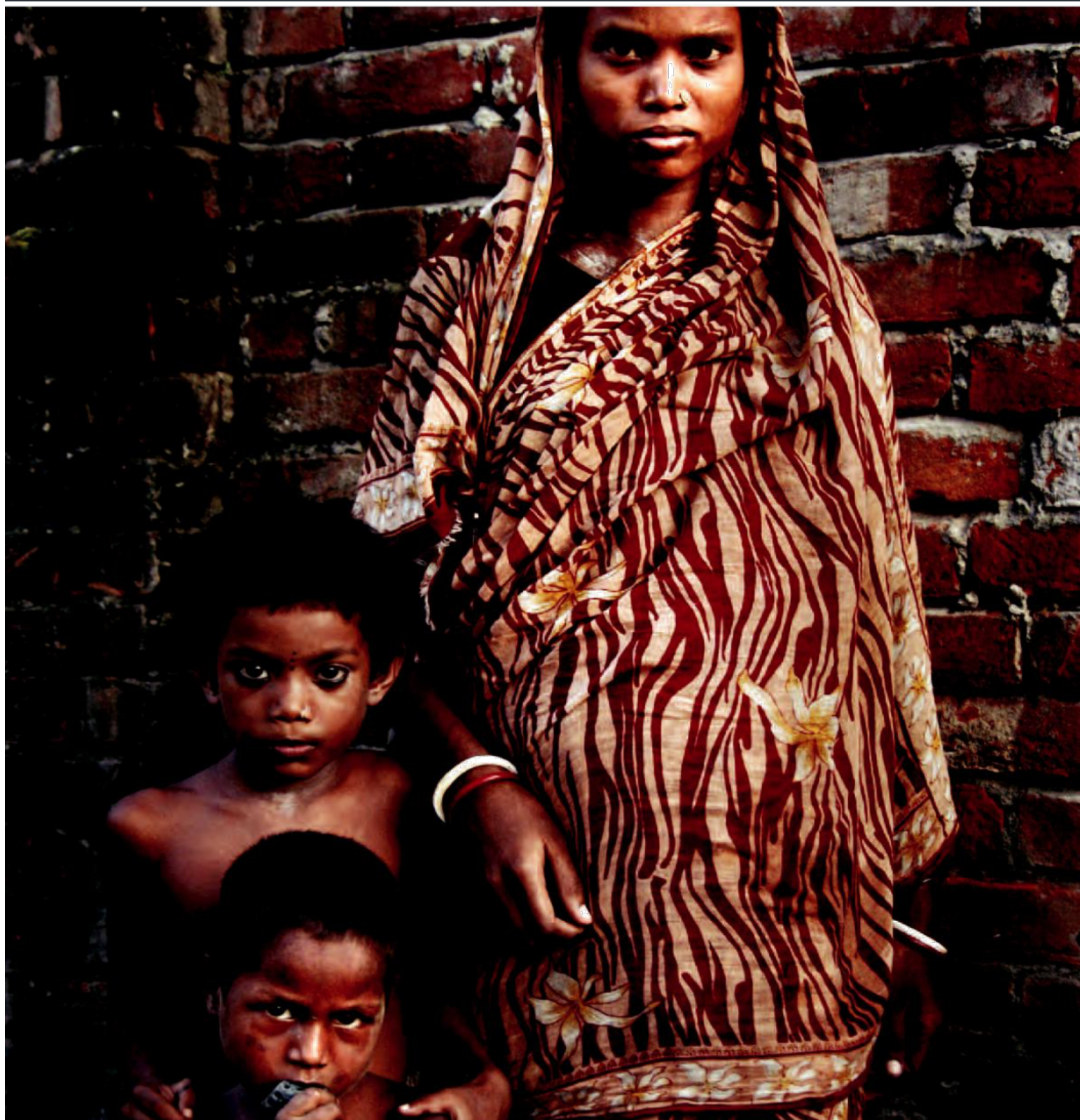


志愿者参与流行病防控

培训手册



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

国际联合会全球议程 (2006—2010)

在今后的两年中，国际联合会将共同聚焦以下目标和重点工作：

我们的目标

目标 1：减少因自然灾害导致的死亡和受伤人数，降低灾害造成的影响。

目标 2：减少疾病或突发公共卫生事件导致的死亡和受伤人数，并降低由此造成的影响。

目标 3：增强当地社区、社会组织、红十字会与红新月会的能力，以应对最紧急情况中的易受损性。

目标 4：减少社会歧视、排挤与不包容现象，倡导尊重不同人群的多样性与尊严。

重点工作

加强我们在当地、地区和国际层面的能力，以更好的应对灾害与突发公共卫生事件。

加大我们在脆弱社区的行动力度，关注卫生宣传、疾病预防与减灾工作。

大幅提升我们在艾滋病方面的项目规划和倡导工作。

针对人道主义事务上的重点问题，继续开展倡导工作，特别是要反对侮辱、歧视和不包容现象，并推动减灾工作的开展。

红十字会与红新月会国际联合会，日内瓦，2008

在注明出处来源的前提下，本刊的全部或部分内容可用作非商业用途。国际联合会希望使用者向我们提供具体的使用情况。如需商用复制，请联系国际联合会：idrl@ifrc.org.

封面照片：
Daniel Cima
美国红十字会

国际联合会谨对挪威红十字会为本刊做出的贡献和支持表示感谢：



2008

红十字会与红新月会国际联合会

P.O. Box 372

CH-1211 Geneva 19

瑞士

电话：+41 22 730 4222

传真：+41 22 733 0395

邮箱：idrl@ifrc.org

网站：http://www.ifrc.org/idrl

志愿者参与流行病防控 —— 培训手册

目录

致谢	1
序言	2
中文版前言	3
模块一：流行病	4
1.1 – 导论与定义	5
1.2 – 引发流行病的疾病	15
1.3 – 流行病中的特殊问题	36
模块二：流行病防控原则	42
2.1 – 了解流行病	43
2.2 – 流行病响应周期	46
2.3 – 了解风险	49
2.4 – 志愿者与流行病防控	53
模块三：流行病防控措施	56
3.1 – 疫情之前	57
3.2 – 疫情预警	61
3.3 – 疫情期间	63
3.4 – 疫情过后	68

模块四：使用流行病防控工具包	71
4.1 – 工具包简介	72
4.2 – 流行病工具	74
4.3 – 行动工具	77
4.4 – 社区宣传工具	83
4.5 – 配置和使用工具包	85
术语表	87
插图索引	94
附录：行动工具包	97

致谢

作者 / 项目负责人

Tammam Aloudat, 国际联合会

项目支持

Shannon Frame, 国际联合会

评审与顾问

Kunle Aderanti, 尼日利亚红十字会

Anita Andersson

William Carter, 国际联合会

Melanie Caruso, 国际联合会

Michael Charles, 国际联合会

Bruce Eshaya-Chauvin

Lene Christiansen, 国际联合会社会心理支持咨询中心

Pierre Duplessis, 国际联合会

Kate Elder, 国际联合会

Hossam Elsharkawi, 挪威红十字会

John Flemming, 国际联合会

Robert Fraser, 国际联合会

Libertad Gonzalez, 国际联合会

Mahesh Gunasekara, 国际联合会

Sylvia Khamati, 肯尼亚红十字会

Henna Korte, 芬兰红十字会

Grace Lo, 国际联合会

Adelheid Marschang

Catherine Mears, 英国红十字会

Jos Miesen, 国际联合会

Panu Saaristu, 国际联合会

Hakan Sandbladh

Jari Vainio, 国际联合会

Hannele Virtanen, 芬兰红十字会

Asta Ytre, 国际联合会社会心理支持咨询中心

编辑与校对

Christina Grisewood

设计与出品

协调与出品 Jean-Charles Chamois

设计与排版 Sébastien Calmus

插图

Rod Shaw

序言

全世界每年有超过 1400 万人死于传染病。这类疾病包括呼吸道感染、艾滋病毒、腹泻病、结核病、疟疾与麻疹。自然灾害次数增加、强度加剧，让传染病的问题进一步恶化。

流行病持续威胁着各地社区的健康福祉，在资源匮乏的社会更是如此。国际红十字和红新月运动的重点工作之一是做好疫情管理，并尽力做到防患于未然。

当公众遭遇突发紧急事件时，往往也要经受流行病的考验。在国际红十字和红新月运动应对突发事件与流行病暴发的作品中，卫生需求的响应工作大部分是由志愿者在其社区内开展的。但是研究表明，志愿者往往缺乏必要的初步背景资料，在没有医务工作者协助的情况下，难以迅速有效地应对流行病。

为参与应急工作的医务工作者提供培训是国际联合会的一项主要工作，但仍需要加大努力以满足志愿者的培训需求。本套培训教材与基于社区的卫生与急救方法(CBHFA)一致，旨在让志愿者更有效地参与流行病管理，进而弥补这一领域的缺口。而本培训的独特之处在于，它为志愿者提供了对各类疾病的基本了解，帮助志愿者认识到在环境中的某些条件发生变化时，这些疾病很容易演变成流行病。

这份**志愿者参与流行病防控培训手册**与配套工具包是为国家红会地方分支机构的志愿者及培训人员准备的。虽然做不到详尽无遗，但培训目的是让志愿者能够熟悉最常见以及致病致死影响最为严重的流行病。培训鼓励志愿者采用循证的方法与措施，防范社区内的传染病传播，并为患者提供适当的照护，减少死亡人数。

当流行病暴发时，志愿者可以通过多种方式伸出援手。本手册和工具包旨在帮助志愿者理清自己在流行病暴发之前、期间和之后应在社区中发挥的作用，并在过程中根据流行病具体特征采取最适当的行动。通过学习掌握的知识和技能会让志愿者在流行病暴发时能够迅速有效地采取行动，并帮助志愿者应对其他突发紧急情况。

多米尼克·普拉普兰
卫生与护理事务部长

中文版前言

2020 年 1 月，2019 冠状病毒病/新型冠状病毒肺炎在湖北省暴发；1 月 23 日起，武汉等湖北各市州相继实施“封城”措施，随后全国各省也采取了不同程度的人员流动限制等感染防控措施。防控力度前所未有的，病例数字快速上升，生活方式突然改变，更多的社会经济影响逐步显现，这些都强烈震撼了人们的情感和认知。大量志愿者、自组织和社会组织积极参与，配合国家各个系统的应对行动，在不同层面迅速开展了领域广泛、形式多样的支援工作。

红十字会与红新月会国际联合会编撰的《志愿者参与流行病防控培训手册》（以下简称“手册”）及配套的行动工具（以下简称“行动工具”）的内容系统、精炼、实用，对于如火如荼开展的全社会联合抗疫行动具有很高的指导价值。卓明灾害信息服务中心和基金会救灾协调会联合向国际联合会提出申请，希望能快速翻译这份宝贵资料，用于支持中国民间力量抗击疫情行动，而国际联合会立刻慷慨应允了这一紧急响应中提出的请求。《手册》由基金会救灾协调会组织翻译，《行动工具》由卓明快速组织网络志愿者翻译；同时，红十字青少年网络动员了富有经验和专业知识的青年志愿者，为译稿提出了详细的校对意见。《行动工具》作为篇幅短小的实用工具，先行在互联网上进行了传播，在正在开展抗疫行动的社会组织和志愿者团体中引起了较大反响。

目前，大部分社会力量已结束抗疫应急工作，但我们并不应该放松应对冠状病毒病再次暴发的风险，而应视疾病防控为长时间持续性的工作。经国际联合会东亚地区代表处同事审校后，三方正式联合发布《志愿者参与流行病防控培训手册》及《行动工具》（中文版），希望对中国同行的未来工作提供更坚实的支持，为探索国内全社会参与公共卫生危机管理提供有益参考。

在此，特别感谢以下参与翻译的工作人员和志愿者在此过程中的辛勤付出。他们包括：陈瑾、陈希文、段菲、郝珊立、房元圣、林琳、路尘、平茹茹、任艺、肖童天、颜润、徐诗凌、吴玥、杨洋、姚欣、赵若琳。

红十字会与红新月会国际联合会
卓明灾害信息服务中心
基金会救灾协调会
2020 年 5 月 10 日

模块一

流行病

————

1.1	
导论与定义	5
1.2	
引发流行病的疾病	15
1.3	
疫情中的特殊问题	36

1.1

导论与定义

学完本章后，你将：

- 了解流行病的含义。
- 理解流行病的传播途径及传播周期。
- 理解流行病中的易受损性。
- 了解推动流行病传播的条件。

1.1.1

什么是流行病？

要理解**流行病**，首先需要理解**感染**与引起感染的原因。这是因为流行病指的是多人同时发生感染的现象。

所以，对感染做出如下定义：

感染

由不同类型的病菌引起，可引发人与人之间传播的疾病，并可通过不同方式完成人际传播。

感染的类型多种多样，引起的疾病也各有不同，包括腹泻、呼吸道感染、脊髓灰质炎、麻疹等。这些由感染引起的疾病都可能导致流行病。

在本手册中，会逐一探讨上述疾病。

在本章下一节内容中将进一步学习病菌，了解病菌如何引起感染，如何在人与人（与动物及昆虫）之间进行传播。

参与互动

请用一个词来描述你在听到“流行病”一词时脑海中想起了什么。说明它是什么，是如何发生的，引发原因是什么。

请把关键词告诉你的培训师，由他 / 她记录在翻纸白板上，并把所有同事列出的关键词都记录在本框内。



感染患病儿童

以上方框内写下的所有关键词会帮助各位进一步认识流行病，了解其如何发生、为何发生以及怎样影响人群和社区。

所以，对流行病做出如下定义¹：

流行病

在社区中出现多人同时感染同种传染病时暴发。

感染人数超过正常情况，且超出社区的应对能力。

因此，流行病暴发需集合下述要素：

- 发生传染病
- 影响社区
- 使多人患病
- 同时患病

请与培训师和同事分享：

你能想到哪些可以引发流行病的传染病吗？

你曾亲眼目睹过流行病暴发吗？

1. 1. 2

感染与流行病周期

我们已经了解了感染与流行病的定义，接下来可以进一步探讨两者是如何发生的，会如何给人群和社区造成影响。

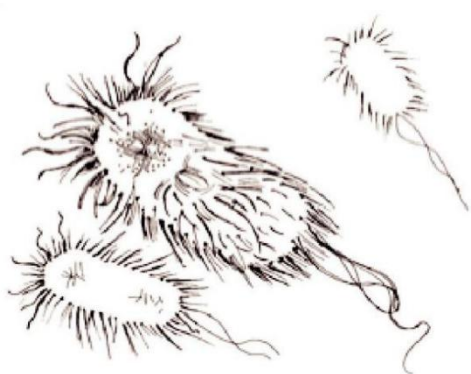
感染周期

如前所述，感染会导致多种疾病，给人们造成影响并使人患病。当引起感染的病菌进入人体时，人们就会生病。

所以上文多处提到的病菌指的是什么呢？

病菌

是一种无法用肉眼看到的微生物，会影响人类和动物，并通过引发感染而使人畜患病。病菌通过人、动物或其他病媒传播给其他人，引发疾病传播（进而可导致流行病暴发）。



显微镜下的病菌

¹ 本中文版中，根据语境的不同，主要使用“流行病”，有时作“疫情”。

关于病菌的必读事项：

- 病菌是有生命的有机体。
- 病菌极其微小，小到肉眼看不到。
- 病菌可以通过不同方式进入人体（通过口腔、手及病媒叮咬）。
- 有些病菌在进入人体时可导致人类患病。
- 病菌可通过不同方式在人与人之间进行传播。

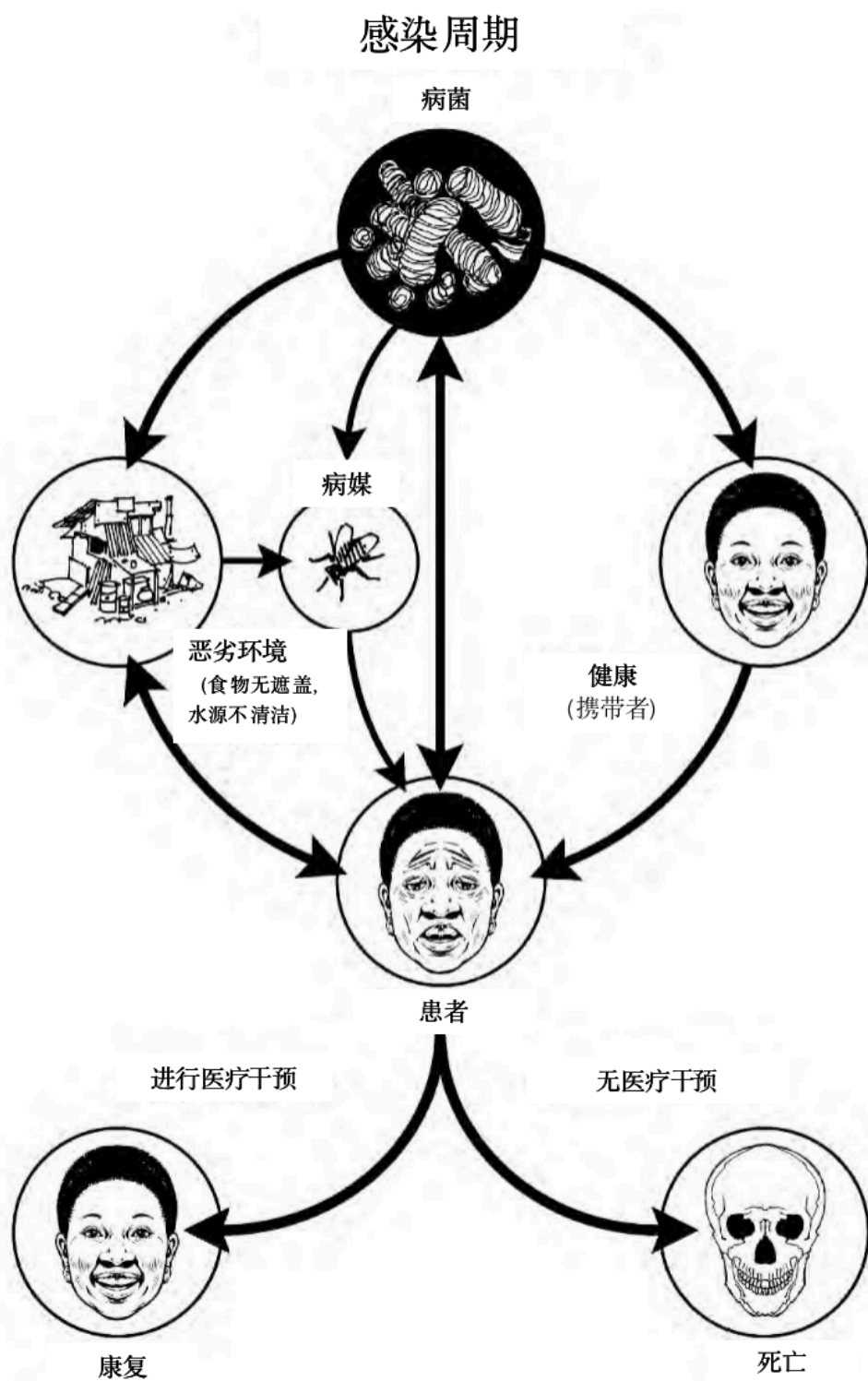
在我们的环境中，病菌无处不在：土壤中、水中、食物里、手上及其他各种事物表面都可以发现病菌。但这些病菌是如何进入人体并引发疾病的？又是如何在人际间进行传播呢？

要理解病菌如何传播，就需要了解感染周期的概念。请仔细阅读下一页的图表，了解病菌如何引起感染并使人患病。

下页图表展示了下列要点：

- 感染是由病菌引起的。
- 病菌从患者（有时从动物或其他病媒）传播给其他人。
- 病菌种类繁多，引起的感染也各有不同。
- 病菌通过多种方式传播并感染新发患者：
 - ✓ 直接传播：通过接触、咳嗽、打喷嚏或发生性行为。
 - ✓ 间接传播：通过病媒。
 - ✓ 间接传播：通过水、食物、空气、土壤等环境接触。
 - ✓ 通过携带者传播：是指没有患病的病菌携带者。
- 病菌进入健康人体时可使人患病。患者可能会病情好转，有些情况下会获得抵抗该病的免疫力，也有可能因为染病而死亡。
- 有些人感染了病菌，但不会患病。本章节后段会解释这一现象的原因，但此处需要强调：即便这一人群没有患病且看起来健康，他们作为病菌的携带者依然可以传播病菌。
- 从一定程度而言，在任何社区中都始终存在各类传染病。但有时疾病同时感染的人数过多，让社区无力应对，这时就构成了流行病，或称疫情。

请与培训师和同事一起讨论上述要点，确保每一点清楚明白。



不同类型的病媒（蚊
子、苍蝇、老鼠）



病媒

是可以携带病菌并将其传播给人类的昆虫或动物。例如，病媒可以是蚊子、苍蝇、大鼠、蝙蝠、鸡或猴子。

请查看不同病媒（蚊子、苍蝇、老鼠）的图示并尝试记忆。稍后我们将讨论各类通过病媒传播的疾病。

流行病传播

传染病会在不同的时期在社区中暴发，有时传播的速度和强度都要超出正常情况。在这种情况下，患病人数增加、病情严重程度及死亡率都超出了社区的应对能力，此时就构成了我们所说的流行病。

众多疾病都可引发流行病。我们将在下一章节讨论各类疾病。在本章中，我们将试图理解传染病是如何在人际间传播的，又如何成为流行病。

请仔细阅读下页图表，了解个人如何把传染病传给其他众人并导致了疾病的传播。图表显示了在流行病的初期，只有一人或少数人因感染患病，并将病菌传给他人。新感染者可能会患病并进一步传播。

需注意，并不是所有感染病菌的人都会患病。有些人有**免疫力**，能够抵抗感染。然而这一人群有时仍能把病菌传播给他人。

免疫力

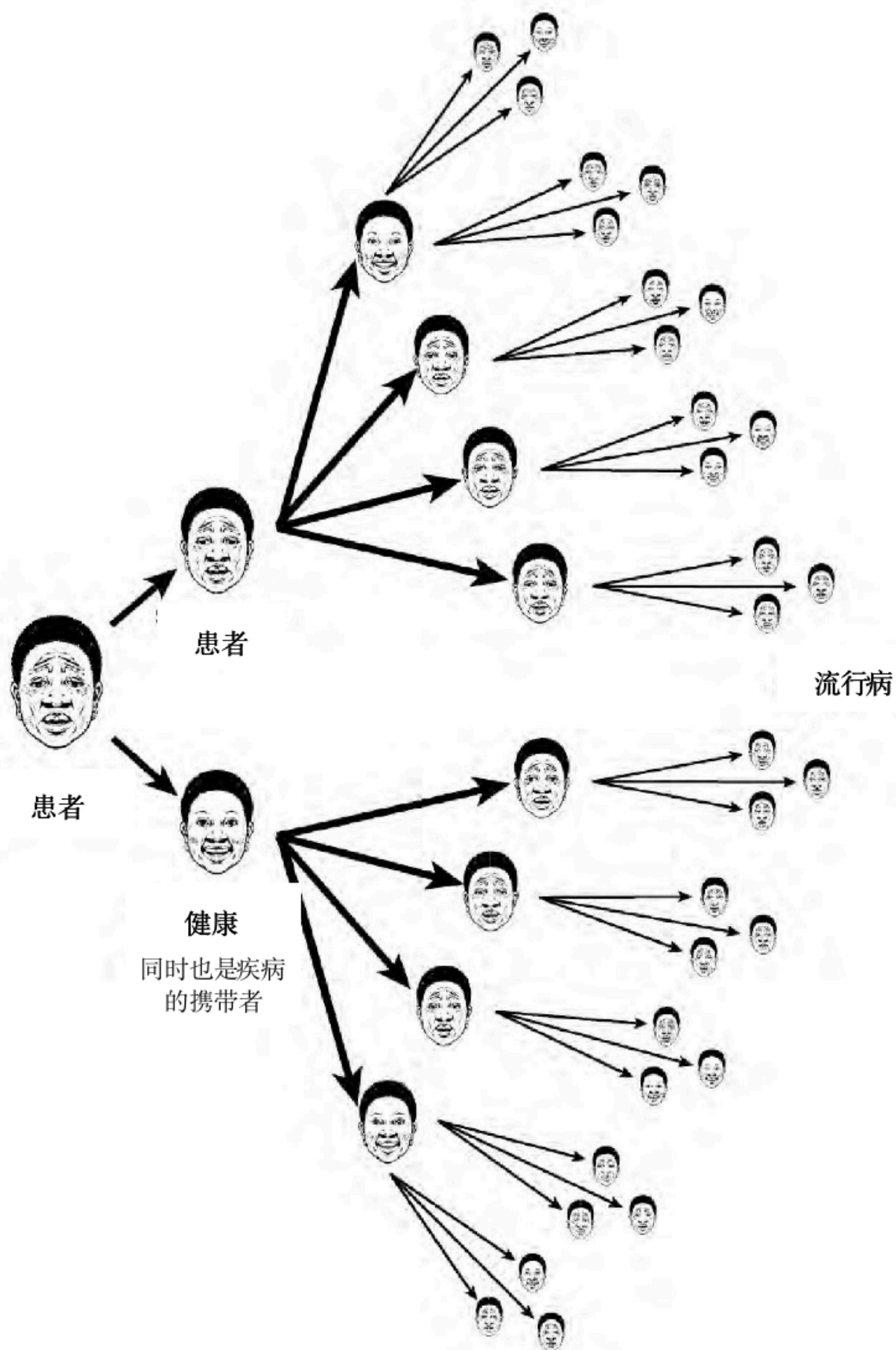
是指抵抗感染的能力。并不是所有感染了致病菌的人都会患病。出现这种情况时，则说此人对该疾病“免疫”。个体可通过如下方式获得免疫力：曾经患有该病、携带该病病菌并由此免疫、或曾接种过该病疫苗。

当社区中患有特定疾病的人数增加时，会暴发流行病。此时感染人数超出正常情况，且超出社区的应对能力。换言之，社区中该病的发病（或死亡）人数超过了病情好转或康复的人数。

下述任何一项原因均可能引发流行病：

- 病菌比平时更强大（例如，出现新型病菌）。
- 病媒数量增加（例如，雨季蚊子数量增加）。
- 人群对病菌抵抗力较弱（例如，由于营养不良），拥有免疫力的人寥寥无几。
- 周围环境恶化（例如，缺乏清洁用水、个人卫生条件差等）

疾病传播



判定引发流行病传播的因素很重要，可以通过了解导致该流行病暴发的相关传染病信息和传播环境来实现。

角色扮演

培训师会从组内选一位来扮演患病的第一位感染者，该疾病可以通过握手在人际间传播。

“感染者”会四处走动与人握手，与他 / 她握手之人也会患病。将这个活动延续一段时间，看看几分钟后有多少人患病。

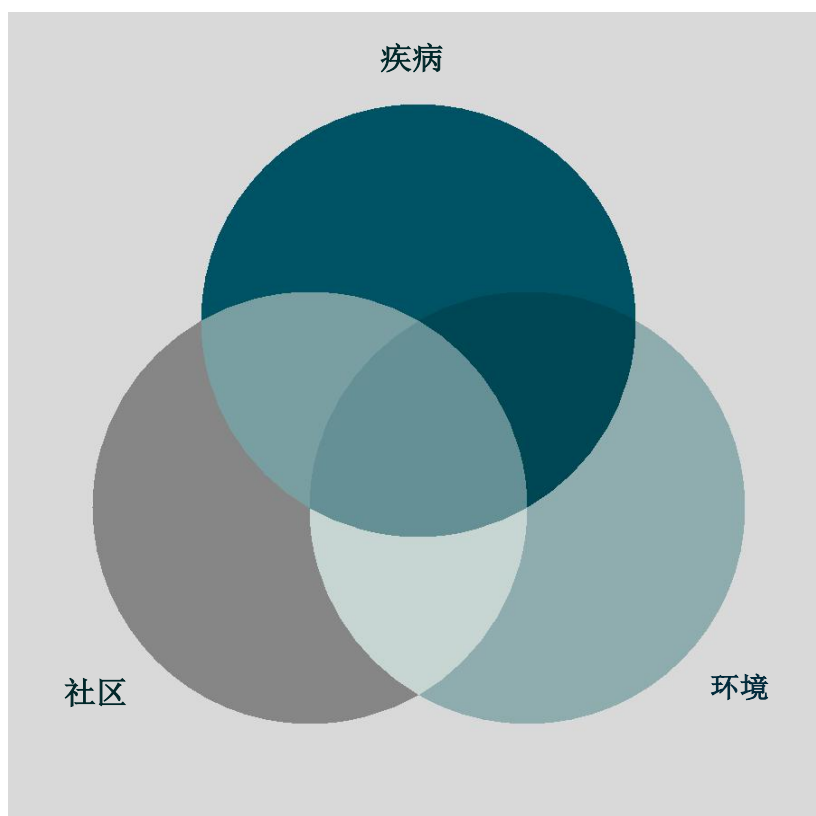
本活动会帮助大家了解流行病如何传播。

1.1.3

什么因素会推动流行病传播？

如前所述，致病菌可直接在人际间传播，也可通过环境或病媒传播。

通常，有多种因素共同维持着平衡状态，防止疾病传播进而引发流行病。这些因素包括：



- 疾病因素：疾病的自身性质和特点。
- 疾病发生的社区因素：居住条件、生活习惯及做法。
- 环境因素：包括季节、用水及环境卫生条件、是否存在病媒。

请参考上页图表，设想上述三类因素（疾病、社区、环境）中发生何种变化会推动疾病传播，进而引发流行病？

有多种因素会加剧流行病传播，让人群更加虚弱，更容易患病。

从以上章节我们了解到，流行病开始传播可能是由多种因素引起的，包括病菌、病媒、人或环境。



社区清洁

参与互动

请与培训引导师谈谈：在你看来哪些因素会推动疾病传播；可以想到哪些疾病会直接经咳嗽、触摸传播；有哪些疾病通过蚊子传播；有哪些疾病通过不洁用水或恶劣环境卫生传播。并把你想法记录在本框内。

示例：

- 手脏
- 水塘附近蚊子更多

大家已认识到，有诸多因素会推动疾病传播，进而引发流行病。在从事流行病防控工作时，一定要牢记上述所有的因素。这可以帮助大家更好地开展工作，向人们展示应该如何保护自己并阻断疾病传播。

下一章节中我们将分别探讨引发流行病的各类疾病，对上述因素会有更加明确的阐述。

1.1.4

谁是易受损人群？

各类病菌及其引起的传染病对每个人的影响各有不同。有些人在接触病菌时容易患病，而有些人则能更好地抵抗病菌。这体现的就是易受损性——越是易受损的人群，就越容易患病。

总体来说，我们知道在社区中一部分人会比其他入更易受损的原因和表现，往往是由于贫穷、疾病或残障等等。现在我们需要进一步思考社区中还有哪些其他人群可能易受损以及为什么。

参与互动

下列清单是不同人群的列表，请在小组内逐一讨论，标注各个群体是否易受损，并写明原因。

在判断特定人群是否易受损时，请参照推动感染传播的各个要素进行分析。

人群分类	是否易受损	原因
婴儿		
儿童		

母亲用奶瓶喂养婴儿

孕产妇 强壮的工人 老年人 军人 农民 工厂工人 艾滋病毒阳性人群 卫生工作者 穷人 单亲家长或丧偶人群 艾滋病毒阳性的卫生工作者		
---	--	--

请思考：在各位所在社区中，还有哪些人群可能易受损，为什么？

了解哪些群体易受损非常重要，可以帮助大家了解哪些对象需要帮助以及如何帮助。

可以想象，上述的各类人群中有一部分人对各类传染病均易受损，但也有一些人只对部分疾病易受损。这取决于他们的自身情况、疾病传播方式及其他因素。

1.2

引发流行病的疾病

学完本章后，你将：

- 了解并熟悉引发流行病的各类疾病。

1.2.1

什么是疾病分组？

引发流行病的疾病类型多种多样，对这些疾病进行分组可以帮助我们理解各类疾病的性质，进而更好地管理流行病。

疾病分组可采用不同的方法。可根据致病的病菌种类、传播方式或引起的症状对疾病进行归类。

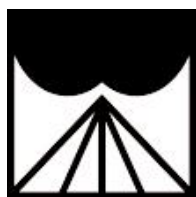
在本套培训材料中，我们会从便于理解流行病防控工作如何开展的角度出发对疾病进行分组。因此决定使用下述六大疾病组进行归类：

1. 腹泻病
2. 疫苗可预防疾病
3. 病媒传播疾病
4. 呼吸道感染
5. 高度传染性疾病
6. 禽流感与大流行性流感

本章节后段会解释上述六类疾病的分组依据。

因为通常图像比名称更容易记忆，所以我们会使用“图像标志”（图形符号）来代表各个疾病组别。随后我们会对各个分组及其对应的各类疾病稍作探讨，说明其传播方式、引起的症状以及如何预防和管理由此类疾病引发的流行病。

