

# دمج إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض مع الاستجابة الإنسانية

نموذج تدريب الموظفين



# نظرة عامة

## نموذج 1

أساسيات الحيض



صعوبات الحيض في حالات الطوارئ



## نموذج 2

الاستجابة الفعالة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)



تنسيق الاستجابة الشاملة لعدة قطاعات



الاستجابة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) لدى الفئة الضعيفة من النساء



# نموذج 1

أساسيات وصعوبات الحيض

# نموذج 1 الفصل 1

أساسيات الحيض

# المشكلة

- يقدر أن هناك ما يزيد عن 26 مليون من الفتيات والنساء المتشردات يحضن
- دون الوصول إلى مواد الحيض الجيدة والمراحيض الخاصة أو المساحات الخاصة للتغيير، مما قد يدفع الفتيات والنساء إلى عدم الرغبة في الابتعاد عن المنزل.
- وقد تغيب المعلمات عن المدرسة، وقد تغيب العاملات في مجال الصحة عن العمل، وقد لا تذهب الفتيات والنساء إلى المدارس، أو يذهبن إلى السوق أو ينتظرن للحصول على المستلزمات.





# الحيض

**الحيض:** الخروج الشهري لخليط من الدم والأنسجة

- في كل شهر، تتورم البطانة الداخلية للرحم للتحضير لإمكانية حدوث حمل.
- وإذا لم يحدث الحمل، يخرج الرحم بطانته الداخلية كجزء من الحيض.
- وعادة ما تستمر فترة الحيض من **يومين (2) إلى سبعة (7) أيام.**
- وتكون كمية الدم صغيرة، حيث تتراوح عادةً بين 1 و6 ملاعق طعام، ولكن الأمر قد يكون متعباً للغاية، لا سيما إذا كان غير متوقع.





# المدة والتدفق

## الدورات الشهرية غير منتظمة

تتفاوت؛ من يومين (2) إلى سبعة (7) أيام

قد تكون أول دورة شهرية لدى الفتيات  
(التي تسمى **بدء المحيض**) غير منتظمة

## الدورات الشهرية المنتظمة

من يومين (2) إلى سبعة (7) أيام

قد تكون مؤلمة إلى حد ما، مع  
الشعور بتقلصات وانتفاخ

من أربعة (4) إلى  
سبعة (7) أيام:

تدفق دم خفيف

يوم واحد (1):  
تدفق دم كثيف



## الأعراض

الأعراض المتعلقة بالتغيرات في الهرمونات أثناء الحيض قد تشمل ما يلي:



- ألمًا (تقلصات، آلام أسفل الظهر، الصداع)
- الشعور بعدم الراحة
- الانتفاخ
- زيادة الوزن
- الشعور بالسعادة أكثر من المعتاد
- الشعور بالحزن أكثر من المعتاد

تساهم الهرمونات في التغيرات الجسدية والعاطفية التي تحدث في أثناء الحيض.





## المواد والمستلزمات

تشير **مواد الحيض** إلى المواد المستخدمة لامتصاص الدم. ويمكن أن يكون ذلك فوطة صحية أو قطعة من القماش أو سداة قطنية أو كأس الحيض أو أي طريقة أخرى مفضلة.

تشير **مستلزمات الحيض** إلى المواد الداعمة الأخرى اللازمة لدعم إدارة الحيض (على سبيل المثال، الصابون، دلو، ملابس داخلية، حبل غسيل).



**توفير الفوط الصحية (أو القماش) فقط  
ليس كافيًا!**



## المواد والمستلزمات

سوف تختلف التفضيلات من امرأة إلى أخرى. وهذه بعض الأمثلة:

العمر  
في بعض الأحيان، تفضل النساء الأكبر سنًا القماش بينما تفضل الفتيات الأصغر سنًا الفوط الصحية التي تستخدم لمرة واحدة.

الثقافة  
في بعض الأحيان، تفضل النساء القماش وتجد الفوط الصحية غير مريحة.

المنطقة  
في بعض الأحيان، تفضل النساء الفوط الصحية التي تستخدم لمرة واحدة بسبب نقص المياه المتاحة لغسل المواد القابلة لإعادة الاستخدام.

الظروف  
في حالات الطوارئ، قد تفضل الفتيات والنساء المواد المألوفة من أجل التركيز على الاستمرارية.



# التباين



ستواجه الفتيات والنساء تباينًا في:

- كثافة فترة الحيض
- طول فترة الحيض
- حدة الأعراض والشعور بالألم وعدم الراحة
- تفضيلات المواد والمستلزمات

