

التخلص من الدورة الشهرية،
إدارة المخلفات & الغسيل في
الحالات الطارئة.



الموجز

الاختصارات

التنسيق، التشاور الثقافية، الاتصالات	CS 4
جامعة كولومبيا	CU
كوكس بازار	CXB
افعلها بنفسك	DIY
المناقشات الجماعية المحورية	FGD
العنف القائم على النوع الجنسي	GBV
نازح داخلي	IDP
المعلومات والتتقيف والتواصل	IRC
لجنة الإنقاذ الدولية	IRC
إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية	MSF
أطباء بلا حدود	MSF
متعدد كلوريد الفينيل	SWM
إدارة النفايات الصلبة	SWM
المياه، والصرف الصحي، والنظافة الشخصية	SWM

قامت ماجريت شميت بإنتاج هذا المورد (جامعة كولومبيا)، ودايفيد كلاتووردي (لجنة الإنقاذ الدولية) وكاتلين جرور (جامعة كولومبيا) ودكتور مارني سوم (جامعة كولومبيا) مع مداخلات من نساء وشابات نازح وممارسون ومنظمات مختصة بالشؤون الإنسانية (راجع التقدير والعرفان)*. يرجى الاتصال بدكتور/مارني سومر (marni.sommer@columbia.edu) فيما يتعلق بأي مخاوف أو رؤى تريد مشاركتها مع مؤلفي الموجز.

الطريقة المفضلة لذكر المصادر: ماجريت شميت ودايفيد كلاتووردي، وكاتلين جرور، ومارني سومر. (2020). التلخيص من الدورة الشهرية، إدارة المخلفات والغسيل في الحالات الطارئة موجز (الطبعة الأولى). نيويورك: جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.

إقرارات

أعدّ هذا التقرير بفضل الدعم السخي من المقدم من الشعب الأمريكي من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، حيث تتحمل مسؤولية المحتويات الواردة فيه جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو الحكومة الأمريكية.



حقوق النشر والتأليف محفوظة لجامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية لسنة 2020. جميع الحقوق محفوظة. هذه المادة محمية بحقوق النشر والتأليف ويجوز لأي شخص يعمل على الإبقاء بحياة الفتيات والنساء النازحات في حالات الطوارئ والسياسات التنموية استئصالها بأي طريقة للأغراض التعليمية ما دامت هناك إشارة إلى المصدر بشكل واضح. وينبغي ألا يجري استئصالها من أجل البيع أو الأغراض التجارية.

المحتويات

4



دورات مياه مصممة
خصيصاً للنساء

صفحة 15

3



التشاور

صفحة 11

2



مراجعة المفاهيم الأساسية
لإدارة النظافة الشخصية
أثناء الدورة الشهرية.

صفحة 9

1



المقدمة

صفحة 5

8



المعلومات والتثقيف والتواصل

صفحة 49

7



الغسيل والتجفيف
والتخزين

صفحة 39

6



إدارة مخلفات مواد تنظيف
الدورة الشهرية

صفحة 31

5



التخلص من مواد تنظيف
الدورة الشهرية

صفحة 21

تمهيد

ونحن نقر بأن مجموعة الأدوات تستفيد من من نهج ثنائي (فتيات وإناث) ومن ثم فإن تنوع الأشخاص الذين يحيضون غير معروف. هناك نطاق كبير لم يجري بعد استكشافه لتوسيع نطاق هذه البرامج لتصبح أكثر شمولاً واستجابة، ومراعاة اللغة المستخدمة بعناية عند مساواة "النساء والفتيات" بـ"الأشخاص الذين يحيضون" في السياقات المختلفة التي تحدث فيها جهود الاستجابة الإنسانية.

التخلص من الدورة الشهرية، وإدارة الفضلات والغسيل في حالات الطوارئ: ويهدف الموجز إلى تقديم التوجيهات الاستراتيجية لدعم المنظمات والوكالات الساعية إلى معالجة هذه الجوانب الهامة التي غالباً ما يجري تجاهلها للاستجابة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية. يُتمم الموجز إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في "مجموعة أدوات الحالات الطارئة" والتي رصدت بعض الفجوات الأساسية على أرض الواقع، وهي: التخلص من الطمث وإدارة ملفات وغسيل المواد المعاد استخدامها، حيث استرشد الموجز بالاستعراض المكتبي والتقييمات النوعية مع مجموعة متنوعة من العاملين في العاملين في المجال الإنساني والمنظمات الإنسانية وعمليات التفقيش البيئي للتوجهات والاستراتيجيات الجديدة التي يجري تجربتها وتوجيه المناقشات النازحات من الفتيات والنساء ممن عانوا من هذه المشكلات.

مسؤول النشر:



معاون النشر:

COLUMBIA UNIVERSITY | MAILMAN SCHOOL of PUBLIC HEALTH

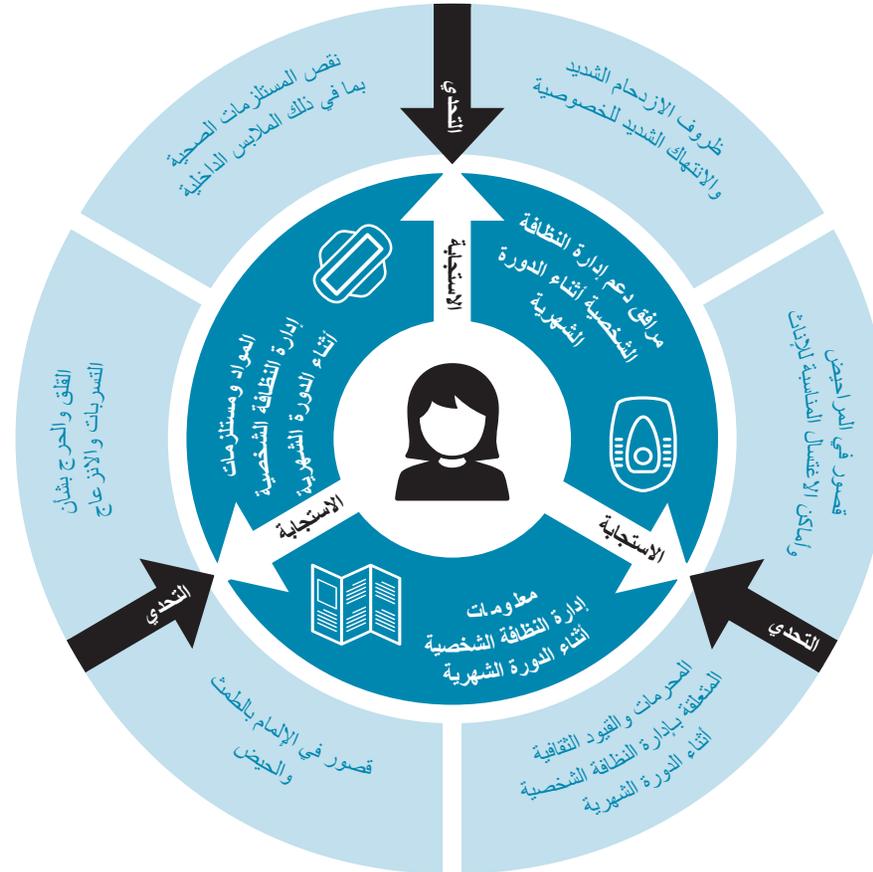




1 المقدمة

- 2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية
- 3 التشاور
- 4 دورات مياه ملائمة للإناث
- 5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية
- 6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية
- 7 الغسيل والتجفيف والتخزين
- 8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

التحديات والاستجابات لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية الشهرية في حالات الطوارئ.



هناك اهتمام متزايد على المستوى العالمي نحو إدماج إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في الاستجابة الإنسانية. ومع ذلك، يعد توزيع مواد تنظيف الدورة الشهرية من العوامل الفاعلة للاستجابات المقدمة من الفتيات والنساء أكثر الأنشطة شيوعاً في أغلب حالات الطوارئ. فعلى الرغم من أن المواد ضرورية لا يمثل توزيعها سوى مكوناً واحداً من الاستجابة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية (راجع الشكل 1). ويجب أيضاً على النساء والفتيات الحصول على المعلومات اللازمة بشأن الصحة والنظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية بالإضافة إلى القدرة العملية على استخدام المواد المتاحة للتنظيف أثناء الدورة الشهرية على النحو المنشود.

وعلى نحو أخص، هناك اهتمام غير متزايد في مجالين رئيسيين من مجالات الاستجابة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية:

(1) التخلص من مواد تنظيف من الدورة الشهرية وإدارة الفضلات

(2) د غسل وتجفيف مواد التنظيف من الدورة الشهرية.

استجابات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية المتركة دون معالجة حالياً لن تتجح في تلبية احتياجات المستفيد. يهدف هذا الموجز إلى المساهمة في ملء هذه الفجوة.

موجز بشأن التصرف في إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف، والتواصل

على الرغم من إحراز تقدم كبير من حيث الانفتاح الذي تُدار به المناقشة بشأن الدورة الشهرية، فضلاً عن الراحة الزائدة في توفير مستلزمات الدورة الشهرية، إلا أن هذا التقدم لم ينعكس على المناقشات الدائرة بشأن التعامل مع المواد المستخدمة، والتي تحتوي على الدم، وتتعلق بالدورة الشهرية. بل ربما يبقى هذا الموضوع واحداً من أكثر المواضيع التي يُحظر الكلام بشأنها حول العالم.

وبالنسبة لأي امرأة أو فتاة تقوم بتغيير الفوط أو غير ذلك من مستلزمات الدورة الشهرية خلال فترة الطمث، هناك سؤال مُلح بخصوص ما يجب عمله بالفوط أو المادة المستخدمة. إذا كان بالإمكان التخلص منها، فإنه ينبغي أن تكون هناك طريقة لعمل ذلك. وفي حال كان من المقرر إعادة استخدامها ، فإنه يجب غسلها وتجفيفها وتخزينها لتكون جاهزة لإعادة الاستخدام. وفي جميع الثقافات حول العالم تقريباً، هناك وصمة عار كبيرة ذات صلة بالآخرين (والتي أخص بها الرجال على سبيل المثال لا الحصر) ممن يرون أو على دراية بوجود تلك المواد التي تم استخدامها قبل ذلك.

وهذا الموجز ينصب تركيزه على بعض الجوانب العملية المحددة لإدارة الدورة الشهرية في السياقات الإنسانية. في حين أن مجموعة أدوات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ توفر توجيهات فيما يتعلق بالسياق الأوسع نطاقاً والذي يشير إلى الطمث في الاستجابة الإنسانية، يهدف هذا الموجز إلى تقديم توجيهات عملية حول بعض النهج الخاصة بالتخلص من مستلزمات الدورة الشهرية، وإدارة المخلفات وغسلها.

تهدف هذه الإرشادات إلى سد الثغرات الرئيسية فيما يتعلق بالجوانب العملية لإدارة مواد تنظيف الدورة الشهرية، حيث تواجه النساء والفتيات النازحات اللاتي يستخدمن المنتجات التي تستخدم لمرة واحدة تحديات واضحة في معرفة كيفية التخلص منها في بيئاتهن السياقية المقيدة. وأولئك اللاتي يستخدمن مواد يمكن إعادة استخدامها يجب أن يكون لديهن القدرة على غسلها وتجفيفها وتخزينها بشكل صحي بين الدورة الشهرية والتي تليها، وبالمثل مع مراعاة الخصوصية المحدودة. وحتى الآن، لم يقدم المستجيبون العاملون في المجال الإنساني سوى القليل من الحلول المبتكرة لهذه التحديات.

يعتمد الموجز على دراسة استقصائية للممارسات الجيدة التي تستخدمها المنظمات في جميع أنحاء العالم، لاقتراح نهج يمكن تكيفها مع الاستجابات والسياقات الجديدة في مناقشة هذه المسائل.

موجز بشأن تصرف إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات

1 المغمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للابتاث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المظومات، والتجفيف، والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

إدارة المخلفات أو التخلص النهائي.



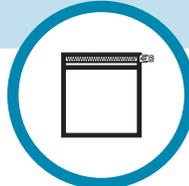
تشير إدارة المخلفات إلى التخلص النهائي (أو الثانوي) من مخلفات الدورة الشهرية (مثل المواد المستخدمة) في تنظيف الدورة الشهرية والتي من الممكن للنساء والفتيات القيام بها أو وفقًا لتوصيات عمال الصرف الصحي. عندما تقوم الفتيات والنساء بهذه المهمة

، فقد يقمن بحرق هذه المخلفات بطريقة غير رسمية في المنزل، أو بدفنها أو وضعها مع المخلفات المنزلية الأخرى لإلقائها في الحفر أو نظام إدارة النفايات الصلبة الحالي (إذا كان يعمل). وعند قيام عمال الصرف الصحي بمعالجة المخلفات، يُمكن أن تشمل طرق التخلص النهائي الإحراق أو إلقاء المخلفات في مكبات محمية أكبر مثل مدافن القمامة.

قد تكون هناك أيضًا جهود لإعادة تدوير المخلفات وفرزها بعد الجمع. وغالبًا ما تشعر النساء والفتيات بعدم الراحة في التخلص من مخلفات الدورة الشهرية إذا كان لديهن علم باحتمال تعامل آخرين معها، أو أن يراها الآخرون، وعلى وجه الخصوص الرجال. وقد يدفعهن ذلك إلى اللجوء إلى أساليبهم الخاصة (مثل دفن أو حرق المواد المستخدمة).

وفي بعض الحالات قد تكون هناك أيضًا معتقدات تتعلق بعملية التخلص نفسها. على سبيل المثال، لدى بعض الثقافات اعتقاد أن حرق دم الدورة الشهرية سيء وسوف يؤدي إلى مشاكل صحية للمستخدم السابق.

تخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية



يشير تخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية إلى (1) التخزين الفوري لمواد تنظيف الدورة الشهرية المستخدمة بين الغسلات (على سبيل المثال عندما تغير الفتاة حفاضة في المدرسة) و (2) تخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية بين فترات الدورة الشهرية.

حتى بعد الغسيل، غالبًا ما تعتبر مواد تنظيف الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام محرجة، حيث يمكن أن تجعل الظروف المعيشية التي يعيشها السكان النازحون من تخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية أمرًا صعبًا بسبب مجموعة من العوامل مثل الخصوصية المحدودة والحاجة إلى الحفاظ على المواد القابلة لإعادة الاستخدام جافة ونظيفة للحيلولة دون تفشي العفن الفطري أو الإصابات الحشرية. قد تحتاج الفتيات والنساء إلى الدعم، وذلك في شكل توفير أكياس/حافظات واقية ومناعة للتسرب، لتخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية بأمان وسريّة. وإلا فإنه من المحتمل ألا يخرجن من المنزل أو إلى المدارس أثناء الدورة الشهرية.

غسيل وتجفيف المواد المعاد استخدامها.



المواد المعاد استخدامها بما في ذلك الفوط وقطع القماش، والحاجة إلى تنظيفها بشكل منظم بالصابون والماء وبعد ذلك تجفيفها بالكامل لضمان إعادة استخدام نظيف ومريح على حدٍ سواء. ويمكن لهذا أن يكون صعبًا في حالات نقص المياه (مما يصعب أمر الغسيل) أو المواسم المطيرة (مما يصعب أمر التجفيف) أو عدم كفاية كمية الصابون المتوفر. من الممكن أن يؤدي عدم القدرة على غسيل المواد المعاد استخدامها بشكل ملائم إلى روائح كريهة وشعور المستخدمين بانعدام الراحة وتخلصهم من المواد في مرحلة مُبكرة.

كما أن انعدام الخصوصية هو أيضًا مشكلة كبرى، فالناس لا يريدون النظر إليهن حال قيامهن بغسيل المواد المستخدمة لتنظيف الدورة الشهرية كما أنهم لا يريدون الآخرين في أسرتهن أو مجتمعهم أن يروا المواد وهي تجف، وغالبًا ما تسفر الحاجة إلى الحفاظ على الخصوصية إلى أن تقوم النساء والفتيات بإعادة استخدام المواد التي لا تزال رطبة (نظرًا لعدم وجود وقت كافٍ للجفاف) أو تجفيفها تحت الفرش أو الملابس أو الأماكن الأخرى غير الصحية وهو ما يجعلها عرضة للعفونة.

التخلص من المواد المستخدمة في تنظيف الدورة الشهرية.



المواد غير القابلة لإعادة الاستخدام هي المواد التي يتم التخلص منها بعد استخدامها مرة واحدة. ونظرًا لأن النساء والفتيات يستخدمن المواد غير القابلة لإعادة الاستخدام كل دورة شهرية فإنهن سيحتجن إلى إجراء هذه المهمة. وفي ظل غياب الخيارات الكافية للتخلص، يقوم الكثير من الفتيات والنساء بإلقاء المواد المستخدمة في المراحيض الجافة أو الغابات أو الأنهار أو دفنها في محاولة للحفاظ على خصوصياتهن.

ينبغي أن تكون خيارات التخلص سريّة ومتوائمة مع الأعراف الثقافية للسكان المستهدفين. وغالبًا ما تشعر النساء والفتيات بعدم الراحة في حال تمكن (رجال ونساء وأطفال) من رؤية مخلفات الدورة الشهرية. ولذلك تعتبر الحاجة إلى أنظمة التخلص أمرًا عاجلاً على وجه الخصوص في البيئات التي يعد فيها استخدام المواد المخصصة للاستخدام مرة واحدة (على سبيل المثال الفوط غير القابلة لإعادة الاستخدام).

علاوة على ذلك، عادة ما يكون التخلص من المنتجات المعاد استخدامها من الجوانب التي جرى تجاهلها لتهج التخلص الكثيرة. ويجب إيلاء الاهتمام بالحلول التي ستعمل على دمج التخلص النهائي من الفوط المعاد استخدامها والقماش والملابس الداخلية للدورة الشهرية.



الهدف من الموجز

يكمن الهدف من موجز التخلص من الدورة الشهرية، وإدارة المخلفات وغسلها في حالات الطوارئ هو استكمال مجموعة أدوات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ الحالية المنشورة في عام 2017. أثناء تطوير مجموعة الأدوات، تم التسليم بعدم كفاية التعلم والاستراتيجيات المتاحة حول أفضل السبل لدعم الفتيات والنساء النازحات ممن يقومن بالتخلص من الدورة الشهرية وإدارة المخلفات وغسل المواد القابلة لإعادة الاستخدام. ويشمل ذلك نُهج الأجهزة والبرامج التي تضمن قدرة الفتيات والنساء على الاستفادة والانتفاع من توفير مواد ومستلزمات الدورة الشهرية بزيادة في العديد من السياقات والبيئات الإنسانية.

من أجل تشجيع برامج إدارة النظافة الشخصية والصحية أثناء الدورة الشهرية التي تهدف إلى دعم التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية، وإدارة المخلفات وغسلها، يلقي هذا الموجز الضوء على مجموعة متنوعة من الحلول الجديدة التي يجري اختبارها حالياً حول العالم بهدف تعزيز مزيد من الحوارات المحلية والاعتبارات بين المستجيبين للحالات الإنسانية ممن يعملون في سياقات النزوح الجديدة والمستمرة حول العالم.



العودة إلى
المحتويات

1 المغمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للابتاث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

مراجعة المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتجفيف والتواصل



1. المواد ومستلزمات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

قبل اختيار مادة تنظيف الدورة الشهرية للتوزيع في حالة طوارئ جديدة، ضع في اعتبارك الآثار الثقافية المترتبة على ذلك، وأنواع المستلزمات الضرورية لدعم متطلبات الإدارة، وكيف ينبغي تصميم المرافق وأي تعليمات تثقيفية قد تكون مطلوبة.

