

Епидемиска контрола за волонтери

Прирачник за обука



Меѓународна Федерација
на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина

Цели на Глобална Агенда на Меѓународна Федерација (2006-2010)

Во следните две години, целокупното внимание на Федерацијата ќе биде насочено на доле наведените цели и приоритети:

Наши цели

Цел 1: Намалување на бројот на смртни случаи, повредени и ефектите од катастрофи.

Цел 2: Намалување на бројот на смртни случаи, заболени и ефектите предизвикани од болести и вонредни ситуации во областа на јавното здравство.

Цел 3: Зајакнување на капацитетите на локалните заедници, граѓанското општество и на Црвениот крст / Црвена полумесечина за решавање на најитните ранливи состојби.

Цел 4: Промовирање на почитување на различностите и човечкото достоинство и намалување на нетолеранција, дискриминација и социјална исклученост.

Наши приоритети

Подобрување на нашите локални, регионални и меѓународни капацитети за одговор при катастрофи и итни состојби во областа на јавното здравство.

Зголемување на обемот на активности со ранливи заедници на планот на промовирање на здравјето на луѓето, превенција на болести и намалување на ризици од катастрофи.

Зголемување на обемот на програмски активности и застапување во областа на ХИВ/СИДА.

Зајакнување на нашите залагања за приоритетни хуманитарни прашања, посебно во борбата со нетолеранцијата, стигмата и дискриминацијата како и за промовирање на намалувањето на ризиците од катастрофи.

Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина, Женева, 2008.

Било кој дел или целиот документ може да се користи за некомерцијална употреба доколку се наведе изворот на оригиналниот документ. Меѓународната Федерација би сакала да добие информации за начинот на кој се употребува. Барањата за комерцијална репродукција треба да се упатат до Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина - idrl@ifrc.org.

Фотографија на насловна страна: Daniel Cima / Американски Црвен крст

Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина би сакала да изрази благодарност до Норвешкиот Црвен крст за обезбедената поддршка за изработка на оваа публикација.

2008

Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина

P.O. Box 372
CH-1211 Geneva 19
Switzerland
Telefon: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395
E-маил: secretariat@ifrc.org
Website: www.ifrc.org

ЕПИДЕМИСКА КОНТРОЛА ЗА ВОЛОНТЕРИ Прирачник за обука

Издавач	Црвен крст на Република Македонија
За издавачот	Саит Саити, Генерален секретар
Тех.подготовка:	Хаџи Пулевски Владимир
Превод од	
англиски јазик:	Сашо Талески
Година	2010
Тираж	100

CIP - каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека „Св.Климент Охридски“, Скопје

616.9-036.22-084(035)

ALoudat, Tammam

Епидемиска контрола за волонтери: прирачник за обука / Tammam Aloudat. - Скопје : Црвен крст на Република Македонија, 2010. - 94 стр. : илустр. : 20 см

ISBN 976-9989-2007-8-6

а) Инфективни болести - Превенција на епидемии - Прирачник
COBISS.MK-ID 82361098

Епидемиска контрола за волонтери - Прирачник за обука

Содржина

Благодарност	2
Предговор	3
Листа на илустрации	4
Модул 1: Епидемии	5
Сесија 1.1 - Вовед и дефиниции	6
Сесија 1.2 - Болести кои предизвикуваат епидемии	15
Сесија 1.3 - Специјални прашања поврзани со епидемии	36
Модул 2: Принципи за контрола на епидемии	42
Сесија 2.1 - Разбирање на епидемијата	43
Сесија 2.2 - Циклус на дејствување против епидемии	46
Сесија 2.3 - Разбирање на ризици	49
Сесија 2.4 - Волонтери и контрола на епидемија	53
Модул 3: Акции за контрола на епидемии	56
Сесија 3.1 - Пред епидемија	57
Сесија 3.2 - Готовност за епидемија	61
Сесија 3.3 - За време на епидемии	63
Сесија 3.4 - После епидемија	68
Модул 4: Користење на сет на алатки за контрола на епидемии	70
Сесија 4.1 - Претставување на сет на алатки	71
Сесија 4.2 - Алатки за болести	73
Сесија 4.3 - Алатки за превземање на акција	75
Сесија 4.4 - Алатки за пренесување порака во заедници	80
Сесија 4.5 - Склопување и користење на сет на алатки	82
Речник на зборови	84

Благодарност

Автор / Менаџер на проект

Dr. Tamtam Aludot, Меѓународна Федерација

Проектна поддршка

Shannon Frame, Меѓународна Федерација

Рецензенти и советници

Kunle Aderanti, Нигериски Црвен крст

Anita Andersson

William Carter, Меѓународна Федерација

Melanie Caruso, Меѓународна Федерација

Michael Charles, Меѓународна Федерација

Bruce Echaya-Chauvin

Lene Christiansen,

Референтен Центар за психо-социјална поддршка на

Меѓународна Федерација

Pierre Duplessis, Меѓународна Федерација

Kate Elder, Меѓународна Федерација

Hossam Elharkawi, Норвешки Црвен крст

John Flemming, Меѓународна Федерација

Robert Fraser, Меѓународна Федерација

Libertad Gonzalez, Меѓународна Федерација

Mahesh Gunasekara, Меѓународна Федерација

Sylvia Khamati, Кениски Црвен крст

Henna Korte, Фински Црвен крст

Grace Lo, Меѓународна Федерација

Adelheid Marschang

Цатхерине Меарс, Британски Црвен крст

Jos Miesen, Меѓународна Федерација

Rany Saarustu, Меѓународна Федерација

Hakan Sandbladh

Jari Vainio, Меѓународна Федерација

Hannele Virtanen, Фински Црвен крст

Asta Ytre, Референтен Центар за психо-социјална поддршка на

Меѓународната Федерација

Уредник и лектор

Christina Grisewood

Дизајн и подготовка

Jean - Charles Chatois, координација и подготовка

Sébastien Calmus, дизајн и замисла

Илустрации

Rod Shaw

Предговор

Заразните болести убиваат повеќе од 14 милиони луѓе во светот секоја година. Овие болести ги вклучуваат респираторните инфекции, ХИВ/СИДА, болести предизвикани од дијареа, туберкулоза, маларија и сипаници. Зголемувањето на бројот и силната на природните катастрофи го разгоре овој проблем уште повеќе.

Епидемиите се постојана закана за добросостојбата на заедниците во целиот свет, особено во земјите каде постои недостаток на ресурси. Менаџирањето на епидемиите, или подобро кажано спречувањето на епидемиите, претставува приоритет за Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина.

Населението честопати се соочува со епидемии посебно кога е погодено од итни состојби. Голем дел од напорите на Движењето за дејствување и обезбедување на здравствена поддршка при итни состојби и епидемии го спроведуваат волонтерите на Црвен крст и Црвена полумесечина во заедниците каде живеат. Меѓутоа, истражувањата покажуваат дека волонтерите честопати ги немаат основните информации кои им се неопходни за брзо и ефикасно дејствување во услови на епидемии без поддршка од здравствени работници.

Иако обуката на здравствените работници за подготвеност при итни состојби е една од главните активности на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, треба повеќе да се стори за да се покрие потребата од обезбедување на обука за волонтерите. Овој пакет за обука, заедно со пристапот за здравствени активности и прва помош во заедници, има за цел да ја пополни оваа празнина преку поефективно инволвирање на волонтерите во справувањето со епидемии. Обуката е единствена бидејќи им обезбедува на волонтерите основни информации за болестите кои лесно може да се претворат во епидемии доколку се изменат одредени околности во животното окружување на луѓето.

Прирачникот за обука “Епидемиска контрола за волонтери” и придружниот сет на алатки се наменети за волонтерите и нивните обучувачи во општинските организации на Црвен крст во националните друштва. Иако не е премногу сеопфатна, обуката има за цел да ги запознае волонтерите со најчестите епидемии и оние кои предизвикуваат најмногу смртни случаи и страдање. Таа ги поттикнува да превземаат активности врз база на докажани методи и пристапи за спречување на ширење на заразни болести во нивните заедници, и обезбедување на соодветна грижа за болните лица и намалување на бројот на смртни случаи.

Кога епидемијата ќе се случи, има многу начини на кои волонтерите може да помогнат. Овој прирачник и сетот на алатки е дизајниран да им помогне на волонтерите да ја дефинираат нивната улога во заедницата, пред, за време на, и по завршувањето на епидемијата и превземањето на активности кои се најсоодветни за одредената епидемија. Стекнатите знаења и вештини ќе им овозможат да делуваат брзо и ефикасно во случај на епидемија. Обуката исто така ќе им биде корисна за справување со други итни состојби.

*Dominiq ue Pranlan
Раководител на Оддел за здравствена и социјална грижа*

Листа на илустрации

<i>Дете болно од инфекција</i>	<i>стр. 6</i>	<i>Безбедно постапување со мртви тела</i>	<i>стр. 38</i>
<i>Микроорганизам под микроскоп</i>	<i>стр. 7</i>	<i>Лице кое носи маица со знакот ХИВ позитивен</i>	<i>стр. 39</i>
<i>Различни видови на преносители (мува, комарец, глушец)</i>	<i>стр. 8</i>	<i>Човек болен од туберкулоза</i>	<i>стр. 40</i>
<i>Циклус на инфекција</i>	<i>стр. 9</i>	<i>Дете болно од kiashiorkor</i>	<i>стр. 41</i>
<i>Ширење на болест</i>	<i>стр. 11</i>	<i>Дете болно од маразам</i>	<i>стр. 41</i>
<i>Што им помага на епидемиите да се шират</i>	<i>стр. 12</i>	<i>Волонтери зборуваат со стари лица во заедницата</i>	<i>стр. 44</i>
<i>Чистење на заедница</i>	<i>стр. 13</i>	<i>Волонтер зборува со здравствен работник</i>	<i>стр. 44</i>
<i>Мајка која го храни детето со ишише за исхрана</i>	<i>стр. 14</i>	<i>Циклус на дејствување при епидемија</i>	<i>стр. 47</i>
<i>Дехидрирано дете</i>	<i>стр. 16</i>	<i>Карта на преваленца на жолта треска во Африка</i>	<i>стр. 50</i>
<i>Дете на кое му е даден орален раствор за рехидратација</i>	<i>стр. 17</i>	<i>Карта на преваленца на жолта треска во Латинска Америка</i>	<i>стр. 51</i>
<i>Волонтер кој врши промоција на хигиена во селска средина</i>	<i>стр. 19</i>	<i>Позиција на волонтерот во заедницата</i>	<i>стр. 55</i>
<i>Картон за вакцинација</i>	<i>стр. 20</i>	<i>Волонтер учи како да направи карта на заедница</i>	<i>стр. 59</i>
<i>Кампања за вакцинација</i>	<i>стр. 22</i>	<i>Активности во фаза на епидемија</i>	<i>стр. 63</i>
<i>Комарец</i>	<i>стр. 23</i>	<i>Комуникации лице во лице</i>	<i>стр. 66</i>
<i>Мајка и дете под мрежа за комарци</i>	<i>стр. 24</i>	<i>Волонтер промовира здравствени активности во училиште</i>	<i>стр. 66</i>
<i>Болно дете од акутна респираторна инфекција</i>	<i>стр. 26</i>	<i>Обраќање до медиуми</i>	<i>стр. 66</i>
<i>Волонтер кој носи опрема за лична заштита</i>	<i>стр. 30</i>	<i>Пациенти во болница</i>	<i>стр. 67</i>
<i>Болна кокошка од птичји грип</i>	<i>стр. 32</i>	<i>Пример на алатка за одредена болест</i>	<i>стр. 74</i>
<i>Ширење на пандемиски грип</i>	<i>стр. 34</i>	<i>Пример на алатка за превземање акција</i>	<i>стр. 76</i>
<i>Срушена зграда од земјотрес</i>	<i>стр. 36</i>	<i>Пример на алатка за порака во заедницата</i>	<i>стр. 80</i>
<i>Место каде се случила поплава</i>	<i>стр. 37</i>		

Модул 1

Епидемии

Сесија 1.1

Вовед и дефиниции

6

Сесија 1.2

Болести кои предизвикуваат епидемии

15

Сесија 1.3

Специјални прашања поврзани со епидемии

36

Сесија 1.1

Вовед и дефиниции

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете што е епидемија.
- ➔ Знаете како се шират епидемиите и какви се нивните циклуси.
- ➔ Ја сфатите ранливата состојба која произлегува од епидемиите.
- ➔ Знаете кои состојби го потпомагаат ширењето на епидемиите.

Дел 1.1.1

Што е епидемија?

За да разбереме што е епидемија, треба да разбереме што е инфекција и што ја предизвикува инфекцијата. Епидемија претставува моментот кога ќе се инфицираат многу луѓе во исто време.

Па ајде, да дефинираме што е инфекција:

Инфекцијата

предизвикува болест која може да се пренесе од едно на друго лице. Таа е предизвикана од различни видови на микроорганизми. Може да се пренесе помеѓу луѓето на неколку различни начини.

Постојат многу видови на инфекции, кои предизвикуваат многу различни болести, меѓу кој дијареа, респираторни инфекции, полио, сипаници и друго. Овие болести (предизвикани од инфекции) може да резултираат со епидемија.

Ќе зборуваме за секоја од овие болести подоцна во прирачникот.

Во следниот дел од сесијата, исто така ќе учиме за микроорганизмите, како тие предизвикуваат инфекции и како тие патуваат од едно лице (или животно или инсект) до друго лице.

Учествувајте

Изберете збор кој опишува што ви доаѓа на памет кога ќе го чуete зборот "епидемија". Што е тоа, како се случува и што ја предизвикува.

Кажете му го овој збор на фацитаторот, кој ќе го напише на лист хартија и исто така напишете го во овој квадрат. Потоа, во овој квадрат препишете ги и другите зборови кои ги навеле Вашите колеги.

Сите зборови кои ги имате напишано во квадратот ќе ви дадат подобра идеја за тоа што е епидемија, како се случува, зошто се случува и како влијае на луѓето и заедниците..



Дете болно од инфекција

Следува дефиниција за епидемија:

Епидемија

се појавува кога многу луѓе во заедницата имаат иста инфекција во исто време.

Во оваа ситуација се инфицираат поголем број на луѓе отколку во нормални ситуации, при што заедницата не е во можност да се справи со состојбата.

Неколку работи кои се случуваат одеднаш доведуваат до епидемија:

- ➔ Инфекција
- ➔ Влијание во заедницата
- ➔ Многу луѓе се разболуваат
- ➔ Во исто време

Дали може да се сетите на одредени инфекции кои предизвикуваат епидемии? Дали некогаш сте биле сведок на епидемија? Информирајте го фацилитаторот и колегите за тоа.

Дел 1.1.2

Инфекција и епидемиски циклуси

Сега кога ги знаеме дефинициите за тоа што е инфекција и што е епидемија, може да позборуваме малку повеќе во однос на тоа како тие се случуваат и како влијаат на луѓето и заедниците.:

Инфекциски циклус

Како што претходно рековме, инфекциите предизвикуваат болести кои влијаат на луѓето и ги разболуваат. Луѓето се разболуваат од одредена болест кога микроорганизмите кои ја предизвикуваат инфекцијата ќе навлезат во нивните тела.

Микроорганизмите ги споменаваме неколку пати. Што се тие?

Микроорганизам

е мал организам кој неможеме да го видиме со нашите очи. Микроорганизмите ги напаѓаат луѓето и животните и ги разболуваат преку нивно инфицирање со болести. Тие патуваат од едно лице, животно или друг преносител до друго лице предизвикувајќи болеста да се шири (што може да резултира со епидемија).

Неколку работи кои треба да се запаметат околу микроорганизмите:

- ➔ Тие се живи организми.
- ➔ Тие се многу, многу мали, толку мали што неможе да ги видиме.
- ➔ Тие може да влезат во нашите тела на различни начини (преку уста, преку раце, и преку каснување на преносител).
- ➔ Некои микроорганизми може да не разболат кога ќе влезат во нашите тела.
- ➔ Тие може да патуваат од едно до друго лице на различни начини.



Микроорганизам под микроскоп

Микроорганизмите постојат насекаде околу нас. Тие може да се најдат во земјата, во вода или во храна или на други работи. Но како овие микроорганизми влегуваат во нашите тела и предизвикуваат заболување? И како патуваат од едно на друго лице?

За да разбереме како се шират микроорганизмите, треба да го погледнеме инфекцискиот циклус. Добро погледнете го дијаграмот на следната страна за да видите како микроорганизмите може да инфицираат одредено лице а со тоа и да го разболат.

Дијаграмот ни покажува одредени важни работи:

- ↳ Инфекциите се предизвикани од микроорганизми.
- ↳ Микроорганизмите се шират од болно лице (а понекогаш од животно или друг преносител) на други лица.
- ↳ Различни видови на микроорганизми може да предизвикаат различни видови на инфекции.
- ↳ Има неколку начини микроорганизмот да се рашири и да инфицира нови луѓе:
 - ↳ Директно, преку допир, кашлање, кивање или сексуален однос.
 - ↳ Индиректно, преку преносител.
 - ↳ Индиректно, преку контакт со нашето животно опкружување како на пример вода, храна, воздух, земја, и друго.
 - ↳ Преку носители, односно, луѓе кои го носат микроорганизмот без да се разболат.
- ↳ Кога микроорганизмот ќе влезе во здрав човек, ова лице се заболува. Болното лице или ќе оздрави, понекогаш стекнувајќи имунитет од болеста, или може да умре како резултат на инфекцијата.
- ↳ Некои луѓе имаат микроорганизми, но не се заболуваат. Ќе дискутираме зошто ова се случува во подоцнежниот тек од сесијата, но засега, важно е да запомниме дека иако тие не се заболуваат и иако изгледаат здрави, тие луѓе сепак може да ги шират микроорганизмите кои ги имаат. Тие се нарекуваат носители.
- ↳ Заразните болести се појавуваат до одреден степен во секое време во заедницата. Но понекогаш болеста погодува многу луѓе во исто време и заедницата не е во можност да се справи со состојбата. Ова се нарекува епидемија.

Дискутирајте ги горе наведените работи со вашиот фацитатор и вашите колеги. Погрижете се да ги разберете сите овие работи.

Ние споменаваме дека микроорганизмите може да се шират преку преносители, но што се всушност преносителите?

Преносител

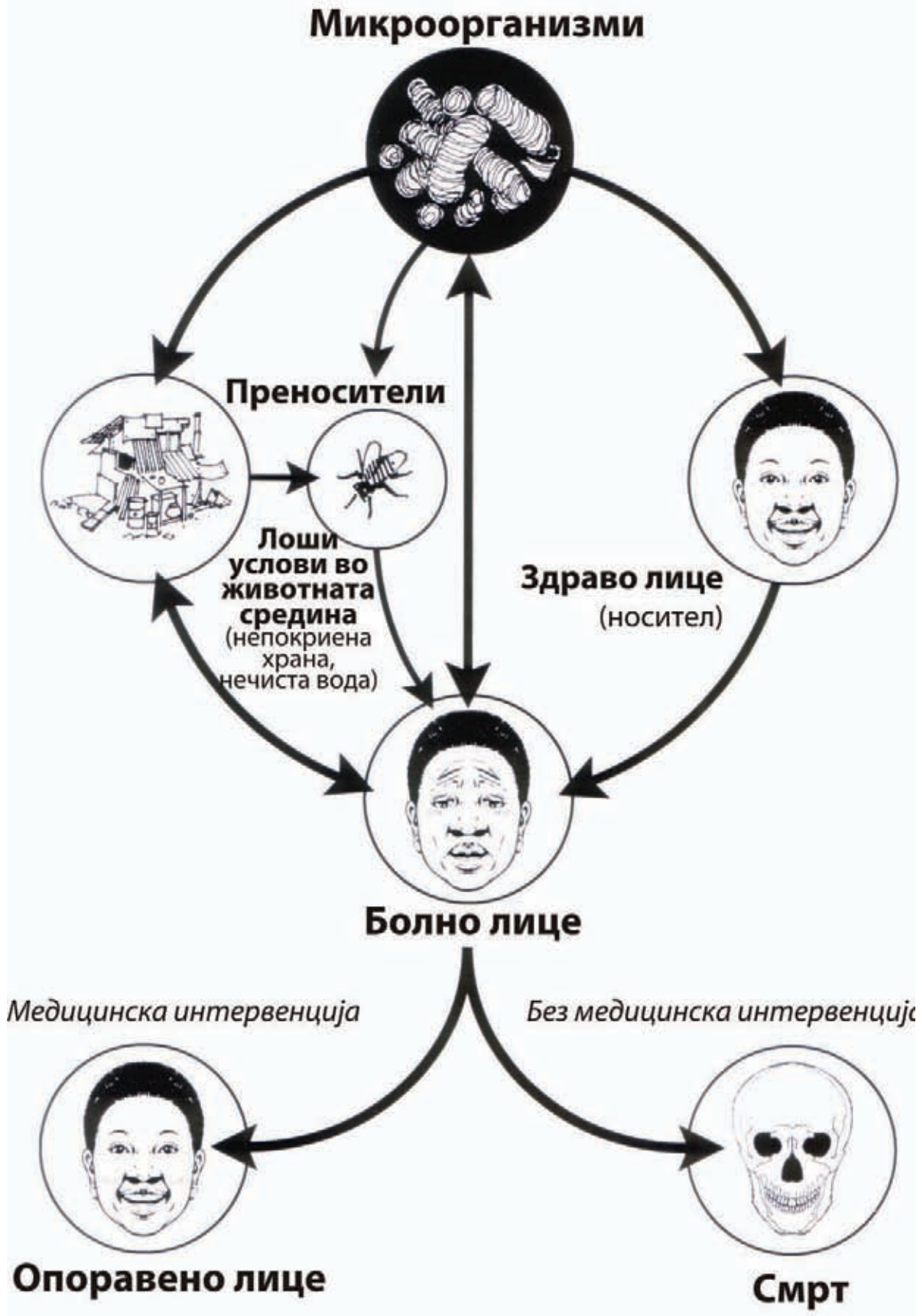
е инсект или животно кое носи микроорганизми и ги пренесува на луѓето. Преносителот може да биде, на пример, мува, глушец, љиљак, кокошка или мајмун.

Погледнете ги цртежите на различни преносители (мува, комарец, љиљак) и обидете се да ги запомните. Подоцна ќе зборуваме за болестите кои се шират преку преносители.



Различни видови на преносители (мува, комарец, глушец)

Инфекциски циклус



Ширење на епидемија

Заразните болести кои може да се појават во заедницата во различен временски период понекогаш може да се рашират побрзо и во поголем обем отколку во обичаени околности. Кога ова ќе се случи, епидемијата може да погоди многу повеќе луѓе отколку во обичаени околности и ова може да предизвика поголемо ширење на болеста и повеќе смртни случаи отколку што е во можност заедницата да се справи. Тоа е она што ние го нарекуваме епидемија.