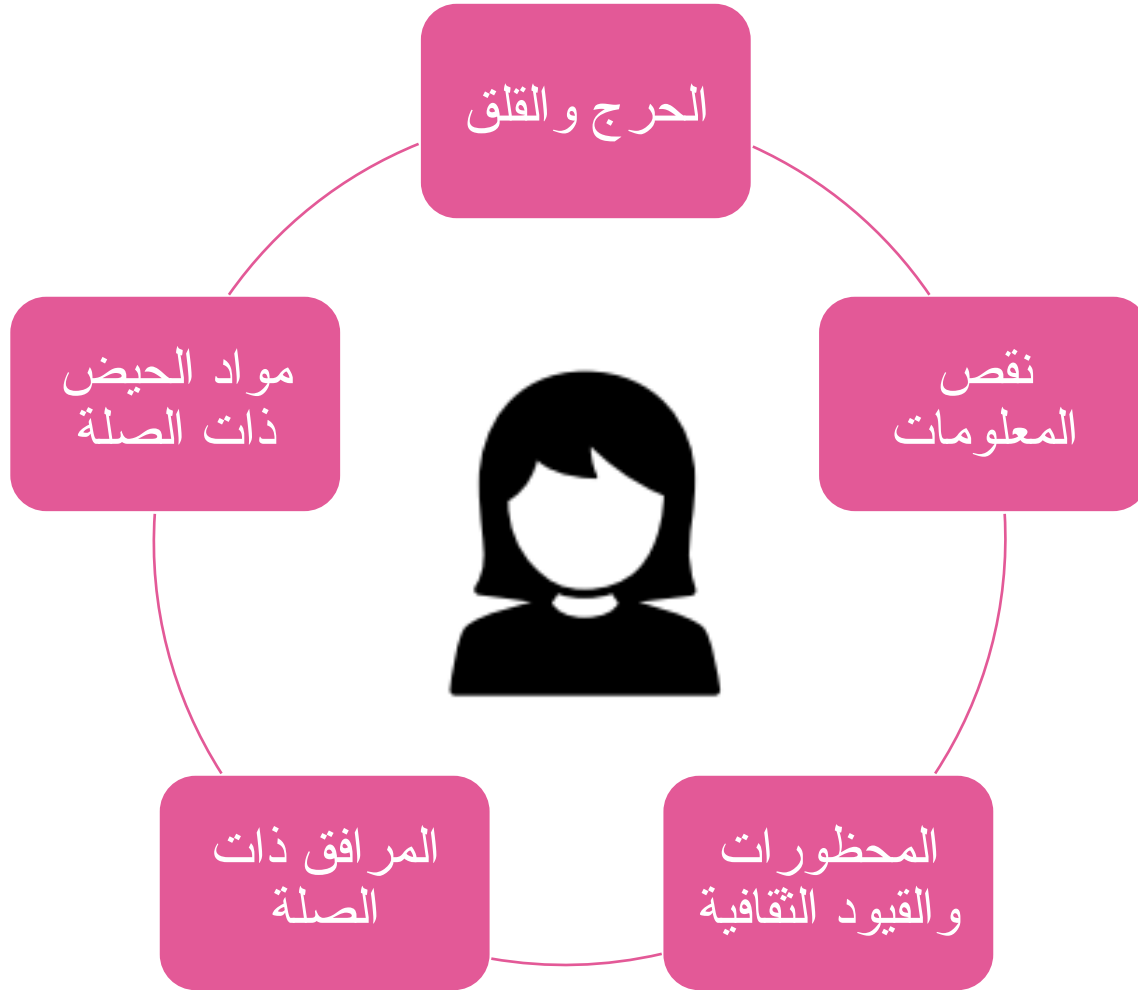
تواجه كل امرأة دورتها الشهرية بشكل مختلف.

صعوبات الحيض في  
حالات الطوارئ

# نموذج 1 الفصل 2



# معوقات إدارة الحيض

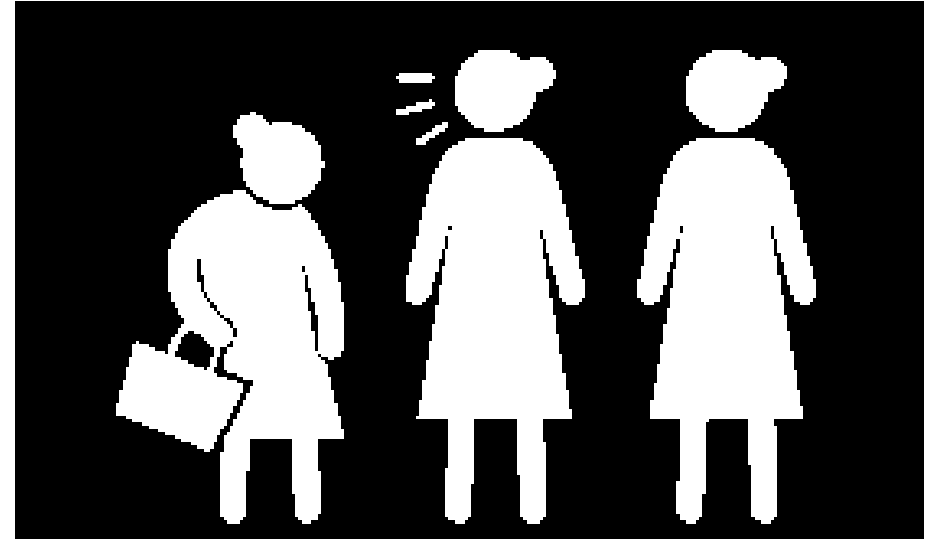


عندما تعيش الفتيات والنساء في حالة من حالات الطوارئ، فإنهن يواجهن تحديات محددة تعرقل قدرتهن على إدارة الحيض بشكل صحيح.