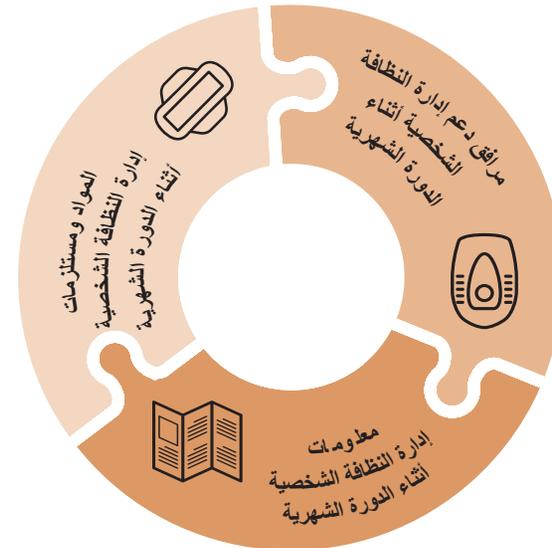
تحسين استخدام مواد تنظيف الدورة الشهرية: تتطلب المواد المختلفة لتنظيف الدورة الشهرية مهامًا مختلفة مرتبطة باستخدامها استخدامًا صحيحًا. يمكن لحلول البرامج والأجهزة تحسين معدل استخدام هذه المنتجات ومدى قبولها. تشمل الحلول البرمجية ضمان حصول الفتيات والنساء على معلومات كافية فيما يتعلق باستخدام المواد، ككيفية غسلها وتجفيفها والتخلص منها. ويمكن أن تشمل أيضًا إهداء نصائح للتقليل من احتمالية البقع وتقليل الروائح في المواد القابلة لإعادة الاستخدام. تشمل حلول الأجهزة توفير المستلزمات التي تعمل على تحسين الاستخدام مثل مسحوق الغسيل (على عكس الصابون الأساسي فقط) لإزالة الدم الموجود في الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام وعلى الملابس الداخلية، وتوفير أكياس مانعة للتسريب لإتاحة عملية تخزين ونقل ملائمة وسرية بعد تغيير الحفاضات و/أو الحبال لتجفيف المواد القابلة لإعادة الاستخدام في المنزل (راجع الفصل السابع لمزيد من المعلومات)

لكل سياق في الطوارئ، تتشابك وتتداخل أنواع مستلزمات الدورة الشهرية وأنواع المرافق وأنواع المعلومات المقدمة. وهذا يتطلب نهجًا متسقًا بدءًا من اختيار المواد، مرورًا بإدارة المخلفات النهائية، من أجل استجابة فعالة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية. كما ينبغي أيضًا دمج الجوانب العملية حول التعامل مع المواد المستخدمة، مثل غسل المواد التي أعيد استخدامها في مرحلة التخطيط.

إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في أساسيات الطوارئ: لمحة عامة سريعة

عند دمج إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في الطوارئ، فإنه من المهم مراعاة ثلاثة مكونات رئيسية: المواد والمستلزمات والمرافق والمعلومات. يمكن العثور على مزيد من المعلومات التفصيلية في مجموعة أدوات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ. وفي كل واحدة من هذه المكونات، هناك جوانب ذات صلة لتصميم نُهج التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية، وإدارة المخلفات و/أو غسلها، بما في ذلك التخزين بين الدورات أو بعد الاستخدام مباشرة.

3 مكونات لاستجابة إدارة النظافة الشخصية والصحية أثناء الدورة الشهرية



موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

العودة إلى المحتويات



1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للزناج



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الفيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتلقيح والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

2. مرافق دعم إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



الفتيات والنساء في حاجة إلى مرافق المياه والصرف الصحي أو مواقع خاصة أخرى لإدارة الدورة الشهرية والمهام ذات الصلة. ويشمل ذلك مساحات لتغيير مواد تنظيف الدورة الشهرية أثناء الليل والنهار عند اللزوم، والتخلص من مخلفات الدورة الشهرية، والاستحمام أو تنظيف أنفسهن، وغسل وتجفيف المواد المستخدمة في الدورة الشهرية والملابس الداخلية، والتخزين الخاص لإعادة استخدامها خلال الدورة الشهرية التالية.

تعني المحظورات والسرية القائمة حول الدورة الشهرية في الكثير من المجتمعات أنه ينبغي على العاملين في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية مراعاة الأمثلة التوضيحية التالية عند التشاور مع الفتيات والنساء بشأن التصميم والتنفيذ:

- غالبًا ما تفضل الفتيات والنساء عدم إخراج مخلفات الدورة الشهرية المستخدمة من المراحيض. يساورهن القلق من أن يراهن الآخرون أثناء قيامهن بحمل المخلفات. ومن ثم ينبغي أن تكون خيارات التخلص المثلى مباشرة داخل كبائن المراحيض حيث تحظى الفتيات والنساء ببعض من الخصوصية.

- قد تتلطح أيدي الفتيات والنساء بالدماء أو الملابس بعد تغيير مواد تنظيف الدورة الشهرية. حيث تتيح المياه الموجودة داخل من كبائن المراحيض أو بالقرب منها غسل أيديهن أو ملابسهن سرًا دون رؤية الآخرين لهذا الدم.

- يمكن للدم الموجود في الماء بعد الاستحمام أو الغسيل أن يتسبب في إخراج الفتيات والنساء لذلك قد يلزم تغطية فتحات التصريف في أماكن الاستحمام للتخفيف من حدة هذا التعرض³

. معلومات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



تحتاج الفتيات والنساء إلى معرفة كيفية استخدام أي مواد أو المرافق جديدة خاصة بالدورة الشهرية يتم توفيرها لهن بشكل صحيح قد تختلف جوانب المواد والمستلزمات والمرافق ذات الصلة بالدورة الشهرية التي يتم تقديمها عن تلك التي استخدمتها الفتيات والنساء قبل الزواج، لذلك من الضروري تقديم معلومات واضحة، غالبًا في شكل عروض توضيحية، حول كيفية استخدام هذه المواد أو الموارد الجديدة بشكل صحيح. ينبغي أن تتضمن معلومات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية أيضًا التلقيح الصحي الأساسي عن الدورة الشهرية (وعلى وجه التحديد للفتيات في سن المراهقة)، ومعالجة الأعراف الثقافية أو الاجتماعية الضارة المتعلقة بالدورة الشهرية. راجع الفصل (11) من مجموعة الأدوات للحصول على مزيد من المعلومات حول توفير التلقيح للفتيات، حيث قد يحتاجن إلى معلومات مختلفة عن النساء.

تذكير: مواد تنظيف الدورة الشهرية مقابل لوازم الدورة الشهرية

مستلزمات الدورة الشهرية: المواد المستخدمة لتجميع الدم مثل حفاضة أو قطعة من القماش أو الحشوة القطنية أو كأس الطمث أو الملابس الداخلية للدورة الشهرية أو أي طريقة أخرى مفضلة.

مستلزمات الدورة الشهرية: أي عناصر تكميلية لازمة لدعم إدارة الدورة الشهرية مثل لوازم غسل/تجفيف المواد المعاد استخدامها، وأكياس التخزين أو التعليمات حول كيفية استخدام المنتج أو صيانته بشكل صحيح.¹

الاستخدام الفعال لمواد تنظيف الدورة الشهرية: ما الذي يتعين على الفتيات والنساء معرفته؟

المواد التي يمكن التخلص منها:

- كيف أقوم بإدخال أو إرفاق المواد التي يمكن التخلص منها؟
- ما هي المدة المثالية لارتداء المواد التي يمكن التخلص منها (لتجنب التسربات أو التهيج أو المخاطر الصحية)؟
- ما هو المكان والزمان الملائم للتخلص بشكل صحيح من المواد بعد الاستخدام الفردي؟

المواد القابلة لإعادة الاستخدام:

- كيف أقوم بإدخال أو إرفاق المواد القابلة لإعادة الاستخدام؟
- ما هي المدة المثالية لارتداء المواد القابلة لإعادة الاستخدام (لتجنب التسربات أو التهيج أو المخاطر الصحية)؟
- كيف يمكنني تنظيف (غسل وتجفيف) المواد القابلة لإعادة الاستخدام بشكل صحيح لمواصلة الاستخدام مع مرور الوقت؟ ما المستلزمات الأخرى التي أحتاجها لتنظيفها بشكل صحيح؟
- كيف يمكنني تخزين المواد القابلة لإعادة الاستخدام بأمان بين كل فترة من فترات الدورة الشهرية أو يتم فيها استخدامها؟
- ما المكان والزمان الذي أتخلص نهائيًا من مادة قابلة لإعادة الاستخدام بعد عمرها الافتراضي المحدد؟





1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية

3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

المقدمة

يجب أن تكون التشاور هو الخطوة الأولى عند تصميم أو تحسين أي مرافق أو برامج تدعم إدارة النظافة الشخصية والصحية أثناء الدورة الشهرية. وعندما يتم اللجوء للتشاور من البداية، غالبًا ما يكون هناك قدر أكبر وأعلى من قبول واستخدام الفتيات والنساء للمرافق والموارد. تعد الاستشارة المتأنيمة مهمة على وجه الخصوص عند محاولة معالجة الحلول للمواضيع المحملة بالمرحمت مثل التخلص من الدورة الشهرية أو التعامل مع دم الدورة الشهرية أثناء غسل مستلزمات الدورة الشهرية وتجفيفها.

ينبغي على الإناث أن يتولون قيادة جميع أنشطة الاستشارات لتعزيز راحة المشاركين والتسهيل عليهم. في بعض الحالات، قد يكون من المفيد التعاون مع العاملين في مجال الحماية أو المتطوعين المجتمعيين ممن لديهم علاقات سابقة مع المستفيدات من الإناث وقد يكون لديهم قدرة على تعزيز مشاركتهم بسهولة أو التماس التعليقات حول مواضيع محددة.

استشارة الفتيات والنساء

هناك مجموعة متنوعة من الطرق التي يمكن استخدامها لضمان إشراك الفتيات والنساء في تصميم المرافق والبرامج الداعمة لإدارة النظافة الشخصية والصحية أثناء الدورة الشهرية. يمكن أن تكون المناقشات الجماعية المحورية (FGD) مع الفئات العمرية من الفتيات والنساء المراهقات أداة مفيدة للحصول على المدخلات. ومن المهم عدم إغفال الفتيات والنساء المستضعفات، مثل أولئك اللاتي يعانين من إعاقات جسدية أو عقلية. يمكن أن تعزز الطرق الأخرى للتشاور سريان المشاركات، مثل:

- إجراء مقابلات فردية لاستكمال المناقشات الجماعية المحورية، والسماح بمزيد من الاستكشاف المتعمق للموضوعات المحظورة التي قد لا تشعر الفتيات والنساء بالراحة في مناقشتها أمام أقرانها،

- تطوير النماذج الفيزيائية أو الرسومات لتصوير مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية والصحية وتخطيطها والحلول والتحسينات المحتملة لتلبية احتياجات الفتيات والنساء،

- توجيه دعوة للفتيات والنساء لتفقد المرافق أثناء البناء للتأكد من شعورهن بالثقة بشأن توصياتهن بشأن التحسينات وتحديد ما إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من التحسينات،

- توجيه دعوة للفتيات والنساء لمشاهدة المرافق التي تم تشييدها أو تجديدها حديثاً في المجتمعات المجاورة من أجل التقييم ردود الفعل والنصوات حول المقبولية قبل التوسع.

- إجراء جولات على المرافق القائمة حيث يمكن للفتيات والنساء نقل آرائهن وتوصياتهن عن جوانب محددة.

إشراك الرجال والفتيان

عند تصميم أو إنشاء مرافق أو موارد المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والشخصية الجديدة للفتيات والنساء، غالبًا ما يكون من الضروري أو المفيد إشراك الرجال والفتيان في هذه العملية. تتضمن بعض الأسباب ما يلي:

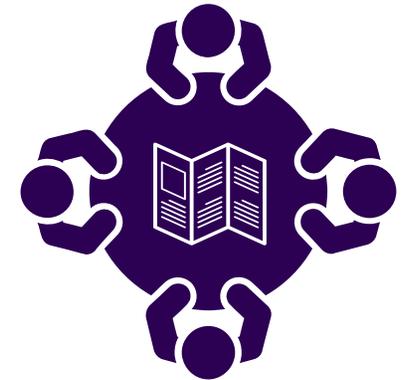
- قد تنشأ تحديات عندما يتم توفير مرافق أكبر حجمًا أو أكثر ملائمة للمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والشخصية من أجل المواقع النسائية فقط. قد يقرر المستفيدون الذكور استخدام مرافق جديدة للإناث بصرف النظر عن اللافتات المتعلقة بالنوع الجنسي، مما قد يضيء شعورًا بعدم الارتياح على الإناث اللاتي يستخدمنها و من ثم تقليل احتمال استخدامهم للمرفق.

- ردود الفعل السلبية من أعضاء الذكور بالمجتمع قد تنشأ من توفير مرافق جديدة للإناث. يمكن أن تكون المناقشات مع قادة المجتمع مكانًا مفيدًا لتقييم إمكانية نشوء هذا التحدي ومعالجته مبكرًا.

- قد يحدد موقع المرفق ليس فقط مستوى راحة الأنثى في استخدام المرفق، ولكن أيضًا ما إذا كان الذكور في أسرهن يقبلونه، خاصة أثناء الليل. يمكن أن يكون تقييم جهات نظر الذكور حول موقع المرفق الجديد مفيدًا قبل البناء للتشاور.

- في بعض الأحيان قد لا يفكر الأولاد والرجال في بعض احتياجات الصرف الصحي المميزة للإناث في مجتمعهم. عن طريق مراجعة هذه القضايا المختلفة معهن بشكل استباقي، قد يُكّن أكثر عرضة لدعم ومناصرة تطوير مرافق جديدة أو محسنة.

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.





الاستفادة من عملية التشاور الشاملة التي تركز على الفتاة



الموقع

مخيم دز اليكا للاجئين، مالاوي

المنظمة

منظمة بلان الدولية

المعلومات الأساسية

بالإضافة إلى ذلك، اشركت Plan أيضاً العائلات/مقدمي الرعاية بالتبني، والبوابة المحلية والمؤسسات داخل مخيم Dzaleka. تضمنت عملية HCD التي استمرت لأسبوعين مرحلة أولية تتألف من مراقبة المساحات المجتمعية، ونقاشات مجموعات التركيز ومناقشات مع الفتيات ومختلف الجهات الفاعلة المشاركة في برمجة إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية. كان التركيز على استكشاف تجارب إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية والتحديات التي واجهتها الفتيات والشابات. وعقب هذه المرحلة، تم تقديم عملية إنشاء مشتركة مع الفتيات والنساء والفتيان والرجال بهدف تحديد الحلول للتحديات المرصودة. وقد شمل ذلك استخدام الرسم والنمذجة وغيرها من النهج التشاركية التي تهدف إلى التماس المُدخلات والتعليقات. وشمل كذلك استكشاف المسائل المتعلقة بالتخلص من الدورة الشهرية، وغسل وتجفيف المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام في سياق سادت فيه المخاوف بشأن أعمال السحر إلى حد كبير.

المزايا

لقد أدى تقسيم المجموعات بحسب الفئة العمرية (بما في ذلك فصل الطلائع الصغار عن الطلائع الأكبر سناً) إلى تمكين الفتيات من التحلي بمزيد من الثقة في مشاركة أفكارهن وأقاربهن. وتبلورت لديهن رؤية هامة فيما يتعلق بالتحديات المحددة ذات الصلة بمعتقدات السحر والشعوذة وأثارهما لرصد الحلول المتعلقة بالتخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية أو غسلها. ويجري في الوقت الحالي استخدام هذه الرؤية للاسترشاد بها في إيجاد حلول محتملة تهدف إلى حل هذه المسائل.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة لللائت



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتقييم والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

استبيانات تفاعلية وجلسات إنشاء مشتركة لإعلام تصميم المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية والصحية.



الموقع

المنطقة الصومالية، إثيوبيا

المنظمة أنفذوا الأطفال وإكلييس إكسبريانس ليمتيد.

المعلومات الأساسية

قمت منظمة أنفذوا الأطفال وشركة إكلييس إستراتيجية التشاور بشأن نموذج طلب التنمية والتي استفادت من منهجية إشراك المجتمع المتمحور حول المستخدم والتي تتألف من مكونين جوهريين: الدراسات الاستقصائية الرقمية التفاعلية وجلسات الإنشاء المشترك. تم استخدام هذين المكونين المتداخلين للإبلاغ عن كيفية تصميم تحسينات على المساحات الصحية الملائمة للأطفال. تضمنت الدراسات استقصائية التفاعلية، التي استخدمت المكونات المرئية للمساعدة في التغلب على حواجز معرفة القراءة والكتابة، أيضًا إنتاج مخرجات مرئية يمكن أن تسترشد بسرعة في قرارات التصميم. تضمنت الدراسات الاستقصائية استفسارات تستند إلى مقاييس "الابتسامات" والأسئلة التفاعلية التي أتاحت للمشاركين الإجابة عن طريق النقر على الرسوم التوضيحية الرقمية على الجهاز اللوحي. بعد ذلك تم استخدام جلسات الإنشاء المشترك مع أعضاء المجتمع للبحث بشكل أعمق في المشاكل وتمكين عملية تعاونية لإيجاد حلول لمعالجة المشاكل المرصودة. وعلى الرغم من أن هذه الأساليب كانت مقترسة على الصرف الصحي الملائم للأطفال، إلا أنها من الممكن أن تثبت فائدتها في الحصول على آراء الفتيات والنساء حول الموضوعات الحساسة المتعلقة بالدورة الشهرية وحلول الصرف الصحي الملائمة للإناث.

المزايا

يمكن أن تساعد الأدوات الرقمية في التغلب على حواجز الإلمام بالقراءة والكتابة وتكون قابلة للتكيف إلى حد كبير بناءً على السياق. بالإضافة إلى ذلك، قد تكون هذه الدراسات الاستقصائية اللوحية فعالة من حيث التكلفة ومفيدة لجمع البيانات بسرعة وتحليل وإنشاء المخرجات المرئية للإبلاغ عن عملية صنع القرار أثناء الاستجابة لحالات الطوارئ الحادة.

التحديات

سيطلب جامعو البيانات والعاملون على تيسير عملية الإنشاء المشترك الحصول على تدريب وقد لا يكونوا على دراية بالتقنيات الجديدة وطرق إجراء دراسة استقصائية تفاعلية. هناك احتمال لحدوث عطل في المعدات أو كسرها، وعلى وجه الخصوص في البيئات الصعبة.

الموارد الأخرى

تقرير النتائج التجريبية لإثيوبيا

نتائج الدراسة الاستقصائية الرقمية التفاعلية - تقارير دراسة الحالة الجماعية للمشاركة المجتمعية المتمحورة حول المستخدم.

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.



نهج العمارة الاجتماعية لتطوير مراحيض ملائمة للإناث



الموقع

كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

أو كسفام بدعم من منظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة (اليونيسف) ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

المعلومات الأساسية

وخلال تطوير وإنشاء مساحات المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة المناسبة للسيدات قام الموظفون العاملون في المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة في كوكس بازار، بنجلاديش بتطبيق نهج هيكلية اجتماعي متكرر لإشراك الفتيات والنساء على نحو أفضل عبر العملية برمتها. يتألف نهج الهيكلية الاجتماعية من مجموعة من التشاورات التي أجريت مع النساء والفتيات في المجتمع على مدار 9 أشهر، بدءًا من الجولة الأولى للتشاور لتقييم احتياجاتهن واتخاذ قرار بشأن التصميم، وإنشاء نماذج ثلاثية الأبعاد حتى يتمكنوا من تصور ومناقشة التخطيط والتفتيش على المرفق أثناء بنائه ومشاورات المتابعة. تتألف أماكن المياه والصرف الصحي والنظافة العامة الملائمة للإناث التي تم تطويرها من دورات مياه وغرفة استحمام ومنطقة للغسيل.

المزايا

كان نهج الهيكلية الاجتماعية قادرًا على الانتباه إلى أصوات الفتيات والنساء خلال مرحلتي التصميم والبناء. على سبيل المثال، أشارت الفتيات والنساء إلى أنهن يفضلن دمج المراحيض مع منطقة الاستحمام والغسيل، لأن هذا من شأنه أن يقلل من وصمة العار التي يشعرن بها عند دخول المراحيض المستقلة. كما أدى إدراج الفتيات والنساء في جميع مراحل العملية برمتها إلى شراء المرافق، حيث أشارت النساء والفتيات إلى أنهن أكثر عرضة لامتلاك المرفق وضمان صيانهه وتنظيفه بشكل مناسب.

التحديات

ينطوي هذا النهج على العديد من جلسات التشاور مع أعضاء المجتمع، والتي قد تستغرق شهرًا وتؤخر قدرة المنظمة على بناء المرافق بسرعة. قد يلزم إجراء التكرارات المستقبلية لهذا النهج بوتيرة أسرع. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأنه يعتمد على رأي المجتمع، قد يكون لوحات دورات المياه الملائمة للإناث في كل مجتمع تصميمات مختلفة بناءً على احتياجاته المختلفة (2).



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 القبول والتخفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

” كان كل رجل يقول أنه إذا كان المرفق قريبًا من منزلي، فسأسمح لامراتي أو فتاتي بالذهاب لاستخدام ذلك المرفق. أما إذا كان بعيدًا ولو قليلاً، عندئذٍ أنا مضطر ألا أسمح لفتياتي بالذهاب لاستخدام غرفة الاستحمام حتى.“

مسؤول المياه والصرف الصحي والنظافة العامة، كوكس بازار،

بنجلاديش³

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

المقدمة

في سياقات النزوح المكتظة وندرة الخصوصية، غالبًا ما تكون المراحيض هي المكان الوحيد المتاح للفتيات والنساء لتغيير أو التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية. غالبًا ما تعجز كباين دورات المياه، التي من المحتمل أن تمثل أكثر الأماكن الخاصة والأمنة المتوفرة في سياقات النزوح عن تلبية احتياجات الصرف الصحي الكاملة للنساء والفتيات.