Многу различни болести може да предизвикаат епидемии. Ќе зборуваме за овие различни болести во следната сесија. Засега, ќе се обидеме да разбереме како се пренесуваат инфекциите од едно на друго лице и како доведуваат до епидемија.

Погледнете го внимателно дијаграмот на следната страна за да имате идеја како едно лице може да ја пренесе инфекцијата на неколку други луѓе и да предизвика ширење на болеста. Дијаграмот покажува како може да започне епидемијата со едно или повеќе лица кои се разболуваат од инфекцијата и кој потоа ги шири микроорганизмите на другите. Оние кои ќе ги добијат микроорганизмите може исто да се разболат и да ја прошират инфекцијата уште повеќе.

Важно е да се напомене дека сите луѓе кои ќе ги добијат микроорганизмите не се разболуваат. Некои луѓе имаат отпорност кон инфекцијата. Овие луѓе имаат **имунитет** на болеста. Меѓутоа, тие сепак понекогаш може да ги пренесат микроорганизмите на други луѓе.

Имунитет

е способност да се победи инфекцијата. Сите луѓе не се разболуваат од одредена болест иако во нив им навлегле микроорганизмите. Кога ова ќе се случи, велите дека лицето има "имунитет" на болеста. Имунитетот може да се стекне ако лицето претходно било болно од болеста, ги носело микроорганизмите претходно и станало имун или пак е вакцинирано против таа болест.

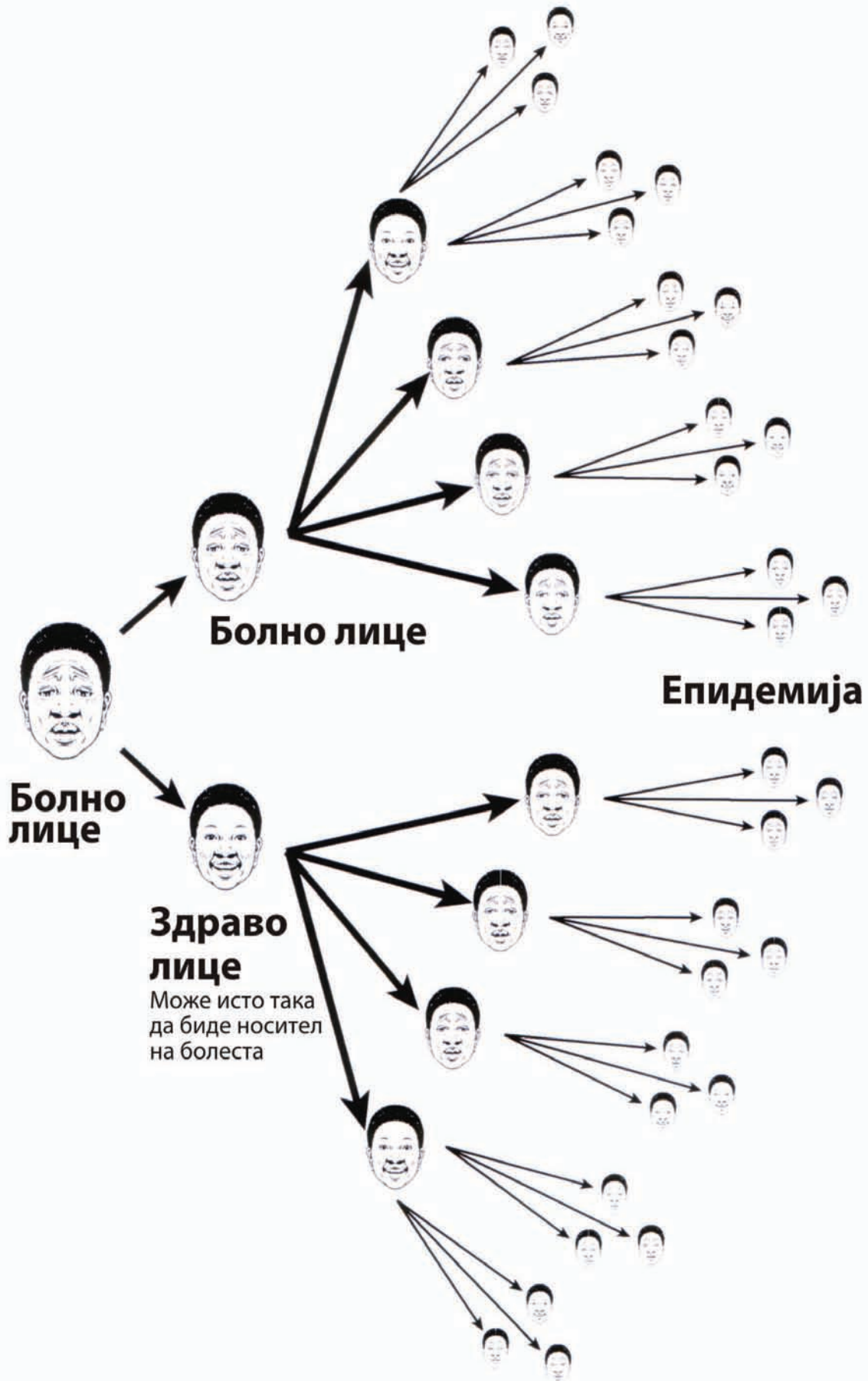
Епидемија се појавува кога ќе се зголеми бројот на лица во заедницата кои се болни од одредена болест. Повеќе луѓе се заразуваат отколку во нормални ситуации, при што заедницата не е во можност да се справи со ситуацијата. Со други зборови, повеќе луѓе во заедницата се разболуваат (или умираат) отколку бројот на лица кои оздравуваат или се опоравуваат од болеста.

Епидемијата се појавува како резултат на една од следниве причини:

- ➔ Микроорганизмите се појаки отколку вообичаено (пример, нов вид на микроорганизми).
- ➔ Има повеќе преносители (пример, зголемен број на комарци во сезоната на дождови).
- ➔ Луѓето се помалку способни да дадат отпор на микроорганизмите (пример, како резултат на неисхранетост) и мал број на луѓе имаат имунитет.
- ➔ Влошена состојба во животното опкружување (пример, недостаток на чиста вода, лоши хигиенски услови, и др.).

Многу е важно да се утврди кои фактори предизвикуваат ширење на епидемијата.

Ширење на болест



Ова може да се направи доколку се знае нешто за заразната болест која ја предизвикува епидемијата и доколку добро се познава животното опкружување каде се шири болеста.

Играње улоги

Вашиот фацитатор ќе избере еден од вас да ја има улогата на лице кое прво се заразило од инфекцијата. Оваа болест може да се рашири од еден на друг преку поздравување.

“Инфицираното лице” ќе оди наоколу и ќе се поздравува со другите луѓе. Луѓето со кои ќе се поздрави исто така ќе се “разболат”. Правете го ова одреден временски период и видете колку луѓе ќе се разболат по неколку минути.

Оваа вежба ќе ви даде претстава како се шири епидемија.

Дел 1.1.3

Што помага во ширењето на епидемии?

Како што претходно рековме, микроорганизмите кои предизвикуваат болести се пренесуваат директно од лице на лице, преку животното опкружување или преку преносители.

Нормално, постои рамнотежа помеѓу неколку работи, кои ја спречуваат болеста да се шири и да предизвика епидемија. Овие работи се:



- ➔ Природата на болеста и степенот на сила на болеста.
- ➔ Заедницата каде постои болеста, животните услови во кои живеат луѓето, навиките и практиките на луѓето.
- ➔ Животната средина, вклучувајќи ги годишните времиња, водата и санитарните услови и присуството на преносители.

Погледнете го дијаграмот на претходната страна и замислете како одредена промена на една од трите работи кои се наведени (болест, заедница, животна средина) може да придонесе за ширење на болеста и предизвикување на епидемија.

Неколку работи може да го зголемат ширењето на одредена епидемија и да ги ослабнат и направат луѓето ранливи за да се разболат.

Се сеќаваме од претходниот дел дека епидемиите започнуваат да се шират заради една или повеќе причини поврзани со микроорганизмите, преносителите, луѓето или животната средина.

Учествувајте

Кажете му на фацитаторот кои работи сметате дека придонесуваат за ширење на заразна болест. Имајте ги на ум болестите кои се шират директно преку кашлање или со допир, болестите кои ги пренесуваат комарци и болестите кои се шират преку нечиста вода или лоши хигиенски услови. Напишете ги вашите предлози во овој квадрат.

На пример:

- Нечисти раце
- Зголемен број на комарци покрај езерцата

Може да видите дека многу работи придонесуваат за ширењето на болестите и предизвикуваат епидемии. Мора сите да ги имате во предвид кога работите на превенција и контрола на епидемии бидејќи ако тоа го направите ќе ви помогне подобро да ја сработите работата со тоа што ќе им покажете на луѓето како да се заштитат себеси и да го спречат ширењето на болеста.

Овие работи ќе станат многу појасни во следната сесија кога ќе зборуваме за различни видови на болести кои предизвикуваат епидемии и како тие се шират.

Дел 1.1.4

Кој е ранлив?

Микроорганизмите и заразните болести кои ги предизвикуваат не влијаат подеднакво на сите и на истиот начин. Одредени луѓе може полесно да се разболат кога стапуваат во контакт со микроорганизми, додека други луѓе имаат поголема отпорност. Заради ова велите дека одредени лица се повеќе ранливи од други. Колку се поранливи толку полесно ќе се разболат.

Чистење на заедница





Мајка која го храни детето со шише за исхрана

Генерално, знаеме зошто и како некои луѓе во заедницата се поранливи од другите. На пример, честопати причината е бидејќи тие се сиромашни, болни или хендикепирани. Сега, треба да размислиме кој други типови на луѓе во заедницата може да се поранливи на инфекции од другите луѓе и зошто.

Учествувајте

Подолу е приложена листа на категории на луѓе. Во мали групи, погледнете ја секоја категорија и означете дали сметате дека е ранлива на заразни болести или не е, и потенцирајте зошто.

Кога ќе решавате дали одредена категорија е ранлива или не, имајте ги во предвид работите кои помагаат во ширењето на инфекции.

Категорија	Ранливост	Зошто
Бебиња		
Деца		
Бремени жени		
Силни работници		
Стари лица		
Војници		
Земјоделци		
Фабрички работници		
ХИВ позитивни луѓе		
Здравствени работници		
Сиромашни луѓе		
Самохрани родители		
Здравствени работници ХИВ позитивни		

Сега сетете се на други категории на луѓе кои може да се ранливи во вашата заедница и зошто.

Многу е важно да се знае кои групи на население се поранливи од другите. Тоа ќе ви даде претстава кого и како да го помогнете.

Како што може да замислите, некои од луѓето спомнати погоре се ранливи на сите видови на инфекции, додека други се ранливи само на одредени инфекции, зависно од нивните околности, начинот на ширење на инфекцијата и други фактори.

Сесија 1.2

Болести кои предизвикуваат епидемии

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете и ќе бидете запознати со различни групи на болести кои предизвикуваат епидемии.

Дел 1.2.1

Кои се групите на болести?

Има многу различни видови на болести кои предизвикуваат епидемии. Корисно е да ги ставиме во групи. Тоа ќе ни помогне да ја разбереме природата на болестите и подобро да се справиме со епидемиите кои ги предизвикуваат.

Постојат различни начини на групирање на болестите. Може да ги групираме според видот на микроорганизмите кои ги предизвикуваат, начинот на кој се пренесуваат или симптомите кои ги предизвикуваат.

Во овој пакет за обука, болестите ќе ги групираме на начин кој ќе ни овозможи полесно да разбереме како да ги спречиме и да се справиме со епидемиите кои тие ги предизвикуваат. Заради тоа, решивме да користиме шест различни групи на болести.

Тие се:

1. Дијареи
2. Болести кои се спречуваат со вакцини
3. Болести кои се пренесуваат преку преносители
4. Инфекции на дишните патишта
5. Високо заразни болести
6. Птичји грип и пандемиски грип

Подоцна ќе го објасниме резонирањето зошто ги направивме овие шест групи на болести.

Бидејќи обично е полесно да се запомнат цртежи отколку имиња ќе користиме “икони” (графички симболи) за секоја група на болести. Потоа ќе кажеме по нешто за секоја група на болести: како се пренесуваат, кои симптоми ги предизвикуваат и како да се спречат и да се справите со епидемиите кои тие ги предизвикуваат.

Не треба да ги запомните напамет сите информации за овие групи. Ќе зборуваме за нив повторно нешто подоцна и ќе ви биде даден сет на алатки заедно со овој прирачник кои ќе ви помогнат не само да ги запомните туку исто така и да ги спречите и да се справите со епидемиите кои ги предизвикуваат овие болести.



Група 1: Дијареи

Дијареа е кога едно дете (или возрасно лице) има три или повеќе течни столица на ден. Таа може да предизвика детето да изгуби толку многу телесна течност и минерали што ќе доведе до дехидрирање. Во некои случаи ова може да предизвика смрт ако лицето не се лекува.

Многу деца добиваат дијареа. Кај најголемиот дел од нив таа лесно се лекува. Но понекогаш може да се рашири и да предизвика епидемија. Има различни видови на дијареа, меѓу кои, оние во форма на течна столица, дијареа со крвава столица и еден многу сериозен вид наречен колера.

Како се пренесуваат дијареите?

Сите видови на дијареи се пренесуваат со микроорганизми кои се присутни во столицата на болните луѓе и обично се шират на другите луѓе преку контаминирана вода. Дијареата може да се пренесе и на други начини покрај со водата. Тие се: храна, раце, муви.

Какви симптоми предизвикува дијареата?

Децата се воглавно тие кои добиваат дијареа. Кога децата ќе фатат дијареа, тие почнуваат да имаат чести течни столица. Ова предизвикува губење на големо количество вода и минерали од нивните тела. Други симптоми на дијареа може да бидат болки во стомакот, грозница, грчеви, гадење и повраќање. Кога детето ќе изгуби многу вода, тој/таа може да дехидрира.

Дехидрирање

Се случува кога одредено лице, воглавно дете, губи многу вода и минерали во неговата/нејзината столица преку дијареа. Дехидрирањето е како “пресушување”. Многу е опасно и може да предизвика смрт.

Има два посебно опасни типови на дијареа:

- ➔ **Дизентерија** - каде што има крв во столицата.
- ➔ **Колера** - која предизвикува посериозни симптоми и многу течни столица кои личат како “оризова вода”.

Епидемија

Кој?

Дијареата воглавно ги погодува децата посебно оние под пет годишна возраст (кај децата постои најголема веројатност да се разболат и умрат како резултат на дијареи). Сериозните дијареи, посебно колерата може да погоди секого, па и возрасните.

Каде?

Епидемии со дијареа се случуваат често на места и во заедници каде нема чиста вода или има лоши хигиенски услови.



Дехидрирано дете

Кога?

Веројатноста од епидемиите со дијареа е поголема во услови кога има недостаток на вода и/или нема чиста вода за пиење или пак нема вода за капење/миење.

Зошто?

Изложувањето на водата (или храна или други работи) до изметот како резултат на лоши хигиенски услови предизвикува дијареа. Микроорганизмите влегуваат во водата од изметот и предизвикуваат дијареа кај луѓето кои ја пијат водата. Кога сите извори на вода во заедницата се контаминирани, ова може да предизвика епидемија.

Како може да спречиме епидемија од дијареа?

Епидемиите од дијареа може да се спречат преку неколку едноставни работи:

- ➔ **Хигиена** - Тука се подразбира миење на раце со сапун во вистинско време, посебно откако се оди во тоалет, откако се чисти задникот на детето и пред подготвувањето на храна.
- ➔ **Пиење само на чиста и безбедна вода** - Ова значи, превривање, филтрирање или хлорирање на водата и складирање во чисти контејнери.
- ➔ **Јадење безбедна храна** - Ова значи миење на зеленчукот и овошјето и складирање на храната на чисти места и загревање на храната пред да се јаде.
- ➔ **Соодветни санитарни услови (тоалети)** - Ова ќе помогне да се намали веројатноста изметот да ја загади водата или храната. Треба да се посвети посебна грижа со изметот на децата, кој треба да биде соодветно фрлен или закопан.

Како да се справиме со случите на дијареа?

Најважната работа која треба да се запомни во случаи на дијареа е да се надомести изгубената вода и минерали. Со други зборови, многу е важно да се надомести дехидратацијата. Ова се прави преку детектирање на случаите на болни од дијареа и давање на тие лица да пијат вода и соли: ова може да биде во форма на орален раствор за рехидрирање (ОРР), кој се прави од домашно направени течности како што е оризова вода или супа.

Како детектираме епидемија на дијареа

Ќе се посомневаме дека постои епидемија на дијареа кога многу луѓе, посебно деца, имаат дијареа и дехидратација во исто време и кога ситуацијата е посериозна отколку при вообичаени ситуации.

Ќе се посомневаме дека има присутност на колера доколку возрасните, како и децата имаат силна форма на дијареа и многумина умираат како резултат на тоа.

Како се справуваме со епидемија на дијареа

Ако се појави епидемија на дијареа, треба да се направат неколку работи:

- ➔ Да се открие изворот и причината (небезбедна вода, несоодветни септички јами/тоалети, недостаток на хигиена),



Дете на кое му е даден орален раствор за рехидратација

- ➔ Да се обезбеди водата да биде чиста (со вриење, филтрирање или хлорирање) и складирање на водата на безбедно место.
- ➔ Идентификување на лицата болни од дијареа.
- ➔ Лечење на болните деца во домашни услови со орален раствор за рехидрирање или домашно приготвени течности како што е оризова вода или супа.
- ➔ Носење на сериозно болните и дехидрирани деца во здравствени установи.
- ➔ Промовирање на соодветна хигиена во локалните заедници и во семејствата.
- ➔ Користење на сетот за колера на Меѓународната Федерација кога ќе ви биде на располагање.

Научете

Многу е важно да бидете во состојба да препознаете кога децата се дехидрирани кога разгледувате случаи на дијареа. Ова ќе ви помогне да решите на кого ќе му дадете орален раствор за рехидрирање во домашни услови и кој треба да се упати во здравствена установа или во болница.

Табелата подолу ќе ви помогне да препознаете лице кое е дехидрирано како и сериозноста на ситуацијата.

	Нема дехидрација	Одредена дехидрација	Сериозна дехидрација
1. Погледнете ја Општата состојба	Добар, вознемирен	Немирен, вознемирен	Не реагира или не е свесен; клапнат/свиснат
Очи	Нормални	Потонати	Многу потонати и суви
Солзи	Присутни	Отсутни	Отсутни
Уста и јазик	Влажни	Суви	Многу суви
Жед	Пие нормално, не е жеден	Жеден, сака да пие	Малце пие или не може да пие
2. Осет Штипната кожа	Се враќа брзо во првобитна положба	Се враќа полака во првобитна положба	Се враќа многу полака во првобитна положба
3. Акција која треба да се превземе	Да му се даде орален раствор за рехидрирање	Да му се даде орален раствор за рехидрирање	Веднаш да се упати во здравствена установа или болница

Што може да прават волонтерите?

Како волонтери, може да играте корисна улога во унапредување на хигиената во заедниците и во семејствата, преку поттикнување на луѓето да го сменат нивното однесување и да практикуваат похигиенски мерки на лично и семејно ниво. Исто така може да се вклучите во подучување на мајките за орално рехидрирање и обезбедување совети за родителите/семејствата да ги носат многу болните деца во здравствени установи.

Волонтерите може да играат многу важна улога за време на епидемија од дијареа. Може да барате нови случаи и да ги информирате вработените од здравствените центри. Исто така може да учествувате во испитувањето на изворите и причинителите на епидемијата.

Сепак најважно е дека може да го направите следново:

- ➔ Да помогнете во детектирањето на случаи на дијареа во вашата локална заедница.
- ➔ Да ги упатувате децата кои се сериозно дехидрирани во здравствените установи.
- ➔ При поголеми епидемии, лепете постери и делете летоци за тоа што треба и што не треба да се прави.
- ➔ Да спроведувате здравствена промоција во заедницата.
- ➔ Да им покажувате на мајките и лицата кои обезбедуваат грижа како се подготвува орален раствор за рехидрирање за дехидрирани деца.
- ➔ Да ги алармирате здравствените установи.



Волонтер кој врши промоција на хигиена во селска средина



Група 2: Болести кои се спречуваат со вакцини

Вакцината е лек кој им помага на луѓето да бидат отпорни на инфекција пред таа да се случи. Некои вакцини се во форма на инекции, а други вакцини се даваат преку уста.

Има повеќе болести кои може да се спречат и контролираат со вакцини. Секоја болест е различна и се шири на различен начин. Но за Вас како волонтери, важно е да знаете како се спречуваат епидемии на вакви болести и како да се помогне при кампањи за вакцинација.

Болестите кои може да се спречат со вакцини се: **полио, хепатитис А (инфекција на црниот дроб), сипаници, жолта треска и менингитис.**

Како се пренесуваат болестите кои може да се спречат со вакцини?

Болестите во оваа група се пренесуваат на различни начини. Полио и хепатитис А се пренесуваат преку вода или храна загадени од инфициран измет на сличен начин како кај дијареите; сипаниците и менингитисот се пренесуваат преку капки од кашлање или кивање; и жолтата треска се пренесува преку каснување од комарец.

Кои симптоми ги предизвикуваат болестите кои може да се спречат со вакцинација?

Не е важно да ги знаете причините и техничките поединости за секоја болест туку да помогнете во превенцијата со тоа што ќе им помогнете на децата да отидат на лекар за да ја примат вакцината.

Меѓутоа, да ги опишете симптомите во кратки црти: полиото предизвикува парализа кај децата; хепатитис А предизвикува кожата и белките во очите да пожелтат при што е присутна и температура и дијареа; сипаниците предизвикуваат осип и грозница; жолтата треска предизвикува грозница и болка; менингитисот предизвикува грозница, главоболка и вкочанет врат.

Сите овие болести може да резултираат со смрт кај малите деца па дури и кај возрасни лица.



Картон за вакцинација

Епидемија

Кој?

Жолтата треска се пренесува преку инфицирани комарци и ги погодува луѓето кои се каснати од вакви комарци во региони каде постои оваа болест. Полио ги погодува децата на места каде водата е загадена со микроорганизми преку инфициран измет. Менингитисот и сипаниците ги погодуваат луѓето во гужви каде капките од кашлање и кивање пренесуваат микроорганизми од едно на друго лице. Децата се повеќе погодени од возрасните од сите овие болести.

Каде?

Болестите од оваа група се сконцентрирани во одредени места и земји. Овие места се наоѓаат обично во посиромашните земји каде влошените состојби во животното опкружување полесно може да доведат до појава на ширење на овие болести.

Кога?