大家无需牢记所有组别的相关信息。后文我们会进一步探讨，并提供与本手册配套的工具包，不仅可以帮助记忆，还可以了解如何预防和管理各类疾病引发的流行病。



第一组：腹泻病

腹泻病是指儿童（或成人）每天排出三次以上稀便。腹泻病可能会使患儿体内的水分和矿物质大量流失，以至于出现缺水症状（脱水）。如不及时救治，可能会导致部分病例死亡。

很多儿童会罹患腹泻病。大多数情况下可以简单治愈，但有时会发生传染并引发流行病。腹泻病分为多种类型，包括水样便腹泻、血样便腹泻及重症腹泻病——霍乱。

腹泻病如何传播？

各种腹泻病都是由患者排出粪便中的病菌进行传播的，通常会通过污染水源传给他人。除了水源之外，腹泻也可由其他途径传播，简单的记忆诀窍是借助英文首字母 3F：食物、手指、苍蝇（Food, Fingers, Flies）。

腹泻病会引起哪些症状？

儿童是腹泻病的主要患病群体。儿童患病时，会开始频繁出现稀便，导致患儿流失水分和矿物质。腹泻病的其他症状包括胃痛、发热、痉挛、恶心及呕吐。当儿童大量失去水分时，会出现脱水症状。



脱水儿童

脱水

是指人（主要是儿童）在因腹泻病而大量通过排便流失水分及矿物质，会发生脱水。脱水的过程就像是把人体“排干水分”，非常危险，且可能导致死亡。

腹泻病中有两种特别严重的类型：

痢疾——便中带血。

霍乱——会导致更严重的系列症状，伴有“米汤样”的水样稀便。

了解流行病

影响人群

腹泻病主要感染儿童，尤其是五岁以下儿童（儿童因腹泻而患病及死亡的几率最高）。严重的腹泻病（尤其是霍乱）会影响包括成年人在内的所有人群。

影响范围

腹泻病疫情往往发生在供水条件恶劣、环境卫生设施差的地方及社区。

暴发时间

腹泻病疫情在供水不足和（或）没有清洁饮用水或洗漱洗澡用水时更容易暴发。

暴发原因

由于环境卫生条件恶劣，水源（或食物及其他东西）面临粪便污染的暴露风险，可导致腹泻病暴发。病菌从粪便中进入水中，可导致随后饮用该水源的人罹患腹泻。当整个社区的水源被污染时，可能会引起流行病暴发。

如何预防腹泻病疫情？

腹泻病疫情可通过下述的简单方法进行预防：

- 个人卫生——包括在关键时期用肥皂洗手，尤其是在便后、帮助儿童便后清洁之后和制备食物之前。
- 保障饮用水清洁且安全——意味着要将水煮沸、过滤或使用氯进行处理，并将水存放在干净容器内。
- 保障食物安全——意味着要清洗蔬菜水果，将食物存放在清洁的环境中，并在食用前重新加热。
- 配备适当的环境卫生设施（厕所）——有助于降低粪便污染水源或食物的可能性。儿童粪便需要谨慎处置，进行妥善处理或掩埋。

如何应对腹泻病病例？

在应对腹泻病例时，需切记的首要工作是补充仍在不断流失的水分和矿物质。换言之，脱水防治至关重要。这就需要及早发现病例，并给感染患者补水补盐：可以通过口服补液盐（ORS）的袋装补液形式，也可以通过家中自制的米汤或汤汁等液体。

如何发现腹泻病疫情？

当多人（尤其是儿童）同时出现腹泻和脱水，且比正常情况下看到的病情更为严重时，则为疑似腹泻病疫情。

当成人和儿童均出现严重腹泻和脱水，并有多人因此死亡时，则为疑似霍乱疫情。

如何应对腹泻病疫情？

如果暴发腹泻病疫情，应开展下述工作：

- 找出流行病来源和病因（不安全水源、配套厕所欠缺、不安全卫生习惯）。
- 确保水源清洁（通过煮沸、过滤或氯处理），并实现安全储水。
- 发现腹泻病例。
- 为家中患儿提供口服补液盐或米汤、汤汁等自制液体进行治疗。

- 将重症和脱水患儿转诊至卫生机构就医。
- 在当地社区和家庭中宣传适当的卫生习惯。
- 如有条件，可使用国际联合会的霍乱防治工具包。

学习板块

在排查腹泻病例时，能够识别儿童脱水的症状非常重要。这一能力可以帮助判断哪些患儿应在家中服用口服补液盐治疗，哪些患儿需要转诊至卫生机构或医院就医。

下表可以帮助识别脱水症状及其严重程度。

	无脱水	有些脱水	严重脱水
1. 视觉观察			
一般状态	健康、精神	焦躁不安、易怒	无反应或昏迷、没精神
眼睛	正常	眼窝凹陷	眼窝严重凹陷，干燥
眼泪分泌	有	无	无
口舌	湿润	干燥	干燥
是否口渴	正常饮水，无口渴感	口渴，渴望喝水	进水不畅或无法进水
2. 触觉判断			
皮肤按压	快速回弹	缓慢回弹	极慢速度回弹
3. 采取行动	补充口服补液盐	补充口服补液盐	立即转诊卫生机构或医院

志愿者如何行动？

作为志愿者，可以在社区和家庭层面的个人卫生推广工作中发挥有益作用：鼓励改变行为，在个人和家庭层面养成安全的卫生习惯。志愿者也可以参与家长指导，帮助母亲学习使用口服补液，并建议家长 / 家人带重症患儿前往卫生机构就医。

在腹泻病疫情期间，志愿者也可以发挥重要作用：可以监测新病例并通报卫生中心的工作人员，也可以参与调查流行病的来源和病因。

最重要的是，志愿者可以：

- 帮助发现当地社区中的腹泻病例。
- 将严重脱水的患儿转诊至卫生机构。
- 在重大疫情中，通过张贴海报和发放传单宣传应做和禁做的注意事项。
- 在社区中开展卫生宣传工作。

- 向母亲和看护人展示如何为脱水儿童制备口服补液盐。
- 向卫生主管部门预警。



志愿者在乡村做个人卫生宣传



第二组：疫苗可预防疾病

疫苗是一种帮助人们在感染发生之前抵抗感染的药物。有些疫苗是注射形式，有些则可以口服接种。

有多种疾病可以通过疫苗进行预防和控制。每种疾病各有不同，传播方式多种多样。但对于各位志愿者而言，关键在于了解如何防范此类疾病的流行病暴发，并知道如何协助开展疫苗接种工作。

疫苗可预防疾病包括**脊髓灰质炎、甲型肝炎（肝脏感染）、麻疹、黄热病和脑膜炎**。

疫苗可预防疾病如何传播？

本组疾病可通过不同途径传播。脊髓灰质炎和甲型肝炎与腹泻病相似，都是水或食物被感染者粪便污染后进行传播；麻疹和脑膜炎通过咳嗽或打喷嚏的飞沫传播；黄热病通过蚊子叮咬传播。

疫苗可预防疾病会引起哪些症状？

对于各位而言，关键并不在于了解每一种疾病的原因和技术细节，而是要了解如何通过帮助儿童在卫生工作者处接种疫苗来预防这些疾病。

不过，还是要简单描述相应症状：脊髓灰质炎可引起患儿瘫痪；甲型肝炎可引起皮肤和眼白发黄，并伴有发热和腹泻；麻疹可引起皮疹和发热；黄热病可引起发热和疼痛；脑膜炎可引起发热、头痛和颈部僵硬。

上述所有疾病都可能导致幼儿甚至成人死亡。



疫苗接种卡

了解流行病

影响人群

黄热病由被感染的蚊子传播，并感染疾病所在地区被此类蚊子叮咬的人群。脊髓灰质炎会感染水源被感染者粪便携带的病菌污染的地区的儿童。脑膜炎和麻疹会在人员聚集区域通过咳嗽和打喷嚏的带菌飞沫在人间传播。儿童比其他人群更容易受到这类疾病的感染。

影响范围

本组疾病会集中在一些地区和国家出现，这些地区往往处于较贫困国家，生活条件的恶化更容易导致此类疾病传播。

暴发时间

黄热病疫情会在蚊子数量增加时（主要在雨季）暴发。脊髓灰质炎、脑膜炎和麻疹疫情会在过度拥挤的情况下暴发，例如难民营中或自然灾害后。

如何预防疫苗可预防疾病引发的流行病？

上述几种流行病可通过以下的简单方法进行预防：

- 特定疫苗可针对本组的疾病感染起到多人预防的作用。
- 如果社区内接种此类疾病的疫苗的人数足够多，则可以预防流行病暴发。
- 黄热病疫情可以通过蚊子防控和防范叮咬来进行预防。
- 通过改善生活条件、个人卫生和环境卫生，减少过度拥挤有助于预防脊髓灰质炎、麻疹和脑膜炎。在难民营中尤其适用。

关于疫苗

针对本组疾病的疫苗都非常有效，应该纳入常规疫苗接种计划以惠及每一个儿童。作为社区志愿者，各位要鼓励当地社区坚持带孩子去卫生中心定期接种疫苗。

针对本组疾病的疫苗包括：

- 黄热病疫苗在 9 月龄时注射接种。本疫苗须在经认证的中心接种，接种 10 天后开始生效并提供 10 年的保护。
- 脑膜炎疫苗应在脑膜炎构成威胁的地区为 2 岁儿童注射接种，保护效果仅持续 2 至 3 年。
- 麻疹疫苗在 9 月龄时注射接种，同时配合口服维生素 A 补剂。
- 脊髓灰质炎疫苗通过口服接种，应在出生后第一年分四次接种（出生时、6 周龄、10 周龄和 14 周龄）。

如何应对疫苗可预防疾病病例？

当儿童罹患上述疾病时，在治愈患儿方面志愿者能做的微乎其微。这类疾病非常危险，需要迅速医治。

能提供的最佳帮助是在工具包的协助下学会及时发现患儿，并将他们转诊到最近的医院或卫生机构就医。

如何发现疫苗可预防疾病的流行病？

- **脊髓灰质炎**——当出现众多儿童瘫痪时，疑似为脊灰流行病。
- **麻疹**——当出现众多儿童发热且伴有皮疹时，疑似为麻疹流行病。

- **脑膜炎**——当出现多人发热且伴有严重头痛及颈部僵硬时，疑似为脑膜炎流行病。
- **黄热病**——当有黄热病的地区出现多人发热时，疑似为黄热病疫情。
- **甲型肝炎**——当出现多人发热且伴有皮肤和眼白发黄时，疑似为甲肝疫情。

如何应对疫苗可预防疾病的流行病？

如果暴发了疫苗可预防疾病的疫情，应开展下述工作：

- 大规模疫苗接种以控制疫情。
- 黄热病疫情暴发时，摧毁蚊子孳生地。
- 脊灰疫情暴发时，改善环境卫生和个人卫生。
- 麻疹或脑膜炎疫情暴发时，改善生活条件，减少过度拥挤。
- 在社区发现新病例（**监测**）并转诊到卫生机构。

监测

是为了发现社区中的新发病例，并将其转诊到卫生机构而建立的系统。包括：开展疾病相关教育、主动发现患者、了解需要监测发现的症状。

志愿者如何行动？

不论是常规免疫还是大规模接种运动，志愿者通常都不负责接种疫苗，但是可以开展很多其他工作来支持卫生主管部门完成疫苗接种，包括：

- **监测**：确保疫苗接种运动覆盖所有需要接种的人群。
- **社会动员**：向社区宣传疫苗的重要性，并协助他们参与疫苗接种推广活动。社会动员是志愿者开展的最有价值的工作之一，因为志愿者是社区的一分子，可以在鼓励家庭为孩子接种疫苗方面发挥很大作用。
- **基于社区的监测**：帮助社区发现感染病例并掌握应对方法。



疫苗接种推广活动



第三组：病媒传播疾病

病媒是可以携带病菌并将其传播给人类的昆虫或动物。例如，病媒可以是蚊子、苍蝇、大鼠、蝙蝠、鸡或猴子。



蚊子

有多种疾病都是通过病媒传播的：病媒可以通过叮咬人类传播疾病的昆虫，包括蚊子、一些种类苍蝇和蜱；也可以是如老鼠一类的动物。通过病媒传播的两大主要疾病是**疟疾**和**登革热**。在一些地区和国家这类疾病始终存在，但由于周围环境的变化可能会引发疫情。

此类疾病如何传播？

本组疾病由病媒进行传播。**疟疾**和**登革热**是由携带病菌的不同种类的蚊子传播的。当蚊子叮咬人类时，可将病菌输入被叮咬者的血液，进而使其患病。

病媒传播疾病会引起哪些症状？

本组疾病由不同的病菌引起，但都会引起高烧、身体急性疼痛和疲倦。疟疾引起的发热症状温度时高时低，伴有间歇性高烧和寒战。登革热除了发热外，有时还会引起牙龈及皮下出血。

了解流行病

影响人群

任何人都有可能罹患病媒传播疾病，尤其是幼儿。睡眠没有蚊帐保护及床旁有适合蚊子产卵的积水环境中的人群面临更大风险。

影响范围

一些地区和国家始终都存在疟疾和登革热，主要是热带国家和靠近池塘和湖泊等水域的地区。

暴发时间

流行病更容易在蚊子繁殖较多的雨季暴发。

暴发原因

在雨季时蚊子繁殖增加，人被叮咬而患病的几率也相应更高。在人们缺乏保护而蚊子数量又增加时，会出现多人因被叮咬而患病的现象，此时则认为发生流行病。



蚊帐下的母亲与孩子

如何预防病媒传播疾病？

防控蚊子并防止其繁殖是阻断疟疾、登革热等疾病传播的主要方式，可通过以下几种简单方法开展工作：

- 破坏或填平蚊子生存与繁殖的池塘和小沼泽。
- 用灭蚊物质（杀虫剂）喷洒房屋和帐篷。
- 关键是要防范蚊子叮咬，尤其是保护儿童。主要通过鼓励人们睡在蚊帐下（对防范疟疾有效，但对登革热无效），并穿着尽可能覆盖全身的衣服来实现防护。

如何应对病媒传播疾病的病例？

感染病媒传播疾病的患者不可能由志愿者来进行治疗，而是需要在卫生中心接受专业医务人员的救治。志愿者能开展的重要工作是：发现高烧病例；警惕疑似疟疾或登革热的疫情；并将疑似病例转诊至专业医务人员处就医。

如何发现由此引发的流行病？

在已知存在疟疾或登革热的地区，当多人出现高烧并伴有上述其他症状时，则怀疑发生流行病。志愿者在采取行动之前，应先征得卫生主管部门的确认，明确已发生上述疾病引发的流行病。

如何应对病媒传播的流行病？

如果暴发病媒传播的疾病疫情，应开展下述工作：

- **监测：**发现疑似病例，并转诊至卫生机构就医。
- **预防：**发放蚊帐，并指导教学如何使用。
- **卫生宣传：**帮助社区学习如何发现疾病并保护自己免受蚊子叮咬。
- **灭蚊：**用杀虫剂喷洒房屋。
- **医疗救护：**由专业医务人员对病例进行大规模救治。

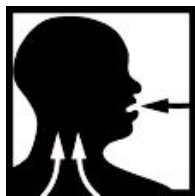
志愿者如何行动？

由于流行病管理不仅关乎病例治疗，也涉及防止疾病传播和减缓疫情。志愿者可以在病媒传播疾病的流行病防控方面发挥很大的助力。

各位可以采取下述行动：

- 发放防疟蚊帐，并指导社区学习如何使用。
- 开展预防及发现相关疾病的卫生宣传活动。
- 通过挨家挨户探访开展监测。

- 将病例转诊至卫生机构就医。
- 开展社区清洁。
- 在经过适当培训且配备适当防护措施的情况下，由水与环境卫生专家指导监督，可开展蚊子防控工作（喷杀）。



第四组：呼吸道感染

呼吸道感染在病菌感染患者肺部时发生并引发传染病，可引起流行病暴发，并可能导致儿童死亡，尤其是会引起重症未获得救治的病例死亡。



患有急性呼吸道感染的儿童

呼吸道感染是指感染胸腔（肺部）的疾病，可能出现引起疼痛或咳嗽的轻症，但也可能出现引起发热、呼吸困难及咳嗽的危重症，甚至在得不到适当及时的救治时可能导致死亡。本组疾病引发流行病，主要发生在容易促成疾病传播的生活环境中（过度拥挤的房屋和帐篷）。

呼吸道感染如何传播？

呼吸道感染通过咳嗽或打喷嚏释放到空气中的飞沫进行传播。这些带菌飞沫被其他人吸入后，会使其患病。

呼吸道感染会引起哪些症状？

呼吸道感染可能是轻症，也可能是危重症，儿童如果得不到治疗可能会导致死亡。通常这类疾病会引起发热并伴有严重的干咳或湿咳（有痰），让感染患者（通常是儿童）呼吸困难。患有呼吸道感染的患儿看起来往往疲惫不堪且面色苍白。

了解流行病

影响人群

任何人都有可能罹患呼吸道感染，但儿童风险更高且症状更加严重，其中营养不良的儿童尤其易受损。

影响范围

呼吸道感染大多发生在人群密集的地方，如集体收容所、难民营、学校、卫生中心或医院等。这类场所中，咳嗽或喷嚏的飞沫很容易让病菌在人际间传播。

暴发时间

呼吸道感染在一年中任何时期都可能发生，在寒冷时期更容易发病。因为人们天冷时会关窗，使得室内新鲜空气减少。

暴发原因

当多人因自然灾害或战争流离失所而不得不住在临时收容所时，会出现过度拥挤的情况，此时呼吸道感染更容易传播，并可能导致流行病。

如何预防呼吸道感染传播？

可通过以下几种简单方法预防呼吸道感染传播：

- 培养良好习惯（例如咳嗽礼仪），以减少呼吸道感染的传播，防范流行病暴发，并在流行病发生时降低其影响。
- 改善居住状况，缓解社区中的过度拥挤。
- 在社区内呼吸道感染发生人际传播之前及时发现患者。
- 对咳嗽或呼吸困难的患儿迅速进行治疗或转诊。
- 改善营养状况。
- 对社区进行宣传教育，以了解疾病并掌握如何进行预防管理。

如何应对呼吸道感染病例？

呼吸道感染治疗难度大，患者需要专业的医务工作者照护。志愿者发挥的作用主要是发现病例，并将其转诊至卫生机构就医。但是志愿者也可以开展其他工作——为患有呼吸道感染的儿童提供营养健康膳食和大量补充液体（例如水、果汁或汤汁）可让患儿显著获益。

如何发现呼吸道感染引发的流行病？

当多人（特别是在居住环境拥挤的情况下）出现发热、咳嗽和呼吸困难时，则怀疑发生呼吸道感染疫情。

如何应对呼吸道感染引发的流行病？

如果暴发呼吸道感染引发的流行病，应开展下述工作：

- 通过有效监测及早发现患者并转诊至卫生机构就医。
- 如有可能，改善居住条件，并缓解过度拥挤。
- 改善营养并为儿童提供良好膳食。
- 在诊所和其他卫生机构中为患者提供适当且及时的治疗。

志愿者如何行动？

对本组疾病而言，志愿者可在以下方面发挥作用：开展卫生宣传活动，发现病例并将其转诊至相应卫生机构以获得妥善照护与救治。各位可以采取下述行动：

- 监测：通过挨家挨户探访来评估生活条件，并发现发热、咳嗽和呼吸困难的患者。
- 将呼吸道感染的患儿转诊到卫生中心或医院就医。

- 确保居民可以获得健康食物，如果存在营养不良的问题则需要保障儿童营养膳食。
- 如有可能，改善居住条件，增加新鲜空气并缓解过度拥挤。
- 开展卫生宣传活动，帮助公众了解：
 - 咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻（咳嗽礼仪）的良好习惯
 - 呼吸道感染的症状
 - 如何管理患儿
 - 将患儿送至卫生机构就医的必要性
 - 良好营养
 - 为患儿补充液体
 - 改善居住条件，缓解过度拥挤



第五组：高度传染性疾病

高度传染性疾病比其他种类的疾病更加危险，因为其中有些疾病是新发疾病，我们应对的准备不足；而另一些则病情严重且传播迅猛，需要我们付出更多的努力来控制流行病。

本组疾病包括了三种非常相似的传染病，归入同组的原因是：三种疾病由相似的病菌引起；以同样的方式传播；都会引起非常严重的症状。虽然这类疾病并不常见，但非常危险，可以在很短的时间内导致大量病例死亡。这三种疾病分别是：**埃博拉出血热、马尔堡出血热和裂谷热**。

高度传染性疾病如何传播？

埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热可通过接触感染者的体液（血液、呕吐物、唾液、粪便等）进行传播，也可通过感染患者遗体或感染者可能接触过的床单、物品表面、工具等任何感染源进行传播。此外，裂谷热最初来源于家畜，早期通过蚊子叮咬传播给人类。

这类疾病引发的主要担忧在于，它们很容易在人际间快速传播，且感染者中死亡比例很高。

高度传染性疾病会引起哪些症状？

埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热均可引起非常严重的症状，包括出血、发热、头痛及各种疼痛，并可能导致众多感染者死亡。

了解流行病

影响人群

任何人都有可能感染埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热。疫区中的每个人都可能受到感染，但其中一些人面临的风险更高，包括医生及护士等卫生工作者和患者家属。因为这两类人群都会与患者发生密切接触，可能会从患者身上感染这类疾病。

影响范围

大多数时期，埃博拉和马尔堡病毒病只发生在少数几个非洲国家，包括：面临埃博拉疫情的刚果民主共和国（刚果金）、苏丹、加蓬和乌干

达；面临马尔堡病毒病疫情的安哥拉、刚果民主共和国（刚果金）和乌干达；面临裂谷热疫情的东非地区和阿拉伯半岛。

暴发时间

埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热疫情在一年中任何时候都可能暴发。

如何预防高度传染性疾病？

埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热仅在少数国家发生，预防难度大。但如果可以做到早知道、早发现，就更容易在流行病发生时让其得到控制。

如何应对高度传染性疾病病例？

应对本组疾病的最佳方法是对患者进行隔离，让患者与其他人保持安全距离，以防范因为距离太近可能造成的感染。最重要的是，需要将患者尽早转诊到专业卫生机构就医。在应对埃博拉或马尔堡病毒病时，始终使用个人防护装备（PPE）至关重要。我们将在工具包中进一步学习如何使用个人防护装备。

个人防护装备

为避免直接接触患者、患者体液或被患者接触过的物品及表面等任何感染源而穿戴的装备。

如何应对流行病？

如果暴发埃博拉、马尔堡病毒病或裂谷热等流行病，应开展下述工作：

- 自我保护以避免染病，主要通过使用个人防护装备。
- 患者早发现、早送诊。
- 用漂白剂或任何可以有效去除病菌的强力清洁产品（消毒剂）擦拭患者或遗体曾接触过的物品或表面。
- 安全掩埋死于埃博拉或马尔堡病毒病的患者。
- 开展卫生宣传，以教育社区成员如何保护自身免受感染。

志愿者如何行动？

当志愿者参与埃博拉、马尔堡病毒病和裂谷热等流行病的防控工作时，最重要的问题就是志愿者的自我保护。志愿者要避免冒险行为并防范自身感染。否则，志愿者患病将会进一步扩大流行病影响，且无法继

穿戴配备个人防护用品的志愿者



续帮助患者。在进入疫区时，个人防护装备的使用至关重要。后文将在工具包章节学习个人防护装备的使用情境及方法。

志愿者通常不为埃博拉、马尔堡病毒病或裂谷热等流行病的患者提供照护，因为被感染者需要医务工作者高度专业化的救治。但各位可以在其他方面发挥有效作用：

- 与社区成员及社区领袖沟通，请他们在发现新增病例和联系转诊送医过程中提供帮助。
- 卫生宣传工作是志愿者大有可为的领域。各位可以在社区中帮助宣传流行病的有关情况，并帮助人们学习如何自我保护、照顾患病的亲属和处理死者遗体。
- 有时志愿者可以帮助社区制作强力清洁用品（消毒剂），教授使用方法，并向社区发放必要的清洁工具。
- 通常不需要志愿者负责照顾患者或掩埋死者遗体。但如果由于缺乏人手不得已而为之的时候，应在专家的严格监督指导下进行，且需要始终配备全套的个人防护装备。



第六组：禽流感与大流行性流感

大流行性流感是一种非常严重的流感。这种新型疾病最初在鸡或其他禽类中严重致病（禽流感），且可感染与之直接接触的人类。如果该疾病发生改变（变异）可轻易在人际间传播，将会造成世界范围内流行（大流行），进而导致多人死亡。在这种形态下，流感可以轻易传播，目前尚没有治疗方案或疫苗。

一段时期以来，有一种病菌以感染禽类为主，会导致禽流感发病。但有些情况下这类病菌也从禽类传染给了人类，导致人类罹患重症流感，并可引发多人死亡。目前为止，世界范围内只有少数人群因禽类感染传播而患病。

目前尚未出现大流行性流感；只有当导致禽流感的病菌出现改变（变异），从感染禽类为主转变为可以感染人类的时候，大流行性流感才可能出现。这种情况一旦发生，该病会像普通流感一样轻易通过飞沫（咳嗽和喷嚏）实现人际传播，并成为可在人群中快速传播的重症疾病，在全球范围内大面积流行——这就是我们所说的大流行性流感。

一旦席卷全球的大流行出现，会导致数百万人患病，其中很多人还可能因此而丧生。除此之外，大流行性流感还会带来其他方面的影响。比如造成医院人满为患，其他疾病遭到忽视，出行中断，停课停工等等。一旦发生这种情况，当地资源（如志愿者）在帮助社区克服流行病影响、照顾患者、了解如何管理大流行性疫情以及疫情后恢复正常生活方面都将发挥非常宝贵的作用。

历史上曾经发生过流感大流行，包括 1918 年—1919 年的西班牙流感；1957 年—1958 年的亚洲流感；以及 1968 年—1969 年的香港流感。



感染了禽流感的病鸡

禽流感与大流行性流感如何传播？

禽流感在禽类之间通过体液、羽毛和粪便传播，并可以通过同样的方式感染人类，导致人类患病。禽流感还可通过来自病鸡或其他被感染禽类未充分烹饪的夹生肉或蛋类向人类传播。

大流行性流感与第四组中介绍的呼吸道感染类似，可通过咳嗽和打喷嚏时释放到空气中的飞沫进行传播。这些飞沫携带病菌，被他人吸入后可致病。

需要注意的是，咳嗽或打喷嚏产生的飞沫大概只能传播 1.5 米，而不会远距离传播。这就意味着与患者之间的距离如果大于 1.5 米，则不太可能被其感染。在应对大流行性流感时，这一点要始终牢记，因为保

持与患者的安全距离（也称“保持社交距离”）是最行之有效的防范措施。

禽流感和大流行性流感会引起哪些症状？

禽流感和大流行性流感都是严重的人类传染病，症状和普通流感很类似，包括：突然发病、发热、咳嗽和气短，有时还会出现寒战、流鼻涕、咽喉痛、乏力、肠胃不适或食欲不振。如果引发感染的病菌很强大，上述症状可能会非常严重。

了解流行病

影响人群

禽流感更有可能感染家中有畜养鸡或其他禽类、在养殖场工作及接触禽类或生禽肉的人群。

我们尚不了解哪些人群最容易被大流行性流感病菌感染，在大流行暴发后会对此有进一步认识。

影响范围

大流行会从一个或若干未知地点暴发，一旦暴发全球将被几轮大流行性流感席卷。所以称之为大流行性疫情。

暴发时间

仍然未知。大流行可能很快将会暴发，也可能多年不出现。

如何预防禽流感和大流行性流感的传播？

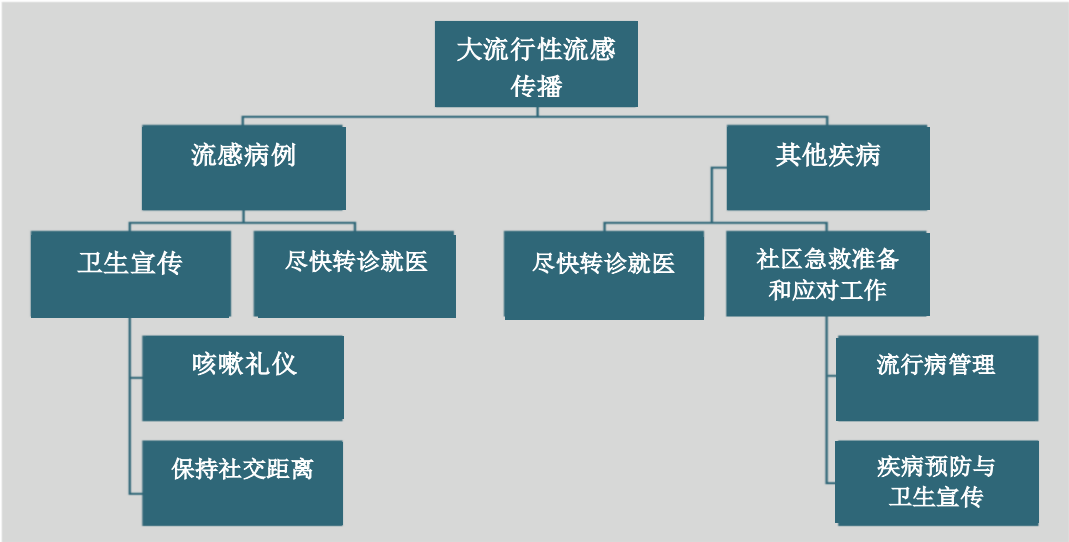
通过及时发现禽类疫病、扑杀病禽、对暴发流行病的地区进行人禽隔离管理（避免鸡进入屋舍）、烹饪时保证禽肉和蛋类熟透等方法均可预防禽流感从禽类向人类传播。

预防流感大流行可以采取的防范措施十分有限。因为禽流感病菌随时随地可能变异，成为更容易受感染人类且可在人际之间传播的新型病菌。防范流感大流行严重后果的最佳途径是做好充分准备，了解一旦流行病暴发应该如何应对。

如何应对大流行性流感病例？

应对大流行性流感的最佳途径是患者隔离，保持与患者之间的距离（社交距离）并将其及时转诊送医。

当大流行病暴发时，会有很多罹患其他疾病的患者由于医院和诊所忙于流感患者而无法获得医治。这就意味着需要为这些患者提供其他治疗途径，请参照下图：



在可人际传播的新病菌出现且大流行性疫情暴发时，许多人会同时罹患流感。这就意味着患者数量会超出医院和卫生机构的能力，许多流感患者或其他疾病的患者将不得不居家治疗。

在这种情况下，将在社区内通过简单方法对流感进行治疗，包括通过保持社交距离和改善做法（如咳嗽时用衣袖遮挡等简单举措）来防范患者感染健康人群，并通过提供照护、增加营养、保障休息等方式为患者提供支持。

如何应对流感大流行？

如上所述，应对流行病的最佳途径是做好准备。在世界范围内，国际联合会与众多国家红会、政府部门和其他合作伙伴合作，在应对流感大流行的准备工作中走在前沿。

但如果流行病暴发，志愿者也可以通过采取下述行动提供助力：

- 患者管理：医院和卫生机构将不得不收治大量流感患者。如果人数太多，部分患者可能需要在社区进行治疗。
- 通过宣传良好的卫生措施，如保持社交距离和培养良好个人卫生习惯来减少疾病的传播，
- 支持公共基础设施：当大流行性疫情暴发时，供水、环境卫生、学校教学等众多服务都可能中断。需要相应开展工作来保障这些服务的运行。
- 当大量流感患者涌入卫生机构之时，机构将无暇顾及其他疾病的患者，所以需要在其他卫生服务部门或社区为这些患者提供照护并加以管理。

志愿者如何行动？

通过协助开展上述工作，志愿者将构成各个国家红会应对流感大流行的一大重要基石。

1.3

流行病中的特殊问题

学完本章后，你将：

- 了解在自然灾害后发生的各类流行病。
- 理解应如何处理死者遗体以防范流行病。
- 了解可能影响社区的其他传染病。

1.3.1

灾害与流行病

自然灾害在世界各地时有发生，会给人类及其财产带来毁灭性的影响，导致社区中出现大量死伤及病患，也会使人们因失去家园而流离失所。

不同种类的自然灾害对社区的影响各有不同。地震等自然灾害会造成大量死伤，并导致多人失去家园。而干旱和洪涝等其他灾害造成的死伤总体较少，但会对食物供应和当地作物等其他方面产生影响。

要理解自然灾害后传染病与流行病如何发生发展，就需要理解此类灾害的影响与流行病之间的关联，并掌握在这种情况下哪些流行病更容易暴发。首先，要探讨一下自然灾害对社区的影响。



地震后倒塌的建筑

参与互动

请列出你所知道的自然灾害种类，并谈一谈它们对人与社区会产生什么样的影响。

[illegible]