# الخرج والقلق



- قد تؤدي الأعراف الاجتماعية إلى شعور النساء والفتيات بأن الحيض أمر قذر ومخجل وغير صحي.
- وتمنع بقع الدم على الملابس والقلق بشأن تسرب الحيض الفتيات والنساء من المشاركة في الأنشطة اليومية (مثل الذهاب إلى المدرسة أو السوق أو التوزيعات).
- **الحيض أمر شخصي للغاية.** غالبًا لا ترغب النساء والفتيات في معرفة الآخرين أنهن حيض، حتى غيرهن من النساء والفتيات.





## نقص المعلومات بشأن الحيض



- تأتي معرفة الفتيات بشأن الحيض في البداية من أمهاتهن وصديقاتهن وأخواتهن
- وغالبًا ما تكون هذه المعلومات خليطًا من المعتقدات الثقافية والخرافات والمعلومات العملية.
- وفي بعض الثقافات قد تشعر الأمهات بعدم الارتياح للتحدث مع بناتهن حول الحيض لأنه مرتبط بالاستعداد لممارسة الجنس.



# نقص المعلومات بشأن الحيض

تحتاج الفتيات والنساء في حالات الطوارئ إلى النظافة الأساسية في فترة الحيض والتثقيف الصحي بشأن:



- ممارسات النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض، بما في ذلك غسل مواد الحيض وتجفيفها والتخلص منها وإدارة النفايات المتعلقة بها.
- السلوكيات الصحية الخاصة بالحيض والتثقيف الصحي الإيجابي الأساسي في أثناء الحيض (لا سيما لدى المراهقات).
- معالجة المفاهيم الخاطئة بشأن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) التي قد تكون سائدة في تلك الثقافة.





# المحظورات والقيود الثقافية

قد تقيد المعتقدات الثقافية أنواع المواد المستخدمة  
وتعقد كيفية التخلص من المواد المستخدمة وغسلها  
وتجفيفها.

على الصعيد المحلي الخاص بك، هل تعلمين بشأن أي  
إجراءات لا يمكن للفتيات والنساء المشاركة بها؟





# أمثلة على المفاهيم الخاطئة الشائعة

## المفاهيم الخاطئة

نزيف الحيض هو علامة على المرض.

الحيض هو علامة على نظام الصحة الإنجابية، حتى لو كان هناك بعض الألم أو الشعور بعدم الراحة.

سيسبب الاستحمام في أثناء الحيض الإصابة بالمرض.

ليس هناك سبب لتغيير عادات النظافة الخاصة بك في أثناء دورتك الشهرية. إذا لم يكن هناك أي شيء، فسيساعد الاستحمام في أثناء الحيض على الوقاية من المرض.

يجب على الفتيات والنساء عدم التعامل مع الطعام أو التواجد في المطبخ في أثناء الحيض.

لن يفسد التعامل مع الطعام أو التواجد في المطبخ في أثناء الحيض الوجبة.



# التحديات المتعلقة بالمرافق

أسباب عدم استخدام الفتيات والنساء للمرافق المتاحة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM):

- عدم وجود الخصوصية في المرافق العامة أو الملاجئ
- الشعور بعدم الأمان
- اتساخ المرافق
- عدم وجود أقفال
- عدم ملاءمة مصدر الماء
- عدم الفصل بين الجنسين في المراحيض
- عدم توافر حقائب لحمل المواد المستخدمة
- اتساخ المرافق





# التحديات المادية الخاصة بالحيض

- قد لا تكون المواد سهلة المنال أو متوفرة بأسعار معقولة.
- قد تحتاج الفتيات والنساء إلى الملابس الداخلية أو يتم تقديمها بمقاس غير صحيح.
- قد تفتقر الفتيات والنساء إلى المستلزمات الداعمة اللازمة للاحتفاظ بالخيارات القابلة لإعادة الاستخدام (مثل الصابون وحقبة الحمل والدلو).
- قد يسبب النقص في كمية المواد قيام الفتيات والنساء بإعادة استخدام المواد التي لا تزال مبللة أو رطبة، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الراحة والانزعاج.



إدارة النظافة الصحية في  
أثناء فترة الحيض (MHM)

نموذج 2

الاستجابة الفعالة لإدارة النظافة  
الصحية في أثناء فترة الحيض  
(MHM)

# نموذج 2 الفصل 1



# إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض

## ما إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)؟

هناك مجموعة من التدخلات الضرورية والملائمة  
لضمان تمكن المراهقات والنساء من إدارة فترة  
الحيض الخاصة بهن **بشكل خاص وآمن**.