يوضح الرسم التخطيطي الوارد في الصفحة التالية المكونات الرئيسية "الدورة المياه الملائمة للإناث". وقد وُضع هذا المفهوم عن طريق الاستعانة بالمناقشات المباشرة التي أجريت مع النساء والفتيات النازحات اللاتي يعشن في مجموعة من الأوضاع الإنسانية. وعلى الرغم من وجود اختلافات كبيرة في الثقافات والسياسات، ظهر اتفاق قوي حول المكونات الأساسية لجعل المراحيض أكثر أمانًا وأكثر ملائمة لاستيفاء احتياجات الفتيات والنساء، وبالتالي زيادة احتمالية استخدامها.

لتوافر المياه داخل كيبنة دورة المياه له أهمية خاصة بالدورة الشهرية. إذ من الممكن أن تتلطح أيدي أو ملابس الفتيات والنساء بالدماء بعد تغيير مستلزمات الدورة الشهرية. وهكذا تتيح لهن المياه الموجودة داخل كيبنة المراحيض أو على مقربة منه غسل أيديهن و/أو ملابسهن و/أو الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام دون أن يرى الآخرون هذا الدم. وفي حالات أخرى قد يرغبن في شطف أو غسل حفاضة قابلة لإعادة الاستخدام على الفور، قبل أخذها إلى المنزل لمزيد من الغسيل والتجفيف الشامل.

وفيما يتعلق بالمواد التي يمكن التخلص منها، تفضل الفتيات والنساء في كثير من الأحيان عدم أخذ مخلفات الدورة الشهرية المستخدمة خارج دورة المياه بسبب المخاوف التي تساورهن من أن يراهن الآخرين أثناء حملها، حيث يجب وضع خيارات التخلص مباشرة، قدر الإمكان، داخل كيبنة المراحيض لتعزيز الخصوصية وسهولة الاستخدام للفتيات والنساء. إذا كانت دورات المياه عبارة عن مراحيض ذات حفرة، فإنه من المرجح أن تقوم الفتيات والنساء بإلقاء المواد المستخدمة مباشرة في الحفرة ما لم تتوفر خيارات التخلص المناسبة ثقافيًا، وبالتالي من المحتمل أن يزيد معدل ملء المراحيض.

إلى جانب الميزات الموجودة داخل كيبنة دورة المياه، يجب التفكير بعناية في التصميم الكامل لمرافق دورات المياه/غرفة الاستحمام المتاحة للنساء والفتيات، لاسيما فيما يتعلق بوضعهن أو موقعهن داخل البيئة المشيدة.

• **إمكانية الوصول:** قد يكون من المُخجل أو المُحرج أن يتم رؤية الأنثى أثناء دخول دورات المياه، وفقًا لبعض الثقافات. وكما كانت دورات المياه أكثر وضوحًا لأفراد المجتمع الآخرين، زادت صعوبة وصول النساء والفتيات إليها. وفي بعض الأحيان، قد يكون من المفيد الجمع بين مراحيض النساء والمرافق الأخرى "المخصصة للنساء فقط"، مثل أماكن الاستحمام وغسيل الملابس، بحيث يكون سبب دخول الشخص للمرفق أقل وضوحًا. علاوة على ذلك، قد يكون الوصول إلى المراحيض أثناء الليل مشكلة بالنسبة للكثير من الفتيات والنساء نظرًا لمخاوف تتعلق بالسلامة وضعف الإضاءة والمخاوف من الحشرات أو الكلاب.

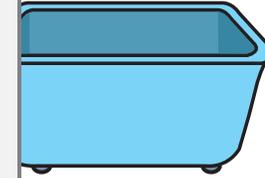
• **ارتفاع الطلب:** عند وجود طوابير طويلة على دورات المياه، يكون هناك ضغط في كثير من الأحيان على استخدام دورة المياه بسرعة، حيث يقرع الآخرون الباب ويطلبون منك الإسراع. ومن الممكن أن يتسبب هذا الضغط في إشعار الفتيات والنساء بشيء من عدم الارتياح بشكل خاص عند الحاجة إلى تغيير أو تنظيف دم الدورة الشهرية أو الملابس.

” البيوت صغيرة جدًا ولا تسمح بالاستمتاع بالخصوصية. إنها غرفة واحدة لجميع أفراد الأسرة. حجم المنزل وعدم فصله عن الرجال والفتيان مشكلة.“

امرأة من الروهينجا، ولاية راخين، ميانمار 4

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

مثال على دورة المياه الملائمة للإناث



مياه يسهل الوصول إليها (من الناحية المثالية داخل الكبينة) للفتيات والنساء لغسل أنفسهن ومستلزمات الدورة الشهرية.



رف وخطاف لتخزين متعلقاتك بطريقة صحية أثناء الاستخدام.



أعداد كافية من دورات المياه المنفصلة الموجودة بأمان (مع لافتات واضحة) عن مرافق الذكور. ينبغي أن تكون بعض الوحدات متاحة للأشخاص من ذوي الإعاقة.



مصدر للإضاءة الليلية داخل دورات المياه وخارجها.



علامات واضحة ترشد الفتيات والنساء إلى التخلص من فضلات الدورة الشهرية في سلة المهملات أو المزلق



دورات المياه الآمنة والخاصة مع مزلاج داخلي للباب.



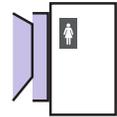
مقابض للإمساك لمساعدة الحوامل أو المسنين أو المعاقين - يمكن أن يختلف الشكل ومن المقرر مناقشته مع المستخدمين.



مزلق للتخلص الخفي من مواد الدورة الشهرية ، أو سلات المهملات (ذات الأغطية) للتخلص من مستلزمات الدورة الشهرية التي تم استعمالها



الجدان والأبواب والأسقف مصنوعة من مواد غير شفافة بدون فجوات أو فراغات. ينبغي فحص المداخل بحيث لا يمكن رؤية الأشخاص أثناء الدخول والخروج من المقصورة نفسها.





1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

• **الصيانة:** غالبًا ما تتعرض دورات المياه وعلى وجه الخصوص تلك التي يتم مشاركتها مع الكثير من العائلات أو المتاحة لاستخدام الجمهور للاتساخ، وقد تتعرض حالتها للتدهور أو التخريب، ما لم تكن الأنظمة الهيكلية المجتمعية المناسبة قائمة وفعالة. يمكن أن يؤدي توفير خيارات التخلص الملائمة التي يجري صيانتها بانتظام إلى تحسين تصورات المستخدمين عن النظافة.

• **الاحتياجات الخاصة:** من الممكن أن تعاني الكثير من الفتيات والنساء من صعوبات جسدية وعقلية تتطلب دعم القائمين على رعايتهن عند استخدام دورات المياه وإدارة الدورة الشهرية. قد تكون هناك حاجة إلى غرفة أخرى داخل كيبنة الحارس أو إجراءات التصميم (المنحدرات، القضبان) لتعزيز سهولة الاستخدام (راجع مجموعة الأدوات المخصصة لمزيد من المعلومات).

• **الخصوصية:** تحتوي العديد من دورات المياه على فجوات حول الباب، أو حُفر أو فجوات في هيكلها، أو جدران منخفضة أو فجوات واسعة تحت الأبواب. تؤدي عيوب التصميم هذه إلى قلق النساء والفتيات من إمكانية رؤيتهن من الخارج أثناء استخدام دورة المياه وتغيير مواد تنظيف الدورة الشهرية.

• **الأمان:** تفنقر العديد من المراحيض إلى مزلاج لتأمين قفل الأبواب، لأنه غالبًا ما تتعرض للسرقة أو الكسر. يؤدي عدم وجود مزلاج قفل آمن إلى وجود خطر دائم من قيام شخص ما بفتح الباب أثناء استخدام دورة المياه.

• **النوع:** في بعض الاستجابات الإنسانية، يتم تخصيص دورات مياه "المشاركة" من قبل عائلتين أو أكثر، دون الفصل بين الجنسين. وفي حالات أخرى، حتى لو تم رسم دورة المياه بعلامة ذكر أو أنثى، لا يتبع الناس القواعد بالضرورة. وبالنسبة للنساء والفتيات على وجه الخصوص، يؤدي وجود الرجال (أو احتمال وجودهم في المستقبل) في دورة المياه إلى جعل إدارة الدورة الشهرية أكثر إرهابًا.

• **وصمة العار:** عند تطوير مجموعة من المراحيض النسائية للاستخدام الجماعي أو المؤسسي، لا يُنصح بتصميم واحد أو اثنين من الكيائن على أنها داعمة "للدورة الشهرية" (مثل خيار التخلص، والمياه الداخلية). يمكن أن يؤدي ذلك إلى وصمة العار وتقليل احتمالية استخدام النساء والفتيات لهذه الكيائن خوفًا من التسبب في العار عندما يراهن الآخرون أثناء دخولهن.



” المخيمات العشوائية ليست آمنة، لذلك لا يمكننا الخروج [إلى دورات المياه] أثناء الليل “

امرأة سورية، سهل البقاع، لبنان²

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



تعديل المراحيض الموجودة لتكون أكثر ملائمة للإناث

الموقع مخيم نياروجوسو، شمال غرب تنزانيا

المنظمة أو كسقام - تنزانيا

بالتعاون مع منظمة الإنقاذ الدولية

المعلومات الأساسية

تم تعديل المراحيض الموجودة للفتيات المراهقات المتحقات بالمدرسة بعد البناء الأولي لتصبح أكثر ملائمة للإناث. وقد شمل ذلك إدخال بعض التعديلات غير المكلفة لتعزيز راحة الفتيات أثناء استخدام دورات المياه. تمت إضافة خطافات ورف داخل كل كيبنة لكي تتمكن الفتيات من تعليق حقائبهن أو ملابسهن أثناء استخدام المراحيض أو تغيير مواد تنظيف الدورة الشهرية، كما تم إضافة مرآة داخل الكيبنة بحيث تتمكن الفتيات من التحقق من بقع الدم على ملابسهن. وأخيراً، تم توفير دلاء من الماء مباشرة في كل كيبنة لضمان قيام الفتيات بغسل أيديهن وبلاطة المراحيض من أي دم.

المزايا

على الرغم من إنشاء دورات المياه بالفعل، يمكن إدخال تحسينات "إضافية" بسيطة في وقت لاحق. يمكن أن تعزز هذه التدابير الأساسية من ثقة الفتيات في استخدام دورات المياه وتغيير المواد الخاصة بهن خلال اليوم الدراسي. تم توفير هذه التدابير في جميع كبائن المراحيض، وليس واحدة فقط، للحد من احتمالية وصمها بالعار.

التحديات

يتعين ملء دلاء المياه الموجودة في كل كيبنة بشكل روتيني طوال اليوم. هناك احتمال لسرقة المرايا أو المشابك.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



دورات المياه، أماكن الاستحمام والغسيل للإناث

الموقع

مخيمات الروهينجا خارج كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

أوكسفام بدعم من منظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة (اليونيسف) ومفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

المعلومات الأساسية

ورصدت التناورات التي تم إجراؤها مع الفتيات والنساء خلال مرحلة التصميم شعور بالكراهية اتجاه استخدام دورات المياه المستقلة حيث شعرن بعدم الارتياح عندما أتيح للآخرين فرصة رؤيتهن أثناء دخول دورات المياه. وبدلاً من ذلك، فضلت الفتيات والنساء الوحدة المشتركة، حيث توجد غرفة للاستحمام ودورات المياه ومنطقة للغسيل جميعها مُسيجة بالكامل في مكان واحد. بالإضافة إلى ذلك، أوصت النساء بإضافة مجموعة متنوعة من التدابير الأخرى الداعمة للإناث، بما في ذلك عصا من الخيزران في كيبنة المراوح لمساعدة النساء الأكبر سناً والحوامل عند الجلوس في وضع القرفصاء، ومقعد في المكان المخصص للاستحمام.

المزايا

لقد أعجبت الفتيات والنساء بالتصميم حيث لم يعرف أحد سبب وجودهن داخل وحدة المياه والصرف الصحي والنظافة الخاصة بالنساء، كما وفرت لهن المساحة المدمجة خصوصية أكبر.

التحديات

نظراً لأن هذه الوحدة كانت أكبر حجماً من المراحيض العادية، فقد تطلبت المزيد من الأراضي للبناء، حيث أدى الحجم إلى صعوبة العثور على مواقع ملائمة في المخيمات محدودة المساحة بالفعل. بالإضافة إلى ذلك، كانت حركة فتيات ونساء الروهينجا محدودة. وبالتالي، فقد تطلب موقع قريب بما يكفي من منازلهن بحيث يُسمح لهن باستخدام المراوح بحرية إجراء حوار وتسوية مع أرباب الأسر الذكور.

الموارد الأخرى:

1. مشروع الهيكل الاجتماعي للمرأة - المرحلة 1 التقرير النهائي.
2. مقال عن التصميم الاجتماعي والنسوي في سياقات الحالات الطارئة.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



تعديل دورات المياه الموجودة لتكون أكثر ملائمة للإناث

الموقع

مخيمات الروهينجا خارج كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

الهلال الأحمر في بنجلاديش بدعم من الصليب الأحمر الدنماركي

المعلومات الأساسية

كشفت المحادثات مع النساء والفتيات أن العديد يخشون من أن يعلقوا في دورة المياه ليلاً وأثناء الرياح الموسمية، إلى جانب مخاوف من أن يتم ملاحظتهن في دورات المياه. واستجابة لذلك، قام متطوعو الروهينجا الذكور الذين كانوا يدعمون بناء دورات مياه جديدة بالتفكير ملياً بخصوص الحل، حيث تمثل حلهم المقترح في إنشاء جهاز إنذار للطوارئ لمعالجة هذه المشكلة. وصمم المتطوعون جهاز مكون من عمود وعصا من الخيزران يمكن استخدامه لإصدار إنذار لتنبية الجيران عند اللزوم. بعد الاختبار، أوصت النساء والفتيات بضرورة الوصول إلى ارتفاع العمود بسهولة أثناء جلوس المستخدم أو استخدام المراض.

المزايا

في حين تختلف احتياجات النساء والفتيات حسب السياق، وتعتمد حلول المياه والصرف الصحي والنظافة العامة على التفضيلات المحددة محلياً، فإن هذا المثال هو مثال على حل بسيط لمشكلة منتشرة تم تصميمها من قبل المستخدمين أنفسهم وتم تنفيذها بتكلفة منخفضة.

التحديات

يتطلب تطبيق نظام الإنذار هذا إجراء مشاورات مع مجموعات المستخدمين لضمان استفادة جميع النساء والفتيات من النظام.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتقييم والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

المقدمة

يعتبر التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية، أي المواد المستخدمة التي لا تزال عليها بقع الدم أو لا تزال عليها، تجربة شديدة الحساسية وغالباً ما تكون وصمة عار لمعظم الفتيات والنساء. تعتبر مستلزمات الدورة الشهرية المستخدمة مثيرة للاشمئزاز ومرتبطة بمحرمات ثقافية سلبية قوية،

فالفتيات والنساء في معظم السياقات الإنسانية لا يريدن لأي شخص، بمن فيهم الإناث وعاملات النظافة والأطفال وخاصة الذكور، أن يروا هذه المخلفات. قد تؤدي الحساسيات المتعلقة بمخلفات الدورة الشهرية إلى صعوبة في إيجاد طرق جيدة لدعم الفتيات والنساء. ويجب أن تكون حلول التخلص سريّة ومقبولة ثقافياً، وتتطلب التشاور المستمر مع الفتيات والنساء، والتعليم الواضح الذي يعزز الاستخدام السليم.

الممارسات الحالية

- قبل تصميم وتقديم حل جديد للتخلص من الدورة الشهرية، من الضروري معرفة الممارسات السابقة
- للفتيات والنساء (قبل النزوح)
- ممارسات التخلص من الدورة الشهرية الحالية
- المعتقدات الثقافية والوصمات المحيطة بالدورة الشهرية
- من المنتظر أن تتيح عملية التعلم هذه تصميم حل التخلص الذي يلبي احتياجات الفتيات والنساء.

أشياء أساسية يجب عدم نسيانها:

تستخدم الفتيات والنساء في المتوسط 10-7 حفاضاً للاستخدام مرة واحدة شهرياً؛

- يمكن أن تؤدي تحديات التخلص من هذه الحفاضات إلى استراتيجيات مواكبة غير صحية، مثل ارتداء مادة خاصة بالدورة الشهرية مدة تزيد عن 4-6 ساعات
- يمكن أن يؤدي الاستخدام المطول للمواد إلى الشعور بعدم الراحة والتهيج والاحتمال الأكبر وجود بقع
- حتى عند استخدام مواد قابلة لإعادة الاستخدام، ستضطر الفتيات والنساء التخلص منها في النهاية، ولا يزال هناك حاجة إلى خيارات التخلص منها، على الرغم من أنها أقل تكراراً.

الأسئلة الرئيسية التي يجب طرحها:

1. ما نوع مادة الدورة الشهرية التي استخدمتها الفتيات والنساء قبل النزوح؟
2. ما نوع مادة الدورة الشهرية التي يستخدمونها حالياً في هذا السياق؟
3. ما هو المكان والزمان الذي كانت الفتيات والنساء يتخلصن من مخلفات الدورة الشهرية في المنزل (قبل النزوح)؟
4. ما مكان وزمان تخلص الفتيات والنساء حالياً من مخلفات الدورة الشهرية في هذا السياق؟
5. ما أنواع التحديات التي تواجهها الفتيات والنساء في التخلص من مخلفات الدورة الشهرية في هذا السياق؟
6. ما معتقدات الفتيات والنساء و/أو مخاوفهن بشأن التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية في هذا السياق؟
7. كيف تفضل الفتيات والنساء التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية؟

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

طرق التخلص



العودة إلى المحتويات

تعتمد الفتيات والنساء عموماً إحدى الطرق التالية عند التخلص من مخلفات الدورة الشهرية. قد تتأثر سلوكيات التخلص بالقيود البيئية، والمواد المستخدمة، وتصميم المرفق، وموقع المرفق، والممارسات والمعتقدات الثقافية فيما يتعلق بالدورة الشهرية أو المواد المستخدمة.

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 المسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتلقيح والتواصل

الاعتبارات	الممارسة	الطريقة
من شأن هذه الطريقة أن تعمل بشكل جيد إذا كان هناك نظام وظيفي لإدارة النفايات الصلبة. وفي بعض الحالات، قد تتراكم المخلفات في المجتمعات، مما يهدد بوقوع مخاطر بيئية. وقد لا تشعر الفتيات والنساء بالراحة مع هذه الطريقة إذا تولد لديهن اعتقاد بأنه سيتم إلقاء مخلفات الدورة الشهرية في العراء و/أو بحيث يراها الآخرون.	غالبًا ما يتم جمع مخلفات الدورة الشهرية وأنواع أخرى من المخلفات المنزلية. بعد ذلك يجري التقاطها أو إلقاؤها في نقاط التخلص المخصصة لذلك.	مجاري المخلفات المنزلية الصلبة
يعد نظام التنظيف، الذي يشمل التفريغ الروتيني للحاويات/الصناديق، ضروريًا لتعزيز ثقة المستخدمين ومن ثم الاستخدام نفسه، لذا تجد معظم الفتيات والنساء يفضلن الحاويات سرية ومغطاة لتقليل قدرة الآخرين على رؤية ما بداخلها. ومن المرجح عدم إمكانية تطبيق هذا النظام إلا على المراحيض التي تفصل بين الجنسين نظرًا للحساسية تجاه الذكور الذين يرون هذا النوع من المخلفات.	أحيانًا ما يتم وضع مخلفات الدورة الشهرية مباشرة في صناديق التخلص من المخلفات أو غيرها من الحاويات. هذه الطريقة هي الأكثر شيوعًا في دورات المياه المجتمعية أو المؤسسية.	حاويات أو صناديق التخلص منها داخل دورات المياه أو أماكن الاستحمام.
عادةً ما يكون الحرق أكثر صعوبة في سياقات المخيمات نظرًا لمحدودية المساحة ولوائح السلامة المتعلقة بالحرائق على مستوى الأسرة. يمكن أن يؤدي احتراق المواد البلاستيكية خاصة والتي غالبًا ما تكون موجودة في مواد التخلص منها وإعادة استخدامها، إلى انبعاث الجسيمات ومركبات الديوكسين والفوران، وهي مواد غير صحية للمجتمع القريب.	بعض الفتيات والنساء قد يفضلن الحرق الفوري لمخلفات الدورة الشهرية المستخدمة، إما بشكل منفصل أو جنبًا إلى جنب مع غيرها من المخلفات المنزلية.	الحرق الفوري (على مستوى الأسرة).
يمكن أن تؤدي هذه الممارسات إلى مخاطر بيئية وظروف معيشية غير صحية. وهي تمثل مشكلة بشكل خاص في البيئات ذات الكثافة السكانية العالية أو المعرضة للفيضانات أو البيئات المتسخة. قد تكتشف الحيوانات الضالة والأطفال أيضًا هذه المخلفات. غالبًا ما يتم إجراء ممارسات مخصصة للتخلص من المخلفات أو دفنها ليلاً أو قبل الفجر لتعزيز الخصوصية، مما قد يشكل أيضًا تحديات أمنية للفتيات والنساء.	يشير التخلص المخصص إلى التخلص من مخلفات الدورة الشهرية عن طريق التخلص منها في الهواء الطلق، وغالبًا في الأزقة أو الحقول أو الأنهار. وقد يكون دفن مخلفات الدورة الشهرية في الخارج عبارة عن ممارسة شائعة للعديد من الفتيات والنساء ، وقد يكون هو الطريقة التي يديرون بها التخلص من الدورة الشهرية قبل النزوح.	التخلص المخصص من المخلفات أو دفنها
أي دورة مياه (تدفق) مانع لتسرب الماء عرضة للانسداد في "كوع على شكل حرف P نفسه"، أو في خط الصرف أو الصرف الصحي الذي يليه. يمكن أن يؤدي التخلص المباشر أيضًا إلى زيادة معدل ملء الحفر والحفر الامتصاصية وخزانات الصرف الصحي، كما يمكن أن يزيد من صعوبة إزالة الرواسب حيث قد تسد المعدات. يعتبر القماش، بما في ذلك الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام، أكثر صعوبة بشكل عام من الحفاضات التي يمكن التخلص منها فيما يتعلق بإزالة الرواسب.	وغالبًا ما يكون إلقاء مستلزمات الدورة الشهرية المستخدمة مباشرة في دورات المياه/فتحات المراحيض هو الخيار الأكثر ملاءمة وخصوصية. هذا هو الحال على وجه الخصوص في حالة عدم وجود أي حل آخر متاح للتخلص منها داخل مرافق دورات المياه.	التخلص منها مباشرة في دورات المياه.