如上所述，这些列出的灾难造成的影响会为流行病的传播制造条件。腹泻病和呼吸道感染等流行病更有可能在自然灾害后暴发，但同时也不排除疟疾等其他流行病发生的可能。

要了解这一切是如何发生的，需要回顾有哪些因素推动了流行病的传播。



洪涝场景

小组活动

分组回顾并讨论流行病传播的推动因素。请用一句话描述自然灾害、灾害影响和流行病之间的联系。

可仿照以下示例：

地震会造成人们流离失所，居住生活条件拥挤的帐篷和临时避难所中。这会促使呼吸道感染流行病的传播。

请各小组围绕以下各个灾难中的其中一项展开讨论：

- 地震
- 洪水
- 滑坡
- 暴风雨
- 海啸
- 难民危机
- 干旱和饥荒

请将各组讨论的结果写在翻纸白板或白板上，并进行讨论。

在发生自然灾害后，应对流行病比其他情况下更加困难。因为灾害影响了诊所和医院收治患者的能力，往往在此类突发紧急事件后情况会进一步恶化。

前面的章节曾经讲过更容易受流行病影响的易受损人群。而从以上制作的表格中可以看出，自然灾害后还会产生更多易受损人群。因为灾害使生活条件、居住环境、供水、卫生条件以及人员的流动情况进一步恶化。

小组活动

分组讨论为什么自然灾害后社区和个人都更加易受损？在哪些方面会更加易受损？

请各小组围绕以下各个突发紧急事件中的其中一项展开讨论：

- 地震

- 洪水
- 滑坡
- 暴风雨
- 海啸
- 难民危机
- 干旱和饥荒

1.3.2

死者遗体与流行病²

大部分自然灾害后，人们往往非常担忧死者遗体会引发流行病。这是被媒体以及一些医务和救灾专业人士所误导的想法。

自然灾害后的死者遗体并不会引发流行病！

这些恐惧带来的压力致使主管部门采用快速集体掩埋和喷洒“消毒剂”等不必要的方式处置遗体。对死去患者的家属来说，这些举措可能引发心理压力和法律问题。

需注意，灾后的幸存者中更容易出现流行病传播。

传染病和死者遗体

因自然灾害丧生的死者通常死于外伤、溺水或大火，而不是疾病。这一群体在临终前罹患可引发流行病的传染病的几率很低。大部分导致感染的病菌在遗体中存活不超过 48 小时。

对他人的风险

由于公众通常不会接触遗体，他们是低风险人群。死者遗体粪便污染饮用水源的风险虽然存在，但这一风险很低。

对遗体处置人员的风险

由于有可能接触到肝炎（肝部感染）、艾滋病毒、结核和腹泻等感染的血液和粪便，负责处置死者遗体的工作者面临一定风险，但风险较



死者遗体的安全处置

² 由泛美卫生组织 2006 年《灾难后遗体管理：第一急救员现场操作手册》（O. Morgan, M. Tidball-Binz, D. van Alphen 等所著）改编。

小。在坍塌建筑物等危险地点进行遗体搜寻的团队还面临着受外伤的风险。

针对遗体处置人员的安全防护措施

自然灾害后，志愿者有可能须开展遗体处置的工作。需要掌握此时需采取何种安全措施来避免感染和传播疾病。保持基本的个人卫生习惯可保护志愿者免受血液和体液的感染。

在处理遗体时，应采取以下安全措施：

- 有条件时，使用手套和靴子。
- 处理遗体后和餐前需用肥皂和水洗手。
- 避免用手擦拭脸部和嘴部。
- 对运送遗体时使用过的所有设备、衣物和车辆进行清洗和消杀。
- 口罩不是必需品，但如有提出要求应予以提供，以消除焦虑。

1.3.3

部分其他传染病

对于我们尚未提及的其他传染病也一定要稍作了解。这类传染病并不会像腹泻病或呼吸道感染一样在一定时期内引发快速传播的流行病。但是这些传染病在世界各地影响了数百万人口，并造成了诸多的疾病和死亡。因此我们有必要对这些疾病稍作了解。



穿着写有“艾滋病毒阳性”
(HIV+) 字样的 T 恤衫

艾滋病毒和艾滋病³

人类免疫缺陷病毒（艾滋病毒）是造成获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）的病毒，会攻击免疫系统（即人体对疾病的防御系统）。艾滋病毒在血液、母乳、精液和阴道分泌物中均有发现，感染病毒者呈现艾滋病毒阳性（HIV+）。

艾滋病是感染艾滋病毒阳性感染者的各种严重疾病的总称。当艾滋病毒携带者由于免疫力下降而无法抵御感染时，这些疾病就会发病。

艾滋病毒传播的途径

- 不安全性行为——无保护措施性行为是人类感染艾滋病毒的最常见的途径。
- 血液接触——输血或共用被感染血液污染的针头或其他尖锐物品可导致艾滋病毒传播。

³ 由世卫组织 / 南部非洲艾滋病信息传播服务联盟 / 国际联合会《艾滋病毒预防、治疗、护理和支持——社区志愿者培训包》改编

- 母婴传播——妊娠、分娩或母乳喂养时母亲可将艾滋病毒传播给婴儿。
- 结核病患者更容易被艾滋病毒感染。

艾滋病毒不会通过以下途径传播

- 拥抱、亲吻、握手、呼吸同一区域内空气、咳嗽、打喷嚏、汗液、泪液或运动接触等社交接触。
- 共用马桶座、食物器皿或饮水用具、衣物、公共淋浴或泳池等。
- 蚊子或臭虫等昆虫叮咬。

预防艾滋病毒传播的方法

- 选择更加安全的性行为（每次使用避孕套、节制、对配偶保持忠诚、避免随意性行为或采用非插入性行为）。
- 在妊娠、分娩或母乳喂养期预防母婴传播。
- 预防或减少某些行为对健康产生的不良后果（降低伤害），包括对行为方式容易面临艾滋病毒感染风险的人群提供帮助。
- 采取预防感染的各种安全措施（通常被称为“通用安全措施”），这就意味着在进行看护时需采取措施确保不接触血液或体液。

了解艾滋病毒和艾滋病非常重要，因为艾滋病毒感染者在流行病期间更容易患病和死亡。这一群体更加易受损，在流行病中也许尤其需要志愿者的协助。



患有肺结核的男性

结核病⁴

结核病（TB）是主要影响肺部的疾病，但也可能影响其他器官。在某种程度上，结核病与之前讨论的呼吸道感染类疾病非常类似，但是其传播与治愈的过程都更加缓慢。

结核病是一种严重疾病，但是可治愈。结核病患者通过咳嗽将携带结核菌的唾液或痰液飞沫释放到空气中，其他人吸入后有可能也会感染结核病。

结核病患者的密切接触者患病风险更大。结核病患者在咳嗽和打喷嚏时应用手帕捂住口鼻以避免病菌的传播。结核病很容易发病，且在身体虚弱时会病情恶化。如营养不良者、艾滋病毒感染者、吸烟者或有酗酒或吸毒问题者更容易感染结核病。

当出现咳嗽超过三周、低烧、夜汗、食欲不振、体重减轻和乏力等症状应怀疑为结核病。有上述症状者应前往当地卫生机构或结核病诊所进行检查。

⁴ 摘自《国际联合会家庭工具包》

结核病菌的死亡过程非常缓慢，每个结核患者都需要服用多种药物联合治疗至少六个月。大部分结核病例经妥善治疗都可痊愈，但需要按时服用药物并完成整个疗程。然而，有些结核病菌具有抗药性更难治愈，甚至有时无法治愈。

艾滋病毒感染者感染结核病的风险更高。结核病对于艾滋病毒阳性的人群来说尤其危险。

营养不良

营养不良不是传染病。当人（尤其是儿童）的饮食欠缺无法满足其需求时就会造成营养不良。营养不良的儿童身体会变得虚弱，无法抵御感染，这使得这些儿童更容易在流行病中染病和死亡。



水肿型营养不良患儿



干瘦型营养不良患儿

营养不良的儿童很容易辨识，他们往往消瘦、疲惫无力且没有精神（干瘦型营养不良）；有时会由于腹腔积液造成腹部鼓胀（水肿型营养不良）。

对营养不良的儿童要小心进行治疗。在有条件的情况下，一定要把他们转诊至卫生中心或食疗中心就诊。因为对于严重营养不良来说，在医疗监护下为患儿提供特殊膳食非常重要。

模块二

流行病防控原则

————

2.1	
了解流行病	43
2.2	
流行病响应周期	46
2.3	
了解风险	49
2.4	
志愿者与流行病防控	53

2.1

了解流行病

学完本章后，你将：

- 了解流行病的主要事项及其重要性。
- 了解在流行病的调查和评估中如何提出正确的问题。

2.1.1

询问与流行病相关的问题——评估

要管理流行病并帮助感染人群和受灾社区，就必须首先了解在流行病中都发生了什么。要妥善的应对流行病，就需要明确一些基本事项。

要了解流行病，需要询问以下几方面问题：基本情况；涉及人群；影响范围；暴发时间。

下框中列出了流行病评估时可以提出的问题。这个问题列表并非详尽无遗，各位是否可以想到其他补充的问题？请与同事和培训师进行讨论。

基本情况

- 导致流行病暴发的是什么疾病？
- 流行病的规模如何？
- 流行病以什么方式传播？
- 针对这种流行病是否有预防和管理措施？
- 有什么方法可以减少疾病的传播？

涉及人群

- 哪些人在流行病中受到影响？患病及死亡人数如何？
- 社区中哪些人在流行病中最易受损？
- 哪些人在应对流行病？
- 我们可以与哪些人合作？

影响范围

- 流行病在哪里发生？
- 还有哪些其他地方受到威胁？
- 我们的资源来自哪里？
- 哪些地方是最佳的工作切入点？

暴发时间

- 流行病何时暴发？
- 流行病何时得以确认？
- 我们何时可以开始展开实地工作？

当社区中流行病暴发时，回答上页框内的相关问题是志愿者有能力做且必须要做的关键工作之一。

流行病评估是指提出上述问题并将答案汇总进行通报的过程，是流行病应对工作中非常重要的环节。我们在下一章节讨论流行病响应周期时会进一步展开探讨。

流行病评估

是指汇总有关流行病的性质、范围和起因等信息的过程，其中包括提出问题、收集和分析信息、使用信息并上报信息以妥善应对流行病。流行病评估回答了基本情况、涉及人群、影响范围、暴发时间等问题。

2.1.2

如何找到答案？

上表中的问题是从多个层面提出和回答的：在国家层面，涉及卫生部和各个国家红会的总部；在地方层面，涉及当地红会的地方分支机构及志愿者所在的社区，都需要提出相应问题并做出回答。这些答案会帮助大家尽可能充分地了解流行病。

上述问题的答案来源各有不同，但主要来自于受流行病影响的社区成员。社区里的公众往往比任何人都更加了解他们的所处的环境与生活状况。社区领袖、卫生工作者和住户家庭都是所需信息的最佳来源。

想要保证评估的最佳效果，就需要深入受流行病影响的社区，从社区成员那里寻找答案。请志愿者用好已经掌握的沟通技巧来获得准确的答案，进而帮助各位和其他团队妥善应对流行病。



志愿者与社区老人沟通



志愿者与医务工作者沟通

参与互动

培训师为大家准备了一个关于流行病的场景。请假设自己是流行病评估团队的成员，通过向培训师提出上述问题来模拟流行病评估的过程，同时向培训师说明模拟提问的对象是谁。

提问环节结束后，请根据收集到的问题答案进行思考：这可能是什么流行病？应对这场流行病的下一步措施是什么？并和同事与培训师讨论你的想法。

模拟的提问对象可以是任何人，例如卫生站工作者、乡村领袖、母亲或任何可以交谈并可以为相应问题提供答案的人。请跟同事讨论不同的选择对象，也可以向不同的人提出同样的问题。

2.2

流行病响应周期

学完本章后，你将：

- 理解流行病响应周期
- 有能力在实践中应用这种周期

2.2.1

流行病响应周期

我们可以使用这一方法更好地理解流行病中涉及时间范畴的问题，并了解如何限制流行病对社区产生的危害。

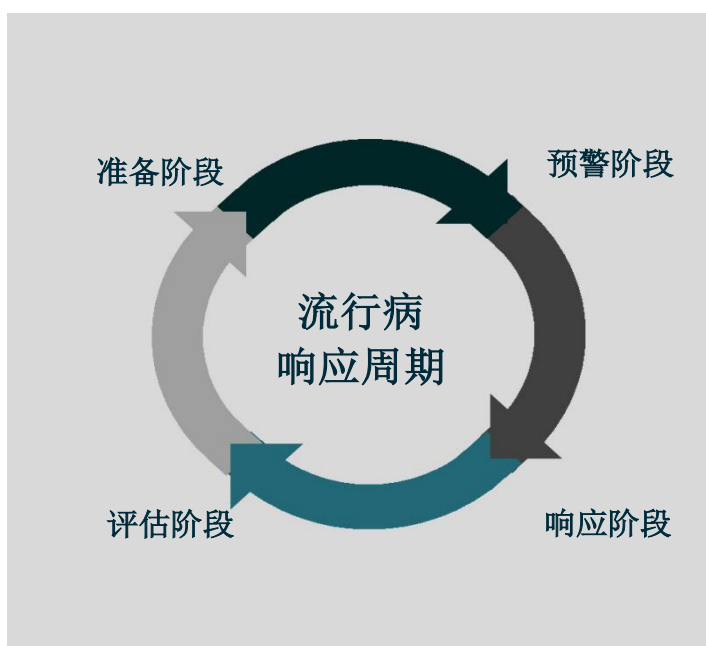
流行病往往具有周期性，而不是线性（一个接一个）发展的过程。当流行病发生时，流行病的应对方式和应对措施将会影响未来流行病的走势。换言之，如果对当前发生的流行病妥善加以应对，我们不仅可以让此次流行病中的患病和死亡人数得到控制，同时也可能帮助缓解未来暴发流行病的影响。这并不是一个复杂的概念，但它可以帮助我们理解志愿者在流行病中应发挥的作用以及在各个阶段需要开展哪些工作。

不论是什么流行病，其响应周期都主要分为四个阶段。

这四个阶段分别为：

1. **准备阶段**—在流行病未暴发时，要做好应对流行病的准备工作
2. **预警阶段**—发现流行病并开始调动应对流行病所需的各项资源
3. **响应阶段**—开展流行病应对工作
4. **评估阶段**—流行病结束后对流行病应对工作进行评估

以下是流行病响应周期的示意图：



在周期的各个阶段都可以采取一定措施来降低流行病对社区人群产生的有害影响。在整个培训过程中我们还会进一步深入探讨这些措施。在本章节仅列出在各个阶段需要开展的工作。

准备阶段

这是在流行病未发生时所开展的工作。在这一阶段，我们有时间也有能力组织学习、开展培训，针对可能暴发的流行病为志愿者提供装备，并进行准备工作。同时还需要开展流行病的防范工作，通过在社区宣传良好的习惯并设立必须的基础设施来实现防疫。

预警阶段

在这一阶段，我们尚不知道流行病是否已经暴发。但在部分社区已经出现了病例（超出正常数量），很可能在短期内会出现流行病。我们需要动员志愿者、组织志愿者复习相关知识并为流行病确认后需要开展的工作做好准备。启动流行病评估工作是预警阶段非常重要的环节。

响应阶段

当卫生部或地方卫生主管部门确认流行病后，就启动相关响应工作。

此前已经讨论过在流行病中志愿者可发挥作用的多种途径，包括开展卫生宣传工作的重要性。在本手册中还会进一步就此展开探讨。

评估阶段

在流行病结束后，需注意审视在流行病期间开展的工作（采取的措施），并思考在下一轮（未来的流行病）中哪些方面可以加以改进——这就是评估的过程。如果不对自己的行动进行妥善的评估，就很可能重复犯错。在评估结束后，我们就可以开始为下一波流行病暴发开展准备工作了。

2.2.2

志愿者在流行病响应周期中如何发挥作用？

志愿者在流行病响应周期的各个阶段都可以开展有益工作。但是对每一场流行病而言，志愿者的行动并非是一成不变的。有些行动是一般通用的措施，适用于所有流行病；而另一些则更具有针对性，只适用于特定流行病。在本章节我们将尝试找到一些志愿者可以在流行病响应周期的各个阶段开展的通用措施。

在以下的小组活动中，我们将把每个人的想法汇总列出，之后将在模块四中进一步深入讨论各个阶段及需要采取的行动。在学习如何使用工具包的章节，我们还将更加具体的讨论在流行病中志愿者可以提供助力的具体措施。

小组活动

请填写在你看来流行病响应周期的各个阶段应采取的主要措施。请聚焦任何流行病中都可以采取的通用措施，而非仅适用于特定流行病的针对性措施。

准备阶段	预警阶段
培训志愿者	联系卫生中心
响应阶段	评估阶段
动员志愿者	统计受助人数

2.3

了解风险

学完本章后，你将：

- 理解风险的概念。
- 了解并能识别所在国家和社区中可导致流行病的各类风险。

2.3.1

什么是风险？

通过了解风险，志愿者可以更好地为所在社区做好防疫准备。

流行病风险

是指某个社区发生某种特定流行病的可能性或几率，取决于人群的易受损程度、社区现有疾病情况以及周围环境等因素。

如果风险**增加**，则意味着暴发流行病的几率更大（可能性更大）。

如果风险**降低**，则意味着暴发流行病的几率更小（可能性更小）。

哪些因素会影响风险？

流行病风险的高低受到多种因素的综合影响。对于许多疾病而言，流行病发生的风险与时节和季节密切相关。这就意味着在特定时节流行病风险会增加，而在其他时间风险又会降低。各位是否可以想到受季节变化影响的疾病？请与培训师和同事交流想到的例子。

隐患

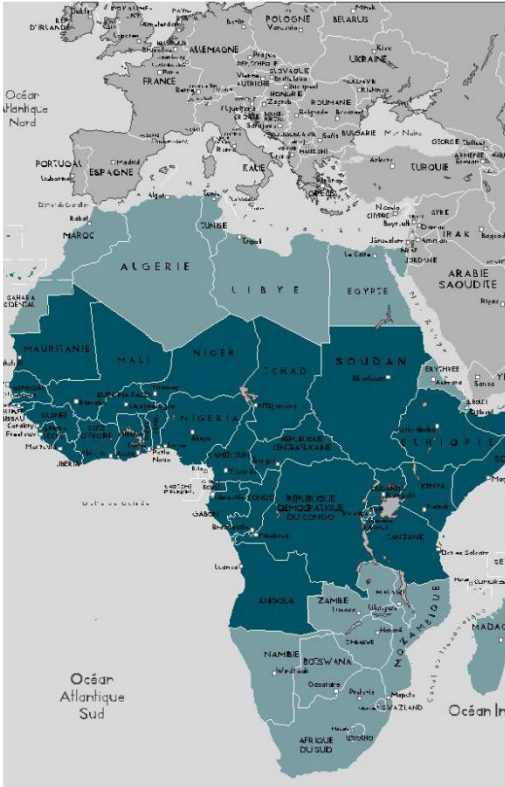
“在社区已经存在这种疾病，且社区缺乏清洁饮用水。雨季已经到来，蚊子数量增加。”

以上是可增加疟疾疫情风险的几种威胁的示例。请与同事一起尝试思考举例，列举出导致其他流行病风险增加的威胁因素。

易受损性

“很多人生活在拥挤的帐篷内，而没有正规的避难所。这会让他们在面对传染病时更加易受损（比如，社区暴发呼吸道感染的流行病风险更高）。”

同样，请尝试思考举例，还有哪些易受损性会增加流行病风险。



非洲黄热病患病分布图



拉丁美洲黄热病患病分布图

为什么了解风险很重要？

了解风险之所以重要，是因为如果可以识别出各自社区有哪些可能增加风险的因素，就可以更好地开展防疫准备工作，甚至可能预防流行病的发生。预防流行病总好于不得不对流行病。

我们需要理解之前讨论的各组疾病的风险。接下来在我们探讨各自国家和社区面临的风险时，我们将会以此为出发点进行思考。

2.3.2

所在国家和当地社区的风险

各位已经能够识别出自己所在的社区使流行病风险增加的一些隐患和易受损性，而现在需要了解为什么我们需要掌握有哪些疾病会在我们各自所在的国家造成流行病。

疾病通常在特定地理区域内存在并引发流行病。了解各位所在的国家是否属于这些地理区域范围内可以帮助大家了解身边最有可能发生哪些流行病。这一认识帮助大家所在的地方分支机构针对相关疾病做好防疫准备。例如，疟疾主要分布于热带气候区。如果身处热带国家（例如非洲），就必须要做好疟疾防疫的准备。

请查看此处提供的两份地图。图上显示了哪些国家会受到黄热病的影响，进而更可能出现黄热病疫情。查看这些地图会帮助大家判定自己所在的国家是否面临风险。请与自己所在的国家红会或地方分支机构进行沟通，寻找更多此类地图来帮助评估各自所在的社区面临的流行病风险。

请各位参照黄热病分布地图，看看能否判断出自己所在的国家是否面临黄热病的风险？

所在社区的风险

只是知道所在的国家是否面临特定疾病的流行病风险是不够的，因为这并不一定意味着大家所在的社区也同样面临风险。各位还必须掌握各自所在社区的风险情况。

遗憾的是，具体标明国家内各个区域特定疾病风险的地图并不容易获取或找到。但是还有其他的方法可以判断所在社区面临哪些疾病及流行病的风险。

其中的方法包括：

- 借助各位对所在社区的了解。
- 从最了解社区的隐患、易受损性和具体状况的人那里了解情况。这些人群包括母亲、农民、渔夫等，他们往往是非常好的一手信息来源。

- 与社区和宗教领袖进行沟通，这一群体容易相处，并且可以提供宝贵的信息。
- 咨询当地医疗中心的工作人员，因为医护人员非常了解所在的区域可能会出现何种疾病。

在接下来的活动中我们会尝试进一步了解各自所在社区面临的风险。

小组活动

每个小组都将分配负责其中一个疾病组（腹泻病、疫苗可预防疾病、病媒传播疾病、呼吸道感染或高度传染疾病）

请各位在自己的小组中，尝试找出您所在的社区有哪些问题可能会增加对应疾病组的流行病风险，并在下表中分别列出隐患和易受损性。

风险因素（选择一种流行病进行分析）

隐患	易受损性

现在我们了解了如何进行风险评估。请记得用好从社区收集的社区知识以便为应对流行病做好准备。

2.3.3

季节与流行病⁵

流行病不会无缘无故在一年的任何时候随机发生。事实上，受到特定季节、条件或活动的影响，流行病通常会在特定的时期暴发。

⁵ 摘自《基于社区的急救行动》第三模块，主题四。

许多流行病总是反复在同一季节或同一时间段发生。例如，疟疾就总是在雨季暴发。

如果我们理解了各自所在社区的风险和疾病，以及它们与季节之间的关系，我们就可以更好地围绕各类流行病做好准备和防控工作。为此，我们需要掌握社区中各种活动与季节之间的关系，以及各个季节与流行病之间的关系。

季节分布表可以展示一年中哪些时期流行病风险最大、危险系数最高。我们可以使用这一工具来记录时节信息以及在这些时节可能发生的流行病。

以下是一个季节分布表示例：

	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
洪水												
雨季												
腹泻												
疟疾												
节日												
收获季												

各位还能想到其他可以放入左边一栏的事件么？请与培训师或同事分享。

参与互动

培训师会在白板上画出季节分布图，请补充其他事件并填写与每个事件相关的时节和月份。

大家可以看到，我们并不掌握完成这张图表所需的所有答案及信息。这些信息要如何获得？请就信息来源向培训师给出建议。

参照章节 2.1.1，回顾可以从哪里获得答案。请思考图表中的每个项目分别需要向谁询问信息，然后把想法分享给培训师和各位同事，并将完成的图表挂在墙上。

2.4

志愿者与流行病防控

学完本章后，你将：

- 了解为什么志愿者在流行病防控中不可或缺。
- 理解志愿者来自哪里，在哪些方面可以发挥最大助力。
- 了解志愿者在流行病中的角色。

2.4.1

我们为什么需要志愿者？

在流行病防控和帮助感染人群及社区的过程中，我们为什么需要志愿者？难道专业卫生工作者和医护人员来开展这些工作还不够吗？专业的卫生工作者往往人手短缺、过度劳累，且没有足够的资源来救治社区中所有的患者。尤其是在流行病暴发期间，需要照护的患者数量会出现激增。同时，专业医务人员主要在诊所和医院工作，并非每个社区都配备有专业团队。

红十字和红新月志愿者在流行病防控及缓解流行病负面影响的工作中至关重要。在很多国家，都是由志愿者协助专业医务人员和政府来执行流行病防控措施。因为志愿者有能力深入当地社区，在流行病应对中他们往往是最有效的助力。

志愿者工作对于志愿者自身而言也是有益的：

- 志愿者可以收获有益知识、培训和技能并在生活中学以致用。
- 志愿者在帮助他人时也会收获巨大的成就感和满足感。
- 志愿者会成为各自社区的重要人物。

上述所学将帮助各位理解和重视自己作为志愿者在流行病管理工作中发挥的作用。

小组活动

分成四组，每组从以下四个领域中其中一项入手，用几分钟的时间讨论志愿者可以做些什么，而他们的工作可以产生哪些成效：

1. 作为来自社区的一名志愿者
2. 深入接触社区
3. 深入接触卫生系统
4. 知识、培训和组织

请将各组提出的要点记录在下页的表格内。

作为一名志愿者	深入接触社区
• • •	• • •
深入接触卫生系统	知识、培训和组织
2 • • •	• • •

2.4.2

志愿者来自哪里？

各位作为红十字会或红新月会的志愿者，生活在当地社区之中：既可以是村庄，也可以是小镇或城市的社区。当大家作为志愿者向社区提供卫生服务或参与到流行病管理的工作中时，就是在为当地社区工作。

上述讨论提及的种种优势之所以适用于大家，是因为大家都来自于社区并为自己的社区开展志愿工作。这就意味着各位了解所在的社区，与社区中的人有联系且能够与他们顺畅沟通。

来自社区的志愿者具有的优势包括：

- 了解所在社区。
- 了解社区中的人和他们的想法。
- 认识社区的领袖。
- 能够使用社区本土的语言与人们交流。
- 知道如何说服人们进行自助。
- 了解当地的习惯。
- 了解当地的限制因素。
- 多数情况下时间方便且想要帮助他人。
- 可以见到所有人。

大家还能想到其他的优势吗？

流行病发生时志愿者处于什么位置？

各位作为当地社区的一分子，具有上述提及的所有优势。但同时还具有一些社区其他成员也许没有的重要素质。各位还是大型组织的一

员，是各个国家红会中的一分子，接受过应对流行病的培训并做好了相应准备，知道应该做什么及怎么做。

志愿者具有了这些的额外优势之后，就不仅仅是身处于当地社区的一份子了，同时也构成了其所在社区与负责共同管理流行病的卫生系统及机构之间的关键联系。



2.4.3

流行病中志愿者的角色

此前我们已经学习了各类疾病、流行病及其传播方式，接下来需要思考的是志愿者可以做些什么来协助流行病防控。

在模块四中，我们会了解与本手册配套的工具包。在工具包中将更加具体的介绍手册中提到的各类疾病，以及我们应该采取哪些措施来提供协助。当各位所在的社区出现流行病时，大家无须再次从头到尾阅读手册，而是可以直接使用工具包找到正在面临的具体疾病，查阅应该采取什么措施来提供帮助。现在，我们首先总体了解一下志愿者在流行病期间可以如何开展工作。

在疫情之前、疫情期间和疫情之后，志愿者可采取不同的方式提供帮助。在本手册中，我们已经对此展开了详细的讨论。大家是否可以列出一些疫情期间志愿者可帮助社区开展的行动？请和同事及培训师进行讨论，并把想法写在白板上。

在讨论过志愿者在社区中的位置以及与卫生主管部门的关系之后，有必要认真思考我们应该如何用好这一身份来协助流行病防控。接下来，进入模块三——我们将详细了解志愿者如何在流行病响应的各个阶段为各自的社区提供帮助。

模块三

流行病防控措施

————

3.1		
疫情之前		57
3.2		
疫情预警		61
3.3		
疫情期间		63
3.4		
疫情过后		68

3.1

疫情之前

学完本章后，你将：

- 了解在流行病暴发之前的阶段应该采取什么措施。
- 了解准备工作。
- 理解规划工作和规划工具。
- 初步了解志愿者培训。

3.1.1

准备工作

如果身处于流行病多发的地区或社区，或身处于害怕流行病暴发的地方，就需要做好防疫准备工作。这些准备工作要在流行病发生之前开展，这样当流行病发生时我们已经知道应该做什么及怎样做，可以帮助缓解流行病的不利影响。

流行病的防范准备工作需在多个层面开展，从所在的国家红会总部到当地的分支机构和社区都要参与其中。需注意，国家红会不但要做好自身的防疫准备，还要帮助社区做好准备。

在这一阶段需要处理多方面问题，确保在疫情发生时已经做好了应对准备。为此，需要开展以下三方面准备工作：

1. 规划：明确流行病发生时做什么。
2. 人员：配有接受过流行病应对培训的志愿者。
3. 资源：配备流行病管理所需要的设备与物资。

下一章节我们将对这些问题逐一展开讨论。

3.1.2

规划

流行病管理计划是提前规划制定以便流行病发生时指导我们行动的重要工具。制定计划的工作会在不同层面上开展。在国家层面的计划通常由卫生部牵头起草，国家红会往往也参与规划制定的过程。各位所在的红会总部以及地方分支机构也应该各自有自己的流行病防控计划，在规划的过程中各位志愿者和其他工作人员也应该参与其中。

要制定计划，须做到以下几个方面的工作：

收集以下信息：

风险（回顾关于风险分析的章节 2.3）：

- 哪些流行病对所在国家或区域构成威胁？
- 有哪些风险因素（隐患或易受损性）？
- 所在社区中人员的社会和经济状况如何？

资源

分为三类资源：

- 物资（设备、供给、药品等。）
- 人员（训练有素的志愿者、培训师、工作人员等。）
- 知识（培训资料、信息等。）

各位需要了解采取相关行动需要哪些资源，并盘点**现有**资源，判断在发生疫情前还需要**获得**哪些资源。

各方关系

请思考与以下各方的关系：

- 社区
- 政府
- 其他国家红会、国际联合会及国内的红十字国际委员会（ICRC）
- 其他疫情期间提供帮助的行动主体、非政府组织及其他机构
- 国内的国际组织，如世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会（UNICEF）等。

判断需要采取哪些行动

如本模块所述，各位要思考应在下述阶段分别需要采取哪些行动：

- 疫情之前
- 疫情期间
- 疫情之后

并将其纳入计划。

完成上述工作后，各位应该与所在的国家红会、卫生主管部门和其他合作伙伴分享制定的计划，以便各方在疫情发生时对各位所开展的工作能有正确的预期。⁶

3.1.3

资源

即使有了良好的计划和众多训练有素、有时间且愿意工作的志愿者，依然是不够的。要实现有效的流行病管理，还需要配备用于组织培训和开展实际流行病管理工作的设备和物资。

需要哪些设备和物资取决于具体情况、当地分支机构和引发疫情的疾病等多重因素。但至少其中有一部分是普遍性的标准需求，包括：

- 用于培训志愿者的培训物资及手册。
- 本培训结束时各位将获得并学习使用的工具包。
- 针对不同疾病和行为在社区发布防疫信息所需的工具、信息、教育及沟通材料。
- 人们可能需要的物资，例如避难所、帐篷、塑料布、毯子、餐具、贮水容器等。
- 有助于流行病源头管理的物资，例如水质处理药剂、杀虫剂等。
- 针对不同流行病所需的特定物资。包括应对高度传染性疾病的个人防护装备，应对霍乱所需的检测试剂盒等。

志愿者学习如何绘制社区地图



3.1.4

人员与培训

执行计划、管理流行病并与社区和组织之间进行沟通的主体是人——是国家红会的志愿者与工作人员。

对红十字和红新月会而言，流行病管理中最重要的人员是地方层面的志愿者与工作人员，他们能够发挥的作用也最大。

作为志愿者，要充分发挥这样的作用就需要做好准备，做到：

- 接受包括社区急救在内的卫生项目培训。
- 接受类似本培训手册一类的流行病防控培训。

⁶ 关于规划的详情，请参照国际联合会培训手册，《项目规划过程》（PPP），其中有很多帮助进行有效规划的工具。参见：<https://www.ifrc.org/Global/Publications/monitoring/PPP-Guidance-Manual-English.pdf>

- 在地方层面配有工作协调员。
- 理解风险并且了解在当地社区有哪些风险。
- 制定地方分支机构的计划。
- 在相互之间以及与国家红会的其他人员、社区和卫生主管部门进行沟通。
- 在疫情之前建立预警和转诊就医系统。