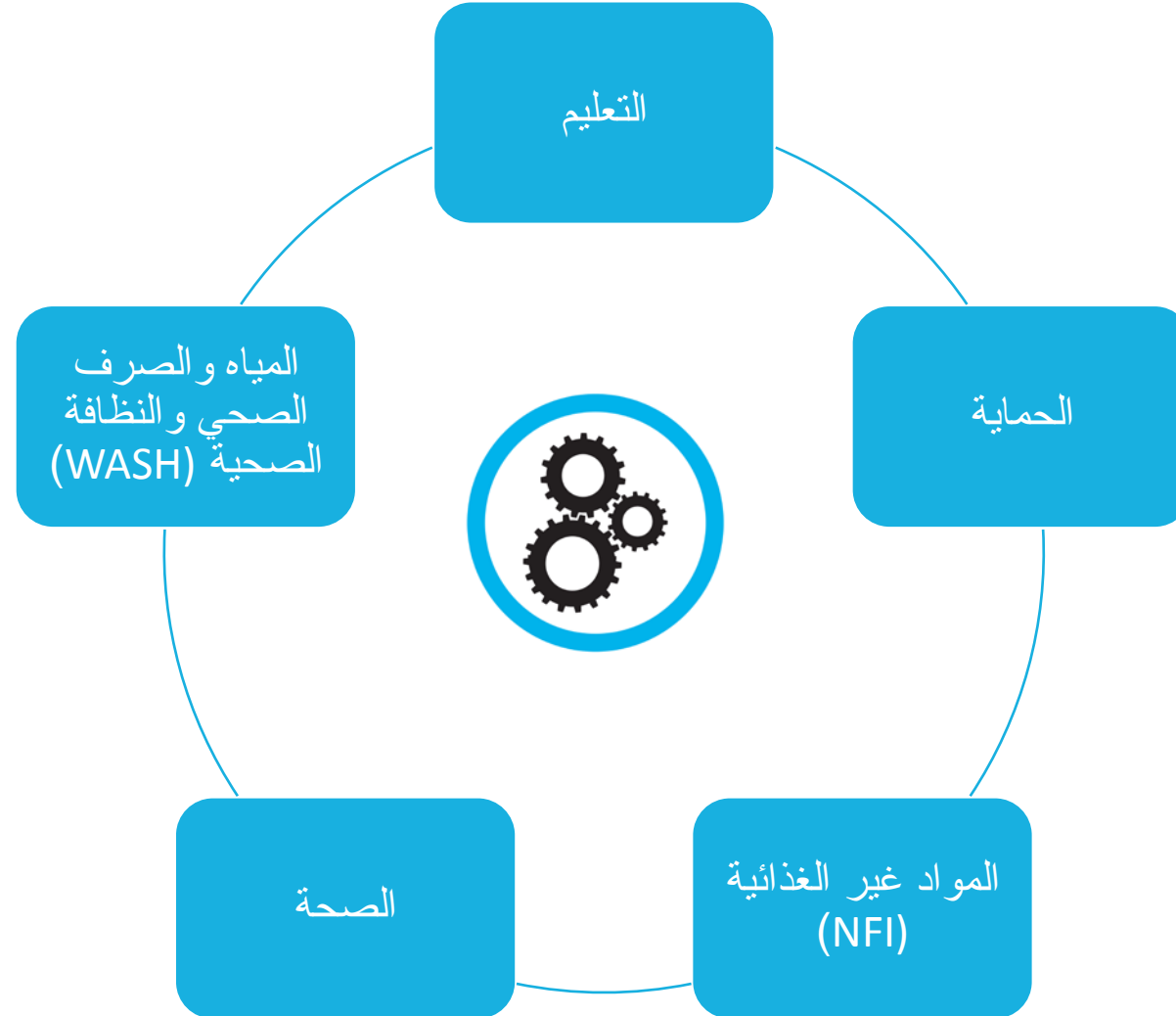








# أهم الجهات الفاعلة في الاستجابة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)



يمكن أيضاً أن تدعم الملاجئ وإدارة التنسيق بين المخيمات (CCCM) برامج إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).

# التسلسل الهرمي لاحتياجات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)

يتطلب تقديم استجابة إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) مجموعة من القطاعات لتحديد العناصر أو الأنشطة التي قد تدخل في نطاق ولايتها. ويصور الشكل ١ نطاق الاعتبارات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) (مثل المواد الأساسية والمستلزمات والمعلومات والمرافق والأمان والخصوصية والكرامة) وكيف يمكن أن تقع ضمن مسؤولية مختلف الجهات الفاعلة القطاعية. ويعتبر كل من التنسيق والتواصل الفعالين بين القطاعات أمرًا بالغ الأهمية. وقد تختلف المسؤولية القطاعية اختلافًا كبيرًا من سياق لآخر.





## العناصر الأربعة (C'S 4)

تحتاج برامج إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) بفاعلية ما يلي:



التشاور



التواصل



الثقافة



التنسيق



# التسيق

إنشاء التوافق بشأن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) من خلال التنسيق بين الوكالات والمخيمات وإدارتها واجتماعات المجموعات.

الشراكة مع وكالات أخرى لتحقيق أقصى قدر من التأثير وتقليل الفجوات أو التداخل.

إنشاء شراكات قوي بين الجهات الفاعلة في قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) والحماية مع مشاركة القطاعات الأخرى.

تفويض الشخص (الأشخاص) المسؤول (المسؤولين) عن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) من قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) والحماية لتتبع التعميم.



# الثقافة

فهم الحساسيات الثقافية والمعتقدات حول إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).

قد يكون للثقافة تأثيرات مباشرة على اختيار المواد، وتصميم المرافق، وإدارة النفايات، والتخلص منها وما إلى ذلك.

تقييم مستويات راحة الموظفين والحساسيات بشأن الحيض للاطلاع على الدورات التدريبية لبناء القدرات.

يمكن للدورات التدريبية تعزيز تعميم إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) عبر القطاعات.



# التواصل

التواصل المستمر مع الشخص (الأشخاص) المسؤول (المسؤولين) عن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) ومجموعات العمل عبر القطاعات ذات الصلة.

اطلاع الشركاء على تحديثات البرامج وتعليقات المستفيدين والدروس المستفادة والتحديات.

التواصل بشكل مباشر مع المستفيدين حول إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).