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

التخلص من آثار الدورة الشهرية 4 عناصر أساسية

كيف ستعمل إستراتيجية التخلص (على سبيل المثال السلة، المزلق) على الحد من فرص رؤية الآخرين لهذه المخلفات؟ كيف سيعمل التصميم على تعزيز الثقة بين الفتيات والنساء؟

سري



ما هي كيفية إبلاغ الفتيات والنساء عن أنظمة إدارة التخلص والمخلفات؟ ما هي كيفية طلب الحصول على التقييمات؟

الإبلاغ



الصيانة



كيف يتم الحفاظ على إستراتيجية التخلص بمرور الوقت (على سبيل المثال التفريغ، التنظيف، عدد مرات أداء الخدمة)؟

إدارة المخلفات



ما هو نوع طريقة التخلص النهائي التي من المقرر استخدامها لمخلفات الدورة الشهرية التي تم جمعها (على سبيل المثال الحرق، حفر النفايات)؟ هل هذه الطريقة مقبولة للفتيات والنساء؟



أمثلة على إستراتيجيات التخلص من الدورة الشهرية لمراق دورات المياه المشتركة.

أجهزة التخلص من المراق المجتمعية



العودة إلى المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للنجث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 التسليم والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

مزلق التخلص من الأنابيب في دورات مياه مشتركة



الموقع

مخيمات الروهينجا خارج كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

الهلال الأحمر في بنجلاديش بدعم من الصليب الأحمر الدنماركي

المعلومات الأساسية

يتم إدخال أنابيب مصنوعة من متعدد كلوريد فينيل مقاس 75 ملم (3 بوصة) في الجزء الخلفي من كبائن دورة المياه لتشكيل مزلق، مما يؤدي إلى مدفن مبطّن بحلقات خرسانية (1.8 م أو بعمق 6 قدم). يمكن للمستخدمين التخلص من مخلفات الدورة الشهرية من خلال المزلق، ويتم إيداعها في المدفن. يتم جمع المخلفات في المدفن للحرق كل 3 أشهر. وللتأكد من أن الفتيات والنساء على دراية بماهية التخلص وكيفية استخدامه بشكل صحيح، وضعت لافتات واضحة مع الصور مباشرة فوق المزلق.

المزايا

يمكن للمرأة أن تتخلص من الحفاضات بشكل مباشر دون كشفها والخوف من رؤية الآخرين للمخلفات الدورة الشهرية.

التحديات

أشارت الفتيات والنساء أحياناً إلى استخدام المياه أيضاً لضمان نجاح المخلفات في الوصول إلى أسفل الأنبوب. وفي بعض الحالات، تعلق الحفاضات بالفعل. وفي بعض المواقع، تم الاحتفاظ بعضاً من الخيزران داخل الكبينة، لتنظيف الأنبوب حسب الحاجة، كما تم استخدام الماء أحياناً لتحريك المخلفات عبر الأنابيب، ولكن من الممكن أن يؤدي إلى مُعدلات ملء أعلى للمدافن.

الموارد الإضافية

عرض تقديمي لحلقة دراسية عبر شبكة الإنترنت يصف عمليات التصميم والتنفيذ.





العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإحت



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية



7 التصيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

سلات أساسية للمهمات مزودة بأغطية

الموقع

مخيمات النزوح الداخلي الواقعة في ولاية راخين، ميانمار

المنظمة

أو كسفام ميانمار

المعلومات الأساسية

وُجد أن لاجئي الروهينجا الذين يعيشون في المخيمات يدفعون مخلفات الدورة الشهرية أو يضعونها مباشرة في دورات المياه، مما أدى إلى انسداد دورات المياه. وردًا على ذلك، أدخل عمال المياه والصرف الصحي والنظافة العامة سلات مهمات أساسية مغطاة في المراحيض المشتركة التي تفصل بين الجنسين، حيث تم تصميم صناديق المهمات هذه بحيث تسمح للنساء بالتخلص من المواد دون الحاجة إلى مغادرة الكيبنة. كان عمال النظافة البيئيون مسؤولين عن الجمع الروتيني للمخلفات من الصناديق للتخلص منها في المحارق الجماعية الموجودة في المخيمات.

المزايا

لقد أتاحت هذه الطريقة للمرأة أن تحظى بالخصوصية حيث أنها لن تضطر إلى مغادرة دورات المياه مع مخلفات الدورة الشهرية المستخدمة للدفن أو بطرق التخلص الأخرى، كما أنها تحمي سلامة أجهزة دورة المياه وتقلل من انسداد الأنابيب.

التحديات

تشعر الفتيات والنساء، في العديد من السياقات، بعدم الارتياح لاستخدام أي نوع من سلات المهمات المفتوحة لأنهن يخشين رؤية الآخرين لهذه المخلفات، بمن فيهم عمال النظافة، ويعرفون أنها تخصم. ويعتبر هذا تحديًا بشكل خاص عندما لا يكون هناك فصل بين الجنسين في دورات المياه. إن المخاوف بشأن النظافة الشخصية، مثل التعرض للجراثيم، ذات الصلة بلمس الجفون، من الممكن أن تمثل مشكلة أيضًا. بالإضافة إلى ذلك، تتطلب الصناديق الأصغر حجمًا، مثل هذا النموذج، خدمة أكثر تكرارًا من قبل عمال النظافة لأن لديهم سعة محدودة. وُجد أن عمال النظافة الذين ينتمون إلى الثقافة المجتمعية نفسها يوبخون الفتيات والنساء أو يعيرون عليهن وضع مستلزمات الدورة الشهرية في صناديق المخلفات هذه.



موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

صناديق قمامة بأغطية تعمل بدواسة

الموقع

دكا، بنجلاديش

المنظمة

المركز الدولي لبحوث أمراض الإسهال، بنجلاديش وجامعة جونز هوبكنز

المعلومات الأساسية

تمت تجربة سلات مهملات جديدة مزودة بأغطية تعمل بالدواسة في دورات المياه المشتركة في الأحياء الفقيرة في دكا. حيث يرجع سبب إدخال هذه السلات هو أن دورات المياه كانت تمتلئ بسرعة كبيرة بسبب إلقاء جميع أنواع المخلفات، بما في ذلك القماش والحفاضات الصحية، في الحفر. وأشار العاملون في مجال إزالة المخلفات إلى أن النفايات كانت تشكل صعوبات أمامهم، وخاصة قطع القماش، حيث تم التوصل أيضًا إلى أن القمامة المهملة تتسبب في جعل بيئة دورة المياه غير مريحة للمستخدمين. وردا على ذلك، تم إدخال نظام جديد للتخلص من المخلفات في دورات المياه المشتركة بهدف التحول عن الإلقاء المباشر لمخلفات الدورة الشهرية (بالإضافة إلى الحفاضات ومخلفات الحمامات الأخرى) في المراحيض. ومن أجل تعزيز الاستخدام، تم تنفيذ كل من اللافتات وتقديم العروض التوضيحية مع المجتمع، حيث تم استخدام عمال النظافة مدفوعي الأجر ومتطوعين لتفريغ الحاويات في الأنشطة التجريبية (2).

المزايا

وجد النساء أن سلات المهملات المزودة بأغطية بدواسات خيار مقبول وتملكهن الإعجاب من أن الدواسة أتاحت لهن فتح الوعاء وإغلاقه دونما لمس. يمكن أن تسهل البطانات الموجودة في دورات المياه على عمال النظافة والمتطوعين ممن يتقاضون رواتبهم القيام بواجبات التفريغ عند الضرورة. وأشار المستخدمون أيضًا إلى انخفاض حالات انسداد المراحيض منذ توفير سلات المهملات.

الموارد الأخرى

1. مقال بقلم ياسمين وآخرين وصف التدخل 2018

التحديات

يتطلب هذا النظام إفراغًا متكررًا للمواد التي تم التخلص منها و احتمال سرقة السلات. أشار مستخدمو المراحيض والمنظفون إلى عدم الراحة عند مشاهدة فضلات الدورة الشهرية في الصناديق مما قد يؤدي إلى إزعاج المستخدمين. تقوم بعض النساء بتغليف مخلفات الدورة الشهرية بورق أو بوليثلين قبل التخلص منها لتقليل من معدل اكتشافها، حيث اقترح الباحثون استكشاف تجربة السلات ذات رفرر بدلاً من غطاء لإخفاء المخلفات داخل السلة بشكل أفضل.



- 1 المقدمة
- 2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية
- 3 التشاور
- 4 دورات مياه ملائمة للجنس
- 5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية
- 6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية
- 7 القبول والتجفيف والتخزين
- 8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

” أفضل أن أدفنها لأنه من الممكن لأي شخص رؤيتها إذا رمى بها في المراحيض، علاوة على أن الرجال يستخدمون مراحيض النساء.“

امرأة من الروهينجا، ولاية راخين، ميانمار 4



العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية



7 التسليم والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

مزالق أنابيب التخلص في دورات مياه المستشفيات وأماكن الاستحمام



الموقع

مستشفى يخدم اللاجئين الروهينجا والمجتمع المضيف خارج كوكس بازار،
بنجلاديش

المنظمة

أطباء بلا حدود (MSF) - هولندا

المعلومات الأساسية

تم تجهيز مراحيض النساء ومساحات الاستحمام/الدش بنظام شلال للتخلص
من المخلفات. وقد شمل ذلك تركيب مجاري أنابيب من مادة متعدد كلوريد
الفينيل بمقاس 100 ملم (4 بوصات) توفر خيارًا سريعًا للتخلص من داخل
الكبينة مباشرة. تم إدخال أنابيب متعدد كلوريد الفينيل في الجدار الخلفي
للمرحاض مما أدى مباشرة إلى دلاء ملونة وضعت مباشرة خارج دورات
المياه ومرافق الاستحمام. تم بعد ذلك تفريغ الدلاء الملونة باللون الأحمر
للإشارة إلى أنه يجب التخلص منها مع المخلفات الطبية، يوميًا في المحرقة
الموجودة في الموقع. نظرًا لأنه من المحتمل أن يكون حل التخلص هذا
جديدًا على الكثير من الفتيات والنساء، فإنه من الضروري وضع لافتات
واضحة والتعليم بشأن الاستخدام السليم.

المزايا

يمكن للمرأة التخلص من المخلفات بسهولة وسرية، دون خوف من رؤية
النساء أو عمال النظافة الآخرين لهذه المخلفات أو ربطها بها. يعمل هذا
النظام بشكل جيد في سياق مرفق طبي، حيث يوجد نظام واضح ونشط
لإدارة المخلفات والتخلص منها، مع وجود موظفين مدربين للصراف
الصحي في متناول اليد.

التحديات

قد تعلق المواد في الأنابيب، مما يتسبب في حدوث انسداد؛ وتتطلب دلاء
للتفريغ شبه المنتظم ومن ثم التخلص النهائي. وقد ينتاب المرضى أو
الذكور أو الأطفال الفضول بشأن الغرض من الدلو نظرًا لإمكانية رؤيتهم
بوضوح خلف المراحيض. ومع ذلك، فإن نظام الترميز اللوني الواضح
عبر مجمع المستشفى لتصنيف المخلفات الطبية قد يقلل من احتمالية التفاعل
غير المقصود مع هذه المخلفات.

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

أمثلة على إستراتيجيات التخلص من الدورة الشهرية لمرافق دورات المياه المشتركة.



العودة إلى
المحتويات

مزلق التخلص من المدارس في نيبال ما بعد الزلزال

الموقع

مدرسة ثانوية في نيبال

ما بعد الزلزال المنظمة

أو كسفام، نيبال

المعلومات الأساسية

تم دمج فتحات التخلص في المراحيض للإناث للفتيات الملتحقات بالمدرسة الثانوية. الفتحة متصلة مباشرة بالمراحيض وتؤدي إلى حاوية صغيرة مثبته من الطوب خارج المرفق. تم تفريغ العناصر الموضوعة في حاوية التخلص عبر الفتحة بواسطة المنظفات بشكل منتظم. إلى جانب فتحات التخلص، تتميز المراحيض الملائمة للإناث أيضاً باحتوائها على الإضاءة الملائمة والأبواب القابلة للإغلاق والمياه للتنظيف وغسل اليدين.

المزايا

تتيح للفتيات التخلص بسهولة وسرية من المواد المستخدمة أثناء استخدام المراحيض أثناء التواجد في المدرسة. مع عدم إمكانية رؤية أي أحد مخلفات الدورة الشهرية بمجرد وضعها من خلال الفتحة في الحاوية المؤمنة.

التحديات

قد تجذب حاوية الطوب الخارجية الظاهرة الموجودة خارج المراحيض فضول الأطفال أو الكلاب. يجب إفراغ حاويات التخلص الثانوية بانتظام ونقلها للتخلص النهائي. من الناحية المثالية، يجب عدم وضع المراحيض وحفر الصرف بالقرب من مراحيض الذكور لضمان شعور الفتيات بالراحة أثناء استخدامهن لها.

الموارد الأخرى .

1. مدونة أو كسفام تصف أنشطة إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في المدارس في نيبال ما بعد الزلزال
2. تصف مدونة أو كسفام مرافق المراحيض الملائمة للفتيات في نيبال ما بعد الزلزال



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 المسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية



7 التصيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

حفرة مخلفات تكميلية للتخلص منها حصرياً في المراحيض الحفرة المدرسية.

الموقع

مخيم نياراغوسو للاجئين في شمال غرب تنزانيا

المنظمة

أو كسفام تنزانيا بالتعاون مع منظمة الإنقاذ الدولية

المعلومات الأساسية

بسبب المحظورات ذات الصلة بدم الدورة الشهرية، بما في ذلك المخاوف من السحر والشعوذة إذا تم الحصول على المواد المستخدمة أو مشاهدتها من قبل شخص غريب، حيث أشارت الفتيات الكونغوليات في تنزانيا إلى عدم الراحة في التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية المستخدمة مباشرة في إسقاط المراحيض في المدارس. وقد انطوى ذلك على مخاوف من أنهن إذا وضعن حفاضة أو قطعة قماش في الحفرة، فسوف يتعرف عليها الناس على أنها تخصهن. وردًا على ذلك، تم تصميم حفرة منفصلة للمخلفات في المراحيض. تؤدي فتحة المراحيض إلى حفرة المراحيض نفسها، ولكنها أصغر من حيث التصميم وتوفر الحماية من المواد والمستلزمات التي يتم التخلص منها والتي تتعرض فيما بعد للاسترجاع أو الرؤية.

المزايا

هذا الخيار يرد مباشرةً على مخاوف الفتيات من إيجاد علاقة بينهن وبين مخلفات الدورة الشهرية، حيث يعمل بمثابة بديل متحفظ لسهولة التخلص من مخلفات الدورة الشهرية مباشرة في كيبنة المراحيض.

التحديات

إن فتحة المخلفات المنفصلة لا تقلل من المشكلات المتعلقة بمعدلات الملء الأسرع للخفر، حيث أدى نقص معلومات التوعية والتعليم والتواصل أيضًا إلى بعض من الارتباك الذي أصاب الفتيات فيما يتعلق بالعرض من الحفرة.



موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.



تعمل صناديق المخلفات الملونة المزودة بدواسة في مراحيض المستشفى



الموقع

مستشفى يقدم خدمات صحية للاجئين الروهينجا والمجتمع المضيف خارج كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

أطباء بلا حدود (MSF) - هولندا

المعلومات الأساسية

تم وضع صناديق المخلفات الحمراء في مراحيض للنساء المقيمت في جناح الولادة بالمستشفى، حيث تتيح سلات المهملات التي تعمل بالدواسة للنساء التخلص من المواد المستخدمة بسهولة وبشكل صحي، كما يجري تفريغ حاويات المخلفات من قبل عاملات التنظيف ومن ثم أخذهن للتخلص النهائي منها، وذلك بعد تقديم التعليم الأساسي حول السلوكيات الملائمة للتخلص من الصناديق في بعض الكيانات.

المزايا

تشعر النساء بمزيد من الراحة عند استخدام سلات المهملات المزودة بالأغطية حيث تملكهن الإعجاب من وظيفة الدواسة لكي لا يضطرن للمس الغطاء بأيديهن ومن ثم التعرض لخطر الإصابة بالجراثيم، فكثيراً ما يقوم عمال النظافة بإفراغ السلات طوال اليوم الأمر الذي يعزز ثقة المستخدمين.

التحديات

يتطلب هذا الخيار مرات عديدة لتفريغ المواد التي يتم التخلص منها ومواقع التخزين الوسيط حتى التخلص النهائي، لذلك قد يعمل بشكل أفضل في البيئات المؤسسية.

- 1 المقدمة
 - 2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية
 - 3
 - 4 التشاور
 - 5 دورات مياه ملائمة للإناث
 - 6 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية
 - 7 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية
 - 8 الغسيل والتجفيف والتخزين
- المعلومات، و
التتقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

مقدمة

تعد إدارة مخلفات الدورة الشهرية مكوناً أساسياً لإدارة النفايات الصلبة عند تقديم خدمات الصرف الصحي في الاستجابة الإنسانية. يؤثر تصميم نظام إدارة النفايات الصلبة، بما في ذلك ما إذا كان يعزز الخصوصية أو يتماشى مع القيم الثقافية للمستخدمين، بشدة على رغبة الفتيات والنساء في التخلص من منتجات الدورة الشهرية المستخدمة من خلال النظام (راجع الفصل 5). وفي بعض السياقات، قد تحتاج النساء والفتيات إلى معرفة أن مخلفات الدورة الشهرية الخاصة بهن ستبقى مخفية ولا يمكن التعرف عليها أثناء تحركها نحو التخلص النهائي.

في بعض السياقات، قد يكون من المفيد معالجة مخلفات الدورة الشهرية كنفثة منفصلة عن المخلفات، وفي حالات أخرى، قد يكون من الأفضل خلطها بأنواع المخلفات الأخرى في المجتمع.

عندما يكون هناك عمال لالتقاط المخلفات وقائمون على إعادة التدوير يعملون على فرز المخلفات لإعادة التدوير والإصلاح، فقد يكون من المفيد إبقاء مخلفات الدورة الشهرية بعيدة عن المخلفات العامة. قد يحجم جامعي النفايات عن التعامل مع فضلات الدورة الشهرية، وقد لا تشعر النساء والفتيات بالارتياح عند جمع المخلفات. وفي حالة تزويد دورات المياه العامة بسلات المهملات، يمكن جمع محتويات هذه السلات بشكل منفصل ونقلها مباشرة إلى المحرقة، على سبيل المثال، بدلاً من خلطها مع جميع المخلفات الأخرى من المرفق.

ملاحظة مهمة: قد يؤدي فصل مخلفات الدورة الشهرية على مستوى الأسرة إلى الشعور بعدم الراحة ويجب عمل ذلك بحذر.