本培训的目的是让各位作为志愿者可以做好流行病防控的准备工作，但同时也是为了帮助各位与社区进行沟通，并让社区做好流行病准备。

小组活动

请分组后思考自己所在的地方分支机构的现状，考虑现有哪些资源，还需要哪些资源来应对流行病，并填写下表。

	已有资源	需要资源
人力		
物资		
知识		

3.2

疫情预警

学完本章后，你将：

- 了解预警阶段要采取的措施。
- 理解流行病评估。
- 理解流行病监测。

3.2.1

预警阶段要采取的措施

预警阶段是指出现了关于某个流行病的讨论或谣言，促使我们想要确认该流行病是否存在。该阶段始于病例开始增加，止于卫生主管部门确认疫情确实正在发生。

参与互动

在学习后面的内容之前，请各位与培训师交流，谈谈你认为志愿者在预警阶段应该做什么。请将你和同事给出的所有答案都写在方框里。

预警阶段是指我们注意到某个流行病的病例数量超出了正常范围。虽然患者数量不断增加，但是卫生主管部门仍然没有确认已经出现流行病。在这个阶段，我们怀疑可能会出现流行病。

在这个阶段，各位需要采取一些措施，为可能出现的流行病做好准备：

- 协同卫生主管部门，尽可能深入地开展社区评估。
- 与社区、其他志愿者和卫生主管部门保持沟通。
- 为社区志愿者提供进修课程。
- 从被动监测转变为主动监测，开始排查新病例。

- 保证流行病管控所需要的资源准备到位。
- 开始向社区发布有关疑似流行病的卫生信息。

3.2.2

流行病评估

在模块二中，我们介绍了流行病评估的定义，阐述了如何进行评估以及如何获取相关信息。请回顾术语表或者第二部分中的内容来复习评估的定义。

3.2.3

监测

前文已经给出了监测的定义，这里再提示一下：

监测

是指为了发现社区中的新发病例，并将其转诊到卫生机构而建立的系统。包括：开展疾病相关教育、主动发现患者、了解需要关注的症状。

当出现流行病时，我们会通过监测来发现、转诊和上报新病例。但是，在防疫准备阶段我们也会进行监测，这是出于如下原因：

- 了解可能引发流行病的疾病的风险。
- 找到社区的易受损性。
- 为制定计划提供支持。
- 在早期阶段发现流行病，即早期预警。
- 了解流行病是如何发展的。

为了进行监测，我们需要通过观察社区和周围环境来收集信息。根据收集到的信息，我们会决定如何为流行病做好准备。

监测分为两种，分别适用于两种不同情况：

1. 在防疫准备阶段，志愿者在执行日常工作（例如，社区急救、水和环境卫生）的同时，还要与社区居民和医务人员保持沟通，了解是否存在异常流行病。这就是“**被动监测**”，用于识别早期阶段的流行病，并且对可能出现的流行病发出警报。

2. 在疫情期间，作为卫生宣传、流行病管控和转诊工作的一部分，我们会根据工具包给出的病例定义发现和上报新病例，并且把患者转诊到医疗机构接受全面检查和治疗。这就是“**主动监测**”。

3.3

疫情期间的措施

学完本章后，你将：

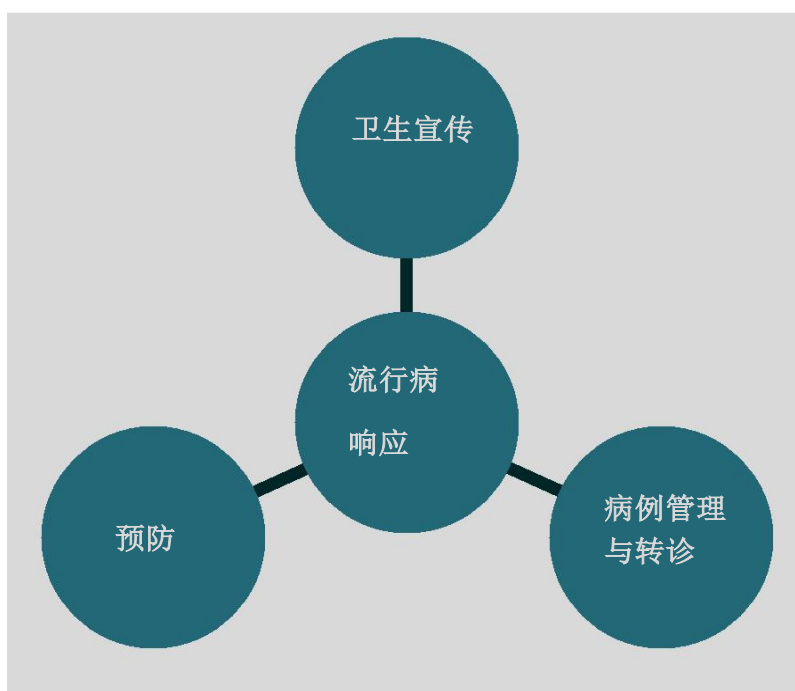
- 了解疫情阶段要采取的措施。
- 理解卫生宣传。
- 能够界定不同主体的角色。

3.3.1

疫情期间行动

疫情阶段开始于卫生主管部门宣布出现流行病并且公布引发流行病的疾病信息，终止于流行病宣告结束。

志愿者在抗击流行病时所开展的所有工作都可以归为三类，有些工作还会分属多个类别。请参照下图，思考一下各位和自己的志愿者同事可以做哪些工作，这些工作属于哪一类。



卫生宣传

是指以简单、明了、有效的方式向社区宣传卫生信息，推动疾病防控，改善居民健康。它涵盖了我们为指导社区居民做好防护、预防感染和防止传播而开展的所有工作。

预防

是指所有以阻止疾病传播为目的的活动，例如分发蚊帐、提供清洁用水或者推动疫苗接种。这些活动通常面向整个社区或者特定人群开展。

病例管理

是指我们为帮助患者所做的工作。例如，为腹泻病患者提供口服补液盐或者处理患儿发热。在某些情况下，我们需要将患者送往（转诊）医院或者距离最近的医生处就诊。

参与互动

在学习后面的内容之前，请各位与培训师交流，谈谈你认为志愿者在疫情阶段应该做什么。请将所有答案都填写在本框里。

只有当卫生主管部门确认流行病发生之后，志愿者才可以启动疫情阶段的措施。确认的通知通常由卫生部发布，经由国家红会的卫生部门传达到各位手中。当主管部门发布确认通知并且明确引发疫情的疾病是什么的时候，志愿者就要立即开展工作了。

在疫情期间有很多工作都可以而且应该由志愿者来开展。正如前文所说，志愿者非常适合为社区提供协助。

然而，我们应该始终谨记，在疫情期间并不是只有我们在为民众提供帮助。卫生部以及医疗机构的医生、护士和工作人员在治疗患者和改善健康方面都发挥着重要作用。此外，各位所在的社区里可能还有其他组织在开展工作，为流行病管控提供助力。需要强调的是，各位应该与他们协同配合，这样各方才能够齐心协力，为民众谋求最大的福祉。

那么，现在我们来讨论一下应对各类流行病的一般措施。理解了一般措施之后，我们再探讨针对特定流行病的特殊措施。在学习工具包的使用方法时，我们会简要介绍这些特殊措施。

适用于各类流行病的一般措施包括：

- 流行病防控计划一旦启动，要确保志愿者了解计划内容并且遵循防控计划。
- 动员和组织志愿者。
- 突击开展进修培训（如果在预警阶段没有开展的话）。
- 除了本培训手册，还需要使用工具包。根据流行病配置工具包并开始投入使用。
- 调动预警阶段所准备的资源，开始投入使用。
- 启动主动监测，开始排查社区病例，将患者转诊至医疗机构就医。
- 了解转诊制度，按照流程将患者转诊至医疗机构。
- 通过家访和填写登记表等方式进行病例随访。
- 在受流行病影响的社区和风险社区广泛开展卫生宣传工作。
- 根据流行病的情况，启动大范围防控工作。
- 与当地医务工作者、社区医务工作者和助产士保持沟通。
- 参与卫生部门及其合作伙伴的流行病防控工作和应对干预措施（疫苗普种、完善水和环境卫生基础设施、卫生宣传等）。
- 为志愿者和工作人员提供社会心理支持。
- 在应对某些流行病时，需要按照医务工作者的指示追踪和查明患者的接触者，因为接触者可能是病毒携带者或者发展成为患者。

3.3.2

卫生宣传

卫生宣传是志愿者在社区急救和疫情期间进行卫生干预时可以开展的核心工作之一。

前文已经给出了卫生宣传的定义，这里再提示一下：

卫生宣传

是指以简单、明了、有效的方式向社区宣传卫生信息，推动疾病防控，改善居民健康。

卫生信息的特点

在宣传卫生信息时，应该遵循一些基本原则，以确保信息传达效果。卫生信息应该：

- 简单 —— 以便人们理解。
- 具体且提供准确的信息/阐述 —— 以便让人们知道他们应该做什么（卫生信息应该引导社区行为，而不是仅仅提供信息，却没有落实到可以采取的行动上）。
- 简短 —— 便于经常重复。
- 可行 —— 以便人们践行信息中的内容。
- 以多种不同的方式反复重复 —— 以便人们记住这些信息。
- 有趣 —— 这样人们才会听得进去，不会觉得厌烦。
- 符合人们的习惯和文化——这样才能有效果。
- 由社区信任的人进行传达。

各位能想到其他有助于提高卫生信息宣传效果的因素吗？请与培训师和同事进行交流。

我们如何宣传卫生信息？

有很多方法可以把卫生信息传播到社区，包括但不限于：

- 面对面（直接和人们沟通）
- 集会场所（村镇广场等）
- 宗教场所（清真寺、教堂、寺庙）
- 学校，面向学生
- 大众传媒（广播、电视、报纸）
- 名人（明星等）
- 宣传海报
- 传单、宣传册
- 大学
- 歌曲、诗歌等
- 街头广告
- 音乐会

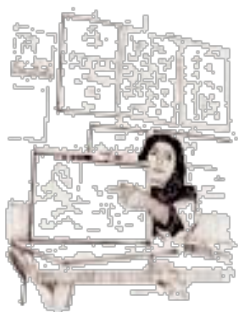
各位能想到其他的方法来传达卫生信息吗？

小组活动与角色扮演

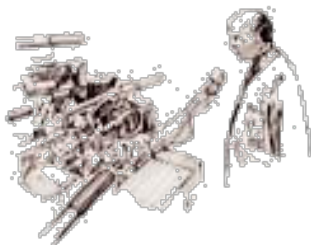
分成五个小组。每个小组选择一种我们之前讨论过的流行病组别，然后决定给社区传递什么信息、如何宣传信息。每个小组必须制作一个卫生信息宣传的小项目（宣传海报、歌曲、诗歌等）。



面对面沟通



志愿者开展校内卫生
宣传活动



媒体沟通

志愿者与卫生宣传

我们之前谈到的社区志愿者的优势在卫生宣传工作中尤其突出。因为志愿者熟悉社区的情况，能够对卫生信息进行调整，以最适合社区的方式进行宣传。

在本手册的工具包中，各位可以找到社区宣传工具，帮助志愿者在社区里宣传适当的信息。但是，各位需要根据社区情况来调整工具包里的内容，以便其能够为社区所接受。

3.3.3

转诊

疫情期间，患者的病情有时会非常严重，志愿者无法为他们提供全部所需的医疗照护。这样的患者需要得到医生和护士的专业护理。在这种情况下，志愿者要做的是找到这些患者，帮助他们联系专业医护人员和机构。

主动监测能帮助志愿者发现这些患者。而各位需要了解他们病情的严重程度，判断是否需要转诊。为此，可以通过使用工具包，查阅里面对每一种流行病的描述。

志愿者还需要了解附近的所有医疗机构，例如医院、诊所、卫生中心、霍乱治疗机构等，并且知道如何与这些机构取得联系。此外，志愿者可能需要帮助患者前往医疗机构，所以还需要知道这些机构的具体位置。



医院内患者

3.3.4

不同角色与协调

在确保信息传达富有成效的同时，志愿者还需要重视自身的组织方式，保证能够帮助绝大多数社区居民。

我们如何协调？

- 与地方分支机构和卫生主管部门沟通 —— 了解他们的组织安排以及他们打算如何为社区提供帮助。
- 制定计划 —— 确定责任人、负责事项和负责区域。
- 与其他志愿者沟通 —— 至少每周开一次碰头会，以了解各方最近为社区提供了什么帮助，并确认下一步需要做什么。
- 请与培训师交流，探讨其他协同合作的方式。

3.4

疫情过后

学完本章后，你将：

- 了解疫情过后要采取的措施
- 理解评估

3.4.1

疫情结束后的措施

只有卫生主管部门可以告知流行病什么时候结束。各位志愿者要一直（利用从这本手册、通过培训师和工具包学到的经验）开展工作、帮助他人，直到卫生主管部门通知：流行病已经结束，现在安全了。

即使卫生主管部门已经宣告流行病结束，也并不意味着志愿者的工作画上了句号。疫情过后，各位仍然能够提供很多帮助。包括但不限于：

- 卫生宣传：继续在社区里宣传卫生信息，以便人们可以为未来的流行病做好防护。
- 随访社区居民：确保没有出现新病例，指导他人继续做好安全防护。
- 评估自己在疫情期间所采取的措施。
- 回顾做过的工作和吸取的教训：跟他人交流心得或者记录下来，以便记忆，然后跟他人分享自己总结的经验和建议。
- 为下一次流行病制定计划：与卫生主管部门交流，向其征询意见，以判断如果再次出现同样的流行病，怎么做可以使响应更加迅速、有效。

3.4.2

评估

流行病宣告结束之后，有必要留出时间来评估自己在疫情期间采取的措施。在疫情期间，由于事态紧迫，我们往往会采取一些紧急措施。在一些情况下，我们来不及思考有哪些其他选择或者怎样做会更好。通

过这部分的反思，各位可以花些时间回顾自己做过的工作，并思考下一次如何改进。

首先，请列出自己在疫情之前、疫情期间和疫情过后做过的所有工作。然后，请回顾所采取的所有措施，通过回答以下的问题来对这些措施进行评估：

- 哪些地方做得好？
- 下次哪些地方可以改进？
- 我有没有漏掉什么？

练习

想象一下，各位所在的社区刚刚经历了一场流行病。请用以下问题练习如何做评估：

我在疫情前做了哪些工作？

我在疫情期间做了哪些工作？

现在疫情结束了，我要做些什么？

我可以改进哪些地方？

总结经验教训，提出意见建议

因为流行病是不可预测的，我们不可能每一次都能够防患于未然。因此，每当疫情结束后，我们就要开始为下一次流行病做防疫准备，这一点至关重要。为此，大家可以回顾刚刚结束的流行病中所吸取的经验教训，并且依据这些信息，为应对未来的流行病制定计划。

为下一次流行病制定计划

各位已经总结、评估和回顾了自己在这场疫情之前、疫情期间和疫情过后所采取的措施，那么现在该做的就是利用所学所得为未来的流行病防控做准备。

可以通过以下方式来做以后的流行病做准备：

- 更新流行病行动计划。
- 把这次流行病标注在季节分布表上。
- 继续在社区进行宣传，指导他人如何进行防护，避免感染。
- 实践和回顾本手册和工具包里的内容。
- 根据总结的经验教训，对培训做出调整。

模块四

使用流行病防控工具包

——

4.1		
工具包简介		72
4.2		
流行病工具		74
4.3		
行动工具		77
4.4		
社区宣传工具		83
4.5		
配置和使用工具包		85

4.1

工具包简介

学完本章后，你将：

- 理解流行病防控工具包的各个部分及其使用方法。
- 了解什么时候使用工具包。

4.1.1

什么是流行病防控工具包？

在前三个模块里，我们已经学习了流行病、引发流行病的疾病以及流行病防控的主要原则。我们目前所掌握的知识仍然只局限于引发流行病的一般疾病类别。

但是，当我们在社区进行流行病防控时，面对的是具体情况。这就意味着，志愿者需要了解所要应对的流行病的具体信息，包括：该病如何传播；如何预防和管控；以及需要了解特定疾病的哪些相关具体信息。

我们还学习了适用各类疾病的一般防控措施。但是同样地，当我们在应对某种特定疾病的疫情时，还要知道需要采取哪些针对性的措施。志愿者还需要在社区里有针对性地宣传有关该疾病的具体信息，以便人们能保护自己，减少流行病对生活和健康造成的负面影响。

这就是为什么志愿者要使用工具包。这个工具包的目的是指导各位的流行病防控措施。工具包的设计理念包括简单实用、行动导向和易于遵循。当流行病暴发时，各位没有太多的时间去记住在培训中所学的全部内容。所以，大家要使用和依靠工具包来帮助自己记忆，提醒自己该做什么，从而能够迅速行动为社区居民提供帮助。

工具包由三个主要部分组成：

1. **流行病工具：**阐述了引发流行病的各个疾病。
2. **行动工具：**阐述了流行病期间需要采取的措施。⁷
3. **社区宣传工具：**提供一些重要的社区宣传信息。志愿者可以在卫生宣传活动中使用这些信息，告诉社区居民应该做什么和不该做什么来保护好自己。

⁷ 本手册中文版附上了行动工具，其余两种工具暂未收入。

4.1.2

我们什么时候使用工具包？

在培训中，我们使用工具包的目的是学习其内容和使用方法。但是，在疫情期间，我们该什么时候使用工具包呢？

因为工具包是基于流行病工具进行配置的，所以我们需要知道引发问题的疾病是什么，以及出现的问题究竟算不算流行病。

要了解以上的各项情况需要依靠卫生主管部门。他们会通过医务人员和实验室来确认引发疫情的疾病是什么。同时，只有卫生主管部门才能认定该疾病的病例数量是否足以构成流行病。

所以，当卫生主管部门通知发生了疫情且告知我们引发疫情的疾病是什么的时候，志愿者就要开始使用工具包。需要强调的是，不要依据谣言、新闻、言论或其他因素而启动我们的工作。只有卫生部及卫生主管部门才可以确认是否存在流行病。

一旦流行病确认，我们就要根据此前制定的计划开展工作。志愿者可以开展下述清单列出的部分或全部工作：

- 动员志愿者参加流行病防控培训。
- 为已经参加过培训的志愿者组织突击培训，更新他们所掌握的知识；或者，必要时开始培训新志愿者。
- 收集必要物资。
- 拿到工具包，然后根据引发疫情的疾病情况配置工具包（我们会在后面章节学习配置方法）。
- 给志愿者分组，指定每组所负责的村镇或社区。
- 开始各项工作！

4.2

流行病工具

学完本章后，你将：

- 了解流行病工具。
- 了解如何使用流行病工具和评估问题。

4.2.1

什么是流行病工具？

流行病工具提供了有关引发流行病的各个疾病的基本信息。

每张流行病工具卡提供有关一种疾病的信息。工具卡正面阐述了疾病名称、传播方式以及若干流行病防控措施，背面则列出了我们在进行该病引发的流行病评估时需要询问的一些主要问题。

工具卡正面有一串数字，提示了我们在应对某种流行病时应该使用哪些相应的行动工具。如上文所述，我们可以参照这一串数字来选出适合这种疫情的行动工具。通过汇总这些信息，志愿者可以整理出一份简单的工作指南，来指导我们应对当前的流行病。

流行病工具示例

流行病工具

3. 血样便腹泻

传播

- 食物和水污染
- 人际传播
- 非常容易传播

症状

- 血样稀便，伴有发热、腹部绞痛和/或脱水
- 幼儿和老年人症状较重
- 需要在医疗机构接受专业治疗

预防

清洁的水（清洁的水源和家用容器） 良好的个人卫生习惯（使用肥皂洗手）
良好的卫生设施（清洁的厕所或便溺设施） 良好的住所
干净的食物 坚持母乳喂养
卫生宣传

易受损人群

- 5岁以下儿童
- 营养不良的儿童（5岁以上）和成年人
- 严重脱水和重病患者
- 老年人

流行病防控

早期发现血样便腹泻患者并转诊到医疗机构 清洁遗体后应采取个人卫生防护措施并且使用肥皂洗手
提供洁净的水或者处理过的水 口服补液盐
提供良好的卫生设施 卫生宣传
迅速掩埋死于血样便腹泻的患者 鼓励母乳喂养

志愿者的措施

请参阅以下行动工具，了解防控血样便腹泻的详细措施：

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

4. 2. 2
流行病工具清单

1. 急性水样便腹泻	10. 呼吸道感染
2. 霍乱	11. 埃博拉
3. 血样便腹泻	12. 马尔堡病毒病
4. 脊髓灰质炎	13. 裂谷热
5. 黄热病	14. 禽流感
6. 脑膜炎	15. 大流行性流感
7. 麻疹	16. 甲型肝炎
8. 疟疾	17. 手足口病（HFMD）
9. 登革热	

4.3

行动工具

学完本章后，你将：

- 了解行动工具。
- 了解如何使用行动工具。

4.3.1

什么是行动工具？

行动工具阐述了疫情期间需要采取的措施。

每一个行动工具都会提供一项有助于应对某种流行病疫情的具体措施。有些措施只针对某一种流行病，而有些措施适用于多种或所有流行病。这也是我们把它们分开列表主要原因之一，以便于我们在应对任何一种流行病时都能够用得上行动工具。每一个行动工具都有编号，以便于各位查阅。

请查看流行病工具卡正面的那串数字，以确定在应对具体的流行病时需要采取的措施。

行动工具示例

行动工具

工具 2

配制口服补液盐

简介



口服补液盐（ORS）是治疗腹泻脱水患者的首要手段。
可以使用袋装口服补液盐进行配制或者在家用水、糖和盐自行制作。

须知

袋装口服补液盐呈散剂，使用前需要经过稀释。
国家红会地方分会、卫生中心或者霍乱工具包都提供袋装口服补液盐散（参阅行动工具 6）。
按照包装袋上的说明，将袋内散剂溶于规定用量的水中。
每次都要使用清洁的水稀释散剂（参阅行动工具 8）。
如果当天结束时，补液没有用完，请将剩下的全部倒掉，第二天早上重新配制。补液存放时间不要超过 24 小时。

配制和施用口服补液盐

1. 使用肥皂和清水洗手。
2. 将一袋口服补液盐散倒入容量不少于 1 升的干净容器中。
3. 将 1 升（或者说明书规定的量）清洁的水倒入容器中，与散剂混合。
4. 使用杯子或者勺子小口给药（尤其是幼儿），直至患者不再口渴。
5. 如果患者出现呕吐，请通知看护人员，并于 10 分钟后再次给药。
6. 可以加入½杯橙汁或者(1 根)香蕉糊，以使补液口感更好。

使用社区宣传工具：1

4.3.2

行动工具清单

1. 基于社区的监测
2. 社区地图
3. 与社区沟通
4. 转介到医疗机构
5. 志愿者的防护和安全
6. 使用个人防护装备
7. 评估脱水
8. 社区口服补液站
9. 配制口服补液剂
10. 给予口服补液剂
11. 补锌
12. 应对发热
13. 母乳喂养
14. 紧急时期的婴幼儿喂养
15. 测量紧急时期的急性营养不良
16. 测量儿童的身高和体重
17. 测量中上臂围（MUAC）
18. 测量儿童是否水肿
19. 社会心理支持（心理急救，PFA）
20. 隔离患者
21. 安全且有尊严的安葬
22. 补充维生素 A
23. 化学预防
24. 常规疫苗接种
25. 大规模疫苗接种推广活动
26. 咳嗽礼仪
27. 住所与通风

- 28. 保持社交距离
- 29. 卫生促进
- 30. 干净、安全的家庭用水
- 31. 良好的视频卫生
- 32. 卫生条件
- 33. 修建和维护厕所
- 34. 用肥皂洗手
- 35. 在高度传染性流行病中洗手
- 36. 病媒控制
- 37. 蚊帐
- 38. 废物处置与清理的推广活动
- 39. 消毒液的配制和使用
- 40. 建造医疗废物焚化炉
- 41. 处理和宰杀动物
- 42. 促进安全性行为
- 43. 社会动员与行为改变

疾病清单及其应对行动表

	1	2	3	4	5	6
急性水样便腹泻	脱水程度评估	配制口服补液盐	施用口服补液盐	母乳喂养	清洁的水	环境卫生
血样便腹泻	转诊	配制口服补液盐	施用口服补液盐	母乳喂养	清洁的水	干净的食物
霍乱	脱水程度评估	配制口服补液盐	施用口服补液盐	母乳喂养	清洁的水	环境卫生
脊髓灰质炎	清洁的水	环境卫生	处理发热	常规疫苗接种	大规模疫苗接种运动	转诊到医疗机构
黄热病	配制口服补液盐	施用口服补液盐	处理发热	病媒控制	蚊帐	常规疫苗接种
脑膜炎	转诊	常规疫苗接种	大规模疫苗接种运动	监测与上报		
麻疹	咳嗽礼仪	处理发热	通风	配制口服补液盐	施用口服补液盐	母乳喂养
疟疾	监测与上报	蚊帐	病媒控制	转诊	卫生宣传	
登革热	监测与上报	蚊帐	病媒控制	转诊	卫生宣传	
呼吸道感染	通风	监测与上报	转诊	控制发热	咳嗽礼仪	配制消毒剂
埃博拉	隔离患者	监测与上报	志愿者防护	使用个人防护装备	处理死者遗体	配制消毒剂
马尔堡病毒病	隔离患者	监测与上报	志愿者防护	使用个人防护装备	处理死者遗体	配制消毒剂
裂谷热	处理和扑杀畜禽	病媒控制	蚊帐	卫生宣传	志愿者防护	使用个人防护装备
禽流感	处理和扑杀畜禽	转诊	志愿者防护	使用个人防护装备	卫生宣传	咳嗽礼仪
大流行性流感	监测与上报	配制口服补液盐	施用口服补液盐	保持社交距离	咳嗽礼仪	社会动员
甲型肝炎	绘制社区地图	卫生宣传	与社区沟通	转诊到医疗机构	大规模疫苗接种运动	处理发热
手足口病 (HFMD)	绘制社区地图	卫生宣传	与社区沟通	监测与上报	转诊到医疗机构	废弃物处理与清洁活动

7	8	9	10	11	12	13	
提倡个人卫生	使用肥皂洗手	干净的食物	配制消毒剂	霍乱工具包	监测与上报	转诊到医疗机构	急性水样便腹泻
监测与上报							血样便腹泻
提倡个人卫生	使用肥皂洗手	干净的食物	配制消毒剂	霍乱工具包	监测与上报	转诊到医疗机构	霍乱
卫生宣传							脊髓灰质炎
大规模疫苗接种运动	转诊到医疗机构	监测与上报					黄热病
隔离患者							脑膜炎
	监测与上报	转诊到医疗机构	常规免疫接种	大规模疫苗接种运动	补充维生素 A		麻疹
							疟疾
							登革热
施用口服补液盐							呼吸道感染
建设焚化炉	废弃物处理						埃博拉
建设焚化炉	废弃物处理						马尔堡病毒病
转诊到医疗机构	建设焚化炉	废弃物处理	处理死者遗体				裂谷热
隔离患者							禽流感
卫生宣传	隔离患者	转诊到医疗机构	志愿者防护	使用个人防护装备			大流行性流感
清洁的水	环境卫生	修建厕所	提倡个人卫生	使用肥皂洗手	监测与上报		甲型肝炎
清洁的水	环境卫生	提倡个人卫生					手足口病 (HFMD)

4.4

社区宣传工具

学完本章后，你将：

- 了解社区宣传工具。
- 了解如何在疫情期间使用社区宣传工具进行卫生宣传。

4.4.1

什么是社区宣传工具？

每张社区宣传工具卡都包含图示和信息。

每张工具卡提供关于一种流行病的一条宣传信息。志愿者需要在社区里宣传这些信息，以便加深社区居民对他们正在应对的流行病的了解。这些工具会提醒各位哪些是最重要的社区宣传信息。例如，在卫生宣传活动中，可以使用这些工具告诉居民应该做什么、不该做什么，从而帮助他们预防疾病。

每张社区宣传工具卡都有编号，以便志愿者可以很容易地找到。请回顾一下行动工具，可在每一张工具卡的正面找到数字，提示各位该使用哪个社区宣传工具。

社区宣传工具示例



谨记，社区的宣传信息总是不断变化的，有时候不同的社区需要不同的宣传信息来应对流行病。工具包里列印的内容只是列举了几种需要在社区重点宣传的信息。请参考和使用“健康图绘 DVD”来制作更多的社区宣传信息。请在发挥创造力的同时，也去教会更多的人吧！

4.4.2

社区宣传工具卡清单

1. 配制口服补液盐（ORS）
2. 处理发热
3. 母乳喂养
4. 正确储水
5. 保护水井和水泵
6. 使用厕所
7. 良好的卫生条件
8. 使用肥皂洗手
9. 什么时候洗手
10. 疫情期间正确洗手
11. 社区清洁活动
12. 正确储存食物
13. 正确的洗澡方式
14. 儿童免疫接种
15. 使用疫苗接种卡
16. 参加疫苗接种运动
17. 使用蚊帐（床帐）
18. 补充维生素 A
19. 穿戴个人防护装备（PPE）
20. 脱卸个人防护装备
21. 安全举行葬礼
22. 废弃物处理
23. 保持社交距离
24. 适当通风
25. 卫生宣传
26. 发现患者
27. 处理和捕杀畜禽

4.5

配置和使用工具包

学完本章后，你将：

- 了解如何配置和使用工具包来应对各种流行病

4.5.1

如何配置和使用工具包

卫生主管部门通知各位流行病已经得到确认并且告知引发疫情的疾病是什么，各位就要开始使用工具包了。

第 1 步

查看**流行病工具**。找到与卫生主管部门所公布的流行病相吻合的内容。阅读对应的流行病工具，巩固相关流行病的知识。记住以下几点：

- 病因是什么；
- 如何传播；
- 症状是什么；
- 如何预防和控制；
- 志愿者可以提供哪些帮助。

查阅卡片背面，找到进行流行病评估时应该询问的具体问题。

第 2 步

查看**流行病工具卡**正面的数字，找到对应的**行动工具**。这样志愿者就可以知道需要采取哪些措施来应对社区的流行病。

查阅相应的行动工具，并根据它们制定计划，采取抗疫措施。记得：

- 确定社区里的脆弱人群；
- 了解流行病的来源和成因；
- 根据工具卡上的内容，采取具体措施，为社区居民提供帮助。

第 3 步

查看已挑选的**行动工具**卡片正面的数字。并根据数字找到相匹配的**社区宣传工具**。

这些工具会提示应在社区里宣传哪些信息。

工具中包含了社区里的每个人都需要知道的重要信息，从而防止流行病扩散。这些工具还会告诉人们，一旦患病应该如何照顾自己或他人。记得：

- 反复仔细阅读这些工具，从而理解志愿者需要告诉他人的信息。
- 与社区的其他人员分享这些工具和信息，让他们也获得必要的信息，并指导他人在应对流行病时应该做什么、不该做什么。

术语表

埃博拉出血热

是一种高度传染性疾病，可以通过直接接触感染者或死者的体液（血液、呕吐物、唾液、粪便等）传播，或者通过接触感染者碰触过的物品进行传播，例如床单、物体表面、工具等。这是一种高致命性疾病，症状包括出血、发烧、头痛和全身疼痛。

艾滋病

获得性免疫缺陷综合征（艾滋病）是指 HIV 抗体阳性群体所出现的一系列严重疾病。当艾滋病病毒感染者（PLHIV）由于免疫力降低而无法抵抗感染时，就会受到这些疾病的侵袭。

保持社交距离

是指与患者保持一定的距离（至少 1.5 米），防止疾病传播。例如，在大流行性流感期间，我们应该与患者保持距离，以避免因吸入病菌而感染疾病并传染他人。

被动监测

用于识别早期阶段的流行病，并发出警报。在疫情准备阶段，志愿者在执行日常工作的同时，还要与社区居民和医务人员保持沟通，了解是否存在异常流行病。这就是“被动监测”：睁大眼睛、竖起耳朵，时刻关注相关信息。（参照“主动监测”词条）

病菌

是指肉眼不可见的致病微生物，可以感染人类和动物。病菌可以在人与人之间、动物之间或者病媒之间传播，导致疾病扩散（可能会引发流行病）。

病例管理

是指我们为帮助患者所做的工作。例如，为腹泻患者提供口服补液盐或者处理患儿发热。在某些情况下，我们需要将患者送往（转诊）医院或者距离最近的医生处就诊。（参照“转诊”词条）

病媒

是指携带病菌、向人类传播疾病的生物，例如蚊子、苍蝇、老鼠、蝙蝠、鸡和老鼠。

大流行性流感

是一种非常严重的流感。这种新型疾病最初会导致禽类或鸟类出现严重病症（参照“禽流感”词条），且可感染与病禽直接接触的人类。如果这种疾病发生变化（变异），就可以轻易地在人与人之间传播，进而造成全球大流行，夺取许多人的生命。这种疾病可以轻而易举地传播，目前还没有特效治疗方法或者疫苗。

登革热

是登革病毒经病媒传播引起的疾病，可导致高烧，部分患者会出现牙龈出血和皮下出血。任何人都可能感染此病，尤其是幼儿。睡觉不挂蚊帐和睡在蚊子产卵的水面附近的人群风险更高。