Епидемии од жолта треска се појавуваат кога е зголемен бројот на комарци (воглавно во сезоната на дождови). Епидемии од полио, менингитис и сипаници се појавуваат во ситуации кога има пренаселеност, како на пример во бегалски кампови или по случување на природна катастрофа.

Како ги спречуваме епидемиите од болести кои може да се спречат со вакцинација?

Епидемиите од овие болести може да се спречат со неколку едноставни работи:

- ➔ Специфични вакцини спречуваат многу луѓе да се инфицираат од болестите во оваа група.
- ➔ Епидемиите може да се спречат доколку во заедницата се вакцинираат задоволителен број на луѓе од овие болести.
- ➔ Епидемиите од жолта треска може да се спречат преку контролирање на бројот на комарци и заштита на луѓето од каснување од комарци.
- ➔ Подобрување на условите за живеење, хигиената и санитацијата и намалување на пренаселеноста значително ќе помогнат за спречување на полиото, сипаниците и менингитисот. Ова посебно се однесува на случајот со бегалските кампови.

За вакцините

Вакцините за болестите во оваа група се многу ефективни. Тие треба да му се дадат на секое дете како дел од вообичаениот распоред за вакцинација. Како волонтери, треба да ги поттикнете луѓето во вашата локална заедница секогаш да ги носат децата во здравствените центри за редовна вакцинација.

Ова се вакцините за различни болести во оваа група:

- ➔ Вакцината за **жолта треска** се дава со инекција на возраст од 9 месеци. Оваа вакцина се дава само во овластени здравствени установи. Оваа вакцина делува 10 дена по вакцинирањето и обезбедува заштита во период од 10 години.
- ➔ Вакцината за **менингитис** се дава со инекција на возраст од 2 години во места каде болеста претставува закана. Заштитата со оваа вакцина трае само 2 до 3 години.
- ➔ Вакцината за **мали сипаници** се дава со инекција на возраст од 9 месеци. Со неа се даваат и капки витамин А во уста.
- ➔ Вакцината за **полио** се дава со пиење на капки преку уста. Таа се дава на децата 4 пати во нивните први години (при раѓање а потоа на 6, 10 и 14 недели старост).

Како се справуваме со случаи на болести кои се спречуваат со вакцини?

Кога децата се болни од една од горенаведените болести, волонтерите може многу малку да направат за да им помогнат. Овие болести се опасни и бараат итна медицинска помош. Најдобар начин да се помогне е да се препознае дека детето е болно, а ова ќе го направиме со помош на сетот на алатки, а потоа ќе го упатиме во најблиската болница или здравствен центар.

Како утврдуваме дека постои епидемија од болест која се спречува со вакцина?

- ↳ **Полио** - Се сомневаме на епидемија кога многу деца страдаат од парализа.
- ↳ **Мали сипаници** - Се сомневаме на епидемија кога многу деца имаат треска и осип на кожата.
- ↳ **Менингитис** - Се сомневаме на епидемија кога многу луѓе имаат треска со големи главоболки и вкочанет врат.
- ↳ **Жолта треска** - Се сомневаме на епидемија кога многу луѓе имаат треска во места каде постои жолта треска.
- ↳ **Хепатитис А** - Се сомневаме на епидемија кога многу луѓе имаат треска и кожата и белките во очите им пожелтуваат.

Како се справуваме со епидемија од болест која се спречува со вакцина?

Ако се појави епидемија од болест која се спречува со вакцина, има неколку работи кои треба да се направат:

- ↳ Масивна вакцинација за да се стави епидемијата под контрола.
- ↳ Уништување на местата каде се размножуваат комарците во случај на жолта треска.
- ↳ Подобрување на состојбата со вода, санитарни услови и хигиената во случај на полио.
- ↳ Подобрување на условите за живеење и намалување на пренаселеност во случај на мали сипаници или менингитис.
- ↳ Детектирање на нови случаи во заедницата (следење на состојбата) и нивно упатување во здравствени институции.

Следење на состојбата

е систем создаден за детектирање нови случаи на болести во заедницата и нивно упатување во здравствени институции. Тука исто така се подразбира: едуцирање на луѓето за болестите; активно пронаоѓање на болни лица; и познавање на симптомите кои треба да се препознаат.

Што може да направат волонтерите?

Волонтерите вообичаено не даваат вакцини, ниту при рутинска вакцинација ниту за време на кампањи за вакцинација. Меѓутоа, има многу други работи кои може да ги направите за да обезбедите поддршка на здравствените служби кои ја обезбедуваат вакцинацијата. Овие работи се следниве:

- ↳ **Мониторинг:** Организирање на кампањи за вакцинација за сите луѓе на кои им се потребни.
- ↳ **Социјална мобилизација:** Едуцирање на заедницата за значењето на вакцинацијата и промовирање на нивно приклучување во кампањите за вакцинација. Социјалната мобилизација е една од најважните работи што може да ја направат волонтерите бидејќи волонтерите припаѓаат на заедниците и може да направат голема разлика со поттикнување на семејствата да ги вакцинираат нивните деца.
- ↳ **Следење на состојба во заедницата:** Помош на заедницата да идентификува случаи на инфицирани лица и знаење како да се справи со нив.

Кампања за вакцинација



Група 3: Болести кои се пренесуваат преку преносители (вектори)

Преносител (вектор) е инсект или животно кое може да носи микроорганизми и да ги пренесе на луѓето. Преносител може на пример да биде комарец, мува, глушец, љиљак, кокошка или мајмун.



Комарец

Има многу болести кои се пренесуваат преку преносители. Преносителите може да бидат инсекти кои пренесуваат болест преку каснување на човекот. Тука потпаѓаат комарците, одредени видови на муви и крлежи. Тие исто така може да бидат животни како што се на пример глувците. Две од главните болести кои се пренесуваат со преносители се **маларијата** и **денга треската**. Овие болести може постојано да опстојуваат во одредени региони и земји, но како резултат на промените во животната околина, тие понекогаш може да предизвикаат епидемија.

Како се пренесуваат овие болести?

Оваа група на болести се пренесува со преносители. Во случајот на маларијата и денга треска, тие се пренесуваат преку различни видови на комарци кои ги носат микроорганизмите. Кога овие комарци ќе каснат некогаш, тие ги внесуваат микроорганизмите во крвта на лицето што предизвикува лицето да се разболи.

Какви симптоми предизвикуваат болестите кои се пренесуваат преку преносители?

Болестите во оваа група се предизвикани од различни микроорганизми. Меѓутоа, тие сите предизвикуваат висока температура, акутни болки по целото тело и истоштеност. Маларијата предизвикува температура која се искачува и паѓа и предизвикува наизменично чувство на горење како резултат на температурата и чувство на голема студ. Денга треската понекогаш може да предизвика крварење на непцата и поткожно крварење, во присуство на висока треска.

Епидемија

Кој?

Секој може да се разболи од болестите кои се пренесуваат од преносители, посебно малите деца. Луѓето кои спијат покрај водени површини без заштитни мрежи за комарци кога комарците ги полагаат јајцата се повеќе изложени на ризик.

Каде?

Неколку региони и земји имаат постојано маларија и денга тропска треска. Ова се претежно тропски земји и места близу до водни површини, како што се бари и езера.

Кога?

Овие епидемии поверојатно е да се појават во сезоната на дождови кога комарците се размножуваат повеќе.

Зошто?

Кога комарците се размножуваат повеќе во сезоната на дождови, има поголема веројатност тие да ги каснат луѓето и да ги разболат. Кога луѓето не се заштитени и кога има повеќе комарци од вообичаено, многу луѓе може да бидат каснати од комарци и да бидат заразени од овие болести. Кога ова ќе се случи, се смета дека има епидемија.



**Мајка и дете под мрежа за
заштита од комарци**

Како се спречува ширењето на болести предизвикани од преносители?

Контролирањето на комарците и спречувањето на нивно размножување се главните методи за стопирање на ширењето на болести како што се маларијата и денга тропската треска. Ова се прави на неколку едноставни начини:

- ↳ Уништување или дотур на повеќе вода во езерцата и барите каде живеат и се размножуваат комарците.
- ↳ Испрејување на куќите и шаторите со средства за уништување на комарци (инсектициди).
- ↳ Најважно од се, е спречување на комарците да ги касаат луѓето, посебно децата. Ова се прави воглавно преку поттикнување на луѓето да спијат под мрежи кои се ставаат над креветите (корисно во случај на маларија, но не и кај денга тропската треска) и носење облека која покрива колку што е можно поголем дел од телото.

Како се справуваме со случаи на болести пренесени од преносители?

Кога лицето е болно од болест предизвикана од преносител, волонтерите неможе да го лекуваат пациентот. На нив им е потребна грижа од здравствени работници во здравствени центри. Најважните работи кои може да ги направат волонтерите се: идентификување на случаи со висока температура за кои постои сомневање дека се болни од маларија или денга тропска треска и нивно упатување во здравствени институции.

Како откриваме епидемија од болест предизвирана од преносител?

Кога многу луѓе имаат грозница комбинирана со некои од другите симптоми кои ги напоменаваме претходно, на места каде знаеме дека има маларија или денга тропска треска, се сомневаме дека има епидемија. Пред да делуваат волонтерите, треба да постои потврда од здравствените власти дека постои епидемија за некоја од овие болести.

Како се справуваме со епидемија од болест предизвикана од преносител?

Ако се појават епидемии од болести предизвикани од преносители, има неколку работи кои треба да се направат:

- ↳ **Следење на состојбата:** Детектирање на сомнителни случаи и нивно упатување во здравствени институции.
- ↳ **Превенција:** Дистрибуирање на мрежи за заштита од комарци и едукација на населението како се употребуваат мрежите.
- ↳ **Здравствена промоција:** Учење на заедницата како да ја идентификува болеста и нивна заштита од комарците.
- ↳ **Контрола на комарци:** Прскање на инсектицидни спрејеви.
- ↳ **Медицинска грижа:** Масовно лекување на заболените од здравствените служби.

Што може да направат волонтерите?

Бидејќи справувањето со епидемија не е само лекувањето на заболени случаи туку и спречување на ширење на болеста на другите луѓе и забавување на епидемијата, волонтерите може да имаат важна улога во контролирањето на епидемијата на болести кои се пренесуваат од преносители.

Ова може да го направите преку:

- ➔ Дистрибуирање на мрежи за заштита од маларични комарци и едукација на населението како се употребуваат мрежите.
- ➔ Здравствена промоција за превенција и идентификација на болести.
- ➔ Следење на состојбата преку посети од куќа на куќа.
- ➔ Упатување на болни лица во здравствени институции.
- ➔ Кампањи за уништување на комарци.
- ➔ Контрола на комарци (прскање на спреви) по соодветна обука, со соодветна заштита и под надзор на стручни лица за вода и санитација.



Група 4: Респираторни инфекции

Респираторните инфекции се јавуваат кога микроорганизми ги напаѓаат дишните патишта и белите дробови на човекот и предизвикуваат инфекција. Овие инфекции може исто така да предизвикаат епидемии и може да резултираат со смрт кај децата, посебно ако се многу болни и не се лекуваат.

Респираторните инфекции се болести кои ги напаѓаат дишните патишта и белите дробови. Тие може да бидат благи, предизвикувајќи одредена болка или кашлање, но исто така може да бидат многу сериозни, предизвикувајќи грозница, потешкотии во дишењето, кашлање па дури и смрт доколку соодветно и брзо не се лечат. Овие болести предизвикуваат епидемии, посебно кога условите за живеење (пренаселени куќи и шатори) им овозможуваат брзо да се шират.

Како се пренесуваат респираторните инфекции?

Респираторните инфекции се пренесуваат преку капки кои се испуштаат во воздухот при кашлање или кивање. Овие капки носат микроорганизми и може да се вдишат од другите луѓе што ќе предизвика и тие да се разболат.

Кои симптоми ги предизвикуваат респираторните инфекции?

Респираторните инфекции може да бидат благи или сериозни и може да резултираат со смрт кај децата ако не се лекуваат. Вообичаено, тие предизвикуваат грозница со сериозна сува или влажна кашлица (со искашлок). Ова може да доведе децата кои имаат респираторна инфекција да изгледаат истоштени и бледи.



Болно дете со акутна респираторна инфекција

Епидемија

Кој?

Секој може да се разболи од респираторна инфекција но децата се повеќе изложени на ризик и имаат потешки симптоми. Децата кои страдаат од неисхранетост се посебно изложени на ризик од респираторни инфекции.

Каде?

Респираторните инфекции се појавуваат најчесто во пренаселени места како што се колективни центри и кампови, здравствени центри или болници, каде капките кои се ослободуваат при кашлање или кивање може лесно да носат микроорганизми од едно на друго лице.

Кога?

Респираторните инфекции може да се случат во секое време од годината. Но веројатноста за нивно појавување е поголема кога е студено бидејќи луѓето ги затвораат прозорите и има помалку свеж воздух во зградите.

Зошто?

Кога има ситуација која води кон пренаселување на одредена локација како резултат на природна катастрофа или војна кога луѓето ги напуштаат домовите и мораат да живеат во времени засолништа, респираторните инфекции се шират многу лесно и може да резултираат со епидемии.

Како го спречуваме ширењето на респираторните инфекции?

Ширењето на респираторните инфекции може да се спречи преку неколку едноставни работи:

- ➔ Имање на добри навики, како што е водење на грижа за заштита од респираторни инфекции. Ова значително ќе го намали ширењето на респираторните инфекции и ќе спречи појава на епидемии и ќе го намали влијанието на епидемиите кога ќе се појават.
- ➔ Подобрување на условите во центрите за сместување на население и намалување на пренаселеноста во заедницата.
- ➔ Идентификување на болните лица со респираторни инфекции во заедницата пред да ја пренесат инфекцијата на други лица.
- ➔ Брзо лекување или упатување на децата кои кашлаат или имаат потешкотии со дишењето во здравствени установи.
- ➔ Подобрување на исхраната.
- ➔ Едукација на заедницата за болестите и како да се спречат и да се постапува кога ќе се појават.

Како да се справиме со случаи на респираторни инфекции?

Респираторните инфекции се тешки за лекување и на болните поединци ќе им биде потребна грижа од страна на здравствени работници. Улогата на волонтерите е во главно во насока на идентификување на случаите и нивно упатување до здравствените установи. Меѓутоа, може да се направат и одредени други работи. На децата кои се болни од респираторни инфекции може многу да им се помогне доколку јадат добра здрава храна и пијат многу течности, како што се вода, сокови и супи.

Како детектираме епидемија на респираторни инфекции?

Се сомневаме дека постои епидемија од респираторни инфекции кога многу луѓе (посебно доколку живеат во пренаселени локации) имаат висока температура, кашлица и потешкотии со дишењето.

Како да се справиме со епидемија на респираторни инфекции?

Ако се појави епидемија од респираторни инфекции, може да се направат неколку работи:

- ➔ Брзо детектирање на болните луѓе и нивно упатување до здравствени установи преку соодветно следење на состојбата.
- ➔ Подобрување на состојбите во засолништата, доколку е можно, и намалување на бројот на лица на овие локации.
- ➔ Подобрување на исхраната и обезбедување добра храна за децата.
- ➔ Соодветно и брзо лекување на болните луѓе во клиниките и други здравствени установи.

Што може да направат волонтерите?

Кај оваа група на болести, волонтерите може да бидат корисни за спроведување на здравствена едукација и промоција како и идентификување на болни лица и нивно упатување до соодветни здравствени установи заради обезбедување на соодветна грижа и лекување.

Ова може да го направите преку следниве работи:

- ↳ Следење на состојбата, преку посети од куќа до куќа за да може да се направи процена на животните околности и за детектирање на лица кои имаат температура, кашлица и потешкотии со дишењето.
- ↳ Упатување на деца со респираторни инфекции во здравствени установи или болници.
- ↳ Обезбедување пристап до здрава храна и, доколку има проблем со неисхранетост, обезбедување на здрава исхрана за децата.
- ↳ Подобрување на состојбите во засолништата, ако е можно, за да се обезбеди свеж воздух и намалување на бројот на лицата во засолништата.
- ↳ Здравствена промоција со цел да се информираат луѓето за следниве работи:
 - ↳ Здрави навики како што е покривање на устата и носот при кашлање или кивање (бонтон при респираторни болести);
 - ↳ Симптомите на респираторните инфекции;
 - ↳ Како да се постапува со болни деца;
 - ↳ Потребата да се однесат болните деца во здравствена установа;
 - ↳ Добра исхрана;
 - ↳ Давање течности за пиење на болните деца;
 - ↳ Подобрување на засолништата и намалување на бројот на лица во нив.



Група 5: Високо заразни болести

Високо заразните болести може да бидат поопасни отколку другите видови на болести бидејќи некои од нив се нови и ние сме помалку подготвени да се справиме со нив. Други се многу жестоки и се шират толку многу брзо и обемно што наложува превземање на дополнителни напори за контрола на епидемиите кои ги предизвикуваат.

Оваа група на болести вклучува три вида на инфекции кои се многу слични. Тие се наоѓаат во истата група бидејќи: тие се предизвикани од слични микроорганизми; се шират на ист начин; и предизвикуваат многу сериозни симптоми. Иако овие болести не се многу чести, тие се многу опасни и може да предизвикаат смрт на многу луѓе во кус временски период. Имињата на овие три болести се: **Ебола хеморагична треска, Марбург хеморагична треска и Rift Valley треска.**

Како се пренесуваат високо заразните болести?

Ебола, Марбург и Rift Valley треските се пренесуваат преку контакт со телесни течности (крв, блујавица, плунка, секрет од нос, измет, и др.) на инфицирано лице. Тие исто така може да се пренесат преку телата на луѓе кои умреле од болеста или од друг предмет со кое можеби лицето дошло во контакт, како што се чаршафи, алатки и др. Покрај тоа, Rift Valley грозницата потекнува од стока и се пренесува на луѓето прво преку каснување од комарец.

Главните проблеми кај овие болести се дека лесно и брзо се пренесуваат од едно на друго лице и може да предизвикаат смрт од големи размери кај луѓето кои се инфицирани од нив.

Кои симптоми ги предизвикуваат високо заразните болести?

Ебола, Марбург и Rift Valley треските предизвикуваат многу сериозни симптоми, меѓу кои крварење, треска, главоболка и различни видови на болки. Тие може да предизвикаат смрт кај голем број на луѓе кои ќе се инфицираат.

Епидемија

Кој?

Ебола, Марбург и Rift Valley треските може да погодат секого. Секој во областа погодена од епидемијата може да се зарази, но некои луѓе се изложени на поголем ризик од други. Ризични групи се здравствените работници, како што се доктори и сестри, и семејствата на болните луѓе, бидејќи двете групи стапуваат во близок контакт со болните лица и може лесно да ја префатат болеста.

Каде?

Во поголемиот број на случаи Еболатата и Марбург се појавуваат само во неколку земји во Африка. Овие земји се: Демократска Република Конго, Судан, Габон, и Уганда за Ебола; Ангола, Демократска Република Конго и Уганда за Марбург, и Источна Африка и Арабскиот полуостров за Rift Valley треска.

Кога?

Епидемии на Ебола, Марбург и Рифт Валлес треска може да се појават во било кој период од годината.

Како се спречуваат високо заразните болести?

Ебола, Марбург и Rift Valley треска се појавуваат само во неколку земји. Тешко е да се спречат, но ако луѓето се запознати со нив и се во можност да ги детектираат во раната фаза на појава на епидемијата, полесно може да се стават под контрола.

Како се справуваме со случаите на високо ризични болести?

Најдобар начин за справување со случаите на овие болести е да се изолираат болните луѓе и да се чуваат на безбедно растојание од другите, кои може да се инфицираат ако премногу им се приближат. Она што е најважно, треба да се упатат до специјализирани здравствени институции колку што е можно побргу. Многу е важно во секое време да се користи **опрема за лична заштита** кога се работи за Ебола или Марбург. Во сетот на алатки во поединости ќе учиме како се користи опремата за лична заштита.

Волонтер кој носи опрема за лична заштита**Опрема за лична заштита**

е опрема која може да ја носиме за да се заштитиме од доаѓање во директен контакт со болни луѓе, нивните телесни течности или било што друго што може да предизвика да се инфицираме, како што се предмети или површини кои можеби биле допрени од човек кој бил болен од болеста.

Како се справуваме со епидемија на високо заразни болести?

Ако се појави епидемија од Ебола, Марбург и Rift Valley треска, треба да се направат неколку работи:

- ➔ Само-заштита од болеста, воглавно преку користење на опрема за лична заштита.
- ➔ Рано детектирање на болните лица и нивно упатување до здравствени институции.
- ➔ Чистење на предмети и површини кои ги допреле болни луѓе или мртви тела со силни средства за чистење (средства за дезинфекција), како што се варикина или било кое средство кое може ефикасно да убие микроорганизми.
- ➔ Безбедно закопување на лица кои починале од Ебола, Марбург и Rift Valley трески.
- ➔ Здравствена промоција за да се поучат членовите на заедницата како да се заштитат од инфекција.

Што може да направат волонтерите?

Кога станува збор за вклученост на волонтерите во контрола на епидемиите од Ебола, Марбург и Rift Valley треска, најважна работа е заштитата на самите волонтери. Не треба да превземате ризик и да се разболите исто така, бидејќи ако се случи тоа, ќе го зголемите ефектот на епидемијата и нема да можете да им помогнете на болните луѓе. Употребата на опремата за лична заштита е од суштинско значење кога ќе бидете присутни во област погодена од епидемија. Во сетот на алатки ќе учиме кога и како да ја користиме опремата за лична заштита.

Волонтерите обично не се тие кои водат грижа за пациентите погодени од епидемии на Ебола, Марбург и Rift Valley треска бидејќи на луѓето кои се инфицирани од овие болести им е потребна високо специјализирано лекување од страна на здравствени работници. Меѓутоа, можете да бидете многу ефективни на неколку други начини:

- ➔ Разговор со членовите и лидерите во заедницата за да се обезбеди нивна поддршка во детектирањето на нови случаи и барање тие да бидат упатени до здравствени институции.
- ➔ Здравствената промоција е најважната работа која може да ја прават волонтерите. Можете да помогнете со тоа што ќе ја запознаете заедницата со епидемијата и да ги поучите луѓето како да се заштитат, како да се грижат за нивните болни роднини и како да постапуваат со посмртните останки на нивните најблиски.
- ➔ Понекогаш може да и помогнете на заедницата како да направи силни и ефикасни дезинфекциски средства и да ги поучите како да ги користат и да им ги дистрибуирате неопходните средства за чистење.
- ➔ Невообичаено е волонтерите да водат грижа за пациентите или да се грижат за закопување на посмртни останки, но доколку ова се случи бидејќи нема кој друг тоа да го прави, тоа треба да се врши под строг надзор и инструкции на специјалисти и со употреба на опрема за лична заштита која треба да се носи постојано.