التأكد من فهم المستفيدين لكيفية استخدام مستلزمات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) والتخلص من النفايات المتعلقة بالحيض والحصول على التنظيف بشأن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض.



# التشاور

إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) هي أمر شخصي، ولكن الفتيات/النساء عادة ما تكون على استعداد للتحدث عنها عند إتاحة الفرصة.

إدراك أن المقاس الواحد يناسب الجميع ليس أمرًا مثاليًا لشيء شخصي للغاية.

التشاور مع الفتيات والنساء بشأن برامج إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) والمواد والمستلزمات والمرافق والمعلومات اللازمة.

مشاركة التعلم عبر القطاعات ومواصلة التشاور (المناقشات الجماعية المركزة (FGD)، ومراقبة ما بعد التوزيع (PDM) والمقابلات).

الاستجابة الشاملة لعدة  
قطاعات والتنسيق

## نموذج 2 الفصل 2





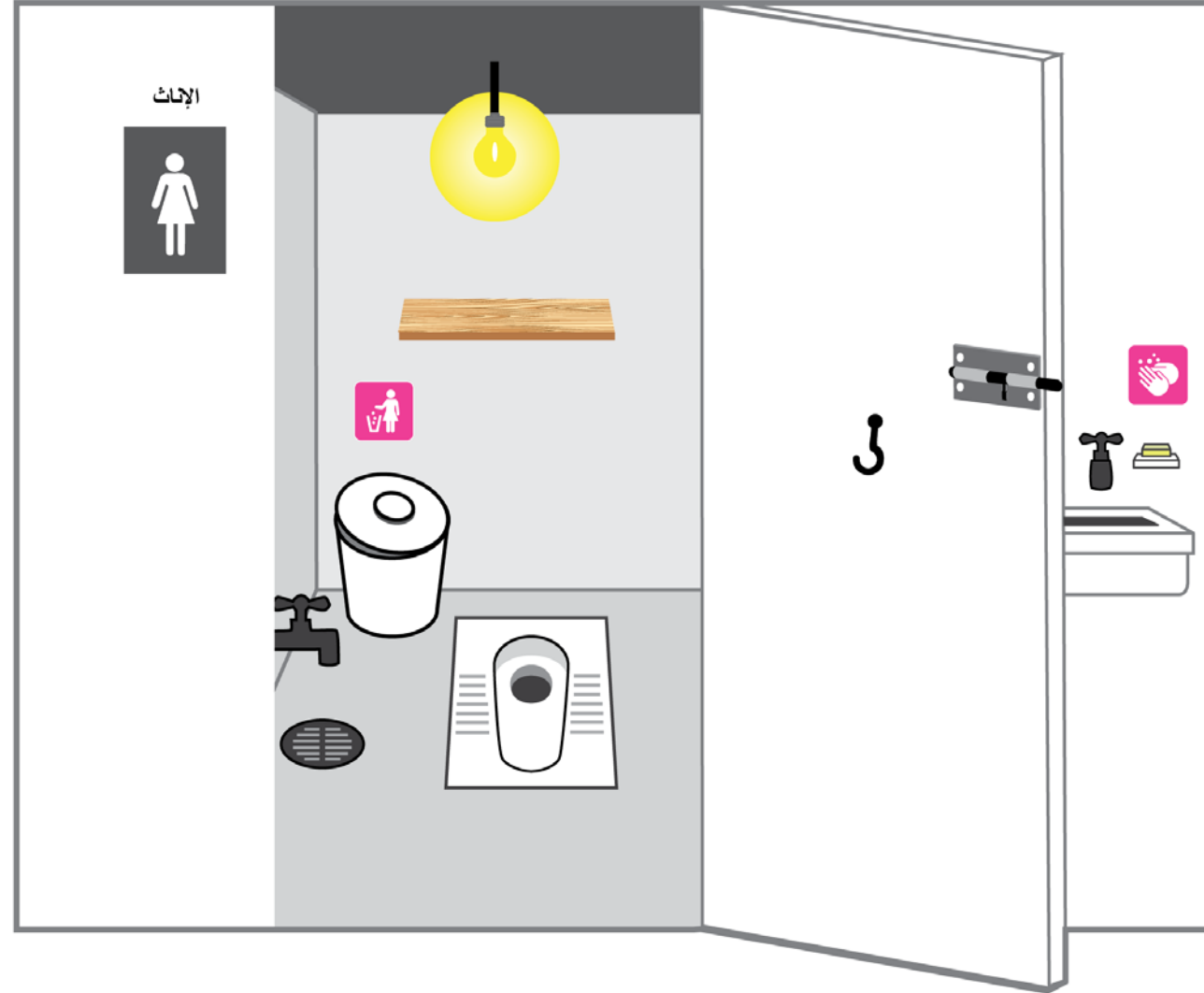
# المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH)



الفتيات والنساء بحاجة إلى أماكن خاصة وآمنة من أجل:

- تغيير مواد إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) المستخدمة في تكتم
- التخلص الصحي من المواد المستخدمة في تكتم
- غسل الملابس أو الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام أو الملابس الداخلية في تكتم
- تجفيف الملابس أو الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام أو الملابس الداخلية في تكتم
- الاستحمام أو تطهير أنفسهن في تكتم.