腹泻

是指儿童（或者成年人）每日排便次数超过三次，且粪质稀薄。腹泻会导致儿童丢失大量水分和盐，从而引起脱水。如不及时救治，可能会导致部分病例死亡。

感染

由各类病菌引起，可导致人与人之间传播疾病。可以通过不同方式进行人际传播。

感染周期

阐述了感染是如何发生的，并且揭示了患者如何通过不同的方式传播病菌。病菌传播和感染他人的方式有很多种：1. 通过接触、咳嗽、喷嚏或性行为直接传播；2. 通过病媒间接传播；3. 通过环境暴露间接传播，比如被污染的水、食物、空气、土壤等。

高度传染性疾病

这类疾病更加危险，因为有些是新型疾病，我们还没有足够的应对能力；而有些则是烈性传染病，传染力强且传播迅猛，需要我们付出更多的努力来控制流行病。这类疾病包括埃博拉出血热和马尔堡出血热。

隔离

是指将传染病患者与其他人隔开。对于重症患者，我们需要分开安置，避免与其他人接触，直至病情好转，从而防止疾病传播。

个人防护装备

是可穿戴装备，保护我们免于直接接触患者、患者体液或其他任何可能导致感染的物品，例如患者接触过的物品或物体表面。

个人卫生

可以预防血液和某些体液感染。处理过携带病菌的物品后、上完厕所后以及进食前后，都应该用肥皂和清水洗手。不要用手擦拭脸或嘴。对疫情期间使用的所有设备、衣物和车辆进行清洗和消毒。如有必要且条件允许，请戴上口罩、手套和 / 或靴子。

HIV 病毒

人类免疫缺陷病毒（HIV）是引起艾滋病的病毒。HIV 病毒存在于血液、母乳、精液和阴道分泌物中，传播方式包括无保护性行为、血液接触和母婴传播（参照“艾滋病”词条）。

呼吸道感染

是指病菌侵入呼吸道导致的疾病。这类感染可以引发流行病，如未及时治疗，可能造成重症儿童死亡。

黄热病

是一种可以通过疫苗来预防的疾病（9 月龄时注射疫苗；疫苗只能由具备资质认证的机构接种）。该疾病可以通过蚊虫传播（被受感染的蚊虫叮咬），会导致发热和疼痛，患者以儿童居多。

霍乱

是一种烈性腹泻性传染病，症状为“米汤样”水样稀便。任何人都可能感染这种腹泻疾病，包括成年人。

季节分布表

显示了某个地区在一年之中流行病风险最高的时间段。

脊髓灰质炎

可以通过接种疫苗来预防（出生时口服滴剂，第 6、10 和 14 周时各口服一剂）。该疾病会导致儿童瘫痪，生活在被感染者粪便污染的水体附近和过度拥挤的环境中的儿童易受损，例如难民营或者自然灾害过后。

甲型肝炎

是由病毒感染引起的肝脏疾病，主要通过粪口（被患者粪便污染的水和食物）传播，会引起眼白和皮肤变黄，并伴有发热、疲乏、腹痛和腹泻。可以通过疫苗来预防。

监测

是为了发现社区中的新发病例，并将其转诊到卫生机构而建立的系统，包括：开展疾病相关教育、主动发现患者、了解需要关注的症状。

结核病

是一种侵犯肺部的传染病，与呼吸道感染有某些相似之处，但是其传播和恢复速度要慢得多。结核病患者通过咳嗽把含有结核杆菌的飞沫或微滴排到空气中，经由其他人吸入造成感染。

口服补液盐

是治疗腹泻脱水患者的首要手段。可以使用袋装口服补液盐进行配制或者在家用水、糖和盐自行制作。按照包装袋上的说明，将袋内散剂溶于规定用量的水中。补液存放时间不要超过 24 小时。

痢疾

是一种腹泻性疾病，症状为血样便。

裂谷热

是一种经病媒传播的疾病，会导致牙龈出血、皮下出血、发热和皮肤变黄（黄疸）。任何人都可感染发病，尤其是幼儿。睡觉不挂蚊帐和睡在蚊子产卵的水面附近的人群风险更高。

流行病/疫情

是指社区里有大量居民同时感染同一种疾病。感染人数超过了正常范围，并且超出了社区的应对能力。

流行病风险

是指某个社区发生某种特定流行病的可能性或几率，取决于人群的易受损程度、社区现有疾病情况以及周围环境等因素。

流行病工具

是指工具包里的红色卡片，描述了可能引发流行病的疾病。

流行病评估

是指汇总有关流行病的性质、范围和起因等信息的过程，其中包括提出问题、收集和分析信息、使用信息并上报信息以妥善应对流行病。流行病评估回答了基本情况、涉及人群、影响范围、暴发时间等问题。

马尔堡出血热

是一种高度传染性疾病，可以通过直接接触感染者或死者的体液（血液、呕吐物、唾液、粪便等）传播，或者通过接触感染者碰触过的物品进行传播，例如床单、物体表面、工具等。该疾病可引发重症，包括出血、发热、头痛和全身疼痛，并使得大量患者死亡。

麻疹

是一种可以通过疫苗来预防的疾病（9 月龄时注射疫苗，同时服用维生素 A）。该疾病会导致发热和皮疹，在人流密集区域易通过咳嗽和喷嚏排出的飞沫传播。儿童更易受损。

免疫力

是指抵抗感染的能力。并不是所有感染了致病菌的人都会患病。出现这种情况时，则说此人对该疾病“免疫”。个体可通过如下方式获得免疫力：曾经患有该病、携带该病病菌并由此免疫，或接种过该病疫苗。

脑膜炎

是一种可以通过疫苗来预防的疾病（对于存在感染风险的地区，儿童应在 2 岁时注射疫苗）。该疾病会引起发热、头痛和颈部僵硬；在人流密集的区域，病毒可通过咳嗽或喷嚏排出的飞沫传播。儿童更易受感染。

疟疾

是由病媒传播的疾病，会引起极度发热、发冷。任何人都可能感染此病，尤其是幼儿。睡觉不挂蚊帐和睡在蚊子产卵的水面附近的人群风险更高。

禽流感

是一种非常严重的流感，主要影响禽鸟类，有时候也会感染人。人感染禽流感患者会出现非常严重的流感样症状，造成大量患者死亡。（参照“大流行性流感”词条）

社会动员

是指志愿者发动整个社区参加某项活动，例如社区出现某种流行病时，志愿者要保证每个人接种疫苗。这是志愿者可以做的最有价值的事情之一，因为志愿者也来自社区，通过教育社区居民可以发挥巨大作用。

社区宣传工具

是工具包里较大的卡片，上面绘有较大的图片。志愿者可以在卫生宣传活动中使用这些工具，告诉社区居民应该做什么、不该做什么，从而保护好自己。

脱水

是指人（主要是儿童）由于腹泻病而丢失大量水分和矿物质。脱水的过程就像是把人体“排干水分”，非常危险，且可能导致死亡。

卫生宣传

是指以简单、明了、有效的方式向社区宣传卫生信息，推动疾病防控，改善居民健康。它涵盖了我们为指导居民做好防护、预防感染和防止传播而开展的所有工作。

消毒剂

是强效清洁化学制品，可以杀灭病菌，防止传染病传播，例如漂白剂。

携带者

有些人感染病菌之后不会生病。虽然他们看起来与健康人无异，但是他们仍然可以传播病菌（之所以被称为携带者是因为他们体内仍然携带病菌）。

行动工具

阐述了在疫情期间需要采取的措施。

疫苗

是帮助人们预防感染的药物制剂，接种途径包括注射和口服。

易受损性

各类病菌及其引起的传染病对每个人的影响各有不同。有些人在接触病菌时容易患病，而有些人则能更好地抵抗病菌。（参照“免疫力”词条）

营养不良

不属于感染，而是指人（尤其是儿童）由于饮食不足而出现的不健康状况。患有营养不良的儿童身体虚弱，没有能力抵抗感染。出现流行病时，他们更易生病或死亡。

预防

是指所有以阻止疾病传播为目的的活动，例如分发蚊帐、提供清洁用水或者推动疫苗接种。这些活动通常面向整个社区或者特定人群开展。

主动监测

在疫情期间启动。志愿者协助发现新病例，有时候会根据（工具包提供的）病例定义追踪患者的接触者，上报患者信息，并且将患者转诊至医疗机构接受全面检查和治疗。

转诊

疫情期间，患者的病情有时会很严重，志愿者无法为他们提供全部所需的医疗照护。这些患者需要得到医生和护士的专业护理。在这种情况下，志愿者要做的是找到这些患者，帮助他们联系专业医护人员和机构。告诉患者去哪里、去找谁、如何去，这些都属于转诊。

插图索引

- 感染患病儿童
- 显微镜下的病菌
- 感染周期
- 不同类型的病媒（蚊子、苍蝇、老鼠）
- 疾病传播
- 感染周期
- 什么因素推动流行病传播
- 社区清洁
- 母亲用奶瓶喂养婴儿
- 脱水儿童
- 给儿童提供口服补液
- 志愿者在乡村做个人卫生宣传
- 疫苗接种卡
- 疫苗接种运动
- 蚊子
- 蚊帐下的母亲与孩子
- 患有急性呼吸道感染的患儿
- 穿戴配备个人防护用品的志愿者
- 患有禽流感的病鸡
- 地震后倒塌的建筑
- 洪涝场景
- 死者遗体的安全处置
- 穿着写有“艾滋病毒阳性”字样的T恤衫
- 患有肺结核的男性
- 水肿型营养不良患儿（夸西奥科病）
- 干瘦型营养不良患儿
- 志愿者与社区老人沟通
- 志愿者与医务工作者沟通
- 疫情响应周期
- 非洲黄热病患病分布图
- 拉丁美洲黄热病患病分布图
- 社区中志愿者的位置
- 志愿者学习如何绘制社区地图
- 疫情期间行动
- 面对面沟通
- 志愿者开展校内卫生宣传活动
- 媒体沟通
- 医院内患者
- 疾病工具示例
- 措施工具示例
- 社区宣传工作示例

国际红十字与红新月运动的基本原则

人道

国际红十字与红新月运动的本意是不加歧视地救护战地伤员。在国际和国内两方面，努力防止并减轻人们的疾苦，不论这种痛苦发生在什么地方。本运动的宗旨是保护人的生命和健康；保障人类尊严；促进人与人之间的相互了解、友谊和合作，促进持久和平。

公正

本运动不因国籍、种族、宗教信仰，阶级和政治见解而有所歧视，仅根据需要努力减轻人们的疾苦，优先救济困难最紧迫的人。

中立

为了持续得到所有人的信任，本运动在冲突双方之间不采取立场，任何时候也不参与带有政治、种族、宗教或意识形态的争论。

独立

本运动是独立的。虽然各国红会是本国政府的人道工作助手并受本国法律的制约，但必须始终保持独立，以便任何时候都能按本运动的原则行事。

志愿服务

本运动是志愿救济运动，绝不期望以任何方式得到利益。

统一

任何一个国家只能有一个红十字会或红新月会，必须向所有的人开放，必须在全国范围内开展人道主义工作。

普遍

国际红十字和红新月运动是世界性的。在运动中，所有红会享有同等地位，负有同样责任和义务，相互支援。



红十字会与红新月会国际联合会推动各国协会为弱势群体开展人道主义活动。

通过协调国际灾害救济、鼓励发展支持，联合会努力防止并减轻人们的疾苦。

国际红十字与红新月运动由红十字会与红新月会国际委员会、各国协会和红十字国际委员会组成。

附录

行动工具包

1

行动工具 1

基于社区的监测

概览

- 基于社区的监测指的是一个社区的成员积极地参与发现、报告、响应和监测社区中的卫生事件。
- 在监测期间发现的信息应与机构的地方分部和卫生健康部门分享。
- 基于社区的监测有助于早期发现流行病、控制流行病、拯救生命。

你需要知道什么？

- 将社区恰当地绘制成地图。你们应当知道人们在哪里居住和工作。
- 逐户探访，以扫描整个社区。如果社区很大，可分区域进行这项工作。
- 确认社区中哪些人有脆弱性。做这项工作可帮助你辨识出更容易患病的人。
- 开始监测。这能帮助你们进行特定卫生信息的交流，以便可以迅速将相关的病患及时转入医疗机构。
- 记住，你们在社区里的存在和监测，可以让你们获取到对于其他流行病防控的相关单位也十分有帮助的信息。
- 与贵机构的地方分部、其他志愿者团体和卫生健康部门进行信息交流，这就是“信息报告”。
- 记住，报告须是系统化的。为了避免混淆，每个负责报告的人应遵循相同的方法。与机构的地方分部和卫生健康部门沟通，确定最适合你们的工作和情境的报告系统。

你能做什么？

- 将社区状况绘制成地图（参见行动工具2）。
- 识别社区中面对流行病最容易受到损害的群体。
- 熟悉社区中可能出现的疾病，包括其体征和症状。
- 建立监测团队，积极发现患者。每个团队分别负责社区中的不同区域。
- 发现流行病的患者时，评估他们的病情程度，以及是否需要转入医疗机构（参见行动工具4）。
- 如果患者可以居家护理，应向其家人示范如何护理，条件允许的话，可提供相关的信息和物资。

- 记录你发现的个案，将你全部的个案记录汇集起来，形成整个社区里疾病传播程度的清晰图景。

社区宣传信息

以下社区宣传信息可用于基于社区的监测。

24 - 发现患者

2

行动工具 2

社区地图

概览

- 在传染病流行之前，地图可以用于支持相关疫情准备和计划。
- 一幅社区地图能帮助你们将问题与特定的地点联系起来，让信息更容易被查看。
- 与社区成员一起制作地图会有很好效果。
- 因为社区地图能帮助你看到最严重的问题和最大的需求，并且识别危险，所以在流行病期间，制作社区地图很有帮助。

如何制作一幅社区地图？

- 绘制一幅简单的空间地图，显示社区和其中的主要参照点。应当尽量涵盖以下内容：
 - 整个社区、人员聚居处、房屋、谁住在哪里；
 - 社区中的主要场所（学校、卫生中心、宗教信仰场所、水源、市场等）；
 - 面临最大风险的易受损人群所在处；
 - 如果可能，标注出流行病起始地，以及传播路径；
 - 健康危害和风险。
- 使用地图来标记新的个案和/或转诊个案。组建队伍来负责地图上的某些区域。每个队伍都应能确认在其负责区域内的信息（多少人患病、易受损人群是谁、多少人转入医疗机构、其他的相关信息）。当你们将各个队伍的地图组合起来后，就能看到你们覆盖了哪些感染区域，没有覆盖哪些区域，以及各个区域的详细信息。这有助于你规划你们的行动。
- **地图通常比语言文字更易于理解。**

制作社区地图



3

行动工具 3

与社区沟通（CwC）

概览

- 在流行病暴发中，确保与社区进行的沟通受到信任、且清晰明白，这至关重要。
- 向社区提供信息只是第一步。关键在于说服人们采纳更安全、更低风险的措施来阻止疾病传播。行为改变可能意味着接受疫苗接种、用肥皂洗手、使用驱蚊剂，或同意隔离以避免传染别人。
- 在流行病期间进行沟通有可能很困难，因为如果社区中的人发生了恐慌，或者不信任官方或卫生系统，他们可能不会聆听和相信从这些渠道接收到的信息。有些社区可能极为信赖传统医药，或不接收某些治疗方法（包括药物和疫苗），或者偏好使用其他防疫方法。疾病暴发可能引发深重的恐惧。人们也可能会为患病或去世的人悲恸。
- 因此，在疾病流行时，双向沟通最为关键。须将社区的成员置于中心，与他们一起工作，来选择能够有效阻止疾病传播的适当的解决方案。

流行病期间如何沟通

- 在疾病流行期间，不仅要通知社区（单向沟通），而应使用双向沟通。在说了你要说的内容以后，需聆听社区的反馈。
- 与社区成员和社区带头人协同合作。与他们一起工作来选择和计划阻止疾病传播的合适办法。
- 与社区成员讨论他们的想法和恐惧，了解他们对这种疾病及其传播方式了解多少，了解是什么驱使或阻止他们改变行为。
- 当你与社区交流时，非常重要是要始终听取可能散布的谣言和误解。谣言会引发恐慌和恐惧。在其影响下，社区会丧失对卫生部门或其阻断流行病能力的信任度，可能会抗拒预防疾病传播的措施。
- 要有效动员社区，**需要进行这样的沟通：**
 - **简单、精炼。**人们应能轻而易举地理解信息，并没有障碍地重复这些信息。
 - **受到信任。**通过社区信任的人或媒介进行沟通。
 - **精准、具体。**在所有沟通中都提供正确、精准的信息。信息不可造成困惑。
 - **专注于行动。**信息应该告知社区成员做什么，该怎么做。它们不应该提供大量和行动无关的信息。
 - **可行、实在。**确定人们能切实执行你给的建议。

- **符合情境。**信息应能反映社区的需求和状况。在你给的所有信息中，都要考虑到会鼓励或阻碍社区成员采纳更安全的行为（如接受接种）的社会和文化因素。

沟通的方式

和你的社区沟通时，可使用各种不同的沟通形式和方法。考虑人们的偏好和信任对象、你要传达的信息是什么、目标群体是谁，以及你现有什么资源。可考虑以下沟通方式：

- 逐户拜访。
- 拜访社区带头人或宗教领袖、传统医者、接生婆。
- 小组讨论。期间你可能要用一些视觉工具，例如图画卡片。
- 参与式对话。期间你可能要用到三段分类法、投票表、绘制地图、障碍分析和规划。
- 视频或影片。
- 歌曲、诗歌、戏剧、角色扮演或小品
- 社区公告（如扩音器）
- 短信或社交媒体
- 无线电广播

你能做什么？

- 开启与社区的双向对话（询问、倾听）。与社区成员一起选择适合他们的可以有效阻止疾病传播的解决方案。
- 发现社区从哪里获取卫生健康信息、他们信任谁的通知（卫生健康部门、社区带头人、医生、传统医者、宗教领袖等）。
- 了解你的社区成员关于对他们构成威胁的疾病已知什么、感觉怎样、害怕什么。你自己要熟悉疾病的传播途径，也要熟悉地方文化和社会习俗。找出是什么促使人们改变行为，是什么阻止他们改变行为。
- 时刻记住社区是由不同的人 and 人群组成的。确保你们不遗漏任何一个人，尤其是隐藏起来的、遭受污名的，或因他们的宗教信仰、性取向、年龄、残障、疾病或其他任何原因而被视为“不同”的人。
- 关注谣言和错误的信息。注意谣言在何时何地发生，立刻报告给你的志愿者督导或国家红会[或服务机构]的联络人。给社区提供关于疾病的清晰、简单的事实信息，清楚地向他们解释可以做什么来保护自己和家人。

4

行动工具 4

转介到医疗机构

概览

- 在流行病期间，患者通常不能在家里、或由志愿者或家人治疗。他们需要特别的医疗护理，需要去医疗诊所或医院获取治疗。

你需要知道什么？

- 了解判断一个人病情严重、需要转介的方法。熟悉疾病症状，熟悉行动指南。
- 了解离你的社区最近的医疗机构位置，了解重症病例向哪个医疗机构转介。了解地方医疗机构的能力（专长、床位数量等）和抵达途径。他们有救护车吗？可以用公共交通抵达吗？
- 与卫生专家交流，对于将患者从社区送往医疗机构的最佳方法达成一致意见。如果传染病的传染性高（如埃博拉或马尔堡），必须安排特别的交通方式，以免其他人受到感染。
- 在做疾病监测时，时刻记得转介的事。

你能做什么？

- 学习导致流行病的疾病症状，以及标志着患者应被转入医疗机构的体征。
- 探访医疗机构，与医护人员交谈。将你的活动和你计划如何转介患者告诉他们。获取他们的建议。
- 决定可以使用哪些方法转介患者。有没有救护车？了解呼叫救护车的办法。有没有公共交通？国家红会能提供交通吗？人们有钱付交通费用吗？
- 在疾病监测时随身携带相关疾病工具包，以帮助自己记住应当了解的疾病相关症状。
- 在转介患者时，一定要清晰地向患者家属解释这种疾病是什么、其症状是什么、为什么你认为必须把患者转入医疗机构。向他们提供既有的医疗机构信息，以及如何用各种交通方式抵达医疗机构。

社区宣传信息

- 以下社区宣传信息可帮助将患者转入医疗机构：
- 24 - 找到患者



一位志愿者在与医护人员交谈

5

行动工具 5

志愿者的防护和安全

概览

- 志愿者在脆弱环境中与易受损人群一起工作。在流行病期间工作可能非常危险，因为志愿者也可能受感染而病倒。
- 你所在的国家红会应为你和其他在流行病期间工作的志愿者提供恰当的防护。
- 使用你所处环境适用的防护等级。

你需要知道什么？

- 在埃博拉、马尔堡热、拉萨热、鼠疫、中东肺炎、猴痘、汉坦病毒肺综合征（HPS）流行期间，无论何时进行高风险活动，都应使用完全防护。完全防护要求使用个人防护装备（PPE）。（参见行动工具6中的防护装备使用指引）
- 在其他的流行病期间，至少应使用口罩和乳胶手套，在接触病人后用肥皂洗手。（参见行动工具34中的手部卫生指引）
- 你必须接受防护装备使用相关的培训，熟悉方法，再穿戴装备、进入真实的疾病环境。提前试穿装备，学习如何恰当使用。
- 志愿者应学习其他的流行病期间的预防措施（在流行病发生前就应学习）。其中包括：病媒控制措施（见行动工具36）、安全处理动物（行动工具41）、处理尸体（行动工具21）、化学预防（行动工具23）、良好的食物卫生（行动工具31）。
- 志愿者应进行疫苗接种（见行动工具24）。

保护志愿者免受伤害和对他人的责任

志愿者经常在脆弱环境中与易受损人群一起工作。他们如果在工作过程中会遭到伤害，应得到保护。意外是可能发生的，志愿者可能受伤甚至丧命。同样，志愿者也可能伤害他人及其财产，尤其是没有经过很好培训或得到正确的装备的志愿者。

因此，各国红会需设立适当的保险政策。保险可用于在志愿者受伤或死亡时补偿他们或其家人；也可用于由志愿者行动引发第三方伤害时进行补偿；覆盖法律诉讼费用。费用性质则依据你所处国家的法律体系而定。

各国红会也应当向志愿者提供必要的体检、健康建议、疫苗接种和防护装备。具体包括什么内容，依你工作的情境和你所在的国家红会的员工和志愿者的健康政策而定。

应知会志愿者并让其理解国家红会的安全政策，并遵守由此设定的规章。安全政策中若有变化

也应该及时知会志愿者，并且让其按要求报告值得关注的事件。

在社区中的安全有赖于志愿者、培训师和其他团队成员的个人特性——他们在一起是如何工作的，他们如何与社区中的人一起工作。志愿者应具有文化敏感性。你的个人行为不可冒犯他人的文化、信仰等。你应当显示正直的品行，不成为社区问题的制造者。时刻保持正确、礼貌、公正的行为。

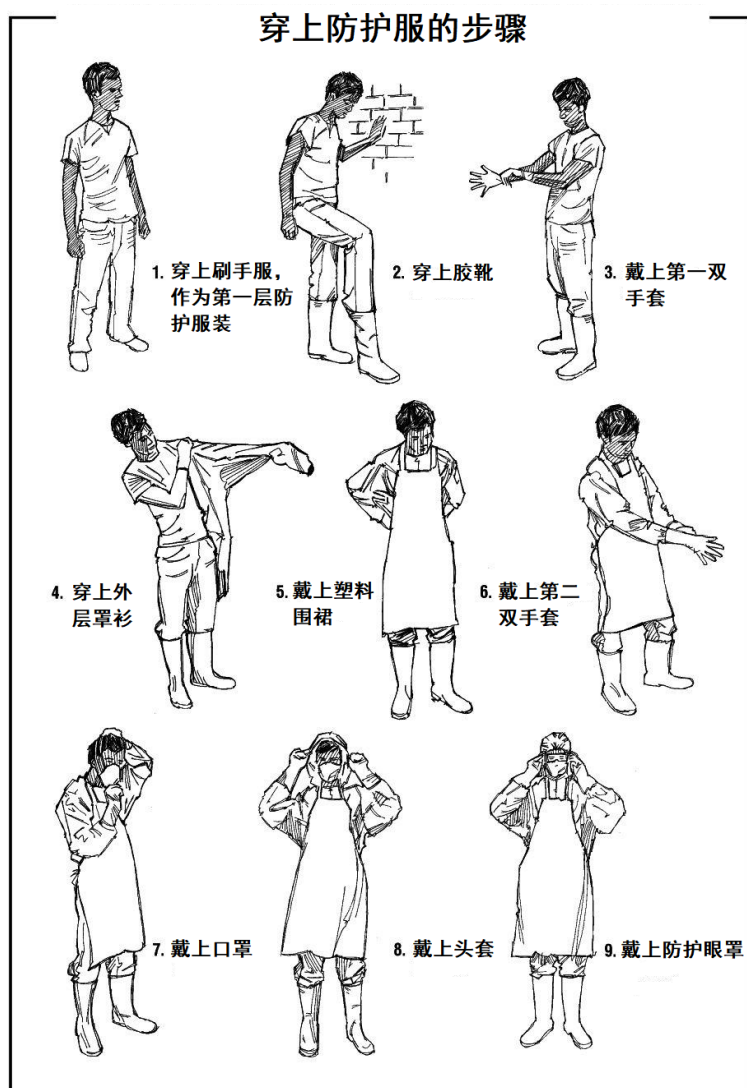
6

行动工具 6

对高度传染性疾病使用个人防护装备（PPE）

概览

- 面对某些流行疾病工作时，尤其是埃博拉、马尔堡热、拉萨热、猴痘、中东肺炎和鼠疫，在接触病患、其体液、尸体或动物时保护自己至关重要。
- 本工具展示如何使用个人防护装备。
- 参见行动工具5，获取更多有关志愿者防护的信息。





注意： 在开始脱去防护服之前、各个步骤之间和脱下手套以后都应洗手（戴了手套的手）。

注意： 不同的个人防护装备类型用于不同情境，情境的不同影响操作流程。一定要确保你已接受相应的培训，使用适用于你所处情境的个人防护装备。

7

行动工具 7
评估脱水

概览

- 腹泻病人，尤其是儿童的身体会流失很多液体，导致脱水。
- 脱水可以导致严重的疾病，甚至死亡，尤其是与急性水样腹泻和疟疾有关的脱水。

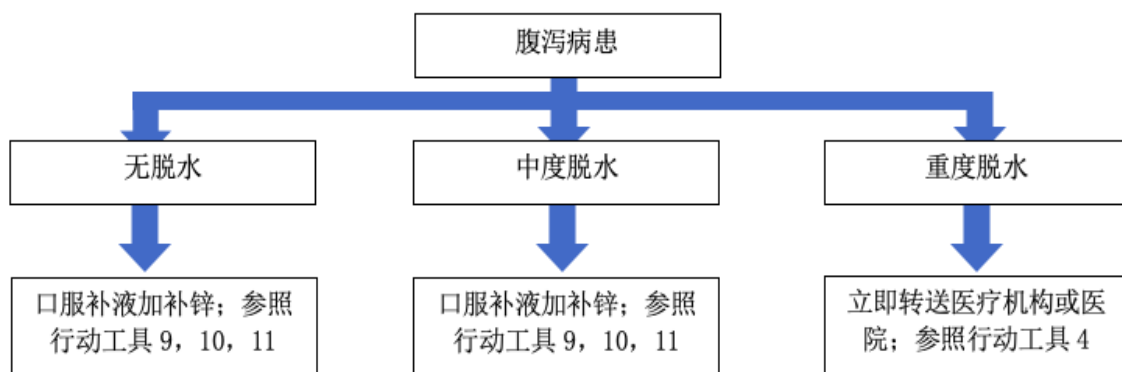


一个脱水的儿童；皮肤夹捏测试

如何评估患者是否脱水和脱水程度：

脱水阶段	体征	治疗方式
无脱水	皮肤在夹捏试验后正常地恢复形态；口渴被止住；尿液排泄正常；脉搏跳动有力	居家用口服补液；给十五岁以下儿童补锌
中度脱水	躁动易怒；眼睛凹陷，口舌干燥，口渴加剧；皮肤捏起后恢复缓慢；尿量减少；泪液量减少；婴儿卤门（头部软膜）凹陷	口服补液并密切观察；给十五岁以下儿童补锌
重度脱水	昏睡或无意识；口舌极度干燥；皮肤捏起后恢复极度缓慢（帐篷状）；弱或者无脉搏；血压低；极少或无尿液	在医疗机构或医院内：静脉注射、抗生素加口服补液；给十五岁以下儿童补锌

评估后，根据脱水程度，采取以下行动：



社区宣传信息

以下的社区宣传信息中有支持脱水评估的内容：

- 1 - 准备和实施口服补液
- 2 - 母乳喂养

8

行动工具 8

社区口服补液站

概览

- 尽早获得口服补液剂（ORS）可以拯救生命。
- 当霍乱疫情发生时（或大规模的人群需要补液，例如在流离失所后），国家红会应当建立社区口服补液站（ORP）。
- 口服补液站可以快速提供补液剂，为生病的居民提供检查或转运，并且能发挥信息中心的作用。

你需要知道什么？

口服补液站提供了社区层面对霍乱的初级治疗，能促进获取口服补液剂的渠道。在难以抵达卫生机构或病例数量庞大超出医疗服务资源的地区，口服补液站发挥着极其重要的作用。作为初级的照护点，口服补液站应该作为包含霍乱治疗单元（CTUs）和霍乱治疗中心（CTCs）的综合临床路径中的元素来规划。

社区口服补液站志愿者需牢记的要点

- 只能使用煮开或净化过的水。如果不是安全的水，先用净水片处理（一片处理10升水）。
- 在煮开或净化过的水中，不要放入超过推荐量的口服补液剂。
- 盖好水桶，避免混合液遭到苍蝇等污染。
- 如果当天口服补液混合液仍有剩余，**请安全地将其丢弃！**
- 不仅给患者分发口服补液剂，还要由专业卫生人员安排转诊或上门察看。如果有人表现出脱水症状，则需要立刻执行。
- 接触病人、其粪便或呕吐物时，需要使用准备好的橡胶手套。
- **牢记：勤洗手！在大多数情况下，及早且迅速的治疗能避免霍乱患者死亡！使用干净的厕所！确保饮用水经过处理且没有细菌。**

口服补液站

1. 适时通过发放口服补液剂和锌，启动对轻度和中度脱水患者的早期治疗。（参看行动工具9，10，11）
2. 发放关键物资，例如口服补液剂、肥皂和家用水处理设备。
3. 将危重或存在风险的病患到医疗机构进行治疗。（参看行动工具4）

4. 发挥社区疾病监测点的作用，确保记录所有疑似病例。（参看行动工具1）
5. 口服补液站是行为改变和社会动员活动的一个关键参照点。（参看行动工具43）
6. （如经过批准）发放锌补充剂。（参看行动工具12）

口服补液站的工具包目录

IFRC提供的社区口服补液站工具包会包含以下列表中的内容。（在当地采购和制作的工具包应包括相似的内容。）

工具包内容	数量
容器：20L，带 2 个烛式过滤器	1
记事本：A5 硬皮封面	5
笔：蓝色圆珠笔	10
杯子：塑料，200ml，不带手柄	10
杯子：塑料，500ml，不带手柄	20
勺子：塑料，20ml	1
水壶：塑料，1L，带壶嘴和手柄	1
塑料外壳：陶瓷过滤器配套	1
桶：塑料，14L，有盖子和出水龙头（乐施会型）	2
汽油桶：可折叠，10L，食品级塑料，螺旋盖 50mm	6
肥皂：身体肥皂，100g/块	12
氯：40mg（二氯异氰尿酸钠 67mg），用于 10L 水，10 个标签条	30
净水剂：4gm 袋装（每一袋对应 10 升水）	3
注射器：10ml，两件式，一次性	1
旗子：红十字红新月，0.8*1.2m	2
套头衫/马甲：红十字会红新月会，40*40cm	1
手套：检查用，硝基，非无菌，中号（7-8），100 件/盒	1

手套：洗餐具用，橡胶，成对，中号	2
勺子：木质，搅拌用，30cm	1
绳子：尼龙，直径 3mm，编织，5m	1
刷子：手持刷子	1

注意：

- 口服补液剂、锌和消毒用的氯未涵盖进工具包中，需要增加。
- 阴凉处、和取水点和厕所的距离也很重要，在考虑口服补液点的选址时应当纳入考虑。

社区宣传信息

查看下列社区宣传信息，以支持社区口服补液点的建设：

- 1 - 准备和提供口服补液溶液（ORS）
- 3 - 母乳喂养
- 4 - 正确储水
- 5 - 使用干净健康的饮用水
- 6 - 使用干净的厕所
- 8 - 用肥皂洗手
- 9 - 当要洗手时
- 12 - 良好的食品卫生
- 13 - 良好的个人卫生
- 23 - 在社区中鼓励安全的性行为
- 28 - 准备和提供锌