فرز مخلفات الدورة الشهرية

قد يكون لكل بلد وسياق أنظمة فرز مختلفة لمخلفات الدورة الشهرية. ويشمل هذا تصنيف مخلفات الدورة الشهرية على أنها إما: (1) منتج نفايات صلبة عامة أو (2) منتج نفايات طبية. إذا لم تقم الحكومة أو سلطات المخيم بتحديد هذه التصنيفات على وجه الخصوص فمن المستحسن أن تدرج هذه المخلفات عموماً في فئة النفايات الصلبة. يمكن أن يكون لتصنيف المخلفات آثار على كيفية التخلص من مخلفات الدورة الشهرية ونقلها واحتوائها وفي نهاية المطاف معالجتها.

تشمل الاعتبارات الرئيسية لنظام إدارة مخلفات الدورة الشهرية ما يلي:

- ينبغي أن يأخذ نظام إدارة النفايات الصلبة في الاعتبار الأنواع المختلفة من مستلزمات الدورة الشهرية، مع إدراك أن كل نوع له آثاره المترتبة على النظام. يمكن أن يؤثر نوع مخلفات الدورة الشهرية على عدد مرات التخلص من المخلفات ومتطلبات إزالة الحماة وطريقة التخلص النهائي.
- لن يتاح أمام جميع الفتيات والنساء في المجتمع نفسه التفضيلات حول التخلص و/أو إدارة المخلفات. على سبيل المثال، قد يفضل البعض حرق مستلزمات الدورة الشهرية المستخدمة بشكل خاص بينما يفضل البعض الآخر دفنها في الخارج. التشاور أمر ضروري!
- من الممكن أن يؤدي التزام عمال النظافة بالجدول الروتينية لإزالة مخلفات الدورة الشهرية إلى التأثير بشدة على ثقة الفتيات والنساء في نظام التخلص، بالإضافة إلى التأثير على التصورات العامة للنظافة البيئية ومقبولية مرافق دورة المياه.

متطلبات الموظفين والتدريب

قد يصاب طاقم التنظيف وإدارة المخلفات بالخوف من التعامل مع مخلفات الدورة الشهرية بسبب المحظورات القائمة أو عدم الراحة فيما يتعلق بالدورة الشهرية. وبالتالي، من المهم استشارة الموظفين بخصوص أي تردد قد يكون لديهم حتى يمكن دمج أي مخاوف أو معتقدات في أنشطة التدريب.

وتشمل الاعتبارات الرئيسية الأخرى ما يلي:

- يجب أن تكون عمال النظافة في المراحيض وعمال مناولة المخلفات مجهزين بشكل مناسب بملابس واقية وحاويات. ويشمل ذلك القفازات والأحذية وحاويات/أكياس النقل ومستلزمات التنظيف لتقليل التعرض وتعزيز الثقة أثناء إكمال مهام التنظيف.
- في كثير من الحالات، قد لا يكون من الملائم مشاركة عمال النظافة الذكور في جمع هذه المخلفات لأنها من الممكن أن تجلب عدم راحة المستخدمين الإناث من أن الرجال قد يتعاملون مع فضلات الدورة الشهرية. قد يشير عمال النظافة الذكور أيضاً إلى عدم الرغبة في التعامل مع مثل هذه النفايات.
- يمكن أن تؤثر مواقف طاقم التنظيف تجاه فضلات الدورة الشهرية على راحة الفتيات والنساء واستعدادهن للاستفادة من خيار التخلص منها. على سبيل المثال، يمكن لتصورات الحكم السليبي أو عدم الراحة من قبل عمال النظافة أن تعيق الفتيات والنساء من استخدام صناديق التخلص التي يتم توفيرها.

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية



7 القبول والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

طرق التخلص النهائي

تُستخدم إحدى الطرق التالية بشكل عام للتعامل مع التخلص من مخلفات الدورة الشهرية النهائية، غالبًا على مستوى الفرد أو المجتمع (المخيم) ⁵ يمكن أن تعتمد الطريقة على اختيار المواد المتاحة وتصميم/موقع المرفق والممارسات الثقافية.

التشاور مع الفتيات والنساء

يُنبغي تحديد معتقدات ومخاوف الفتيات والنساء حول مخلفات الدورة الشهرية قبل رصد طريقة إدراج مخلفات الدورة الشهرية في إدارة النفايات الصلبة، إذ من الممكن أن يؤدي التشاور إلى تحديد كيفية إدارة مخلفات الدورة الشهرية على مستوى الأسرة والمجتمع قبل النزوح وأثنائه. ونظرًا لأنه من الممكن أن تقوم الفتيات والنساء باستخدام نوع جديد من مواد تنظيف الدورة الشهرية مختلف عن ذلك المستخدم قبل النزوح، فإنه من المتوقع أن تتغير طرق التخلص منها تبعًا لذلك.

الاعتبارات	الممارسة	الطريقة
عادةً ما يكون الحرق أكثر صعوبة في سياقات المخيمات نظرًا لمحدودية المساحة ولوائح السلامة المتعلقة بالحرائق على مستوى الأسرة. ومن الممكن أن تؤدي عملية الحرق ولاسيما المواد البلاستيكية التي غالبًا ما تكون موجودة في المواد التي يمكن التخلص منها وإعادة استخدامها، إلى إطلاق أبخرة غير صحية إلى المجتمع القريب.	من الشائع حرق المخلفات المنزلية، في العديد من السياقات، على أساس روتيني ، وهي عادة جرى الأخذ عليها أيضًا قبل النزوح. وغالبًا ما يتم دمج مخلفات الدورة الشهرية في مثل هذه الحالات مع المخلفات المنزلية الأخرى. قد يحدث عملية الحرق هذه الخارج عن نطاق السيطرة مباشرة خارج المنازل أو المخيمات.	حرق غير رسمي (على مستوى الأسرة) 
يعتبر السبب الرئيسي لحرق المخلفات المنزلية هو التقليل من حجمها والذي تزيد نسبته بوجه عام عن 90%. ويمكنه أيضًا تقليل الرائحة الناتجة عن تعفن المواد العضوية، وتقليل إنتاج غاز الميثان، وتعقيم النفايات المعدية (في الظروف الملائمة). ومن المسلم به عمومًا أنه من الأسهل ضمان تطبيق تدابير السلامة في مواقع المحارق الرسمية في المخيمات أو الأوساط المجتمعية. وهذا يشمل ضمان تدريب أفراد المجتمع أو عمال النظافة أو المتطوعين على الاستخدام السليم. وغالبًا ما تحتوي مخلفات الدورة الشهرية على بطانات بوليمر، والتي عند حرقها في درجات حرارة منخفضة يمكن أن تطلق الديوكسينات والفوران، وكذلك الدخان والجسيمات. لذلك من المهم تحديد موقع لا ينفجر فيه الدخان عبر التجمعات.	على مستوى المجتمع يتم حرق المخلفات المنزلية بشكل جماعي في مواقع حرق محددة. يمكن أن يشمل ذلك المحارق والحاويات/البراميل المعدنية أو حُفر المخلفات المفتوحة، وغالبًا ما تجري عملية الحرق أو الاحتراق على يد أفراد من المجتمع أو عمال نظافة أو متطوعين. راجع الصفحة التالية لمزيد من المعلومات فيما يتعلق الحرق الرسمي.	حرق جماعي (على مستوى المجتمع). 
إذا كانت الحُفر قريبة جدًا من التجمعات، فقد لا يرغب الناس في وضع مخلفات الدورة الشهرية فيها خوفًا من رؤية الآخرين لها. قد ينتابهم القلق أيضًا بشأن الحيوانات أو الأشخاص الآخرين الذين يمكنهم الوصول إلى المخلفات غير المدفونة في المكبات.	كما يتم استخدام مواقع مخصصة للتخلص من المخلفات، مثل المكبات أو حفر المخلفات بشكل شائع. يمكن ملء مواقع التخلص هذه من خلال عمليات الإلقاء المباشر للمخلفات المنزلية أو من خلال تجميعها في الصناديق المشتركة لتجميع المخلفات. وبالنسبة للخيار الأخير يتحمل جامعو المخلفات أو المتطوعون المسؤولية بشكل عام عن نقل هذه المخلفات من صناديق المخلفات المشتركة إلى الحُفر المخصصة.	التخلص منها في حفر دفن القمامة أو المكبات 

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.

المحارق للتخلص النهائي

هناك اهتمام متزايد فيما يتعلق باستخدام تقنيات المحارق للتخلص النهائي من مخلفات الدورة الشهرية، حيث ينطوي هذا على مجموعة متنوعة من النماذج أو الاستراتيجيات المختلفة. ومع ذلك، لم يتم استكشاف مدى ملاءمة أساليب الحرق المختلفة على نطاق واسع لاستخدامها في حالات الطوارئ الإنسانية.

الاعتبارات الرئيسية عند إدخال أجهزة الحرق النهائي (غرف الحرق والمحارق) للمخلفات.



1. ما هي متطلبات البناء أو التركيب لإدخال المحرقة الجديدة أو غرفة الحرق؟
2. كيف تمثل أجهزة الحرق الجديدة للوائح الحالية من حيث الانبعاثات والتعامل مع السلامة؟
3. ما هو مصدر الوقود؟ هل هو ميسور التكلفة ومتاح؟ إذا كان المصدر هو الكهرباء، فهل يمكن الاعتماد عليها بشكل كافٍ؟

4. هل ستكون أجهزة الحرق قادرة على إدارة مخلفات الدورة الشهرية المتنوعة (الحفاضات التي تستخدم لمرة واحدة، والحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام، والقماش، وما إلى ذلك) والمخلفات الأخرى التي يمكن إضافتها؟
5. هل يتعين فصل مخلفات الدورة الشهرية حسب النوع قبل استخدام جهاز الحرق؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فكيف ستجري هذه العملية؟
6. ما هو المكان المخصص لوضع المحرقة أو غرفة الحرق؟ على سبيل المثال، هل تم تقييم الاعتبارات لتقدير المستخدم وتخفيف التعرض البشري للانبعاثات الضارة؟

7. هل سيتقوم المستخدمون بالتخلص من المواد الموجودة في الجهاز بأنفسهم، أم سيقوم المُشغّل أو عامل النظافة بتحميلها من أوعية المخلفات؟
8. كيف سيعمل جهاز الحرق بمرور الوقت وعدد مرات العمل؟ ما هي الاحتياجات التدريبية للعاملين أو مُشغلي أجهزة الحرق؟



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

”بالنسبة للبعض، لا يعد التخلص من المواد الصحية بالحرق أمرًا طبيعيًا. لذلك فعندما يقول المستفيدون، "نحن لا نقوم بحرق المواد الصحية بسبب كذا ..." فرأيي أنه يتعين علينا احترامهم.“

عامل في مجال المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة، شمال غرب تنزانيا⁶

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتقييم والتواصل

فيما يلي ملخص لبعض أنواع المحارق شائعة الاستخدام في سياقات التنمية حيث يحدث معظم التعلم عن عملية الحرق:

التحديات	المزايا	الوصف	نوع المحرقة
<ul style="list-style-type: none">يمكن أن ينبعث عنها أبخرة سامة عند حرق المواد البلاستيكية.لا تتجاوز 300 درجة وبالتالي من الممكن ألا تحترق بفعالية أو قد تتطلب وقتاً طويلاً لحرق المخلفات.قد لا يكون الرماد الناتج آمناً للبيستنة/إعادة الاستخدام.عدم وجود تصاميم قياسية يعني أنها إمكانية عدم الالتزام بمعايير محددة.	<ul style="list-style-type: none">رخيصة البناء.سهولة التثبيت في مجموعة متنوعة من المؤسسات أو الأماكن.تتطلب الحد الأدنى من الصيانة للتشغيل.يمكن استخدامها بسهولة للحصول على لهب للتشغيل (الورق والخشب).تصميم ملائم لضيق الحيز.	يتم إنشاء هذه الخيارات منخفضة التكلفة من مجموعة من المواد مثل البراميل المعدنية أو الحاويات.	محارق منخفضة التكلفة منتجة محلياً (غرف الحرق)
<ul style="list-style-type: none">طلب عامل مناولة مخلفات مدرب للتشغيل.غالبية الثمن وتتطلب كهرباء ثابتة للتشغيل.سعة محدودة وبعض الطرازات لا تحرق جميع أنواع الحفاضات.	<ul style="list-style-type: none">تركيب الفلاتر لتقليل الانبعاثات غير الصحية على الرغم من اختلاف أنواع وجودة الفلتر حسب الطراز.	هذه هي خيارات المحارق الأكثر تكلفة والتي لها ضوابط في الانبعاثات وتعمل بالكهرباء.	محارق كهربائية
<ul style="list-style-type: none">طلب وجود نظام لفرز المخلفات قبل الاستخدام.طلب عامل مناولة مخلفات مدرب للتشغيل.غالبية الثمن وكبيرة الحجم.	<ul style="list-style-type: none">يتيح الضبط الدقيق لدرجة الحرارة والضغط إمكانية التحكم في الانبعاثات.يمكن حرق مجموعة من أنواع منتجات الدورة الشهرية.	موجودة بشكل عام في المستشفيات والمؤسسات ويمكن أن تحرق جميع أنواع منتجات الدورة الشهرية بكفاءة وسرعة.	محارق عالية الحرارة.

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

” كانت النساء يضعن الحفاضات في المراحيض مما يؤدي إلى سد الأنابيب. وكانوا يأخذون العصي لمحاولة دفع الحفاضات للأسفل مما يُسفر عن حدوث مشاكل. “
مهندس المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، ولاية راخين، ميانمار⁷



العودة إلى
المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل



موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.



محارق في الموقع تقع بالقرب من المراحيض

الموقع

مقاطعة بولوناروا،

المنظمة

شمال غرب سريلانكا جمعية الصليب الأحمر السريلانكي (SLRCS) بدعم من صندوق الإغاثة في حالات الكوارث التابع للاتحاد الدولي

المعلومات الأساسية

عند زيارة المدارس المستخدمة كملاجئ مؤقتة للسكان النازحين بسبب الفيضانات في شمال غرب سريلانكا، نما إلى علم الصليب الأحمر السريلانكي أن الفتيات والنساء كن يتخلصن من مخلفات الدورة الشهرية في أكوام من القمامة في المبنى. وكشف التحقيق أن الرجال كانوا مسؤولين عن تنظيف دورات المياه، وبالتالي لم يشعر الفتيات والنساء بالراحة للتخلص من مخلفات الدورة الشهرية في سلات مهملات دورة المياه. على الرغم من أن المحرمات الثقافية القوية فيما يتعلق بالدورة الشهرية أعاقت استكشاف هذه المسألة، فقد أجرى فريق جمعية الصليب الأحمر السريلانكي سلسلة من حلقات النقاش المركزة مع ممثلين عن المدرسة (معلمين ومعلمات ومديرين مدارس) وأولياء الأمور. أدى ذلك إلى قرار توفير محارق في الموقع. استخدم فريق المشروع تصميمًا تم تطويره بواسطة سوليداري تي إنترناسيونال وأوكسفام والذي تم تجربته سابقًا في مخيمات النازحين داخليًا في ميانمار. بعد إنشاء مسودة رسم تخطيطي للمحرقة، تلقى جمعية الصليب الأحمر بسريلانكا موافقة من سلطات المدرسة والمسؤول الطبي المحلي لمفتش الصحة والصحة العامة. بعد ذلك، طلب من كل من الرجال والنساء تقديم استشاراتهم فيما يتعلق بوضع المحارق. كما دعم المتطوعون الذكور عملية البناء بمجرد اختيار الموقع. تقرر وضع المحارق بالقرب من دورات المياه النسائي خلف جدار الخصوصية لضمان السرية.

المزايا

تم تطوير المحارق من براميل مهملات للجسم، وأنبوب عادم وشبكة معدنية تفصل بين غرفة التحميل والموقد. أتاح هذا النموذج للمجتمع إعادة استخدام المواد الموجودة المتوفرة على مستوى المجتمع، وبالتالي فعالية من حيث التكلفة. أدى وضع المحرقة خلف جدار الخصوصية إلى تحسين مستوى الخصوصية للفتيات والنساء. تم حرق المحارق مرتين في الأسبوع لإدارة المخلفات الروتينية التي تم جمعها.

التحديات

قد ينتج عن تصميم المحرقة انبعاثات ضارة عند الحرق ويجب إجراؤها عندما لا تكون الفتيات أو النساء بالقرب من المرافق. هناك حاجة إلى بحث تنفيذي حول كيفية عمل المحرقة بمرور الوقت، بما في ذلك عملية إفراغ صناديق القمامة فيها.

موارد أخرى

مخطط تقني للمحرقة



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة لللائح



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

سلات المهملات المجتمعية للدمج في نظام المخلفات الصلبة.

الموقع

مخيم الأزرق للاجئين في الأردن

المنظمة

الرؤية العالمية الدولية

المعلومات الأساسية

تم توفير صناديق المخلفات المشتركة عبر أراضي المخيم، بما في ذلك كل صف من البيوت المتنقلة. تتخلص الفتيات والنساء السوريات عموماً من مخلفات الدورة الشهرية مباشرة في أكياس بلاستيكية، جنباً إلى جنب مع مناديل وورق التواليت، وإلقاء الأكياس إما مباشرة في صناديق المخلفات المجتمعية أو إضافتها إلى أكياس أكبر من المخلفات المنزلية للتخلص منها لاحقاً. تم بعد ذلك نقل هذه المخلفات من قبل عمال الصرف الصحي بأجر إلى موقع إدارة النفايات الصلبة حيث يتحمل عامل فرز المخلفات المسؤولية عن فرز المخلفات إلى ثلاثة مسارات: هي المخلفات العضوية، وإعادة التدوير وفضلات (مع تصنيف مخلفات الدورة الشهرية على أنها الأخيرة). تم تزويد جميع عمال فرز المخلفات بملابس واقية مناسبة، بما في ذلك السترات والقفازات والأحذية. كما تم توفير بعض التنقيف المجتمعي الأساسي للفتيات والنساء لتعزيز استمرار أو استيعاب ممارسات التخلص من مخلفات الدورة الشهرية. في نهاية المطاف، تم نقل مخلفات الدورة الشهرية، مع جميع المخلفات الأخرى، إلى مكب مخلفات خارج الموقع⁸.

المزايا

لم تُثير الفتيات والنساء إلى تحديات كبيرة في طريقة التخلص هذه، وغالباً ما أشاروا إلى كيفية اتباعهن لممارسات مماثلة قبل النزوح. على الرغم من إشارة البعض إلى تفضيل استخدام سلة المهملات داخل المراحيض، إلا أن عدم وجود فصل بين الجنسين في العديد من دورات المياه المشتركة جعل هذا الخيار صعباً. على الرغم من حاجة جامعي المخلفات إلى فرز هذه العناصر، أدى احتواء مخلفات الدورة الشهرية داخل الأكياس البلاستيكية إلى التقليل من متطلبات المناولة ومكّن من إجراء عملية الفرز السريع. وأشار عمال فرز المخلفات أيضاً إلى أن نسيج العناصر داخل الأكياس البلاستيكية يتيح لهم في كثير من الأحيان تقييم المحتويات دون فتح الأكياس.

التحديات

من المحتمل أن يظل عمال جمع المخلفات مضطربين للتعامل مع بعض كميات مخلفات الدورة الشهرية والمراحيض الأخرى أثناء الفرز. تتطلب هذه الطريقة أيضاً استخدام مواد بلاستيكية أخرى لها تأثير سلبي على البيئة.





دلاء وأكياس ملونة لتعزيز فصل المخلفات

الموقع

الهند

المنظمة

ميرور كانت بورد

المعلومات الأساسية

تم تنفيذ إستراتيجية جديدة للتخلص من الدورة الشهرية على مستوى الأسرة من قبل أعضاء حكومة ميرور. نتيجة لتجهيزها بسلة قمامة وردية وأكياس وردية جديدة، يمكن للنساء والفتيات التخلص من فضلات الدورة الشهرية مباشرة في السلات التي يقوم عمال الصرف الصحي بجمعها بعد ذلك مع بقية المخلفات المنزلية. يتيح نظام التخلص من مخلفات الدورة الشهرية الجديد للنساء بالتخلص من جميع مخلفات الدورة الشهرية في صندوق واحد، بدلاً من الاضطرار إلى تحديد ما إذا كان ينبغي التخلص منها في سلة المخلفات الزرقاء الجافة أو في سلة المخلفات الرطبة الخضراء. لا يتيح استخدام الدلاء والأكياس الملونة للنساء التخلص من المخلفات بشكل أكثر راحة وسهولة، ولكنه يحمي أيضاً عمال الصرف الصحي من التعرض غير الضروري للمواد غير الصحية ويساعد في التخلص النهائي. (5)

المزايا

تستطيع النساء والفتيات بهذه الطريقة التخلص من مستلزمات الدورة الشهرية بسهولة وراحة أكبر. بالإضافة إلى ذلك فإنه يسمح بفرز المخلفات التي ينتجها المجتمع بسهولة وكفاءة أكبر دون تعريض عمال الصرف الصحي لمواد غير صحية.

