

# رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات النظافة الشخصية

للإعداد المسبق المبكر/الإعداد المسبق، إعادة توطين اللاجئين، الإعداد المسبق لأنباء المهاجرين  
والعاملين المؤقتين، مقدمو العناية والتعليم المبكر



بإمكان كل مزودي الخدمات دعم الأسر بتشجيعهم على تعليم أطفالهم عادات النظافة الشخصية والتي سيستخدمونها على مدار حياتهم. النظافة الشخصية الجيدة تقلل من انتشار الجراثيم إلى أقل حد ممكن وتساهم أيضًا في حالات التواصل الاجتماعي الإيجابية. تتشابه ورقة إرشادات النظافة الشخصية بالصفحة 3 من تنشئة أطفال صغار في دولة جديدة: دعم التعلم المبكر والتنمية الصحية للقدرات كتيب.

## بدايات للمحادثة: (أو بإمكان العاملين والأسر والشركاء تصميم أسئلة محددة للبرنامج)

- إلى أي مدى تتشابه أو تختلف ممارسات النظافة الشخصية بالولايات المتحدة عن بلدك الأم؟
- كيف يمكن أن تؤثر الرعاية الشخصية على رفاهية الأسرة وصحتها؟
- ما هي بعض الطرق التي يمكن أن تعلمها لأطفالك للتعود على عادات النظافة الشخصية الجيدة؟

## اعتبارات ثقافية:

- تختلف عادات الاستحمام على حسب الثقافة والطقس والدولة. يشعر الشعب الأمريكي بالحساسية تجاه أي روائح تصدر من الجسم، بينما قد يكون هذا في بعض الثقافات الأخرى أمرًا عاديًا وطبيعيًا.
- قد يستخدم الأشخاص القادمون من ثقافات مختلفة عطور أو توابل أو مكونات طعام تعتبر روائح غير اعتيادية بالنسبة للآخرين.
- قد يكون اللاجئين الذين اعتادوا على حمل المياه باليد قبل الحياة في الولايات المتحدة، أو الذين لم يعتادوا على تدفق المياه بنسبة كبير غير معتادين على عادة الاستحمام بنفس القدر المعتاد لدى الشعب الأمريكي. وقد يكونوا أيضًا غير معتادين على المياه الساخنة، مما قد يزيد من احتمالية خطر الحروق الناتجة عن المياه.
- قد يكون استخدام الواقي الشمسي أمر جديد وقد يكون باهظ الثمن جدًا لوضعه في قائمة الأولويات. قد لا يكون الآباء مدركين لضرورة شطف بشره الأطفال لإزالة التلوث.

- قد لا يكون بمقدور اللاجئين خصوصًا الذين يعيشون في معسكرات اللاجئين الكثير من المياه الجارية أو الوصول لها بسهولة قبل وصولهم، لذا قد لا تكون عادة غسل اليدين بانتظام عادة لديهم.
- قد يكون آباء اللاجئين غير مدركين للممارسات بالولايات المتحدة بإبقاء الأطفال في المنزل لرعاية صحة الأطفال أو المدرسة عند المرض، وقد يقوموا بإبقائهم لفترات أطول أو قصر من الآباء الآخرين.
- بالنسبة لبعض اللاجئين القادمين من المعسكرات أو القرى التي تعرف بالطقس الدافئ، قد يكون الأطفال اعتادوا على التواجد في الخارج بدون حفاضة، مع التمتع بالحرية من التخلص من الصرف. قد يكون استخدام الحفاضات أمرًا جديدًا على بعض الآباء اللاجئين وقد تبدو باهظة التكلفة جدًا بالنسبة للاحتياجات الأخرى للأسرة.



## لا تنس أن تذكر:

- المهم تطهير المنطقة وللبالغين والأطفال غسل اليدين قبل وبعد تغيير الحفاضات واستخدام المراحيض.
- الآباء مسؤولون عن مراقبة الأطفال عن كثب أثناء الاستحمام ويجب أن يكونوا مدركين للمخاطر المحتملة لترك الأطفال بدون مراقبة.
- يجب على الأطفال التأكد من ارتداء الأطفال لملابس نظيفة يوميًا (بما في ذلك الجوارب والملابس الداخلية).

- لدى المدارس ومراكز رعاية الأطفال سياسات بضرورة إبقاء الأطفال في المنزل عند المرض.
- حيث سيساعد ذلك على الحد من انتشار المرض.
- من الممكن أن تمنع العناية الجيدة بالحفاضات الطفح الجلدي وعدم الشعور بالراحة لدى الأطفال الرضع. ومن

# رفاهية الأسرة: ورقة إرشادات النظافة الشخصية (مستمر)

المعايير المطبقة لأداء برنامج الإعداد المسبق:

<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/standards/hspss/1304>

45 CFR 1304.40 شراكات الأسرة (f)(1) و(2)

45 CFR 1304.22 صحة وأمان الطفل (e)(1) و(2)

موارد المعرفة والتعلم المبكر للأطفال:

المركز القومي للصحة

- الحياة النشيطة الصحية (أنا أتقل لمكان جديد، أنا أتعلم، فهيا بنا نبدأ! رعاية الطفل)  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/healthy-active-living/healthy-active-living.html>
- المعرفة الصحية: نصائح للمدراء المسؤولين عن الصحة من المركز القومي للإعداد المبكر على الصحة  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-services-management/program-planning/health-literacy-staff-tips.pdf>
- دليل توجيهات الإعداد المبكر لمنسقي الصحة  
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/center/health-services-management/program-planning/TheHeadStartOr.htm>