**الأداة رقم 8**

**الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية**

إدارة النظافة الشهرية خلال حالات الطوارئ/ الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر / النسخة التجريبية

نظرة عامة

هناك عدد من العناصر الأساسية الضرورية لتمكين النساء والفتيات على إدارة الحيض. يتوافق الحد الأدنى من البنود الموضحة أدناه مع المبادئ التوجيهية العالمية الحالية لأفضل الممارسات، وتستند إلى البحوث التشغيلية والخبرات الميدانية لكل من الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والوكالات الإنسانية الأخرى.

لا تعد الفوط والملابس الداخلية وحدها كافية **- فهناك عناصر أساسية أخرى مثل الدلو وصابون الغسيل والحبال والأوتاد لتمكين الغسيل والتجفيف والتخلص من المواد.**

توفر هذه الأداة الحد الأدنى من العناصر التي يجب إدراجها في أي طقم لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية أو أي طقم حفظ الكرامة لدعم النظافة خلال الدورة الشهرية.

 يتم تضمين الحد الأدنى من العناصر للأطقم مع:

1. الفوط التي يتم التخلص منها
2. الفوط أو القماش الذي يتم إعادة استعماله
3. السدادات القطنية (للمناطق / البلدان حيث يتم استخدامها من قبل).

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

تم تصميم كل طقم للاستخدام الشخصي (على سبيل المثال بالنسبة لامرأة واحدة أو فتاة مراهقة في سن الإنجاب) لعدد معين من الأشهر؛ بعد ذلك، سوف تنفد المواد المستهلكة (على سبيل المثال، الفوط التي يمكن التخلص منها، صابون الاستحمام، صابون الغسيل، إلخ). فكر في الاستراتيجية التي ستستخدمها في توزيع المواد المستهلكة أو تجديدها أو تعبئتها - إما عينية أو باستخدام البرمجة النقدية. واعتمادًا على الإطار الزمني، قد يلزم توزيع الطقم الكامل الأساسي مرة أخرى (يُقدّر الإطار الزمني للمواد غير المستهلكة بـ12 شهرًا).

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

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

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

في حالة استخدام المساعدة النقدية، تشمل الاعتبارات الرئيسية خاصية السوق، وتوافر العناصر المفضلة في السوق، وإتاحة وصول النساء / الفتيات إلى الأسواق / المتاجر، وديناميكيات الأسرة، إلخ. وينبغي إدراج أسعار هذه العناصر في سلة الحد الأدنى من الإنفاق، ويتم تحديثها من خلال مراقبة الأسعار وعليها أن تنعكس في حساب قيمة التحويل.

**الحد الأدنى من الأغراض التي يجب إدراجها في أطقم النظافة الصحية**

1. الطقم أ لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية – الفوط التي يتم التخلص منها
* طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = 3 أشهر. يتم إعادة توزيع الطقم الأساسي الكامل كلّ 12 شهرًا.
* طقم المتابعة والتعبئة: كل 3 أشهر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الطقم الأساسي الكامل****إعادة التوزيع كل 12 شهرًا** |  | **طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية)****كل 3 أشهر (عينية أو نقدية)** |
| **التفاصيل** | **العدد** | **التعليقات** |  | **التفاصيل** | **العدد** |
| **فوط** **صحية** **يمكن التخلص منها** (عبوة)، مستقيمة أو مجنحة، تدفق متوسط إلى كثيف، عبوة مؤلّفة من 8 فوط كحد أدنى  | 6 | عبوتين (تتضمن 8 فوط كحد أدنى) شهريًا × 3 أشهر = 6 عبوات. إذا كانت الفوط من النوع الذي يتم تثبيتها بواسطة شريط مرن حول الخصر؛ يجب تضمين في الطقم 2 × من عصابات الخصر المرنة كحد أدنى. |  | **فوط** **صحية** **يمكن التخلص منها** (عبوة)، عبوة مؤلّفة من 8 فوط كحد أدنى | 6 |
| **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 | 2 صابون للاستحمام في الشهر × 3 أشهر = 6 قطع من الصابون |  | **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 |
| **الملابس** **الداخلية**، من القطن، وليس أبيض أو من لون فاتح | 3 | اختر الحجم الأكثر ملاءمة حسب السياق و / أو إقامة طرق للتبادل أو الاختيار أثناء التوزيع |  | *من الممكن:***أكياس من الورق**، 1-2 لتر، غير شفافة (اللون بني)، حزمة مؤلفة من 20 كيس | 1 |
| **حقيبة حمل صغيرة**، سعتها من نصف ليتر إلى 1 لتر ، لتخزين أو حمل الفوط | 1 | من دون العلامة التجارية وغير شفافة. ربما تكون مدرجة في حزمة الفوط الصحية من قبل الشركة المصنعة. |  |  |  |
| **تعليمات** **للاستخدام** **والاهتمام**، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص  | 1 | تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية]. |  |  |  |
| **دلو** **بلاستيكي**، له غطاء، سعته من 6 إلى 10 لتر، غير شفاف، بدون علامة تجارية | 1 | لنقع وغسل الملابس الداخلية أو الملابس الملطخة. يمكن أن يستخدم أيضًا للتخزين الخاص لأغراض الحيض. |  |  |  |
| **حقيبة**، مع مقابض لسهولة التنقّل، سعتها 5 لترات كحد أدنى. | 1 | غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك. |  |  |  |