التحديات

قد تعاني النساء من الإحراج عند استخدام السلات الوردية، لأنها تشير إلى فترة الدورة الشهرية، ومن دون تعليم وتوعية ملائمين، قد يتم استخدام السلات ذات الرموز اللونية بشكل غير صحيح. يمكن أيضاً إعادة تصميم السلات للمهام المنزلية الأخرى بخلاف جمع المخلفات.

الموارد الأخرى

1. مقال إخباري يصف نظام جمع المخلفات.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

” ذات مرة وجد أحد المتطوعين أربع حفاضات صحية في المراض. اتهمني بإلقائهم هناك وأبلغ عني "Mahji". حلفت على القرآن أنني لم أفعل هذا! ثم جاء المتطوع إلى منزلي ومعه الحفاضات المستخدمة في كيس وطلب مني دفن المواد بشكل صحيح هذه المرة. كنت أشعر بالخجل الشديد. “

امرأة من الروهينجا، كوكس بازار، بنجلاديش⁹



العودة إلى
المحتويات

1	المقدمة
2	استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية
3	التشاور
4	دورات مياه ملائمة للإناث
5	التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية
6	إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية
7	الغسيل والتجفيف والتخزين
8	المعلومات، و التثقيف والتواصل

نظرة عامة على المتطلبات

عند دعم الفتيات والنساء بغسل وتجفيف وتخزين مستلزمات الدورة الشهرية، من المهم أن تكون على دراية بما تتطلبه كل مهمة صيانة، والمستلزمات التي قد تكون مطلوبة، ومكان حدوث كل مهمة، ونوع المعلومات التي قد تكون مفيدة. يمكن العثور على تفاصيل هذه المتطلبات لمنتجات الدورة الشهرية المختلفة في الصفحة التالية.

تتطلب المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام صيانة مناسبة بمرور الوقت لضمان إمكانية استخدامها بفعالية. وهذا يعني أن البرامج الإنسانية يجب أن تتضمن الاهتمام بالمستلزمات الداعمة، ومرافق الغسيل والتجفيف، والمعلومات الأساسية حول أفضل الممارسات لضمان الاستخدام الأمثل للمواد القابلة لإعادة الاستخدام بمرور الوقت. تعد المرافق السرية والخاصة للاستحمام وغسل وتجفيف المواد أمرًا بالغ الأهمية. قد تكون هذه المرافق مفيدة أيضًا للفتيات والنساء اللاتي يستخدمن المنتجات التي تستخدم لمرة واحدة، لأنها تتطلب أيضًا مساحات خاصة لتغيير المواد وتنظيف نفسها وغسل الملابس الداخلية أو الملابس الأخرى ببقع الدم.

الماء والصابون = ضروري!

- تعتمد جميع الخيارات القابلة لإعادة الاستخدام على الثقة في الحصول على الماء والصابون.
- إذا كانت الفتيات والنساء في حالة احتياج إلى الصابون والماء اللازمين لغسل مادة قابلة لإعادة الاستخدام، فقد يبتاهن شعور بعدم وجود خيار أمامهن سوى التخلص منها،
- مراعاة توفير المواد المختلطة (المواد القابلة لإعادة الاستخدام والمستهلكات) للسياقات التي تعاني من حالات الجفاف/نقص المياه.

الخلفية

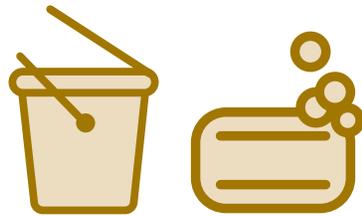
تشتمل مستلزمات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام على مجموعة من المنتجات المصممة لارتداء عدة مرات بمرور الوقت، بما في ذلك عناصر مثل:

- الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام،
- قطع القماش،
- الملابس الداخلية (المحددة والمنظمة)،
- كؤوس الدورة الشهرية.

من المهم استشارة الفتيات والنساء حول مدى مقبولية المواد القابلة لإعادة الاستخدام في سياق جديد. في العديد من الأماكن، قد يحظى الفتيات والنساء فعليًا بخبرة في استخدام قطع القماش كطريقة أساسية (أو تكميلية) لمستلزمات الدورة الشهرية. هذا يمكن أن يجعل الاستمرار في هذه الممارسة أسهل، أو يسهل إدخال أساليب مماثلة، مثل الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام.

لقد أصبح توزيع مستلزمات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام - خاصة الحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام - شائعًا بشكل متزايد في الاستجابات الإنسانية، حيث تتأثر بمجموعة من العوامل. منها ما يلي:

- تفضيلات المستفيدين.
- الاستدامة والمخاوف البيئية.
- توافر منتجات عالية الجودة يمكن إعادة استخدامها،
- زيادة وعي القطاع الإنساني.



” نحن نعاني في الموسم المطير لأنه ليس من السهل تجفيف الحفاضات، ومن ثم فإنه عندما يكون كثافة في تدفق الدم، فقد تنفد الحفاضات لديك مما يضطرك إلى القيام بشيء آخر. “

امرأة نيجيرية نازحة، مايدوجوري، نيجيريا 10



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 المشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

الاعتبارات لغسل الحفاضات أو القماش القابل لإعادة الاستخدام وتجفيفها وتخزينها.

التخزين	التجفيف	الغسيل	المستلزمات
يمكن أن تقلل كيس/حاوية التخزين الآمنة من احتمالية حدوث تسرب أو انبعاث الروائح. يمكن أن يقلل أيضاً من احتمالية انتشار العفن أو الحشرات في المواد عند تخزينها بين الفترات الدورات الشهرية.	على الرغم من أنه مثالي لتجفيف مستلزمات الدورة الشهرية في الشمس، إلا أن مخاوف تتعلق بالخصوصية قد لا تجعل هذا الخيار قابلاً للتطبيق. يمكن أن يسمح خط تجفيف وسلات وقطعة قماش لتغطية أو إخفاء المواد للسماح للنساء باختيار المكان الذي يشعرن فيه بالراحة أكثر في تجفيف الملابس الحميمة (مثل الحفاضات والملابس الداخلية).	دلو وإمداد منتظم من الصابون الكافي (يفضل صابون الغسيل/المنظفات أو صابون ملائم لإزالة البقع) يدعم الغسيل السليم. قد لا ترغب الكثير من الفتيات والنساء في استخدام الدلو المستخدم لغسيل مستلزمات الدورة الشهرية لأداء مهام منزلية أخرى والغسيل. الثقة في الحصول على الماء أمر ضروري.	
	كلما كان ذلك ممكناً وإذا كان مقبولاً ثقافياً، قم بتوفير مناطق شبه خاصة لتجفيف الملابس الحميمة مثل الحفاضات والملابس الداخلية في غسيل الملابس أو أماكن الاستحمام المخصصة للإناث فقط. في حالة عدم وجود مساحات شبه خاصة متاحة للتجفيف، فإن المستلزمات المفيدة، مثل قطع القماش لتغطية العناصر التي يتم تجفيفها في المنزل يمكن أن تدعم جهود التجفيف.	نظراً لأنه غالباً ما تكون الملاجئ مزدحمة، فإنه ينبغي أن تكون الحمامات أو مرافق الغسيل متاحة لمهام التنظيف، كما ينبغي أن تكون هذه المرافق في المكان الملائم للمياه، وتمكين الخصوصية، حتى من الإناث الأخريات، وأن يكون لديها مصرف مغطى حتى لا يمكن اكتشاف الدم.	
توفير المعلومات الأساسية حول كيفية التخزين (1) مستلزمات الدورة الشهرية بين الغسلات و(2) مستلزمات الدورة الشهرية بين الدورات الشهرية من أجل تعزيز الثقة والاستمرار في استخدام المواد.	تقديم نصائح وأفكاراً عملية حول كيفية تجفيف العناصر القابلة لإعادة الاستخدام بشكل سري وبسرعة أكبر (مع مراعاة السياق ونوع المنتج).	قدّم عروض توضيحية و/أو كتيبات معلومات عند تقديم منتجات جديدة حتى تعرف الفتيات والنساء مدة ارتدائها قبل الغسيل وكيفية غسلها بشكل صحيح (مثل الحفاضات المنقوعة).	

نصائح عملية لغسل المواد القابلة لإعادة الاستخدام والتقليل من الروائح الكريهة.

1. نوع الصابون مهم، فقد تكون بعض أنواع الصابون أو المنظفات أكثر فعالية من غيرها في إزالة الروائح الكريهة والبقع. استشارة الفتيات والنساء لتحديد الصابون أو المنظفات التي تعمل بشكل أفضل لتعزيز الثقة في استخدام المواد القابلة لإعادة الاستخدام عند تطوير مجموعات النظافة.	2. نفع مواد تنظيف الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام في ماء بدرجة حرارة عادية يمكن أن يساعد في تفكيك الدم الجاف من القماش ويجعل عملية الغسيل أسهل. يمكن أن يقلل النقع من الكمية الإجمالية للمياه اللازمة للتنظيف من أجل تقليل مقدار الوقت المطلوب لتنظيف بقع الدم.	3. توفير أكياس مانعة للتسرب تغلق عند توزيع المواد القابلة لإعادة الاستخدام. يمكن لهذه الأكياس، على سبيل المثال، أن تخفف من حدة قلق طالبات المدارس من أن يشتم شخص ما رائحة الحفاض أو قطعة القماش المستعملة الموضوعة في حقيبتها المدرسية أثناء تواجدها في الفصل.	4. يساعد الخل المضاف إلى الماء عند الغسيل في تقليل الروائح الكريهة في حفاضات الدورة الشهرية أو الكؤوس أو الملابس. مراعاة توزيع الخل بشكل دوري (مع الالتزام بالتعليمات حول الاستخدام الصحيح).
--	---	--	--

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

كؤوس الدورة الشهرية

على الرغم من الاهتمام المتزايد باستخدام كؤوس الدورة الشهرية في حالات الطوارئ، لا يزال هناك القليل من الأدلة التجريبية فيما يتعلق بقبولها أو جودها في السياقات الإنسانية.¹¹ زيادة القبول والموارد الأخرى التي قد تحتاجها الفتيات والنساء لاستخدام ناچج. إعادة الإلحاق. قدم عدد قليل من البرامج التجريبية القائمة على المخيمات والبرامج الصغيرة في سياقات التنمية للتعليم الأولي، بما في ذلك العوامل التي تزيد من القبول والموارد الأخرى التي قد تحتاجها الفتيات والنساء للاستخدام الناجح.^{12، 13، 14}

بعض الأشياء الأساسية التي يجب مراعاتها:

- قد لا تكون كؤوس الدورة الشهرية طريقة مناسبة في السياقات التي تجعل فيها ندرة المياه من الصعب غسلها وتعقيمها بشكل صحيح قبل إعادة إدخالها.
- تشمل المبادئ التوجيهية العامة لتنظيف كأس الدورة الشهرية غليان الماء وتعقيم الكأس. وقد يشكل عدم وجود منطقة خاصة للطهي تحديات للقيام بذلك بشكل سري.
- قد تحتاج الفتيات والنساء إلى وعاء إضافي لإجراء مهام التعقيم إذ من الممكن أن يشعرن بالراحة عند استخدام أدوات الطهي نفسها التي يستخدمنها في الطهي المنزلي.
- قبل إمعان التفكير في كؤوس الدورة الشهرية، حددي ما إذا كانت المعايير الثقافية للمستفيدة تنطوي على مدى مقبولة إدخال المواد في أجسادهن. وقد يكون هذا مصدر قلق خاص بين المراهقات أو غير المتزوجات.
- هناك حاجة إلى التعليم والتدريب ودعم الأقران للقضاء على مخاوف الفتيات والنساء فيما يتعلق باستخدام كأس الدورة الشهرية.¹¹

الاعتبارات المحفوظة لغسيل كؤوس الدورة الشهرية وتجفيفها وتخزينها.

المستلزمات	الغسيل	التجفيف	التخزين
<p>تحتاج النساء والفتيات إلى مصدر مياه مناسب في مكان مناسب حتى يتمكن من شطف كؤوس الدورة الشهرية قبل إعادة إدخالها. يجب توفير كمية كافية من الصابون حتى تتمكن المرأة من غسل يداها قبل إزالة كأس الدورة الشهرية أو إدخاله. تحتاج الفتيات والنساء إلى وعاء مخصص ومساحة خاصة لغلي الماء وتعقيم كؤوس الدورة الشهرية المستخدمة قبل التخزين بين فترات الدورة الشهرية.</p> 	<p>تفضل النساء والفتيات أن يحظين بمساحتهن الخاصة عند تنظيف الأشياء الحميمة، مثل كؤوس الدورة الشهرية، إذ غالبًا ما يتعرضن للإجراج عند الاستحمام أمام الآخرين. يتطلب غسل كؤوس الدورة الشهرية وصول النساء والفتيات إلى المرافق الخاصة والمناسبة بحيث يجرى حيث يتاح لهن غلي الماء كما هو الحال في المطبخ أو منطقة الطهي.</p> 	<p>على غرار المرافق اللازمة للغسيل، يلزم النساء والفتيات أيضًا ما يكفي من المرافق من أجل التجفيف، كما ينبغي تجفيف كؤوس الدورة الشهرية في منطقة تتمتع بقدر كافٍ من الخصوصية وتدفع الهواء.</p>	<p>للتخزين الشهري، يجب توفير أكياس داكنة مصنوعة من مادة تسمح بمرور الهواء مثل الشبكة حتى تتمكن الفتيات والنساء من تخزين كؤوس الدورة الشهرية بطريقة سرية وصحية حتى الدورة الشهرية التالية.</p>
<p>تقديم معلومات أساسية عن كيفية استخدام كؤوس الدورة الشهرية، بما في ذلك المدة التي ينبغي فيها ارتداؤها للحيلولة دون العدوى أو غير ذلك من الحالات، وكيفية إدخالها وإزالتها، وشرح كيفية غسل الكؤوس بشكل صحيح.</p> 	<p>تقديم معلومات أساسية عن أفضل السبل لتجفيف كؤوس الدورة الشهرية، بما في ذلك نصائح لجعل العملية أكثر سرية وصحية.</p>	<p>تقديم المعلومات الأساسية عن كيفية تخزين كؤوس الدورة الشهرية بين الدورات الشهرية لتعزيز الثقة لدى المستخدمين والحيلولة دون تعرض الكؤوس للجراثيم والبكتيريا.</p>	<p>تقديم معلومات أساسية عن كيفية تخزين كؤوس الدورة الشهرية بين الدورات الشهرية لتعزيز الثقة لدى المستخدمين والحيلولة دون تعرض الكؤوس للجراثيم والبكتيريا.</p>



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

مستلزمات تنظيف المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام

كما لوحظ فيما سبق، يلزم الفتيات والنساء أدوات داعمة لضمان قدرتهن على تنظيف مستلزمات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام بشكل صحيح. يجب مراعاة العناصر التالية عند تصميم مجموعة أدوات النظافة أو التوزيعات الروتينية:

1. الدلو

غالبًا ما تفضل الفتيات والنساء دلوًا مخصصًا فقط لغسل مواد تنظيف الدورة الشهرية بسبب عدم الراحة والمحرمات المجتمعية فيما يتعلق باستخدام الدلو المستخدم نفسه في مهام الغسيل المنزلية وجلب المياه الأخرى.

2. الصابون و/أو مواد تنظيف الغسيل

تحتاج الفتيات والنساء إلى الحصول على صابون اليدين و/أو منظفات الغسيل باستمرار بحيث يتاح لهن تنظيف مستلزمات الدورة الشهرية وأنفسهن بشكل فعال كل شهر، حيث يحظى الصابون بأهمية خاصة لغسل أيادي الفتيات والنساء اللاتي يقمن بإدخال كؤوس الدورة الشهرية.

3. حبل ومشابك الغسيل

يجب أن تكون الفتيات والنساء قادرات على تجفيف القماش والحفاضات القابلة لإعادة الاستخدام بين الملابس. توفير حبل ومشابك الغسيل المنزلية لتمكين الفتيات والنساء من تجفيف هذه المواد في مكان مناسب وخاص.

4. قطعة من القماش لتغطية المواد التي تجف

في كثير من الأماكن تفضل الفتيات والنساء وضع قطع من الملابس أو القماش فوق مستلزمات الدورة الشهرية التي يتم تجفيفها حتى لا يتمكن الآخرون من رؤية هذه الأشياء، حيث يمكن لقطعة قماش رقيقة داكنة أن تضمن هذه الخصوصية.

5. كيس مانع للتسرب

يجب أن تكون الفتيات والنساء قادرين على تخزين مستلزمات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام بين التغييرات اليومية (قبل أن تتاح لهن الفرصة لتنظيف المادة) ودورات الدورة الشهرية. ينبغي أن تعزز أكياس تخزين منتجات الدورة الشهرية حرية التصرف وتحول دون التسربات والروائح الكريهة وتحمي مادة التنظيف من العفن والحشرات.

6. وعاء أو حاوية للتطهير (كؤوس الدورة الشهرية فقط)

نظرًا لأن غلي الماء الروتيني للتطهير هو مكون رئيسي للعناية بكؤوس الدورة الشهرية، فقد تحتاج الفتيات والنساء إلى وعاء مخصص لهذه المهمة. قد لا تشعر بعض الفتيات والنساء بالراحة، أو قد تحظر المحرمات المجتمعية استخدام الوعاء المستخدم نفسه في الأنشطة المنزلية.

7. المعلومات

تحتاج الفتيات والنساء إلى إرشادات حول كيفية استخدام المستلزمات المختلفة المقدمة لضمان العناية والاستخدام المناسبين بمرور الوقت. قد يشمل ذلك كلا من العروض التقديمية وبطاقات المعلومات المصورة.



” ليس من المثالي استخدام الحفرة التي

تتغوط فيها لغسل الحفاضات ...

بسبب رائحتها الكريهة.“

فتاة مراةقة نازحة، ولاية بورنو، نيجيريا¹⁰

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

مرافق الغسيل

تفضل العديد من الفتيات والنساء تنظيف مستلزمات الدورة الشهرية أثناء غسيل الملابس المنزلية الأخرى والملابس الداخلية والأغراض الشخصية الأخرى. قد يكون حيز الغسيل هي المواقع المفضلة لهذه المهام بسبب وجود صنابير المياه في المكان المناسب، وتصريف المياه المتسخة، وتوافر أحبال الغسيل للتجفيف الفوري. الاعتبارات الأساسية عند تصميم مرافق غسيل الملابس:

- قد تتضمن مرافق الغسيل المخصصة للفتيات والنساء تحسين الخصوصية، خاصةً عند غسيل الأشياء الحميمة مثل الملابس الداخلية أو حفاضات الدورة الشهرية.
 - قد تكون أماكن الغسيل أيضًا أماكن تذهب إليها الفتيات والنساء للتواصل مع أقرانهن، لاسيما في السياقات التي تكون فيها حركة الفتيات والنساء محدودة.
 - قد يفضل المستفيدون مرافق ذات المساحات المركبة التي تسمح بالتواصل الاجتماعي والخصوصية على حدٍ سواء؛ قد يكون هذا عبارة عن عدد قليل من الكبائن لغسيل الأغراض الخاصة ومساحة أكبر للتواصل الاجتماعي والغسيل الجماعي.
 - إن توفير ستارة أو جدار حول مكان الغسيل بالكامل يعزز من راحة الفتيات والنساء في غسل وتجفيف قطع الملابس الحميمة.
- ينبغي أن يحتوي مرافق الغسيل الأساسي على ما يلي:** المياه الموجودة في مكان مناسب، والصرف الخفي، وعدد قليل من كبائن الخصوصية، وأماكن للجلوس أثناء الغسيل، وأحبال التجفيف، وستارة حول المنطقة بأكملها.

مرافق الاستحمام

تفضل العديد من الفتيات والنساء غسل مستلزمات الدورة الشهرية أثناء الاستحمام نظرًا للراحة والخصوصية وتوافر المياه وأو المصارف لمياه غسيل الدم، كما تفضل معظم الفتيات والنساء إدارة احتياجاتهن العامة للاستحمام وغسيل الدورة الشهرية في أماكن الاستحمام المنزلية، ومع ذلك، فإنه غالبًا ما تكون مثل هذه الخيارات غير مجدية، خاصةً خلال المرحلة الحادة.

يمكن لبعض اعتبارات التصميم المحددة تحسين مرافق الاستحمام وتلبية هذه الاحتياجات. كما هو مذكور في فصل دورات المياه الملائمة للإناث، قد تفضل الفتيات والنساء في بعض السياقات دمج حيز للاستحمام مع دورات المياه أو مناطق الغسيل لزيادة الخصوصية، لذا يُرجى التشاور مع الفتيات والنساء لتحديد هذه التفضيلات.