9

行动工具 9

配制口服补液剂

概览

- 口服补液剂（ORS）是治疗腹泻和脱水病人的第一步。
- 口服补液剂可以用口服补液包配制，或者在家用水、糖、盐调配。

你需要知道什么？

- 口服补液包是小包粉末。使用前需要溶解。
- 口服补液包可以从当地红会、医疗中心、社区口服补液站获取（参见行动工具7）。
- 根据包装上的指引，获知需要多少水来溶解口服补液包内容。
- 始终使用干净的水来溶解（参见行动工具30）。

准备和给予口服补液剂的步骤

1. 用肥皂和干净的水洗手。
2. 将口服补液包里的粉末倒进一个洁净的容器内，容器至少能装一升的水。
3. 往容器里倒入一升（或者指引里规定的水量）能获取的最干净的水，并与粉末混合。
4. 用杯子或勺子给患者频繁喂液，直到病人不再感觉口渴（勺子尤其适用于幼童）。
5. 如果患者呕吐，告诉病人的照顾者，并等待十分钟后再继续给液。
6. 可以往溶液里面倒入半杯橙汁或一根捣碎的香蕉来改善补液剂的口感。
7. 如果患者的状况没有改善，或有严重脱水的体征出现，将患者带去医疗机构。

在家调配口服补液

- 一些传统配方也可以是有有效的口服补液剂，能阻止儿童因腹泻流失过多水分。如果无法获取口服补液包或者无法去医疗机构，将有效的传统配方告诉儿童的照顾者。
- 传统配方包括：母乳、稀粥（用水稀释过的熟燕麦）、胡萝卜水、米汤。
- 一个很简单但有效的儿童补液配方是盐、糖、水混合（参见下方的插图）。
- 家庭自制的盐糖溶液只能在没法获得口服补液剂的情况下使用。
- 如果要使用家庭自制的盐糖溶液，教孩子的照顾者如何安全正确地配制溶液。在混合原料

时要避免出错。使用可获取的最干净的水也很重要。



准备口服补液剂

家用盐糖水制作方法：

1. 在准备盐糖水前用肥皂洗手。
2. 在干净的容器里混合：
 - 一升安全的水
 - 半小勺盐（3.5克）
 - 四大勺（或八小勺）糖（40克）
3. 搅拌盐和糖，直到溶于水。
4. 用杯子或勺子给患者频繁喂液，直到患者不再感到口渴（勺子尤其适合幼童）。
5. 如果患者呕吐了，告诉照顾者，并等待十分钟再继续给液。
6. 可以往溶液里面倒入半杯橙汁或一根捣碎的香蕉来改善补液剂的口感。
7. 如果24小时之后仍然需要溶液，请配制新的。
8. 如果患者状况没有改善，或出现严重脱水的体征，将病人带去医疗机构。

社区宣传信息

从以下社区宣传信息获取准备口服补水溶液有用的信息：

- 1 - 准备和给予口服补水溶液

10

行动工具 10
给予口服补液剂

概览

- 口服补液剂（ORS）是治疗腹泻和脱水患者的第一步。
- 如果患者没有或者只有轻微脱水体征（见行动工具7），可以在家里接受治疗。
- [向患者]演示如何准备和给予口服补液剂。
- 照顾者应按下表的剂量给予口服补液剂。

对没有脱水症状的患者

- 向患者演示如何准备和给予口服补液剂。
- 照顾者应按下表的剂量给予口服补液剂。

年龄	每次腹泻后需要补入的剂量	口服补液剂包
小于 24 个月	50-100 毫升 ($\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ 杯)	1 包/天
2-9 岁	100 - 200 毫升 ($\frac{1}{2}$ - 1 杯)	1 包/天
10 岁及以上	给予患者想要的剂量	2 包/天

对出现了一些脱水症状的患者

- 按推荐量给予口服补液剂（根据病人的年龄或者重量）。
- 如果患者排出水样便，或想要比下表里更多的补液剂，就给液。
- 如果患者状况没有改善或出现严重脱水的体征，将病人转入医疗机构。（见行动工具4）

年龄	小于 4 个月	4-11 个月	12-23 个月	2-4 岁	5-14 岁	15 岁及以上
体重	小于 5kg	5-7.9kg	8-10.9kg	11-15.9kg	16-22.9kg	30kg 以上
口服补液剂量 (毫升)	200-400 (1-2 杯)	400-600 (2-3 杯)	600-800 (3-4 杯)	800-1200 (4-6 杯)	1200-2200 (6-11 杯)	2200-4000 (11-20 杯)

怎样给予口服补液剂？

教给母亲或儿童照顾者如何正确喂服口服补液剂是非常重要的，可帮助孩子康复，阻止流行病传播。

1. 对两岁及以下的儿童，每一到两分钟给一茶匙的量。
2. 对更大的儿童，可以从杯子频繁小口喂服。
3. 如果孩子呕吐了，等待十分钟后更缓慢地重新补液。
4. 如果口服补液包用完后腹泻仍然继续，在获得更多口服补液包之前采用家庭补液配方。
5. 只要孩子能喝下去，就给他/她尽可能多的干净饮水。
6. 持续评估脱水程度，如果孩子的情况恶化或几个小时后仍没有改善，将孩子转入医疗机构。



给孩子口服补液/ 给成人口服补液

社区宣传信息

参阅以下信息来找到给予口服补液剂的辅助信息：

- 1 - 准备和给予口服补液

11

行动工具 11

补锌

锌是什么？

- 锌是一种对儿童健康成长和发育非常重要的矿物质。
- 肉类、鱼肉、奶制品、豆类、坚果类食物中含有锌。

补锌为什么重要？

- 有时儿童没有摄入足够量的锌，导致他们腹泻时间更长、更严重，病情可能很重。
- 如果6个月到15岁的腹泻儿童获取口服补液剂时有额外的锌，他们病情加重的可能性更小，痊愈得更快。

什么时候补锌？

- 在腹泻疾病（包括霍乱）暴发期间，应为**所有6个月至15岁之间**患有腹泻的儿童提供锌补充剂和口服补液剂（参见行动工具10）。

如何补锌？

- 袋装的锌应与口服补液包一起发放或提供。将袋装锌粉与水混合，并作为饮料使用。
- 社会动员和行为改变的沟通是重要的辅助活动。确保孩子的照顾者正确地准备和使用锌补充剂。在分发锌和口服补液包时演示用法，并跟进确保人们正确地溶解药包。

重要事项：

- 用锌和口服补液剂治疗6个月至15岁的儿童，有助于其腹泻更快恢复。
- 必须使用经过处理或煮开的水制成锌和口服补液剂。
- 确保配制溶液的杯子和器皿是干净的，装水的容器干净且有盖。
- 在制作锌溶液或口服补液剂之前，应先用肥皂洗手。
- 当婴儿患腹泻时，建议继续母乳喂养。

- 婴儿六个月大后，鼓励母亲继续母乳喂养，同时给予其他合适的食物。
- 与供水和卫生队伍合作，包括卫生促进志愿者。他们可以协助提供安全的水，并支持当地的社会动员和行为改变的活动。

你可以做什么？

- 确保你了解并遵循你所在国红会关于志愿者何时可以给孩子补锌的政策。
- 确保你了解准备和使用锌补充剂的正确方法。
- 确保制定了良好的补锌计划，你也了解该计划。
- 在腹泻病流行期内，开展社会动员和行为改变的沟通活动。（参阅上文的“重要事项”和行动工具43）
- 确保所有6个月至15岁的腹泻儿童都以正确的方式服用锌和口服补液剂。（参见行动工具10）
- 演示如何正确准备和给予锌补充剂。对儿童的照顾者进行随访，以确保他们正确地准备和使用袋装锌粉。
- 将你见到的严重脱水的人送到最近的医疗机构治疗。（有关严重脱水，参见行动工具7）
- 与当地医疗机构的医疗专业人员协调。
- 与供水和卫生团队和卫生促进团队的志愿者合作。

社区宣传信息

请参阅以下信息来支持补锌：

28 - 准备和给予锌

12

行动工具 12

应对发热

概览

- 当人的身体摸起来发烫时就说明发热了。发热是身体对感染产生的反应。
- 幼童和婴儿发热，可能是身体出现严重疾病的表现。

你需要知道什么？

发热一般是因身体的炎症反应导致的，提示我们身体出现了感染。

- 发热时体温升高，会使人感到热，也会伴有畏寒甚至寒颤，非常不舒服。
- 发热有可能很严重。如果热度很高，可能导致幼童发生抽搐（身体剧烈颤抖）。
- 发热会使身体水分流失导致脱水。



检查是否发热

要做什么？

1. 查看患者状况。
2. 询问其他症状，如皮疹、头痛、呕吐、咳嗽或疼痛。
3. 如果患者发高烧或发生了抽搐，立刻将其转介到医疗机构。
4. 如果患者能喝水、吃东西或走动：

- 让其喝下比平时更多的水或补液
 - 鼓励婴儿尽可能多地吸吮母乳
 - 鼓励其休息
 - 鼓励照料者给予其有营养的食物。
5. 给身体降温的方式：
- 除去过多的衣物
 - 用浸了温水的海绵或布擦拭患者身体和额头
 - 在温水中给婴儿洗澡。密切观察婴儿的抽搐迹象。

如果热度没有消退或上升了，及时向专业的医护人员寻求帮助。

在受流行病感染的地区，发热可能标志着患者染上了流行疾病。如果发热是流行病（如脑膜炎、疟疾、登革热、一些呼吸道传染疾病）症状之一，那么就应按照病例监测要求报告病例，及时采取预防和治疗措施。

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，辅助应对发热：

2 - 照顾发热患者

13

行动工具 13

母乳喂养

概览

- 在腹泻流行病盛行期间，母乳喂养能拯救婴儿和幼童的生命。
- 因为母乳是能提供给婴儿的干净、营养、又实惠的食物，所以在流行病期间，持续母乳喂养是很有好处的。

为什么母乳喂养？

- 在婴儿出生后的6个月内，母乳是他们最好的食物。
- 婴儿出生后立即给予母乳，能保护婴儿免受感染，也不应中断。
- 在腹泻流行病盛行期间，对0-6个月的婴儿进行纯母乳喂养，能让婴儿不患上致命性腹泻和霍乱。

你需要知道什么？

- 找到在提倡母乳喂养的社区卫生工作者和接生员，与他们合作。
- 熟知当地文化中，可能阻碍纯母乳喂养的信念和通行做法。
- 认识你所负责的地区里所有有小于六个月大婴儿的家庭。
- 如果奶瓶或冲奶粉的水不太干净或被细菌感染，奶瓶喂养会有危险。可以建议母亲们都进行母乳喂养。

要做什么？

- 在社会动员活动、入户随访，或者在健康促进的活动中，让母亲们知道纯母乳喂养能保护她们的婴儿免受腹泻疾病感染，能避免死亡。
- 与社区带头人、宗教领袖、以及父亲们讨论母乳喂养的重要性，让他们协助说服母亲进行母乳喂养。
- 重复相同的信息：母乳喂养在腹泻流行病期间能拯救婴儿的生命。与妇女们讨论如何能提供支持，以及了解她们持续母乳喂养会面对的困难。与妇女和保健员一起尝试解决问题和忧虑。
- 流行病结束后，继续鼓励母乳喂养。



对 0-6 个月的婴儿进行纯母乳喂养。超过 6 个月的孩子，可在母乳的同时，加入合适的辅食。

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，辅助母乳喂养：

3 - 母乳喂养

4 - 用肥皂洗手

14

行动工具 14

紧急时期的婴幼儿喂养

为什么支持婴幼儿喂养很重要？

- 在紧急事件中，婴儿及其照顾者都需要特殊支持。母乳和适当的早期辅食都有助于挽救生命。
- 许多母亲因为经常处于压力之下，也会受到相互矛盾的意见，所以她们会认为自己无法产出足够多的母乳或优质的母乳。鼓励和支持母亲，同时也鼓励和支持其他照顾者和家族，是至关重要的。

你需要知道什么？

- 母乳是一种干净、营养且实惠的婴儿食物（参见行动工具13）。
- 当人们在紧急状况中无法获取安全的饮用水、卫生的环境、定期供应的食物、收入和生计手段时，母乳是最安全的选择。
- 母乳喂养可以预防疾病。在多数情况下，即便母亲自己或她的孩子感到健康状况不佳，母亲仍应继续母乳喂养。
- 压力大、营养不良和饥饿的母亲仍可以产生足够的母乳来喂养婴儿。如果母乳停止分泌，仍可通过咨询和支持恢复母乳量。其他选择也可以供参考，比如母乳银行、乳母等。
- 如果奶瓶或奶嘴没有得到充分清洁或消毒，使用母乳代用品（BMS）和奶瓶喂养会增加腹泻和死亡的风险。发放任何人造奶、牛奶或其他动物奶，奶瓶或奶嘴，都应向负责监管《世卫组织母乳代用品守则》的部门或其他机构报告。
- 了解有哪些本土或派发的适合作为6个月以上婴幼儿所需的高能量食物，作为母乳的补充。
- 了解安静场所的所在地、哺乳帐篷、照顾者支持小组、母亲团体和其他支持家庭及照顾者喂养婴幼儿的服务。

你能做什么：母乳喂养

- 对有婴儿的家庭、母亲和照顾者提供支持。
 - 告诉他们，母乳是最好的食物，即便是在母乳母亲的压力大、营养不良或饥饿的情况下。
 - 为了维持母乳供应，鼓励母亲频繁地亲喂母乳（从早到晚，每天至少8次）。
 - 告诉他们，母亲和婴儿之间的皮肤接触有助于增加乳汁生产。

- 帮助母亲找到一个安静的地方休息和放松，这有助于乳汁分泌。
- 让父亲、照顾者和其他家庭成员参与讨论（如果文化环境合适），以确保母亲哺乳时得到支持。
- 确保母亲、护理人员、父亲、支持团体和社区获取正确的婴幼儿喂养（简称 IYCF）信息。
- 将营养不良、过度劳累、担心缺乏乳汁、身体不适或情绪低落的母亲转到医疗机构或喂养中心接受营养和社会心理支持，其中包括婴幼儿喂养教育。
- 一切母乳代用品、奶粉、奶瓶或奶嘴的捐赠或分发都要报告给所在地区的国家红会或卫生健康部门，或是负责监管违反《世卫组织母乳代用品守则》行为的部门或其他机构。

你能做什么：母亲的营养

- 在怀孕和哺乳期间，对母亲提供营养需求的支持和建议：
 - 由于母亲需要更多的能量，建议增加母亲的用餐次数：孕期加一餐，哺乳期加两餐。
 - 鼓励食用本地可获取的营养食物，比如富含铁、钙和维生素 A 的食物。
 - 确保母亲在怀孕期间和分娩后至少三个月内服用铁/叶酸补充剂。
 - 确保母亲在分娩后 6 周内开始服用维生素 A 补充剂。
- 为预防感染，应在母亲怀孕期间接种破伤风疫苗，鼓励她们使用经杀虫剂处理的蚊帐，在怀孕期间提供除虫和抗疟疾药物，并预防和治疗性传播疾病（STIs）。
- 鼓励按建议采取卫生措施。
- 鼓励家人支持和协助女性处理工作，尤其是在怀孕后期。
 - 建议家人让孕妇多休息。

你能做什么：婴儿六个月大起开始吃的早期食物（辅食）

- 鼓励家人让婴儿少食多餐。
- 鼓励家庭饮用干净的水，并采用建议的卫生措施，包括在准备食物时和喂食前洗手。与在供水与卫生（WASH）、公共卫生和其他相关部门的同事合作，确保提供清洁的水和卫生设施。
- 鼓励家庭食用营养丰富的食物，比如富含铁（红肉类、鸡肉、鱼类、绿色蔬菜、豆类、豌豆）和维生素A（有机肉类、胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果、鸡蛋）的食物，以及各类水果、蔬菜和强化谷物。
- 倡导对儿童及孕期和哺乳期女性（PLWs）分配的食物应当包括：适合幼儿食用的早期食物（比如果泥、捣成泥的食物和手指食物）、补充食物（按要求提供，如玉米大豆混合料（CSB）、微量营养素粉（MNPs））和其他营养补充品，比如即食的处方食品（如高能量营养包）。

社区宣传信息

- 特别是在紧急情况中，母乳喂养可以滋养、保护和拯救婴儿的生命。在紧急情况下，母乳喂养是最安全的喂养方式。
- 不要使用奶瓶或奶嘴，因为它们易使婴儿生病。如果一个孩子正在服用婴儿配方奶粉，请使用杯子和勺子，因为在较不卫生的环境中更容易保持这种器具的清洁。
- 在婴儿满6个月大之前，不要喂母乳以外的其他食物。
- 强调母亲营养的重要性。
- 除母亲外，还要让父亲、照顾者和更多家庭参与到相关教育和支持活动中来。

社区宣传信息

以下社区宣传信息可用于指导紧急时期的婴幼儿喂养：

3 - 母乳喂养

23 - 在社区鼓励安全性行为

29 - 参加营养检查

15

行动工具 15

测量紧急时期中的急性营养不良

急性营养不良是什么？

- 儿童没有足够食物和营养，会影响成长发育。患有急性营养不良的儿童可能会十分瘦弱，体重低于正常标准（消瘦），或者可能出现浮肿。

为什么诊断急性营养不良十分重要？

- 在紧急时期或是传染病流行期间，人们更容易患有急性营养不良，因为富有营养的食物匮乏，无法提供合适的喂养，卫生状况不佳，或无法获取干净的水、卫生和医疗服务。营养不良可能会导致他们健康状况不佳，更难对抗疾病。
- 重要的是要尽快筛查出营养不良的儿童，并将他们转介给卫生或营养服务机构，使他们接受治疗。

你需要知道什么？

- 5岁以下营养不良的儿童更容易患病身亡。
- 越早识别营养不良儿童并转介到医疗照护机构，儿童康复及存活的可能性就越高。
- 辅助家访及后续跟进既能帮助儿童康复也能治疗得以持续。如果父母及护理人员得不到支持，他们可能会中止治疗，儿童会迅速重新患上营养不良。
- 找到距离最近的治疗营养不良服务机构地址，查看这些机构治疗何种营养不良，如何将孩子及其父母转介至这些机构。

如何筛查6个月到5岁之间的急性营养不良儿童？

识别急性营养不良儿童有两种方式：

1. **测量上臂中部臂围（MUAC）。**用于识别消瘦型（瘦弱）儿童。将一条有颜色区分或者标有数字的MUAC带缠绕在儿童左臂（详见行动工具17）。如果儿童左臂臂围在红色或黄色标线以内，这名儿童就患有营养不良。红色意味着急性营养不良：这种状况中儿童应当紧急转入医疗护理。黄线也意味着该名儿童应当接受营养补充计划，并且尽快接受治疗。
2. **做双侧水肿测试。**鉴别出“肿胀”儿童（详见行动工具18）。按压儿童双脚脚背3秒以上，观察是否有痕迹或者凹陷（水肿）现象。如果有，就存在双侧水肿，则这名儿童需要

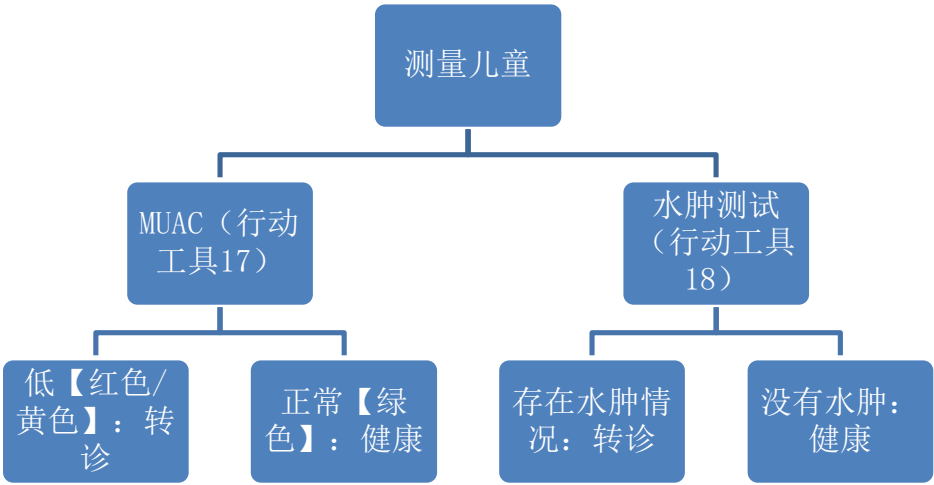
立刻前往医疗中心就诊。

在哪里进行筛查（合适的筛选地点）？

- 在家里、集市、宗教场所、会议或仪式（洗礼、婚庆、葬礼）期间。
- 在分发非粮食物资或食物配给的口服补液站点，或者接种疫苗运动期间等。
- 在医疗机构（诊所，作为常规发育监测的一部分）或在外访（免疫或健康教育）期间。
- 营养不良率很高时，特别安排大规模筛查。

转诊急性营养不良儿童

- 找到你所在社区中距离最近的针对营养不良的服务机构。它们通常由政府或医疗机构、医院或流动医疗点之外的非政府组织运营。
- 检查他们提供的服务类型以及转诊家庭方式。可能有以下服务：
 - 重度营养不良的治疗性喂养（红色 MUAC、水肿）
 - 中度营养不良的辅助喂养（黄色 MUAC）
- 将任何有水肿或MUAC为红色或黄色的孩子送往最近的保健或营养中心。一些帮助计划为家庭提供转诊文件。



你能做些什么？

与治疗严重营养不良的服务机构建立联系十分重要。作为志愿者，可以通过以下活动为这些服务机构提供大力支持：

- 社区宣传和动员。让社区成员了解营养不良症状、能提供帮助的服务机构以及哪些人应当接受治疗。较早发现的儿童更容易治疗，康复机会也更大。
- 筛查。测量儿童的上臂中部臂围并检查是否有水肿；尤其要注意虚弱、瘦弱或出现水肿的孩子。

- 转诊。MUAC为红色或黄色或有浮肿症状的儿童应当转诊。确认被转诊的儿童去得到护理，并继续跟进。
- 家访。检查以确保正确使用药物和营养补充剂（软糊或谷物）。鼓励儿童照顾者继续治疗至孩子康复。营养补充剂不应与其他家庭成员或社区共享，而应被视作药物；分享营养补充剂会减缓孩子康复速度。当父母无法或拒绝前往其子女转诊的医院时，为他们提供支持。
- 缺席和放弃治疗的孩子。对错过治疗的儿童进行家访，找出原因。如鼓励他们尽量返回机构继续接受治疗。向医疗团队提供您所获得的信息，如果孩子父母不能或不会前往治疗中心，条件允许的情况下，请尝试帮助父母电话联系医疗机构工作人员。
- 住院护理。如果孩子病得很重，需要转诊到住院机构或医院，请协助家人带孩子前往。如果家人拒绝，请前往该家庭探访并继续鼓励转诊。

社区宣传信息

- 向社区和社区带头人说明，营养不良会导致儿童体质变弱，儿童更容易生病。
- 如果有服务机构，告诉他们瘦弱或肿胀的孩子可以得到治疗。

社区宣传信息

以下社区宣传信息可帮助诊断紧急时期的急性营养不良：

23 - 鼓励社区安全性行为

29 - 参加营养检查

16

行动工具 16

测量儿童的身高和体重

为什么测量身高和体重很重要？

- 测量身高和体重可以显示一名儿童是否成长良好。
- 如果测量结果显示一名儿童正在消瘦、瘦小或肿胀，该儿童可能患有急性营养不良，必须转诊接受营养护理和治疗。

你需要知道什么？

- 进行测量时，尽可能准确是很重要的。
- 测量体重时应脱去衣服和鞋子。测量身高时应脱去鞋子。为了让看护人放心，尽量在非公开场合进行测量（如通过使用屏幕）。
- 每次测量都需要两个人（尤其是身高测量）。如果父母或看护人就在身旁，她/他可以安抚儿童。
- 测量数据大声读出，并立即记录，以免出错。

如何测量身高？

- 两岁以下儿童，平躺测量（长度）。两岁以上儿童，站立测量（高度）。高度和长度意味着同样的事情：儿童有多高。
- 不知道年龄的情况下，87厘米以内的儿童平躺测量。如果一名两岁以下儿童不愿意平躺，则测量其站立高度，且测量数据额外增加0.7厘米；如果一名两岁以上儿童无法站立，则平躺测量，且测量数据额外减少0.7厘米。

平躺

1. 将身高测量板平放在地面、桌子或长凳上。
2. 脱去儿童的鞋子，将儿童仰卧、沿测量板中心轻轻放下。
3. 扶住儿童头部两侧、捧着其双耳，（在助手或看护人的帮助下）将儿童的头紧贴测量板。儿童的头应如此放置，使其视线能够与头部的测量板垂直。
4. 将手轻放于儿童脚踝或膝盖上，使其保持平直。在安置儿童的腿部的同时，将滑动板置于孩子脚底，此时儿童脚底应与测量板成直角。

5. 测量者大声读出测量结果，数据精确到0.1厘米。
6. 测量应重复进行。第二个人立即将其记录下来。

站立

1. 脱去儿童的鞋子。
2. 让儿童沿身高测量板中心笔直站立。
3. 用力将儿童的脚踝和膝盖压在测量板上（在助手或看护人的帮助下），确保他/她的头部是笔直的，且直视前方。
4. 儿童的头部、肩部、臀部和脚后跟都要紧贴测量板。
5. 将测量板的滑动部分应平放于儿童头顶。
6. 测量者大声读出测量结果，数据精确到0.1厘米。
7. 测量应重复进行。第二个人立即将其记录下来。

如何测量体重？

- 体重可通过索尔特型悬挂式弹簧秤（将儿童悬挂在秤下）或电子秤进行测量，电子秤可以让父母或看护人抱着儿童进行测量。
- 设备应定期基于一个已知的重量（如五升油）进行检查（校准），每次使用前都要归零。
- 不足6月大的婴儿通常需要特殊的婴儿秤，医院或诊所会有这种秤。或者，他们可以坐在布兜里，用索尔特吊秤进行测量。

使用悬挂式索尔特吊秤

在卫生机构中，吊秤一般固定在天花板或者支架上。在社区中，可以将其用钩子挂于树上或三脚架上，也可以悬挂于两人手持的杆子上。

1. 将称重吊带裤（或者对于更小的婴儿，使用婴儿秤重布兜）悬挂于吊秤上。
2. 检查指针是否为零。
3. 脱去儿童的衣服和鞋子。
4. 将儿童放入称重吊带裤中。为了确保儿童的安全，站在其旁边，且一手在前、一手在后以维持他/她的平衡。
5. 当儿童平静下来、吊秤指针停止移动后，进行读数。读数时，眼睛平视刻度盘。大声读出测量结果，数据精确到100克。
6. 重复进行测量，第二个人立即将其记录下来。

如果没有称重吊带裤，也可以用儿童母亲的衣服将其悬挂，或将儿童放在盆里或草篮子里悬挂。在这种情况下，要确保将刻度盘适当地重新调整归零。

如果无法脱去衣服（由于文化或天气原因），则应在测量结果中减去衣服的平均重量。

使用电子秤

电子秤非常精确，不管它是由电池供电还是太阳能供电。电子秤的设计可以让父母或看护人在儿童测量时抱着他/她。

1. 将电子秤放置于光线良好的平地上。
2. 确保电子秤四个地脚位于同一平面。
3. 脱去儿童的衣服。
4. 将手移至太阳能开关上方以打开电子秤。（显示一个成人图像时表明电子秤可以测量成人体重了）
5. 首先，父母或看护人站到秤上，不抱儿童。其体重数据会显示并存储在电子秤的内存中。成人继续站在秤上。
6. 再次将手于太阳能开关上方挥动。电子秤显示可以测量一位成人和一名儿童的重量了。（会显示一个成年人抱着一名儿童的图像）
7. 将需要测量体重的儿童递给之前站在秤上保持不动的成年人。
8. 秤上显示出儿童的体重。大声读出测量结果；第二个人立即将其记录下来。



测量儿童的身高和体重



社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，为测量儿童的身高和体重提供支持：

29 - 参加营养检查

17

行动工具 17

测量中上臂围（MUAC）

什么是中上臂围测试？

- 中上臂围测试用于测量中上臂的周长（或臂围距离）。

为什么中上臂围测试很重要？

- 中上臂围测试能识别出6个月至5岁的儿童是否营养不良（消瘦或瘦小）及是否有死亡的危险。

你需要知道什么？

- 中上臂围是一种简单的测量手段。测量中使用彩色卷尺围绕左上臂。父母及看护人经过训练后也可以操作中上臂围测量。
- 6个月至5岁的儿童若中上臂围测试结果小于12.5厘米，或其上臂围在卷尺上位于红色或黄色标记以内（详情见下表），应被转诊至最近的卫生或营养中心。

如何测量中上臂围？

1. 向儿童的母亲或看护人说明测量过程。
2. 确保儿童的左臂未穿任何衣物。
3. 若条件允许，儿童应笔直站立在测量者侧面。
4. 儿童左臂应弯曲至与身体呈90度。
5. 找到上臂的中点。上臂中点处于肩头与手肘的中间。
6. 用笔标注出上臂的中点。
7. 让儿童放松左臂，使手臂沿体侧垂下。
8. 用双手将中上臂围测量卷尺的视窗处（0厘米）按在中点。
9. 保持左手按稳，同时用右手将中上臂围测量卷尺沿手臂外侧环绕。
10. 将中上臂围测量卷尺穿过卷尺上的圆孔，同时保持右手按稳手臂。
11. 将中上臂围测量卷尺拉紧，直到它紧紧围绕手臂，同时保持右手按稳儿童的手臂。
12. 在中上臂围测量卷尺的视窗处读取并记录测量值，精确到毫米（mm）。

13. 如果儿童的中上臂围数值小于12.5厘米（处于卷尺的红色或黄色标记内），必须马上填写转诊表格，从而让儿童能够获得治疗。



测量中上臂围

不同的测量数值和颜色意味着什么？

颜色	营养状况	中上臂围（厘米）	中上臂围（毫米）	行动
红色	严重	小于 11.5 厘米	小于 115 毫米	转诊至最近的能够提供治疗性喂养的卫生机构。
黄色	中等	11.5 至 12.4 厘米之间	115 至 124 毫米之间	转诊至最近的能提供补充性喂养的卫生或营养中心（如果条件允许）。
绿色	健康	大于 12.5 厘米	大于 125 毫米	鼓励看护人保持健康的卫生护理与喂养方法，当儿童生病或身体变弱时再回来测量中上臂围。

你能做什么？

- 告知社区居民及儿童父母，中上臂围卷尺可以识别出营养不良的儿童。
- 运用中上臂围为6个月至59个月大的儿童进行测量，尤其是那些生病、瘦小或体弱的儿童。
- 查明在你所在区域有哪些卫生机构或中心可以治疗营养不良的儿童。（有些机构只收治严重急性营养不良的儿童（英文缩写SAM））。
- 将中上臂围少于12.5厘米或位于彩色卷尺红色或黄色标记内的儿童及其父母，转诊至上述卫生中心寻求治疗。

社区宣传信息

- 告知社区居民，瘦小、体弱、发育不良的儿童可以免费获得治疗。
- 了解当地描述儿童瘦小的词语，并以此寻找符合情况的儿童。
- 鼓励看护人若儿童营养不良要迅速寻求卫生治疗。告诉他们治疗能够让儿童茁壮成长、避免发育迟缓，并帮助儿童在以后的生活中避免疾病。
- 向看护人说明中上臂围的手臂测量方法。告诉他们这一测量方法可以显示出哪些儿童营养不良、应该接受治疗。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以支持上中臂围测量（muac）的工作：

29 - 参加营养检查

18

行动工具 18

测量儿童是否水肿（水潴留）

什么是水肿？

- 当过多的水聚集并滞留在人体组织中时（水潴留），就会出现水肿。水肿会引起肿胀和浮肿。

为什么测量水肿很重要？

- 双脚的肿胀或水肿（双侧水肿）是严重营养不良（SAM）的迹象。这种形式的营养不良有时也称为夸希奥科病。

你需要知道什么？

- 水肿从脚部开始，但可能扩散至全身。肿胀越往身体上方扩散（如向上往手臂、手掌或脸部），则（病情）越严重。
- 越早识别出水肿，越容易治疗。
- 所有出现双侧水肿情况的儿童均需要紧急治疗。
- 查明最近能够治疗严重急性营养不良（SAM）的卫生机构的位置，以及如何将儿童转诊至此接受治疗。

如何测试出水肿情况？

1. 脱去儿童的鞋袜。用双手大拇指按压儿童的双脚脚尖三秒钟。保持有力且持续性的按压。
2. 收起大拇指。如果三秒后双脚皮肤仍有凹陷，则该儿童可能有水肿的情况。

任何被发现有水肿情况的儿童，均应尽快转诊至卫生机构。

儿童有水肿情况的迹象（夸希奥科病）

- 足部出现凹陷性水肿，严重情况下，有时会在腿部和脸部出现凹陷性水肿。
- 儿童时常显得悲伤、虚弱，不经常活动。
- 儿童感到疲倦，且失去食欲。
- 皮肤经常干裂、疼痛。
- 头发干燥、稀疏，容易折断，发色偏红。



- 儿童经常哭泣。

你能做什么？

- 向社区领袖和儿童父母说明，儿童的足部水肿是营养不良的严重迹象，是可以治疗的。
- 说明治疗营养不良的重要性。
- 找到有营养性水肿情况的儿童，并尽快将其转诊至最近的卫生机构或营养中心进行治疗。

社区宣传信息

- 了解当地描述儿童水肿的词语，并以此寻找符合情况的儿童。
- 告知社区居民，水肿是一个营养问题，是可以治疗的。
- 强调接受治疗的重要性，并说明造成营养不良的不同原因。
- 强调家庭需参与治疗、预防和识别的工作。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以支持测量儿童水肿（水潴留）的工作：

29 - 参加营养检查

19

行动工具 19

社会心理支持（心理急救，PFA）

对非正常事件的正常反应

- **情感反应：**焦虑、悲恸、内疚、愤怒、易怒、烦躁、悲伤、羞耻、麻木、失去希望、失去意义感、感到空虚
- **精神反应：**失去专注力、失忆、迷乱、侵入性思维、决策困难、思维凌乱
- **身体反应：**心率上升、睡眠障碍、疼痛（胃、头）、背部和颈部疼痛、肌肉震颤和紧张、无力、无法休息和放松
- **社交反应：**冒险、食量过度或不足、酒精或烟草摄入增量、侵略性、退缩、隔绝

社会心理支持

- “社会心理”指的是人的心理维度和社会维度之间互相影响的动态关系。心理维度包括情感和思维过程、感觉和反应。社会维度包括关系、家庭和社区网络、社会价值和文化实践。
- “社会心理支持”指满足个体、家庭和社区的心理和社会需要的行动。
- 我们向受危机影响的人们提供社会心理支持，帮助他们恢复。早期适当的社会心理支持能避免痛苦和折磨（distress and suffering）发展成更严重的心理健康问题。

Hobfoll et al (2007) 提出了在紧急状况中指导社会心理支持的五条原则。干预行动应当做到：

- 确保和提升安全感
- 平静感
- 个人和群体效能感
- 联结感
- 希望

社会心理支持活动包括：

- 心理教育、提升对社会心理问题的意识
- 生活技能和职业技能
- 娱乐和创造性活动

- 运动和身体活动
- 重建家庭联系[失散家庭重聚]
- 儿童友好空间
- 社区委员会
- 支持纪念仪式和传统葬礼
- 心理急救
- 非专业心理辅导
- 支持小组和自助小组

心理急救（PFA）是……

- 安抚处于痛苦中的人，让他们感到安全和宁静。
- 评估需求和关注点。
- 保护人们免受进一步伤害。
- 提供情感支持。
- 帮助人们解决紧急的基本需求，如食物和饮水、毯子或临时居所。
- 倾听，但不逼迫人谈话。
- 帮助人们获取信息、服务和社会支持。

心理急救（PFA）不是……

- 只能由专业人士做的工作
- 专业心理咨询或疗法
- 鼓励详细讨论引起痛苦的事件
- 让人分析自己身上发生了什么
- 强迫人说出发生过的细节
- 强迫人们分享他们对事件的感受和反应

心理急救应安抚在痛苦中的人，帮助他们感到安全和宁静；向人们提供情感支持，帮助他们解决紧急的基本需求，获得信息、服务和社会支持。“看、听、连接”的三大行动原则指出，心理急救是接近在痛苦中的人、评估他或她需要什么帮助、帮助他或她得到这种帮助的办法。

看（关注其境况）

- 对已经发生或正在发生的事建立认识
- 对有什么人需要帮助建立认识

- 识别安全风险
- 识别身体伤害
- 识别紧急需求和实际需求
- 观察[各种]情感反应

听（关注个人）

- 介绍你自己
- 专注、积极地倾听
- 接受他人的感受
- 安抚处于痛苦中的人
- 询问需求和关注点
- 帮助痛苦中的人（们）找到解决需求和问题的办法

连接（采取行动，进行帮助）

- 找到信息
- 与工作对象的亲人和社​​会支持联系
- 处理实际问题
- 获取服务和其他帮助

积极倾听是心理急救的关键部分

- 积极关注受影响者的说话内容
- 不要打断，也不要试图向他们保证一切都会好转
- 进行频繁的目光接触，确保你的身体语言显示你在聆听
- 在适当的时候，轻柔地触碰对方的手或肩膀
- 在人们描述发生的事情时，慢慢倾听。讲述自己的故事能帮助人们理解和逐渐接受[危机]事件。

20

行动工具 20

隔离患者

概览

- 有些疾病具有极强的危险性或传染性，必须对患者进行隔离，以防疾病传染他人。隔离是指将患者与健康的人分隔开。
- 隔离患者不是监禁；不应强制执行，而应确保隔离前首先得到患者的同意。你需要向患者及其家人解释为什么需要隔离。

你需要知道什么？

- 对于埃博拉、马尔堡热、拉沙热、鼠疫、猴痘和中东呼吸综合征的病例，可能有必要让患者远离他人，以限制疾病的传播。
- 在这种情况下，需由一人（必须有适当防护）照顾病人，以减少疾病传染的几率。这被称为“隔离护理”。
- 此人负责向患者提供护理、食物和水，并与其进行沟通。

你能做什么？

- 如果确定某种疾病有必要进行隔离和隔离护理，你将继续以志愿者的身份进行主动监测，寻找疾病病例（参见行动工具1）。
- 当发现病例时，应向患者及其家人解释为何需要进行隔离。这种隔离**不应是强制的**，而应尊重家人的意愿。如果你解释说，进行隔离可以保护包括患者家人在内的其他人，那么患者及其家人可能会更容易理解为什么建议进行隔离。
- 应向照顾被隔离患者的人说明如何帮助患者以及如何保护自己。应该为他们提供适当的防护设备。
- 为家庭提供社会心理支持（参见行动工具19）。与亲人相隔离可能非常难以接受，对于家人和患者均是如此。
- 努力避免隔离给患者及其家人带去污名或让他们受到社会排斥。要向周围社区居民解释为什么患者需要被隔离。寻求长者和社区领袖的帮助以消除污名。
- 确保被隔离的人得到充足的食物、水和医护服务，并帮助其应对生计上的损失。



与社区居民和长者沟通，以防止出现污名
和社会排斥

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，为隔离病患提供指导：

24 - 寻找病患

21

行动工具 21

安全且有尊严的葬礼

概览

- 包括霍乱（和其他腹泻病）、尤其是埃博拉、马尔堡热、拉沙热、鼠疫在内的某些疾病，即使在患者死亡后仍然具有传染性。
- 因此，当处理这些疾病的病逝者遗体时，必须格外小心。

你需要知道什么？

- 为了保护其他人，某些疾病的病逝者遗体必须立即安全地埋葬，因为即便在患者死亡后，这些疾病仍可以通过接触尸体而传播。
- 卫生部门或其他组织的专业人员有可能可以安葬这类死者。如果是这种情况，**你应该继续其他健康促进工作，让他们来实施安葬。**
- 在任何社区中，埋葬死者都是一个敏感的问题。你必须谨慎行事，避免惹恼社区成员；你可以帮助他们理解为什么他们所爱的人必须以不同的方式安葬。
- 向死者家属提供社会心理支持。（参见行动工具19）。

安葬尸体可能存在健康危害。如果你需要执行这项工作，请寻求专业的帮助和建议。

请记住，红十字与红新月会志愿者的主要职责是促进社区的健康工作。与其他方式相比，你可以通过这种方式带来更大的改变。

安全埋葬尸体

- 与社区带头人沟通，并就你所开展的工作寻求他们的支持。
- 在确保安全的前提下尊重当地传统。
- **如果他人正在进行安葬工作，请勿直接参与。**如果你被请求提供帮助，请确保你已接受适当的培训，并了解安全埋葬的正确程序。
- 冷静地开展所有活动，并保持尊敬。
- 首要的是，要始终注意保护自己（参见行动工具5），并在必要时使用个人防护设备（参见行动工具6）。
- 对于死于埃博拉、马尔堡热、拉沙热或鼠疫的死者，需要对其房间进行消毒，并销毁其所有物品（衣物）。



安全埋葬尸体。消毒。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以指导安全且有尊严的埋葬：

19-安全埋葬的实践

22

行动工具 22

补充维生素 A

概览

- 维生素A对儿童的健康成长至关重要。
- 维生素A通常由肝脏、乳制品和鸡蛋等食物提供。
- 有时，儿童在其饮食中没有摄入足够的维生素A，如果他们患有麻疹、疟疾或腹泻，则有重病的风险。
- 缺乏维生素A也会引起眼部问题，甚至失明。

如何补充维生素A？

- 维生素A可以以液体或胶囊形式提供给儿童。
- 在接种麻疹疫苗的大规模推广活动中，应为**所有6个月至5岁的儿童**补充维生素A。

你能做什么？

- 确保了解你所在国红会关于志愿者何时可向儿童提供维生素A的政策，并遵守该政策。
- 在开展疫苗接种的推广活动之前，先开展社会动员活动（参见行动工具25），以向社区普及有关补充维生素A的信息。
- 与当地卫生机构的专业医护人员进行协调。他们能够告诉你维生素A的服用方法和服用剂量。
- 确保为提供维生素A补充剂制定一个良好的计划。
- 确保以恰当的方式为所有6个月至5岁的儿童补充维生素A。
- 对你提供维生素A的所有儿童进行登记，并确保不让任何儿童重复服用两个药剂。

23

行动工具 23

化学预防

概览

- 有些疾病非常严重，可以导致儿童或成人的死亡。这些疾病包括鼠疫、脑膜炎球菌性脑膜炎、疟疾和结核病。
- 与这些疾病的患者密切接触的人很容易被传染。不过，在出现任何疾病症状或迹象之前，人们可以服用预防疾病的药物。这称为“化学预防”，即通过服用药物作为预防措施，防止健康的人因与患者密切接触而染病。

你需要知道什么？

- 药物是提供给与鼠疫、脑膜炎球菌性脑膜炎和结核病患者密切接触的人。
- 密切接触者包括家庭成员、伴侣，以及同一个班级或宿舍中的儿童。
- 在中度或重度疟疾传播的地区，应向儿童提供抗疟疾药物。（在婴儿一1岁以内服用三次，大约是在10周、14周和9个月大时服用。这与常规疫苗接种时间表是相对应的。）
- 在中度或重度疟疾传播的地区，孕妇也应服用抗疟疾药物。（应在怀孕三个月后尽快开始就诊。每次服药间隔至少一个月。一次怀孕期间建议服用三剂或更多剂。）

关键信息

- 患者的密切接触者通过服用药物（例如抗生素）可以预防一些严重的疾病。
- 与鼠疫、脑膜炎球菌性脑膜炎和肺结核患者密切接触者如果不采取化学预防措施（服用预防药物），可能会染病，并可能死于这些疾病。
- 在中度或重度疟疾传播地区，婴幼儿和孕妇应进行化学预防。

关键行动

- 通过卫生当局找到哪些医疗机构可以提供化学预防。
- 找到患者的密切接触者，并介绍他们到这些医疗机构进行化学预防。
- 找到社区中的婴幼儿和孕妇（如果您生活在中度或重度疟疾传播社区）。介绍他们前往医疗机构进行化学预防。
- 了解所有带有一岁以下婴儿的家庭。每月拜访他们一次。

- 向孕妇阐明，她们必须到卫生工作者处进行检查。如果孕妇生活在疟疾流行或容易发生疟疾流行的地区，她们也应接受抗疟疾药物治疗。
- 倾听社区成员的声音。努力了解他们的恐惧。关注有关健康人群服用药物来预防疾病的任何谣言或错误信息。向社区成员明确传递在疾病暴发期间服用预防药物的重要性。

24

行动工具 24

常规疫苗接种

概览

- 白喉、破伤风、百日咳（咳嗽）、小儿麻痹症、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘、脑膜炎、乙型肝炎、黄热病和肺结核是常见但却严重的疾病；它们可能导致儿童或成人的死亡或终身残疾。
- 疫苗可保护婴幼儿、儿童和成人免于感染和传播这些疾病，并使其避免遭受疾病重症。

你需要知道什么？

- 针对上述疾病的疫苗会在婴儿出生后和一岁以内接种。之后的接种剂量可根据国家免疫接种时间表执行。
- 疫苗可保护婴幼儿和儿童免于感染和传播某些疾病，并使其避免遭受疾病重症。
- 作为常规婴幼儿接种时间表的一部分，每个婴幼儿都需要接种这些疾病的疫苗。向当地卫生当局了解疫苗的接种年龄，并熟悉国家免疫接种时间表。应检查大龄儿童的疫苗接种状况，如果他们尚未接种疫苗，则应考虑进行接种。
- 常规疫苗接种时间表可能因国家而异。

关键信息

- 未接种疫苗的儿童更有可能死于疾病或遭受疾病重症。
- 疫苗是安全有效的；每名儿童都应该接种疫苗。
- 患有中度或重度急性疾病的婴幼儿、儿童或成人有时候需要推迟疫苗接种，但病情好转后应尽快接种。
- 孕妇在分娩前至少需要接种两次破伤风疫苗。

关键行动

- 从卫生当局了解你所在地区的具体疫苗接种时间表。
- 查明你所在地区何时接种疫苗（在医疗机构和扩展活动中）。
- 查明接种疫苗的地点。

- 如果母亲不带孩子去疫苗诊所接种疫苗，查明原因。
- 了解所有带有一岁以下婴儿的家庭，每月拜访他们一次。
- 向孕妇阐明，她们必须到卫生工作者处进行检查，并应在孩子出生前接受两剂破伤风疫苗。
- 如果社区中的某些成员害怕接种疫苗，请协助社区工作者缓解并消除他们的恐惧。纠正有关疫苗接种的谣言和错误信息。



一名儿童正在接种疫苗。接种卡。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，为常规疫苗接种提供指导：

14 - 为儿童接种疫苗

25

行动工具 25

大规模疫苗接种推广活动

概览

- 在当局在短时间内为尽可能多的（合适）人群接种疫苗时，就会出现大规模疫苗接种推广活动。
- 除常规疫苗接种外，还会组织大规模的疫苗接种（参见行动工具24）。可能会由于无法进行常规疫苗接种或为了帮助控制流行病，而组织大规模的疫苗接种。
- 在某些流行病期间，大规模的疫苗接种更为重要，因为它们有助于保护脆弱的儿童。

志愿者

通常，志愿者不会直接给儿童接种疫苗，但是你可以通过很多其他形式提供帮助。

- 最重要的任务是社会动员（参见行动工具43）
- 与卫生健康部门协作
- 利用所在国红会的网络宣传大规模疫苗接种推广活动。在后勤方面协助组织活动。

如何协助疫苗接种？

- 确保你有所有的相关信息，并知道何时何地有疫苗接种推广活动以及应该为谁接种疫苗。
- 了解清楚疫苗接种的原因，以及关于疫苗可以预防的疾病的基本事实。
- 熟悉你所在社区的成员的习惯和信仰，以及他们通常如何接种疫苗。
- 与社区领袖见面，向他们介绍推广活动；并让他们帮忙与社区成员沟通。
- 与社区成员交谈，并说明疫苗接种对于保护他们的孩子的重要性。
- 如果社区中的某些成员害怕接种疫苗，请协助社区工作者缓解并消除他们的恐惧。纠正有关疫苗接种的谣言和错误信息。
- 协助卫生工作者确保所有面临危险的人均接种疫苗，包括难以到达的地区的人。
- 使用简单明了的信息。
- 使用信息、教育和宣传材料，例如此工具包里的社区宣传信息工具，因为图片通常能更好地帮助人们理解信息。



大规模疫苗接种推广活动

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以支持大规模疫苗接种推广活动：

- 15 - 使用疫苗接种卡
- 16 - 参与疫苗接种推广活动
- 23 - 在社区中鼓励安全的性行为

26

行动工具 26

咳嗽礼仪

概览

- 不要对着别人的脸咳嗽，这样做既不礼貌也不卫生；
- 咳嗽时，疾病会通过飞沫或者空气进行传播；
- 学习使用正确的咳嗽姿势（即咳嗽礼仪）很重要，这对你周围的人来说是比较好的行为习惯，同时也可以预防疾病传播。

为什么要学习“咳嗽礼仪”？

- 有些疾病可以通过飞沫或空气在人与人之间传播；
- 也就是说，咳嗽会把病菌传播给他人，使人感染疾病；
- 为了防止将疾病传播给他人，减少病菌扩散，咳嗽时请遵守咳嗽礼仪。

要做什么和不要做什么

- 很多人在咳嗽时会用手掩盖口鼻来阻止细菌的传播。这是错误的做法。因为这样做会让手沾上病菌，并通过物品或身体接触（如握手）将病菌传染给他人。所以在咳嗽时，**不要用手掩盖口鼻。**
- 不会导致病菌传播的咳嗽方法是：咳嗽时，应用纸帕/手帕或衣袖来遮盖口鼻，这样可以有效降低传染风险。记住：**要用纸帕/手帕或衣袖来替代手遮盖口鼻。**



咳嗽时正确和错误的姿势

你能够做什么？

- 向社区里的人解释咳嗽礼仪；
- 强调咳嗽礼仪的重要性，让大家明白这是防止疾病通过飞沫和空气传播；
- 向人们演示正确的咳嗽姿势，并动员他们教别人采用同样的行为；
- 询问当地学校是否愿意让你去向儿童讲解咳嗽礼仪；
- 讲解咳嗽礼仪时，加入个人卫生相关内容（参见行动工具28和行动工具34）；
- 在社区各处张贴宣教海报（参见行动工具43）

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，为咳嗽礼仪提供指导：

18 - 恰当地咳嗽

27

行动工具 27

安置与通风

概览

- 有些疾病，包括麻疹、脑膜炎和流感等通过呼吸道感染的疾病，通过咳嗽、打喷嚏等在空气中产生的飞沫进行传播。在室闷、通风不良（空气流通极少）的房子里，患者可能会感染住在同一房子里的其他人。
- 其他疾病，则是通过受污染的水或不良卫生环境、缺乏安置场所或拥挤的居住环境进行传播。许多人一起住在一个狭小的地方，这种环境有利于流行病更快更广地传播。缺少干净的盛水容器和厕所，也会使疾病更易传播。

你需要知道什么？

- 如果病菌是像呼吸道感染一样通过空气中的飞沫传播，在通风不良的房间或家中，如果患者在其中咳嗽或者打喷嚏会导致病菌更加聚集。因此，患者很有可能传染同处在一个居所的其他人。
- 为降低疾病传染给他人的风险，最好给房子通风。打开窗户或门，让新鲜空气进入，旧空气流出。
- 许多人同住在一个地方时，他们的感染风险更高。可能的话，人们应有足够的空间自由移动和呼吸。
- 经常对共享或公共的安置场所、应急居所进行通风。
- 保护人们免遭雨水、风吹、寒冷和日晒的合适的安置所也能帮助患者从疾病中恢复。
- 在没有干净的水，或者在人们安置的地方附近没有设置健全、干净的厕所，通过受污染的水和不良卫生环境传播的疾病（如腹泻疾病、霍乱、伤寒、肝炎）就更容易传播。

你能做什么？

- 当经空气传播的流行病暴发时，重要的是让你所在的社区意识到良好通风非常重要，鼓励他们定时打开门窗定期通风。
- 建议人们在天气允许的情况下保持开窗通风，尤其是在照料患者的时候。
- 在封闭空间（没有窗户的房间或安置场所）用木炭或柴火烹饪，会危害经空气传播疾病的患者。让足够的气流带走烟气非常重要。
- 与社区讨论洁净水的供应、卫生环境和良好的食物卫生的重要性。（见行动工具30、31、

32、33、34和35)

- 当人们在冲突或自然灾害后转移，他们搬进的安置场所条件通常不如他们习惯的居所。应帮助人们享有尽可能更好的安置所，有良好的通风、供水，附近有厕所和垃圾处置点。鼓励人们在使用厕所、给儿童洗澡之后和准备或食用食物之前洗手。鼓励人们定期用肥皂和水清洗储水容器，保持安置场所附近区域没有垃圾和动物排泄物。



打开门窗，让安置所保持通风

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，辅助安置与通风的工作：

22 - 良好通风

28

行动工具 28

保持社交距离

概览

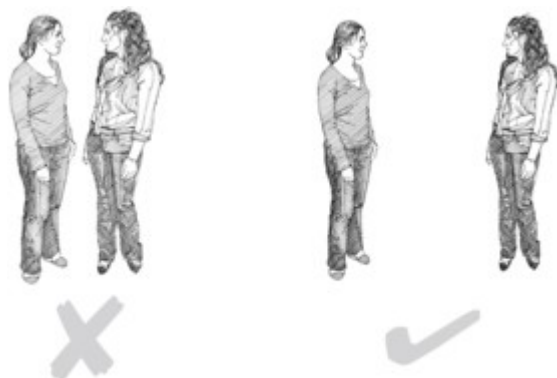
- 保持人与人之间的社交距离是预防传染性疾病传播的有效方式；
- 例如：在流感暴发初期，针对性治疗药物有限，疫苗尚未开发，对病人的治疗手段十分有限，此时，当务之急就是**预防流感的传播**；
- 保持社交距离也有助于防止其他疾病的扩散，包括埃博拉、马尔堡，拉沙热，麻疹，其他呼吸系统疾病，鼠疫，中东综合呼吸征和猴痘。



咳嗽时若不遮挡会导致细菌传播

你需要知道什么？

- **保持社交距离，是在传染性疾病暴发期间确保人与人之间保持安全距离的一种方法；**
- 保持社交距离是预防传染性疾病传播的最佳方法；
- 当人们咳嗽或打喷嚏时，保持社交距离可以预防细菌通过飞沫传播。患者须遵循“咳嗽礼仪”里的方法进行预防（参见行动工具26），健康者与患者或其他人须保持安全距离；
- 若与患者（如流感患者）的接触距离小于1米，接触者会有患病风险。患者在打喷嚏或咳嗽时会通过飞沫传播细菌，接触者可能会吸入有细菌的空气而受到感染；
- 保持社交距离会降低身体接触的机率，从而降低细菌传播风险。人们应避免互相握手、拥抱和亲吻脸颊。



距离太近。保持安全距离

你能做什么？

- 在可以通过空气传播的疾病的疫情暴发期间，请始终使用防护设备做好自我防护，正确穿戴防护口罩和手套（参见行动工具5和行动工具6）。
- 与患者接触时，应保持至少一米的距离。尤其面对埃博拉、马尔堡病、拉沙热、鼠疫、中东综合呼吸征、猴痘、麻疹和其他呼吸系统疾病的患者时。
- 不要与流感患者握手或与其进行身体接触。如果这些患者在咳嗽或打喷嚏时用到了手，你可能会有被感染的风险。
- 在强传染性强疫情暴发期间，例如埃博拉，人们在相互问候时，应避免与他人握手、拥抱或者亲吻脸颊，从而预防疾病的传播。在社区开展工作时，一定要让大家明白，在特殊时期，需要通过改变问候方式和社交方式来预防疾病的传播。
- 开展社会动员和行为改善的沟通工作，在社区宣传、强调保持社交距离的重要性。帮助人们采用正确的方法来预防疾病传播，确保自身安全（参见行动工具3、行动工具29和行动工具43）

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，辅助保持社交距离的工作：

21 - 保持社交距离

29

行动工具 29

卫生促进

概览

- 卫生促进是指在社区开展环境和个人卫生教育，采取有效措施预防疾病的发生和扩散。主要预防疾病包括霍乱、腹泻、伤寒和戊型肝炎；
- 卫生促进内容包括个人卫生、家庭（环境）卫生、水和食品卫生。

你可以做什么？

饮用水卫生

- 如条件允许，从安全水源地取水（例如：从水井抽取地下水）；
- 从其他途径获取的水，在进行消毒处理后方可使用。消毒方式包括药剂处理、过滤（陶瓷或其他过滤器）和煮沸；
- 给储水容器加盖，避免落入灰尘、防止昆虫和鼠类进入；
- 使用口杯或舀勺从容器中取水，不要用手取水；
- 定期清洁储水容器；
- 关于如何确保水的干净与安全，请参看行动工具30。

食品卫生

- 未煮熟或不洁净的食物会传播细菌和疾病；
- 不干净的手、苍蝇、不洁净的器具或污水都会污染食物；
- 为了杀死细菌，肉蛋类食品要完全煮熟后食用；
- 用干净的水洗涤果蔬；
- 用干净的水和清洁剂洗涤餐具。洗好的餐具放在架子上滤干。
- 请参见行动工具31获取更多信息。

个人卫生

- 便后要用肥皂洗手，包括处理完儿童的粪便后；准备食物前、餐前、哺乳前也应该用肥皂洗手。

- 每天用水和肥皂洗脸；
- 每天刷牙；
- 保持衣物整洁；
- 保持指甲短且干净。
- 女性根据自身情况，在月经期间应使用干燥、洁净的卫生用品，及时清洗替换，经常沐浴。不要与他人共用个人卫生用品。

家庭（环境）卫生

- 如果使用旱厕，应时刻保持洁净；预先计划坑满时的处理方式；
- 正确处理婴幼儿排泄物并安全丢弃，如果有旱厕，可以丢弃在旱厕中；
- 动物粪便和垃圾放置应远离房屋、院落和社区；
- 避免社区和院落积水，防止蚊虫滋生；
- 如果社区没有垃圾回收服务，请掩埋或焚烧垃圾。尽可能对垃圾进行回收。
- 焚毁医疗垃圾。关于医疗垃圾焚烧炉的制作，请参见行动工具40——建立医疗垃圾焚化点。

你能做什么？

- 和社区沟通卫生宣传工作。沟通对象包括女性、社区带头人、看护人员和决策者，要让他们明白良好的卫生习惯可以防止疾病的传播。
- 了解人们如何取水、储存水和食物、丢弃垃圾、个人清洁和使用厕所。
- 找出患病家庭，帮助他们找出不良卫生习惯并使之做出改变。
- 演示如何制作简易洗手设施，例如脚踩洗手装置。
- 做好社区模范带头作用。使用干净的厕所、正确处理垃圾，勤洗手等。
- 与当地健康中心或学校合作，改善其卫生设施和个人卫生习惯。可以为学生和老师举办卫生宣传讲座，或者帮助诊所搭建洗手点和简易卫生间，供患者使用。



用肥皂洗手。与社区沟通。

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，辅助卫生促进的工作：

- 4 - 妥善存放水
- 5 - 使用干净、安全的饮用水
- 6 - 使用干净的厕所
- 8 - 用肥皂洗手
- 9 - 什么时候洗手
- 11 - 清理蚊子繁殖的地方
- 12 - 保持食品卫生
- 13 - 良好的个人卫生
- 20 - 收集和处理垃圾

30

行动工具 30

干净、安全的家庭用水

概览

- 许多疾病可以通过水传播。干净、安全的水对于阻止腹泻和霍乱等许多流行病的传播至关重要。
- 使人生病的细菌非常小，你需要通过显微镜才能看到它们。水可能看上去很干净，但实际上如果未经过处理并不能安全饮用。
- 作为志愿者，你可以帮助确保你所在的社区有干净、安全的水以供饮用、做饭和打扫卫生。

你可以如何获取干净的水？

- 安全、干净的水的最佳来源是地下水源，例如受保护的水井或钻井。“受保护”是指它在井沿或钻孔眼周围有混凝土防护层或边缘（无裂纹），并用围栏围起来以防止动物靠近。
- 如果你所在社区通常使用管道供水，洪水或其他自然灾害（例如旋风）可能会影响水质。洪水过后，自来水可能不再是安全或干净的。在这种情况下，需要将水煮沸或过滤，或用化学药品处理。

如果没有安全的地下水可用，或者对水质抱有怀疑，你可以通过其他方式使水变干净、安全

1. **将水煮沸：**保持沸腾状态至少一分钟可杀死细菌。
2. **水净化药片：**有一些可放入水中杀死细菌的小药片。每种药片都有特定的使用说明，因此在使用药片之前请仔细阅读这些说明。你可以将药片给到社区中的家庭用以净水。在说明如何使用药片时，务必强调干净的水的重要性。
3. **过滤：**可以使用陶瓷、生物砂或其他类型的过滤器过滤水。确保遵循制作和清洁过滤器的使用说明。定期清洁过滤器。

净水的每种方法都有其优点和缺点，并且需要设备和资源（净化药片、水容器或水桶、柴火、时间等）。社区需要既能获取又能使用这些资源。向水、环境和卫生的联络员寻求更多信息。

安全的储水和处理水

脏的手和脏的器皿会污染水，苍蝇、其他昆虫和啮齿动物也会污染水。如果没有恰当、卫生地存储或处理水，则一切让水变干净、安全的努力都是徒劳的。请遵循并分享以下建议，以确保水保持干净、安全。

- 鼓励人们在处理饮用水之前**总是**先洗手。

- 将水储存在干净的容器中。定期清洁这些容器。
- 如果容器颈部狭窄，鼓励人们定期用肥皂液、化学消毒液（如果有的话）或卵石对其进行清洁。窄颈容器可防止污染，但较难清洁。
- 如果容器的颈部较宽，鼓励人们盖好容器，并设计一种不用手碰水的取水系统。宽颈容器很容易被污染，但容易清洁。

你可以做什么？

- 确保家庭有干净的容器可以存放水。确保容器被盖上，以防止细菌和污垢进入水中、使水不安全。
- 促进使用干净的水。鼓励社区成员采用推荐的卫生习惯。
- 鼓励人们正确使用家庭用水处理办法（例如净化药片）。如果他们不对水进行处理，了解清楚原因。
- 熟悉社区关于水和洗涤的文化、社会 and 传统习俗和信仰。
- 留意谣言和错误信息。纠正这些信息，并将其报告给你的志愿者主管。

始终记住

- 使用干净的容器运水、储水。
- 用盖子盖住盛水容器。
- 用干净的餐具取用和处理水。
- 如果你认为水不安全，请将水煮沸、过滤或用氯进行处理。
- 保持你的水源干净，并保护水源免受动物污染。



使用安全的水源。恰当地储水。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以获取有助于干净、安全的家庭用水的内容：

- 4 - 正确储水
- 5 - 使用干净安全的饮用水

31

行动工具 31

良好的食品卫生

概览

- 食物可能携带或繁殖传播疾病、使人生病的细菌。
- 不干净或未盖住的食物中带有的细菌会帮助传播腹泻（包括霍乱）和其他疾病，例如肝炎（甲型和戊型肝炎）、伤寒和炭疽。

你需要知道什么？

- 不干净、未遮盖、未完全煮熟的食物可能含有致人生病的细菌。
- 社区居民可能不知道或不了解食物会如何受到污染，或疾病会如何通过食物传播。解释良好食品卫生的重要性是非常重要的，这可以帮助人们保护自己和家人免于生病。

食品卫生

- 准备食物前，用肥皂或用灰洗手。
- 彻底煮熟包括肉和蛋在内的所有动物制品以杀死细菌。确保动物制品一直处于高温状态。
- 将食物和水盖住，以保护它们不被污垢、苍蝇、其他昆虫和动物污染。
- 用干净的水和肥皂清洗餐具（盘子、刀具等）。用架子晾干餐具。
- 用干净的水彻底清洗蔬菜和水果。
- 如果你使用柴火或木炭做饭，请确保做饭所在的房间通风良好。

社区宣传信息

- 在准备食物之前、进食前后，请用水和肥皂洗手。
- 煮熟的食物应始终妥善存放并盖住，以防止污垢、苍蝇、其他昆虫和动物接触食物。
- 包括肉和蛋在内的所有动物制品，均应在食用前彻底煮熟，以杀死所有细菌。
- 蔬菜应彻底煮熟或用水洗净。
- 生的水果和蔬菜应用干净的水进行清洗。

妥善存放并盖住食物



社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以获取有利于良好的食品卫生的内容：

4 - 正确储水

8 - 用肥皂洗手

12 - 良好的食品卫生

32

行动工具 32

卫生条件

概览

- 良好的卫生条件对于阻止腹泻、霍乱等许多流行病的传播至关重要。
- 作为志愿者，你可以鼓励社区成员通过使用厕所、处理垃圾、清理积水来改善他们的卫生条件。

这些是预防疾病的最重要的卫生措施：

- 以安全的方式处理排泄物（粪便）（通过建造厕所）。
- 以安全的方式处理固体废物和垃圾。
- 以安全的方式埋葬尸体、销毁动物尸体。
- 控制传病媒介，并保护人们免受其侵害。
- 焚烧医疗废物。
- 排干或清理废水和积水。（在设计营地时应牢记这一点。）
- 促进卫生，并教人们如何保持自己的安全和清洁



与你所在社区讨论正确的卫生习惯

你如何为良好的卫生条件提供支持？

- 促进厕所的修建和使用。
- 鼓励社区焚烧或掩埋垃圾。
- 动员社区减少易滋生蚊子的积水。



以安全的方式处理废物。修建并正确使用厕所。社区清洁倡导活动。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以获取有助于卫生条件的内容：

- 6 - 使用干净的厕所
- 7 - 保护自己免受蚊子的侵害
- 8 - 用肥皂洗手
- 11 - 清理蚊子繁殖的地方
- 23 - 在小区中鼓励安全的性行为
- 27 - 防鼠

33

行动工具 33

修建和维护厕所

概览

- 许多疾病（包括腹泻、霍乱、伤寒、戊型肝炎和甲型肝炎）通过粪便污染水、手、食物或苍蝇并由此进入他人口中而传播给他人。这种传播方式被称为“粪口传播”。
- 在流行病期间，使用厕所和正确处理粪便可以挽救许多生命。

为什么要修建厕所？

- 当每个人都使用厕所时，环境是干净的。粪便中的细菌更难以传给他人、使人生病。
- 厕所有助于保持水源中不含细菌。苍蝇不能轻易地落在粪便上、将细菌传到食物中。
- 使用厕所可以预防胃肠道疾病。
- 将儿童和婴儿的粪便也倒入厕所非常重要。他们的粪便中同样含有很多细菌！
- 在流行病期间，修建厕所并鼓励社区使用厕所是预防疾病传播的重要环节。

许多类型的厕所都可以使用当地材料轻松修建，例如坑式厕所。

你修建的厕所类型取决于：

- 社区的偏好。
- 土壤类型，以及地下水与地面的距离有多近（地下水位）。
- 社区有多少可用空间。
- 水源的位置。
- 将使用厕所的人数。

向水、环境和卫生的联络员或你的志愿者主管寻求关于如何修建厕所的信息。

在不易修建厕所的地方修建厕所

- 城镇区域可能几乎没什么空间可以修建厕所。以下位置很难修建厕所：在地面坚硬、多岩石的地方；土壤稀薄的地方；土壤不稳定的地方；或水位很高（仅在地表以下）的地方，例如遭遇洪水后水位很高。
- 在这些情况下，你仍然有其他选择。让社区成员参与进来，找到适合他们的解决方案。

- 你可能会考虑以下选择：建造抬高式厕所（使用大型箱体或其他容器来容纳粪便）；使用塑料袋；建造小型厕所（家庭式）；建立抬高式堆肥厕所；使用其他形式的应急厕所。

关于厕所需记住的重要事项

- 上厕所后洗手对预防疾病传播非常重要。所有厕所附近应有一个可以洗手的地方，且要有水和肥皂。
- 提供适合当地的肛门清洁物料（上厕所后擦拭或清洗肛门）。
- 如果使用沟槽式厕所，则可能需要提供泥土以覆盖粪便。
- 确保妇女和女孩在白天和晚上都可以安全使用厕所。男性和女性应使用分开的厕所，厕所应照明良好，使用厕所的人应能够将其从里面上锁。
- 修建厕所很容易，但许多社会和文化问题可能导致人们不使用厕所。弄清楚什么能够激励人们使用厕所，并相应地激励他们。
- 厕所的坑及箱体装满，需要清空。多快会装满取决于有多少人使用厕所、厕所坑或箱体大小、土壤的类型以及人们是否将垃圾或卫生巾扔进坑中。

注意：避免很脏的、维护不善且无盖的厕所。使用有盖的厕所坑来限制苍蝇。确保上厕所后要洗手。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以支持修建和维护厕所的工作：

- 6 - 使用干净的厕所
- 8 - 用肥皂洗手

34

行动工具 34

用肥皂洗手

概览

- 洗手是避免许多流行病传播的最重要手段，尤其是腹泻疾病。
- 洗手很容易，每个人（包括儿童）都能做到。
- 人们需要流动的水、液体肥皂或草木灰、纸巾，来洗手。

什么时候洗手？

在以下事情之前洗手：

- 准备或食用食物之前；
- 处理（自己或别人的）伤口之前；
- 照料病患之前；
- 母乳喂养之前。

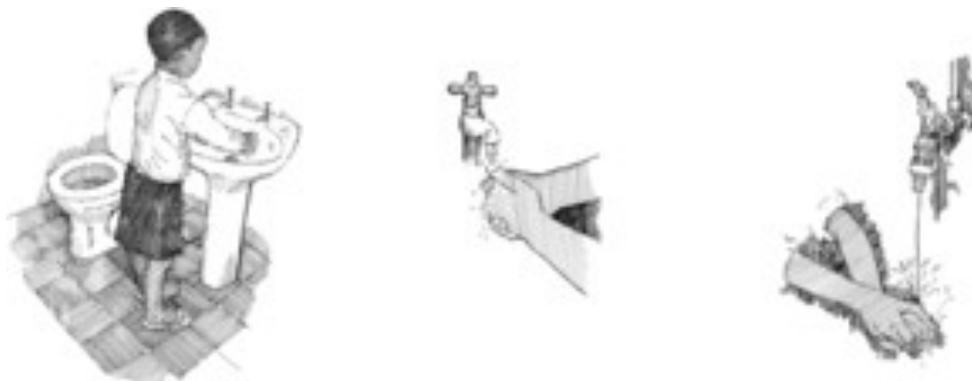
在以下事情之后洗手：

- 使用厕所后；
- 给婴儿洗澡或更衣后；
- 咳嗽或打喷嚏后；
- 照料病患后；
- 在疾病流行时与患者接触后（见行动工具35）；
- 处理生肉后；
- 接触动物（包括宠物）后；
- 处理垃圾或其他可能被污染的物品后。

如何洗手？

- 淋湿双手，涂抹上肥皂或草木灰；
- 双手揉搓10到15秒；

- 用大力（双手用力摩擦），记得洗到所有表面，包括手背和指间；
- 将肥皂或草木灰清洗彻底；
- 用纸巾擦干双手。如果没有纸巾，甩手直到干燥为止。



淋湿双手，涂抹肥皂或草木灰；洗10到15秒；将手冲洗干净。

社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，用于支持用肥皂洗手：

8 - 用肥皂洗手

9 - 什么时候洗手

35

行动工具 35

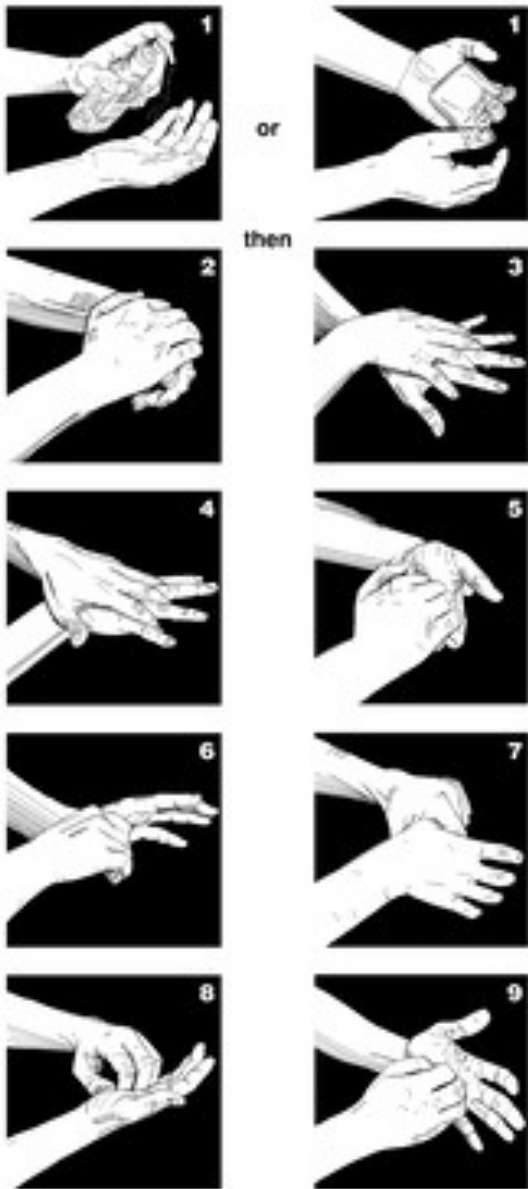
在高度传染性流行病期间洗手

概览

- 在某些传染病流行中救助他人时，稍不注意就有可能感染疾病（参见行动工具5和行动工具6）；
- 在面对感染高度传染性流行病人群时，如埃博拉、马尔堡病毒病、拉沙热、鼠疫、中东综合呼吸征冠状病毒和猴痘，洗手是防范的重要措施之一。

为什么洗手很重要？为何传染病中洗手方法有所不同？

- 高度传染性细菌很容易通过体液进行传播，一些疾病甚至可以通过患者尸体进行传播；
- 采用科学的洗手方法、坚持勤洗手，可以有效预防疾病的传播；
- 在流行病期间开展工作时，使用所有可用的保护形式非常重要（参见行动工具5和行动工具6）；
- 在流行病期间洗手，如果想要消除手上所有的细菌，你需要：
 - 打湿双手，涂抹肥皂或酒精消毒剂；
 - 用平时的方法先洗一遍；
 - 然后双手十指交叉揉搓，清洁指间和手背，交替进行；
 - 双手相扣，指尖在相对的手心上搓揉；
 - 依次搓洗大拇指；
 - 一手手指紧握，然后在另一手的掌心摩擦。交换手指并重复搓洗动作。
- 在流行病间（特别是面对高度传染性疾病，或其他传染性疾病，例如腹泻、霍乱或其他呼吸道疾病），每次接触可能会传染的东西时，最好使用这种方法洗手。



社区宣传信息

参见以下社区宣传信息，以辅助在高度传染性流行病期间洗手的相关工作：

10 - 传染性流行病中的洗手步骤

36

行动工具 36

病媒控制

概览

- 许多疾病是通过病媒传播。
- 病媒是昆虫或动物，通过叮咬传播传染病，或与尿液、粪便、血液等接触传播传染病。
- 病媒包括蚊子、苍蝇、虱子、啮齿动物、蟑螂和跳蚤。
- 病媒传播的疾病包括疟疾、登革热、塞卡、基孔肯雅病、黄热病、裂谷热和鼠疫。

你需要做的事情

- 切记喷洒化学品消除病媒可能会很危险，特别当你没有适当的工具或材料，并且不知道如何安全喷洒的时候。
- **一定**请由专业人士去对传病媒介进行喷洒消毒。（或是你经过培训或由训练有素的人员指导）
- 志愿者也可以通过许多其他方式提供帮助，包括宣传推荐的保健和卫生指南。
- 与社区中的人讨论妥善储存食物和水、保持避难所和房屋清洁、清洁环境、在夜间使用蚊帐以及穿着可预防蚊虫等病媒的衣服（例如长袖）。
- 有关志愿者如何提供帮助的详细信息，请参阅此卡片另一侧的表格。



保持社区清洁。请专业人士对病媒进行喷洒消毒。

主要蚊媒疾病及防治方法

疾病	病媒	病媒叮咬时间	病媒/储层繁殖地	初级社区预防法	二级社区预防法
疟疾	疟蚊	大多数种类在夜间叮咬（有显著例外）	染水	长效驱虫蚊帐；室内残留喷洒；间歇性预防性治疗	驱虫处理材料；空间喷洒；杀幼虫剂处理
登革热	伊蚊	上午，下午	容器，小水池，无污染水	环境管理；疫苗接种	杀幼虫剂处理
基孔肯雅病	伊蚊	上午，下午	容器，小水池	环境管理	杀幼虫剂处理
黄热病	伊蚊	上午，下午	容器，小水池	疫苗接种	环境管理；杀幼虫剂处理
塞卡	伊蚊	上午，下午	容器，小水池，无污染水	环境管理	杀幼虫剂处理

其他病媒

- 鼠疫细菌通常通过受感染的啮齿动物或跳蚤的叮咬传播。为了防止感染，人们应该：将食物和水（包括动物性食品）存放在覆盖有防鼠用品的容器中；检查或封住墙壁和屋顶上的孔；清除住宅周围的垃圾和环境垃圾；睡在凸起的平台上（不是在地板上）；使用驱虫剂。请参阅行动工具38和社区宣传工具27。



病媒：蚊子、跳蚤、苍蝇和鼠

社区宣传信息

请参阅以下社区消息以进行病媒控制：

- 4 – 妥善存放水
- 6 – 使用清洁过的厕所
- 7 – 避免蚊虫叮咬
- 11 – 清理蚊子滋生的地方

12 - 保持食品卫生

17 - 在蚊帐里睡觉

20 - 收集和处理垃圾

27 - 远离啮齿动物

37

行动工具 37

蚊帐

概览

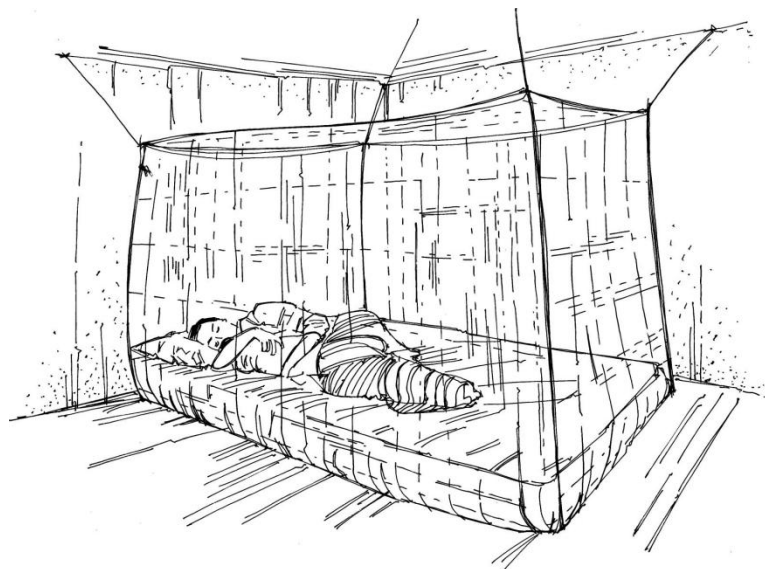
- 蚊帐在防止由蚊子传播的多种疾病，如疟疾中，能起到显著作用

你需要了解的信息

- 在防止疟疾以及其他由蚊子传播的疾病中，蚊帐是最有效的方式之一。
- 最有效的蚊帐（LLINs）使用长效杀虫剂（可以杀害蚊子）进行处理。
- 这些蚊帐的有效期为三到五年。
- 需正确使用蚊帐，才能使之发挥效用。

如何正确使用长效杀虫剂处理蚊帐（LLINs）？

- 把蚊帐挂在睡觉的地方。
- 确保将蚊帐塞在床垫或垫子下面，以防止蚊子进入里面。
- 当睡觉的时候，包括白天不在蚊帐里面时，确保将蚊帐不漏空隙的合紧
- 清洗蚊帐会去除杀虫剂。当清洗蚊帐的时候，须遵照随之附送的清洗操作指南。清洗蚊帐不应太过频繁。
- 缝补蚊帐上的裂口和漏洞。
- 按照建议（每三到五年）定期更换蚊帐。



蚊帐内的母子

你能做的事情

- 鼓励社区内的每一位成员每晚在蚊帐内休息，这对于儿童和孕妇来说尤其重要。
- 推广长效杀虫剂处理蚊帐（LLINs）的使用。
- 确保社区内尽可能多的人使用蚊帐。
- 找到获取LLINs的渠道，并帮助当地的国家红会分发蚊帐，
- 向人们展示如何正确悬挂蚊帐。上门拜访各家各户，帮助他们悬挂蚊帐，并鼓励他们使用蚊帐。
- 后期跟进以确保各家各户都在使用蚊帐。
- 如果有人没有使用蚊帐，找到相关原因。
- 按照本页纸的另一面上的指示进行操作，以确保正确使用蚊帐。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息以支持蚊帐使用

17 - 在蚊帐里睡觉

38

行动工具 38

废物处置与清理的倡导活动

概览

- 垃圾可能会招来啮齿动物，并为苍蝇和蚊子创造繁殖场所。
- 房屋附近和村庄中的动物粪便，会让能够携带细菌、引起疾病、污染水源的苍蝇和昆虫的数量增加。
- 房屋周围和村庄的动物粪便会招来并繁殖能够携带细菌、引起疾病、污染水源的苍蝇和昆虫。
- （携带疟疾、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒和黄热病的）蚊子在积水中繁殖。
- 垃圾应焚烧或掩埋。
- 应清除村庄附近河岸和池塘边的植被。
- 水源（如水泵、水井）附近区域应保持干净。



告诉社区成员保持社区干净的重要性。组织定期清理的倡导运动，包括房屋和厕所等。

你可以做什么？

- 与传统带头人、政治领导人、村级卫生委员会和其他社区伙伴一同决定需要清理什么以及如何清理。
- 在商定的“清理”日期协助组织活动。
- 要求社区领袖为每项清理行动组织志愿者群体。
- 组织特殊的清理日期，让社区所有成员都参加（如果可能的话，一年两次或更加频繁）。
- 组织一项规划、建立中央垃圾处理区的社区行动。

激励并支持社区共同努力，从而：

- 让社区没有动物粪便。
- 让社区没有水坑和其他蚊子繁殖场所。
- 让社区没有垃圾和废物（通过将其焚烧或掩埋）。
- 清理水源（如水泵和水井）附近的区域。
- 在水源周围建造渗水坑并加以维护。



确保恰当处理废物。这将有助于保护社区免受细菌侵害。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，为废物处置和清理的倡导活动提供支持：

11 - 清理蚊子滋生的地方

20 - 收集和处理垃圾

39

行动工具 39
消毒液的配制和使用

概览

- 消毒液是一种可以杀死物体表面、床品、衣服和尸体上的细菌的溶液；
- 消毒液能够杀死引发流行病的细菌，在流行病期间非常有用；
- 可以将许多配料加至水中以制成消毒液；
- 制作消毒液涉及到将化学品与水混合，有一定的危险性。务必遵循操作指南，并在受过培训的人员的帮助下制作消毒液；
- 查看霍乱工具包（见行动工具6），了解关于如何配置和使用消毒液的更多内容。

消毒液在以下情形中非常有用：

- 在霍乱和急性水样腹泻的流行病期间，消毒液可用于对与呕吐物或腹泻物所接触过的床品和物体表面进行消毒。在社区或诊所中，死于霍乱的死者尸体下葬之前，也应用消毒液对尸体进行消毒。
- 在埃博拉、马尔堡病毒病、拉沙热、鼠疫、中东呼吸综合症和猴痘暴发期间，由于这类疾病几乎可以通过与患者的任何接触进行传播，因而消毒液对于清洁患者可能触摸过的表面和其他物品以及清洁尸体而言，是至关重要的。患者使用过的其他物品，例如衣物和床单，应予以焚毁，如可能应在焚化炉中焚毁（参见行动工具40）。
- 使用消毒液可以保持诊所和医院等医疗机构的清洁，减少病人之间的交叉感染。请记住也要清洁厕所。
- 氯也可用于处理饮用水及其他用水。只有接受过培训的志愿者，在水和卫生领域专家的指导下，才可以开展这项工作。

配置不同浓度的氯溶液

类别	2%	0.5%	0.2%	0.05%
次氯酸钙（HTH）粉末 （70%活性氯）	30 克+1 升水，或 2 汤匙+1 升水	7.5 克+1 升水，或 1 汤匙+2 升水	3 克+1 升水，或 2 汤匙+10 升水	0.7 克+1 升 水，或半汤 匙+10 升水

二氯异氰尿酸钠 (NaDCC) 片 (每片含 8.68 克活性氯)	4 片+1 升水	1 片+1 升水	4 片+10 升水	1 片+10 升水
液体漂白剂(5%)	400 毫升漂白剂+ 600 毫升水 (总量 为 1 升)	100 毫升漂白剂+ 900 毫升水 (总量 为 1 升)	40 毫升漂白剂+ 960 毫升水 (总量 为 1 升)	10 毫升漂白 剂+ 990 毫升 水 (总量为 1 升)
用途举例	在霍乱暴发期间 对尸体、排泄物 和呕吐物进行消 毒	在埃博拉暴发期间 对尸体、物体表 面、血液、呕吐 物、排泄物、个人 防护装备和车辆等 进行消毒	在霍乱暴发期间 对病房、地面、 厕所、淋浴间、 厨房、床等进行 消毒	对手和皮肤 进行消毒

• 消

如何使用消毒液

- 消毒液具有危险性，使用时务必小心。务必穿戴手套、面罩、护目镜，并穿戴围裙或罩衫以保护衣服。
- 如有专业人士在场，务必遵循其关于配置、处理和使用消毒液的建议。
- 请勿用手直接接触 1:10 浓度配比的消毒液，或使其接触裸露皮肤。始终戴上厚手套作为防护。

40

行动工具 40

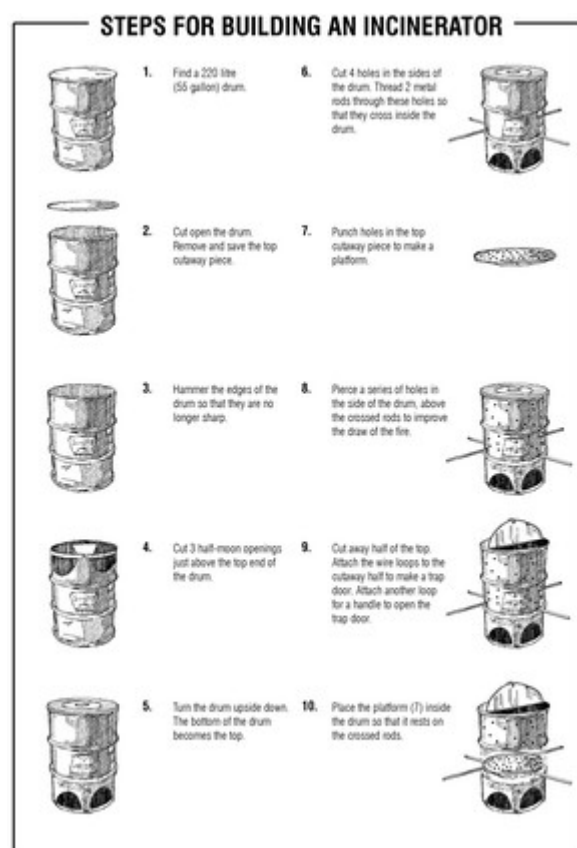
建立医疗废物焚化炉

概览

- 在某些疾病流行期间，需要防止物品上的细菌传播给其他人（例如被患者体液污染的床单和衣服）。
- 在应对埃博拉、马尔堡热、拉萨热、鼠疫和猴痘这类流行病时，这一点尤其重要。
- 焚化炉可以用于焚烧此类物品，防止疾病传播给其他人。
- 如果有其他替代方法（例如在医疗机构中进行焚化），请勿自己焚烧物品。
- 在建造和使用焚化炉时要非常小心，因为它们可能非常危险。必须始终有可以用来灭火的东西（例如一桶水或沙子）。

建造焚化炉的小贴士

- 在身边准备一桶水或沙子，以备灭火时需要。
- 如果你以前从未建造过焚化炉，请向专业人员或已经建造过焚化炉的人寻求帮助或建议。
- 处理受污染的衣服或死者的其他物品时，请穿着防护服，尤其是手套。将物品小心地放在焚化炉中，使其燃烧直至变成灰烬，从而消灭所有细菌。
- 向社区居民说明你所做的事情，以便他们知道需要远离焚化炉，以确保自身安全。



41

行动工具 41
处理和宰杀动物

概览

- 牛、家禽（禽类）、鼠、猪等动物可能会携带和传播引起疾病的细菌。
- 活着的动物可能在体内携带细菌，屠宰后的肉中也可能携带细菌。畜产品，例如牛奶或鸡蛋，也可能携带细菌。
- 死亡的动物（包括流产的胚胎或出生时死亡的动物）也可能携带细菌。
- 为避免疾病传播，在处理动物活体或尸体及动物副产品时，务必穿戴个人防护设备并遵循推荐的卫生习惯。

疾病	动物种类	迹象和症状（在被感染的动物身上）	传播途径	
裂谷热	羊、牛、其他动物	流产；幼年夭折	通过以下途径传播：蚊虫叮咬；空气中的飞沫；患病动物的血液；感染后死亡的动物尸体。	
禽流感	野生和家养的禽类	死亡或神经系统症状；可能没有患病迹象。	通过以下途径传播：空气中的飞沫；羽毛；被感染禽类的蛋和肉也有可能。	
猴痘	主要是猴子，还有老鼠、松鼠和草原土拨鼠	大部分无症状。草原土拨鼠可能出现皮肤溃疡和呼吸困难。	通过以下途径传播：接触被感染的动物或其体液；被感染动物咬伤或抓伤；被感染动物的肉。	
鼠疫	主要是老鼠。还有兔子、松鼠和草原土拨鼠	以上均无	通过以下途径传播：跳蚤叮咬；空气中的飞沫；被感染动物的尸体。	可能引起猫患病，偶尔也有狗患病
钩端螺旋体病	牛、猪、啮齿类动物（主要是老鼠）	流产；肝肾疾病。在老鼠身上无症状。	通过以下途径传播：接触（经由伤口、眼睛、嘴巴等）；或摄入被感染动物的尿液。	
中东呼吸综合征	骆驼	无	通过与被感染的动物或人密切接触而传播	

汉坦病毒肺综合征	啮齿类动物 (主要是老鼠)	无	通过以下途径传播：啮齿动物尿液或粪便在空气中的飞沫；被感染的啮齿动物的尸体；被咬伤或抓伤。	
炭疽病	羊、牛和其他动物	羊和牛的突然死亡；猪、狗和猫颈部肿胀，伴有呼吸困难	通过以下途径传播：接触或食用被感染的畜产品；空气中的孢子。	

如何处理和宰杀动物？

家禽（禽类）

- 将家禽饲养在家里时要注意：切勿让家禽进入室内。
- 将禽类饲养在封闭的、有足够活动空间的围栏中。
- 不要让儿童在饲养禽类的地方玩耍。
- 将家禽（肉或蛋）彻底煮熟。
- 处理生肉或蛋时，请始终使用干净的餐具（刀、叉）并清洁表面。烹饪后，请在进食时使用新的餐具。切勿使用烹饪时使用的餐具进食。
- 处理和宰杀家禽时，请务必保护自己。如果可能的话，戴上手套和护目镜。
- 没有防护措施的情况下，切勿接触患病或死亡的禽类。

羊和牛

- 将羊或牛饲养在封闭的、有足够活动空间的围栏中。
- 不要让儿童在饲养动物的地方玩耍。
- 将牛羊肉彻底煮熟。
- 饮用或烹饪牛奶之前先煮沸牛奶。
- 处理生肉时，请始终使用干净的器具（刀、叉）并清洁表面。烹饪后，请在进食时使用新的餐具。切勿使用烹饪时使用的餐具进食。
- 处理或宰杀羊和牛时，请务必保护自己。如果可能的话，戴上手套和护目镜。
- 没有防护措施的情况下，切勿接触患病或死亡的羊或牛。
- 观察牛和羊是否出现疾病迹象。如果发现疾病，请通知有关部门。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以指导处理和宰杀动物：

8 - 用肥皂洗手

9 - 何时洗手

25 - 处理和屠宰动物

42

行动工具 42

促进安全性行为

概览

- 某些疾病可以在性行为中通过精液、阴道分泌物或血液从一个人传染给另一个人。
- “性行为”是指任何形式的口交、阴道交或肛交或性玩具共享。
- 进行“安全性行为”是为了保护自己免受通过性行为传播的疾病的侵害。

哪些疾病可能通过性行为传播？

- 性传播感染（STIs），例如衣原体、疱疹、淋病、梅毒和艾滋病毒。
- 寨卡病毒。
- 病毒性出血热（埃博拉、马尔堡热、拉沙热）。

在什么时候要提倡安全性行为？

- 在寨卡病毒、埃博拉病毒、马尔堡热和拉沙热暴发期间，需阐明疾病如何通过性行为传播，以及如何进行安全的性行为。开展社会动员和行为改善的沟通工作。

请记住，安全性行为只是预防疾病的一种方法。在疾病流行期间，它不应该成为所传递信息的主要焦点！

如何进行安全性行为？

- 进行性行为时要使用男用或女用避孕套。避孕套作为屏障可以隔绝任何有可能传染疾病的精液和体液。
- 尝试其他方式（而不是性交）来与伴侣保持亲密关系。

戴上男用避孕套



有关寨卡病毒的关键事实

- 孕妇可以将寨卡病毒传播给未出生的婴儿。它可能导致婴儿患上严重的脑部疾病。
- 携带寨卡病毒的男性或女性，在感染后的6个月内，均有可能通过性行为将寨卡病毒传给他或她的伴侣（无论他们是否生病或出现症状）。
- 如果你正在孕期且居住在有寨卡病毒的地区，请务必到医疗中心进行检查并探讨风险。一般而言，在整个怀孕期间最好不要进行性行为或者使用避孕套。
- 如果你正在计划怀孕且居住在有寨卡病毒的地区，那么重要的是探讨风险、保护双方免受蚊虫叮咬，并考虑将怀孕推迟到疫情结束之后。

参见寨卡，疾病工具18

有关埃博拉、马尔堡热和拉沙热的关键事实

- 患埃博拉、马尔堡热或拉沙热后康复的男性，仍可能在口交、阴道交或肛交时将疾病传染给另一个人。
- 从埃博拉或马尔堡热中康复的男性，自患病后至少12个月内，或对其精液两次检测中均出现病毒阴性结果之前，应使用避孕套。
- 从拉沙热中康复的男性在其病情好转后至少3个月内，应使用避孕套。

你能做什么？

- 确保你了解这些事实，以及寨卡病毒、埃博拉病毒、马尔堡热和拉沙热等疾病是如何通过性行为传播的。
- 请记住，对于你的谈话对象而言，性的话题可能是非常敏感、存在禁忌或令人尴尬的。你可能需要调整沟通途径或方式来把信息传递给人们。
- 在寨卡病毒、埃博拉病毒、马尔堡热或拉沙热暴发中开展社会动员和行为改善的沟通工作。（参见上述要点，及行动工具3和43）
- 请记住，性行为只是传播这些疾病的一种方式，而且通常不是主要方式。请与你的志愿者协调员/团队负责人或当地分支机构的健康办公室探讨，了解在社区访问期间应强调哪些预防措施。
- 确保你知道并可以展示如何正确使用男用和女用避孕套。

社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以指导促进安全性行为：

26 - 进行安全性行为

43

行动工具 43

社会动员与行为改变

概览

- 在流行病期间，与社区合作迅速改变危险行为以阻止疾病蔓延非常重要。
- 在流行病期间，我们的目的是找出（影响流行病防治的）行为改变的障碍，并与社区一起制定能够动员社区成员采取更安全、更低风险的行为进行自我保护的策略。
- 更安全的行为可能包括同意并接受疫苗接种，在五个关键时刻用肥皂洗手，定期穿戴驱蚊设备，始终使用蚊帐或在患病时同意与他人隔离。

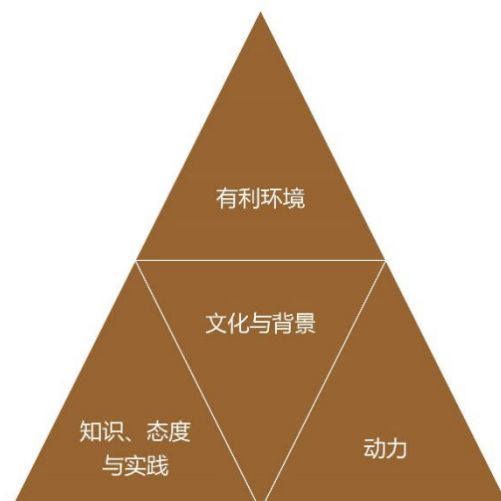
你需要知道什么？

- 你所在社区的居民必须参与到行为改变的努力中来。恐惧、悲伤、社会规范、文化与宗教信仰、传统习俗以及流传的不实信息都会影响行为，因此在计划健康干预措施时，这些要素必须予以考虑。
- 仅提供有关流行病的信息不会让人们改变行为。需考虑行为改变的五个阶段。
- 重要的是要与人们针对他们对疾病所相信的、常态行为、想法和恐惧等反应展开对话，认真倾听他们的言论并考虑他们的意见。一旦了解了人们知道什么、相信什么和做什么，你就可以开始考虑影响他们的行为。你可以决定如何与人们分享有关该疾病及其症状、如何传播和如何治疗的信息。
- 你使用的任何社会动员或行为改变的策略都必须将社区置于中心位置，包括在你确定解决方案和策略的时候。

什么是流行病期间的行为改变？

在任何情况下，行为改变都涉及三个要素。在人们改变自己的行为之前：

1. 他们需要知道需要改变什么、为什么这么改变以及应该如何改变。他们需要知识。
2. 他们需要拥有恰当的设备、渠道和能力。他们需要一个有利的环境。
3. 他们应该被激励去改变。



社区宣传信息

查看以下社区宣传信息，以支持社会动员与行为改变的行动：

23 - 在社区中鼓励安全的性行为