قد تفضل بعض الفتيات/النساء استخدام المراحيض أو غرف غسل الملابس من أجل الغسل، وقد تفضل أخريات منازلهن الخاصة.



عدد كاف من المراحيض الموجودة في مكان آمن مفصولة (مع لافتات واضحة) عن مرافق الذكور.



مراحيض آمنة وخاصة مزودة بقفل للباب من الداخل



لافتات واضحة توجه الفتيات والنساء للتخلص من نفايات الحيض في سلة المهملات



رف ومعلق لتخزين المقتنيات بشكل صحي أثناء الاستخدام.



مصدر للإضاءة وقت الليل داخل وخارج المراحيض على حد سواء



المياه التي يسهل الوصول إليها (تكون داخل المقصورة بشكل مثالي) للفتيات والنساء لتنظيف أنفسهن وغسل مواد الحيض.



صناديق القمامة (مزودة بأغطية) للتخلص من مواد الحيض المستخدمة

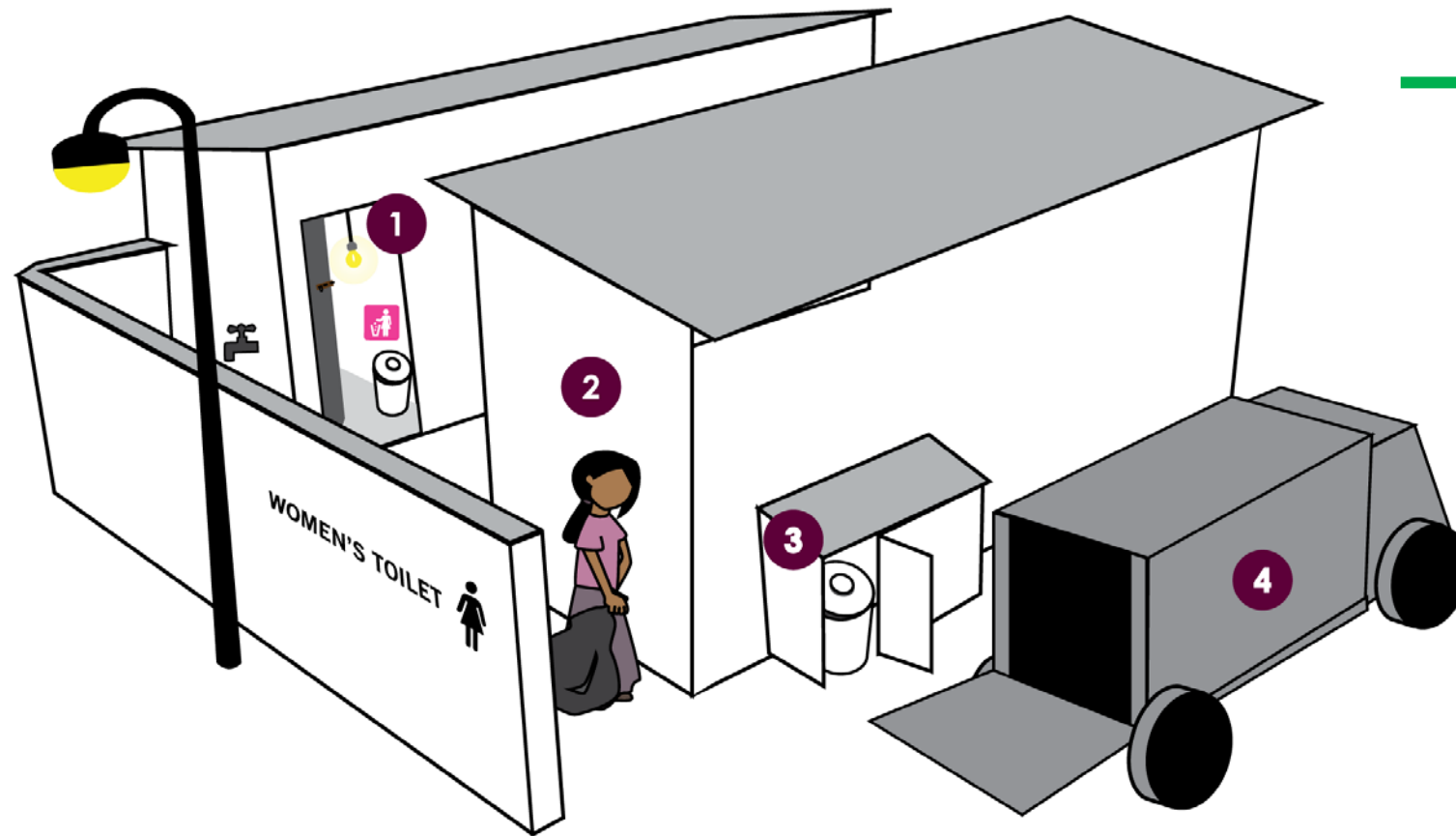


تتم صناعة الجدران والأبواب والأسقف من مواد غير شفافة مع عدم وجود فجوات أو مسافات.



توفير بعض الوحدات لذوات الإعاقة.