ينبغي أن تتضمن تدابير التصميم لمرافق الغسيل المشتركة ما يلي:

- الفصل بين الجنسين
- مصدر مياه مناسب
- أقفال ومواد بناء مناسبة لضمان السلامة والخصوصية (بدون فجوات أو حُفَر)
- الصرف المغطى لإخفاء المياه المُلطخة بالماء
- خيارات التخلص (للفتيات والنساء اللائي يقمن بتغيير مستلزمات الدورة الشهرية أثناء الاستحمام)
- منصة للجلوس (مفيدة بشكل خاص للنساء الحوامل أو المسنات)

المرافق المخصصة لغسيل المواد القابلة لإعادة الاستخدام وتجفيفها

في حين أن المستلزمات والمعلومات اللازمة لدعم غسل مستلزمات الدورة الشهرية وتجفيفها وتخزينها تختلف حسب نوع المادة، فإن أنواع المرافق اللازمة متسقة إلى حدٍ ما، فتحديد الموقع المناسب لغسل وتجفيف المواد القابلة لإعادة الاستخدام يتأثر بتصميم المخيم أو الملاجئ، وضيق الحيز، والبيئة، وموقع نقاط الوصول إلى المياه، وتوافر المستلزمات الداعمة لغسيل الملابس والتفضيلات الشخصية للفتيات والنساء.

على سبيل المثال، قد تفضل بعض الفتيات والنساء استخدام مرافق الاستحمام والحمام لأداء هذه المهام، بينما قد يفضل البعض الآخر استخدام مرافق غسيل مخصصة أو حتى دورات المياه.

إن التشاور الدقيق مع الفتيات والنساء أمر ضروري لتحديد النهج الصحيح لغسل مستلزمات الدورة الشهرية في كل سياق.



”لم أشعر بالارتياح على الإطلاق أثناء التجفيف [في المنزل] لأنني أخشى أن يأتي شخص ما ويرى الحفاضات.“

فتاة كونغولية لاجئة، شمال غرب تنزانيا⁶

احتياجات غسيل الدورة الشهرية وتجفيفها وتخزينها للفتيات والنساء النازحات



التخزين الشهري	لتجفيف	الغسيل	التخزين قصير الأجل
<p>المستلزمات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيس محكم الغلق أو داكن اللون أو غير شفاف لتخزين المواد بين فترات الدورة الشهرية لمنع العفن أو الأوساخ أو الإصابة بالحشرات 	<p>المستلزمات</p> <ul style="list-style-type: none"> • جبل الغسيل ومشابك الغسيل • قماش لتغطية مواد الدورة الشهرية عند التجفيف لتعزيز الخصوصية. 	<p>المستلزمات</p> <ul style="list-style-type: none"> • الصابون و/أو منظفات الغسيل • دلو مخصص لغسيل كل ما له علاقة بالدورة الشهرية 	<p>المستلزمات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيس محكم الغلق أو داكن اللون أو غير شفاف يحول دون حدوث تسريبات أو روائح لتخزين المواد المستخدمة حتى يمكن غسلها.
	<p>لمرافق</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب أن يتوافر في أماكن الغسيل أو الاستحمام المخصصة للإناث فقط منطقة شبيهة خاصة للتجفيف (قدر الإمكان). 	<p>لمرافق</p> <ul style="list-style-type: none"> • الماء متوفر في مكان الغسيل أو بالقرب منه. • إتاحة الخصوصية (بما في ذلك من الفتيات والنساء الأخريات). • صرف صحي مغطى بحيث لا يمكن رؤية المياه الملتخة بالدماء. 	
<p>المعلومات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيفية تخزين مواد الدورة الشهرية بشكل آمن وصحي وسري داخل منازلهن 	<p>المعلومات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيفية تجفيف مواد الدورة الشهرية في سرية وسرعة بعد الغسيل. 	<p>المعلومات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيفية غسيل مواد تنظيف الدورة الشهرية المستخدمة بشكل صحيح ومدة ارتداء المنتج قبل الغسيل. 	<p>المعلومات</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيفية تغيير وتخزين مواد تنظيف الدورة الشهرية المستخدمة بشكل آمن وسري لتعزيز الثقة طوال اليوم.

دمج مساحة غسيل ملائمة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية داخل إحدى مراكز الحماية

الموقع

كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

كير بنجلاديش

المعلومات الأساسية

تمت استشارة الفتيات والنساء ووجد أنهن في حاجة إلى مساحة خاصة لغسل الملابس، وخاصة الملابس الحساسة مثل ملابس الدورة الشهرية والملابس الداخلية. تم شد حبل غسيل ودمج مساحة تجفيف خاصة في مركز حماية المرأة الحالي، وهذا ما أتاح للنساء غسل ملابسهن أثناء تواجهن في مركز حماية المرأة، وهي مساحة تعتبر فعليًا خاصة وأمنة. يشمل حبل الغسيل سلسلة من كبائن الغسيل المفتوحة التي تصطف على التوالي، ولكل منها مكان صغير مخصص للجلوس، تصميم يتيح للنساء الاختلاط بالآخرين أثناء قيامهن بالغسيل. لتزويد الفتيات والنساء ببعض الخصوصية الإضافية عند غسل العناصر الأكثر حساسية، تم وضع فاصل ستارة دش بين كل كيبنة.

- وهذا هو ما سمح للفتيات والنساء بالاستقلالية في الاختيار عندما رغبتهن من عدمها في مزيد من الخصوصية. تم توفير سلسلة من أحبال التجفيف في مناطق سرية من المجمع لتجفيف ملابس الرجال والملابس الداخلية.

المزايا

قد يؤدي دمج مرفق الغسيل في موقع كان يعتبر بالفعل آمنًا وخاصًا للفتيات والنساء (مركز الحماية) إلى تعزيز ثقة المستخدم. وكان لمركز الحماية بالفعل جدار حماية للخصوصية يحيط بالمرفق ومن المعتبر أنه مكان مخصص للإناث فقط. يمكن للفتيات والنساء استخدام مرفق الغسيل ثم السماح لملايسهن، بما في ذلك ملابس الدورة الشهرية، بالتجفيف أثناء المشاركة في برمجة المركز. أخيرًا، قد تتمكن الفتيات والنساء اللواتي يذهبن إلى الفضاء للإبلاغ عن حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي من استخدام عذر الغسيل كشرح لزيارة مركز الحماية.

التحديات

قد يكون إيجاد مساحة كافية لدمج منطقة غسيل في مركز حماية حالي أمرًا صعبًا، خاصة في السياقات المحدودة المساحة. ينتج عن هذا النهج المتكامل أيضًا أن يكون حيز الغسيل متاحًا للاستخدام فقط عندما تكون مساحة الحماية مفتوحة، والتي قد لا تكون دائمًا مناسبة للفتيات والنساء. ستتطلب صيانة مرفق الغسيل وصيانته دعمًا إضافيًا من فريق الحماية الذي يدير المركز وقد يتطلب تعاونًا وثيقًا بين المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة والعاملين في مجال الحماية.

الموارد الأخرى

1. تقرير استعراض العمليات الجنسانية (لجنة النساء اللاجنات، الصفحة 15)
2. مخطط حبل غسيل الطابق الأرضي التابع لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية، مخيم الروهينجا للاجئين 15 (بيردي، آر، فيشر، كيه)
3. مقطع فيديو موجز لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية التابعة لكير في مخيمات الروهينجا



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل



موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



دمج مساحة غسيل خاصة في وحدة غسيل وتنظيف ملائمة للإناث



الموقع

كوكس بازار، المنظمة بنجلاديش،

المنظمة

أو كسفام بدعم من منظمة الأمم المتحدة للأمم المتحدة والطفولة ومفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين

المعلومات الأساسية

تم بناء مرافق حمام وغسيل ومرحاض مشتركة للفتيات والنساء في كوكس بازار. تم تطوير وحدات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية الملائمة للإناث للسماح للفتيات والنساء بأماكن سرية لاستيفاء جميع احتياجاتهن المتعلقة بالصرف الصحي والنظافة الشخصية. سمحت هذه المساحات للفتيات والنساء بغسل أدوات تنظيف الدورة الشهرية والغسيل في مكانين: (1) داخل غرفة الاستحمام، والتي تضمنت حبل تجفيف والصرف الصحي وكتلة اسمنتية للجلوس، أو (2) في منطقة غسيل خارجية، تضم حبل غسيل للتجفيف ومصارف ونظام تجميع مياه الأمطار. أدى نظام الصرف إلى تكوين حفرة تقع خارج المرفق مباشرة. كان لوحدة المياه والصرف الصحي والنظافة العامة جدارًا يحيط بها لضمان الخصوصية أثناء إجراء هذه الأنشطة.

المزايا

أحبت الفتيات والنساء أن الآخرين في المجتمع لن يعرفوا السبب المحدد لاستخدامهم للمساحة نظرًا لوظائفها المتعددة، كما أتاح تصميم المساحة للفتيات والنساء من اختيار تفضيلاتهن الخاصة في المكان الذي يرغبن فيه في غسل وتجفيف الملابس الحساسة مثل الملابس الداخلية أو مستلزمات الدورة الشهرية.

التحديات

نظرًا للتخطيط الجماعي للمرفق، قد تظل الفتيات والنساء في حالة من القلق بشأن رويتتهن لدى الإناث الأخريات أثناء قيامهن بغسل وتجفيف الأغراض الحميمة. قد ينتابهن القلق أيضًا بشأن ترك العناصر لتجف في وحدة المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية حيث يوجد احتمال للسرقة.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

في بعض حالات الطوارئ، يمكن لتوفير أطقم بناء الدش أو الإمدادات الأساسية لدعم بناء أماكن الاستحمام المنزلية أن يضمن أنه من الأسهل على الفتيات والنساء إجراء ممارسات النظافة أثناء الدورة الشهرية بشكل آمن ومريح. يمكن استخدام هذه المساحات لمجموعة من الأنشطة بما في ذلك (1) الاستحمام، (2) غسل/تجفيف الملابس العائلية والشخصية ومستلزمات الدورة الشهرية (3) مكان آمن وخاص لتغيير مستلزمات الدورة الشهرية، خاصة أثناء الليل. ومع ذلك، قد يكون تنظيم هذه المساحات أمرًا صعبًا. يمكن أن تؤدي أنظمة الصرف السيئة إلى وجود مياه رمادية ثابتة خارج الملاجئ المنزلية، ويمكن أن يؤدي سوء استخدام المكان كمراحيض للطوارئ إلى خلق ظروف غير صحية داخل الملاجئ المنزلية. يوصى بالتعاون الوثيق بين الجهات الفاعلة في المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية وأماكن الإيواء.

"افعلها بنفسك" مجموعة بناء دش

الموقع

كوكس بازار،

المنظمة

بنغلادش أوكسفام بدعم من

المعلومات الأساسية

للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين خلال المرحلة الحادة من حالة الطوارئ، بدأت العائلات في استخدام ركن في منازلهم للاستحمام. نظرًا لأن الفتيات والنساء غالبًا ما يفضلن الاستحمام في خصوصية منازلهن بدلاً من المرافق العامة، أدرك موظفو المخيم الحاجة إلى نهج معدل. وهكذا، واستجابة لمقصودات الاستحمام المؤقتة التي ظهرت، بدأ العاملون في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في توزيع مجموعات الاستحمام الأساسية لبناء حمامات منزلية. تشمل أطقم الدش في سياق كوكس بازار على القماش المشمع والخيزران والأسلاك لبناء الحمام كامتداد للمنزل. تم توفير أطقم دش "افعلها بنفسك" (DIY) للأسر لبناء المجتمع. تم إنشاء الحمامات (أو أماكن الاستحمام المرفقة بأماكن الإيواء) بسرعة في فترة قصيرة من الوقت وتلقى المستفيدين ذلك بإيجابية.

المزايا

تتيح أطقم الدش "افعلها بنفسك" المنزلية للنساء والفتيات بالاستحمام في خصوصية، مما يضمن سلامتهن. علاوة على ذلك، فهي تتيح للنساء والفتيات مساحة لتغيير مستلزمات الدورة الشهرية أثناء الليل دون الحاجة إلى مغادرة أماكن الإيواء.

التحديات

تتطلب أطقم الدش "افعلها بنفسك" المنزلية للتركيب والبناء من قبل المستفيدين، حيث تتطلب الصيانة بمرور الوقت ولوازم التنظيف لضمان صيانتها بشكل صحيح. في بعض الحالات، وجد أن هذه المساحات كانت تُستخدم كدورات مياه طارئة، خاصة أثناء الليل، مما قد يشكل مخاطر على النظافة الشخصية. ترتبط أطقم الاستحمام أيضًا بالمخاطر الصحية بسبب الصرف الصحي غير السليم والمياه الرمادية الراكدة.



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

ش

لديش

استجابة منظمة أوكسفام الإنسانية للاجئين في كوكس بازار، بنجلاديش

لديش



OXFAM

توزيع أطقم الدش

مخيم كوتوبالونغ للاجئين

محتوى الطقم



قطعة 1 من قماش مشمع

قطع من مولي بامبو 4

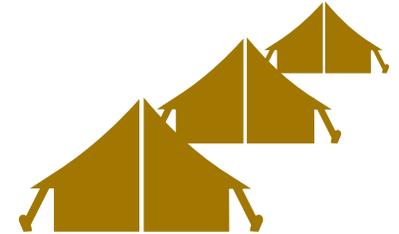


قطع 1 من مولي بامبو

تربولين (قماش مشمع)
مقاس (2م x 10م)
عدد مجموعة 1 من 10م



سلك من الحديد
المجلفن # 18
كجم 1





دمج مساحة غسيل خاصة في وحدة غسيل وتنظيف ملائمة للإناث



منطقة تجفيف مستورة كجزء من مساحة المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة متعددة الأغراض



عرض تقديمي لتجفيف مستلزمات الدورة الشهرية على أحبال قريبة من المنزل، تحت قماش "غطاء".

الموقع

ولاية بورتو، نيجيريا

المنظمة

لجنة الإنقاذ الدولية

المعلومات الأساسية

كانت النساء والفتيات في مخيمات النازحين داخليًا في ولاية بورتو يستخدمن بشكل أساسي مواد قابلة لإعادة الاستخدام للدورة الشهرية - القليل منها يحتوي على حفاضات قابلة لإعادة الاستخدام، لكن معظمهن يستخدمن القماش. الظروف المعيشية مزدحمة، مع القليل من الخصوصية، لذلك كان من الصعب غسل وتجفيف المواد بعيدًا عن أنظار الناس والرجال. في سلسلة من حلقات النقاش المركزة، طلبت النساء والفتيات مساحة مشتركة متعددة الأغراض للمياه والصرف الصحي والنظافة، مع دورات مياه، وغرف للاستحمام، وأحبال غسيل وتجفيف كلها داخل سياج مغلق. يمكن هذا النساء من الدخول والخروج دون معرفة الغرباء الغرض من الزيارة، ويمكن غسل المواد وتجفيفها بعيدًا عن أنظار الرجال.

ومع ذلك، فبمجرد تشييدها، لم تستخدم النساء والفتيات أحبال التجفيف المفحوصة لأي غرض، ولا حتى للملابس العادية. ووجدت مناقشات المتابعة أن الستائر منعتهم من مراقبة غسلهم الشخصي وردع السرقة ومن ثم كانت الأحبال المعلقة بالقرب من المنزل. في الواقع، عندما فجرت عاصفة ستارة الخصوصية لمرفق واحد من مرافق المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة، كان هناك زيادة في استيعاب الأحبال، على الأقل للغسيل العام. قام فريق المياه والنظافة الصحية والنظافة العامة في النهاية بنقل أحبال التجفيف خارج المصافي. كما بدؤوا بتزويد أدوات التجفيف المنزلية، حتى تتمكن النساء والفتيات من تعليق الحبال في المنزل لاستخدام أدوات الدورة الشهرية والملابس الداخلية، تضمنت المجموعات قطعًا من القماش لتغطية الملابس الحساسة.

المناقشة

كانت المشاركة مع النساء والفتيات قبل إنشاء مساحات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية متعددة الاستخدامات واسعة النطاق، وحيث قام على تصميمها ممارسين ممن لديهم خبرة في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية في ذلك الوقت، كانت النساء والفتيات واثقات من أفضلياتهن. ولم يكونوا ليدرکوا البنية التحتية الجديدة إلا بعد أن أدركوا التحديات.

قد يؤدي استخدام نُهج المشاركة الأخرى، مثل رسم خرائط السيناريو، إلى إدخال وجهات نظر وأفكار أخرى في المناقشة. ومع ذلك، لا يعرف الناس دائمًا ما ستؤول إليه تجربتهم مع الشيء الجديد، بما في ذلك التحديات التي سيواجهونها. تعلم البرنامج أنه بحاجة إلى التكيف بسرعة، والتكرار للوصول إلى حلول تعمل لصالح النساء والفتيات في المخيمات.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتنظيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى
المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة
النظافة الشخصية أثناء الدورة
الشهرية

3 التثاقير

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة
الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة
الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

المقدمة

تعتمد برامج إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية الفعالة حول غسيل مستلزمات الدورة الشهرية والتخلص منها وإدارة المخلفات على وجود معلومات واضحة ومستدامة، والتعليم والاتصال (المعلومات والتثقيف والتواصل) التي تستهدف الفتيات والنساء. قد لا تكون الفتيات والنساء النازحات حديثاً على دراية بالمواد والمرافق التي يتم توفيرها في سياق طوارئ معين، أو كيفية استخدامها بشكل صحيح لتلبية احتياجات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية الخاصة بهن في ظروف غير مألوفة ومعقدة. يمكن أن يؤدي توفير معلومات واضحة حول أفضل السبل لاستخدام موارد ومرافق إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية إلى تحسين استخدام الفتيات والنساء وثقتهم في برامج إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تضمن الإرشادات برمجة أكثر استدامة وفعالية، مثل منع انسداد دورات المياه عند التخلص من المواد بشكل غير صحيح، أو تلويث البيئة المحلية بمخلفات الدورة الشهرية.

تتضمن بعض الاعتبارات الرئيسية عند تطوير مواد المعلومات والتثقيف والتواصل للتخلص من الدورة الشهرية وإدارة المخلفات وغسيل الملابس ما يلي:

1. التخلص من الدورة الشهرية

تحتاج الفتيات والنساء إلى معلومات حول كيفية التخلص من مخلفات الدورة الشهرية عند تزويدهن بمواد جديدة للدورة الشهرية وأحياناً غير مألوفة. يتضمن ذلك كيفية التخلص بشكل صحيح من كل من المواد التي يمكن التخلص منها والتي يمكن إعادة استخدامها (بمرور الوقت).

2. إدارة مخلفات الدورة الشهرية

تحتاج الفتيات والنساء إلى معرفة كيفية عمل نظام التخلص من الدورة الشهرية بمرور الوقت، بما في ذلك عدد مرات التنظيف/التخلص من المخلفات، ومن سيقوم بهذه الواجبات، وما إذا كانت خصوصيتهن ستبقى دون مساس. كما يجب أن يكونوا على دراية بطريقة التخلص النهائي المخطط لها لاستخدامها. هذه المعلومات مهمة لإتمام الشراء والاستفادة من أنظمة التخلص من الدورة الشهرية

3. الغسيل والتجفيف والتخزين

قد تكون وسادات أو كؤوس الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام غير مألوفة للفتيات والنساء. تحتاج الفتيات والنساء إلى تعليمات حول كيفية الحفاظ على هذه المواد بشكل صحيح وصحي. بناء ثقتهم حول الحفاظ على هذه المواد، بما في ذلك كيفية تقليل البقع والروائح، من المرجح أن يعزز استخدامها ويقلل من قلقهن.

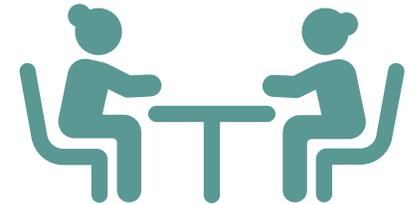
مستلزمات الدورة الشهرية وتغيير السلوك

في بعض السياقات، قد يُتوقع من الفتيات والنساء تغيير سلوكيات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية القديمة، وهي مسألة شخصية وشخصية للغاية. على سبيل المثال، إذا كانت المرأة تدفن مستلزمات الدورة الشهرية الخاصة بها قبل النزوح على مدار الخمسة عشر عاماً الماضية، فإن مطالبتها بتغيير هذه الممارسة قد يجعلها غير مرتاحة للغاية أو تخلق شعوراً بالخزي. وبالمثل، إذا كانت المرأة تستخدم القماش حتى الآن، فقد لا تعرف كيفية استخدام الحفاضات الصحية التي تستخدم لمرة واحدة، والعكس صحيح أيضاً.