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

* **أكياس من الورق**؛ للتخلص من المواد الصحية، وفقاً للسياق. يفضل الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة.
1. الطقم أ لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية – الفوط القابلة لإعادة الاستخدام/الغسيل
* طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = 3 أشهر. يتم إعادة توزيع الطقم الأساسي الكامل كلّ 12 شهرًا.
* طقم المتابعة والتعبئة: كل 3 أشهر

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الطقم الأساسي الكامل****إعادة التوزيع كل 12 شهرًا** |  | **طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية)****كل 3 أشهر (عينية أو نقدية)** |
| **التفاصيل** | **العدد** | **التعليقات** |  | **التفاصيل** | **العدد** |
| فوط أو قماش صحي قابل للغسل / قابل لإعادة الاستخدام، راجع المواصفات الخاصة بجودة الأغراض، والامتصاص، والتجفيف، إلخ. | 6 | فوط قماشية مُصنعة بشكل خاص (مُفضل) أو قطع من القماش، والتي يتم تثبيتها في ملابس داخلية (أو يتم وضعها في مكانها من خلال شريط مطاطي حول الخصر).تعتمد الكمية على المادة: الجودة والامتصاص ومعدل التجفيف، إلخ. لاحظ أن الحد الأدنى للفوط المصنّعة خصيصًا وذات الجودة العالية هو 6 فوط - بالنسبة للأقمشة المصنوعة من القطن، يكون الحد الأدنى المقترح 8 قطع. إذا كانت الفوط من النوع الذي يتم تثبيتها بواسطة شريط مرن حول الخصر؛ يجب تضمين في الطقم 2 × من عصابات الخصر المرنة كحد أدنى.  |  | **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 |
| **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 | 2 صابون للاستحمام في الشهر × 3 أشهر = 6 قطع من الصابون |  | صابون غسيل، قطعة: 200 جرام كحد أدنى ، أو مسحوق: 0.5 لتر / 200 جرام كحد أدنى | 3 |
| **صابون** **غسيل**، قطعة: 200 جرام كحد أدنى ، أو مسحوق: 0.5 لتر / 200 جرام كحد أدنى | 3 | قطعة الصابون = 3 قطع 200 جرام لكل منهما كحد أدنى.مسحوق = 1.5 لتر أو 600 جرام كحد أدنى (كيس أو حاوية أخرى). |  | من الممكن:**الملابس** أو **الفوط** - حسب الجودة والكمية المضمنة في الطقم  | 6 |
| **حبل**، طوله على الأقل 4 أمتار | 1 | للتجفيف. |  |  |  |
| **أوتاد**، حزمة من 8 (الحد الأدنى) | 1 | للتجفيف. |  |  |  |
| **الملابس** **الداخلية**، من القطن، وليس أبيض أو من لون فاتح | 3 | اختر الحجم الأكثر ملاءمة حسب السياق و / أو إقامة طرق للتبادل أو الاختيار أثناء التوزيع |  |  |  |
| **حقيبة حمل صغيرة**، سعتها من نصف ليتر إلى 1 لتر ، لتخزين أو حمل الفوط | 1 | من دون العلامة التجارية وغير شفافة. ربما تكون مدرجة في حزمة الفوط الصحية من قبل الشركة المصنعة. |  |  |  |
| **تعليمات** **للاستخدام** **والاهتمام**، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص منها | 1 | تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية]. |  |  |  |
| **دلو** **بلاستيكي**، له غطاء، سعته من 6 إلى 10 لتر، غير شفاف، بدون علامة تجارية | 1 | لنقع وغسل الملابس الداخلية أو الملابس الملطخة. يمكن أن يستخدم أيضًا للتخزين الخاص لأغراض الحيض. |  |  |  |
| **حقيبة**، مع مقابض لسهولة التنقّل، سعتها 5 لترات كحد أدنى. | 1 | غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك. |  |  |  |

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

* **الملابس**، كما هو مناسب محليًا (مثل كيتنغي / خانغا / السارتغ / سولو) ؛ لدعم التجفيف الخاص لمواد الحيض والكرامة في حالة تسرب الدم.
1. الطقم ج لإدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية – سدادات قطنية (للمناطق / البلدان التي تستخدم فيها)
* طقم أساسي كامل: الإطار الزمني للمواد الاستهلاكية = شهرين.
* طقم المتابعة والتعبئة: كل شهرين

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الطقم الأساسي الكامل****إعادة التوزيع كل 12 شهرًا** |  | **طقم المتابعة والتعبئة (مواد استهلاكية)****كل شهرين (عينية أو نقدية)** |
| **التفاصيل** | **العدد** | **التعليقات** |  | **التفاصيل** | **العدد** |
| **السدادات** **القطنية**، تدفق منتظم، عبوة مؤلفة من 10 كحد أدنى | 2 | الحد الأدنى 3 سدادات قطنية في اليوم × 7 أيام نزيف = حوالي 21 سدادة قطنية في الشهر × 2 شهر = 42 سدادة قطنية تقريبًا. [إذا افترضنا أن الصناديق من 10 سدادات قطنية ستكون 40 سدادة قطنية]. يجب دائما استخدام أدنى امتصاصية للتدفق. |  | **السدادات** **القطنية**، تدفق منتظم، عبوة مؤلفة من 12 كحد أدنى | 2 |
| **السدادات** **القطنية**، تدفق خفيف، عبوة مؤلفة من 10 كحد أدنى | 2 | نفس التعليقات الموجودة أعلاه. |  | **السدادات** **القطنية**، تدفق خفيف، عبوة مؤلفة من 12 كحد أدنى | 2 |
| **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 | 2 صابون للاستحمام في الشهر × 3 أشهر = 6 قطع من الصابون |  | **صابون** **الاستحمام**، 100 جرام كحد أدنى | 6 |
| **حقيبة حمل صغيرة**، سعتها من نصف ليتر إلى 1 لتر ، لتخزين أو حمل الفوط | 1 | من دون العلامة التجارية وغير شفافة. ربما تكون مدرجة في حزمة الفوط الصحية من قبل الشركة المصنعة. |  |  |  |
| **الملابس** **الداخلية**، من القطن، وليست بيضاء أو من لون فاتح | 2 | اختر الحجم الأكثر ملاءمة حسب السياق و / أو إقامة طرق للتبادل أو الاختيار أثناء التوزيع |  |  |  |
| **تعليمات للاستخدام والرعاية**، بما في ذلك النظافة الشخصية والغسيل والتجفيف والتخلص  | 1 | تصويرية، مع نص بسيط باللغة المحلية. [المثل الذي يمكن تكييفه متاح باللغات الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والعربية]. |  |  |  |
| **حقيبة**، مع مقابض لسهولة التنقّل، سعتها 5 لترات كحد أدنى. | 1 | غير شفافة. من المفضل أن تكون مصنوعة من النسيج وليس من البلاستيك. |  |  |  |

العناصر الإضافية الموصى بها - حسب السياق:

* **أكياس من الورق**؛ لدعم التخلص من المواد الصحية، وفقاً للسياق. يفضل الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة.
1. إضافة على البنود (اختياري)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التفاصيل** | **العدد** | **التعليقات** |
| **أكياس من الورق**، 1-2 لتر، غير شفافة (لون بني)، حزمة مؤلفة من 20 كيس | 1 | لدعم التخلص من الأغراض الصحية، هذا يتوقف على السياق.يفضل استخدام الورق أو المواد القابلة للتسميد على البلاستيك لتقليل التأثير على البيئة. |
| **الملابس**، كيتنغي / خانغا / السارنغ / سولو  | 1 | حسب ما هو مناسب محليًا. يمكن أن تستخدم لتغطية الفوط والملابس الداخلية التي يتم تجفيفها (للخصوصية). يمكن أن تستخدم أيضًا للالتفاف حول الجسم في حالة تسرب الدم.  |
| **المصباح**، مشعل، الطاقة الشمسية، لوحة شمسية متكاملة | 1 |   |
| **حقيبة**، من القماش أو البلاستيك، غير شفافة، سعتها 5 لترات كحد أدنى  | 1 | لحمل لوازم الحيض الإضافية عندما تكون الأنثى بعيدة عن الأسرة. بدون علامات تجارية.  |
| **حوض** **الغسيل**، للغسيل، مستدير، من البلاستيك، 20ليتر | 1 |   |
| **سلّة** **النفايات** مع غطاء سعته على أقلّ 8 لترات | 1 |   |
| **مقص**، مكتب، 15 - 18 سم | 1 |   |