## ١ صناديق النفايات أو قنوات التخلص من النفايات أو طرق أخرى

- المراحيض المنزلية
- المراحيض العامة
- المراحيض الموسمية

٢

يقوم مقدمو الرعاية المنزلية والقائمون على تنظيف المراحيض بإفراغ الصناديق وتسليم النفايات إلى نقطة جمع النفايات المحددة

٣

## نقطة جمع النفايات المحددة

- يقوم عمال الصرف الصحي بخدمة نقطة جمع النفايات

٤

ويقوم عمال الصرف الصحي بتنظيف نقطة جمع النفايات بانتظام ونقل النفايات إلى نقطة التخلص النهائية

٥

## نقطة التخلص من النفايات النهائية

- مدافن القمامة وحفر الدفن والمحارق وما إلى ذلك.



# المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) - التعاون

أمثلة على فرص التعاون بين القطاعات:

- التعاون مع الجهات الموزعة للمواد غير الغذائية (NFI) والجهات الفاعلة في التعليم والحماية لتقديم عروض توضيحية حول كيفية غسل مواد الحيض والتخلص منها وتقديم تثقيف حول النظافة الصحية في أثناء الحيض.
- زيارة المرافق المؤسسية ( المراحيض الصحية أو المدرسية أو مراحيض مراكز الحماية أو غرف غسل الملابس) بانتظام للصيانة أو التعديل.
- العمل مع الجهات الفاعلة في مجال الحماية أو التعليم لجمع تعليقات من النساء والفتيات حول المرافق.
- تبادل التعلم من بيانات الرصد التي تم جمعها مع الجهات الفاعلة بالقطاعات ذات الصلة.





## التعليم

اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) التي تؤثر إيجابياً على مشاركة الفتيات في المدارس:

المرافق الملائمة للإناث ومرافق قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) الآمنة مع توافر المياه والصابون وإمكانية التخلص



تدريب الموظفين لدعم الفتيات في الأوقات الحرجة وضمان حصول الفتيات على المعرفة الأساسية لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)



وجود مخزون طارئ كافٍ من مستلزمات الحيض، بما في ذلك الملابس الداخلية



في العديد من المناطق التي تفتقر إلى الموارد، يمكن للحيض أن يؤثر سلباً على تعليم الفتيات.

# الحماية



اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) للأماكن الآمنة الخاصة بالنساء والأماكن الملائمة للأطفال (CFS) ومراكز الشباب:

المرافق الخاصة والأمنة الملائمة للإناث ومرافق قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) الآمنة مع توافر المياه والصابون وخيارات التخلص.



العمل كمكان آمن وخاص لتوفير التعليم الأساسي لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)، بما في ذلك النظافة الصحية في أثناء الحيض والصحة في أثناءه.



وجود مخزون طارئ كاف من مستلزمات الحيض، بما في ذلك الملابس الداخلية



قد تكون الأماكن الوقائية مثالية لجذب التعليقات الحساسة من الفتيات والنساء بشأن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).



## اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) بالنسبة إلى المهنيين الصحيين:

إدراج مسألة الحيض في الفحص الصحي والحفاظ على مخزون الطوارئ من مواد الحيض للعمليات غير المهيئات.



توفير الأدوية المسكنة للألم للفتيات والنساء اللاتي يعانين آلاماً شديدة في أثناء الحيض.



الفتيات والنساء اللاتي لديهن مؤشرات سريرية معينة قد تتطلب مواد إضافية لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) (على سبيل المثال، النزيف بعد الولادة، أو النزيف الاختراقي المرتبط بوسائل منع الحمل، أو نزيف ما بعد الإجهاض أو السلس).





## الاعتبارات العامة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) في المناطق الصحية:

توفير مراحيض ملائمة للإناث في العيادات الخارجية والمستشفيات.



دمج الحيض في أنشطة التعليم الصحي الروتينية.



تقديم عروض توضيحية للمواد والمستلزمات للمريضات.







## أمثلة على فرص التعاون بين القطاعات:

- التعاون مع الجهات الفاعلة في مجال التعليم لتوفير التثقيف الصحي الأساسي حول الحيض للفتيات في المدارس.
- التعاون مع الجهات الفاعلة في مجال الحماية لتوفير التثقيف الصحي الأساسي حول الحيض في المراكز النسائية، أو الأماكن الملائمة للأطفال أو مراكز الشباب.
- التعاون مع الجهات الفاعلة المسؤولة عن المواد غير الغذائية (NFI) وقطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) في توفير التثقيف الصحي حول الحيض في أثناء التوزيعات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).



الفتيات المراهقات يكن أقل سعيًا للحصول على الرعاية في المرافق الصحية للحصول على خدمات الصحة الإيجابية.



## المواد غير الغذائية (NFI)

اعتبارات المواد غير الغذائية (NFI) الخاصة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)  
لدعم غسل وتجفيف المواد:

الدلاء والأحواض المصممة لإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) (يتم فصلها عن الدلاء المستخدمة لأغراض الطهي أو الغسل)



صابون غسل إضافي لغسل مواد الحيض



حبل غسيل ومشابك لضمان أنه يمكن تجفيف مواد الحيض بشكل منفصل





# المواد غير الغذائية (NFI)

اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) عند تقديم مواد غير غذائية ذات صلة  
بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM):

استشارة الفتيات والنساء لضمان اختيار مواد الحيض المناسبة.



مراعاة الدقة البالغة عند التخطيط للتوزيعات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)، بما في ذلك التأكد من الوصول إلى المواقع الخاصة والأمنة وأن تكون تحت قيادة موظفات.