Група 6: Птичји грип и пандемиски грип

Пандемиската инфлуенца (пандемиски грип) е многу сериозен вид на грип. Оваа нова болест започнува со предизвикување на сериозна болест кај кокошките или други птици (птичји грип) и може да се пренесе на луѓето кои доаѓаат во директен контакт со нив. Ако болеста се смени (мутира) тогаш може лесно да преоѓа и од човек на човек, со што може да предизвика светска епидемија (пандемија) и да убие многу луѓе. Во оваа форма, може лесно да се шири и досега не постои лек или вакцина за оваа болест.

Веќе подолго време, постои микроорганизам кој воглавно ги погодува птиците, предизвикувајќи птичји грип. Во одредени случаи, овој микроорганизам се пренесувал од птици на луѓе, предизвикувајќи тие да се заболат од сериозен вид на грип кој може да усмрти многу од луѓето кој ќе ги погоди. Досега, птичјиот грип има погодено само мал број на луѓе во светот, кои ја фатиле оваа болест од птици.

Пандемиската инфлуенца (пандемиски грип) е болест која сеуште не постои; може да се случи единствено ако мутира микроорганизмот кој го предизвикува птичјиот грип со тоа што покрај инфицирањето воглавно на птици да може да инфицира исто така и луѓе. Доколку ова се случи, болеста лесно ќе се пренесува од едно на друго лице преку капките кои се ослободуваат при кашлање и кивање, на истиот начин како и обичната инфлуенца (грип). Тоа ќе биде сериозна болест која брзо ќе се проширува помеѓу луѓето и ќе погоди голем дел од светското население; ова се нарекува пандемија.

Ако се појави пандемија и се прошири низ целиот свет, може да се заболат милиони луѓе и многу од нив може да починат. Покрај тоа, пандемијата ќе има влијание врз многу други работи. На пример, ќе предизвика преполнување на болниците со пациенти, запоставување на другите болести, прекинување на патувањата, и затворање на училиштата и други институции. Доколку тоа се случи, локалните ресурси (како што се волонтерите) ќе бидат многу важни во обезбедувањето на поддршка за заедниците за да ги надминат ефектите од болеста, водење на грижа за пациентите, ширење на знаења како луѓето да се справуваат со пандемијата и кога таа ќе заврши, како луѓето да се вратат на нормалниот живот.

Пандемии на грип се случувале во минатото. Помеѓу другите, тие се следниве: Шпанскиот грип кој траел од 1918 до 1919 година, Азискиот грип кој траел од 1957 до 1958 година и Хонгконшкиот грип кој траел од 1968 до 1969 година.

Како се пренесуваат птичјиот грип и пандемиската инфлуенца?

Птичјиот грип се пренесува помеѓу птиците преку нивните течности, перја и измет. Грипот на истиот начин може да се прошири на луѓето и да предизвика тие да заболат од оваа болест. Грипот исто така, може потенцијално да се прошири на луѓето преку месото или јајцата на болни кокошки или други инфицирани птици, доколку тие соодветно не се приготвуваат.

Болна кокошка од птичји грип

Пандемскиот грип, како и респираторните инфекции за кои зборувавме во Групата 4, се пренесува преку капки кои се ослободуваат во воздухот преку кашлање или кивање. Овие капки носат микроорганизми и може да се вдишат од страна на други лица, што предизвикува тие да се заболат.

Важно е да знаете дека капките кои се пренесуваат преку кашлање или кивање не стигнуваат многу далеку: тие патуваат околу метар и половина. Тоа значи дека доколку сме подалеку од тоа растојание од болното лице, многу е мала веројатноста дека ќе се разболеме од нив. Секогаш треба ова да го помниме кога работиме со пандемиска инфлуенца, бидејќи најефикасната мерка за превенција е да се биде на безбедно растојание (или како што викаме “социјална дистанца”)

Кои симптоми ги предизвикува птичјиот грип и пандемскиот грип?

Птичјиот и пандемскиот грип се сериозни инфективни заболувања кај луѓето. Нивните симптоми се многу слични како и симптомите на редовниот грип, и тие се: ненадејно заболување, грозница, кашлица, недостаток на здив, и во некои случаи, треска, растечен нос, болки во грлото, изнемоштеност, диареа или губење на апетит. Овие симптоми може да бидат многу изразени ако микроорганизмот кој ги предизвикува е силен.

Епидемија

Кој?

Птичјиот грип може да погоди луѓе кои чуваат кокошки или птици во нивните домови, лица кои работат на фарми со кокошки или кои работат на обработка на сурово месо од птици.

Сепак неможеме да знаеме кој ќе биде најранлив на микроорганизмите на пандемскиот грип. Ова подобро ќе се знае откако ќе започне пандемијата.

Каде?

Пандемијата ќе започне на едно или повеќе места кои сеуште не се знае каде ќе бидат, но откако ќе започне, неколку бранови на пандемијата може да го погодат целиот свет. Заради тоа се нарекува пандемија.

Кога?

Сеуште никој не знае. Пандемијата може да се случи набргу или по многу години.

Како се спречува ширење на птичјиот или пандемски грип?

Ширењето на птичјиот грип од птиците на луѓето може да се спречи преку рано детектирање на болеста кај птиците и уништување на болните птици, преку одвојување на птиците и луѓето на местата каде ќе се појави болеста (на пример, спречување кокошките да влегуваат во куќите) и преку добро варење на месото и јајцата од птиците.

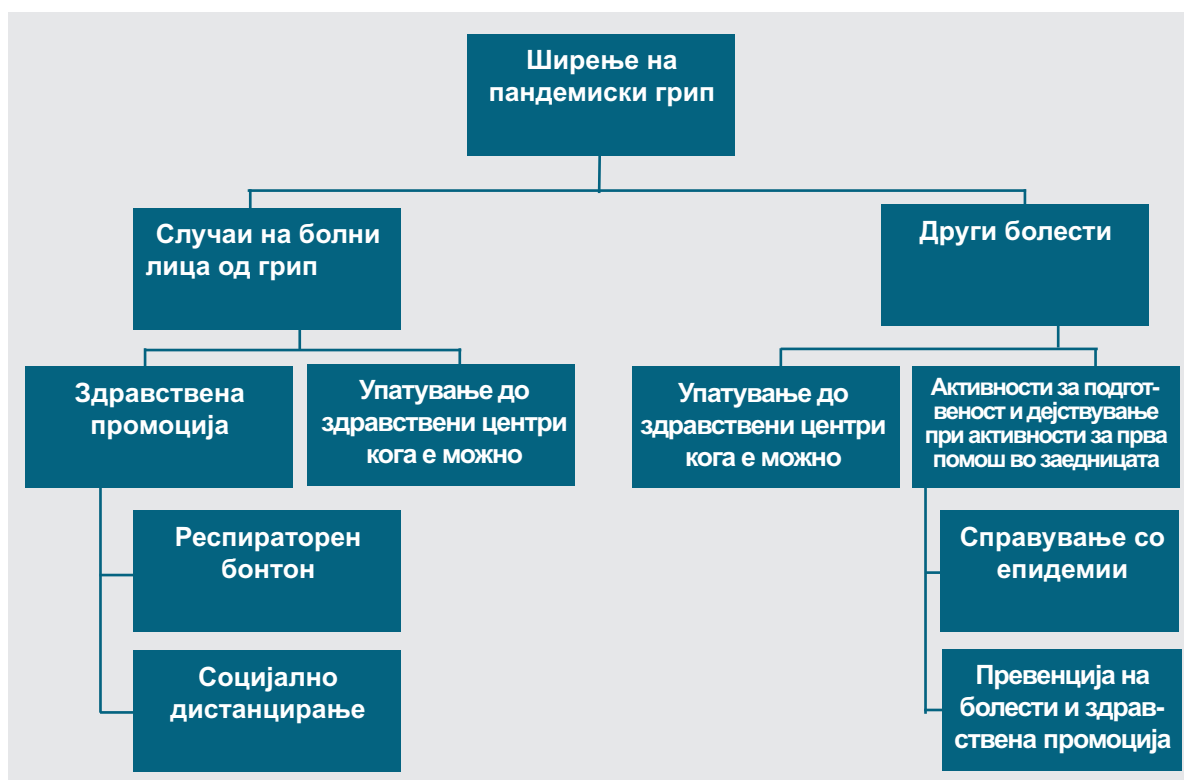
Многу малку може да направиме за да ја спречиме пандемијата на грип. Ова е заради тоа што мутацијата на микроорганизмот на птичјиот грип во друга форма која може полесно да влијае на луѓето и да се пренесува помеѓу луѓето може да се случи било каде и во било кое време.

Најдобар начин за спречување на лошите ефекти на пандемискиот грип е добро да се подготвиме и да знаеме што да правиме ако се појави грипот.

Како да постапуваме со случаи од пандемиски грип?

Најдобар начин за справување со случаи на пандемиски грип, е да ги изолираме болните лица, да бидеме на правилно растојание од нив (социјално дистанцирање), и да ги упатиме многу брзо во здравствените центри.

Кога ќе се појави пандемија, ќе има многу болни луѓе од други болести кои нема да може да ја добијат потребната медицинска грижа бидејќи болниците и клиниките ќе бидат преполни со пациенти кои се болни од грип. Ова значи дека за луѓето кои се болни од други болести ќе биде потребно обезбедување на грижа со други средства. Дијаграмот кој е прикажан подолу го илустрира:



Кога ќе се развие новиот микроорганизам кој се шири помеѓу луѓето и кога ќе започне пандемијата, многу луѓе може да се разболат од грипот и тоа сите одеднаш. Ова ќе значи дека болниците и здравствените центри ќе имаат повеќе пациенти отколку што се нивните можности и капацитети и многу лица болни од грипот или други болести ќе мора да се лекуваат во домашни услови.

Во тој случај, лекувањето на грипот ќе се врши на ниво на заедница преку неколку едноставни методи. Тие ќе бидат: спречување на ширење на болеста од болни на здрави лица преку социјално дистанцирање и основни работи како што е на пример покривање на устата при кашлање и обезбедување на поддршка на болните луѓе преку обезбедување грижа, подобра исхрана, одмор итн.

Како да се справиме со пандемискиот грип?

Како што претходно рековме, најдобар начин за справување со одредена епидемија е добро да се подготвиме. Меѓународната Федерација прави напори во светски рамки на планот на подготвеност за пандемииска инфлуенца и за таа цел соработува со многу национални друштва, влади и други партнери.

Но кога ќе се појави пандемијата, има неколку работи кои може да ги направат волонтерите за да помогнат, помеѓу кои се:

- ➔ Поддршка на болните луѓе: болниците и здравствените институции ќе мора да работат на лекување огромен број на луѓе кои ќе бидат болни од грипот. Ако бројот на болни лица е преголем, некои од болните луѓе ќе мора да се лекуваат во заедницата.
- ➔ Намалување на ширење на болеста преку промовирање на работи кои помагаат за заштита на здравјето, како што се социјално дистанцирање и промовирање на навики за одржување на хигиената.
- ➔ Поддршка на јавната инфраструктура. Кога ќе се појави пандемијата, многу јавни служби, како што се водовод и канализација, училиштата и други служби може да не работат. Ќе биде потребно да се превземат активности за функционирањето на ваквите служби.
- ➔ На крај, кога здравствените центри ќе бидат преплавени со многу луѓе болни од грип, ќе има многу малку место за пациенти кои се болни од други болести. Грижата за овие луѓе ќе треба да ја вршат други здравствени служби или тоа ќе треба да се направи во заедниците.

Што може да направат волонтерите?

Волонтерите ќе бидат темелот на напорите на националните друштва во справувањето со пандемиски грип, преку обезбедување на поддршка за спроведување на горе наведените активности.

Сесија 1.3

Посебни прашања поврзани со епидемии

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете за епидемии кои се појавуваат по случување на природни катастрофи.
- ➔ Разберете како да постапувате со посмртни останки за да се спречат епидемии.
- ➔ Знаете за други инфекции кои може да ја погодат заедницата.

Дел 1.3.1

Катастрофи и епидемии

Природните катастрофи се случуваат постојано во сите делови на светот и може да имаат катастрофални ефекти врз луѓето и нивниот имот. Тие предизвикуваат голем број на смртни случаи, повреди и болести во заедниците. Тие исто така може да бидат причина за преселба на луѓето како резултат на нивните уништени домови и градови.

Различни видови на природни катастрофи на различен начин влијаат на заедниците. Некои катастрофи, како што се на пример земјотресите, предизвикуваат смрт и повреди на многу лица и преселување на луѓето, додека други катастрофи, како што се поплавите и сушиите, генерално предизвикуваат помалку смртни случаи и повреди, но имаат влијание на други работи како што се недостаток на храна и уништени житни култури.

Со цел да разбереме како се појавуваат и развиваат инфекциите и епидемиите по случувањето на природните катастрофи, треба да ја разбереме врската помеѓу тоа што причинуваат ваквите епидемии и кои епидемии полесно се развиваат во вакви околности. Ќе започнеме преку разгледување на ефектите кои ги имаат природните катастрофи на заедниците.

Учествувајте

Набројте некои од природните катастрофи за кои сте чуле и наведете ги ефектите кои ги имаат природните катастрофи врз луѓето и заедниците.

Катастрофа	Ефекти
Земјотреси	
Поплави	

Како што претходно напоменаваме, ефектите на катастрофите кои се наброени погоре ќе создадат околности за ширење на епидемии. За многу епидемии, како што се епидемиите на дијареа и инфекциите на дишните патишта, постои поголема веројатност да се појават откако ќе се случат катастрофите, но може да се појават и други, како што е епидемија од маларија.



Срушена зграда од земјотрес

За да разбереме како ова се случува, треба да запомниме што помага за ширење на епидемиите.

Групна работа

Во мали групи, сетете се кои работи придонесуваат за ширење на епидемиите. Дискусирајте и напишете реченица која ја опишува врската помеѓу природните катастрофи, нивните ефекти и епидемиите.

Следете го примерот кој е наведен подолу:

Земјотресите предизвикуваат луѓето да ги напуштат нивните домови и да живеат во шатори и времени засолништа каде има огромен број на луѓе. Ова придонесува за ширење на епидемии од инфекции на дишните патишта (респираторни инфекции).

Секоја група ќе работи на еден од следниве видови на катастрофи:

- ➔ Земјотреси;
- ➔ Поплави;
- ➔ Лизгања на земјиште;
- ➔ Бури;
- ➔ Цунами;
- ➔ Бегалски кризи;
- ➔ Суши и глад.

На хартија за на табла или пак на табла, напишете ги сите реченици кои ќе ги подготват групите и дискутирајте ги.

Многу е потешко да се справите со епидемии откако ќе се случи природна катастрофа отколку во други ситуации. Ова произлегува како резултат на тоа што катастрофите ги нарушуваат капацитетите и можностите на болниците и клиниките да примаат и лекуваат пациенти и, најчесто, ситуацијата се менува на полошо откако ќе се случи ваква итна состојба.

Претходно зборувавме за луѓе кои се ранливи во услови на епидемија. Сега, од табелата која ја креиравме погоре, може да видиме дека дури уште повеќе луѓе може да станат ранливи на епидемии по случувањето на природна катастрофа.

Групна работа

Во мали групи, дискутирајте зошто ранливоста на населението се зголемува во заедницата и на поединечно ниво по случувањето на природна катастрофа, и на кој начин.

Секоја група ќе работи на еден од следниве видови на катастрофи:

- ➔ Земјотреси;
- ➔ Поплави;
- ➔ Лизгања на земјиште;
- ➔ Бури;
- ➔ Цунами;
- ➔ Бегалски кризи;
- ➔ Суши и глад.

Ова произлегува како резултат на тоа што условите за живеење, живеалиштата, снабдувањето со вода и санитарните услови, и движењето на луѓе се многу погодени и влошени како резултат на природната катастрофа.

Дел 1.3.2

Мртви тела и епидемии ¹

По случувањето на повеќето природни катастрофи, постои голем страв дека мртвите тела ќе предизвикаат епидемии. Ова верување погрешно се промовира преку медиумите, како и од некои здравствени работници и стручњаци за подготвеност при катастрофи.

Мртвите тела не предизвикуваат епидемии по случувањето на природни катастрофи!

Притисокот кој го носи стравот од епидемии ги предизвикува властите да превземаат непотребни мерки за ослободување од мртвите тела, како што се брзите масовни закопи и прскањето на спрееви за дезинфекција. Овие работи може да доведат до ментални нарушувања и правни проблеми за роднините на оние кои починале како резултат на катастрофата.

Многу е важно да знаете дека поголема е веројатноста преживеаното население да прошири епидемија.

Инфекции и мртви тела

Луѓето кои умреле како резултат на природна катастрофа, загинале од повреда, давење или оган, а не од болест. Во времето кога тие починале, веројатноста е дека луѓето не биле болни од инфекции кои може да предизвикаат епидемии. Повеќето микроорганизми кои предизвикуваат инфекции нема да преживеат во мртвите тела повеќе од 48 часа.

Ризик кон другите луѓе

Ризикот кон популацијата е мал бидејќи тие обично не ги допираат мртвите тела. Постои ризик доколку се пие вода од извори загадени со измет ослободен од мртви тела, но овој ризик е исто така многу мал.

Ризик кон лицата кои манипулираат со телата

Поединците кои манипулираат со посмртните останки (тела) се изложени на мал ризик преку доаѓање во допир со крв и измет на инфицирани лица со хепатитис (инфекција на црниот дроб), ХИВ, туберкулоза или дијареи. Тимовите за постапување со посмртните останки работат на опасни места, како што се срушени згради и се изложени на ризик од повреди.

Мерки за безбедност за лицата кои ги отстрануваат посмртните останки

Како волонтери кои можеби сте повикани да отстраните мртви тела по случувањето на природна катастрофа, важно е да се знае кои мерки на безбедност треба да се превземат со цел да се избегне инфекција и што треба да се направи да не се прошири инфекцијата. Одржувањето на основна хигиена ќе ве заштити да не се инфицирате од крв и одредени телесни течности.

¹ Прилагодено од O.Morgan, M.Tidball-Binz, D. van Alphen.Aanhen (eds), Справување со мртви тела по случување на катастрофа: Теренски Прирачник за лица кои први укажуваат помош, Пан-Американска Здравствена Организација, 2006



**Безбедно постапување со
мртви тела**

Треба да ги направите следниве мерки на претпазливост при ракувањето со мртви тела:

- ➔ Користете ракавици и чизми, доколку се достапни.
- ➔ Мијте ги рацете со сапун и вода откако ќе ракувате со телата и пред јадење.
- ➔ Избегнувајте да си го бришете лицето или устата со рацете.
- ➔ Мијте ја и дезинфицирајте ја целата опрема, облека и возила кои ги користите за транспорт на тела.
- ➔ Маски за лицето не се неопходни, но треба да се обезбедат ако се побараат за да се избегне страв.

Дел 1.3.3

Други инфекции

Важно е да се знае нешто за одредени други инфекции кои сеуште не сме ги споменале. Овие инфекции не предизвикуваат ист вид на епидемии што се случуваат толку брзо и во одреден временски период како на пример дијареите или респираторните инфекции. Но овие други инфекции имаат влијание на многу милиони луѓе во светот и предизвикуваат многу заболувања и смрт. Затоа треба да знаеме нешто за нив.

ХИВ и СИДА²

Вирусот на хуманата имунодефициенција (ХИВ) е вирус кој предизвикува синдром на стекнат недостаток на имунитет (СИДА). Тој го напаѓа имуниот систем (одбраната на телото од болести). ХИВ е присутен во крвта, млекото на доилките, семето, и вагиналните течности. Кога луѓето ќе се инфицираат со ХИВ, тие се познати како ХИВ позитивни лица (ХИВ+).

СИДА е името кое се дава на група на сериозни болести кои ги погодуваат ХИВ позитивните лица. Овие болести се појавуваат кога луѓето со ХИВ не се во можност да имаат отпорност на инфекција како резултат на намалениот имунитет.

Начини на кои се пренесува ХИВ

- ➔ Незаштитен сексуален однос - Незаштитениот сексуален однос е најчестиот начин преку кој луѓето заболуваат од ХИВ.
- ➔ Контакт со крв - Трансфузија на крв или користење заеднички игли или други остри предмети контаминирани со инфицирана крв може да пренесат ХИВ.
- ➔ Пренесување од мајка на дете - Мајките може да им пренесат ХИВ на нивните бебиња во текот на бременост, при породување или преку доење.
- ➔ Луѓето кои имаат туберкулоза имаат поголема веројатност да се заразат со ХИВ инфекција.

Начини на кои НЕ се пренесува ХИВ

- ➔ Социјални контакти, како што е гушкање, бакнување, поздравување, дишење ист воздух, кашлање, кивање, пот, солзи, или контакт преку спортување.

² Прилагодено од СЗО/SAFAIDS/ Меѓународна Федерација, Превенција, лекување, грижа и поддршка при ХИВ, - Пакет за обука за волонтери во заедница, октомври 2006.



Лице кое носи маица со знакот ХИВ позитивен

- ➔ Споделување предмети и работи како што се, седење на тоалетна столица, кујнски предмети, или чаши за пиење, облека, јавни купатила или базени за капење.
- ➔ Преку каснување од инсекти, како што се комарци или тафтабити.

Методи за превенција на пренесување на ХИВ

- ➔ Практикување безбеден сексуален однос (користење кондом секој пат при сексуален однос, абстиненција, верност на вашиот партнер, избегнување повремен секс со други партнери или имање на однос без пенетрација).
- ➔ Превенција на пренесување од мајка на дете во текот на бременост, при породување или преку доење.
- ➔ Превенција или намалување на здравствените последици на одредени однесувања (намалување на штети). Тука се подразбира обезбедување на помош на лица чие однесување ги изложува на ризик од ХИВ.
- ➔ Превземање мерки на претпазливост против инфекции (честопати наречени “универзални мерки на претпазливост”) што значи превземање чекори за да се одбегне контакт со крв или телесни течности за време на извршување на вашите активности за обезбедување на грижа.

Важно е да знаете за ХИВ и СИДА-та, бидејќи луѓето кои живеат со ХИВ имаат поголема веројатност да се разболат и да умрат за време на епидемија. Овие луѓе се повеќе ранливи од другите и може да имаат посебна потреба од наша поддршка за време на ситуации кога има епидемии.

Туберкулоза³

Туберкулозата (ТБ) е болест која ги погодува воглавно белите дробови, но може да влијае и на другите органи. Таа е, на некој начин, многу слична на респираторните инфекции за кои претходно зборувавме но се пренесува и лечи многу побавно.

ТБ е сериозна болест, но се лечи. Мали капки на плунка или искашлок кои ги носат ТБ микроорганизмите се искашлуваат во воздухот од страна на луѓе кои се болни од ТБ и потоа се вдишуваат од други луѓе кои може тогаш да се заразат од ТБ.