التشاور مع الفتيات والنساء حول ممارسات الدورة الشهرية قبل النزوح أمر ضروري. يمكن أن يساعد هذا الممارسين على تحديد كيفية:

1. اقتراح تعديلات على الممارسات القديمة
2. لإنشاء مواد تعليمية مقنعة تنقل لماذا يتطلب السياق الجديد تعديل الممارسات السابقة لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية قد يكون التعامل مع متطوعات من المجتمع المستفيد أمراً مفيداً جداً في فهم الفتيات والنساء الممارسات المفضلة والمقاومة المحتملة للتغيير والرسائل التي قد تكون فعالة. يمكن أن يكون إشراك هؤلاء المتطوعين بشكل مباشر في الجهود التعليمية مع الفتيات والنساء فعالاً أيضاً.

موجز بشأن إدارة
النظافة الشخصية أثناء
الدورة الشهرية وإدارة
المخلفات والغسيل.





1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة لللائث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتقيف والتخزين



8 المعلومات، والتقيف، والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

قد تتكيف الفتيات والنساء مع المواد الجديدة، إن فهم نُهجن السابقة والمفضلة للغسيل والتخلص منها أمر ضروري لاستيعاب واستخدام الأساليب الجديدة.

يعتبر تحليل الحاجز والمحفز مهمًا في المراسلة

تعتبر مواد المعلومات والتثقيف والاتصال أدوات مهمة لتعزيز سلوكيات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية، إذا كانت السلوكيات منطقية للنساء والفتيات في المجتمع، وكانت مجدية وملائمة للممارسة. يمكن العثور على بعض الأمثلة على مواد المعلومات والتثقيف والتواصل التي تبلغ النساء والفتيات بما لا يجب عليهن فعله، ولكنها لا تقدم بدائل مناسبة. إذا كان "التخلص الصحيح" ينطوي على المشي إلى مرفق التخلص البعيدة، بدلاً من إسقاط المواد في مرحاض في متناول اليد، فمن غير المرجح أن تكون رسائل المعلومات والتثقيف والتواصل فعالة.

رسائل المعلومات والتثقيف والتواصل لا يمكن أن تخفف من سوء التفكير أو المرافق غير الملائمة ثقافياً. إذا كانت هناك عوائق كبيرة تحول دون اتباع ممارسة مرغوبة، فلن يتبع الأشخاص الإرشادات المقدمة.

الانخراط مع الفتيات والنساء في عملية تصميم متكررة

عند تطوير مواد المعلومات والتثقيف والتواصل حول موضوعات حساسة مثل الدورة الشهرية أو التخلص، من المهم التأكد من أن الرسائل مناسبة ثقافياً وستكون فعالة في الوصول إلى المستخدمين المستهدفين.

بعض الأشياء المهمة التي يجب مراعاتها، بما في ذلك الأسئلة التوضيحية التي يجب استكشافها:

• التأكد من أن المراسلة مناسبة لمجموعة من مستويات التعليم والقدرة.

- ما هو متوسط مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة لمختلف الفئات العمرية للحنض من الفتيات والنساء؟

- ما هي الصور أو الصور التي يشيع استخدامها بين السكان؟

• اختبار ميداني لمواد المعلومات والتثقيف والتواصل مع مجموعة متنوعة من الفتيات والنساء يمكن أن يضمن سهولة فهم مواد المعلومات والتثقيف والتواصل. يمكن إجراء التعديلات قبل الإنهاء. يمكن القيام بذلك في مجموعات تركيز صغيرة أو في جلسات فردية.

- ما هي الخلفيات العرقية للناس في المخيمات، وهل الرسائل تحتاج إلى تعديل لكل منها؟

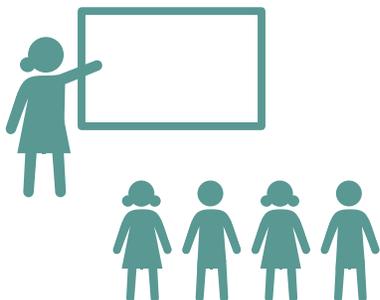
- هل هناك حساسيات حول تصوير الدم على المواد؟

• تضمين الصور المرئية للرسائل الرئيسية مع المواد النصية يمكن أن يستوعب أولئك الأميين أو غير المطلعين على المحتوى أو المفردات المستخدمة.

- هل المرئيات فقط هي الأفضل للفهم؟ أو مزيج من النصوص والمرئيات؟

- هل الصور الفوتوغرافية أو الرسوم أكثر قبولاً لدى الفتيات والنساء؟

لتصميم مواد المعلومات والتثقيف والتواصل فعالة، من الضروري إشراك الفتيات والنساء من المدخلات الأولية إلى المراقبة للتأكد من أن الإصدارات النهائية تؤدي إلى الممارسات المطلوبة للغسيل أو التخلص من النفايات ضمن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.



” لم يتم تعليم [نازحي الروهينجا] في البداية كيفية استخدام الحفاضات الصحية أو كيفية التخلص منها ... حيث اعتقدوا أنها مجرد مناديل عندما حصلوا على الحفاضات لأول مرة. “

موظفو الحماية، ولاية راخين، ميانمار⁷



العودة إلى المحتويات



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 الغسيل والتعقيم والتخزين



8 المعلومات، والتعقيم والتواصل

إذا كانت الفتيات والنساء لا يعرفن كيف سيتم التعامل مع مخلفات الدورة الشهرية بكنتم بمرور الوقت، فقد لا يتقن في أن النظام الجديد الذي يعمل بطريقة تضمن ثقتهم وخصوصيتهم.

يجب أن يكون المعلومات والتثقيف والتواصل شاملاً لاحتياجات السكان المعرضون للخطر

يجب مراعاة الفئات السكانية الضعيفة، والتي تشمل الفتيات والنساء الفقيرات جداً، وغير المصحوبات بذويهن، واليتيمات، من مجموعات السكان الأصليين أو الأقليات، أو أولئك الذين يعانون من إعاقات جسدية أو تنموية عند تطوير مواد المعلومات والتثقيف والتواصل.

• قد تحتاج مواد المعلومات والتثقيف والاتصال إلى أن تكون مصممة لمراعاة المستويات التنموية أو التعليمية للفتيات والنساء المعرضات للخطر.

• قد تكون تنسيقات التعليم المختلفة مفيدة في الرسائل نفس مثل تنسيقات الصوت لدعم الفتيات والنساء المكفوفات (مكبر الصوت والراديو) بينما قد يكون التنسيق المكتوب (الكتيبات واللوحات الورقية) أو استخدام الكلمات والصور المبسطة داعماً للفتيات ذوات الإعاقة الذهنية.

من المهم أيضاً مراعاة الاحتياجات التعليمية لمقدمي الرعاية لأنهم قد يتحملون المسؤولية عن دعم الفتيات والنساء في التخلص من الدورة الشهرية واحتياجات غسل الملابس. قد تثبت فائدة جميع التدريبات والتعليم المجتمعي والنشرات بالنسبة لمقدمي الرعاية ممن يحتاجون إلى إرشادات حول أفضل السبل لدعم الأفراد في رعايتهم.



لافتات للترويج أو "تحفيز" المستخدمين نحو تبني ممارسات جديدة

لقد ثبت أن استخدام "التنبيهات" أداة فعالة لتحسين الممارسات الصحية، مثل غسل اليدين. وبالمثل، يمكن أن تساعد اللافتات البسيطة داخل كبائن المراحيض والمرافق في:

1. لتعزيز ممارسات الصحة النفسية والصحية
2. لتحسين الاستخدام المستدام لمستلزمات الدورة الشهرية
3. لتحسين عمر مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية الموقع أمر جوهري. يمكن أن يكون وضع اللافتات مباشرة داخل دورات المياه بمثابة تذكير منتظم بالطريقة الموصى بها للتخلص من مخلفات الدورة الشهرية. بالإضافة إلى ذلك، يجب أن تُستكمل التنبيهات بجهود تعليمية مجتمعية أوسع تشرح للفتيات والنساء كيفية عمل أنظمة التخلص من المخلفات وإدارتها.



المظاهرات أو تقنيات التربية المجتمعية

تعتبر مواد المعلومات والتعليم والاتصال أدوات مهمة لتعزيز سلوكيات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية لتحسين عمليات الغسيل والتخلص وإدارة المخلفات، ويجب أن تكون مصحوبة بالعروض التوضيحية. تعتبر العروض التوضيحية حول الممارسات المحسنة أو الموصى بها للتعامل مع مستلزمات الدورة الشهرية في حالة طوارئ معينة مهمة لتعزيز التعلم، وقد تعمل على كسر بعض المحظورات والحساسيات المتعلقة بالدورة الشهرية. يمكن أن يكون هذا مفيداً بشكل خاص عند مناقشة كيفية ارتداء أو الحفاظ على مادة جديدة للدورة الشهرية، حيث قد يكون نوع المنتج وطرق الغسيل غير مألوفة لكثير من الفتيات والنساء. يجب أن تتم مثل هذه الجلسات التعليمية والمظاهرات في أماكن خاصة، وجميعها من الإناث لتعزيز راحة الفتيات والنساء.

” لقد رأيت تلك الفتحة الموجودة في دورة المياه [مزلق التخلص من المخلفات]، لكنني لم أعرف ما الغرض الذي تستخدم من أجله؟ “

امرأة من الروهينجا، كوكس بازار، بنجلاديش³



لافتات التخلص من الدورة الشهرية داخل دورات المياه



الموقع

كوكس بازار، بنجلاديش

المنظمة

جمعية الهلال الأحمر البنغلاديشي بدعم من الصليب الأحمر الدنماركي

المعلومات الأساسية

تم تركيب لافتات واضحة توضح كيفية استخدام مزلق التخلص الجديدة في كبائن المراحيض النسائية. تألفت اللافتة، المكتوبة باللغة الإنجليزية والروهينجا، أيضاً صورة مرئية حول الممارسات الصحيحة لضمان قدرة جميع المستخدمين، بما في ذلك أولئك غير الملمين بالقراءة والكتابة على فهم المبادئ التوجيهية المقدمة. بالإضافة إلى هذه العلامات، تم إطلاق حملة توعية مجتمعية للتأكد من أن الفتيات والنساء يفهمن الأساس المنطقي للنظام الجديد للتخلص من المخلفات وإدارة المخلفات الذي يتم إدخاله، بما في ذلك لماذا كان من المهم بالنسبة لهن الابتعاد عن دفن أو إلقاء المواد مباشرة في المراحيض.

المزايا

تساعد هذه اللافتات البسيطة والسهلة الصنع على تذكير الفتيات والنساء أو "تحفيزهن" للاستفادة من نظام شلال التخلص الجديد. وقد تثبت فائدة اللافتات المرئية للمستخدمين ممن يُحتمل عدم إلمامهم بالقراءة والكتابة.

التحديات

قد تتعرض العلامات للسرقة ومع مرور الوقت قد تتدهور حالتها، مما يتطلب استبدالها. قد تشعر بعض الفتيات والنساء بعدم الارتياح تجاه العلامات والعروض العلنية المتعلقة بالدورة الشهرية.



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإناث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 القبول والتثقيف والتخزين



8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



العودة إلى المحتويات

1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للإناث

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 التصيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

لافتات التخلص من الدورة الشهرية داخل دورات المياه

الموقع

دكا، بنغلاديش

المنظمة

المياه والصرف الصحي للفقراء الحضريين (WSUP) و المركز الدولي لبحوث أمراض الإسهال، بنجلاديش،

المعلومات الأساسية

من أجل ردع أفراد المجتمع عن إلقاء المخلفات غير الملائم (بما في ذلك حفاضات الدورة الشهرية وحفاضات الأطفال) في المراحيض العامة في أحد الأحياء الفقيرة في دكا، تم إدخال نظام جديد للتخلص. وشمل ذلك استخدام سلالات المهملات التي تعمل بدواسة والمزودة بأغطية ونظام اعتيادي لتنظيف هذه السلالات وتفرغها. من أجل تشجيع المستخدمين على استخدام هذه الأجهزة الجديدة، تم توفير تعليم المجتمع، والذي تضمن تثقيف الفتيات والنساء حول كيفية التخلص بشكل صحيح من فضلات الدورة الشهرية. بالإضافة إلى تثقيف المجتمع، تم عرض اللافتات والملصقات التي تشير إلى إستراتيجيات التخلص المناسبة وغير المناسبة داخل دورات المياه. كُتبت اللافتات باللغة البنغالية لكنها تضمنت أيضًا صورة مرئية للمستخدمين غير الملمين بالقراءة والكتابة.

المزايا

كانت هذه العلامات التي تتميز ببساطة وسهولة الصنع بمثابة تذكيرات مفيدة للمستخدمين بشأن إستراتيجيات التخلص المناسبة.

التحديات

قد تجعل هذه العلامات بعض المستخدمين غير مرتاحين وقد يتم إنزالها أو إزالتها بمرور الوقت. قد يلزم استبدال العلامات بمرور الوقت.

الموارد الأخرى

1. مقال بقلم ياسمين وآخرين وصف التدخل 2018

WSUP
Water & Sanitation
for the Urban Poor

icddr,b



ল্যাট্রিনে ময়লা আবর্জনা ফেলবেন না

WSUP
Water & Sanitation
for the Urban Poor

icddr,b



ময়লা আবর্জনা ময়লার ঝুড়িতে ফেলুন

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.



كتيبات تثقيفية عن استخدام منتجات الدورة الشهرية



الموقع

ولاية راخين، ميانمار

المنظمة

أو كسفام

المعلومات الأساسية

تم تطوير معلومات أساسية حول كيفية التخلص بشكل صحيح من مستلزمات الدورة الشهرية وغسل وتجفيف مستلزمات الدورة الشهرية القابلة لإعادة الاستخدام لنساء الروهينجا اللائي يعشن في ولاية راخين. وشمل ذلك كتيبات جذابة قدمت صورًا مرئية حول المهام الأساسية المتعلقة بالتخلص من المواد القابلة لإعادة الاستخدام وغسلها. ثم تضمنت الكتيبات مع توزيعات مواد ومستلزمات الدورة الشهرية لضمان معرفة الفتيات والنساء بكيفية استخدام المواد التي يتم توفيرها بشكل صحيح.

المزايا

من خلال توفير كتيبات مطبوعة بصور ، يمكن للفتيات والنساء أخذ مواد المعلومات والتثقيف والتواصل إلى المنزل وإظهار هذه المعلومات للآخرين في منزلهم. يمكن للفتيات والنساء أيضًا إعادة زيارة المواد إذا كانت لديهن أسئلة في وقت لاحق. من خلال توفير المواد في كل من النص والمرئي ، يمكنهم الوصول إلى جمهور أوسع ، بما في ذلك الأفراد ممن قد يكونوا غير مُلمين بالقراءة والكتابة.

التحديات

هذه الرسومات خاصة بالسياق وبالتالي تتطلب إبداع فنان محلي للتطوير. سوف تتطلب الموارد المستندة إلى الطباعة طباعة مستدامة ، مما قد يكون له آثار في الميزانية بمرور الوقت.



1 المقدمة

2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية

3 التشاور

4 دورات مياه ملائمة للجنس

5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية

6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية

7 الغسيل والتجفيف والتخزين

8 المعلومات، والتثقيف والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

الموارد الأخرى

تم توفير أمثلة أخرى لمواد المعلومات والتثقيف والتواصل حول التخلص من الدورة الشهرية، وإدارة المخلفات وغسيل الملابس:

2. مواد إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية للصليب الأحمر في ميانمار
3. خدمة التعليم في غانا (GES)، بدعم من مواد اليونيسف الخاصة بالتعليم والتثقيف والاتصال على إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية، بما في ذلك ألواح الورق القابل للمراهقين من الفتيات والفتيان.

1. مواد المعلومات والتثقيف والتواصل التابع لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية للاتحاد الدولي للصليب الأحمر فيما يتعلق بالحفاضات التي يمكن التخلص منها والقابلة لإعادة الاستخدام (متوفرة باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية والإسبانية والبر تغالية).



1 المقدمة



2 استعراض المفاهيم الأساسية لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية



3 التشاور



4 دورات مياه ملائمة للإجنث



5 التخلص من مواد تنظيف الدورة الشهرية



6 إدارة مخلفات مواد تنظيف الدورة الشهرية



7 التصيل والتجفيف والتخزين



8 المعلومات، والتقييم والتواصل

موجز بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية وإدارة المخلفات والغسيل.

1. مارني سومر، مارجريت شميت، دافيد كلاتورودي. (2017). مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في الاستجابة الإنسانية. (الطبعة الأولى) نيويورك: جامعة كولومبيا، مدرسة مايلمان للصحة العامة ولجنة الإنقاذ الدولية
2. تم جمع التعلم من خلال تقييم سريع مع اللاجئين السوريين الذين يعيشون في لبنان في أكتوبر 2015 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.
3. التعلم الذي تم جمعه من خلال تقييم سريع مع لاجئي الروهينغا الذين يعيشون في مخيمات في كوكس بازار، بنغلاديش في سبتمبر 2019 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.
4. تم جمع التعلم من خلال تقييم سريع مع لاجئي الروهينغا الذين يعيشون في مخيمات في ولاية راخين، ميانمار في سبتمبر 2019 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية
5. باث (صحة أفضل تدفع البشرية للأمام)، ومنظمة ووتر أيد والمجلس التعاوني لإمداد المياه والصرف الصحي وزاريا وديفلوبمنت سوليوشنز. (2017). دفع الحدود في حوار بشأن إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في الهند. التخلص من المخلفات ومعالجتها: إدارة مخلفات الدورة الشهرية
6. تم جمع التعلم من خلال تقييم سريع في مخيمات اللاجئين الكونغوليين والبورونديين في تنزانيا في فبراير 2017 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.
7. مارجريت شميت، مارني سومر، دافيد كلاتورودي، إيه براموتشي، إي ويلر، آر رانتياك، 2017. "فهم تحديات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية التي تواجه الفتيات والنساء النازحات: نتائج التقييمات النوعية في ميانمار ولبنان" النزاع والصحة 11: 19.
8. تم جمع التعلم من خلال تقييم سريع في مخيمات اللاجئين السوريين في الأردن في شباط 2020 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.
9. مبادرة ريتش ومنظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة (اليونيسف) (2019). التقييم النوعي للمياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية - النتائج المتعلقة باحتياجات إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.
10. تم جمع التعلم من خلال تقييم سريع في مخيمات النازحات داخليًا في شمال نيجيريا في أبريل 2019 من قبل جامعة كولومبيا ولجنة الإنقاذ الدولية.

تقدير و عرفان

استفاد هذا المنشور من الخبرة القيمة والطاقة لمجموعة واسعة من الجهات الفاعلة الإنسانية والباحثين. جاء تطوير مجموعة الأدوات من شراكة عقدت بين لجنة الإنقاذ الدولية (IRC) وكلية مايلمان للصحة العامة بجامعة كولومبيا (CU) عن طريق التمويل السخي والكرام والمقدم من مكتب المساعدة الخارجية للكوارث التابع للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. شارك الدكتور مارني سومر (CU)، ومارجريت شميت (CU)، وكيثلين جروير (CU) وديفيد كلانوردي (IRC) في تأليف المبادئ التوجيهية مع دعم البحث والتحرير المقدم من أوليفيا وود (CU) وكاترين فالاب (IRC).

أصبحت الأنشطة البحثية ممكنة من خلال الوقت والدعم من الموظفين والقيادة من مكاتب منظمة الإنقاذ الدولية القطرية في نيجيريا وبنجلاديش والأردن. نود أن نشكر جميع الفتيات والنساء المراهقات من نيجيريا وبنجلاديش والأردن الذين كانوا على استعداد لمناقشة هذا الموضوع الحساس علانية ومشاركة أفكارهن الشخصية ونصائحهن معنا. كما نود أن نشكر العديد من العاملين في المجال الإنساني ممن قدموا بسخاء وقتهم وردود الفعل الصادقة على الرغم من جداول أعمالهم الصعبة. وهذا يشمل المنظمات التالية: أفريبادز، جمعية الهلال الأحمر البنجلاديشي، بايوماس كنترولز إل إل سي، كير، معهد كرانفيلد لعلوم المياه، الصليب الأحمر الدنماركي، الهيئة الطبية الدولية، الاتحاد الدولي للصليب الأحمر، أطباء بلا حدود، ميرسي كرويس، مجموعة عمل إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في كوكس بازار، مجموعة عمل إدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في ميانمار، مساعدة الكنيسة النرويجية، أوكسفام، بلان إنترناشيونال، سايفباد، وأنقذوا الأطفال سوليداريتي إنترناسيونال، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ومنظمة الأمم المتحدة للأمومة والطفولة، والمجلس التعاوني لإمدادات المياه والصرف الصحي (WSSCC)، وورلد فيجن إنترناشيونال. من العاملين في المجال الإنساني الذين قدموا بسخاء وقتهم وردود الفعل الصادقة على الرغم من جداول أعمالهم الصعبة.

نعرب عن خالص امتناننا لأدم كوهين لتصميم الموجز وتخطيطه.