تقديم عروض توضيحية حول استخدام مواد إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)، حيث إن العديد من الفتيات والنساء قد لا يكن على دراية بالمواد المقدمة.



اجتذاب العليقات مباشرةً من الفتيات والنساء لضمان أن تكون المواد والمستلزمات مناسبة ويتم استخدامها.



## دورة المشروع للتوزيعات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)



الاستجابة لإدارة النظافة  
الصحية في أثناء فترة الحيض  
(MHM) لدى الفئة الرئيسية  
من النساء

## نموذج 2 الفصل 3



# التحديات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) - الانتقال

## عند المغادرة أو الفرار من منازلهن والسفر، يمكن للنساء والفتيات...

- نقص مواد الحيض
- الافتقار إلى الوصول إلى المراحيض أو غرف غسل الملابس لإدارة الحيض.
- الاضطرار إلى الذهاب إلى الغابات أو الأزقة للعثور على أماكن سرية للتغيير، مما ينشئ مخاوف تتعلق بالسلامة.
- عدم القدرة على تنظيف المواد المستخدمة أو الملابس أو العثور على المياه.



## عند الوصول إلى وجهتهن التالية (على سبيل المثال، عبور الحدود) يمكن للنساء والفتيات...

- الشعور بالحرج إذا كانت الملابس قد أفسدت بالدم
- الحاجة إلى مواد ومستلزمات الحيض الأساسية
- الحاجة إلى الوصول إلى المراحيض الملائمة للإناث





# اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) - الانتقال

**عند الوصول على مراكز الاستقبال، قد تحتاج النساء والفتيات إلى...**

- مواد ومستلزمات الحيض الأساسية
- الوصول إلى المراحيض الملائمة للإناث
- عرض توضيحي وتنقيف سريعان حول مواد إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)



**عند الوصول إلى المخيم، ينبغي للنساء والفتيات...**

- أن تتم مناقشتهم بشأن احتياجاتهم وتفضيلاتهم الخاصة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) لضمان أن يتم تصميم الأساليب والحلول المناسبة.
- الحصول على حلول طويلة الأجل لضمان الوصول إلى مواد إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) مع الأخذ بعين الاعتبار مسائل الاستدامة.
- الوصول إلى المراحيض وأماكن الاستحمام الملائمة للإناث.
- الحصول على التنقيف المستمر و/أو مشاركة المعلومات بشأن إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM)





# التحديات المتعلقة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) - الإعاقة

تواجه الفتيات والنساء ذوات الإعاقة تحديات فريدة من نوعها مع إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).

- قد لا تكون مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) متاحة
- قد تحتجن إلى غسل مواد الحيض الخاصة بهن أو تغييرها.

## الإعاقات الجسدية

- لا يمكنهن رؤية التسريبات أو مدى الدم
- قد تحتجن إلى غسل مواد الحيض الخاصة بهن أو تغييرها.

## الإعاقات البصرية

- قد لا يكن قادرات على التعبير عن الشعور بعدم الراحة أو الألم.
- قد يقمن بالتغيير في أماكن غير ملائمة
- قد تحتجن إلى غسل مواد الحيض الخاصة بهن أو تغييرها.

## الإعاقات النمائية





# اعتبارات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) - الإعاقة

تقديم التثقيف المناسب بشأن  
إدارة النظافة الصحية في  
أثناء فترة الحيض (MHM)

- تقديم تثقيف حول إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) يتماشى مع قدراتهن والمستوى النمائي الخاص بهن.
- التأكد من استهداف مقدمي الرعاية حيث يكونون مسؤولين عن دعم احتياجات إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM).

إنشاء مرافق يمكن الوصول  
إليها

- تطوير مرافق تلبي احتياجاتهن الفريدة ويتم تصميمها من خلال التشاور المباشر مع الفتيات والنساء المعوقات ومقدمي الرعاية لهن.

تقديم مواد ومستلزمات  
حيض إضافية

- قد يكون من الضروري توفير مستلزمات إضافية من المواد الصحية الإضافية (القوط الصحية، والقماش وما إلى ذلك)، والصابون (للاستحمام والغسل) والقفازات (لمقدمي الرعاية).

تحديد واستشارة الفئات  
الضعيفة من الفتيات والنساء  
ومقدمي الرعاية

- يمكن أن تؤدي الحركات المقيدة إلى صعوبة التعرف على احتياجات الفئات الضعيفة من الفتيات والنساء الخاصة بإدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) ومعالجتها.
- وينبغي أن تتبع أنشطة تقييم الاحتياجات الأسر التي لديها فئات ضعيفة من الفتيات والنساء.



# موارد إدارة النظافة الصحية في أثناء فترة الحيض (MHM) الإضافية

الموارد الإضافية:

الأمور المتعلقة بالنظافة الصحية في أثناء الحيض لدى WaterAid:

<http://www.wateraid.org/what-we-do/our-approach/research-and-f4a6616f6641ef-2-b04d41-4e73-8d02309publications/view-publication?id=>

صفحة WatSan Wiki الخاصة بالاتحاد الدولي للصليب الأحمر وجمعيات الهلال الأحمر (IFRC) التي تتحدث عن إدارة النظافة الصحية في أثناء الحيض:

<https://watsanmissionassistant.wikispaces.com/Menstrual+Hygiene+Management>