Луѓето кои имаат блиски контакти со лице кое има туберкулоза се повеќе изложени на ризик. Лицето кое е инфицирано со ТБ треба да ја покрива устата и носот со марамче при кашлање или кивање за да се избегне ширење на микроорганизмите. ТБ лесно се развива и станува сериозна болест кога телото е ослабено. На пример, луѓето кои се неисхранети, лицата кои се инфицирани со ХИВ, лицата кои пушат, или имаат проблем со алкохол или дрога се повеќе ранливи на туберкулозата.

Постои сомневање дека одредено лице е инфицирано со ТБ ако кашла повеќе од три недели, има блага температура, се поти навечер, има слаб апетит и губи килограми и чувствува замор. Секое лице кое има вакви симптоми треба да отиде на лекар или во клиника за ТБ за да се испита.

³ Превземено од Сет на алатки за домаќинство на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, октомври 2008



Човек болен од туберкулоза

Микроорганизмите на туберкулоза умираат многу полека. Секое лице кое е болно од туберкулоза треба да прима комбинација од неколку лекови во период од најмалку 6 месеци. Повеќето случаи на туберкулоза може да се излечат со правилно лекување, но многу е важно редовно да се земаат лекарствата и да се спроведе целото лекување. Меѓутоа, одредени видови на микроорганизми на туберкулоза се резистентни на лекови и многу е потешко или понекогаш е невозможно да се излечат овие лица.

Луѓето кои живеат со ХИВ вирусот се изложени на поголем ризик да заболат од туберкулоза. Туберкулозата е посебно опасна за лицата кои се ХИВ позитивни.

Неисхранетост

Неисхранетоста не е инфекција. Тоа е состојба која се појавува кога луѓето, посебно децата, немаат доволно храна која им е потребна за задоволување на нивните потреби. Децата кои страдаат од неисхранетост стануваат слаби и не се во можност да им се спротивстават на инфекциите. Ова ги чини поподложни да се разболат и да умрат во случај на епидемија.



Дете болно од *kuashiorkor*

Дете болно од *маразам*

Неисхранетите деца е многу лесно да се приметат. Тие се обично слаби, уморни, им недостасува енергија (маразам) и понекогаш имаат отечени стомачиња предизвикано од течностите во нивниот абдомен (*kuashiorkor*).

Со неисхранетите деца треба да се постапува со посебно внимание и грижа. Многу е важно да се упатат во здравствени центри или терапевтски центри за исхрана онаму каде ги има, бидејќи кога неисхранетоста е во сериозна форма, многу е важно на децата да им се даде посебна храна под медицински надзор.

Модул 2

Принципи на епидемиска контрола

Сесија 2.1

Разбирање на епидемијата

43

Сесија 2.2

Циклус на дејствување против епидемии

46

Сесија 2.3

Разбирање на ризици

49

Сесија 2.4

Волонтери и контрола на епидемија

53

Сесија 2.1

Разбирање на епидемијата

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Ги знаете главните аспекти на епидемијата и нивното значење.
- ➔ Знаете како да ги поставите правите прашања за да ја испитате и процените епидемијата.

Дел 2.1.1

Поставување прашања за епидемија - проценка

За да може да се справиме со епидемијата и да му помогнеме на погоденото население, прво треба да разбереме што се случува при одредена епидемија. Има поголем број на едноставни работи кои треба да ги знаеме со цел ефикасно да дејствуваме како одговор на епидемијата.

Со цел да ја разбереме епидемијата, ќе треба да поставиме одредени големи прашања: Што? Кој? Каде? Кога?

Во квадратот подолу има претставено список на прашања кои може да се постават за време на вршењето на проценка на епидемијата. Може да има и други прашања. Дали може да се сетите на одредени прашања кои може да се додадат на списокот? Дискутирајте ги прашањата со колегите и фацилитаторот.

Што?

- ➔ Која болест ја предизвикува епидемијата?
- ➔ Колку е голема епидемијата?
- ➔ На кој начин се шири епидемијата?
- ➔ Кои превентивни и справувачки мерки постојат за тој вид на епидемија?
- ➔ На кој начин може да се намали ширењето на епидемијата?

Кој?

- ➔ Кој е погоден од епидемијата и колку луѓе се болни или починати од епидемијата?
- ➔ Кој е најранлив од епидемијата во заедницата?
- ➔ Кој превзема активности за совладување на епидемијата?
- ➔ Со кого може да соработуваме?

Каде?

- ➔ Каде се случува епидемијата?
- ➔ Кои други места се под закана дека ќе бидат погодени од епидемијата?
- ➔ Каде се наоѓаат нашите ресурси?
- ➔ Кои се најдобрите места од каде може да работиме?

Кога?

- ➔ Кога започна епидемијата?
- ➔ Кога е епидемијата потврдена?
- ➔ Кога можеме да започнеме да работиме на терен?

Многу е важно да одговориме на прашањата на претходната страна кога ќе се појави епидемија во нашите заедници.

Поставувањето на овие прашања и одговорите на овие прашања се викаат епидемиска процена. Ова е многу важен чекор како одговор на епидемијата. Ќе зборуваме повеќе за ова кога ќе го дискутираме циклусот за дејствување при епидемија во следната сесија.

Процена на епидемија

е собирањето информации за природата, степенот и причината на епидемијата. Тука подразбираме и поставување на прашања, собирање и анализирање на информации и користење и споделување на информациите со други чинители и користење и примање на информации од други чинители со цел соодветно да одговориме на епидемијата. Процената дава одговор на прашањата: Што? Кој? Каде? Кога?

Дел 2.1.2

Како ги наоѓаме одговорите?

Прашањата од горе наведената листа се поставуваат и се одговараат на неколку нивоа. Тие ќе се постават и одговорот на национално ниво, во Министерството за Здравство и во централата на вашето национално друштво; прашањата исто така ќе се постават и одговорот во вашата општинска организација на Црвен крст / Црвена полумесечина. Прашањата исто така ќе ги поставувате и ќе одговарате на нив во вашата заедница. Заедно, одговорите ќе овозможат на сите да им помогнете на најдобар можен начин да ја разберат епидемијата.

Одговорите на прашањата се добиваат од различни извори, но воглавно од членовите на погодената заедница. Луѓето во заедницата го познаваат нивното опкружување, нивниот живот и нивната ситуација, подобро отколку било кој друг. Лидерите во заедницата, здравствените работници и семејствата се најдобрите извори на информации кои ќе ви бидат потребни.

Со цел процената да биде ефикасна, треба да бидете во погодената заедница и да поставувате прашања и да добивате одговори од членовите на таа заедница. Користете ги комуникациските вештини кои веќе сте ги научиле со цел да обезбедите точни одговори кои ќе ви помогнат вам и на другите, соодветно да превземете активности за одговор на епидемијата.



Волонтери зборуваат со стари лица во заедницата



Волонтер зборува со здравствен работник

Учествувајте

Вашиот фацитатор подготвил сценарио на епидемија. Замислете дека сте дел од тимот за процена на епидемијата. Поставете му ги на фацитаторот прашањата кои ги наведовме во квадратот на страна 43 како да вршите процена и информирајте го на кого ќе му ги поставите прашањата.

Тоа лице може да биде било кој, како што е на пример: здравствен работник, селски лидер, мајка, или било кој со кого може да разговарате кој може да ви обезбеди одговори на вашите прашања. Дискутирајте различни опции со вашите колеги. Истите прашања може да им ги поставите на повеќе луѓе.

Кога ќе завршите со поставувањето на прашања, врз база на одговорите, размислете за која епидемија станува збор и кои ќе бидат следните чекори за да се справите со епидемијата. Дискутирајте го ова со вашиот фацитатор и колегите.

Сесија 2.2

Циклус на дејствување против епидемии

На крајот на оваа сесија ќе:

- Го разберете циклусот на дејствување против епидемии.
- Бидете во можност да го користите циклусот во реалниот живот.

Дел 2.2.1

Циклус на дејствување против епидемии

Можеме да го користиме овој метод за ја разбереме подобро епидемијата во однос на временскиот период и да добиеме идеја како да се ограничи штетата која може да ја предизвика епидемијата во заедницата.

Епидемиите имаат тенденција да се појавуваат во циклуси, а не една по друга. Кога ќе се појави епидемија, начинот на кој со неа се справуваме и активностите кои се превземаат како одговор на епидемијата, ќе влијаат како ќе се одвива следната епидемија. Со други зборови, ако сега одговориме добро на епидемијата, не само што ја ограничуваме болеста и смртноста за време на оваа епидемија туку исто така помагаме да се ограничат ефектите на следните епидемии. Ова не е комплициран концепт, туку ни помага да ја разбереме нашата улога во однос на епидемијата и што треба да направиме во секоја фаза.

Постојат четири главни фази на циклусот на дејствување против епидемии, без разлика за која епидемија станува збор.

Овие четири фази се:

1. **Подготвеност** - Кога се подготвуваме за епидемија во период помеѓу епидемии.
2. **Готовност** - Кога ја детектираме епидемијата и започнуваме со мобилизирање на ресурси кои ќе ни бидат потребни за да одговориме на епидемијата.
3. **Одговор** - Кога дејствуваме против епидемијата.
4. **Евалуација** - Кога вршиме евалуација на активностите за дејствување против епидемијата откако таа ќе заврши.

Овој циклус е прикажан преку следниов дијаграм:



Во секоја фаза на циклусот, има одредени работи кои може да ги направиме за да ги намалиме штетните ефекти од епидемијата врз луѓето во нашите заедници. Ќе зборуваме повеќе за дел од овие активности во текот на целата обука. Засега, само ќе наброиме што треба да се направи во секоја фаза.

Подготвеност

Ова се случува во периодот помеѓу две епидемии. За време на овој период, имаме време и можност да учиме, да ги обучиме и подготвиме нашите волонтери и опрема за можна епидемија. Ние исто така треба да работиме на спречување на епидемии.

Готовност

Во оваа фаза, не знаеме дали епидемијата започнала, но веќе се појавени случаи на болеста во заедницата (повеќе од вообичаено), што ни дава за право да веруваме дека има голема можност дека набрзо ќе се појави епидемија. Ги мобилизираме волонтерите, го освежуваме нивното знаење и ги подготвуваме за работа ако се потврди состојба на епидемија. Еден од важните чекори во фазата на готовност е да се започне со епидемиска процена.

Одговор

Кога епидемијата ќе се потврди од страна на Министерството за здравство или од здравствените служби во регионот, ги започнуваме активностите за дејствување против епидемијата. Веќе дискутиравме

начини преку кои волонтерите може да помогнат за време на епидемијата, меѓу кои секако е важна и здравствената промоција за населението. Ќе продолжиме да дискутираме повеќе по ова прашање во преостанатиот дел од овој прирачник.

Евалуација

Откако ќе заврши епидемијата, многу е важно да се види што е направено за време на епидемијата (нашите активности) и да се размисли што може да се направи подобро следниот пат (при идни епидемии). Ова се нарекува евалуација. Без соодветна евалуација на нашите активности, голема е веројатноста дека следниот пат ќе ги направиме истите грешки. После ова, може да почнеме да се подготвуваме за други можни епидемии.

Дел 2.2.2

Која е улогата на волонтерите во циклусот на дејствување против епидемии?

Во секоја фаза на циклусот на дејствување против епидемии, има неколку корисни работи кои може да ги направат волонтерите. Меѓутоа, нашите активности не се секогаш фиксни за секоја епидемија. Некои активности се општи и се применуваат при секоја епидемија, додека други активности се поспецифични и се применуваат само при одредени епидемии. Засега, ќе се обидеме да размислуваме само за општите работи кои може да ги вршат волонтерите во секоја фаза од циклусот на дејствување против епидемии.

Откако ќе направиме список на идеи во следната групна активност, за секоја различна фаза и потребните активности ќе зборуваме повеќе во детали во Модул 4. Исто така ќе зборуваме за поспецифични активности кои може да ги вршат волонтерите за обезбедување на поддршка за време на епидемија кога ќе научиме како се користи сетот на алатки.

Групна работа

Набројте некои од активностите за кои сметате дека треба да се превземат во секоја фаза на циклусот на дејствување против епидемии. Концентрирајте се на оние активности кои не се специфични за одреден вид на епидемија туку може да се вршат при било кој вид на епидемија. Одредени примери се веќе дадени.

Подготвеност	Готовност
Обука на волонтери --- ---	Контакт со здравствен центар --- ---
Одговор / Дејствување	Пресметка колку луѓе биле помогнати
Мобилизирање на волонтери --- ---	Обука на волонтери --- ---

Сесија 2.3

Разбирање на ризици

На крајот на оваа сесија ќе:

- Разберете што значи ризик.
- Знаете и ќе можете да идентификувате различни видови на ризици кои постојат во вашата земја и заедница кои може да доведат до епидемија.

Дел 2.3.1

Што е ризик?

Со тоа што ќе знаеме кои се ризиците, ќе може подобро да се подготвиме за епидемија во нашите заедници.

Ризик од епидемија

е веројатноста или можноста да се појави одредена епидемија во заедницата, зависно од ранливоста на луѓето, болестите кои постојат во таа заедница и состојбите во животното опкружување.

Ако ризикот се **ЗГОЛЕМУВА**, има поголема шанса да се појави епидемија (поголема веројатност).

Ако ризикот се **НАМАЛУВА**, има помала шанса да се појави епидемија (помала веројатност).

Што влијае на ризикот?

Постојат неколку фактори кои влијаат и определуваат колку е висок ризикот од појава на епидемија. За многу болести, ризикот од епидемија е многу поврзан со времето од годината и сезоната. Ова значи дека ризикот се зголемува во одреден период од годината, а се намалува во други периоди од годината. Дали може да се сетите на примери за болести кои се во тесна поврзаност со промена на годишните времиња? Кажете му го ова на вашиот фацитатор и колегите.

Закани

Болеста веќе постои во заедницата. Тоа е недостаток на чиста вода за пиење. Се случува во сезоната на дождови кога има повеќе комарци во воздухот. Ова е пример за одреден вид на закана која го зголемува ризикот од епидемија на маларија. Со вашите колеги, обидете се да наведете повеќе примери на закани кои може да го зголемат ризикот од други видови на епидемии.

Ранливост

Има многу луѓе кои живеат во преполни шатори наместо во соодветни засолништа. Ова ја зголемува нивната ранливост да се заразат од некоја инфекција. На пример, во овој случај има поголема шанса да се појави епидемија на респираторни инфекции во оваа заедница. Повторно, обидете се да се сетите на повеќе примери на ранливост кои може да го зголемат ризикот од епидемија.

Зошто е важно да се знаат ризиците?

Важно е да се знаат ризиците бидејќи ако сме во состојба да ги идентификуваме работите кои го зголемуваат ризикот во нашите заедници, ќе бидеме во можност подобро да се подготвиме и можеби да ги спречиме епидемиите. Секогаш е подобро да се спречи епидемијата наместо да се дејствува при епидемија.

Треба да го разбереме ризикот за секоја група на болести за кои претходно зборувавме. Сега ќе рамислуваме за тоа кога зборуваме за ризикот во нашата земја и во нашите локални заедници.

Дел 2.3.2

Ризик во вашата земја и локална заедница?

Сега кога сте во состојба да ги идентификувате некои од законите и ранливи состојби кои го зголемуваат ризикот од епидемија во вашата заедница, време е да научиме зошто е важно да се знае кои болести вообичаено предизвикуваат епидемии во вашата земја.

Болестите постојат и предизвикуваат епидемии во одредени географски области. Ако знаете дали вашата земја е во една од таквите географски области ќе ви помогне да знаете за кои епидемии постои најголема веројатност да се појават во ваша близина. Ова ќе и помогне на вашата општинска организација да се подготви за епидемии од вакви болести. На пример, маларијата постои воглавно во тропските области. Ако сте во една тропска земја (во Африка, на пример), мора да бидете подготвени за епидемија од маларија.

Карта на преваленца на жолта треска во Африка



Погледнете ги двете карти на страна 50 и страна 51. Тие ни покажуваат кои земји се погодени од жолта треска па затоа постои поголема веројатност за појава на епидемија од жолта треска. Гледањето на картите ќе ви помогне да определите дали вашата земја е изложена на одреден ризик. Зборувајте со вашето национално друштво или општинската организација на Црвен крст за да видите дали има други карти кои може да се користат за да ви помогнат во процената дали постои ризик од епидемија во вашата заедница.

Гледајќи во картите за жолта треска, дали може да кажете дали вашата земја е изложена на ризик од појава на епидемија од жолта треска?

Ризик во вашата локална заедница

Не е доволно да знаете само дали вашата земја е изложена на ризик од појава на епидемија од одредена болест затоа што ове не секогаш значи дека вашата локална заедница е изложена на ризик. Треба исто така да знаете на кои ризици е изложена вашата локална заедница.

За жал, не се секогаш достапни или пак неможе лесно да се обезбедат детални карти за сите области во одредена земја каде се прикажани ризиците од специфични болести. Но постојат и други начини да се открие ризикот од други болести и епидемии во вашата локална заедница.



Карта на преваленца на жолта треска во Латинска Америка

Некои од начините се следниве:

- ➔ Потпирање на вашите сопствени знаења за вашата заедница.
- ➔ Прибирање информации од други луѓе во вашата заедница кои најдобро ги знаат заканите, ранливите состојби и ситуацијата, како што се мајки, земјоделци, рибари, и др. Тие се секогаш добар прв извор на информации.
- ➔ Разговор со верски претставници и лидери во заедницата, до кои лесно може да се стигне и кои може да обезбедат вредни информации.
- ➔ Барање информации од лица кои работат во локалниот здравствен центар, бидејќи докторите и медицинските сестри знаат многу за тоа кои болести може да се појават во вашата област.

Ќе се обидеме да дознаеме нешто повеќе околу ризиците во вашите локални заедници преку следнава вежба.

Групна работа

На секоја група ќе и биде доделена една група на болести (дијареи, болести кои се спречуваат со вакцина, болести кои се пренесуваат преку преносители, респираторни инфекции, птичиот и пандемискиот грип или високо заразни болести).

Во вашата група, обидете се да идентификувате прашања во вашата заедница кои може да го зголемат ризикот од појава на епидемија на секоја од овие групи на болести. Пополнете ја табелата со работи кои претставуваат закани и работи кои претставуваат ранлива состојба.

Ризични фактори на (изберете епидемија)

Закани	Ранливи состојби

Сега знаеме како да направиме процена на ризик. Запомнете дека треба да го користите знаењето кој сте го стекнале од вашата заедница со цел да бидете во состојба добро да се подготвите за појава на епидемии.

Дел 2.3.3

Годишни времиња и епидемии⁴

Епидемиите не се појавуваат спонтано во било кое време од годината, без никаква причина. Всушност, тие обично се појавуваат во специфичен временски период, во определени годишни времиња, сезони, состојби или активности.

4. Превземено од Меѓународна Федерација - Активности за здравствена грижа и прва помош во заедниците - Модул 3, Тема 4, 2008

Многу епидемии се појавуваат повторно во исто годишно време, сезона или во ист период од годината, како што било случај и во минатото. Пример за тоа е маларијата која се појавува во сезоната на дождови.

Ако ги разбереме ризиците и болестите во нашите заедници и нивната поврзаност со годишните времиња, можеме подобро да се подготвиме и да се обидеме да ги спречиме и контролираме епидемиите. За да го направиме ова, треба да ја разбереме поврзаноста помеѓу годишните времиња и различните активности во заедницата и поврзаноста помеѓу годишните времиња (сезоните) и епидемиите.

Сезонскиот приказ може да ни ги покаже потенцијалните сезони во годината кога се најголеми ризиците од епидемија. Нив може да ги користиме за да ги регистрираме информациите за определени периоди во годината и епидемиите кои може да се појават за време на овие годишни периоди.

Подолу е претставен пример на сезонски приказ:

	Јан.	фев.	март	април	мај	јуни	јули	август	сеп.	окт.	ноем.	дек.
Поплави												
Дождови												
Дијареа												
Маларија												
Празнување												
Жетва												

Дали може да се присетите на други настани кои ќе ги ставите на левата страна од табелата? Кажете му ги на фацитаторот или колегите.

Учествувајте

Вашиот фацитатор ќе нацрта сезонски приказ на таблата. Предложете други настани кои ќе се стават во временски периоди или месеци за секој настан.

Како што може да видите, ги немаме сите одговори или информации кои ни се потребни за пополнување на приказот. Како ќе ги обезбедиме овие информации? Дајте му на вашиот фацитатор предлози за тоа од кои извори може да се обезбедат информациите.

Вратете се назад во Дел 2.1.2 и потсетете се од каде се добиваат одговорите. Размислете до кого треба да се обратите за да добиете информации за секој предмет во приказот и споделете ги идеите со вашиот фацитатор и колегите. Штом ќе го пополните приказот, прикачете го на ѕид.

Сесија 2.4

Волонтери и контрола на епидемии

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете зошто волонтерите се многу важни за контрола на епидемии.
- ➔ Разберете од каде доаѓаат волонтерите и каде може да бидат најкорисни.
- ➔ Ја знаете улогата на волонтерите при појава на епидемии.

Дел 2.4.1

Зошто ни се потребни волонтерите?

Зошто ни се потребни волонтерите во напорите за контролирање на епидемии и поддршка за погоденото население и заедниците? Зарем здравствените лица, докторите и медицинските сестри, не се доволни за да го направат ова? Многу често, нема доволен број на здравствени работници. Тие се презафатени и немаат доволно ресурси за да се справат со сите луѓе кои се болни во заедниците. Ова посебно е случај за време на епидемии, кога рапидно се зголемува бројот на луѓе кои имаат потреби. Исто така, здравствените работници работат најчесто во клиниките и болниците и не секогаш се достапни во одредени заедници.

Волонтерите на Црвениот крст / Црвена полумесечина се од суштинско значење во напорите за контролирање на епидемиите и ограничување на негативните ефекти од епидемиите. Во многу ситуации и земји, волонтерите им помагаат на здравствените работници и владите во имплементација на мерките за контрола на епидемии. Тие честопати се најефективните помагачи во дејствувањето при епидемии заради нивната способност да стигнат до локалните заедници.

Да се биде волонтер е исто така добро и за самите волонтери бидејќи:

- ➔ Тие стекнуваат знаења, обука и вештини кои ќе им користат во животот.
- ➔ Тие имаат можност да се исполнат и чувствуваат задоволни со тоа што им помагаат на другите луѓе.
- ➔ Тие стануваат важни личности во нивните заедници.

Она што претходно го научивте ќе ви помогне да ја разберете и цените вашата улога на волонтер во процесот на справување со епидемии.

Групна работа

Поделете се во четири групи. Секоја група ќе зборува неколку минути, во однос на тоа што се може да направат волонтерите и бенефициите кои произлегуваат од нивната работа во една од четириве различни области:

1. Да се биде волонтер од заедницата
2. Пристап до заедницата
3. Пристап до здравствениот систем
4. Знаење, обука и организација.

