قام رجل في طرح الأسئلة.

تأكد من استكمال البيانات الكمية (على سبيل المثال، العدد والأرقام) بالمعلومات النوعية من خلال المناقشات الجماعية والمقابلات والمراقبة المباشرة للمنشآت، إلخ، لفهم أعمق لأسئلة "لماذا" و "كيف" وللتحقق من صحة البيانات.

كيف تعرف النساء والفتيات في سن الإنجاب؟

يختلف العمر الذي تبدأ فيه الفتيات في الحيض (الدورة الشهرية) والعمر الذي يتوقف فيه النساء عن الحيض (انقطاع الطمث) من شخص لآخر ومن بلد لآخر في جميع أنحاء العالم. خلال التقييم المحلي، اطلب من الفتيات والنساء الحصول على فكرة عن الأعمار التقريبية لسن الحيض وانقطاع الطمث. استخدم هذه الفئة العمرية للتخطيط ورصد الأنشطة.

المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين. التدخلات النقدية القائمة على برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة في شؤون اللاجئين. عام 2016. ^{١٤}
<http://www.unhcr.org/59fc35bd7.pdf>

الخطوة ٢: تحديد المجموعات المستهدفة

تتعلق هذه الخطوة بتحديد النساء والفتيات المستهدفات وتحديد المؤثرين الذين يمكنهم دعم إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- تحديد النساء والفتيات المستهدفات لحصولهن على الدعم، بما في ذلك الفئات الضعيفة أو المهمشة
- تحديد قادة المجتمع والمؤثرين الذين يمكن أن يكونوا "عاملين" لتحسين نظافة الدورة الشهرية

يجب تحديد مع المجتمع الفئات المستضعفة أو المهمشة واستخدام معارف المتطوعين. تحتاج النساء والفتيات ذوات الإعاقة الجسدية أو صعوبات التعلم أو التحديات، أو المكفوفات، أو الصم أو المصابات بمرض مزمن، إلى عناية خاصة للتأكد من تلبية احتياجاتهن وإمكانية وصولهن السهل إلى المرافق والمعلومات.

المجتمعات ليست متجانسة - فالنساء والفتيات اللواتي ليس لهن أسرة أو يقمن بمفردهن (غير المصحوبات) أو من الأقليات العرقية أو الدينية أو من "طبقات اجتماعية" محددة يمكن تهميشهن ونبذهن. نسق مع فريق الحماية والجنسانية والشمول لتحديد هذه المجموعات وتؤكد من أن إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية متاحة لهذه المجموعات.

من المهم تحديد المؤثرين الذين يمكنهم توليد دعم مجتمعي لتحسين صحة الحيض والمساعدة في معالجة القيود الثقافية السلبية أو المحرمات أو الخرافات. يمكن أن يكون هؤلاء قادة المجتمع (الذكور أو الإناث)، أو العاملين الصحيين المحليين أو الحكوميين، أو مقدمي الخدمات المجتمعية (بما في ذلك المعالجين التقليديين أو القابلات، إلخ) أو الزعماء الدينيين أو موظفي الجمعية الوطنية أو المتطوعين أو غيرهم من الشخصيات المجتمعية.

هل يجب إدراج النساء الحوامل والنساء اللواتي يرضعن أطفالهن في أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، مثل عملية التوزيع؟

نعم! يمكن للنساء اللواتي يرضعن أطفالهن استرجاع دورتهن الشهرية مرة أخرى بعد عدة أشهر من الولادة (قد يختلف ذلك حسب كل امرأة). يجب أيضاً دعم النساء الحوامل بأدوات النظافة المتخصصة (مثل أطقم الولادة وأطقم ما بعد الولادة مع فوط صحية ماصة إضافية للنزيف الحاد)، حسب الحالة.



الخطوة ٣: تحليل العوائق والقابلية للتغيير السلوكي

تدور هذه الخطوة حول فهم الحواجز والعوامل التمكينية (أو الدوافع) لتغيير السلوك الاجتماعي والفردى لتحسين النظافة خلال الدورة الشهرية، بما في ذلك القيود والمحرمات الثقافية أو الدينية.

تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- تحديد وفهم الحواجز الرئيسية المتصورة والفعلية أمام النساء والفتيات
- تحديد وفهم المعتقدات الثقافية المحلية والمحرمات والقيود

الحواجز هي الأشياء التي توقف أو تعيق النساء والفتيات من تحسين نظافة الحيض. ومن الأمثلة على ذلك عدم الحصول على المياه، أو عدم وجود مرافق خاصة، أو عدم وجود صابون، أو معلومات خاطئة مثل الاعتقاد بأن الحيض سوف يتسبب في حصاد قليل، ويسبب إجهاض الحيوانات أو أنه "غير طاهر" ولا يمكنه لمس الماء أو الطعام. نظرًا لأن الدورة الشهرية تتضمن دمًا، فقد يكون هناك آراء ومحظورات قوية حول لمس أو رؤية الدم أو الأغراض الشهرية.

العوامل التمكينية أو المحفزات هي العوامل التي تسهل أو تقنع أو تدعم النساء والفتيات في تحسين النظافة خلال الحيض. ومن الأمثلة على ذلك الوصول إلى الماء والصابون لغسل الفوط والملابس الداخلية ومعلومات عملية واضحة حول الدورة الشهرية والبقاء بصحة جيدة، والوصول إلى المرافق الخاصة التي يشعرن بالراحة عند استخدامها ليلاً ونهاراً.

ربما تم بالفعل جمع بعض هذه المعلومات أثناء التقييم كجزء من الخطوة 1. عندما تحتاج إلى الفهم المعمق أو المفصل، يمكنك استخدام المناقشات الجماعية أو المقابلات مع المستجيبين الرئيسيين أو استطلاعات الرأي أو الاستطلاعات لتحليل الحواجز والدوافع.

أمثلة من الميدان



وجدت دراسة تمت في بنغلاديش في عام ٢٠١٦^{١٥} حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في رانجور وجوبالجانج أن الحفاظ على السرية كان أحد العوامل الأكثر تأثيرًا في قرارات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لدى النساء والفتيات. أبلغ الكثيرون عن شعورهن بالخجل لدى تجفيف القماش علانًا وكانت تخزن الفوط الصحية في أماكن غير صحية.

بين المستخدمين وغير المستخدمين (من الفوط الصحية) لم يكن هناك فرق كبير في دخل الأسرة الشهري. تم العثور على معدل منخفض فيما يتعلق بالتهديد المحتمل لأمراض الصحة الإنجابية. تشير هذه العوامل إلى أن عدم الرغبة في تحديد احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في ميزانيات الأسر المعيشية أكبر من عدم القدرة على شراء الأدوات الصحية.

تم الاستنتاج أن الفتيات والنساء تحدد الكثير من قرارات إدارة الحيض على المعتقدات الثقافية. تستند المحرمات الاجتماعية المشتركة على أن الحيض هو لعنة وأن المرأة غير طاهرة عندما تكون في دورتها الشهرية. هذه المعتقدات تضيف من القيود المفروضة على الحركة وتولد ثقافة السرية حول الحيض.

بواسطة منظمة iDE وجمعية الهلال الأحمر في بنغلاديش، بدعم من الصليب الأحمر الأسترالي والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.^{١٥}

الخطوة ٤: صياغة الأهداف التابعة لنظافة الدورة الشهرية

هذه الخطوة تتعلق بتحليل المعلومات التي تم جمعها لتحديد ما تريد تحقيقه. تأكد من أنك تأخذ في عين الاعتبار ما يلي:

- ما هي آليات وموارد المواجهة الحالية التي تستخدمها النساء والفتيات المتضررات؟
- ما هي مسؤولية أو تركيز استجابة الصليب الأحمر والهلال الأحمر؟ ما هي القدرات ومستوى الخبرة لدى الجمعية الوطنية؟
- ما هي المساعدة التي يقدمها الآخرون؟ على وجه الخصوص، ما هي عناصر النظافة أو الكرامة الأخرى (أو الدعم النقدي لهذه العناصر) التي تم توزيعها أو التخطيط لتوزيعها.
- ما هي الثغرات؟ فكر في المكونات الثلاثة لاستجابة شاملة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. تأكد من عدم استبعاد أي شخص وتلبية احتياجات جميع النساء والفتيات في سن الإنجاب، بما في ذلك الأشخاص ذوي الإعاقة، وذات الأمراض الصحية، والنساء الحوامل، والنساء اللواتي أنجبوا أطفال مؤخراً.
- ما هي مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية اللازمة لدعم النساء والفتيات ليقمن في إدارة دورتهن الشهرية؟ ما هي السلوكيات الجيدة التي تريد أن تتبناها أو تمارسها النساء والفتيات والرجال والفتيان؟ ما هي المعرفة والمعلومات التي هم بحاجة إليها؟
- ما هي العوامل الاجتماعية والثقافية التي يجب تغييرها وما هي الحواجز التي يجب معالجتها؟

تذكرا!

يجب أن تتناول الإجراءات الفعالة والشاملة لتحسين إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية المكونات الثلاثة التالية: الوصول إلى المواد والأغراض الصحية؛ أن تكون المرافق خاصة وآمنة ومناسبة للغسيل والتجفيف والاستحمام والتخلص من النفايات؛ وأن تتوفر المعرفة والمعلومات لمعالجة المحرمات الثقافية والممارسات التقليدية أو القضايا الصحية.



استخدم الجدول الموجود في الأداة رقم ٦ كطريقة لاستخدام بيانات التقييم والمعلومات التي تم جمعها لاتخاذ القرارات بشأن برمجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

الأداة رقم ٦: أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة



إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن خطة عمل الطوارئ

أين يجب تضمين الأطقم المختلفة التابعة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في خطة العمل الطارئة؟

ما هو القسم الملائم ضمن خطة العمل الطارئة	النشاط
قسم فريق الحماية والجنسانية والشمول	توزيع أطقم حفظ الكرامة (نقداً أو عبر القسائم أو الأغراض العينية) يجب أن يشمل توزيع كل طقم التالي: • عرض لعناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (أثناء أو قبل التوزيع) • استخدام معين لعناصر الإعلام والتثقيف والاتصالات لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية • مراقبة ما بعد التوزيع (مع التركيز على الأساليب النوعية)
قسم برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة	توزيع أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (نقداً أو عبر القسائم أو الأغراض العينية)
قسم برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة	توزيع أطقم النظافة (نقداً أو عبر القسائم أو الأغراض العينية)
قسم برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة	تحسينات في (أو بناء) مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة المطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية
قسم برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة إذا تمّ النشاط من قبل متطوعي تعزيز النظافة؛ أو فريق الحماية والجنسانية والشمول أو قسم الصحة إذا تمّ النشاط من قبل متطوعين آخرين	تعزيز النظافة ومعلومات واقعية واضحة عن الحيض

فكر في المراقبة المشتركة: هل يمكن لمطوعي فريق الحماية والجنسانية والشمول تضمين أسئلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في أنشطتهم؟ هل يمكن لمطوعي تعزيز النظافة تضمين أسئلة حول الكرامة وإدراجها ضمن أنشطة تعزيز النظافة أو مجموعة التعليقات؟

راجع الأداة رقم ٧ للحصول على أمثلة عن النتائج والمؤشرات والأهداف التي يجب استخدامها لدى وضع خطة عمل الطوارئ الخاصة بك.

الأداة رقم ٧: مثال على منافذ إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ومؤشراتها وأهدافها ضمن خطة عمل الطوارئ



ماذا يقول دليل "اسفير" عن إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية^{١٦}؟

معيار تعزيز النظافة ١,٣ (إدارة نظافة الحيض والسلس): تتمتع النساء والفتيات في سن الحيض، والذكور والإناث المصابات بالسلس، بإمكانية الوصول إلى منتجات النظافة ومرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة التي تدعم كرامتهم ورفاهيتهم. تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

١. فهم الممارسات والأعراف الاجتماعية والأساطير المتعلقة بإدارة نظافة الدورة الشهرية وإدارة السلس، وتكييف مستلزمات ومرافق النظافة.
٢. استشر النساء والفتيات والأشخاص الذين يعانون من السلس في تصميم وتحديد المواقع وإدارة المرافق (المراحيض ومرافق الاستحمام والغسيل والتخلص من النفايات وإمدادات المياه).
٣. توفير الوصول الشهل إلى إدارة مناسبة لنظافة الحيض وأغراض السلس والصابون (للاستحمام والغسيل وغسل اليدين) وغيرها من مستلزمات النظافة.
- بالنسبة للتوزيعات، قم بتوفير الإمدادات في أماكن منفصلة لحفظ الكرامة وتقليل الوصمة، وإثبات الاستخدام المناسب لأي عنصر غير مألوف.

أمثلة من الميدان - الاحتياجات والآثار



ذكرت امرأة عجوز خلال عملية لاجئي جنوب السودان عام 2013 أنها لم تستطع حضور توزيع المواد الغذائية والمواد غير الغذائية بسبب سلسها. لم يكن لديها فوط ماصة، ولم تستطع الوصول إلى مرافق لغسل الملابس وتجفيفها. فكان الآخرون غير راغبين أو مترددين في مساعدتها بسبب الرائحة الكريهة والوصم حولها.

خلال تقييم لعملية الاستجابة للأعاصير في سيشيل في عام 2013، ذكر رجل أن أهم شيء كان يحتاجه في الأسابيع التي تلت الإعصار كان حفاظات الكبار لأخيه، الذي يعاني من عجز في التعلم والذي يعاني من سلس البول.

دعم الناس الذين يعانون من السلس البولي

يُعتبر السلس البولي موضوع معقد ومحظور في معظم الأوقات، ويمكن أن يكون له تأثير كبير على نوعية الحياة وكرامة الأشخاص وصحتهم.^{١٧}

يحدث السلس عندما لا يستطيع الشخص حصر البول أو البراز (أو كلاهما) أو التحكم بهما. يمكن أن يؤثر على^{١٨}:

- العجزة؛
- الرجال والنساء والأطفال ذوي الإعاقات الجسدية و / أو صعوبات التعلم؛
- النساء والفتيات المراهقات الحوامل أو اللواتي وُلدن؛
- النساء والفتيات المراهقات اللواتي عانين من الناسور بسبب الولادة الطويلة / المعوقة أو بسبب الاعتداء الجنسي؛
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة (مثل السرطان والسكتة الدماغية) أو الذين خضعوا لعملية جراحية (مثل إزالة البروستاتا)؛
- الأشخاص الذين عانوا من المواقف العصبية للغاية، مثل الصراعات أو الكوارث، وتطور التبول الليلي أثناء النوم.

ما هي التحديات الرئيسية وما الذي يمكننا فعله لدعم الأشخاص الذين يعانون من السلس؟^{١٩}

التحدي أو الحاجة	الاقتراحات
الأشخاص الذين يعانون من السلس هم "مخفيون عن الأنظار"، ويشعرون بالحرج والخل من التحدث عن السلس	<ul style="list-style-type: none">اعمل مع فرق الدعم النفسي والاجتماعي وفريق الحماية والجنسانية والشمول والصحة لتحديد من هم الأشخاص المسنين أو الأشخاص ذوي الإعاقة أو غيرهم ممن قد يكون لديهم سلس، كنقطة بداية للبرنامج.قم ببناء الثقة من خلال الحديث عن المشاكل الأخرى أولاً (مثل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، والوصول إلى مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة).
نقص المواد على سبيل المثال الفوط الماصة، الملابس الداخلية، الملابس، واقيات للفرشة، إلخ، لإدارة السلس	<ul style="list-style-type: none">أسأل الأشخاص الذين يعانون من السلس عن تفضيلاتهم واحتياجاتهم. يمكن أيضًا استخدام بعض منتجات النظافة الشهرية في السلس (مثل الفوط القابلة لإعادة الاستخدام والتي يتم التخلص منها).احتفظ بمخزون من اللوازم المناسبة في مراكز الدعم النفسي والاجتماعي أو مراكز حفظ الكرامة، لتوزيعها عند الطلب على الأشخاص الذين يعانون من السلس. قد تكون هناك حاجة إلى أنواع مختلفة، وأحجم مختلفة وذات الامتصاص المختلف حسب شدة السلس.
عدم توفر مياه كافية لغسيل و / أو مرافق خاصة للغسيل والتجفيف والاستحمام	<ul style="list-style-type: none">تأكد من أن الأشخاص الذين يعانون من السلس (أو القائمين على رعايتهم) جزء من المشاورات لتحديد مواقع مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وتصميمها وإدارتها، ولاختيار العناصر غير الغذائية المراد توزيعها.
قد يكون الأشخاص مقيدون في الحركة أو غير قادرين على مغادرة منازلهم بسبب الإحراج أو المواقف السلبية الموجهة تجاههم أو بيئة يتعذر الوصول إليها	<ul style="list-style-type: none">تأكد من عدم استبعاد الأشخاص المصابين بالسلس من التوزيعات أو من الوصول السهل إلى الخدمات.تأكد من أن الأشخاص المصابين بالسلس مرتبطون بمؤسسات أو خدمات متخصصة في مجالات الصحة والإعاقة و / أو كبار السن.

^{١٧} تشيلسي جايلز هانسن، احتياجات النظافة لمن يعاني من السلس في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، 2015. <<https://www.ircwash.org/resources/hygiene-needs-incontinence-sufferers>>

^{١٨} بنديكت هافسكجولد وآخرون، "تقييم: غير كفؤ في ما يتعلق بالسلس - لماذا نتجاهل احتياجات المصابين بالسلس؟"، ووترلاينز، 35.3 (2016)، 27-219. <<https://doi.org/10.3362/1756-3488.2016.018>>

^{١٩} جدول مقتمس من "مسودة نضاح حول السلس استناداً إلى الأبحاث الشاملة لعدة قطاعات والخبرة الميدانية للجهات الفاعلة الإنسانية والإمائية الدولية (فيد التطوير 2018)". يتم مشاركة المسودة من خلال مجموعة السلس العالمية غير الرسمية.

الخطوة 5: التخطيط

تدور هذه الخطوة حول العمل مع القطاعات والفرق الأخرى لوضع خطة عمل تهدف إلى معالجة الأهداف والوصول إلى الأهداف المحددة في الخطوة 4.

تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- اختيار الأساليب أو النهج وقنوات الاتصال المناسبة والموثوق بها من قبل النساء والفتيات والرجال والفتيان المستهدفين
- اعمل عن كثب مع مهندسي برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة للتخطيط لـ "الأجهزة" والمرافق، والتأكد من فهمهم لتحديات النظافة الشهرية واحتياجات النساء والفتيات [راجع الخطوة 6 لمزيد من المعلومات]
- إعداد المواد، بما في ذلك تجربتها مع المتطوعين ومجموعة صغيرة من النساء والفتيات
- جدولة جلسات التوزيع والنظافة والعروض التوضيحية وأنشطة مراقبة ما بعد التوزيع
- إعداد خطة رصد وإعداد التقارير للأنشطة (ركّز على دمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في آليات وأنشطة ردود الفعل الموجودة وغيرها)
- تخطيط لآليات التغذية المرتدة - بما في ذلك كيف ومن من وما هي الوتيرة

جمع الملاحظات وحدها لا يكفي؛ تأكد من أن لديك نظامًا فعال (بما في ذلك تحديد من المسؤول) لتحليل وتتبع الإجراءات المخففة ومن ثم توصيلها إلى المجتمعات.

تشمل الخيارات المختلفة لتلقي الملاحظات: نماذج ملاحظات المجتمع / أوراق السجلات التي يتم ملؤها من قبل الموظفين أو المتطوعين، والدراسات الاستقصائية، ومناقشات مجموعة التركيز، ولجان المجتمع، وخطوط الهاتف (الاتصال و / أو الرسائل النصية القصيرة)، ومكاتب الأسئلة، وصناديق للشكاوى أو الاقتراحات.

تتضمن الأداة رقم 10 خطة مثالية لجمع التعليقات، وكذلك نموذجًا لسجل الملاحظات والتخفيف، والذي يمكن استخدامه لجمع التعليقات وتتبع الإجراءات التي تم اتخاذها لمعالجتها.



المصدر: كورين اميلر / الصليب الأحمر النيوزيلندي - بوروندي

الخطوة ٦: التنفيذ

هذه الخطوة تدور حول وضع خططك موضع التنفيذ وتنفيذ الأنشطة. تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- تطويع وتدريب المتطوعين (راجع الجزء رقم 2 من هذا الدليل)
- العمل مع فرق الإغاثة / النقد لإجراء توزيعات يجب عرض وتعزيز النظافة مع أي توزيع
- تنفيذ الأنشطة التي تمّ التخطيط لها، مع برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة، وفريق الحماية والجنسانية والشمول، والمأوى والفرق الأخرى التي تعمل معًا بشكل وثيق
- التنسيق مع الجهات الإنسانية الفاعلة وأصحاب المصلحة الآخرين

تأكد من استخدام المعلومات التي تم جمعها أثناء التقييم لتوجيه الرسائل والمعلومات المقدمة خلال جلسات التوزيع وجلسات مشاركة المعلومات. يمكن أن يساعد ذلك في معالجة المعتقدات غير الصحيحة والوصمات والمفاهيم الخاطئة حول التعامل مع الفوط الصحية وغسل الدم عنها والدورة الشهرية وما إلى ذلك.

الأداة رقم ٩: مثل على مواد الإعلام والتثقيف والاتصالات (الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية) للفوط التي يمكن التخلص منها والفوط القابلة لإعادة الاستخدام والسدادات القطنية



التوزيع

التشاور مع النساء والفتيات حول الطريقة المفضلة للتوزيع. إذا كان ذلك ممكنًا ومناسبًا، استخدم العيادات الصحية والمدارس ومجموعات النساء أو الأمهات ومراكز الدعم النفسي والاجتماعي وما إلى ذلك، وضمان بيئة خاصة وآمنة، حيث لن تتعرض النساء والفتيات للإزعاج أو الإحراج. إذا كنت تستخدم التدخلات القائمة على النقود، فلا تزال هناك حاجة إلى جلسات توضيحية وجلسات مشاركة المعلومات ويمكن القيام بها في هذه المرافق أيضًا.

لا ينبغي أن يكون هناك من توزيع دون عرض لكيفية استخدام ورعاية أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

في حالة المساعدة النقدية وعبر القسائم، يمكن أن تكون المساعدة مشروطة ولن يحق إلا لمن حضروا الجلسات من تلقي المنحة النقدية أو القسائم.

لا تفترض أبدًا أن النساء أو الفتيات يعرفن كيفية استخدام الأغراض الموجودة داخل أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. قد تفضل النساء والفتيات نوعًا معينًا من الفوط الصحية ولكن ليس لديهن خبرة في استخدامها، أو قد تكون لديهن معرفة غير صحيحة منقولة من أمهاتهن أو عمّاتهن أو أخواتهن عن الدورة الشهرية وكيفية إدارتها.

التوصيات الرئيسية الأخرى للتوزيع وأنشطة تعزيز النظافة هي:

- قم بتضمين ممثل من العيادة الصحية المحلية أو من المجموعة النسائية (تأكد من أن النساء والفتيات يثقن بهن أولاً) في جلسة العرض التوضيحية لدعم تعزيز الصحة والنظافة. يمكنهم الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالوقاية من الالتهابات المهبلية ومعالجتها، وإدارة آلام الدورة الشهرية، ويمكنهم المساعدة في معالجة المحرمات الثقافية أو المعلومات الخاطئة أو الأساطير أو الممارسات الخطرة.
- العديد من المناقشات مع النساء حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ستطرح حتمًا أسئلة حول الحمل، والالتهابات المنقولة جنسيًا، والنظافة الشخصية الحميمة، وربما العنف الجنسي أو المنزلي أو تشويه الأعضاء التناسلية. تأكد من إطلاع كل من يشارك في التوزيع أو التشاور مع النساء والفتيات حول المشاكل المتعلقة بالحماية وأنّ المعلومات التي حصلت عليها هي معلومات محدّثة حول خدمات الدعم (الصحة، الدعم النفسي والاجتماعي، السياسة، القانونية) المتاحة، بما في ذلك المكان الذي يمكنهن إرسال أحد الناجين من العنف الجنسي والجنساني إليه في حال تمّ الكشف عن حالتهم.
- لا تقم بتوزيع أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في دلو ذات علامات تجارية محددة، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى ارتباط غير مرغوب فيه بين الدلو والحوض (على سبيل المثال، قد يعرف الأشخاص متى تمرّ المرأة بدورتها الشهرية وقد يؤدي ذلك إلى إحراج).

مرافق وخدمات برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة

ينبغي إدخال تفضيلات وتعليقات النساء والفتيات في تصميم مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وتحسينها. يحتاج مهندسو برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة إلى فهم تحديات نظافة الدورة الشهرية واحتياجات النساء والفتيات، وعليهم العمل عن كثب مع متطوعي تعزيز النظافة.

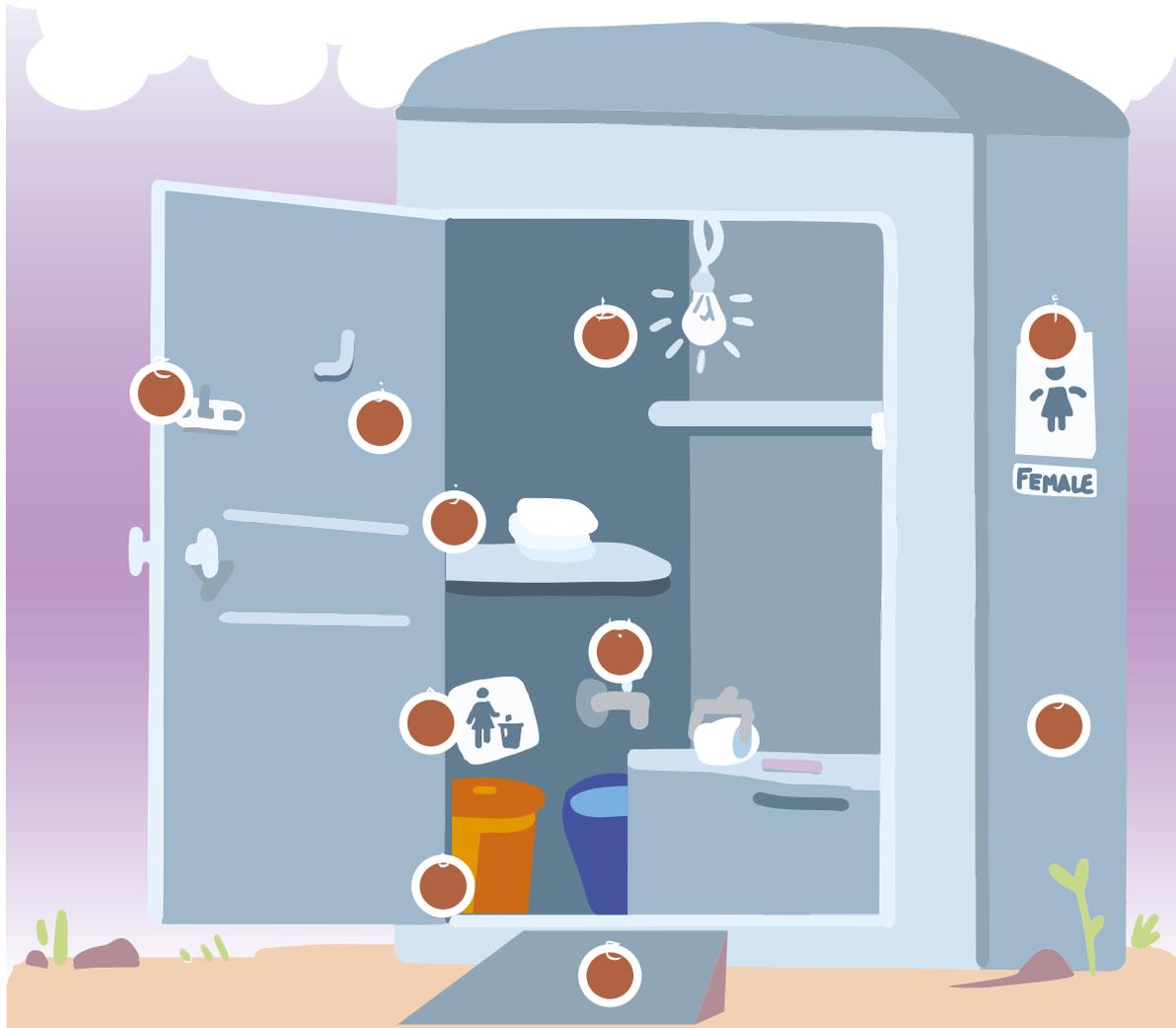
تشمل الاعتبارات الرئيسية حول مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة التابعة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ما يلي:

- تزداد الاحتياجات المائية أثناء الحيض لزيادة الاستحمام وغسيل الفوط و/أو الملابس الداخلية و/أو الملابس المتسخة، وغسل اليدين بعد تغيير اغراض الحيض المستخدمة، إلخ.
 - تعد خصوصية وسلامة المنشآت أمرًا بالغ الأهمية، بما في ذلك القدرة على قفل الأبواب، والمرافق المنفصلة للذكور والإناث، المضاءة جيدًا. تحتاج النساء والفتيات إلى الشعور بالراحة عند استخدام المراحيض ومرافق الاستحمام وما إلى ذلك خلال الليل والنهار. كما ينبغي فصل المرافق التي يمكن الوصول إليها للأشخاص ذوي الإعاقة حسب الجنس.
 - يمكن أن يكون لمياه الاصحاح الناتجة عن غسل مواد الحيض المستخدمة صبغة حمراء اللون. يجب أن يكون الصرف الصحي وإمدادات المياه كافيين لضمان ألا يصبح هذا مصدرًا للإحراج أو المضايقة أو منع النساء والفتيات من استخدام مرافق الاستحمام.
 - يمكن أن تسبب الفوط التي يمكن التخلص منها أو القماش المستخدم في انسداد المراحيض إذا تمّ التخلص منها عبر رميها في المراحيض. من المهم توفير سلة للنفايات أو آليات خاصة يسهل الوصول إليها للتخلص من الفوط ونفايات الحيض. قم بتضمين معلومات بسيطة (باللغة المحلية وعبر استخدام الصور) داخل كل مرحاض لشرح الرسائل الرئيسية عند التخلص من أغراض الحيض. في بعض الحالات، قد يكون استخدام المحارق للتخلص النهائي من نفايات الحيض مناسبًا.
 - يمكن أن تصعب الفوط الصحية التي يتم التخلص منها أو قطعة القماش المستخدمة التي يتم رميها في مراحيض الحفر عملية إزالة الحمأة ويمكن أن تسد معدات إزالة الحمأة. تعتمد إمكانية حصول المشكلة على مدى عمق حفرة المراحيض، والحاجة إلى إزالة الحمأة، وتوافر المساحات، ونوع المعدات المتاحة وما إلى ذلك.
 - التنظيف المنتظم والصيانة المستمرة وتشغيل مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة (بما في ذلك المراحيض المشتركة ومناطق الاستحمام وجمع / نقل النفايات من الصناديق أو الحفر وتشغيل المحارق وما إلى ذلك). تأكد أنه من الواضح من المسؤول عن ذلك، وأن هناك نظامًا قائمًا. استكشف إمكانية استخدام النقود مقابل العمل.
 - تأكد من أن أي شخص يتعامل مع أو قد يتلامس مع نفايات الحيض (مع الدم) يرتدي معدات الحماية الشخصية المناسبة.
- يوضح الرسم الباني رقم 5 مثالاً على مرحاض سهل الاستخدام ومتوافق مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، مع ميزات واعتبارات تصميم رئيسية.

استخدم الأدوات ٢ - ٤ كقوائم مرجعية لتقييم مدى ملاءمة مرافق إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وما إذا كانت تلبى الحد الأدنى من المعايير.



المصدر: دانيل أنذرل / الصليب الأحمر المالاي / الصليب الأحمر السويسري



و - جدران، باب، سقف.
مصنعة من مواد غير شفاقة ومن دون أي فجوات أو فتحات

ز - رف (أو خطاف).
لتخزين الأغراض خلال الاستخدام بطريقة نظيفة

ح - يجب أن يسهل وصول
الأشخاص ذوي الإعاقات إلى بعض المرافق

ط - مصدر نور خلال الليل.
داخل وخارج المراض

أ - عدد كافٍ من المراحيض
منفصلة عن مرافق الرجال (من خلال لافتات واضحة).

ب - سهولة الوصول إلى المياه
(داخل المرفق في شكل مثالي للنساء والفتيات ليغسلن أنفسهن
وأغراض الحيض).

ج - مراحيض آمن وخاصة.
مع مزلاج الداخلي للباب

د - سلة نفايات.
مع غطاء للتخلص من الأغراض المستهلكة

هـ - لافتات واضحة.
تشرح للنساء والفتيات عن كيفية التخلص من نفايات الحيض

التصوير البياني رقم 5: مثل عن مرحاض سهل الاستخدام ومتعدد الاستخدامات يتحلّى بالحد الأدنى من معايير إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية^{١٩}.

الخطوة ٧: الرصد والتقييم

يجب أن يتم بشكل مستمر جمع التقدم والأداء لإجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، وردود فعل النساء والفتيات والرجال والفتيان واستخدامها لتكييف الأنشطة والرسائل مع تغير الاحتياجات والوضع.

تشمل الأنشطة الرئيسية ما يلي:

- إجراء مراقبة ما بعد التوزيع لأي طقم تابع لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو لحفظ الكرامة
- مراقبة استخدام وملاءمة وصيانة مرافق برنامج المياه والصاح وتعزيز النظافة
- جمع وتحليل واستخدام ردود فعل النساء والفتيات والرجال والفتيان باستمرار
- مراقبة الوضع باستمرار لرصد أي تغييرات
- التنسيق مع الجهات الفاعلة الإنسانية وأصحاب المصلحة الآخرين

استخدم الأداة 13 للتحقق من التقدم ومستوى إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.



الأداة رقم ١٣: قائمة مرجعية لنظافة الدورة الشهرية في السياق الإنساني

يمكن دمج رصد أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن آليات التغذية المرتدة الحالية لتعزيز النظافة. على سبيل المثال، إذا قام متطوعو تعزيز النظافة بإجراء مناقشة جماعية مع النساء المصابات كل أسبوعين، فيمكن إدراج بعض الأسئلة الأساسية حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. إذا كان متطوعو تعزيز النظافة يقومون بزيارات من منزل إلى منزل للترويج لغسل اليدين، فيمكنهم جمع تعليقات غير رسمية أو مراقبة مرافق برنامج المياه والصاح وتعزيز النظافة.

توفر الأداة رقم 10 مثالاً للسجل الذي يمكن استخدامه لجمع التعليقات (غير الرسمية والرسمية على حد سواء) - بما في ذلك الإجراءات التي اتخذت للتصدي لها (التخفيف) والنتائج. يمكن استخدام هذا الجدول أيضًا للشائعات والشكاوى.



الأداة رقم ١٠: سجل التخفيف وردود الفعل (يمكن أن يشمل أيضًا الشائعات والشكاوى والمعلومات الخاطئة)

هل تم توزيع أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أطقم حفظ الكرامة؟

من المهم المتابعة مع النساء والفتيات حول استخدام ومقبولية والرضا عن أي من الأغراض الموزعة (أو في حالة استخدام النقود / القسائم، عن الخدمة ومقدمي الخدمات)، وتحديد أي مشاكل أو تحديات غير متوقعة.

يجب أن تركز مراقبة ما بعد عملية التوزيع التابعة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية على الأساليب النوعية (مثل المناقشات الجماعية والمقابلات مع المستجيبين الرئيسيين) بالإضافة إلى المسوحات الكمية. لا يمكن جمع المعلومات المفصلة (مثل أسئلة "كيف" و "لماذا") حول استخدام عناصر الحيض والخبرات والتحديات والمحرمات الثقافية أو القيود وما إلى ذلك من خلال الدراسات الاستقصائية فقط. الطرق النوعية هي الطريقة الوحيدة لجمع معلومات هادفة ومتعمقة حول الاستخدام والرضا والأفضليات والتحديات التي يمكن استخدامها لتكييف وتحسين البرمجة.

يجب أن تتم مراقبة ما بعد توزيع أغراض الدورة الشهرية خلال فترة ما بين شهر إلى شهرين بعد التوزيع. إذا تمّت المراقبة قبل أقل من شهر، فهناك من مخاطرة، فيمكن للعديد من النساء والفتيات أن لم يحن لهن فترة الدورة الشهرية بعد، وبالتالي لم يقمن باستخدام الفوط والأغراض، إلخ. وإذا تمّت المراقبة بعد شهرين، قد يصعب على النساء والفتيات تذكر ما حدث أثناء التوزيع، ما تلقوه من معلومات، إلخ.

الأداة رقم ١١: دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - رصد ما بعد التوزيع

الأداة رقم ١٢: الدراسة الاستقصائية لرصد ما بعد التوزيع





المصدر: كورين امبلر/ الصليب الأحمر النيو زيلندي - بوروندي

مراقبة مرافق برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة

يجب أن يتم ذلك مع فريق الأجهزة والمعدات لبرنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة. الأسئلة الأساسية التي يجب طرحها تشمل:

- هل المراحيض تتحلّى بالخصوصية وذات الإضاءة الجيدة؟ هل تشعر النساء والفتيات بالراحة لدى استخدامهن المراحيض خلال النهار والليل؟
- هل هناك ما يكفي من الماء لزيادة نسبة الاستحمام وغسيل الفوط أثناء الدورة الشهرية؟
- هل هناك ما يكفي من الإمدادات أو الوصول السهل إلى الصابون ومرافق غسيل اليدين؟
- هل يتم تفريغ صناديق التخلص من النفايات بانتظام؟ هل تصبح آبار المراحيض ممتلئة وتحتاج إلى إزالة الحمأة؟ هل يعمل نظام التنظيف والصيانة بشكل جيد، وإذا لم يكن الأمر كذلك كيف يمكن تحسينه؟
- هل تم استشارة النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة والفتيات الضعيفة / الأقليات (مثل المتحولين جنسياً) حول تفضيلاتهم لتصميم المراحيض ومواقعهم وكيف سيتم تنظيفها وصيانتها؟ هل تستخدم هذه المعلومات لتوجيه البرمجة أو الأنشطة؟ لم و لم لا؟

أزمات طويلة أو حركات سكانية متطورة

من المهم في هذه الظروف إجراء تقييم وتحديث بانتظام للتركيبة السكانية للفتيات والنساء في سن الإنجاب. وذلك للتأكد من أن الفتيات المراهقات اللواتي يبدأن في الحصول على دورتهن الشهرية خلال الأزمة أو اللواتي يصلن حديثاً إلى مخيم اللاجئين (على سبيل المثال) يتم تضمينهن في البرمجة ويُقدّم لهنّ الدعم اللازم.

الخطوة ٨: المراجعة، التعديل

تدور هذه الخطوة حول التأكد من أن إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية سريعة الاستجابة وأن البرمجة تتكيف لتلبية الاحتياجات والتحديات المتغيرة.

تشمل الأنشطة الرئيسية لإجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية:

- قم بمراجعة أو تكيف أو إضافة أنشطة بناءً على تعليقات النساء والفتيات وأي تغييرات في الموقف
- توثيق واستخدام الدروس/الخبرات السابقة
- تنسيق وتبادل التوصيات مع مجموعات العمل الوطنية والوكالات، إلخ

تعلم من تجربة تنفيذ إجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. قم بتوثيق الدروس ومشاركتها داخليًا وخارجيًا. تأكد من الارتباط بهيكليات التنسيق الوطنية أو الإقليمية، ومجموعات العمل، والوزارات الحكومية، إلخ، لتبادل الدروس والتوصيات.

استخدم هذه الدروس والتوصيات للاستعداد بشكل أفضل للطوارئ أو الكوارث القادمة. اعمل على تحسين الاستعدادية من خلال الارتباط ببرمجة الإصلاح والمرونة على الأمد الطويل (خاصة برنامج المياه والاصحاح وتعزيز النظافة وبرنامج الصحة المجتمعية والإسعافات الأولية (eCBHFA)) وتعزيز التنسيق على المستوى الوطني.



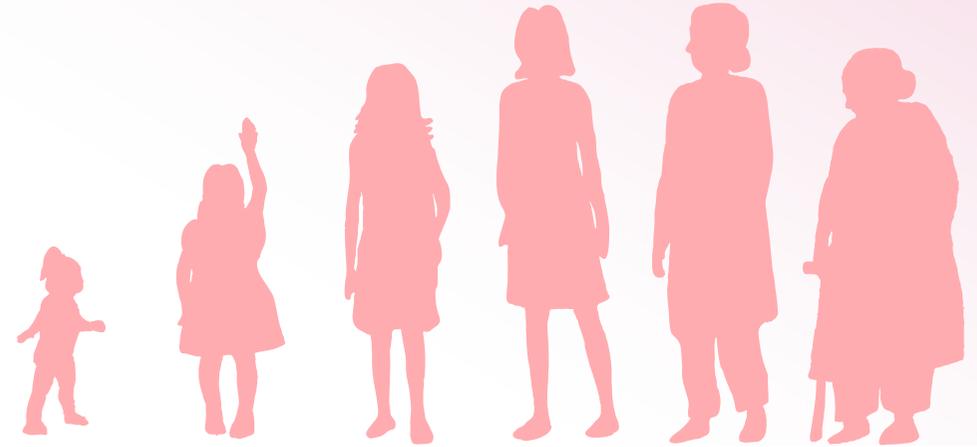


إدارة النظافة الشهرية خلال حالات الطوارئ

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر
والهلال الأحمر



أدوات





دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم

نظرة عامة

توفر هذه الأداة أمثلة عن أسئلة يمكن التوجه بها خلال مناقشة جماعية عن موضوع محدد (FGD) مع النساء والفتيات المراهقات لفهم ممارسات إدارة النظافة الشهرية والأفضليات والمعتقدات الاجتماعية الثقافية والقيود التي تواجههن والصحة. تتضمن الأسئلة الأمور الرئيسية التي يجب تقييمها لدى إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في سياق إنساني. يجب تكييف الأسئلة بحيث تكون مناسبة ومحددة حسب السياق. يجب إضافة مقدمة/خلفية، موافقة الأشخاص، لعبة إزالة الجليد وأسئلة تحقيق.

تفاصيل مهمة:

- يجب أن تكون المناقشة الجماعية عن الموضوع المحدد مصنفة حسب العمر، على سبيل المثال من 12 إلى 18 عامًا ومن 19 إلى 35 عامًا ومن 36 إلى 55 عامًا.
- يعتمد عدد المناقشات الجماعية على النطاق والانتشار الجغرافي والوقت المتاح والسياسات. من المستحسن أن يكون هناك مناقشتين جماعيتين على الأقل مع كل فئة عمرية. وإذا كانت العملية أو البرنامج أكبر حجمًا، فقد تكون هناك حاجة إلى المزيد من المناقشات.
- راجع القسم رقم 3 من الدليل لمزيد من المعلومات حول اختيار المتطوعين المناسبين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

بناءً على الوقت والموارد التي بحوزتك، يمكن دمج هذه الأسئلة كجزء من الأنشطة الأخرى (على سبيل المثال، يتم طرحها كجزء من مناقشات جماعية حول الترويج للنظافة أو PGI أو الصحة) - أو يمكن عقد مناقشة جماعية منفصلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

أمثلة عن أسئلة يمكن طرحها خلال المناقشة الجماعية

أ معلومات عن النظافة الشهرية

- من أين تحصل على معلومات عن صحة المرأة وفترة الحيض؟
- مع من تشعرين بالراحة أكثر للتحدث عن نظافة الحيض؟
- في أي عمر تبدأ النساء في هذا المجتمع عادةً في اختبار الدورة الشهرية (الحيض) والانتهاج منها (انقطاع الطمث)؟
- [بالنسبة للفتيات المراهقات] هل أخبرك أحدهم عن معنى بداية الدورة الشهرية، أو كيفية إدارتها؟

ب ممارسات نظافة الحيض ومرافق برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة

- قبل هذه الحالة الطارئة/الحدث، ما الذي كنت تستخدمينه عادةً لإدارة دورتك الشهرية؟ من أين حصلت عليها (على سبيل المثال تم شراؤها من متجر، مصنوعة في المنزل وما إلى ذلك). كم كانت التكلفة؟
- ما الذي تستخدمينه الآن لإدارة دورتك الشهرية؟ [بعد هذه الحالة الطارئة/الحدث]
- أين يمكنك تغيير القماش الخاص بك/الغرض/الفوط؟ كم مرة تقومين بتغيير القماش أو الفوط؟
- إذا كانت الفوط يمكن التخلص منها: أين يمكنك التخلص من أو رمي الفوط المستعملة؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات والمعتقدات، وإذا كانت تقوم بذلك خلال الليل، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تغسلين القماش؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات، بما في ذلك مياه الصرف الصحي الدامية، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تجفنين قطعة القماش؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات، بما في ذلك الخصوصية والمحرمات، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: لدى استهلاكها بالكامل، أين تتخلصين من أو ترمين القماش القديم؟ لماذا؟ دقق أسئلتك عن التحديات والمعتقدات، وإذا كانت تقوم بذلك خلال الليل، إلخ.
- ما هي التغييرات أو التحسينات التي تريد إجرائها على مرافق برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة هنا، بحيث يمكنك إدارة الحيض بشكل أفضل؟





دليل مناقشة جماعية عن موضوع محدد - تقييم

ج الجوانب الاجتماعية الثقافية والصحية

- خلال الدورة الشهرية الأخيرة، هل واجهت أي ألم (قبل أو أثناء الدورة)، حكة أو انزعاج؟ أي إفرازات أو رائحة؟ كيف تعاملت مع ذلك؟
- خلال الدورة الشهرية الأخيرة، هل شعرت بالحرج أو القلق على الإطلاق؟ لماذا؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على التخفيف من شعورك بالحرج أو القلق؟
- ما هي المعتقدات أو العادات المتعلقة بالحيض في ثقافتك/مجتمعك؟ كيف تؤثر عليك؟
- هل هناك أي شيء محظور عليك أو لا يمكنك فعله خلال دورتك الشهرية؟
- ماذا يعرف ويفتكر الرجال (والصبية) عن الحيض هنا؟
- ما هي المعلومات المتعلقة بجسمك التي تريدين معرفتها؟

د عناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - مرر العينات لدى طرحك الأسئلة

- [القوط: يمكن التخلص منها أو قابلة لإعادة الاستخدام]: هل سبق لك أن استخدمت هذه الأغراض من قبل؟ هل يعجبونك؟ لما و لما لا؟
- ما نوع القوطة التي تفضلينها الآن؟ لماذا؟ (ناقش جوانب الاستدامة / إعادة الاستخدام (عدد الاستعمالات التي تدوم من خلالها أنواع القوطة الصحية المختلفة)، الغسيل، التجفيف، المشاكل المتعلقة بالخصوصية، الوصول إلى المياه، إلخ.)

مناقشة تفضيلات:

- [القوط التي يتم التخلص منها]: مع أو بدون أجنحة؟ ما هو مستوى الامتصاص؟
- [القماش أو القوطة القابلة لإعادة الاستخدام]: اللون؟ نوع المادة؟ ما هو العدد اللازم خلال يوم (أو خلال فترة الحيض)؟ ملسقة على الملابس الداخلية أو باستخدام شريط مطاطي حول الخصر؟
- [الملابس الداخلية]: اللون؟ الحجم؟ النوع؟
- [صابون]: ذات رائحة/عطر أو من دون رائحة؟ العلامة التجارية المفضلة أو اللون؟ صبونة أو مسحوق غسيل؟
- [حبل، أوتاد أو رف تجفيف]: كيف تفضلين تجفيف القوطة والملابس الداخلية الخاصة بك؟ لماذا؟
- هل هناك من أي عناصر أو أغراض أخرى تفتقدين إليها ويمكنها مساعدتك على إدارة دورتك الشهرية؟
- [مادة IEC]: هل تفهمين الصور* / اللغة على هذه الورقة؟ (* إذا تمّت الترجمة إلى اللغة المحلية). هل يمكنك تفسير المعنى؟

ه توزيع العناصر

- هل تلقيت أي من أطقم حفظ الكرامة مؤخرًا (أو منذ حالة الطوارئ/الأزمات)؟ أي واحدة؟ هل كانت مفيدة؟ لما و لما لا؟
- [إذا كانت الإجابة بنعم]: هل شعرت بالأمان أو الإحراج أثناء التوزيع؟ لما و لما لا؟
- ما هي بالنسبة لك أفضل طريقة لتوزيع أغراض نظافة الدورة الشهرية؟ كيف تفضلين أن يحدث التوزيع؟
- هل بعض النساء والفتيات غير قادرات على الذهاب إلى التوزيعات؟ لماذا؟ ما الذي يقيدهن؟
- [إذا كنت تخطط لاستخدام المساعدة النقدية]: هل تعتقد أن قسائم لأغراض نظافة الدورة الشهرية فكرة جيدة هنا؟ لما و لما لا؟ هل تشعر بالراحة عند شراء الأغراض الشخصية من السوق/من أصحاب المتاجر المحليين؟ ما هي مسافة بعد السوق عنك؟ هل هناك من أي شيء يمكن أن يمنعك من استخدام القسيمة لنظافة الدورة الشهرية (مثل القوطة الصحية)؟

و الختام

- ما هي التحديات الرئيسية التي تواجهينها في إدارة دورتك الشهرية الآن؟ إذا كانت التحديات كثيرة، فاطلب من النساء والفتيات التصويت (برفع الأيدي) أو ترتيبها حسب أهميتها.
- هل هناك أي شيء آخر ترغب في مشاركته حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو خبراتك؟
- هل لديك أسئلة؟

أشكر المشاركين وشرح الخطوات التالية. تأكد من أنهن يعرفن كيفية الحصول على الدعم (على سبيل المثال عن الصحة الجنسية والإنجابية أو عن العنف الجنسي والجنساني)





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

نظرة عامة

تتضمن هذه الأداة قائمتين:

أ) المراحيض المنزلية

ب) المراحيض المجتمعية، بما في ذلك المراحيض العامة (مثل الأسواق) والمراحيض المؤسسية (مثل المدارس)

استخدم قوائم المراجعة هذه لتقييم ما إذا كانت المراحيض المنزلية والمجتمعية تفي بأدنى حد من المتطلبات لتكون شاملة ومتوافقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - بما في ذلك، التأكد من إمكانية وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إليها بسهولة.

يعني مصطلح "شامل" أن المراحيض مصممة لضمان كرامة أشخاص المجتمع ووصولهم السهل إليها ومشاركتهم وسلامتهم لدى استخدامهم للمرافق. ويعني "الوصول السهل" أنه يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والنساء الحوامل الوصول إلى البنية المصممة والمعلومات والاتصالات والمرافق والخدمات ذات الصلة بسهولة.

يعني "المطابق لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية" أن المراحيض تلبي الحد الأدنى من المتطلبات التي تضمن أن النساء والفتيات يمكنهن إدارة الحيض بشكل خاص وآمن وصحي.

يمكن أيضًا استخدام قوائم المراجعة هذه كأداة مراقبة لتتبع التقدم المحرز لتصبح المراحيض شاملة ويمكن الوصول إليها بسهولة، وقياس التحسينات أثناء العملية أو البرنامج.

هناك جزءان لكل قائمة مرجعية - (١) الملاحظة المباشرة؛ (٢) المناقشة وردود الفعل المباشرة من قبل النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة ومن قبل الشخص المسؤول عن إفراغ نفايات الحيض أو جمعها أو نقلها .

قائمة مرجعية: المراحيض - المنزلية^٢

للملاحظة المباشرة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١		يبعد المرحاض أقل من ٥٠ مترًا عن المنزل.
٢		يحتوي المرحاض على جدران مرتفعة (و/أو ستائر) مرتفعة بما فيه الكفاية بدون فجوات أو ثقب أو نوافذ تسمح للآخرين بالنظر إلى الداخل.
٣		يحتوي المرحاض على باب مع قفل/مزلاج داخلي.
٤		يوجد مرفق عملي لغسيل الأيدي بالقرب من المراحيض.
٥		توجد المياه المتاحة لدى مرفق غسل اليدين.
٦		الصابون متوفر أو موجود في مكان يمكن الوصول إليه بالقرب من مرفق غسل اليدين.
٧		يوجد خطاف و/أو رف داخل المراحيض (لتفادي وضع الأدوات الصحية الشخصية على الأرض)
٨		تحتوي المراحيض على مصدر إضاءة متاح أثناء الليل. (يمكن أيضًا استعمال المصابيح عند الاقتضاء)
٩		هناك مرفق أو وسيلة مناسبة للتخلص من نفايات الحيض (مثل حاوية داخل المراحيض، أو سلّة مهملات مشتركة أو حفرة بالقرب من المراحيض). [يحتاج هذا السؤال إلى التعديل بناءً على التشاور المباشر والسياق المناسب]

(١) لاحظ أنه يتم تضمين نقاط المناقشة الرئيسية هنا فقط؛ ويجب القيام بالمزيد من المراقبة المتعمقة لبرنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة (راجع دليل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الكامل [الخطوة ٧] والأداة ١ والأداة ١١ والأداة ١٣ لمزيد من التوجيه).

(٢) مقتبس من مجموعة أدوات عالمية لدمج إدارة النظافة الشهرية (MHM) في الاستجابة الإنسانية.





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

الأداة رقم ٢

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١٠ إذا كانت الأسرة تضم شخصاً ذو إعاقة: المراحيض هي: ● على مستوى سطح الأرض أو لديها منحدر عرضه ٩٠ سم وانحدار أقل من >١:١٠، ● لديها أبواب عرضها ٩٠ سم تفتح نحو الخارج، ● لديها قضيب لإغلاق الباب من الداخل، ● لديها المساحة الكافية ليدخل كرسي متحرك إلى الداخل، ● لديها مقعد الحمام يمكن الجلوس عليه ● ودرابزين على جانبي مقعد المراحيض.		
١١ مرفق غسل اليدين متاح للأشخاص ذوي القيود على التنقل.		
١٢ تحسينات إضافية غير ضرورية: توجد مرآة (على مستوى منخفض) داخل منطقة الاستحمام (تتمكن النساء والفتيات من فحص ملابسهن بحثاً عن بقع دموية)		
١٣ وجود مرفق للمياه (مثل مرفق غسل اليدين) والصابون داخل المراحيض. [حالة مثالية]		

للمناقشات مع النساء والبنات والأشخاص الذين يعانون من إعاقة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١٤ هل تشعر بالراحة والأمان لدى استخدام المراحيض في النهار والليل؟ هل هناك ما يكفي من الخصوصية؟ لم ولم لا؟		
١٥ هل هناك دائماً مياه متوفرة بالقرب من المراحيض لغسل اليدين ومواد الحيز؟ أين مصدر المياه؟ من المسؤول عن ملء حاوية الماء؟		
١٦ هل يمكنك الوصول إلى المياه واستخدامها لغسل يديك ومواد الحيز؟		
١٧ هل تشعر بالراحة عند تغيير، غسل/تجفيف أغراض الدورة الشهرية والتخلص منها؟ لم ولم لا؟		
١٨ من المسؤول عن تنظيف المراحيض؟ هل لديك أي تحديات في الحفاظ على نظافة المراحيض (وإفراغ صندوق نفايات الحيز إذا كان ذلك مناسباً)؟ كيف يمكن تحسين ذلك؟		





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

قائمة مرجعية: المراحيض - المجتمعية أو العامة أو المؤسسية (مثل المدارس أو العيادات)³

noitav1922do tce1ib ١٥٦:

العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير	نعم/كلا	المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه
		١ مراحيض الذكور والإناث مفصولة عن بعض من خلال علامات واضحة (للإناث/الذكور).
		٢ يحتوي المرحاض على جدران مرتفعة (و/أو ستائر) مرتفعة بما فيه الكفاية بدون فجوات أو ثقب أو نوافذ تسمح للآخرين بالنظر إلى الداخل.
		٣ يحتوي المرحاض على باب مع قفل/مزلاج داخلي.
		٤ يوجد مرفق عملي لغسيل الأيدي بالقرب من المراحيض.
		٥ توجد المياه المتاحة لدى مرفق غسل اليدين.
		٦ الصابون متوفر أو موجود في مكان يمكن الوصول إليه بالقرب من مرفق غسل اليدين.
الهدف = ١٠٪ على الأقل من جميع مرافق غسل اليدين المشتركة		٧ مرفق غسل اليدين متاح للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية.
		٨ يوجد خطاف و/أو رف داخل مرحاض، على ارتفاع يمكن الوصول إليه من قبل الفتيات والأشخاص الذين يستخدمون كرسي متحرك (لتفادي وضع الأدوات الصحية الشخصية على الأرض)
		٩ يحتوي الحمام على مصدر إضاءة متاح أثناء الليل. (إذا كانت المراحيض مفتوحة في ذلك الوقت)
		١٠ توجد صناديق النفايات (أو آلية أخرى مناسبة للتخلص من القمامة) لنفايات الحيض داخل المراحيض [الأنتوية].
الهدف = ١٠٪ على الأقل من جميع المراحيض المجتمعية؛ أو، إذا كان هناك من مرحاض واحد مشترك أو عام أو مؤسسي، فيجب أن يكون الوصول إليه متاحًا (على سبيل المثال تلبية الحد الأدنى من جميع المتطلبات المحددة).		١١ تستوفي المراحيض الحد الأدنى من متطلبات إمكانية الوصول إليها (للنساء والفتيات ذوات الإعاقة والنساء الحوامل والمسنات): <ul style="list-style-type: none"> ● على مستوى سطح الأرض أو لديها منحدر عرضه 90 سم وانحدار أقل من >1:10، ● لديها أبواب عرضها 90 سم تفتح نحو الخارج، ● لديها قضيب لإغلاق الباب من الداخل، ● لديها المساحة الكافية ليدخل كرسي متحرك إلى الداخل، ● لديها مقعد الحمام يمكن الجلوس عليه ● ودرازين على جانبي مقعد المرحاض ● وتتوفر العلامة الواضحة لمساعدة الأشخاص على الوصول إليها.
		١٢ المرحاض نظيف بدون وجود أي نفايات من نفايات الحيض أو البراز أو أي مواد أخرى على الأرض.
		١٣ يوجد ملصق أو علامة داخل المراحيض مع تعليمات حول كيفية التخلص من مخلفات الحيض.
		١٤ إذا كانت الإجابة بنعم: يكون الملصق/العلامة بلغة سهلة الفهم ويتضمن صورًا/رسومًا تصويرية.

(3) مقتبس من مجموعة أدوات عالمية لدمج إدارة النظافة الشهرية (MHM) في الاستجابة الإنسانية.





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

الأداة رقم ٢

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
تحسينات إضافية غير ضرورية: توجد مرآة (على مستوى منخفض) داخل منطقة الاستحمام (تتمكن النساء والفتيات من فحص ملابسهن بحثاً عن بقع دموية)	١٥	
وجود مرفق للمياه (مثل مرفق غسل اليدين) والصابون داخل المراحيض. [حالة مثالية]	١٦	

للمناقشات مع النساء والبنات والأشخاص الذين يعانون من إعاقة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
هل يتبع الأشخاص تعليمات الفصل بين المراحيض التابعة للجنسين؟ (على سبيل المثال، الذكور يستخدمون فقط مراحيض الذكور)	١	
هل تشعر أن المراحيض موجودة في مكان مناسب ويمكن الوصول إليه؟ لم ولم لا؟	٢	
هل تشعر بالراحة والأمان باستخدام المراحيض في النهار والليل (إذا كان ذلك مناسباً)؟ هل هناك ما يكفي من الخصوصية؟ لم ولم لا؟	٣	
هل هناك دائماً مياه متوفرة بالقرب من المراحيض لغسل اليدين وأغراض الحيض؟ أين مصدر المياه؟ من المسؤول عن ملء حاوية الماء؟	٤	
هل تشعر بالراحة عند تغيير، غسل/تجفيف والتخلص من أغراض الدورة الشهرية الخاصة بك؟ لم ولم لا؟ كيف يمكن تحسين ذلك؟	٥	
من المسؤول عن تنظيف المراحيض؟ هل هناك أي تحديات في الحفاظ على نظافة المراحيض؟ كيف يمكن تحسينها؟	٦	
من المسؤول عن إفراغ نفايات الحيض (إن وجد)؟ هل النظام يعمل بشكل جيد؟ لم ولم لا؟ كيف يمكن تحسينه؟	٧	

بالنسبة للمناقشات مع من يتحمل مسؤولية إفراغ أو جمع أو نقل نفايات المخلفات الطبية:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
هل وجدت منتجات الحيض أو النفايات في أو حول مقصورات المراحيض؟ بنظرك لماذا تعتقد أنها موجودة هناك؟	١	
هل ترتدي القفازات والجزمة عند التعامل مع مخلفات الحيض؟ لم ولم لا؟	٢	
هل هناك من أي فرز رسمي أو غير رسمي للنفايات؟ من يفعل ذلك؟ أين؟	٣	
هل تواجه أي محرمات أو قيود أو مضايقة من الآخرين خلال عملك (بما في ذلك معالجة نفايات الحيض)؟ ما هي؟ هل لديك أي اقتراحات لتخفيفها؟	٤	
هل تلقيت تدريباً حول عملك وكيف تحافظ على سلامتك؟ ما هي المعلومات التي تفتقد إليها أو التي كنت تود الحصول عليها؟	٥	





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لمناطق الاستحمام وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

نظرة عامة

استخدم قوائم المراجعة هذه لتقييم ما إذا كانت مناطق الاستحمام الجماعية تفي بالمتطلبات الأساسية لتكون شاملة ومتوافقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - بما في ذلك إمكانية الوصول إليها من قبل الأشخاص ذوي الإعاقة. ويمكن أيضًا استخدام مناطق الاستحمام لغسل وتجفيف مواد الدورة الشهرية، حسب السياق المتوفر.

يعني مصطلح "شامل" أن مناطق الاستحمام مصممة لضمان الكرامة والوصول السهل إليها والمشاركة والسلامة لجميع أشخاص المجتمع اللذين يستخدمون هذه المرافق. وتعني سهولة الوصول إليها أن يتمكن الأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والنساء الحوامل من الوصول إلى البنية المصممة والمعلومات والاتصالات والمرافق والخدمات ذات الصلة.

يعني "المطابق لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية" أن منطقة الاستحمام تلبي الحد الأدنى من المتطلبات التي تضمن إمكانية إدارة النساء والفتيات للدورة الشهرية بشكل خاص وآمن وصحي.

يمكن أيضًا استخدام قوائم التحقق هذه كأداة مراقبة لتتبع التقدم المحرز لتصبح مناطق الاستحمام شاملة للجميع ويمكن الوصول إليها بسهولة، وقياس التحسينات أثناء العملية أو البرنامج.

هناك جزآن لكل قائمة مرجعية - (١) الملاحظة المباشرة؛ و (٢) مناقشة ردود الفعل المباشرة من قبل النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة .

قائمة مرجعية: مناطق الاستحمام (الجماعية)

للملاحظة المباشرة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١		يتم فصل أماكن الاستحمام للرجال والنساء من خلال علامات واضحة (للإناث/للذكور).
٢		تحتوي منطقة الاستحمام على جدران مرتفعة (و/أو ستائر) عالية بدون فجوات أو ثقب أو نوافذ تسمح للآخرين بالنظر إلى الداخل.
٣		تحتوي منطقة الاستحمام على باب مقبض وقفل/مزلاج داخلي.
٤		يوجد خطاف و/أو رف داخل منطقة الاستحمام، على ارتفاع يمكن الفتيات والأشخاص اللذين يستخدمون كرسي متحرك من الوصول إليه.
٥		المياه متوفرة بالقرب من أو في منطقة الاستحمام.
٦		هناك رفوف تجفيف أو الشماعات (أو ما شابه) لتجفيف أغراض الدورة الشهرية (مثل القماش أو الفوط القابلة لإعادة الاستخدام). [في حالة استخدام منطقة الاستحمام أو التجفيف أيضًا؛ حذف أو التكييف حسب السياق الموجود].
٧		يتم تصريف مياه الصرف الصحي من منطقة الاستحمام إلى الحصى (أو ما شابه) ويتم تغطية منافذ الصرف الصحي (لضمان خصوصية مياه الصرف الصحي التي قد تكون وردية أو حمراء من جراء غسل أغراض الدورة الشهرية).
٨		لا توجد مناطق موحلة أو مياه راكدة داخل منطقة الاستحمام.
٩		تحتوي منطقة الاستحمام على مصدر إضاءة متاح أثناء الليل [إذا كان ذلك مناسبًا].

(١) لاحظ أنه يتم تضمين نقاط المناقشة الرئيسية هنا فقط؛ ويجب القيام بالمزيد من المراقبة المتعمقة لبرنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة

(راجع دليل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الكامل [الخطوة ٧] والأداة ١ والأداة ١١ والأداة ١٣ لمزيد من التوجيه)

(٢) مقتبس من مجموعة أدوات عالمية لدمج إدارة النظافة الشهرية (MHM) في الاستجابة الإنسانية





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة لمناطق الاستحمام وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

الأداة رقم ٣

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١٠ توجد سلال النفايات (أو آلية أخرى مناسبة للتخلص من) نفايات الدورة الشهرية داخل منطقة الاستحمام.		
١١ تلمي منطقة الاستحمام (المقصورة) الحد الأدنى من متطلبات إمكانية الوصول السهل إليها (بالنسبة للنساء والفتيات ذوات الإعاقة والنساء الحوامل والمسنات): <ul style="list-style-type: none">● على مستوى سطح الأرض أو لديها منحدر عرضه 90 سم وانحدار أقل من <math>1:10</math>،● لديها أبواب عرضها 90 سم تفتح نحو الخارج،● لديها قضيب لإغلاق الباب من الداخل،● لديها مقعد،● لديها الدرابزين للدعم● وتتوفر العلامة الواضحة لمساعدة الأشخاص على الوصول إليها.		الهدف = ١٠٪ على الأقل من جميع المراحيض المجتمعية؛ أو إذا كان هناك من مرحاض واحد مشترك أو عام أو مؤسسي ، فيجب أن يكون الوصول إليه متاحًا (على سبيل المثال تلبية الحد الأدنى من جميع المتطلبات المحددة).
١٢ مصدر المياه للاستحمام متاح للأشخاص ذوي القيود على التنقل.		
١٣ منطقة الاستحمام نظيفة مع عدم وجود نفايات الدورة الشهرية أو البراز أو أي مواد أخرى على الأرض.		
١٤ توجد المنتجات والمواد لتنظيف منطقة الاستحمام بالقرب منها (أو في الداخل) / إن أمكن، تكييف وفقًا للسياق.		
١٥ تحسينات إضافية غير ضرورية: يوجد ملصق أو علامة داخل المراحيض مع تعليمات حول كيفية التخلص من مخلفات الدورة الشهرية.		
١٦ إذا كانت الإجابة بنعم: يكون الملصق/العلامة بلغة سهلة الفهم ويتضمن صورًا/رسومًا تصويرية.		
١٦ توجد مرآة (على مستوى منخفض) داخل منطقة الاستحمام (تتمكن النساء والفتيات من فحص ملابسهن بحثًا عن بقع دموية).		
١٧ الوصول المباشر إلى المياه داخل كل مقصورة استحمام/حجيرة.		

للمناقشات مع النساء والبنات والأشخاص الذين يعانون من إعاقة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١ هل يتبع الأشخاص تعليمات الفصل بين الجنسين في مناطق الاستحمام؟ (على سبيل المثال، الذكور لا يستخدمون إلا منطقة الاستحمام الخاصة بالذكور)		
٢ هل تشعر أن مناطق الاستحمام تقع في مكان مناسب ويمكن الوصول إليه؟ لم ولم لا؟		
٣ هل تشعر بالراحة والأمان لدى استخدام منطقة الاستحمام في النهار والليل (إذا كان ذلك مناسبًا)؟ هل هناك ما يكفي من الخصوصية؟ لم ولم لا؟		
٤ هل هناك دائمًا مياه متوفرة بالقرب من المنشأة أو في الحمام بغية الاستحمام وغسل أغراض الحيض؟ أين مصدر المياه؟		
٥ أين تغسلين وتجففين أغراض الدورة الشهرية الخاصة بك (إذا كنت تستخدمين فوطًا قابلة لإعادة الاستخدام أو قطعة قماش) والملابس الداخلية؟ لماذا؟		
٦ هل تشعرين بالراحة لدى تغيير ملابسك، غسل/تجفيف والتخلص من أغراض الدورة الشهرية الخاصة بك؟ لم ولم لا؟ كيف يمكن تحسين ذلك؟		
٧ من المسؤول عن تنظيف وصيانة منطقة الاستحمام؟ هل هناك أي تحديات لإبقائها نظيفة؟ وكيف يمكن تحسينها؟		





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لمرافق النفايات الصلبة

نظرة عامة

تشمل سلسلة النفايات الصلبة الخاصة بالنظافة الشهرية جمع النفايات (غالبًا ما في حاويات أو سلّات)، وإفراغها ونقلها، والتخلص النهائي منها (من خلال طمرها أو حرقها أو حرقها في المحرقة أو تسميدها).

ترد أدناه قوائم مرجعية لثلاثة أنواع مختلفة من المرافق، مع التركيز على جوانب جمع النفايات حيث الشواغل الرئيسية هي الخصوصية والراحة للنساء والفتيات، والأشخاص ذوي الإعاقة للتخلص من نفايات الحيض:

- i حاويات جمع النفايات (في المرافق العامة، وليس في منازل الأسر الفردية)
- ii حفر النفايات العامة
- iii محارق

استخدم قوائم المراجعة هذه لتقييم ما إذا كانت مرافق النفايات الصلبة تلبى الحد الأدنى من المتطلبات لتكون شاملة ومتوافقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - بما في ذلك، التأكد من إمكانية وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إليها بسهولة.

يعني مصطلح "شامل" أن مرافق النفايات مصممة لضمان كرامة أشخاص المجتمع ووصولهم السهل إليها ومشاركتهم وسلامتهم لدى استخدامهم للمرافق. ويعني "الوصول السهل" أنه يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة وكبار السن والنساء الحوامل الوصول إلى البنية المصممة والمعلومات والاتصالات والمرافق والخدمات ذات الصلة بسهولة.

يعني "المطابق لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية" أن مرافق النفايات الصلبة تلبى الحد الأدنى من المتطلبات التي تضمن للنساء والفتيات إدارة دورتهن الشهرية بشكل خاص وآمن وصحي.

يمكن أيضًا استخدام قوائم المراجعة هذه كأداة مراقبة لتتبع التقدم المحرز نحو أن تصبح مرافق النفايات الصلبة شاملة للجميع ويمكن الوصول إليها بسهولة، وقياس التحسينات أثناء التشغيل أو البرنامج.

هناك جزءان لكل قائمة مرجعية - (١) الملاحظة المباشرة؛ (٢) المناقشة وردود الفعل المباشرة من قبل النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة ومن قبل المسؤول عن إفراغ نفايات الحيض أو جمعها أو نقلها.

قائمة مرجعية: مرافق النفايات الصلبة^٢ (في المرافق العامة، وليس في منازل الأسر الفردية)

للملاحظة المباشرة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
بالنسبة لحاويات جمع النفايات الجماعية (سلّات المهملات):		
١ حاوية جمع النفايات لديها غطاء.		
٢ تقع حاويات جمع النفايات في مكان منفصل (يفضل أن يكون داخل كل مرحاض).		
٣ يتم تحديد الحاوية بوضوح لتكون مخصصة لنفايات الدورة الشهرية (وليس لأنواع النفايات الأخرى) باستخدام الصور ولغة محلية سهلة الفهم.		
٤ حاويات جمع النفايات قابلة للغسل وسهلة التنظيف.		
٥ يسهل حمل حاوية جمع النفايات (إذا كان يجب نقلها إلى موقع معيّن للتخلص منها).		

(١) لاحظ أنه يتم تضمين نقاط المناقشة الرئيسية هنا فقط؛ ويجب القيام بالمزيد من المراقبة المتعمقة لبرنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة (راجع دليل إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية الكامل [الخطوة ٧] والأداة ١ والأداة ١١ والأداة ١٣ لمزيد من التوجيه).

(٢) مقتبس من الأداة رقم ٣، مسائل النظافة الشهرية واستنادًا إلى تجارب الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لمرافق النفايات الصلبة.

الأداة رقم ٤

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
٦		لا توجد نفايات الدورة الشهرية أو غيرها من القمامة على الأرض حول حاوية جمع النفايات.
٧		يوجد ملصق أو علامة بالقرب من (أو على) حاوية جمع النفايات مع تعليمات حول كيفية التخلص من نفايات الدورة الشهرية، واستخدام الصور ولغة محلية سهلة الفهم.
١		بالنسبة لحفر النفايات الجماعية (أو ما شابه): لا تقع حفرة النفايات بالقرب من مراحيض الذكور المشتركة.
٢		لا تقع حفرة النفايات بالقرب من المناطق التي يجتمع فيها الرجال والأولاد أو في موقع يتجمعون فيه بشكل متكرر.
٣		تكون حفرة النفايات مسيجة.
٤		تكون حفرة النفايات عميقة بما فيه الكفاية (بحيث لا يمكن لأحد الوصول إلى النفايات).
٥	الهدف = ١٠٪ على الأقل من جميع المرافق	يمكن الوصول إلى حفرة النفايات بسهولة من قبل الأشخاص الذين يعانون من قيود على التنقل وخالية من العوائق: <ul style="list-style-type: none">• لدى المسار منحدر بعرض ٩٠ سم وانحدار أقل من > ١:١٠• المسار ذات سطح صلب• وله درابزين (إذا لزم الأمر) إلخ.
١		بالنسبة للمحارق - يتم تعديلها اعتماداً على السياق / الموقف: (ملاحظة: قد تحتاج هذه الأسئلة إلى مناقشة مع الشخص المسؤول عن الصيانة، بدلاً من الملاحظة فقط) المحرقة متعلقة بمبنى المرحاض، أو تقع على بعد 10 أمتار.
٢		لا يمكن رؤية نفايات الحيض بسهولة بعد إلقائها/إدخالها في محرقة.
٣	الهدف = ١٠٪ على الأقل من جميع المراحيض المجتمعية؛ أو، إذا كان هناك من مرحاض واحد مشترك أو عام أو مؤسسي، فيجب أن يكون الوصول إليه متاحاً (على سبيل المثال تلبية الحد الأدنى من جميع المتطلبات المحددة).	الوصول إلى المحرقة خالي من العوائق من أجل الأشخاص الذين يعانون من قيود التنقل: <ul style="list-style-type: none">• لدى المسار منحدر بعرض ٩٠ سم وانحدار أقل من > ١:١٠• المسار ذات سطح صلب• وله درابزين (إذا لزم الأمر) إلخ.
٤		المحرقة سهلة التشغيل وتستخدم الحد الأدنى من الوقود.
٥		يمكن للمحرقة أن تصل إلى درجة حرارية كافية لحرق مواد الدورة الشهرية بشكل جيد.
٦		يوجد نظام محدد لحرق/تشغيل المحارق بانتظام.
٧		يوجد نظام محدد للصيانة المنتظمة للمحارق.
٨		يتم دفن الرماد الناتج عن الحرق أو التخلص منه بطريقة أخرى مناسبة.





قائمة مرجعية: الحد الأدنى من المعايير الشاملة والمطابقة مع إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية لمراقف النفايات الصلبة

للمناقشات مع النساء والبنات والأشخاص الذين يعانون من إعاقة:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١ هل تشعر بالراحة لدى استخدام حاوية جمع النفايات أو آلية التخلص من أغراض الدورة الشهرية؟ لم ولم لا؟		
٢ هل تشعر أن حاويات جمع النفايات أو حفر النفايات (أو محرقة النفايات) موجودة في مكان مناسب ومنعزل؟ لم ولم لا؟		
٣ هل تشعر النساء والفتيات والرجال والفتيان ذوو الإعاقة بأن حاويات جمع النفايات أو حفر النفايات (أو المحرقة) موجودة في مكان مناسب ويمكن الوصول إليه؟ لم ولم لا؟		
٤ هل شعرت في أي وقت بالحرج أو بالخجل أو بالإزعاج عند التخلص من مخلفات الحيض؟ أين ولماذا؟		
٥ من المسؤول عن إفراغ سلّات مخلفات الحيض؟ كم مرة يفعل ذلك؟ أين يضع (أو ينقل) النفايات بعد جمعها؟ هل يعمل النظام - لماذا أو لما لا، وكيف يمكن تحسينه؟ [حذف إذا لم تكن ذات صلة]		
٦ من المسؤول عن حرق محتويات حفرة النفايات؟ كم مرة يفعل ذلك؟ هل يعمل النظام - لماذا أو لما لا، وكيف يمكن تحسينه؟ [حذف إذا لم تكن ذات صلة]		
٧ من المسؤول عن حرق المحرقة؟ كم مرة يفعل ذلك؟ هل يعمل النظام - لماذا أو لما لا، وكيف يمكن تحسينه؟ [حذف إذا لم تكن ذات صلة]		

من المناقشات مع المسؤول عن إفراغ أو جمع أو نقل مخلفات الدورة الشهرية:

المعيار الأدنى الذي يجب التحقق منه	نعم/كلا	العمل أو التغيير اللازم لتلبية المعايير
١ هل وجدت أغراض الدورة الشهرية أو النفايات في أو حول مقصورات المراحيض؟ برأيك، لماذا توجد هذه النفايات هناك؟		
٢ هل ترتدي القفازات والجزمة عند التعامل مع مخلفات الحيض؟ لم ولم لا؟		
٣ هل هناك من أي فرز رسمي أو غير رسمي للنفايات؟ من يفعل ذلك؟ أين؟		
٤ تواجه أي محرمات أو قيود أو مضايقة من الآخرين خلال عملك (بما في ذلك معالجة نفايات الحيض)؟ ما هي؟ وهل لديك أي اقتراحات لتخفيفها؟		
٥ هل تلقيت تدريبًا حول عملك وكيف تحافظ على سلامتك؟ ما هي المعلومات التي تفتقد إليها أو التي كنت تود الحصول عليها؟		





استخدام المساعدة النقدية للنظافة الصحية

نظرة عامة

قد يؤدي استخدام مبادرات المساعدة النقدية (CBI) لأغراض النظافة الشخصية إلى منح النساء والفتيات مزيداً من حرية اختيار الأغراض الصحية التي يفضلنها والتي هي من عاداتها استخدامها فيشعرن براحةٍ أكبر لدى استخدامها. كما لاحظنا أن استخدام القسائم بدلاً من التوزيعات يزيد من رضا المستفيدين، ويكون أكثر ملاءمة ويقلل من المخاطر الأمنية المرتبطة بالتوزيعات، ويزيد إيرادات البائعين المحليين، ويوفر الوقت والمال لفريق التنفيذ. يعتمد القرار المتعلق باختيار أفضل استجابة للنظافة الشهرية (عينية أو نقدية أو من خلال توزيع القسائم) على عدد من العوامل، بما في ذلك تفضيلات المستفيدين والأسواق التشغيلية والوصول إلى الأسواق وتوافر منتجات النظافة الشهرية المناسبة والسلامة وأمن الموظفين والمتطوعين والمستفيدين وديناميكيات الأسرة وأهداف البرنامج. بالإضافة إلى ذلك، تلعب أيضاً قدرات المجتمع الوطني وآليات التحويل المالي (مثل مدفوعات الهاتف المحمول والقسائم الورقية والبطاقات المصرفية وما إلى ذلك) دوراً مهماً في صنع القرار.

توفر هذه الأداة:

i أسئلة التقييم الرئيسية والاعتبارات لاستخدام النقود لنظافة الحيض،

ii أمثلة على كيفية استخدام مبادرات المساعدة النقدية لصحة الحيض،

iii مثال عن جدول سلة الحد الأدنى من الإنفاق (MEB) الذي يستخدم لتحديد وحساب قيمة المنحة / القسيمة،

iv ويتوفر نموذج مثال لجمع المعلومات من الأسواق المحلية حول نوع أغراض النظافة الشهرية وتكلفتها وغيرها من التفاصيل الهامة (مثل مدى امتصاص الفوط الصحية أو الأجنحة أو عدم وجود أجنحة وأحجام وأنواع الملابس الداخلية وما إلى ذلك).

اتصل بالبلد أو نقطة الاتصال النقدية الإقليمية للحصول على الدعم والمشورة منذ البداية. يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات في [إرشادات الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لبرمجة التحويلات النقدية](#) و [إرشادات تحليل السوق للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر](#) ومجموعة أدوات الصليب الأحمر والهلال الأحمر النقدية في حالات الطوارئ.

أسئلة التقييم الرئيسية والاعتبارات

بعض الأسئلة الرئيسية التي يجب الإجابة عليها للمساعدة في اتخاذ القرارات هي:

- هل يمكن تلبية الاحتياجات المحددة من خلال سلع وأو خدمات معينة أو يمكن أن يتم ذلك عن طريق النقود/القسائم؟
- هل يتوافق استخدام مبادرات المساعدة النقدية (CBI) مع سياسات الحكومة المحلية؟
- هل يمكن الوصول إلى الأسواق بعد حالة الطوارئ؟
- هل العناصر المطلوبة متوفرة بكميات كافية وبأسعار مقبولة في الأسواق المحلية؟
- هل لدى المجتمع الوطني القدرة الداخلية (البرمجية والمالية واللوجستية) لتنفيذ التدخلات النقدية أم نفذت مشروعات نقدية في الماضي؟
- هل لدى الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر قدرات في مجال الموارد البشرية الذين يتحلون بخبرة نقدية في البلد؟
- هل المساعدة من خلال النقود هي الخيار المفضل للمستفيدين؟

تذكر أنه على الرغم من أن النساء والفتيات هن المستخدم النهائي لمنتجات النظافة الشهرية؛ قد لا يمكنهن "اتخاذ القرار" فيما يتعلق بكيفية إنفاق دخل الأسرة أو ما يتم شراؤه. على الرغم من أن مشروع التحويلات النقدية (CTP) يمكن أن يستهدف النساء والفتيات (بدلاً من مستوى الأسرة)، فمن المهم فهم الديناميكيات المحلية لصنع القرار والإنفاق الأسري.



استخدام المساعدة النقدية للنظافة الصحية

في بعض السياقات، قد لا تشعر النساء والفتيات أيضًا بالراحة في شراء مستلزمات النظافة الشهرية مثل الفوط الصحية من الباعة الذكور، أو من الباعة الذين يمكن رؤيتهم بوضوح عند شراء الأغراض الصحية. من المهم مراعاة هذه الجوانب وفهمها عند تقييم خيارات الاستجابة (النقود/القسائم أو الأغراض العينية) المناسبة للسياق.

يمكن أن تتغير تفضيلات النساء والفتيات في ما يتعلق بأنواع الأغراض الصحية المختلفة بعد الطوارئ مقارنةً مع ما سبق. عندما يتم تهجير النساء والفتيات أو نقلهن بسبب الطوارئ أو الأزمات، تذكر أن العناصر المتوفرة قد تكون مختلفة مقارنةً بما اعتدن عليه "في منزلهن" قبل الطوارئ. قد لا تكون على دراية أو لديهما خبرة في استخدام نوع الفوط والأغراض الأخرى المتاحة. إذا كنت تستخدم النقود/القسائم كطريقة استجابة، فمن الضروري التأكد من تقديم للنساء والفتيات عرض وتدريب حول كيفية استخدام أغراض الحيض وغسيلها وتجفيفها والتخلص منها، إلخ، وكذلك المعلومات العملية والوقائية (مما في ذلك مواد الإعلام والتثقيف والاتصالات (IEC)) عن النظافة الشخصية، والمحافظة على صحة جيدة وكيف تتم عملية الحيض.

أمثلة على استخدام مشروع التحويلات النقدية (CTP) لنظافة الدورة الشهرية

بعض الأمثلة على كيفية استخدام CTP للنظافة الشهرية تشمل:

- منح نقدية أو قسائم للنساء والفتيات لشراء مستلزمات النظافة الشهرية (الفوط، والملابس الداخلية، والصابون - مع ضمان عدم نسيان العناصر الداعمة الأساسية مثل الدلو أو الحبل أو الأوتاد أو الحقيبة التي تتضمن على الأغراض الخصوصية). يمكن تقييد المنح أو القسائم (على سبيل المثال عليهن شراء أنواع معينة من الأغراض من بائعين محددين) أو غير مقيدة (على سبيل المثال، يمكنهن أخذ القرار في ما يجب شراؤه وفقًا لاحتياجاتهن وحسب الأولوية).
- منح نقدية أو قسائم للأسر للحصول على المياه، أو بناء أو تحسين المراحيض أو مناطق الاستحمام. ويمكن أن تكون المنح أو القسائم مشروطة (على سبيل المثال يتم توفيرها بمجرد بلوغ الأسرة علامة فارقة مثل وجود جدران خاصة أو حاجز حول المراحيض، أو بناء منشأة لغسل اليدين). يمكن أن تستهدف القسائم الفئات المستضعفة (مثل استهداف القصر غير المصحوبين بذويهم أو الأسر التي ترأسها إناث أو النساء والفتيات ذوات الإعاقات الجسدية أو التعليمية).
- آليات النقد مقابل العمل لصيانة وتشغيل المراحيض العامة/المنشآت أو مناطق الاستحمام أو لجمع النفايات الصلبة ونقلها وإدارتها (ملاحظة: يجب التفكير في معدات الحماية الشخصية للأشخاص الذين يتعاملون مع مخلفات الدورة الشهرية).

سلة الحد الأدنى من الإنفاق (MEB) لنظافة الدورة الشهرية

سلة الحد الأدنى من الإنفاق (MEB) هي أداة تستعمل لتحديد وحسب قيمة المنحة (أو القسيمة). بالنسبة للنظافة الشهرية، يتم احتساب MEB لامرأة واحدة أو فتاة مراهقة (وليس لعائلة أو أسرة). هناك عدد من العناصر الأساسية التي يجب على النساء والفتيات امتلاكها حتى يتمكن من إدارة الدورة الشهرية. إنَّ الحد الأدنى من هذه العناصر محدَّدة في الأداة رقم ٨؛ ويجب محاذاة سلة الحد الأدنى من الإنفاق المخصصة لنظافة الدورة الشهرية وتشمل:

- العناصر الأساسية الأولية (طقم كامل): مطلوبة كل ١٢ شهرًا
- تجديد العناصر المستهلكة (طقم التعبئة): مطلوب كل ٣ أشهر

بعض الأمثلة على كيفية استخدام CTP للنظافة الشهرية تشمل:

- تحويل أولي (لمرة واحدة)، ثم ٢
- تجديد أو تعبئة رصيد تحويل (آخر) كل 3 أشهر ٢

٢) أو أي إطار زمني تم تصميم الطقم له (يعتمد على النوع، على سبيل المثال، يمكن التخلص منه، قابل لإعادة الاستخدام).





استخدام المساعدة النقدية للنظافة الصحية

المصاريف الأولية (لمرة واحدة) للمواد غير الغذائية (NFI) لنظافة الدورة الشهرية

المنتجات	الكمية لكل امرأة أو فتاة	سعر الوحدة (بالعملة المحلية)	الإنفاق لكل امرأة أو فتاة (بالعملة المحلية)	تعليقات
فوط صحية يمكن التخلص منها (عبوة، الحد الأدنى 8 فوط في كل عبوة)	٦		٠,٠٠	العناصر التي تتوافق مع الحد الأدنى من عناصر أطقم إدارة النظافة الصحية التابعة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أثناء الدورة الشهرية، والمواد الإضافية المتفق عليها مع النساء والفتيات. (على سبيل المثال، لا تكفي الفوط الداخلية والملابس الداخلية وصابون الاستحمام وحدها - يجب دعم النساء والفتيات بالدلو والحبال والأوتاد وصابون الغسيل أو الحقيبة التي تتضمن على الأغراض الخصوصية بالإضافة إلى أغراض اختيارية إضافية حسب السياق مثل مصباح يدوي أو تنورة أو قماش، أو أكياس إضافية للتخلص من النفايات، إلخ).
صابون الاستحمام (١٠٠ جرام كحد أدنى)	٦		٠,٠٠	
الملابس الداخلية (القطن)	٣		٠,٠٠	
كيس صغير أو حقيبة	١		٠,٠٠	
دلو من البلاستيك مزود بغطاء (سعته من 6 إلى 10 لترا)	١		٠,٠٠	
أو حوض غسيل			٠,٠٠	
المنتج الإضافي ١			٠,٠٠	
المنتج الإضافي ٢			٠,٠٠	
المنتج الإضافي ٣			٠,٠٠	
إجمالي إنفاق المواد غير الغذائية (لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية) لكل امرأة أو فتاة مرافقة			٠,٠٠	

المصاريف المتكررة (إضافة المنتجات التي يتم استهلاكها) للمواد غير الغذائية (NFI) لنظافة الدورة الشهرية

المنتجات	الكمية لكل امرأة أو فتاة	سعر الوحدة (بالعملة المحلية)	الإنفاق لكل امرأة أو فتاة (بالعملة المحلية)	تعليقات
فوط صحية يمكن التخلص منها (عبوة، الحد الأدنى 8 فوط في كل عبوة)	٦		٠,٠٠	العناصر التي تتوافق مع الحد الأدنى من عناصر أطقم إدارة النظافة الصحية التابعة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أثناء الدورة الشهرية، والمواد الإضافية المتفق عليها مع النساء والفتيات. (على سبيل المثال، لا تكفي الفوط الداخلية والملابس الداخلية وصابون الاستحمام وحدها - يجب دعم النساء والفتيات بالدلو والحبال والأوتاد وصابون الغسيل أو الحقيبة التي تتضمن على الأغراض الخصوصية بالإضافة إلى أغراض اختيارية إضافية حسب السياق مثل مصباح يدوي أو تنورة أو قماش، أو أكياس إضافية للتخلص من النفايات، إلخ).
صابون الاستحمام (١٠٠ جرام كحد أدنى)	٦		٠,٠٠	
المنتج الإضافي ١			٠,٠٠	
المنتج الإضافي ١			٠,٠٠	
المنتج الإضافي ١			٠,٠٠	
إجمالي إنفاق المواد غير الغذائية (لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية) لكل امرأة أو فتاة مرافقة			٠,٠٠	

أمثلة من الميدان - خارجي

في عام ٢٠١٤، قام المجلس النرويجي للاجئين (NRC) بتوزيع أطقم النظافة الأسرية على اللاجئين والمشردين داخلياً (IDP) كجزء من الأزمة السورية. أظهرت المراقبة ما بعد التوزيع أن معدلات استخدام الفوط الصحية والمناشف ودبابيس الأمان كانت منخفضة.

كانت التحديات الرئيسية هي عدم الأخذ بعين الاعتبار حجم الأسرة أو تفضيلات المستفيدين أو احتياجات النظافة لديها خلال تحضير محتويات الأطقم الأسرية المقياسية، وأضعف توزيع الأطقم أيضاً الأسواق المحلية وأنتج سلسلة توريد معقدة.

تم إجراء مسح للسوق وأوصت الجهات الفاعلة الإنسانية بالتفكير في استخدام نهج يستند إلى السوق مع استخدام لبقائهم للأغراض الصحية. راجع "مسح السوق لمستلزمات النظافة الأساسية، كردستان، العراق، يوليو ٢٠١٤" من قبل المجلس النرويجي للاجئين واليونيسيف.





استخدام المساعدة النقدية للنظافة الصحية

نموذج لجمع المعلومات حول منتجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

قم بتكليف واستخدام هذا النموذج لجمع معلومات حول مدى توافر منتجات النظافة الشهرية وأسعارها في الأسواق المحلية. استخدم هذه المعلومات لتعبئة سلة الحد الأدنى من الإنفاق.

أ		المكان	
		المدينة / البلدة	
		اسم السوق / منطقة التسوق	
ب			
توافر وسعر المنتجات ذات الصلة بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية			
المنتج	هل هو متوفر؟ نعم أو √	السعر: أفضل 3 علامات تجارية (العملة المحلية)	معلومات أخرى
١ عبوة من الفوط الصحية التي يتم التخلص منها (ذات الامتصاص العادي)		اكتب اسم العلامة التجارية اكتب السعر	ما هو عدد الفوط في العبوة؟ هل هي مزودة بمادة لاصقة تلتصق على الملابس الداخلية؟
٢ ملابس داخلية - قطن، خصر مرن، على شكل "بيكينيني" (على سبيل المثال بدون أرجل) بحيث يمكن استخدام الفوط مع الأجنحة			ما هي الألوان والأحجام المتاحة؟
٣ فوط صحية قابلة للغسل (قابلة لإعادة الاستخدام) *فوط من القماش مخططة لهذه الغاية أو قطعة قماش قطنية ناعمة تمتص بشكل جيد.			
٤ دلو من البلاستيك مع غطاء، سعته 7 لتر تقريبًا، وليس شفافًا.			
٥ صابون الاستحمام الشخصي			كم جرام (الحجم)؟
٦ صابون الغسيل (لغسل الفوط والملابس)			قالب أو مسحوق؟ كم جرام؟
٧ حبل (لحبل تجفيف الملابس)، مطلي بالبلاستيك أو ما شابه			الطول بالأمتر؟
٨ أوتاد بلاستيكية (لتعليق الفوط والملابس الداخلية على حبل تجفيف الملابس)			عدد الأوتاد في حزمة؟
٩ رف تجفيف صغبر للفوط والملابس الداخلية (دائري، مع مشبك في الأعلى لتعليق الأغراض)			
١٠ أكياس بلاستيكية صغيرة، سعته 1-2 لتر، بمقابض، لونها غير أسود			
١١ حقيبة لتخزين أو نقل الفوط، حجمها صغبر، وغير شفافة			
١٢ سدادات قطنية/"التامبون" (عبوة)			إضافة عناصر أخرى حسب الحاجة؛ على سبيل المثال: العادية أو فائقة الامتصاص؟ مع مطباق أم لا؟ ما هو عددها في العبوة؟
١٣ قماش يتناسب مع المجتمع المحلي، على سبيل المثال كانجا، سولو إلخ			
١٤ مصباح يدوي			





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

نظرة عامة

هذه أداة يمكن استخدامها لمساعدتك على تحليل احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة وإجراءاتها وتحديد أولوياتها . بناءً على معلومات التقييم والبيانات التي تم جمعها، املاً الجدول أدناه الذي يبدأ من الرقم ١ إلى الرقم ٥. ويرد في الجدول العديد من الأمثلة.

أداة لتحديد الإجراءات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

٥	٤	٣	٢	١
<p>مجال مسؤولية الصليب الأحمر والهلال الأحمر في هذا الرد/السياق؟ نعم أو لا</p>	<p>الإجراءات اللازمة لتحقيق الهدف</p>	<p>الهدف - إذا تم حل المشكلة، فماذا ستكون النتيجة؟</p>	<p>الأولوية - ترتيب شدة المشكلة ١ = مرتفع ٢ = متوسطة ٣ = منخفض</p>	<p>تم تحديد المشكلة أثناء التقييم</p>
<p>نعم - لأن الجمعية الوطنية تتحمل مسؤولية برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة في هذا السياق التنسيق مع فريق الحماية والجنسانية والشمول</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● المراحيض منفصلة حسب الجنس. ● المراحيض مضاءة بشكل جيد. ● سلات التخلص من النفايات متوفرة داخل المراحيض. ● يمكن إقفال المراحيض من الداخل. ● الرجال والفتيان لا يتسكعون حول المراحيض. 	<p>تشعر النساء والفتيات بالراحة والأمان في استخدام مراحيض المخيمات دائماً خلال فترة الحيض.</p>	<p>١</p>	<p>مثل: النساء والفتيات لا يستخدمن مراحيض المخيمات خلال فترة الحيض.</p>
<p>نعم - لأن الجمعية الوطنية تتحمل مسؤولية برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة في هذا السياق لا - للآخرين: وكالة أخرى هي المسؤولة عن مناطق الاستحمام. التنسيق مع قطاع المأوى وفريق NFI</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● بناء مناطق الاستحمام القابلة للإقفال والخاصة بحيث يمكن للنساء الوصول إلى المياه والصرف الصحي. ● بناء مناطق التجفيف أو توزيع المياه / الأوتاد / رفوف التجفيف الصغيرة للنساء والفتيات. 	<p>يمكن للنساء والفتيات الوصول إلى مرافق الغسيل والتجفيف المناسبة والخاصة.</p>	<p>١</p>	<p>مثل: النساء والفتيات ليس لديهن أماكن خاصة لغسيل أو تجفيف الفوط (يغسلن في النهر ويجففن الأغراض على الشجيرات).</p>
<p>نعم - يقوم فريق الحماية والجنسانية والشمول بتوزيع أطقم حفظ الكرامة. التأكد من أن أطقم حفظ الكرامة تتضمن الحد الأدنى من جميع أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية على فريق الحماية والجنسانية والشمول التنسيق مع برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة (الوصول إلى المياه، المراحيض الخاصة والآمنة، ومناطق الاستحمام، ومرافق إدارة النفايات)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● توزيع فوط القماش القابلة لإعادة الاستخدام على النساء والفتيات، إلى جانب الملابس الداخلية، والدلو، وصابون الغسيل، والحبال والأوتاد لدعم التجفيف. ● أو: منحة نقدية أو قسيمة لشراء أغراض النظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية ● مراقبة ما بعد التوزيع للتحقق من استخدام الفوط والرضا عنها والتحديات التي تم مواجهتها، إلخ. 	<p>يمكن للنساء والفتيات الحصول على فوط صحية مناسبة (بناءً على تفضيلاتهن والسياسات) لاستيعاب تدفق الحيض.</p>	<p>١</p>	<p>مثل: لا تملك النساء والفتيات أي أغراض من الأغراض الصحية لامتصاص تدفق الحيض (لأنهن مهجرات).</p>

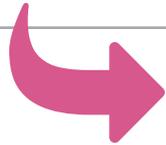




أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

الأداة رقم ٦

٥	٤	٣	٢	١
مجال مسؤولية الصليب الأحمر والهلال الأحمر في هذا الرد/السياق؟ نعم أو لا	الإجراءات اللازمة لتحقيق الهدف	الهدف - إذا تم حل المشكلة، فماذا ستكون النتيجة؟	الأولوية - ترتيب شدة المشكلة ١ = مرتفع ٢ = متوسطة ٣ = منخفض	تم تحديد المشكلة أثناء التقييم



الإجراءات التي يمكن اتخاذها من العمود رقم 5:

إذا كانت الإجابة نعم

النظر في إضافة العمل أو النشاط إلى خطة عمل حالات الطوارئ.
فكر أيضًا في قدرة الصليب الأحمر والهلال الأحمر وخبرتهما والطلبات أو القرارات من قبل الحكومة / المجموعات.
التنسيق مع الوكالات والقطاعات الأخرى.

إذا كانت الإجابة كلا

الدعوة مع الشركاء وأصحاب المصلحة الآخرين لمعالجة المشكلة.
الاستمرار في مراقبة الوضع لترقب أي تغييرات.
التنسيق مع الوكالات والقطاعات الأخرى.





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

نظرة عامة

تقدم هذه الأداة أمثلة عن النواتج والمؤشرات والأهداف المتعلقة بالإجراءات التابعة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والتي يمكن إدراجها في خطة عمل الطوارئ الخاصة بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. يتم تضمين إجراءات لجميع المكونات الأساسية الثلاثة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، وكذلك إجراءات تعزيز النظافة التابعة للصليب الأحمر والهلال الأحمر. راجع "دمج إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في البرامج الإنسانية"، الخطوة رقم ٤ في الدليل لمزيد من المعلومات لمعرفة تحت أي قسم من خطة عمل الطوارئ تقع الأنواع المختلفة للأطقم والأنشطة.

أمثلة المخرجات ومؤشرات لإجراءات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

من الأمثلة المحددة لنتيجة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية: "يمكن للنساء والفتيات المراهقات في [تحديد البلد و/أو الموقع] إدارة الدورة الشهرية بشكل خاص وآمن وصحي من [حدد الفترة الزمنية]". النساء والفتيات في سن الإنجاب (قم بتقييم ما هي الأعمار الطبيعية في المنطقة المحلية)

المكون ١ إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - الوصول إلى أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والمواد الداعمة

النتيجة	المؤشرات	الهدف
يمكن للنساء والفتيات المراهقات الوصول إلى أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية المناسبة واستخدامها	النساء والفتيات في سن الإنجاب التي تتلقى أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية/ إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو طقم حفظ الكرامة	#, ١٠٠%
	تفيد تقارير النساء والفتيات في سن الإنجاب بأن أغراض أو أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية التي تم استلامها مناسبة وكافية من حيث الكمية [للإطار الزمني المخطط والمنصوص عليه]	١٠٠%
	تبلغ النساء والفتيات في سن الإنجاب عن كونها راضية عن أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو الأطقم التي تم توزيعها	١٠٠%
	المدارس التي تخدم الفتيات في الـ 10 والأكثر من السن والتي توفر مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية للطوارئ	١٠٠%
	تقارير من قبل النساء والفتيات في سن الإنجاب تقول إنهن يشعرون بالأمان وليس بالحرج عند توزيع أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أطقم حفظ الكرامة	١٠٠%

(١) المكون ١ - ٣ مقتبس من: سومر م، شميدت، م، كلاتورزي؛ مؤسسة إنقاذ الطفل.





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

المكون ٢ لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - مرافق المياه والصرف الصحي الخاصة والآمنة والمناسبة

النتيجة	المؤشرات	الهدف
السكان المستهدفون يحصلون يوميًا على إمدادات المياه المؤمّنة بكميات كافية	السكان المستهدفون الذين لديهم 15 لترًا على الأقل من المياه يوميًا لكل شخص	%١٠٠
	الأسر التي لديها ما لا يقل عن حاوياتي 20 لتر لتخزين المياه	%١٠٠
يستطيع السكان المستهدفون الوصول إلى مرافق الصرف الصحي المناسبة (بما في ذلك المراحيض ومناطق الاستحمام والتجفيف وإدارة النفايات الصلبة)	المراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق النفايات الصلبة المصممة بعد التشاور مع النساء والفتيات والرجال المتضررين (بمن فيهم الأشخاص ذوي الإعاقة)	%١٠٠
	المراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق النفايات الصلبة التي تلبى الحد الأدنى من المتطلبات لتكون "مؤاتية للإناث"	%١٠٠
	الأسر التي تعيش على بعد 50 مترًا من المراحيض - مرافق حمام	%١٠٠
	المراحيض المجتمعية التي تفصل بين الجنسين.	%١٠٠ (على الأقل ٥٠% مراحيض للإناث فقط)
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي بلّغن عن شعورهن بالأمان لاستخدام مرافق المراحيض المشتركة أثناء النهار والليل.	%١٠٠
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي بلّغن عن غسل وتجفيف قماش الدورة الشهرية القابل لإعادة الاستخدام	%١٠٠
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي بلّغن عن التخلص بشكل صحيح من المواد الماصة (المناديل الصحية أو قماش الحيض)	%١٠٠
	مرافق غسل اليدين التي شيدت	#
	مرافق غسل اليدين الوظيفية التي تحتوي على الماء والصابون	%١٠٠
	المراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق النفايات الصلبة التي يتم تنظيفها وصيانتها بانتظام	%١٠٠
مرافق الصرف الصحي المجتمعية / المؤسسية / المدرسية التي تحتوي على مرافق لغسل الأيدي بالماء والصابون	%١٠٠	
مرافق الصرف الصحي المجتمعية / المؤسسية / المدرسية التي تحتوي على سلات نفايات خاصة (أو مرافق حرق) خاصة بنفايات الحيض	%١٠٠	
المرافق المجتمعية / المؤسسية / المدرسية للتخلص من النفايات الصحية / المرافق التي يتم إفراغها أو تجميعها يوميًا / أسبوعيًا / يعدل حسب الحاجة	%١٠٠	





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

المكون ٣ لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - المعلومات والمعرفة حول الحيض والنظافة

النتيجة	المؤشرات	الهدف
النساء والفتيات والفتيان والرجال لديهم معلومات عملية واضحة عن الحيض والنظافة الشخصية	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي تلقين التدريب عن النظافة الشخصية وعلى كيفية استخدام والاهتمام به والتخلص من أغراض طقم حفظ الكرامة خلال توزيع أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية	%١٠٠
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي بلغن عن القيود أثناء الحيض	% (تخفيض)
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي تلقين التدريب على كيفية استخدام أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (PDM)	%١٠٠
	النساء والفتيات والرجال والفتيان الذين يعرفون أن الحيض هو عملية طبيعية وعادية	%١٠٠
	النساء والفتيات والرجال والفتيان الذين لديهم معرفة أساسية عن عملية الحيض (على سبيل المثال يمكن الإجابة عن 2-4 أسئلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية بشكل صحيح)	%١٠٠
	العاملون الصحيون من الذكور والإناث الذين لديهم معرفة أساسية بعملية الحيض	%١٠٠
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي يعرفن كيفية إدارة الدورة الشهرية بشكل صحي	%١٠٠
	النساء والفتيات في سن الإنجاب اللواتي يعرفن كيفية التخلص من أغراض الحيض بشكل صحي	%١٠٠
عام		
النتيجة	المؤشرات	الهدف
إجراء تقييم مستمر للحالة والمشاركة مع السكان المتضررين	آلية ردود الفعل بما في ذلك الشخص المسؤول عن جمع ردود الفعل وتحليلها وتتبعها والإبلاغ عنها	# ونوع، يعمل بشكل صحيح
	ردود الفعل (بما في ذلك الشكاوى والشائعات) التي تم تخفيفها بنجاح	%١٠٠
يتم تنسيق إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية [الإجراءات بشكل جيد بين القطاعات والوكالات	حضور اجتماعات التنسيق / المجموعة ذات الصلة	#
	إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية المدرجة في التقييم المشترك أو أنشطة الرصد	#





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

تعزيز النظافة العامة

الهدف	المؤشرات	النتيجة
#	عدد المتطوعين / الموظفين المدربين	تعزيز النظافة العامة
الخطة المتاحة	وضع خطة لتعزيز النظافة	
# أو %	الأسر التي زارها المتطوعون (الزيارات من الباب إلى الباب)	
#	الأشخاص الذين حضروا جلسات جماعية عقدها متطوعون	
#	إعلانات على الراديو / عبر الرسائل النصية / عبر البث التلفزيوني	
# أو ١٠٠%	الناس الذين يبلغون عن رضاهم لاستجابة الصليب الأحمر والهلال الأحمر	
نعم	يتم تضمين إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية ضمن سياسة أو إرشادات الجمعية الوطنية برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة أو تعزيز النظافة	





الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية

نظرة عامة

هناك عدد من العناصر الأساسية الضرورية لتمكين النساء والفتيات على إدارة الحيض. يتوافق الحد الأدنى من البنود الموضحة أدناه مع المبادئ التوجيهية العالمية الحالية لأفضل الممارسات، وتستند إلى البحوث التشغيلية والخبرات الميدانية لكل من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والوكالات الإنسانية الأخرى. لا تعد الفوط والملابس الداخلية وحدها كافية - فهناك عناصر أساسية أخرى مثل الدلو وصابون الغسيل والحيال والأوتاد لتمكين الغسيل والتجفيف والتخلص من المواد. توفر هذه الأداة الحد الأدنى من العناصر التي يجب إدراجها في أي طقم لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أي طقم حفظ الكرامة لدعم النظافة خلال الدورة الشهرية. يتم تضمين الحد الأدنى من العناصر للأطقم مع:

أ الفوط التي يتم التخلص منها

ب الفوط أو القماش الذي يتم إعادة استعماله

ج السدادات القطنية (للمناطق / البلدان حيث يتم استخدامها من قبل).

يعرض الجزء "د" عناصر التعبئة الإضافية التي يمكن تضمينها اعتمادًا على السياق والاحتياجات والنهج المتبع لتجنب التداخل (التنسيق بين فريق الحماية والجنسانية والشمول وإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية).

تم تصميم كل طقم للاستخدام الشخصي (على سبيل المثال بالنسبة لامرأة واحدة أو فتاة مرافقة في سن الإنجاب) لعدد معين من الأشهر؛ بعد ذلك، سوف تنفذ المواد المستهلكة (على سبيل المثال، الفوط التي يمكن التخلص منها، صابون الاستحمام، صابون الغسيل، إلخ). فكر في الاستراتيجية التي ستستخدمها في توزيع المواد المستهلكة أو تجديدها أو تعبئتها - إما عينية أو باستخدام البرمجة النقدية. واعتمادًا

قد يلزم توزيع الطقم الكامل الأساسي مرة أخرى (يُقَدَّر الإطار الزمني للمواد غير المستهلكة بـ ١٢ شهرًا).

يجب الاعتماد على التشاور مع النساء والفتيات لتوجيه عملية اختيار أغراض النظافة أو حفظ الكرامة أو نظافة الدورة الشهرية التي سيتم توزيعها. ويشمل ذلك كلّ الجوانب مثل حجم ولون الملابس الداخلية ونوع صابون الغسيل (مثل قطعة الصابون أو المسحوق أو الرائحة أو الصابون غير المعطّر) ونوع الفوط التي يتم التخلص منها (مع أو بدون "أجنحة" أو مدى امتصاصها، إلخ). وتشاور مع النساء والفتيات حول "كيفية" القيام بعملية التوزيع (عينية أو قسائم)، وضمان السلامة والوصول السهل إلى المعلومات وتوفرها.

يمكن إضافة عناصر إضافية إلى كل طقم، وهذا يتوقف مع ما يعتبر مناسب للسياق المحلي والوضع الاجتماعي والثقافي، ويأخذ في عين الاعتبار التفضيلات والاحتياجات. على سبيل المثال، يمكن إضافة تنورة قماش / ساري / كانجا / سولو لحفظ كرامة النساء أثناء الاستحمام، أو لإخفاء بقع الدم على الملابس، وما إلى ذلك. ويمكن تضمين مصباح لزيادة السلامة (تأكد من التنسيق مع فريق الحماية والجنسانية والشمول).

تذكر أنه يمكن أن يكون هناك اختلافات كبيرة في التفضيلات والأغراض المستخدمة بين المناطق الحضرية والمناطق الريفية؛ ففي المناطق القاحلة أو حيث تشحّ المياه، قد يكون غسل القماش أو الفوط القابلة لإعادة الاستخدام تحدٍ بسبب نقص المياه؛ وفي حالات العبور من منطقة إلى أخرى، التي غالبًا ما تكون النساء والفتيات فيها في حالة تنقل، قد لا تكون فوط القماش القابلة لإعادة الاستخدام عملية أو مناسبة. في حالة استخدام المساعدة النقدية، تشمل الاعتبارات الرئيسية خاصة



الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية

الطقم لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - الفوط التي يتم التخلص منها

- طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = ٣ أشهر. يتم إعادة توزيع الطقم الأساسي الكامل كل ١٢ شهرًا.
- طقم المتابعة والتعبئة: كل ٣ أشهر

طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية) كل ٣ أشهر (عينية أو نقدية)



العدد	التفاصيل
٦	فوط صحية يمكن التخلص منها (عبوة)، عبوة مؤلفة من 8 فوط كحد أدنى
٦	صابون الاستحمام، ١٠٠ جرام كحد أدنى
١	أكياس من الورق، ٢-١ لتر، غير شفافة (اللون بني)، حزمة مؤلفة من ٢٠ كيس

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

- أكياس من الورق؛ للتخلص من المواد الصحية، وفقاً للسياق. يفضل الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة.

الطقم الأساسي الكامل - إعادة التوزيع كل ١٢ شهرًا

العدد	التعليقات	التفاصيل
٦	عبوتين (تتضمن ٨ فوط كحد أدنى) شهريًا × ٣ أشهر = ٦ عبوات. إذا كانت الفوط من النوع الذي يتم تثبيتها بواسطة شريط مرن حول الخصر؛ يجب تضمين في الطقم ٢ × من عصابات الخصر المرنة كحد أدنى.	فوط صحية يمكن التخلص منها (عبوة)، مستقيمة أو مجنحة، تدفق متوسط إلى كثيف، عبوة مؤلفة من ٨ فوط كحد أدنى
٦	٢ صابون للاستحمام في الشهر × ٣ أشهر = ٦ قطع من الصابون	صابون الاستحمام، ١٠٠ جرام كحد أدنى
٣	اختر الحجم الأكثر ملاءمة حسب السياق و / أو إقامة طرق للتبادل أو الاختيار أثناء التوزيع	الملابس الداخلية، من القطن، وليس أبيض أو من لون فاتح
١	من دون العلامة التجارية وغير شفافة. ربما تكون مدرجة في حزمة الفوط الصحية من قبل الشركة المصنعة.	حقيبة حمل صغيرة، سعتها من نصف لتر إلى 1 لتر، لتخزين أو حمل الفوط
١	تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية].	تعليمات للاستخدام والاهتمام، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص
١	لنقع وغسل الملابس الداخلية أو الملابس الملطخة. يمكن أن يستخدم أيضًا للتخزين الخاص لأغراض الحيض.	دلو بلاستيكي، له غطاء، سعته من 6 إلى 10 لتر، غير شفاف، بدون علامة تجارية
١	غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك.	حقيبة، مع مقابض لسهولة التنقل، سعتها 5 لترات كحد أدنى.





الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية

الطقم لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - الفوط القابلة لإعادة الاستخدام/الغسيل

- طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = ٣ أشهر. يتم إعادة توزيع الطقم الأساسي الكامل كل ١٢ شهرًا.
- طقم المتابعة والتعبئة: كل ٣ أشهر

طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية) كل ٣ أشهر (عينية أو نقدية)

العدد	التفاصيل
٦	صابون الاستحمام، 100 جرام كحد أدنى
٣	صابون غسيل، قطعة: ٢٠٠ جرام كحد أدنى ، أو مسحوق: ٠,٥ لتر / ٢٠٠ جرام كحد أدنى
٦	من الممكن: الملابس أو الفوط - حسب الجودة والكمية المضمنة في الطقم



الطقم الأساسي الكامل - إعادة التوزيع كل ١٢ شهرًا

العدد	التعليقات	التفاصيل
٦	فوط قماشية مُصنعة بشكل خاص (مُفضل) أو قطع من القماش، والتي يتم تثبيتها في ملابس داخلية (أو يتم وضعها في مكانها من خلال شريط مطاطي حول الخصر). تعتمد الكمية على المادة: الجودة والامتصاص ومعدل التجفيف، إلخ. لاحظ أن الحد الأدنى للفوط المصنعة خصيصًا وذات الجودة العالية هو ٦ فوط - بالنسبة للأقمشة المصنوعة من القطن، يكون الحد الأدنى المقترح ٨ قطع. إذا كانت الفوط من النوع الذي يتم تثبيتها بواسطة شريط مرن حول الخصر؛ يجب تضمين في الطقم ٢ × من عصابات الخصر المرنة كحد أدنى.	فوط أو قماش صحي قابل للغسل / قابل لإعادة الاستخدام، راجع المواصفات الخاصة بجودة الأغراض، والامتصاص، والتجفيف، إلخ.
٦	٢ صابون للاستحمام في الشهر × ٣ أشهر = ٦ قطع من الصابون	صابون الاستحمام، ١٠٠ جرام كحد أدنى
٣	قطعة الصابون = ٣ قطع ٢٠٠ جرام لكل منهما كحد أدنى. مسحوق = ١,٥ لتر أو ٦٠٠ جرام كحد أدنى (كيس أو حاوية أخرى).	صابون غسيل، قطعة: ٢٠٠ جرام كحد أدنى ، أو مسحوق: ٠,٥ لتر / ٢٠٠ جرام كحد أدنى
١	للتجفيف.	حبل، طوله على الأقل ٤ أمتار
١	للتجفيف.	أوتاد، حزمة من ٨ (الحد الأدنى)
٣	ختر الحجم الأكثر ملاءمة حسب السياق و / أو إقامة طرق للتبادل أو الاختيار أثناء التوزيع	الملابس الداخلية، من القطن، وليس أبيض أو من لون فاتح
١	من دون العلامة التجارية وغير شفافة. ربما تكون مدرجة في حزمة الفوط الصحية من قبل الشركة المصنعة.	حقيبة حمل صغيرة، سعتها من نصف ليتر إلى ١ لتر ، لتخزين أو حمل الفوط
١	تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية].	تعليمات للاستخدام والاهتمام، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص منها
١	لنقع وغسل الملابس الداخلية أو الملابس الملطخة. يمكن أن يستخدم أيضًا للتخزين الخاص لأغراض الحيض.	دلو بلاستيكي، له غطاء، سعته من ٦ إلى ١٠ لتر، غير شفاف، بدون علامة تجارية
١	غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك.	حقيبة، مع مقابض لسهولة التنقل، سعتها ٥ لترات كحد أدنى.

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

- الملابس، كما هو مناسب محليًا (مثل كيتنغي / خانغا / السارتغ / سولو)؛ لدعم التجفيف الخاص لمواد الحيض والكرامة في حالة تسرب الدم.





الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية

الطقم لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية - الفوط القابلة لإعادة الاستخدام/الغسيل

- طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = ٣ أشهر. يتم إعادة توزيع الطقم الأساسي الكامل كل ١٢ شهرًا.
- طقم المتابعة والتعبئة: كل ٣ أشهر

ملاحظة: يتم توزيع هذا الطقم فقط في المناطق التي تتمتع فيها النساء والفتيات بخبرة سابقة في استخدام السدادات القطنية وتفضل هذه الطريقة؛ ليس للنساء أو الفتيات اللواتي استخدمن فوط صحية أو قماش طوال حياتهم.

طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية) كل ٣ أشهر (عينية أو نقدية)		الطقم الأساسي الكامل - إعادة التوزيع كل ١٢ شهرًا	
العدد	التفاصيل	العدد	التفاصيل
٢	السدادات القطنية، تدفق منتظم، عبوة مؤلفة من ١٢ كحد أدنى	٢	السدادات القطنية، تدفق منتظم، عبوة مؤلفة من ١٠ كحد أدنى
٢	السدادات القطنية، تدفق خفيف، عبوة مؤلفة من ١٢ كحد أدنى	٢	السدادات القطنية، تدفق خفيف، عبوة مؤلفة من ١٠ كحد أدنى
٦	صابون الاستحمام، ١٠٠ جرام كحد أدنى	٦	صابون الاستحمام، ١٠٠ جرام كحد أدنى
		١	حقيبة حمل صغيرة، سعتها من نصف لتر إلى ١ لتر، لتخزين أو حمل الفوط
		١	حقيبة حمل صغيرة، سعتها من نصف لتر إلى ١ لتر، لتخزين أو حمل الفوط
		٢	الملابس الداخلية، من القطن، وليست بيضاء أو من لون فاتح
		١	تعليمات للاستخدام والرعاية، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص
		١	حقيبة، مع مقابض لسهولة التنقل، سعتها ٥ لترات كحد أدنى.
		١	تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية].
		١	غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك.

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

- أكياس من الورق؛ لدعم التخلص من المواد الصحية، وفقاً للسياق. يفضل الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة.





الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية

إضافة على البنود (اختياري)

التفاصيل	العدد	التعليقات
أكياس من الورق، ١-٢ لتر، غير شفافة (لون بني)، حزمة مؤلفة من ٢٠ كيس	١	لدعم التخلص من الأغراض الصحية، هذا يتوقف على السياق. يفضل استخدام الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة.
الملابس، كيتنغني / خانغا / السارنغ / سولو	١	حسب ما هو مناسب محليًا. يمكن أن تستخدم لتغطية الفوط والملابس الداخلية التي يتم تجفيفها (للخصوصية). يمكن أن تستخدم أيضًا للالتفاف حول الجسم في حالة تسرب الدم.
المصباح، مشعل، الطاقة الشمسية، لوحة شمسية متكاملة	١	
حقيبة، من القماش أو البلاستيك، غير شفافة، سعتها ٥ لترات كحد أدنى	١	لحمل لوازم الحيض الإضافية عندما تكون الأنثى بعيدة عن الأسرة. بدون علامات تجارية.
حوض الغسيل، للغسيل، مستدير، من البلاستيك، ٢٠ ليتر	١	
سلة النفايات مع غطاء سعته على أقل ٨ لترات	١	
مقص، مكتب، ١٥ - ١٨ سم	١	





سجل التخفيف وردود الفعل

نظرة عامة

توفر هذه الأداة مثالاً للسجل الذي يمكن استخدامه لجمع التعليقات/ردود الفعل (غير الرسمية والرسمية على حد سواء) ، ولتوثيق الإجراءات التي اتخذت للتصدي لها (التخفيف) والنتيجة. يمكن أيضاً استخدام هذا الجدول للشائعات والشكاوى والمعلومات الخاطئة. قبل بدء الأنشطة، من المهم التخطيط لكيفية جمع الملاحظات - بما في ذلك الآلية أو الأنشطة، ومن الذي سيجمعها، وعدد المرات (الوتيرة). استخدم الجدول أدناه كمثال لمساعدتك في التخطيط.

الوتيرة	المجموعة المستهدفة / مع من؟	النشاط أو الآلية
مثلاً كل شهر	الفتيات المراهقات والنساء في سن الإنجاب	مثلاً المناقشات الجماعية عن مواضيع محددة
مثلاً مسح أسبوعي أو شهري سريع	مجموعة مختارة عشوائياً من السكان المستهدفين	مثلاً مسح سريع باستخدام الهواتف المحمولة [انظر إلى الروابط المتعلقة بالموارد الإضافية أدناه]
مثلاً مستمر خلال الاستجابة بأكملها	السكان المتضررين	مثلاً برنامج إذاعي مع دعوة إلى الاتصال بالبرنامج
مثلاً كل أسبوعين	مثلاً قادة المجتمعات المحلية، وموظفو الصحة المحليون، والمعالجون التقليديون، والقيادات النسائية	مثلاً المقابلات مع المستجيبين الرئيسيين
مثلاً خلال كل توزيع	النساء والفتيات اللواتي يحصلن على أغراض إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية	مثلاً مكتب الشكاوى
مثلاً جاري التنفيذ	السكان المتضررين	مثلاً علبة لجمع ردود الفعل أو بطاقات بريدية





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

نظرة عامة

توفر هذه الأداة أمثلة عن الأسئلة المتعلقة بالمناقشات الجماعية مع النساء والفتيات المراهقات لمراقبة ما بعد التوزيع. الهدف هو الوصول إلى مفهوم مفصل حول استخدام أغراض الحيض (مثل أسئلة "كيف" و"ماذا")، ومعرفة مدى الرضا النساء، والخبرات والتحديات، والمحرمات الثقافية والقيود التي تواجههن وما إلى ذلك. تعتبر الأساليب النوعية السبيل الوحيد لجمع معلومات ذات معنى حقيقي وعميق عن الاستخدام والرضا والأفضليات والتحديات التي يمكن استخدامها لتعديل البرنامج وتحسينه.

تتضمن الأسئلة النقاط الرئيسية التي يجب عليك طرحها أثناء مراقبة ما بعد التوزيع لنظام إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية (أو أطقم حفظ الكرامة). يجب تعديل الأسئلة بحيث تكون مناسبة ومحددة للسياق. يجب إضافة مقدمة/خلفية، موافقة الأشخاص، لعبة إزالة الجليد وأسئلة تحقيق.

تفاصيل مهمة:

- يجب أن تكون المناقشة الجماعية عن الموضوع المحدد مصنفة حسب العمر، على سبيل المثال من ١٢ إلى ١٨ عامًا ومن ١٩ إلى ٣٥ عامًا ومن ٣٦ إلى ٥٥ عامًا.
- يعتمد عدد المناقشات الجماعية على النطاق والانتشار الجغرافي والوقت المتاح والسياق. من المستحسن أن يكون هناك مناقشتين جماعيتين على الأقل مع كل فئة عمرية. وإذا كانت العملية أو البرنامج أكبر حجمًا، فقد تكون هناك حاجة إلى المزيد من المناقشات.
- راجع القسم رقم ٣ من الدليل لمزيد من المعلومات حول اختيار المتطوعين المناسبين لأنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

بناءً على الوقت والموارد التي بحدوثك، يمكن دمج هذه الأسئلة كجزء من الأنشطة الأخرى (على سبيل المثال، يتم طرحها كجزء من مناقشات جماعية حول الترويج للنظافة أو PGI أو الصحة) - أو يمكن عقد مناقشة جماعية منفصلة حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية.

أمثلة أسئلة للمناقشات الجماعية

أ الأغراض/الأطقم التي تم الحصول عليها واستخدامها (مقدمة)

- ما هي الأغراض/الأطقم التي حصلت عليها؟ هل تعرفين من أعطاك هذه الأغراض؟
- هل استخدمت أي من الأغراض؟ أي غرض؟ لم و لم لا؟

ب الأغراض/الأطقم التي تم الحصول عليها واستخدامها (مقدمة)

- هل يمكن توضيح كيف تم توزيع هذه الأطقم؟
- هل شعرت بالأمان أو بالإحراج أثناء التوزيع؟ لم و لم لا؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالأمان أكثر أو بالإحراج أقل؟
- هل تمكنت جميع النساء والفتيات اللواتي تعرفهن من الوصول إلى التوزيع؟ إذا لم تتمكن بعضهن من ذلك، فما الذي منعهن عن ذلك؟ ما الذي يمكن أن يدعمهن أو يساعدهن على الحضور في المرة القادمة؟
- هل تم تقديم عرض توضيحي حول كيفية استخدام والاهتمام بالفوط الصحية؟ هل من أي معلومة ناقصة؟
- هل توفرت لك المعلومات عن الشخص الذي يمكنك الاتصال به للحصول على مزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية والإنجابية؟ هل من أي معلومة ناقصة؟

ج الأغراض/الأطقم التي تم الحصول عليها واستخدامها (مقدمة)

- ما الذي استخدمته لإدارة الدورة الشهرية الأخيرة؟ (على سبيل المثال، معرفة ما إذا استخدمن القماش/الفوط التي تم توزيعها بالفعل؟)





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

تفترض الأسئلة أدناه أن بعض النساء أو جميعها استخدمت بالفعل الفوط/القماش الذي تم توزيعه

- هل أعجبك استخدام الفوطة/القماش؟ هل كانت مريحة وتمتص بشكل جيد؟ هل كان لديك ما يكفي من القماش/الفوط لاستخدامها خلال فترة دورتك الشهرية؟
- هل واجهت أي صعوبات في استخدام الفوطة القماش؟ كيف ولماذا؟
- أين يمكنك تغيير القماش الخاص بك/المواد/الفوط؟ كم مرة قمت بتغيير القماش/الفوطة؟
- إذا كانت الفوط يمكن التخلص منها: أين تتخلصين أو ترمين الفوط المستعملة؟ لماذا؟ دقق في التحديات والمعتقدات، إذا يقمن بذلك ليلاً، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تغسلين القماش؟ لماذا؟ دقق في التحديات، بما في ذلك مياه الصرف الصحي الدامية، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: أين وكيف تجففين قطعة القماش؟ لماذا؟ دقق في التحديات، بما في ذلك الخصوصية والمحرمات، إلخ.
- إذا كانت قطعة قماش أو فوط قابلة للغسل: عندما تتلف، أين تتخلصين من القماش القديم أو ترميه؟ لماذا؟ دقق في التحديات والمعتقدات، إذا يقمن بذلك ليلاً، إلخ.

5 الأغراض/الأطقم التي تم الحصول عليها واستخدامها (مقدمة)

- هل تفضلين نوعاً آخرًا من الفوط/القماش الآن؟ إذا كان الأمر كذلك لماذا؟ أسأل عن اللون والامتصاص ونوع الفوطة أو القماش، إلخ - هل يرغبن في أي تغييرات؟ (يمكنك أيضًا مناقشة جوانب الاستدامة/إعادة الاستخدام (إلى متى تدوم أنواع الفوط الصحية)، الغسيل، التجفيف، مشاكل الخصوصية، الوصول السهل إلى المياه، إلخ).
- للملابس الداخلية والصابون: ناقش اللون والحجم والرائحة والعلامة التجارية، إلخ - هل هناك من أي تغييرات؟
- هل تفتقدين إلى أي غرض أو شيء من شأنه أن يساعدك على إدارة دورتك الشهرية؟
- ما هي التغييرات أو التحسينات التي تريدين إجرائها على مرافق برنامج المياه والإصحاح وتعزيز النظافة، بحيث يمكنك إدارة دورتك الشهرية بشكل أفضل؟ [المراحيض، مناطق الاستحمام، مرافق إدارة النفايات]
- هل قمت مؤخرًا بشراء أي فوط أو أغراض أخرى لاستخدامها خلال دورتك الشهرية؟ ماذا اشتريت؟ من أين وكم كلفت؟ ما هي المصادر الرئيسية للدخل الآن؟

5 الصحة والجوانب الاجتماعية والثقافية

- خلال دورتك الشهرية الأخيرة، هل واجهت أي ألم (قبل أو أثناء الدورة) حكة أو إنزعاج؟ أي إفرازات أو رائحة؟ كيف تعاملت مع ذلك؟
- خلال دورتك الشهرية الأخيرة، هل شعرت بالحرج أو القلق على الإطلاق؟ لماذا؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالحرج أو القلق أقل؟
- ما هي المعتقدات والعادات المتعلقة بالحوض في ثقافتك/مجتمعك؟ كيف تؤثر هذه المعتقدات والعادات عليك؟ هل هناك أي شيء محظور عليك أو لا يمكنك فعله خلال دورتك الشهرية؟

9 الختام

- ما هي التحديات الرئيسية التي تواجهينها خلال إدارة دورتك الشهرية الآن؟ إذا كانت التحديات كثيرة، فاطلب من النساء والفتيات التصويت (برفع الأيدي) أو ترتيبها حسب الأهمية.
- هل هناك من أي شيء آخر ترغبين في مشاركته حول إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو خبراتك؟
- هل لديك أي أسئلة؟

أشكر المشاركين وشرح الخطوات التالية. تأكد من أنهم يعرفون كيف يمكنهم الحصول على الدعم (على سبيل المثال عن الصحة الجنسية والإنجابية أو عن العنف الجنسي والجنساني)





أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

نظرة عامة

من المهم المتابعة مع النساء والفتيات حول الاستخدام والقبول والرضا حول أي غرض من الأغراض التي تم توزيعها (أو في حالة استخدام النقود/القوائم، تقييم الخدمة ومقدمي الخدمات). يجب استخدام هذه المعلومات لمراجعة وتحسين الأطقم والأغراض الموزعة ولتعجيل البرمجة وتلبية الاحتياجات والتفضيلات بشكل أفضل ومعالجة أي مشاكل أو تحديات غير متوقعة. بعض النقاط الرئيسية حول الدراسة الاستقصائية لرصد ما بعد التوزيع المتعلقة بنظافة الدورة الشهرية هي:

- على الرغم من أن مراقبة ما بعد التوزيع فيما يتعلق بإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، ينبغي أن تركز على الأساليب النوعية (مثل المناقشات الجماعية عن الموضوع المحدد والمقابلات مع المستجيبين الرئيسيين)، فإن المسوحات الكمية مفيدة لجمع البيانات والمعلومات المفيدة التي تمثل منطقة جغرافية أوسع، ولإبلاغها عن الأهداف ومقياس التغيير.
- يجب أن تتم مراقبة ما بعد توزيع أغراض الدورة الشهرية خلال فترة ما بين شهر إلى شهرين بعد التوزيع. إذا تمت المراقبة قبل أقل من شهر، فهناك من مخاطرة، فيمكن أن تكون الدورة الشهرية للعديد من النساء والفتيات لم تحن بعد، وبالتالي لم يقمن باستخدام الفوط والأغراض، إلخ. وإذا تمت المراقبة بعد شهرين، قد يصعب على النساء والفتيات تذكر ما حدث أثناء التوزيع، ما تلقوه من معلومات، إلخ.
- تقدم هذه الأداة مثالاً على استبيان لرصد ما بعد التوزيع (لأطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أغراض النظافة الشهرية) والذي يمكن تكييفه حسب الاقتضاء.
- لاحظ أنه تم تضمين الأسئلة "المغلقة" بشكل أساسي في هذا النموذج؛ ويمكن طرح أسئلة مفتوحة حول "كيف" أو "لماذا" أو "التفضيلات"، إلخ، ضمن مجموعات التركيز ومقابلات المستجيبين الرئيسيين للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً وذات مغزى.

نموذج عن استبيان لرصد ما بعد التوزيع

اختياري:

- إضافة أسئلة حول المعرفة (لقياس أي تغيير عن الأساس، إذا كان ذلك مناسباً)
- إضافة أسئلة عن الصحة على سبيل المثال المضايقة، الالتهابات (لقياس أي تغيير عن الأساس، إذا كان ذلك مناسباً)
- إضافة أسئلة حول الجوانب الاجتماعية والثقافية، على سبيل المثال القيود أو المحرمات (لقياس أي تغيير عن الأساس، إذا كان ذلك مناسباً)
- إضافة المزيد من الأسئلة حول الكرامة أو الإدماج، على سبيل المثال الشعور بالخصوصية والأمان

النتيجة	الترميز	الملاحظات
١	الموقع (مثل موقع المخيم) أو تفاصيل أخرى	١. ... ٢. ...
٢	ما هو عمرك؟	رقم
٣	ما نوع الطقم (أو الأغراض) التي حصلت عليها؟	١. للاستعمال لمرة واحدة ٢. فوط قابلة لإعادة الاستخدام ٣. قماش ٤. سدادات قطنية
٤	هل شعرت بالأمان عند التوزيع (عندما حصلت على الأغراض)؟	١. نعم فعلاً ٢. إلى حد ما / قليلاً ٣. لا ٤. لم أحضر التوزيع
٥	هل شعرت بالحرج أثناء التوزيع؟	١. نعم ٢. إلى حد ما / قليلاً ٣. لا



أداة لتحديد الإجراءات الأولوية لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية خطوة بخطوة

الأداة رقم ١٢

النتيجة	الترميز	الملاحظات
٦	١. نعم ٢. لا ٣. لا أذكر ٤. لا أعرف/لم أحضر التوزيع	
٧	١. نعم ٢. لا ٣. لا أذكر ٤. لا أعرف/لم أحضر التوزيع	و / أو العنف القائم على نوع الجنس - حسب الحالة.
٨	١. نعم ، تابع ٢. انتقل إلى النهاية	يجب أن تستخدم النساء أو الفتيات الفوط أو أغراض الطقم لتقديم ملاحظات مفيدة.
٩	١. نعم ٢. قليلاً ٣. لا	
١٠	١. نعم، كان لدي ما يكفي من الفوط ٢. لا، لقد نفذت من الفوط/كنت بحاجة إلى أكثر	
١١	١. لا ٢. في بعض الأحيان ٣. نعم، لماذا؟	
١٢	١. منطقة الاستحمام ٢. المراحيض ٣. في منزلي أو المأوى ٤. في النهر أو البحيرة ٥. في مكان آخر. يرجى التحديد	فوط قابلة لإعادة الاستخدام / قطعة قماش فقط
١٣	١. منطقة الاستحمام ٢. المراحيض ٣. في منزلي أو المأوى ٤. في النهر أو البحيرة ٥. في مكان آخر. يرجى التحديد	فوط قابلة لإعادة الاستخدام / قطعة قماش فقط
١٤	١. المراوح أو الحمام ٢. حفرة القمامة ٣. دفن في الأرض ٤. المحرقة ٥. في مكان آخر. يرجى التحديد	الفوط التي يتم التخلص منها
١٥	١. لا ٢. نعم. ما هي؟	
١٦	١. لا ٢. نعم ٣. بعض الشيء ٤. لا تريد أن تقول	
١٧	١. لا ٢. نعم ٣. بعض الشيء ٤. لا تريد أن تقول	
١٨	١. نعم ٢. لا، لم لا؟ ٣. ممكن	
١٩	١. راضية جداً ٢. راضية إلى حد ما ٣. حسناً / محايد ٤. غير راضية. لم لا؟	
٢٠		أي تعليقات أو أسئلة أخرى؟





قائمة مرجعية لنظافة الدورة الشهرية في السياق الإنساني

نظرة عامة

تحدد هذه القائمة المرجعية الإجراءات الرئيسية لضمان استجابة فعالة وشاملة لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ أو الأزمات الإنسانية. استخدمها كدليل أو كأداة للتعمق في الموضوع.

✓	
١	تم تدريب الموظفين والمتطوعين (ذكورًا وإناثًا) على إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، ولديهم القدرة والثقة الكافية لمناقشة إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وتحديد الإجراءات العملية لتحسين إدارة النظافة الشهرية للنساء والفتيات.
٢	تتم استشارة النساء والفتيات بشكل مستمر حول احتياجاتهن والتحديات التي يواجهنها والمرافق / الأغراض / الدعم المقدم؛ ويتم تنقيح وتعديل الأنشطة حسب الحاجة.
٣	يتم تنسيق إجراءات إدارة النظافة الشهرية جيدًا بين القطاعات (مثل برنامج المياه والصرف الصحي وتعزيز النظافة (فريق الحماية والجنسانية والشمول) والصحة) وبين الجهات الفاعلة (مثل الصليب الأحمر والهلال الأحمر والأمم المتحدة والحكومة، إلخ).
٤	تستطيع النساء والفتيات المراهقات الوصول إلى الأغراض الصحية المناسبة واستخدامها (بناءً على تفضيلاتهن والسياق ذات الصلة).
٥	تتضمن أطقم إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أطقم حفظ الكرامة (التي تحتوي على أغراض صحية) الحد الأدنى من جميع الأغراض التابعة للنظافة الشهرية - بما في ذلك المواد التي تدعم الغسيل والتجفيف والتخلص من المخلفات.
٦	يتم تقديم بيان عن كيفية استخدام أغراض النظافة الشهرية والاهتمام بها والتخلص منها، وتعزيز النظافة المرتبطة بالصحة الجنسية والإنجابية في نفس الوقت الذي يتم فيه التوزيع.
٧	تعتبر المراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق إدارة النفايات الصلبة "ملائمة للإناث" وتفي بأدنى حدٍّ من المتطلبات (بما في ذلك التمييز بين الجنسين ومرفق يمكن للأشخاص ذوي الإعاقة الوصول إليه) بحيث يكون لدى النساء والفتيات مرافق خاصة وآمنة يشعرن بالراحة عند استخدامها ليلاً ونهاراً لإدارة دورتهن الشهرية.
٨	يتم تنظيف المراحيض ومناطق الاستحمام ومرافق إدارة النفايات الصلبة بشكل منتظم ويتم صيانتها بشكل جيد، ويرتدي الأشخاص الذين يتعاملون مع نفايات الحيض معدات الحماية الشخصية المناسبة.
٩	تحتوي المدارس والمؤسسات (مثل العيادات الصحية) في سياقات الطوارئ على مرافق مناسبة للصرف الصحي والمياه لمساعدة الفتيات على إدارة الحيض.
١٠	تم تدريب معلمي المدارس في سياقات الطوارئ لدعم الفتيات خلال فترة الحيض.
١١	تم إنشاء فرص في سياقات الطوارئ للفتيات والفتيات المراهقين للتعرف على الحيض.

المبادئ الأساسية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

الإستقلال الحركة مستقلة. و بالرغم من أن الجمعيات الوطنية تعد أجهزة موعونة لحكومات بلدانها في انشطتها الإنسانية وتخضع للقوانين السارية في هذه البلدان، ينبغي لها أن تحافظ دائماً على استقلالها بما يجعلها قادرة على العمل وفقاً لمبادئ الحركة في جميع الأوقات.

الخدمة التطوعية تقوم الى حركة الى خدمة التطوعية ولا تسعى للربح بأي صورة.

الوحدة لا يمكن أن توجد سوى جمعية وحدة للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر في بلد من البلدان. ويجب أن تكون مفتوحة أمام الجميع وأن تمارس انشطتها الإنسانية في كامل إقليم هذا البلد

العالمية الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر حركة عالمية تتمتع في ظلها كل الجمعيات بحقوق متساوية كما تلتزم كل منها بواجب موازنة الجمعيات الأخرى.

الإنسانية إن الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر التي نبعت من الرغبة في تقديم العون للجرحى في ميادين القتال دون تمييز بينهم، تسعى سواء على الصعيد الدولي أو الوطني إلى منع المعاناة البشرية حيثما وجدت والتخفيف منها. كما ترمي إلى حماية الحياة والصحة وكفالة الإحترام للإنسان. وتسعى إلى تعزيز التفاهم المتبادل و الصداقة والتعاون والسلام الدائم بين جميع الشعوب

عدم التحيز لا تميز الحركة بين الأشخاص على أساس الجنسية أو العنصر أو المعتقدات الدينية الوضع الإجتماعي أو الآراء السياسية. فهي تسعى إلى التخفيف من معانات الأفراد مسترشدة بمعيار واحد هو مدد حاجاتهم للعون مع إعطاء الأولوية لأشد الحالات إلحاحاً.

الحياد سعياً إلى الإحتفاظ بثقة الجميع، تمتنع الحركة عن إتخاذ موقف مع طرف ضد الآخر أثناء الحروب، كما تحجم عن الدخول في المجادلات ذات الطابع السياسي أو العنصري أو الديني أو الايديولوجي.

للحصول على المزيد من المعلومات والإرشادات، يرجى الإتصال
بوحدة الماء والاصحاح والصحة في حالات الطوارئ في جنيف:

يولي جاسبرز
المسؤول الإداري

الهاتف +٤١ ٢٢ ٧٣٠ ٤٤٧٢
البريد الإلكتروني uli.jaspers@ifrc.org

روبرت فرازر

موظف كبير، منسق شؤون الماء والاصحاح

الهاتف +٤١ ٢٢ ٧٣٠ ٤٤١٦
البريد الإلكتروني robert.fraser@ifrc.org