Забележете ги главните работи кои ќе ги наведе секоја група во табелата на следната страна.

Да се биде волонтер	Пристап до заедницата
•	•
•	•
•	•
Пристап до здравствениот систем	Знаење, обука и организација
•	•
•	•
•	•

Дел 2.4.2

Од каде доаѓаат волонтерите?

Вие сте волонтер на Црвениот крст / Црвена полумесечина. Живеете во локална заедница: таа може да биде село или предградие на гратче или град. Кога работите како волонтер на планот на обезбедување на здравствена услуга или како дел од системот за справување со епидемија, вие работите во вашата локална заедница.

Предностите за кои претходно зборувавме се однесуваат на вас бидејќи доаѓате од таа заедница и вие работите во неа. Ова значи дека ја познавате, имате односи со луѓето во заедницата и може лесно да комуницирате со нив.

Некои од предностите кои ги имаат волонтерите кои доаѓаат од заедницата се:

- ↳ Ја разбирате заедницата.
- ↳ Ги знаете луѓето и знаете како размислуваат.
- ↳ Можете да разговарате со луѓето на нивниот мајчин јазик.
- ↳ Знаете како да ги убедите луѓето за да си помогнат самите себеси.
- ↳ Ги знаете локалните обичаи и навики.
- ↳ Ги знаете локалните ограничувања.
- ↳ Достапни сте во поголемиот дел од времето и сакате да им помогнете на другите.
- ↳ Може да се сретнете со секого во заедницата.

Дали може да се прisetите на одредени други предности?

Која е позицијата на волонтерите кога ќе се појави епидемија?

Вие сте дел од вашата локална заедница, и ги имате сите предности кои претходно ги напоменавме. Но вие имате различни квалитети кои се важни и кои можеби ги немаат другите во вашата заедница. Вие сте исто така дел од една голема организација, а тоа е вашето национално друштво. Вие сте обучени и подготвени да се справите со епидемии, и вие знаете што треба да направите и како тоа да го направите.

Кога волонтерите ги поседуваат сите овие дополнителни предности, не само што се лоцирани во локалните заедници туку исто така претставуваат суштинска врска помеѓу нивните заедници и здравствениот систем и капацитетите кои се справуваат со епидемијата.



Дел 2.4.3

Улогата на волонтерите при епидемии?

Сега кога научивме за болестите и епидемиите и како тие се шират, треба да размислиме што може да направат волонтерите тие да се спречат и контролираат.

Во Модул 4, ќе учиме за сетот на алатки кој е придружен дел на овој прирачник. Сетот на алатки ќе ни обезбеди повеќе поединости за различните болести кои ги опфативме со овој прирачник и активностите кои треба да ги превземеме со секоја од нив. Кога ќе се појави епидемија во вашата заедница, не треба повторно да го читате целиот прирачник. Наместо тоа, можете да го користите сетот на алатки за да ја погледнете специфичната болест со која се соочувате и да научите кои акции треба да ги превземете. Засега, треба да го надградуваме нашето генерално познавање во однос на тоа како волонтерите може да делуваат за време на епидемии.

Има многу различни начини преку кои волонтерите може да помогнат пред, за време на, и по завршувањето на епидемијата. Низ целиот прирачник, зборувавме за повеќе од овие начини. Дали може да наброите одредени активности кои може да ги превземете за да и помогнете на вашата заедница во текот на одредена епидемија? Разговарајте со колегите и фацилитаторот и напишете ги вашите идеи на табла.

Многу е важно, откако зборувавме за нашата позиција во заедницата и односот со здравствените авторитети, убаво да размислиме како да ја искористиме оваа позиција за да помогнеме во спречувањето и контролирањето на епидемиите. Ајде да преминеме на Модул 3, каде ќе научиме во повеќе поединости како волонтерите може да им помогнат на нивните заедници за време на сите фази од циклусот за дејствување при епидемии.

Модул 3

Акции

за контрола на епидемии

Сесија 3.1

Пред епидемија

57

Сесија 3.2

Готовност за епидемија

61

Сесија 3.3

За време на епидемии

63

Сесија 3.4

После епидемија

68

Сесија 3.1

Пред епидемија

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете кои активности да ги превземете за време на фазата пред започнување на епидемија.
- ➔ Знаете за подготвеност.
- ➔ Разбирате што се планови и одредени алатки за планирање.
- ➔ Имате идеја за тоа што е волонтерска обука.

Дел 3.1.1

Подготвеност

Доколку сме во регион или заедница каде епидемиите редовно се појавуваат или на место каде се плашине дека постои можност да се појават, тогаш треба да се подготвиме за нив. Подготовките се одвиваат пред епидемијата така да, кога епидемијата ќе се појави, веќе знаеме што и како треба да направиме. Ако знаеме што треба да направиме и како тоа да го направиме ќе ни помогне да ги намалиме негативните ефекти на епидемијата.

Подготвеноста и превенцијата на епидемии треба да се одвиваат на неколку нивоа и започнуваат во централата на националното друштво преку општинските организации на Црвен крст до основните организации на Црвен крст во заедниците. Многу е важно да се знае дека дека не само што националното друштво треба да биде подготвено, туку треба да им помогне и на заедниците да бидат подготвени.

Во оваа фаза треба да бидат разгледани неколку прашања. Треба да бидеме подготвени за акција кога ќе дојде епидемијата. За да бидеме на тој начин подготвени треба да ги имаме следниве три работи:

- ➔ План: што да правиме кога ќе се појави епидемија.
- ➔ Луѓе: достапни волонтери кои се обучени и знаат што треба да прават во случај на епидемија.
- ➔ Ресурси: опрема и материјали кои се потребни за справување со епидемијата.

Ќе зборуваме за секоја од овие работи во следниот дел.

Дел 3.1.2

План

Планот за справување со епидемии е многу важна алатка која однапред се подготвува за да ги насочува нашите активности во случај на епидемија. Постојат неколку нивоа на планирање. Целата земја има план, кој обично го подготвува Министерството за здравство, а во планот посебно место вообичеано има националното друштво. Вашата централа треба исто така да има свој сопствен план за контрола на епидемијата, како и вашите општински организации, а за таа цел вие и вашите колеги волонтери треба да обезбедите поддршка во делот на подготовка на планот.

За да се подготви планот, треба да се направат следниве работи:

Да се соберат информации за:

Ризици (Сетете се на сесија 2.3 за анализа на ризици):

- ↳ Кои видови на епидемии претставуваат закана за вашата земја или регион?
- ↳ Кои фактори на ризик (закани или ранливи состојби) постојат?
- ↳ Каква е социјалната и економска ситуација на луѓето во вашата заедница?

Ресурси

Ресурсите се поделени во три групи:

- ↳ Материјални (опрема, резерва, лекарства, и др.)
- ↳ Човечки (обучени и вешти волонтери, обучувачи, вработени, и др.)
- ↳ Знаење (материјали за обука, информации, и др.)

Треба да знаете кои ресурси ќе ви бидат потребни за вашите активности и потоа да проверите кои ресурси ги ИМАТЕ на располагање и кои ресурси треба да ги ОБЕЗБЕДИТЕ пред да се случи можна епидемија.

Односи

Размислете за вашите односи со:

- ↳ Заедницата
- ↳ Владата
- ↳ Други национални друштва, Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина, Меѓународниот Комитет на Црвен крст во земјата
- ↳ Други партнерски организации, невладини организации и други организации кои помагаат за време на епидемии
- ↳ Меѓународни организации во земјата, као што е Светската Здравствена организација, УНИЦЕФ, и др.

Определете кои активности треба да се превземат

Треба да размислите, како што ќе опишеме во овој модул, за тоа кои активности треба да се превземат:

- ↳ Пред епидемијата
- ↳ За време на епидемијата
- ↳ По завршување на епидемијата

и вклучете ги во вашиот план.

Откако ќе го направите ова, треба да го споделите вашиот план со други луѓе во вашето национално друштво, со здравствените авторитети и со други партнери за да знаат што може да очекуваат од вас кога ќе се појави епидемија⁵.

Дел 3.1.3

Ресурси

Дури и кога имате добар план и многу обучени волонтери кои се достапни и кои сакаат да работат, тоа не е доволно. За да може ефективно да се справите со епидемија, ќе ви треба опрема и материјали за обука и за самото справување со епидемијата.

Опремата и материјалите кои ќе ви бидат потребни ќе зависат од ситуацијата, од општинската организација на Црвен крст и од болеста која ја предизвикува епидемијата. Но барем некои од потребните работи се стандардни. Тие се:

- ➔ Материјали за обука и прирачници за обука на волонтери.
- ➔ Алатки и информации, материјали за едукација и комуникација за пренесување на пораки до заедницата за различни болести и однесување за спречување на епидемии.
- ➔ Работи кои можеби ќе им бидат потребни на луѓето, како што се за-солништа, шатори, најлонски покривки, ќебиња, кујнски сетови, контејнери за вода, и др.
- ➔ Одредени материјали кои ќе помогнат за справување со причинителите на епидемиите, како што се таблети за прочистување вода, спрееви за инсекти, и др.
- ➔ Различни материјали кои се специфични за секој вид на епидемија. Тие може да бидат облека за лична заштита во случај на високо заразни болести, сетови за колера во случај на колера, и др.

Дел 3.1.4

Луѓе и обука

Луѓето - волонтерите и платената служба на националното друштво - се тие кои ќе го имплементираат планот, ќе се справуваат со епидемијата и ќе комуницираат меѓусебно и со заедницата.

За Црвениот крст и Црвена полумесечина, најважните луѓе во справувањето со епидемии се волонтерите и вработените на локално ниво; оние лица кои директно работат со заедницата и кои овозможуваат да се постигнат видливи резултати.

За вас како волонтери, за да може да постигнете видливи резултати, потребно е да бидете подготвени. Ова ќе се случи кога вие:

- ➔ Сте обучени како да спроведувате здравствени програми, меѓу кои прва помош во заедница.
- ➔ Сте обучени за контрола на епидемии, како што е предвидено во овој прирачник за обука.
- ➔ Имате фацитатори на локално ниво.
- ➔ Ги разбирате ризиците и знаете кои ризици постојат во локалната заедница.
- ➔ Ќе подготвите план за локалната организација на Црвен крст.
- ➔ Ќе комуницирате меѓусебно, со другите во националното друштво, со заедницата и со здравствените институции.
- ➔ Ќе воведете систем за готовност и упатување пред да се случи епидемијата.



Волонтер учи како да направи карта на заедницата

Оваа обука е дизајнирана да ве подготви како волонтери, да ги спречите и контролирате епидемиите, но и да ви помогне да комуницирате со заедницата и да ја подготвите за епидемија.

Групна работа

Поделете се во групи. Замислете ситуација во вашата општинска организација и кои ресурси ги имате на располагање и кои ресурси ви се потребни со цел да одговорите на епидемиите, а потоа пополнете ја долната табела.

	Имаме	Ни треба
Кадровски ресурси		
Материјални ресурси		
Знаење		

Сесија 3.2

ГОТОВНОСТ ЗА ЕПИДЕМИЈА

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете кои активности се превземаат за време на фазата за готовност.
- ➔ Разбирате што значи процена на епидемија.
- ➔ Разбирате што значи следење на состојба

Дел 3.2.1

Активности кои се превземаат во фазата на готовност

Фазата на готовност е кога се зборува или има гласини за епидемија, кога сакаме да дознаеме дали има или нема епидемија. Оваа фаза се појавува во периодот кога започнуваат да се зголемуваат случаите на болни лица и завршува кога здравствените служби ќе објават дека се појавила епидемија.

Учествувајте

Пред да продолжите понатаму, кажете му на вашиот фацитатор што мислите дека треба да прават волонтерите во фазата на готовност. Напишете ги во овој квадрат сите одговори кои ќе ги дадете вие и вашите колеги.

Фаза на готовност е кога ќе забележиме дека има повеќе случаи на одредена болест отколку во нормални околности. Повеќе луѓе се болни, но сеуште немаме потврда од здравствените служби дека има епидемија. Во оваа фаза, ние се сомневаме дека можеби има епидемија.

Постојат одредени активности кои треба да ги превземете во оваа фаза за да се подготвите за можна епидемија:

- ➔ Започнете со правење на процена во заедницата онолку колку што е тоа можно и во соработка и координација со здравствените служби.
- ➔ Одржувајте ги комуникациите со заедницата и помеѓу вас, како и со здравствените служби.
- ➔ Одржете курсеви за освежување на знаење за волонтерите кои работат во заедницата.
- ➔ Од пасивно следење на состојбата преминете на активно следење на состојбата и започнете со барање на нови случаи на болни лица од болеста.
- ➔ Обезбедете ги потребните ресурси за справување со епидемијата.
- ➔ Почнете со упатување на пораки до заедницата наменети за заштита на здравјето и за можност од појава на епидемија.

Дел 3.2.2

Процена на епидемија

Во Модул 2, дефиниравме што значи проценка на епидемија и објаснивме како се прави и од каде се обезбедуваат информации. За да ја освежите вашата меморија, погледнете во речникот за да ја видите дефиницијата или навратете се на Модул 2.

Дел 3.2.3

Следење на состојба

Веќе дефиниравме што е следење на состојбата претходно, но еве да се потсетиме:

Следење на состојбата

е систем создаден за детектирање нови случаи на болести во заедницата и нивно упатување во здравствени институции. Тука исто така се подразбира: едуцирање на луѓето за болестите; активно пронаоѓање на болни лица; и познавање на симптомите кои треба да се препознаат.

Ја следиме состојбата кога се случува епидемијата со цел да детектираме нови случаи на болеста, да ги упатиме до соодветна здравствена институција и да поднесеме извештај за состојбата. Но истото го правиме и во фазата на подготвеност од следниве причини:

- ➔ За да го знаеме ризикот од болести кои може да предизвикаат епидемии.
- ➔ Да се идентификуваат ранливи состојби во заедницата.
- ➔ Да ни помогне при планирање.
- ➔ Да се идентификува епидемијата во раната фаза - ова се нарекува систем за рано предупредување.
- ➔ Да знаеме како епидемијата се развива.

За да вршиме следење на состојбата, треба да собереме информации преку набљудување на нашата заедница и околината. Потоа ги користиме информациите за носење на одлуки за тоа како да делуваме со цел да се подготвиме за епидемијата, согласно со информациите кои ги имаме прибрано.

Постојат два вида на следење на состојба кои се користат во две различни ситуации:

1. Во фазата на подготвеност, и додека ги спроведуваме нашите секојдневни активности (како што се здравствена промоција и прва помош во заедница, вода и санитација) во заедницата, ќе зборуваме со луѓе и здравствени работници и ќе ни биде кажувано дали има болести кои се појавуваат на необичен начин. Ова се вика **пасивно следење на состојбата** и се користи за детектирање на епидемии во рана фаза и како предупредување дека можеби ќе се појави некоја епидемија.
2. За време на епидемија, како дел од нашата работа на планот на здравствена промоција, упатување и справување со епидемии, ќе откриваме нови случаи според дефинициите за различни случаи наведени во сетот на алатки и ќе поднесуваме извештаи и ќе ги упатуваме болните луѓе на детален преглед и лекување во здравствените центри. Ова се вика **активно следење на состојбата**.

Сесија 3.3

За време на епидемија

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете кои активности се превземаат во време на епидемиската фаза.
- ➔ Разберете што значи здравствена промоција.
- ➔ Бидете во можност да ги дефинирате различните улоги на чинителите.

Дел 3.3.1

Активности кои се превземаат во епидемиската фаза

Епидемиската фаза се случува помеѓу моментот кога здравствените служби објавуваат епидемија и ни соопштуваат која болест ја причинува епидемијата па се до моментот кога здравствените служби ќе објават дека епидемијата е завршена.

Се што прават волонтерите како одговор на епидемијата потпаѓа под една или повеќе од трите главни области на активности. Погледнете го долниот дијаграм и размислете кои активности може вие и вашите колеги волонтери да ги извршувате и во која област потпаѓаат овие активности.



Здравствена промоција

претставува пренесување на здравствени пораки до заедницата на едноставен, разбирлив и ефективен начин, за спречување и контролирање на болести и подобрување на здравјето на луѓето. Тоа е било која активност која ја вршиме за информирање на луѓето во заедницата за тоа како да се заштитиме подобро и како да спречиме одредена болест да ги погоди и да се рашири на други луѓе.

Превенција

е било која активност која ја спроведуваме за да спречиме проширување на одредена болест, како што е дистрибуција на заштитни мрежи за комарци, обезбедување чиста вода или помош при кампањи за вакцинација. Овие активности обично се прават за целата заедница или за одредена група на луѓе.

Менаџирање на случај

е активност за помош на поединци кои се болни. Тука се подразбира, на пример, обезбедување на орален раствор за рехидратација, ако лицето има дијареа, или третирање на висока температура на дете. Во одредени случаи, ние треба да го испратиме (упатиме) лицето кое е болно во болница или до најблискиот доктор.

Учествувајте

Пред да продолжите понатаму, кажете му на вашиот фацитатор што мислите дека треба да прават волонтерите во фазата на епидемија. Напишете ги во овој квадрат сите одговори.

Ги започнувате активностите во епидемиската фаза кога имате потврда дека епидемијата започнала. Ова обично го објавува Министерството за здравство или ќе ви биде соопштено од Одделот за здравство на вашето национално друштво. Штом ќе се добие потврдата и ќе се идентификува болеста која ја предизвикува епидемијата, треба да започнете со работа.

Многу работи може, и треба, да се направат од страна на волонтерите за време на одредена епидемија. Како што претходно рековме, волонтерите се во многу добра позиција за обезбедат поддршка на заедницата.

Меѓутоа, треба секогаш да имаме во предвид дека ние не сме единствените кои работат на планот на обезбедување поддршка за време на епидемија. Министерството за здравство и здравствените служби, со нивните доктори, сестри и здравствени работници прават исклучителни напори во лекувањето на луѓето и нивно опоравување. Други организации исто така може да работат во вашата заедница обезбедувајќи помош за справување со епидемијата. Многу е важно да се врши координација на напорите со сите овие чинители за да се обезбеди заедничка работа на начин кој ќе им биде од корист на сите луѓе.

Па, сега да позборуваме за генералните активности кои треба да се превземат при било која епидемија. Откако ќе ги разбереме генералните активности кои треба да се превземат за сите видови на епидемии, можеме да ги погледнеме специфичните активности за одговор на одредена специфична болест.

Овие специфични активности ќе бидат наведени кога ќе учиме како да го користиме сетот на алатки.

Генералните активности кои се превземат при било која епидемија се следниве:

- ➔ Штом ќе се активира планот за епидемска контрола, погрижете се да се запознаете со планот и да ги следите утврдените насоки.
- ➔ Мобилизирајте и организирајте ги волонтерите.
- ➔ Веднаш одржете обука за освежување на знаење, доколку тоа не е направено во фазата на готовност.
- ➔ Започнете со користење на сетот на алатки кој е придружен дел на овој прирачник. Составете го сетот на алатки за епидемијата која е во прашање и почнете со негово користење.
- ➔ Обезбедете ги ресурсите кои ги подговивте во фазата на готовност и почнете да ги користите.
- ➔ Иницирајте активно следење на состојбата и започнете со детектирање на случаи во заедницата и упатувајте ги во здравствените центри.
- ➔ Научете да го следите системот за упатување и процесот како се испраќаат луѓето до здравствените центри.
- ➔ Следете ги случаите преку домашни посети и преку пополнување на формулари за регистрација.
- ➔ Спроведувајте интензивни активности за здравствена промоција во заедниците кои се погодени од епидемијата и заедниците кои се изложени на ризик од проширување на епидемијата.
- ➔ Започнете опсежни превентивни активности според она што го налагаат потребите за таа болест.
- ➔ Одржувајте редовни комуникации со локалните здравствени работници, здравствените работници и бабиците во заедницата.
- ➔ Учествувајте во превентивни активности и интервенции за дејствување на здравствените служби и други партнери (кампањи за масовна вакцинација, подобрување на инфраструктурата за водовод и канализација, здравствена промоција, и др.)
- ➔ Обезбедувајте психо-социјална поддршка за волонтерите и вработените.
- ➔ При некои епидемии и според инструкциите на здравствените работници, барајте и откривајте контакти на болни луѓе кои можеби ја носат болеста или може да се разболат.

Дел 3.3.2

Здравствена промоција

Здравствената промоција е една од суштинските работи која може да ја направите при вашата здравствена интервенција во делот на активностите за здравствена грижа и прва помош во заедницата и за време на епидемии.

Претходно ја дефиниравме здравствената промоција, но еве да се потсетиме.

Здравствена промоција

претставува пренесување на здравствени пораки до заедницата на едноставен, разбирлив и ефективен начин, за спречување и контролирање на болести и подобрување на здравјето на луѓето.

Карактеристики на здравствените пораки

Здравствените пораки кои ги пренесувате во заедницата треба да следат одредени основни насоки со цел да бидат ефективни. Тие треба да бидат:

- ↳ Едноставни - за да може луѓето лесно да ги разберат.
- ↳ Специфични и да обезбедуваат точни информации / описи - за да може луѓето да знаат кои активности да ги превземат (тие треба да ја насочуваат заедницата што да прави, наместо да содржат многу информации без никакви активности кои треба да се превземат).
- ↳ Кратки - за да може да се повторуваат често и лесно.
- ↳ Возможни - за да може луѓето всушност да го направат она што е во пораката.
- ↳ Често да се повторуваат на неколку различни начини - за да може луѓето да ги запомнат.
- ↳ Интересни - за да може луѓето да ги слушаат и да не им биде досадно.
- ↳ Соодветни на обичаите и културата на луѓето - за да може да бидат ефективни,
- ↳ Да ги пренесуваат луѓе на кои им верува заедницата.

Дали може да се сетите на уште работи кои ќе помогнат, здравствените пораки и здравствената промоција да бидат поефективни.

Како пренесуваме здравствени пораки?

Постојат многу начини за пренесување на здравствените пораки до заедницата. Некои од нив се:

- ↳ Лице во лице (директно обраќање до луѓето).
- ↳ На состаноци (на селски плоштад, и др.).
- ↳ На верски места (црква, џамија, верски храм).
- ↳ Во училишта за ученици.
- ↳ Преку средствата за јавно информирање (радио, телевизија, весници).
- ↳ Преку познати луѓе (славни личности, и др.).
- ↳ Постери.
- ↳ Летоци.
- ↳ На универзитети.
- ↳ Преку песни, поеми, и др.
- ↳ Улични реклами.
- ↳ Концерти.

Дали може да се сетите на одредена друга форма за пренесување на здравствена порака?



Комуникации лице во лице



Волонтер промовира здравствени активности во училиште



Обраќање до медиуми

Групна работа и играње улоги

Поделете се во пет групи. Секоја група ќе земе една од категориите на болести за кои претходно зборувавме и ќе реши кои пораки ќе ги пренесе до заедницата и како ќе ги пренесе овие пораки. Секоја група ќе треба да подготви соодветен мал проект со здравствени пораки (постер, песна, поема, и др.).

Волонтери и здравствена промоција

Сите предности за кои претходно зборувавме во однос на волонтерите кои работат во нивните заедници посебно се однесуваат кога зборуваме за здравствена промоција. Вие сте блиски до заедницата и сте во можност да ги прилагодите и доставите пораките на начин кој најмногу ќе прилега на вашата заедница.

Во сетот на алатки кој е придружна компонента на овој прирачник, ќе најдете алатки за пораки до заедницата кои се подготвени за да ви помогнат да ги пренесете вистинските пораки до заедницата. Но ваша должност е да ги прилагодите за да одговараат на приликите во заедницата со цел да бидат добро прифатени.

Дел 3.3.3

Упатување

Луѓето понекогаш се разболуваат многу за време на епидемии и волонтерите неможе да им ја обезбедат целата грижа која им е потребна. На тие лица ќе им треба професионална медицинска грижа од страна на медицински сестри и доктори. Она што може да го направите во вакви случаи е да ги најдете болните луѓе и да им помогнете да стигнат до здравствените служби и установи.

Откривањето на болни луѓе ќе се случува додека вршите следење на состојбата. За да може да ги упатите до здравствените институции, треба да знаете колку се болни луѓето и дали треба да одат во здравствена институција. Ова може да го направите преку користење на сетот на алатки и описите кои ги има за секоја болест.

Исто така треба да ги знаете најблиските здравствени установи кои се наоѓаат во ваша близина, како што се болници, клиници, здравствени центри, служби за лекување на колера, и др., и да им објасните како да стигнат до нив. Понекогаш, можеби ќе треба да го однесете пациентот до здравствената институција, а понекогаш ќе треба да им објасните на луѓето каде се наоѓаат овие служби.

Дел 3.3.4

Различни улоги и координација

Многу е важно волонтерите да се организираат на начин кој ќе овозможи да им помогнете на повеќето луѓе во заедницата, преку ефикасно пренесување на вашата порака.

Како ја вршиме координацијата

- ➔ Разговарајте со вашата општинска организација на Црвен крст и здравствените служби - видете што прават тие и како планираат да и помогнат на заедницата.
- ➔ Направете план - определете кој и каде ќе покрие активности.
- ➔ Комуницирајте со другите волонтери - состанувајте се најмалку еднаш неделно за да се информирате меѓусебно во однос на тоа што е направено за поддршка на заедницата и што треба допрва да се направи.
- ➔ Разговарајте со фацилитаторот и видете кои други начини се можни за заедничка работа.

Пациенти во болница

Сесија 3.4

После епидемија

На крајот на оваа сесија ќе:

- Знаете кои активности се превземаат после епидемија.
- Разберете што значи евалуација.

Дел 3.4.1

Активности кои се превземаат после епидемија

Само здравствените власти може да ви кажат кога е завршена епидемијата. Многу е важно да продолжите да работите и да им помагате на другите (користејќи ги лекции кои тука ги научивте, преку вашиот фацилитатор и од сетот на алатки) додека не ви се каже од страна на здравствените власти дека е безбедно и дека епидемијата е завршена.

Дури и кога здравствените власти ќе прогласат дека епидемијата е завршена, работата не е завршена. Има многу работи кои може да ги направите за да помогнете во фазата откако ќе заврши епидемијата.

Некои од тие работи се:

- Здравствена промоција: продолжување на пренесување на здравствени пораки во вашата заедница со цел луѓето да може да се заштитат од идни епидемии.
- Следење на состојбата на луѓето во вашата заедница: да се осигурате дека нема нови болни луѓе и да продолжите да ги информирате луѓето како да ја запазат нивната безбедност.
- Вршење на евалуација на активностите кои сте ги спровеле за време на епидемијата.
- Ревидирање на сработеното и научените лекции: кажете им на другите што сте научиле или пак запишете го тоа за да го запомните. Потоа споделете ги заклучоците и препораките со другите.
- Планирање за следни епидемии: зборувајте со здравствените власти и прашајте ги што можело да се направи поинаку со цел вашето дејствување да биде побрзо и подобро доколку повторно се појави епидемија од таков вид.

Дел 3.4.2

Евалуација

Откако ќе се прогласи дека епидемијата е завршена, многу е корисно да се искористи времето и да се направи евалуација на вашите активности за време на епидемијата. Многу често, работите ги правиме многу брзо за време на епидемија бидејќи тие треба итно да се направат. Понекогаш забораваме да го искористиме времето за да размислиме што уште друго сме можеле да направиме и како нашите активности можеле да бидат подобри. Преку правење на оваа вежба, може да го искористите времето да разгледате се што сте направиле и да ги искористите овие информации за да научите што може да се направи подобро следниот пат.

Започнете со тоа што ќе направите список на сите работи кои сте ги направиле за обезбедување на поддршка пред епидемијата, за време на епидемијата и после завршувањето на епидемијата. Потоа разгледајте ги сите превземени активности и направете евалуација со тоа што ќе се запрашате:

- ➔ Што направивме добро?
- ➔ Што можеме да направиме подобро следниот пат?
- ➔ Дали нешто пропуштивме?

Вежба

Замислете дека вашата заедница штотуку била погодена од епидемија. Користете го просторот подолу да вежбате евалуација преку одговор на следниве прашања:

Што направивме за да обезбедиме поддршка пред да започне епидемијата?

Што ќе направиме сега кога епидемијата е завршена?

Што можеме да направиме подобро?

Вршење преглед на научени лекции и правење на препораки

Бидејќи епидемиите се непредвидливи и не можеме сите секогаш да ги спречиме, многу е важно откако ќе заврши епидемијата, да почнеме со наша подготовка за следната епидемија. За да го направиме ова, може да направиме преглед на она што сме го научиле од епидемијата која штотуку завршила и да ги искористиме овие информации за да ни помогнат во нашите планови за справување со претстојни епидемии.

Планирање за следниот пат

Сега кога одвоивте време да напишете, евалуирате и направите преглед на активностите кои ги превзедовте пред епидемијата, за време на епидемијата и после епидемијата, време е да ги искористите ова знаење за да спречите и се подготвите за друга епидемија.

Можете да се подготвите за следни епидемии на следниве начини:

- ➔ Обновете го вашиот план за работа за епидемии.
- ➔ Означете ја оваа епидемија на сезонскиот приказ.
- ➔ Продолжете со здравствено-промотивни активности и учете ги другите како да се заштитат за да не се разболат.
- ➔ Вежбајте и вршете преглед на информациите во прирачникот и сетот на алатки.
- ➔ Прилагодете ја и изменете ја обуката според научените лекции.

Модул 4

Користење на сетот на алатки за контрола на епидемии

Сесија 4.1

Претставување на сет на алатки

71

Сесија 4.2

Алатки за болести

73

Сесија 4.3

Алатки за превземање на активности

75

Сесија 4.4

Алатки за пренесување порака во заедниците

80

Сесија 4.5

Склопување и користење на сет на алатки

82

Сесија 4.1

Претставување на сет на алатки

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Ги разберете различните компоненти на сетот на алатки за контрола на епидемии и како тие се користат.
- ➔ Знаете кога да го користите сетот на алатки.

Дел 4.1.1

Што е сет на алатки за контрола на епидемии?

Во минатите три модули, учевме за епидемии, болестите кои ги предизвикуваат и главните принципи за контрола на епидемии. Нашето знаење во моментот е сеуште поврзано со општите категории на болести кои предизвикуваат епидемии.

Меѓутоа, кога работиме во заедница во услови на епидемија, ќе треба да бидеме поспецифични. Ова значи дека ќе треба да знаеме поспецифични информации за болеста со која треба да се справиме, посебно во однос на следниве елементи: како се пренесува; како да се спречи и како да се справиме со неа; и кои специфични информации треба да ги знаеме за оваа болест.

Исто така учевме за општата превенција и мерките за контролирање поврзани со различни категории на болест. Но повторно, кога се справуваме со епидемија на одредена болест, треба да знаеме кои специфични активности треба да ги превземеме. Исто така треба да имаме подготвено специфични пораки за болеста кои треба да ги доставиме до членовите на заедницата со цел да се заштитат себеси и да ги намалат негативните ефекти од епидемијата врз нивниот живот и здравје.

Затоа го користиме сетот на алатки. Сетот на алатки е направен да ги насочува нашите активности како одговор на епидемијата. Тој е дизајниран да биде практичен, ориентиран кон нашите активности, и лесен и едноставен за следење. Кога епидемијата ќе се појави, нема да имате многу време да се сетите на се што сте учеле за време на оваа обука. Ќе треба да го користите и да се потпрете врз сетот на алатки за да се потсетите што треба да направите за да може брзо да делувате и да им помогнете на луѓето во заедницата.

Сетот на алатки се состои од три главни дела:

1. **Алатки за болести:** се опишуваат болестите кои може да предизвикаат епидемија.
2. **Алатки за превземање активности:** се опишуваат активностите кои треба да се превземат при одредена епидемија.
3. **Алатки за подготовка на пораки за заедницата:** се обезбедуваат важни пораки кои треба да се пренесат до заедницата. Нив ќе ги користите при вашите активности за здравствена промоција за да пренесете пораки до заедницата во однос на тоа што треба да прават луѓето и што не треба прават со цел да се заштитат себеси.

Дел 4.1.2

Кога го користиме сетот на алатки ?

Сега ќе го користиме сетот на алатки во обуката со цел да научиме што претставува тој и како се користи. Но во случај на епидемија, кога ќе започнеме да го користиме сетот на алатки?

Бидејќи сетот на алатки е составен од алатки за болести, треба да знаеме која болест го предизвикува проблемот и дали проблемот всушност е епидемија.

За да го знаеме тоа, треба да се потпреме врз информациите на здравствениите служби. Тие се одговорни за обезбедување потврда за тоа која болест ја предизвикува епидемијата преку користење на знаењата на стручните здравствени лица и лабораториските наоди. Здравствените служби се исто така одговорни да соопштат дека бројот на случаи погодени од болеста е доволно голем за да се прогласи епидемија.

Значи, сетот на алатки започнуваме да го користиме кога ќе бидеме информирани од здравствените служби дека постои епидемија и кога ќе ни биде кажано која болест ја предизвикува. Важно е да не се потпираме врз гласини, вести, муабети или било што друго за да започнеме со наши активности. Министерството за здравство и здравствените служби се единствените кои може да потврдат и прогласат епидемија.

Штом епидемијата ќе биде потврдена, ќе работиме според планот кој го имаме претходно подготвено. Може да направиме дел или сите од следниве активности:

- ➔ Да ги повикаме волонтерите кои се обучени за контрола на епидемии.
- ➔ Да започнеме брза обука за волонтерите кои се веќе обучени за да го освежиме нивното знаење или да започнеме обука на нови волонтери, доколку е тоа потребно.
- ➔ Да ги прибереме неопходните материјали.
- ➔ Да го земеме сетот на алатки и да започнеме со негово составување со цел да биде прикладен на моменталната болест која ја предизвикува епидемијата (наша следна работа ќе биде да научиме како се прави ова).
- ➔ Да ги поделиме волонтерите во тимови и да им определиме села или заедници за кои ќе бидат одговорни.
- ➔ Да започнеме со работа!

Сесија 4.2

Алатки за болести

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Ги знаете алатките за болести.
- ➔ Знаете како да ги користите алатките за болести и прашањата за вршење на процена.

Дел 4.2.1

Што се алатките за болести?

Алатките за болести обезбедуваат основни информации за болестите кои предизвикуваат епидемии.

Секоја алатка за болест ни обезбедува информации за различна болест која може да предизвика епидемија. Секој лист содржи име на болеста, на кој начин се пренесува болеста и неколку работи за превенција и контрола на епидемија од таа болест. На задната страна од секој лист има одредени важни прашања кои треба да ги поставиме кога вршиме процена на епидемија предизвикана од оваа болест.

Секој лист има низа на броеви на предната страна. Ова ни кажува кои алатки за акција треба да ги користиме кога се справуваме со епидемија од таа болест. Кога ја користиме оваа низа, како што беше претходно опишано, ќе може да избереме алатки за превеземање на акции кои се соодветни за специфичниот вид на епидемија. Преку прибирање на сите овие информации, ќе добиеме мало работно напатствие кое ќе може да го следиме за справување со определена епидемија.

Пример на алатка за болест

Алатка за активност

Алатка 2

3

Крвава дијареа

Пренесување

- Контаминирана храна и вода со човечки измет
- Од лице на лице
- Лесно се пренесува

Симптоми

- Крвава дијареа, придружена со треска и грчеви во stomакот и/или дехидрација.
- Гадење кај мали деца и стари лица.
- Потреби од професионална помош во здравствена установа.

Превенција

→ Чиста вода (добри извори на вода, чисти контејнери за вода во домаќинствата.	→ со сапун.
→ Чиста храна.	→ Добро засолниште.
→ Соодветна хигиена (миење раце	→ Континуирано доење на мали бебиња.
	→ Здравствена промоција.

Ранливо население

- Деца под петгодишна возраст.
- Неисхранети постари деца и возрасни.
- Сериозно дехидрирани и сериозно болни пациенти.
- Стари лица.

Во случај на епидемија

→ Рано детектирање на пациенти со крвава дијареа и упатување во здравствени центри.	→ реле од крвава дијареа.
→ Обезбедување на чиста или хлорирани вода	→ Миењето на мртви тела треба да биде следено со хигиенски мерки и миење на раце со сапун.
→ Обезбедување на добри санитарни капацитети.	→ Орална рехидратација.
→ Брзо закопување на луѓе кои ум-	→ Здравствена промоција.
	→ Поттикнување на доење на бебиња.

Волонтерски активности
 Погледнете ги следниве алатки за активности за повеќе информации за тоа кои активности треба да се превземат против крвава дијареа.

31	29	32	33	2	3	7	8	16	30
----	----	----	----	---	---	---	---	----	----

Епидемиска контрола за волонтери - Меѓународна Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина

Дел 4.1.2

Листа на алатки за болести

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Акутна воденикава дијареа | 10. Респираторни инфекции |
| 2. Колера | 11. Ебола |
| 3. Крвава дијареа | 12. Марбург |
| 4. Полио | 13. Rift Waley треска |
| 5. Жолта треска | 14. Птичји грип |
| 6. Менингитис | 15. Пандемски грип |
| 7. Мали сипаници | 16. Хепатитис А |
| 8. Маларија | 17. Болест на рацете, стапалата и устата |
| 9. Денга треска | |

Сесија 4.3

Алатки за активности

На крајот на оваа сесија ќе:

- ↳ Ги знаете алатките за активности.
- ↳ Знаете како да ги користите алатките за активности.

Дел 4.3.1

Што се алатките за активности?

Алатките за активности ги опишуваат активностите кои треба да се превземат кога се справуваме со епидемии.

Секоја алатка за активности ни кажува за одредена активност која треба да се превземе за да се помогне во контролата на епидемија на одредена болест. Некои од овие активности се специфични за еден вид на болест, додека други треба да се применат кај повеќе или кај сите видови на епидемии. Ова е една од главните причини зошто треба да се подготват на посебни листови за да може да ги користиме алатките за активности за секоја од болестите со која се справуваме. Алатките за активности се нумерирани за да може лесно да ги пронајдеме.

Со цел да утврдиме кои активности треба да се превземат за одредена епидемија, погледнете ги сериите на броеви на предната страна од алатките за болести.

Пример на алатка за активност

Алатка 2

2 Подготовка на орален раствор за рехидрација (ОРР)

ПРЕГЛЕД

Оралниот раствор за рехидрирање (ОРР) е почетниот начин за лекување на луѓе кои страдаат од дијареа и дехидрирање.

Оралниот раствор за рехидрирање може да се подготви од готови пакетчиња за ОРР или може да се подготви дома од вода, шеќер и сол.

Што треба да ЗНАЕТЕ

- ↳ ОРР е спакуван во мали пакетчиња во форма на прашок, кој треба да се раствори пред употреба.
- ↳ Пакетчињата со ОРР може да ги најдете во општинската организација на Црвен крст, во здравствените центри или во сетот за колера (види Алатка за Активност 6).
- ↳ Следете ги упатствата на пакетчето за да видите колку вода е потребно за да се раствори содржината на пакетчето.
- ↳ Секогаш користете чиста вода за растворање (види Алатка за Активност 8).
- ↳ Ако ОРР не се потроши целосно до крај на денот, фрлете го и подгответе нов следното утро. Не го чувајте растворот повеќе од 24 часа.

Подготовка и давање на ОРР

1. Измијте ги рацете со сапун и чиста вода.
2. Ставете го целиот прашок од едно пакетче ОРР во чист сад во кој собира најмалку 1 литар течност.
3. Ставете 1 литар (или количина која е наведена во упатството) на најчистата вода која е на располагање во контејнерот и измешајте ја со прашокот.
4. Давајте му често на болното лице да пие голтки од шолја или со лажиче (посебно на мали деца) се додека пациентот не е повеќе жеден.
5. Ако пациентот повраќа, кажете му на лицето кое води грижа за него, и почекајте 10 минути пред да му дадете повторно да се напије од растворот.
6. Во растворот може да додадете пола шолја сок од портокал или пасирана банана за да има подобар вкус.

Користете ја пораката за заедница: 1

Дел 4.3.2

Листа на алатки за активности

1. Процена на дехидрирање
2. Подготовка на орален раствор за рехидрирање (ОРР)
3. Давање орален раствор за рехидрирање (ОРР)
4. Третирање на треска
5. Подготовка на средства за дезинфекција
6. Сет за колера
7. Доење
8. Чиста вода
9. Санитација
10. Градење полски тоалети
11. Промоција на хигиена
12. Миење раце со сапун
13. Миење раце при епидемии
14. Рутинска вакцинација
15. Кампањи за масовна вакцинација и социјална мобилизација
16. Чиста вода
17. Додаток со витамин А
18. Контрола на преносители
19. Мрежи против комарци
20. Заштита на волонтери
21. Користење на опрема за лична заштита
22. Ракување со мртви тела
23. Изолирање на болни лица
24. Градење на печка за спалување на отпадоци
25. Кампањи за отстранување и чистење отпадоци
26. Социјално дистанцирање
27. Респираторен бонтон
28. Засолниште и вентилација
29. Здравствена промоција
30. Следење на состојба и поднесување извештаи
31. Мапирање на заедница
32. Комуницирање со заедницата
33. Упатување до здравствени служби
34. Обезбедување психо-социјална поддршка
35. Ракување и колење на животни

Листа на болести со соодветни активности кои треба да се превземат

	1	2	3	4	5	6
Акутна воденикава дијареа	Процена на дехидрираност	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Доење	Чиста вода	Санитација
Колера	Процена на дехидрираност	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Доење	Чиста вода	Санитација
Крвава дијареа		Упатување до здравствен центар	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Доење	Чиста вода
Полио	Чиста вода	Санитација	Симнување температура	Рутинско вакцинирање	Кампања за масовна вакцинација	Упатување до здравствен центар
Жолта треска	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Симнување температура	Контрола на преносители	Мрежи за комарци	Рутинска вакцинација
Менингитис	Упатување до здравствен центар	Рутинска вакцинација	Кампањи за мас. вакцинација и социјална мобилизација	Следење на состојба и поднесување извештаи	Здравствена промоција	Респираторен бонтон
Мали сипаници	Респираторен бонтон	Симнување температура	Вентилација	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Доење
Маларија	Следење на состојба и поднесување извештаи	Мрежи за комарци	Контрола на преносители	Упатување до здравствени центри	Здравствена промоција	
Денга треска	Следење на состојба и поднесување извештаи	Мрежи за комарци	Контрола на преносители	Упатување до здравствени центри	Здравствена промоција	
Респираторни инфекции	Вентилација	Следење на состојба и поднесување извештаи	Упатување до здравствени центри	Симнување температура	Респираторен бонтон	Подготовка на ОРР
Ебола	Изолирање на болни луѓе	Следење на состојба и поднесување извештаи	Заштита на волонтери	Користење опрема за лична заштита	Мртви тела.	Подготовка на средства за дезинфицирање
Марбург	Изолирање на болни луѓе	Следење на состојба и поднесување извештаи	Заштита на волонтери	Користење опрема за лична заштита	Мртви тела.	Подготовка на средства за дезинфицирање
Rift Valley треска	Колење и ракување со животни	Контрола на преносители	Мрежи за комарци	Здравствена промоција	Заштитат на волонтери	Користење опрема за лична заштита
Птичји грип	Колење и ракување со животни	Упатување до здравствени центри	Заштита на волонтери	Користење опрема за лична заштита	Здравствена промоција.	Респираторен бонтон
Пандемски грип	Следење на состојба и поднесување извештаи	Подготовка на ОРР	Давање ОРР	Социјално дистанцирање	Респираторен бонтон	Социјална мобилизација
Хепатитис А	Мапирање на заедница	Здравствена промоција	Комуницирање со заедница	Упатување до здравствени центри	Камп. за масовна вакцинација и соц. мобил.	Симнување температура
Болест на рацете, стапалата и устата	Мапирање на заедница	Здравствена промоција	Комуницирање со заедница	Следење на состојба и поднесување извештаи	Упатување до здравствени центри	Кампањи за чистење и отстранување на смет

	7	8	9	10	11	12	13
	Унапредување на хигиената	Миене раце со сапун	Чиста храна	Подготовка на средства за дезинфицирање	Сет за колера	Следење на состојбата и поднесување извештаи	Упатување до здравствени центри
	Унапредување на хигиената	Миене раце со сапун	Чиста храна	Подготовка на средства за дезинфицирање	Сет за колера	Следење на состојбата и поднесување извештаи	Упатување до здравствени центри
	Чиста храна	Следење на состојбата и поднесување извештаи					
	Здравствена промоција						
	Кампањи за масовна вакцинација	Упатување до здравствени центри	Следење на состојбата и поднесување извештаи				
	Изолирање болни луѓе						
		Следење на состојбата и поднесување извештаи	Упатување до здравствени центри	Рутинска вакцинација	Кампањи за масовна вакцинација и соц. моб.	Додаток на витамин А	
	Давање ОРР						
	Правење на печки	Фрлање на смет					
	Правење на печки	Фрлање на смет					
	Упатување до здравствени центри	Правење на печки	Фрлање на смет	Ракување со мртви тела			
	Изолирање болни луѓе						
	Здравствена промоција	Изолирање болни луѓе	Упатување до здравствени центри	Заштита на волонтери	Користење опрема за лична заштита		
	Чиста вода	Санитација	Градење тоалети	Унапредување на хигиена	Миене раце со сапун	Следење на состојбата и поднесување извештаи	
	Чиста вода	Санитација	Унапредување на хигиената				

Сесија 4.3

Алатки за пораки до заедницата

На крајот на оваа сесија ќе:

- Ги знаете алатките за пораки до заедницата.
- Знаете како да ги користите алатките за пораки до заедниците за здравствена промоција при епидемии.

Дел 4.4.1

Што се алатките за пораки до заедницата?

Алатките за пораки до заедницата имаат цртежи и порака на секоја од нив.

Секоја содржи различна порака која се однесува на одредена болест. Вие ќе треба да ги пренесете пораките до луѓето во вашата заедница за да се подигне нивната свест за епидемијата со која се справуваат. Овие листови ќе ви помогнат да запомнете што е најважната работа која треба да им ја кажете на луѓето во вашата заедница за епидемијата. На пример, користете ги при вашите активности за здравствена промоција за да им кажете на другите што треба и што не треба да прават со цел да се заштитат од болеста.

Алатките за пораки до заедницата имаат на нив броеви за да ги најдете полесно. Погледнете ги повторно алатките за активности. На нивната предна страна имаат броеви кои ќе ви покажат која порака за заедницата треба да ја користите.

Пример на алатка за порака до заедницата



Важно е да запомните дека пораките за заедницата секогаш се менуваат и понекогаш, за различни заедници потребни се различни пораки за справувањето со епидемии. Печатените листови во сетот на алатки се само примери на различни типови на пораки кои се важни да се споделат со заедницата. Погледнете ги и користете ги сликите кои ги имате на DVD-то „Цртежи за здравствена промоција” за да подготвите други пораки за заедницата. Бидете креативни и научете ги другите!

Може да создадете и ваши сопствени пораки за заедницата преку користење на илустрациите кои се содржани во ЦД-то кое е придружен дел на овој прирачник. Изберете ги илустрациите кои ви се потребни и испечатете ги со соодветни пораки. Направете копии и дистрибуирајте ги во вашата заедница за да дисеминирате важни пораки.

Дел 4.4.2

Листа на алатките за пораки до заедницата?

1. Подготовка и давање на орален раствор за рехидрирање (ОРР)
2. Симнување на температура
3. Доење
4. Соодветно складирање на вода
5. Заштита на бунари и пумпи за вода
6. Користење на тоалети
7. Соодветна санитација
8. Миење раце со сапун
9. Кога се мијат раце
10. Миење раце при епидемии
11. Чистење на заедницата
12. Безбедни чување на храна за јадење
13. Соодветно капење
14. Вакцинација за деца
15. Користење на картони за вакцинација
16. Присуство на кампањи за вакцинација
17. Користење на мрежи за комарци (мрежи за кревети)
18. Респираторен бонтон
19. Ставање на опрема за лична заштита
20. Отстранување на смет
21. Социјално дистанцирање
22. Добра вентилација
23. Здравствена промоција
24. Наоѓање на болни луѓе
25. Ракување и колење на животни

Сесија 4.5

Склопување и користење на сетот на алатки

На крајот на оваа сесија ќе:

- ➔ Знаете како да го склопите и користите сетот на алатки за било која епидемија.

Дел 4.5.1

Како се склопува и користи сетот на алатки?

Откако здравствените служби ќе ве информираат дека е појавена епидемија и откако ќе ви кажат која болест ја предизвикува, тогаш треба да почнете со користење на вашиот сет на алатки.

Чекор 1

Погледнете ги **алатките за болести**. Најдете го листот кој одговара на болеста која здравствените служби рекле дека ја предизвикува епидемијата во вашата заедница. Прочитајте ја соодветната алатка за болеста и освежете го вашето знаење за таа специфична болест. Запомнете ги следниве работи:

- ➔ Што ја предизвикува болеста.
- ➔ Како се пренесува болеста.
- ➔ Кои симптоми ги предизвикува болеста.
- ➔ Како се спречува и контролира болеста.
- ➔ Што може да направат волонтерите за да помогнат.

Погледнете ја задната страна од листот за да најдете специфични прашања кои треба да ги поставите кога ќе ја спроведувате процената на епидемијата предизвикана од оваа болест.

Чекор 2

Најдете ги броевите од предната страна на вашата **алатка за болест** и побарајте ја истата бројка на алатката за активности. На овој начин ќе откриете кои активности треба да се превземат со цел да помогнете во справување со епидемијата со која се соочува вашата заедница.

Прочитајте ги алатките кои одговараат една со друга за оваа цел и користете ги при подготовката на планот за превземање на активности против епидемијата. Запомнете да го направите следново:

- ➔ Определете кој е ранлив во вашата заедница.
- ➔ Знајте го изворот и причината на епидемијата.
- ➔ Потпрете се на овие листови за специфичните активности кои се потребни за обезбедување на поддршка на луѓето за време на епидемијата.

Чекор 3

Погледнете ги броевите на предната страна од **алатките за активности** кои ќе ги изберете. Овој пат, ги барате броевите кои се совпаѓаат со **алатките за пораки** до заедницата.

Користете ги овие алатки за да дознаете што да им кажете на луѓето во заедницата. Алатките содржат важни информации кои ќе му бидат потребни на секого за да се избегне ширење на епидемијата.

Алатките исто така ќе им помогнат на луѓето како да водат грижа за себе или за другите ако се разболат. Запомнете го следново:

- ➔ Прочитајте ги внимателно алатките онолку пати колку што е потребно за да ги разберете пораките кои треба да ги пренесете до другите.
- ➔ Споделете ги алатките и пораките со другите во вашата заедница со цел сите да ги имаат потребните информации и користете ги за да ги научите луѓето што ТРЕБА, а што НЕ ТРЕБА да се прави за секоја епидемија.

РЕЧНИК НА ЗБОРОВИ

Алатки за активности

Опис на активности кои треба да се превземат при епидемии.

Активно следење на состојбата

Се случува за време на епидемија. Волонтерите помагаат за да се откријат нови случаи на болни лица и понекогаш бараат и следат контакти на болни лица од болеста според дефиницијата на случајот која ја имаат (во сетот на алатки) и поднесуваат извештај и ги упатуваат болните луѓе на целосен преглед и лекување во здравствените центри.

СИДА

Стегнат синдром на имунадефициенција (СИДА) е името на група сериозни болести кај ХИВ позитивните луѓе. Овие болести се појавуваат кога луѓе кои се инфицирани со ХИВ (ЛЖХИВ) не се повеќе во можност да и даваат отпор на инфекцијата како резултат на намалениот имунитет.

Птичји грип

е сериозен вид на грип. Тој ги погодува воглавно птиците, но понекогаш може да се прошири од птиците на луѓето. Кога ова ќе се случи, луѓето се разболуваат од сериозен вид на грип кој може да убие голем дел од погоденото население. (види исто така пандемиски грип).

Носители

Некои луѓе ги напаѓаат микроорганизми, но не се разболуваат. Иако тие изгледаат дека се здрави, овие луѓе може да ги шират микроорганизмите кои ги имаат (тие се нарекуваат носители бидејќи ги носат микроорганизмите во нивните тела).

Менаџирање на случај

е она што го правиме за да им помогнеме на поединците кои се болни. Тука подразбираме, на пример, обезбедување на орален раствор за рехидрирање ако лицето страда од дијареа, или симнување на температура на дете. Во одредени случаи, треба да го упатиме (испратиме) болното лице во болница или до најблискиот доктор (види исто така упатување).

Колера

е дијареа која предизвикува сериозни симптоми и многу водени столица кои изгледаат како „оризова вода“. Секој може да фати ваков вид на дијареа, меѓу кои и возрасните.

Алатки за пораки до заедницата

се листови во вашиот сет на алатки со големи цртежи на нив. Ќе ги користите во вашите активности за унапредување на здравјето на луѓето за да пренесете пораки до заедницата во однос на тоа што треба и што не треба да прават луѓето за да се заштитат од болести.

Дехидрирање

се случува кога одредено лице, воглавно дете, изгуби многу вода и минерали преку столицата како резултат на дијареа. Дехидрирањето е како „пресушување“. Многу е опасно и може да предизвика смрт.

Денга треска

е болест која се пренесува од страна на преносител која предизвикува треска и понекогаш крварење од непцата и поткожно крварење. Секого може да го погоди оваа болест, посебно малите деца. Луѓето кои спијат без заштитни мрежи против комарци и покрај водени површини каде комарците ги полагаат јајцата се изложени на поголем ризик.

Дијареа

е кога дете (или возрасно лице) има три или повеќе течни столици на ден. Дијареата може да предизвика детето да изгуби толку многу телесни течности и соли што може да доведе до негово пресушување (дехидрирање). Ова може да доведе до смрт кај одредени случаи доколку соодветно не се превземе лекување на лицето.

Алатки за болести

ги опишуваат болестите кои може да предизвикаат епидемии.

Средства за дезинфекција

се силни хемикалии за чистење, на пример, варикина, што помагаат за ослободување од, или убивање на микроорганизмите за да неможе да се прошири инфекцијата.

Дизентерија

е вид на дијареа која предизвикува крвави столици.

Ебола хеморагична треска

е многу заразна болест која се пренесува преку контакт со телесни течности (крв, блујаница, плунка, измет, и др.) на инфицирано лице, како и преку тела на умрени луѓе од болеста или било кој друг предмет кој дошол во контакт со болното лице, како што се на пример, чаршафи за кревет, површини, алатки, и др. Таа предизвикува сериозно заболување кое може да убие многу луѓе кои ќе се заразат од болеста. Симптомите на болеста се крварење, треска, главоболка и други различни болки.

Епидемија

се појавува кога многу луѓе во заедницата ја имаат истата инфекција во исто време. Повеќе луѓе се инфицираат отколку во нормални ситуации, што ја надминува можноста на заедницата да се справи со состојбата.

Процена на епидемија

претставува собирање на информации за природата, степенот и причинителот на епидемијата. Тука се подразбира поставување на прашања, собирање и анализирање на информации и користење и поднесување на информации до други чинители со

цел соодветно да се дејствува против епидемијата. Процентата дава одговор на прашањата: Што? Кој? Каде? Кога?

Епидемиски ризик

е веројатноста или можноста за појава на одредена епидемија во заедницата, зависно од ранливоста на луѓето, болестите кои постојат во таа заедница и нејзиното опкружување.

Микроорганизам

е мал организам кој неможеме да го видиме со голо око. Микроорганизмите ги напаѓаат луѓето и животните и може да ги разболат преку нивно инфицирање со болести. Тие патуваат од едно лице, животно или друг преносител на друго лице или животно со што предизвикуваат ширење на болеста (што може да резултира со епидемија).

Здравствена промоција

е дисеминирање на здравствени пораки до заедницата, на едноставен, разбирлив и ефективен начин за да се спречат и контролираат болестите и за да се унапреди здравјето на луѓето. Ова активност ја вршиме за да ги информираме луѓето во заедницата како подобро да се заштитат и како да се спречи проширување на болеста од еден на друг човек.

Хепатитис А

е болест на црниот дроб која е предизвикана од инфекција која се пренесува со вода и храна кои се загадени од измет на луѓе кои ја имаат болеста. Болеста предизвикува пожелтување на кожата и белките во очите и е придружена со треска, истоштеност, болки во стомакот и дијареа. Болеста може да се спречи со вакцина.

Високо заразни болести

Оваа група на болести е поопасна бидејќи некои од нив се нови и ние сме помалку подготвени за да се справиме со нив. Други се многу сериозни и се шират толку многу бргу и силно што наложува дополнителни напори за контролирање на овие епидемии. Помеѓу овие болести се Ебола хеморагичната треска и Марбург хеморагична треска.

ХИВ

Вирусот на хумана имунодефицијенција (ХИВ) е вирусот кој предизвикува СИДА. Тој го напаѓа имуниот систем (одбраната на телото од болести). ХИВ е присутен во крвта, мајчиното млеко, семето и вагиналните течности и може да се пренесе преку незаштитен сексуален контакт, контакт со крв и може да се пренесе и од мајка на дете (види исто така СИДА).

Хигиена

не штити од фаќање на инфекции од крв и одредени телесни течности. Секогаш треба да ги миете рацете со сапун и вода по допирање на било кој предмет на кој може да има микроорганизми, по одење во тоалет, пред и после јадење. Измијте и дезинфицирајте ја целата опрема, облека и возила кои ги користите при епидемии. Носете маски за лице, ракавици и/или чизми, доколку е неопходно и доколку ви се достапни.

Имунитет

е способноста да победите инфекција. Не се разболуваат сите луѓе кои ќе дојдат во контакт со микроорганизми кои предизвикуваат одредена болест. Кога ова се случува, велиме дека лицето е „имуно“ на болеста.

Имунитетот може да се стекне ако лицето веќе ја прележало болеста, ако ги носело микроорганизмите претходно и стекнало имунитет, или ако е вакцинирано против болеста.

Инфекција

предизвикува болест која може да се пренесе од едно на други лица. Таа се предизвикува од различни видови на микроорганизми. Може да се пренесе помеѓу луѓето на неколку различни начини.

Циклус на инфекција

појаснува како се појавуваат инфекциите и покажува како болно лице може да ги прошири микроорганизмите на други луѓе на различни начини. Постојат неколку начини на кои микроорганизмите се шират и инфицираат нови луѓе: а) директно, преку допир, кашлање, кивање или преку сексуален однос; б) индиректно, преку преносител; или ц) индиректно преку контакт со опкружувањето, како што е на пример загадена вода, храна, воздух, земја, и др.

Изолација

е процес на одвојување на болните лица од здравите лица. Понекогаш кога луѓето се болни, треба да ги чуваме одвоено од другите луѓе додека не се опорават за да не се разболат повеќе луѓе.

Маларија

е болест која се пренесува преку преносител и болеста предизвикува треска која е карактеристична со повремено опаѓање и пораст на температурата со екстремно висока температура и чувство на студ. Секој може да ја фати оваа болест, а посебно ранливи се малите деца. Луѓе кои спијат без мрежи за заштита од комарци покрај водени површини каде комарците ги положуваат јајцата се повеќе изложени на ризик.

Неисхранетост

не е инфекција. Тоа е состојба која се појавува кога луѓето, посебно децата, немаат доволно храна за задоволување на нивните потреби. Децата кои страдаат од неисхранетост стануваат слаби и не се во можност да им се спротивстават на инфекциите. Ова ги чини поподложни да се разболат и да умрат во случај на епидемија.

Марбург хеморагична треска

е високо заразна болест која се пренесува преку контакт со телесни течности (крв, блујавица, плунка, секрет од нос, измет, и др.) на инфицирано лице како и преку телата на луѓе кои умреле од болеста или од било што друго со кое можеби лицето дошло во контакт, како што се чаршафи, алатки и др. Болеста предизвикува сериозни симптоми, меѓу кои крварење, треска, главоболка и различни видови на болки и може да предизвика смрт кај голем број на луѓе кои ќе се инфицираат.

Мали сипаници

е болест која може да се спречи со вакцина (инекција која се дава на девет месечна возраст со витамин А капки во устата). Таа предизвикува осип и треска и погодува луѓе во пренаселени места при што капките од кашлање и кивање пренесуваат микроорганизми од едно на друго лице. Болеста повеќе ги погодува децата.

Менингитис

е болест која може да се спречи со вакцина (инекција која се дава на возраст од две години во земји каде инфекцијата претставува закана). Болеста предизвикува треска, главоболка, и вкочанет врат и ги погодува луѓето кои живеат во пренаселени места преку при што капките од кашлање и кивање пренесуваат микроорганизми од едно на друго лице. Болеста повеќе ги погодува децата.

Орален раствор за рехидрирање (ОРР)

е главниот начин за лекување на луѓе кои страдаат од дијареа и дехидрирање. ОРР може да се подготви или со пакетчиња или дома со вода, шеќер и сол. Следете го упатството на пакетчето за да видите колку вода ви е потребно за да ја растворите содржината на едно пакетче. Растворот немојте да го чувате повеќе од 24 часа.

Пандемски грип

е многу сериозен вид на грип. Оваа нова болест започнува со предизвикување на сериозна болест кај кокошките или други птици (види птичји грип) или животни и може да се пренесе на луѓето кои доаѓаат во директен контакт со нив. Ако болеста се смени (мутира) тогаш може лесно да прејде и од човек на човек, со што може да предизвика светска епидемија (пандемија) и да убие многу луѓе. Во оваа форма, може лесно да се шири и досега не постои лек или вакцина за оваа болест.

Пасивно следење на состојба

се користи за детектирање на епидемии во рана фаза и како предупредување дека можеби ќе се појави некоја епидемија. Во фазата на подготвеност, и додека волонтерите ги спроведуваат нивните секојдневни активности ќе зборуваат со луѓе и здравствени работници и ќе им биде соопштено дали има болести кои се појавуваат на необичен начин. Ова е пасивно следење на состојбата: држете ги очите и ушите отворени за да прибирате информации. (види активно следење на состојба за да направите споредба).

Опрема за лична заштита

е опрема која може да ја носиме за да се заштитиме од доаѓање во директен контакт со болни луѓе, нивните телесни течности или било кој друг предмет што може да предизвика да се инфицираме, како што се предмети или површини кои можеби биле допрени од човек кој бил болен од болеста.

Полио

е болест која може да се спречи со вакцина (вакцината за полио се дава со пиење на капки преку уста при раѓање а потоа на 6, 10 и 14 недели старост). Таа предизвикува парализа кај децата и ги погодува децата во услови кога водата е загадена со микроорганизми од инфициран измет и во ситуации на пре-

населеност, како што се бегалските кампови, или по случување на природни катастрофи.

Превенција

е било која активност за да се спречи проширување на болест, како што се делење на мрежи за заштита од комарци, обезбедување чиста вода или помош при кампањи за вакцинација. Овие активности обично се прават за целата заедница или специфична група на луѓе.

Упатување

Луѓето понекогаш се разболуваат многу за време на епидемии, и волонтерите не може да им ја обезбедат целата грижа која им е потребна. На тие лица ќе им треба професионална медицинска грижа од страна на медицински сестри и доктори. Она што може да го направите во вакви случаи е да ги најдете болните луѓе и да им помогнете да стигнат до здравствените служби и установи.

Респираторни инфекции

се јавуваат кога микроорганизми ги напаѓаат дишните патишта и белите дробови на човекот и предизвикуваат инфекција. Овие инфекции може исто така да предизвикаат епидемии и може да резултираат со смрт кај децата, посебно ако се многу болни и не се лекуваат.

Rift Waley треска

е болест која се пренесува преку преносител и може да предизвика крварење на непцата и поткожно крварење, покрај присутната треска. Исто така може да доведе до пожолтување на кожата. Секој може да заболи од болеста, а посебно децата. Луѓето кои спијат без мрежи за заштита од комарци покрај водени површини каде комарците ги положуваат јајцата се повеќе изложени на ризик.

Сезонски приказ

ги покажува потенцијални опасните времиња во годината кога ризиците од епидемија се најголеми во одредени области.

Социјално дистанцирање

е одржување на растојание од болното лице (најмалку метар и половина) со цел да се спречи проширување на болест. На пример, за време на пандемиски грип, треба да бидеме на растојание од болните лица за да не се разболеме преку вдишување на микроорганизмите и да не ја прошириме болеста на други луѓе.

Социјална мобилизација

е кога волонтерите помагаат во мотивирање на заедницата да направат нешто, како што е на пример поттикнување на вакцинација против одредена болест за која се знае дека може да се појави во областа. Социјалната мобилизација е една од најважните работи што може да ја направат волонтерите бидејќи волонтерите припаѓаат на заедниците и може да направат голема разлика преку едукацијата на луѓето.

Следење на состојба

е систем кој е креиран за откривање нови случаи на заболени лица во заедницата и нивно упатување во здравствени центри. Ова подразбира едуцирање на луѓето за болестите; активно откривање на болни поединци; и знаење кои симптоми да се бараат.

Туберкулоза (ТБ)

е инфекција која начесто ги погодува белите дробови. Таа е, на некој начин, многу слична на респираторните инфекции, но се пренесува и лечи многу побавно. ТБ е сериозна болест, но се лечи. Мали капки на плука или искашлок кои ги носат ТБ микроорганизмите се искашлуваат во воздухот од страна на луѓе кои се болни од ТБ и потоа се вдишуваат од други луѓе кои немаат ТБ.

Вакцина

е лек кој им помага на луѓето да бидат резистентни на инфекција пред таа да се случи. Некои вакцини се во форма на инекција, а некои може да се дадат преку уста.

Преносител (вектор)

е инсект или животно кое носи микроорганизми и ги пренесува на луѓето. Преносителот може да биде, на пример, мува, глушец, љиљак, кокошка или мајмун.

Ранливост

Микроорганизмите и инфективните болести не ги погодуваат сите луѓе на ист начин. Некои луѓе се разболуваат лесно кога се во контакт со микроорганизми, додека други не се разболуваат толу лесно (види исто така имунитет).

Жолта треска

е болест која може да се спречи со вакцина (со инекција на возраст од девет месеци; оваа вакцина се дава само во овластени центри). Болеста ја пренесуваат комарци во области каде постои болеста. Таа предизвикува треска и болки и обично ги погодува децата.

Основни принципи на Меѓународното движење на Црвен крст и Црвена полумесечина

Хуманост

Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина настана како резултат на желбата да им се помогне на ранетите на бојното поле и тоа без било каква пристрасност, како и да го спречи и олесни човековото страдање секогаш кога е тоа можно. Целта на Движењето е да го заштити животот и здравјето и да го почитува човекот. Тоа промовира заедничко разбирање, пријателство, соработка и траен мир меѓу сите луѓе.

Непристрасност

Не прави дискриминација врз основа на национална, расна, верска и класна припадност или политичко убедување. Настојува да ги олесни страдањата на поединците, водејќи се исклучиво од нивните потреби но, давајќи приоритет на најитните случаи.

Неутралност

За да ја ужива довербата на сите, Движењето не смее да завзема страна од политичка, расна, верска или идеолошка природа.

Независност

Движењето е независно. Националните друштва иако делуваат како дополние на хуманитарните служби на владите и се предмет на регулирање на националното законодавство, мораат да ја зачуваат автономноста за да можат да дејствуваат во секое време, согласно со принципите на Движењето.

Доброволна служба

Тоа е движење за давање на доброволна помош кое не е инспирирано од материјални побуди.

Единство

Во една држава може да има само едно национално друштво на Црвениот крст или Црвената полумесечина. Мора да биде отворено за сите и да ја извршува својата хуманитарна работа на целата територија во земјата.

Универзалност

Меѓународното Движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина, во кое сите друштва што го сочинуваат имаат еднаков статус, одговорности и должности взаемно да се помагаат, делува во целиот свет.



Меѓународната Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина ги промовира хуманитарните активности на националните друштва за ранливо население.

Преку координирање на меѓународните активности за обезбедување помош при катастрофи и поттикнување на развојна поддршка работи на спречување и намалување на човековото страдање.

Меѓународната Федерација, националните друштва и Меѓународниот Комитет на Црвен крст заедно го сочинуваат Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина.