صنـدوق الأمـم المتحـدة للسـكان

إدارة النظافة الصحية أثـناء الحيـض في حـالات الطـوارئ

مذكرة إرشادية حول إعداد برامج متكاملة في الدول العربية

صندوق الأمم المتحدة للسكان

سلسلة المعرفة

سلسلة المعرفة

تهدف سلسلة المعرفة الصادرة عن صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى إمداد جميع الأطراف في مجتمع المساعدات الإنسانية بالمعلومات والنُهُج البسيطة والفعالة والقابلة لإعادة النشر والاستخدام التي يمكن أن تساعد في الاستجابة الإنسانية. هذا المحتوى المقدم يعتمد على الدروس المستفادة من عمليات صندوق الأمم المتحدة للسكان في المنطقة العربية، وهذا بالأساس مستقى من المنظمات المحلية والفئات السكانية التي نخدمها: النساء والفتيات اليافعات، والرجال والفتية اليافعين. الآراء والتوصيات المقدمة عبر سلسلة المعرفة القصد منها أن تكون أدوات عملية لتبصير الاستجابات أو لتمكين الفاعلين من تكييف النُهُج الناجحة للسياقات التي هم بصددها.

شكر وتقدير

يتوجه صندوق الأمم المتحدة للسكان بالشكر والتقدير لجميع الذين ساهموا في تطوير هذا المنتج. يشمل ذلك المؤلف الرئيسي، سارة تونجيتي، والموظفين الذين ساهموا في تلميع التقرير النهائي ومراجعته، بما في ذلك إلك مارهوفر، وسهيلة عبود، وتاما مورفيت، ومحمد عفيفي، وريم خميس، وكيت روجفي، وجوانا فريدمان، ودانييل جورمان، وأدريان دونغوس، وجعفر الرشيدات.

وفوق كل شيء، نحن ممتنون للنساء والفتيات اللواتي نخدمهن، والذين تثري خبراتهم ورؤاهم منتجاتنا باستمرار.

جدول المحتويات

مقدمة ٦

الغرض من المذكرة الإرشادية ٧

١. مشاركة النساء والفتيات وإشراكهن في إعداد البرامج ٨

٢. التنسيق مع الجهات الفاعلة الأخرى والدعوة إلى إعداد برنامج لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ ١٢

٣. تصميم برامج متكاملة ومتعددة القطاعات لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ ١٤

٤. مستلزمات النظافة الصحية أثناء الحيض ١٧

٥. مرافق دعم إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض ٢١

٦. المعلومات والتثقيف حول الحيض ٢٣

٧. المراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم ٢٦

الملحق رقم ١ قائمة بالمصادر الإضافية ٢٨

الملحق رقم ٢: المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية ٣٥

تمهيد

الحيض من حقائق الحياة وعملية طبيعية تحدث شهرياً بالنسبة إلى ١٫٩ مليار فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم، وبينهن ١٠٧ مليون نسمة يعشن في المنطقة العربية. على أن ملايين الفتيات اليافعات والنساء عبر العالم محرومات من الحق في والقدرة على إدارة هذه الدورة الشهرية بشكل آمن وصحي. وفي المنطقة العربية، تفاقم اللامساواة بين الجنسين والمعايير الاجتماعية التمييزية والتابوهات الثقافية والفقر والعوز للخدمات الأساسية من الآثار المترتبة على حياة الفتيات والنساء وقدرتهن على الوفاء – بشكل يحفظ الكرامة – بالاحتياجات الصحية المتصلة بالحيض، واحتياجات النظافة الشخصية ذات الصلة. لقد ربطت البحوث التي أجريت مؤخراً بين النظافة الشخصية للنساء والحيض الشهري، بتزايد العرضة للعنف خارج البيت وداخله.

كما أن التحديات المحيطة بإدارة هذه الدورة الشهرية تُعد أشدّ أهمية أثناء الأزمات الإنسانية، حيثما وعندما تصبح الخصوصية عملة نادرة، وتقتصر القدرة على استعمال المرافق النظيفة. وكثيراً ما تركز جهود الإغاثة على الاحتياجات المُلحة اللازمة لإنقاذ الحياة، مثل الغذاء والمأوى والصحة، في حين لا تولى العناية الكافية بإدارة الدورة الشهرية.

إلا أن عدم القدرة على إدارة الدورة الشهرية بالشكل المناسب قد تضر بحياة النساء والفتيات من عدة أوجه. فهي تحدّ من قدرتهن على التنقل والحركة، ومن حرياتهن واختياراتهن، وتؤثر على ارتياد المدارس والحياة المجتمعية والمشاركة في هذا وذاك، وتضر بسلامتهن وتسبب التوتر والقلق النفسيين.

من العناصر المهمة والأساسية ضمن برامج صندوق الأمم المتحدة للسكان الإنسانية، إمداد النساء والفتيات في عمر الإنجاب بمستلزمات الكرامة/النظافة الشخصية، بالتركيز على مستلزمات الدورة الشهرية، ومنع والتعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي. وعلى مدار السنوات الأخيرة، سعى الصندوق إلى تعزيز المساواة وتوسيع نطاق وحجم برامج «إدارة النظافة الشخصية أثناء الحيض» في حالات الطوارئ، بسبل وأشكال تعلي أولوية احتياجات وأصوات النساء والفتيات.

يركز هذا الدليل على عملية تصميم ودعم البرامج فيما يتصل بأعمال صندوق الأمم المتحدة للسكان ونطاق ولايته، ويقدم التوجيهات العملية وروابط للموارد المتوفرة حول إدارة النظافة الشخصية أثناء الحيض.

نأمل أن تسهم هذه المطبوعة – مثل الموارد الأخرى المتوفرة عبر سلسلة المعرفة – في تعزيز المعارف المتصلة بالأزمات الإنسانية، وأن تساعد في تصميم وتقديم برامج أفضل وبشكل عملي.

Lamy Shabaneh

لؤي شبانة

المدير الإقليمي لصندوق الأمم المتحدة للسكان – الدول العربية

مقدمة

الحيض حقيقة من حقائق الحياة وأمرٌ طبيعيٌ يحدث شهرياً لنحو ١٫٩ مليار فتاة وامرأة في سن الإنجاب على مستوى العالم، ١٠٧ مليون منهن يعشن في المنطقة العربية. ومع ذلك، فإن الملايين من المراهقات والنساء في جميع أنحاء العالم محرومات من الحق في إدارة الدورة الشهرية بطريقة كريمة وصحية. تعد إدارة الدورة الشهرية أكثر صعوبة بالنسبة لـ ١٥٫٥ مليون امرأة وفتاة يعشن في سياقات الأزمات الإنسانية بالمنطقة العربية[١]، والتي تعاني بعضًا من أكبر الأزمات وأكثرها استعصاءً في العالم[٢].

في المنطقة العربية، يؤثر عدم المساواة بين الجنسين والأعراف الاجتماعية التمييزية والمحرمات الثقافية والفقر ونقص الخدمات الأساسية على قدرة الفتيات والنساء على تلبية احتياجاتهن الصحية في فترة الحيض واحتياجات النظافة بطريقة كريمة. يمكن أن يؤثر ذلك على حياتهن بطرق عديدة من تقييد لحركتهن وحريتهن وخياراتهن؛ والتأثير على فرصهن في التعلم والانخراط في الحياة العامة والمساس بسلامتهن والتأثير على صحتهن الجسدية والعقلية.

تشمل المخاطر المرتبطة بالتعامل غير الكافي أو غير الصحيح مع إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض أيضًا زيادة التعرض للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعواقب السلبية على الصحة الجنسية والإنجابية للنساء والفتيات[٣]. تعد التحديات بالغة الأهمية للنساء والفتيات أثناء الأزمات الإنسانية عندما تكون الخصوصية في كثير من الأحيان صعبة المنال ويكون الوصول إلى مرافق الصرف الصحي النظيفة محدودًا. غالبًا ما تفتقر النساء والفتيات إلى الملابس المقبولة ثقافيًا ومستلزمات النظافة، أثناء التنقل أو النزوح. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقييد حركتهن أيضًا خلال النهار، مما يمنعهن من التماس الخدمات الأساسية، بما في ذلك المساعدات الإنسانية؛ مما قد يزيد من تعرضهن للعنف القائم على النوع الاجتماعي. وتعتبر الوصمة والعار المرتبطان بالحيض عنصرين أخرين يقيدا حركة النساء والفتيات وقدرتهن على إدارة الحيض بطريقة صحية وكريمة.

وغالباً ما يدفع نقص الموارد الاقتصادية النساء والفتيات إلى اللجوء إلى استخدام مواد ماصّة للحيض قد تكون غير آمنة وغير صحية[٤]. وقد يشكل استخدام هذه المواد خطراً على صحة النساء والفتيات، بما في ذلك الولادات المبكرة ونقص وزن المولود عند الولادة وفقدان الحمل والعقم[٥]. وقد تلجأ النساء والفتيات أيضًا إلى المقايضة بالجنس ليتمكنّ من شراء منتجات الدورة الشهرية. وتكون الفتيات المراهقات أكثر عرضة للخطر حيث تكون فرص وصولهن إلى المعلومات والخدمات والموارد أقل. وقد تُجبر الفتيات المراهقات على الانخراط في أنشطة جنسية و/أو الزواج مبكرًا، حيث يرتبط الحيض غالبًا بالاستعداد للزواج والجنس.

في حين أن الأزمات يمكن أن تؤدي إلى تفاقم حالة عدم المساواة بين الجنسين الموجودة مسبقًا وتؤدي إلى زيادة المخاطر والاستبعاد والتمييز، إلا أنها يمكن أن توفر أيضًا فرصًا للتغيير الإيجابي. ففي سوريا، على سبيل المثال وبسبب النزوح، لم تعد النساء والفتيات قادرات على الالتزام بالقيود الثقافية خلال فترة الحيض والتي كنَّ مقيَّدات بها في السابق، أي فيما يتعلق بالاستحمام والطبخ والتعامل مع الذكور وتناول أطعمة معينة، مما يشير إلى تراجع محتمل للمحرمات الثقافية المحيطة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والتغيرات السلوكية والثقافية المحتملة.

١. صندوق الأمم المتحدة للسكان، نظرة عامة على العمل الإنساني ٢٠٢١
٢. مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، نظرة عامة على العمل الإنساني العالمي ٢٠٢١
٣. Budhathoki SS, Bhattachan M, Castro-Sanchez E, Sagtani RA, Rayamajhi RB, Rai P, et al. Menstrual hygiene management among women and adolescent girls in the aftermath of the earthquake in Nepal. BMC Womens' Health. 2018; 18(1):33. Cardoso L.F. Clark C.J. Rivers K. Ferguson G. Shrestha B. & Gupta J. (2018). Menstrual restriction prevalence and association with intimate partner violence among Nepali women. BMJ Sexual and Reproductive Health, 45:38 43
٤. مجموعة أدوات إدارة المياه والصرف الصحي المستدامة
٥. Torondel, B., Sinha, S., Mohanty, J.R. et al. Association between unhygienic menstrual management practices and prevalence of lower reproductive tract (infections, a hospital-based cross-sectional study in Odisha, India. BMC Infect Dis 18, 473 (2018

الغرض من المذكرة الإرشادية

تشير إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض إلى مجموعة من التدخلات التي تمكن النساء والفتيات من إدارة الدورة الشهرية بطريقة آمنة وكريمة وصحية[٦]. لا يمكن أن تدعم التدخلات المتعلقة بالصحة والنظافة في فترة الحيض وصول النساء والفتيات إلى إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض فحسب، بل يمكن أن تكون أيضًا بوابة لإعداد برامج تنموية أخرى. يتطلب إعداد برنامج لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ نهجًا متعدد التخصصات ومتعدد الأوجه ويتضمن تعديلات وتحسينات على مجموعة من التدخلات القطاعية بما يشمل تلك المتعلقة بقطاعات مواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي، والصحة الجنسية والإنجابية، والمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، والتعليم، والبنود غير الغذائية والملاجئ الطارئة.

لرسم خريطة لإعداد برنامج مستمر لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ، أجرى المكتب الإقليمي للدول العربية مشاورات عن بعد حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في برامج الطوارئ مع المكاتب القطرية التابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان في المنطقة. قدمت هذه المشاورات تقريرًا موجزًا عن وجهات نظر وممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ من المنطقة العربية والتي حددت فرصاً مختلفة لتحسين جودة ومدى وصول برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ. سلطت المشاورات الضوء على حاجة صندوق الأمم المتحدة للسكان إلى توسيع نطاق إعداد برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ بما يتجاوز مجرد توفير مواد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض واستكشاف استخدام المساعدة النقدية والقسائم كبديل و/أو طريقة تكميلية لتحسين الوصول إلى منتجات الدورة الشهرية وأدوية تسكين الألم ذات الصلة. أشارت المشاورات أيضًا إلى الحاجة إلى إشراك النساء والفتيات بشكل أفضل في تصميم وتنفيذ ورصد أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وتوسيع نطاق أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي تركز على الفتيات المراهقات على وجه التحديد.

تهدف هذه المذكرة الإرشادية إلى دعم المكاتب القطرية التابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان في المنطقة العربية في جهودها لتحسين الجودة، وتوسيع نطاق إعداد برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ. تركز هذه المذكرة الإرشادية على عملية تصميم البرامج ودعمها من وجهة نظر صندوق الأمم المتحدة للسكان، حيث تقدم إرشادات عملية وروابط تحيل إلى الموارد الموجودة بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. هناك العديد من الملاحظات الفنية ومواد إعداد البرامج الموجودة بالفعل بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ وكل قسم من الأقسام التالية يشير إليها بدلاً من تكرار الموارد الموجودة بالفعل.

تم تنظيم هذا الدليل الإرشادي وفقًا لسبعة عناصر من إعداد برنامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. تم تصميم كل عنصر للارتباط بالعناصر الأخرى ودعمها. بينما يتم تقديم التنسيق كعنصر منفصل، ينبغي النظر فيه ودمجه في جميع مراحل دورة البرنامج. تتضمن هذه العناصر نصائح عملية حول كيفية ضمان إعداد برنامج شامل وتشاركي لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛ كيفية تصميم برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض جزئياً و/أو بالاشتراك مع مجالات البرامج الأساسية الأخرى لصندوق الأمم المتحدة للسكان؛ كيفية اختيار وشراء وتوزيع مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛ كيفية إنشاء المرافق التي تلبي احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات؛ كيفية تصميم منشورات وأنشطة التعليم لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛ وكيفية مراقبة وتقييم أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض لضمان استجابة البرنامج لاحتياجات النساء والفتيات في حالات الطوارئ.

٦. Schmitt, M.L., Clatworthy, D., Ratnayake, R. et al. Understanding the menstrual hygiene management challenges facing displaced girls and women, findings from (qualitative assessments in Myanmar and Lebanon. Confl Health 11, 19 (2017

١ مشاركة النساء والفتيات وإشراكهن في إعداد البرامج

>> السبب

يسلّط الالتزام ٤ من التزامات مديري اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بشأن المساءلة أمام السكان المتضررين الضوء على أهمية تمكين السكان المتضررين في عمليات صنع القرار التي تؤثر عليهم. نظرًا للطبيعة المحددة لسياق النظافة الشخصية أثناء الحيض، فإن استشارة المستفيدين حول ممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وتفضيلاتهم وأولوياتهم، بالإضافة إلى العوائق والتحديات القائمة أمر بالغ الأهمية، حيث أن المشاورات مع النساء والفتيات والموظفين المحليين ضرورية أيضًا نظرًا للاختلافات المحتملة في ممارسات الدورة الشهرية حتى ضمن مجموعة سكانية معينة.

>> الكيفية

لا تعني مشاركة النساء والفتيات الإدماج السلبي ولكنها تتطلب التواصل الفعال مع النساء والفتيات، وتقييم آرائهن، والمجموعات التي تخدم مصالحهن. لا ينبغي أن يقتصر الأمر على التقييم الأولي ومرحلة تصميم البرنامج، إنما يجب أيضاً الحفاظ على استمرارية التدخل طوال دورة برنامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بأكملها.

- كجزء من أنشطة الاستعداد/التأهب، يتم جمع معلومات أساسية عن الممارسات والمعتقدات المحلية حول الحيض قبل بداية حالة الطوارئ. وتقييم الاحتياجات والفجوات في المعلومات وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية ومستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. كما يجب أيضا تدريب الموظفين على إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض قبل الانخراط مع المجتمعات.

- يتطلب تصميم وتنفيذ تقييم إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض عدة خطوات رئيسية، تتمثل فيما يلي:

١. التنسيق مع الأقسام المعنية بالعنف القائم على النوع الاجتماعي/ الصحة الجنسية والإنجابية /الشباب داخل صندوق الأمم المتحدة للسكان والمنظمات الإنسانية الأخرى العاملة في مجال المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والبنود غير الغذائية والحماية والتعليم والصحة وأي مجموعة / قطاع آخر ذي صلة لتحديد المعلومات الموجودة وما إذا كان من المقرر إجراء تقييمات أخرى. دمج قضايا إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في تقييمات الاحتياجات المشتركة بين الوكالات إذا/عندما يكون ذلك مناسبًا (على سبيل المثال، التقييم الأولي السريع متعدد القطاعات[٧] ضمن تقييمات المجموعة/القطاعات ذات الصلة).

٢. تحديد أهداف التقييم ومعاييره ونطاقه، بما في ذلك السكان والمجتمع المستهدفين.

٣. تحديد الموارد المتاحة للتقييم، بما في ذلك الموارد البشرية والمالية وكذلك الوقت المتاح للتقييم.

٤. تأسيس المنهجية الخاصة بالبرنامج من جانبي المناهج الكمية والكيفية.

- **يمكن استخدام مناهج البحث الكيفية** لاستكشاف المعتقدات أو التصورات حول الحيض وممارساته، حيث توفر هذه الأساليب معلومات متعمقة ومفيدة، خاصة عند مناقشة الموضوعات الحساسة.

- **يمكن استخدام مناهج البحث** الكمية لقياس مدى تغطية الخدمات المقدمة، وعدد النساء والفتيات المتأثرات/المستهدفات، والنتائج/التأثير.

توعية وتدريب الموظفين على إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض

قد تتردد النساء والفتيات في التحدث بصراحة عن الدورة الشهرية، بينما قد يشعر موظفو الاستجابة للطوارئ بأنهم غير مؤهلين لاستكشاف الموضوع، والذي قد يكون من المحرمات في ثقافتهم أو شيئًا قد لا يشعر المستجيبون للطوارئ من الذكور بالراحة في مناقشته. بغض النظر عن الجنس، يجب أن يكون جميع الموظفين على دراية وراحة في مناقشة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. على الرغم من أنه في معظم السياقات ليس من المستحسن للموظفين الذكور مناقشة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض مع السكان المستهدفين من الإناث، يمكن للموظفين الذكور المشاركة في تخطيط وتنفيذ أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.

٧. التقييم الأولي السريع متعدد القطاعات التابع للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

يجب إجراء تدريب موجز على إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض لتوعية جميع موظفي البرنامج عنه وتقديم إرشادات حول كيفية مناقشته بشكل مناسب مع كل من السكان المستهدفين والزملاء. يجب أن يغطي تدريب الشباب غير المتخصصين في العنف القائم على النوع الاجتماعي - الصحة الجنسية والإنجابية - قضايا النوع الاجتماعي، والعنف القائم على النوع الاجتماعي، والإسعافات الأولية النفسية، وحقوق الإنسان والتربية الجنسية، حيث يكون هذا التدريب جزءًا من أنشطة الاستعداد. يتوفر مثال لعينة عرض تقديمي عام حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للممارسين في الشؤون الإنسانية باللغات الإنجليزية، والعربية، والفرنسية.

أنشطة البرنامج

١. **ما هي احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات؟**

أ. تأكد من تغطية جميع جوانب إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، من الأسئلة الشاملة حول التحديات المتعلقة بإدارة الدورات الشهرية إلى استفسارات أكثر تحديدًا حول الوصول إلى المواد والمعلومات والمرافق. يوفر استبيان ممارسات الدورة الشهرية مجموعة من أفضل أسئلة التقرير الذاتي للممارسات لتحديد ممارسات النظافة الصحية أثناء الحيض للمستجيبين.

٢. **ما هي التدخلات التي ستعالج على أفضل وجه احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات؟** تأكد من أن النساء والفتيات يعبرن عن تفضيلاتهن وأن يكون لديهن مساحة لاقتراح التدخلات التي يمكن أن تلبي احتياجاتهن بصورة أفضل.

٣. **ما الذي تم القيام به بالفعل لتلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات ومن يقوم بذلك؟** ضع خريطة للخدمات الحالية والأنشطة الجارية لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي تقوم بها المجتمعات والخدمة العامة والمنظمات المحلية/الدولية. تتضمن مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ قائمة بالأدوار القطاعية

في دعم استجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي يمكن أن تكون مفيدة لإعداد أنشطة رسم الخرائط.

٤. ما يمكن وما يجب علينا فعله لاستكمال هذه الجهود؟

تقييم القدرات والفرص الموجودة لاستكمال التدخلات الحالية

تذكر! ! قبل جمع المعلومات، اطلب الموافقة المستنيرة (عن علم وبينة) من النساء والفتيات في المشاورات[٨].

يجب تدريب الموظفين الذين يتعاملون مع النساء والفتيات على الإسعافات الأولية النفسية، وكيفية التعامل مع الكشف عن العنف القائم على النوع الاجتماعي والتوعية بمسارات الإحالة الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. لمزيد من المعلومات، يرجى الرجوع إلى دليل الجيب الخاص بالعنف القائم على النوع الاجتماعي ودليل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للإسعافات الأولية النفسية باللغة العربية.

يقيس **مقياس احتياجات ممارسة الدورة الشهرية (رقم 36)** مدى إدراك ممارسات وبيئات إدارة الدورة الشهرية لدى المستجيبين لتلبية احتياجاتهم خلال الدورة الأخيرة. توفر الأداة طريقة لفهم احتياجات ممارسة الدورة الشهرية بين الفئات المعنية، والتي يمكن استخدامها أيضًا كمجموعة بيانات أساسية لتتبع أو مقارنة التغييرات بمرور الوقت.

الاعتبارات الرئيسية عند التشاور مع السكان المستهدفين:

- ضع في اعتبارك احتياجات والفجوات المعلوماتية الخاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات ذوات الإعاقة. مع الأخذ في الاعتبار أن بعض النساء والفتيات ذوات الإعاقة قد يكون لديهن قيود على الحركة وقدرة محدودة على التعبير عن أنفسهن، وقد يكون تحديد وتفسير ومعالجة احتياجاتهن الفريدة المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض أكثر صعوبة. يجب أن يتم التشاور مع النساء والفتيات ذوات الإعاقة ومقدمي الرعاية لهن وتصميم البرامج وفقًا لاحتياجاتهن الخاصة بشكل منهجي وتضمين مجالات إضافية للتحقيق في التقييمات لمحاولة تحديد وجهات نظر النساء والفتيات ذوات الأنواع المختلفة من الإعاقات قدر الإمكان. على سبيل المثال: هل الفتيات ذوات الإعاقة يترددن على نفس الأماكن مثل أقرانهن لإدارة الدورة الشهرية؟ هل تحصل النساء والفتيات ذوات الإعاقة على معلومات حول الدورة الشهرية؟ لماذا / لماذا لا؟ ما هي أنواع المعوقات التي يواجهنها؟ هل تختلف هذه المعوقات باختلاف نوع الإعاقة، على سبيل المثال، الإعاقة الجسدية مقابل الإعاقة الذهنية؟ لمزيد من المعلومات، راجع إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، إدراج الأشخاص ذوي الإعاقة في العمل الإنساني المتاحة باللغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.

تذكر! يمكن أن تكون مواقف أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية ومقدمي الخدمات وأفراد المجتمع ككل معوقات أو ميسرات للأشخاص ذوي الإعاقة للوصول إلى خدمات آمنة وفعالة حول العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية وإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.

- استشارة الفتيات المراهقات وإشراكهن. قد تتجاهل برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض فهم احتياجات المراهقين الصغار والكبار وإدراج تدابير للتخفيف من بعض المعوقات المحددة في الوصول إلى الخدمات والمخاطر التي قد يواجهنها، حيث غالبًا ما تحد العزلة الاجتماعية للفتيات وأنماط حياتهن اليومية من قدرتهن على الاستفادة من تدخل البرنامج، وغالبًا ما يكون الافتقار إلى الوصول إلى الخدمات نتيجة لمحدودية تنقل الفتيات المراهقات داخل المجتمعات والتوزيع العام لهذه الخدمات. وبسبب تعذر رؤية هذه التحديات المتصلة بالمجال العام، فإن المساعدات الإنسانية تهمل عادة الفتيات المراهقات ونادراً ما تستشير الفتيات

٨. لمزيد من المعلومات حول الرضا / الموافقة للمراهقين، يرجى الرجوع إلى لجنة الإنقاذ الدولية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة «اليونيسيف». ٢٠١٢.رعاية ضحايا الاعتداء الجنسي من الأطفال.

بغرض إعداد برامج صديقة ومتجاوبة للمراهقين. علاوة على ذلك، فإن المراهقين ليسوا مجموعة متجانسة، فخبراتهم متنوعة نتيجة لوضعهم الأسري، والتعليم، والحالة الصحية وغيرها من الظروف. بناء عليه، يعد من المهم خلال تقييمات وتحليل احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، تحديد مجموعات المراهقين الأكثر عرضة للخطر و/أو وصولهم إلى المعلومات والخدمات، والتشاور معهم حول احتياجاتهم.

الدورة الشهرية ليست مجرد قضية نسائية

يعتبر الحيض جانبًا مهمًا من جوانب الصحة الجنسية والإنجابية.

من المهم أن نلاحظ أن هناك نساء وفتيات لا يحضن لأسباب صحية أو تشريحية، وقد يواجه الأشخاص ذوو الميول الجنسية والهويات الجنسية المختلفة الذين يحيضون، معوقات إضافية أمام إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.

وقد يكون هناك حاجة إلى الحفاظ على سرية الحيض لأسباب تتعلق بالسلامة والهوية، خاصة عند استخدام المراحيض العامة.

قد يؤدي تجنب مناقشة الدورة الشهرية كطريقة للحفاظ على الهوية الذكورية إلى نقص المعرفة حول الدورة الشهرية الطبيعية ونقص سلوك البحث عن الرعاية الصحية لمخاوف الدورة الشهرية التي يمكن أن تسهم في التفاوتات الصحية.

- حيثما ومتى كان ذلك ممكنًا، استشر أيضًا أولياء الأمور ومقدمي الرعاية للمراهقين، وغيرهم من مراقبو المعلومات المعنيين، مثل الأزواج، إذا أُجبرت الفتيات على الزواج مبكرًا، أو أصحاب العمل أو قادة المجتمع لفهم ما إذا كانوا يشاركون ويدعمون احتياجات وأولويات المراهقات فيما يتعلق بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. يساعد فهم وجهات نظر وأدوار أولئك الذين يؤثرون على حياة المراهقين، وخاصة الفتيات، في تطوير استراتيجيات فعالة لدعم أولويات المراهقين.
- عندما لا يكون من الممكن التشاور مباشرة مع المراهقين، حدد طرقًا أخرى لجمع المعلومات، على سبيل المثال: التشاور مع المنظمات المحلية بشأن برنامج قائم يركز على أو يتضمن عددًا كبيرًا من المراهقين، أو مع الوكالات التي لديها إمكانية الوصول إلى الآباء ومراقبو معلومات المجتمع[٩].

◄ حيثما أمكن، قم بتضمين مشاورات مع الأشخاص من مختلف الميول الجنسية والهويات الجنسانية والمنظمات المحلية لتقييم احتياجاتهم، وفهم المعوقات المحددة التي قد يواجهونها في الوصول إلى الخدمات والمعلومات، وتحديد الاقتراحات لبرامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي تناسبهم بشكل أفضل. تجنب التعميم من خلال التعرف على التجارب المختلفة مع إدراك أن المصطلحات المستخدمة من قبل عامة الناس قد تكون غير دقيقة أو مسيئة. حيثما أمكن، تجنب المزيد من الوصم أو التهميش للمشاركين من خلال عمليات توفير الخدمات. تعتبر عمليات تدقيق السلامة أدوات مفيدة لتسهيل عمليات التقييم والتصميم التشاركي.[١٠].

◄ من المهم تخصيص موارد مالية مخصصة تمكن النساء والفتيات من المشاركة، على سبيل المثال توفير وسائل النقل والترجمة للمشاورات والتعويض عن الوقت أو رعاية الأطفال.

◄ المشاورة كل ثلاثة أشهر (كحد أدنى) مع النساء والفتيات حول مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي والقيود المفروضة على مشاركتهن والوصول إلى خدمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والصحة الجنسية والإنجابية والشباب والعنف القائم على النوع الاجتماعي (مثل توقيت هذه الأنشطة، ومواقعها، وسلامتها، وما إلى ذلك)؛ إعداد استراتيجيات لمواجهة هذه المخاطر وتقديم آراء لأولئك الذين تمت المشاورة معهم وللمجتمع الأوسع[١١].

- حيثما كان ذلك ممكنًا وآمنًا، تشاور مع المراهقين مباشرة. يمكن أن تمنح المشاركة في المشاورات مع المراهقين إحساسًا بالسيطرة على وضعهم وقدرتهم.

٩. مجموعة أدوات إعداد برامج المراهقات دليل إرشادي وأدوات لإعداد برامج المراهقات وتمكين الفتيات في بيئات الأزمات، الخطة الدولية ٢٠٢٠.

١٠. مقتبس من إرشادات منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف"-حول-النظافة-الصحية-أثناء-الحيض، ٢٠١٩.

١١. المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات لإعداد برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ.

٦ التنسيق مع الجهات الفاعلة الأخرى والدعوة إلى إعداد برنامج لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ

>> السبب

للقيادة والإجراءات التي يتخذها صانعو القرار في العمل الإنساني في البلاد تأثير كبير على مدى الاعتراف بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كأولوية وتضمينها في جميع مجالات الاستعداد/التأهب والاستجابة الإنسانية. ويعتبر التنسيق الفعال بين القطاعات/المجموعات مفيدًا أيضًا في تحديد الفجوات المبكرة في إعداد البرنامج وخلق التكامل داخل وبين القطاعات/المجموعات. عادة ما يتم تكليف قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية بالقيادة في إعداد برنامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. ومع ذلك، لا يوجد هيكل تنسيق رسمي حيث قد يكون هناك قطاعات/جهات فاعلة مختلفة تأخذ زمام المبادرة في تنسيق إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، اعتمادًا على السياق.

>> الكيفية

التنسيق وإقامة شراكات مع الوكالات الأخرى، بما في ذلك الكيانات الحكومية، لتعظيم التأثير وتقليل الفجوات والتداخلات في إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في برامج الطوارئ. الدعوة إلى تحديد أولويات أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وإدراجها في جهود الاستعداد والاستجابة للطوارئ.

- تعزيز دمج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض عبر القطاعات/المجموعات (مثل الحماية/العنف القائم على النوع الاجتماعي، والصحة الجنسية والإنجابية، والمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، والتعليم، والخدمات اللوجستية، وغيرها) والتدخلات الأخرى التي تركز على الشباب والنساء.
  - إتاحة أية معلومات حالية حول تصورات السكان المتضررين حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض واحتياجاتهم لاستراتيجيات الاستجابة الشاملة.
  - التأكد من أن احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض يتم إظهارها طوال دورة برنامج العمل الإنساني
  - التأكد من أن سياسات وخطط إعداد برامج المجموعات/القطاعات المختلفة تتعاطى مع مخاوف إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وتتضمن استراتيجيات للموازنة المستمرة للأنشطة المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بما في ذلك التجهيز المسبق للمستلزمات الصحية.
- تأييد مجتمع المانحين للفريق القطري للعمل الإنساني:
  - الترويج مع الجهات المانحة لأهمية توفير الموارد لتدخلات إدارة النظافة الصحية الهامة أثناء الحيض بدءًا من الاستعداد/التأهب طوال فترة الاستجابة، بما في ذلك برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المستهدفة ضمن تدخلات المجموعات/القطاعات وتنسيق المجموعة/القطاع.
  - مناقشة اعتبارات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والاحتياجات والأولويات الخاصة بها في منتديات التنسيق بين المجموعات والفريق القطري للعمل الإنساني.
  - تسليط الضوء على الصلة المتداخلة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وأهمية جعل برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض أولوية للعمل الإنساني.

تعهد المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين وصندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض

لتعزيز الالتزام بالاستجابة المشتركة بين القطاعات إلى إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، وقّع صندوق الأمم المتحدة للسكان والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين تعهداً في المنتدى العالمي للاجئين لعام 2019 لتحسين برامج إدارة النظافة الشهرية المنسقة والجودة، والمشتركة بين القطاعات اللاجئين والمجتمعات المضيفة.

الإجراءات الرئيسية لمنسق المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي ومنسق مجموعة العمل الفرعية للصحة الجنسية والإنجابية

- ✓ الإجراءات الرئيسية لمنسق المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي ومنسق مجموعة العمل الفرعية للصحة الجنسية والإنجابية
- ✓ الحفاظ على إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كبند منتظم في جدول الأعمال في اجتماعات المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي واجتماعات مجموعة العمل الفرعية للصحة الجنسية والإنجابية، ودمج اعتبارات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في إجراءات التشغيل القياسية واستراتيجيات المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي؛
- ✓ تعزيز قدرة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المتزايدة بين المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي وأعضاء مجموعة العمل الفرعية المعنية بالصحة الجنسية والإنجابية من خلال تبادل المعلومات ذات الصلة، والإرشادات وأفضل الممارسات، وتسهيل وصول الأعضاء إلى التدريب ذي الصلة؛
- ✓ التأكد من أن المذكرات الإرشادية والوثائق لدعم البرامج التي أدرجتها المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي للعنف القائم على النوع الاجتماعي والعمل الفرعي للصحة الجنسية والإنجابية يشمل اعتبارات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض عند الاقتضاء
- ✓ الدعوة إلى إدراج الأسئلة المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في كل من تقييمات الاحتياجات الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية والمشتركة بين الوكالات، وتبادل المعلومات بشكل استباقي حول ممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض مع الجهات الفاعلة القطاعية ذات الصلة؛
- ✓ تعزيز ودعم المشاورات الآمنة والمناسبة مع النساء والفتيات حول جميع جوانب إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛
- ✓ تعزيز التنسيق بين المجموعات بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والمشاركة فيها، ولا سيما فيما يتعلق بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، والبنود غير الغذائية، وتنسيق وإدارة المخيمات، والجهات الفاعلة في مجال الحماية والصحة والتعليم؛
- ✓ تعزيز استخدام المواد والأنشطة المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كنقاط دخول إلى الخدمات المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية. يمكن أن يشمل ذلك، إذا كان آمنًا ومناسبًا في سياق معين، توزيع مواد الإعلام والتعليم والاتصال ذات الصلة مع مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض و/أو مع المساعدة النقدية والقسائم، أو ضمان وجود مقدمي خدمات العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية في التوزيعات؛
- ✓ تعزيز توافر المعلومات والمستلزمات والمرافق الملائمة للمرأة الخاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كجزء من الخدمات والأنشطة المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية، بما في ذلك المساحات الآمنة للنساء والفتيات، والمرافق الصحية؛
- ✓ إدراج اعتبارات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في استعداد المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي وعمليات التخطيط للطوارئ وفي المناقشات النقدية متعددة الأغراض بين المجموعات أو المشتركة بين الوكالات، وتعزيز أو تسهيل التجهيز المسبق لمستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛
- ✓ تشجيع أعضاء المجموعة الفرعية / القطاع الفرعي / مقدمي خدمات العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية على تلبية احتياجات موظفيهم لدعم الصحة البدنية والعقلية.

٣ تصميم برامج متكاملة ومتعددة القطاعات لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ

>> السبب

تتضمن برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ تعديلات وتحسينات على مجموعة من التدخلات القطاعية بما في ذلك برامج الصحة الجنسية والإنجابية والشباب والعنف القائم على النوع الاجتماعي. في حين أن بعض المكونات القائمة تتعلق بمعالجة دورة الحيض، مثل توفير المساعدة النقدية والقسائم للوصول إلى مستلزمات النظافة، فإن معظم مكونات برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي تهتم بتحسين السلامة والخصوصية والكرامة للنساء والفتيات في سياقات الطوارئ لا تتلقى الاهتمام الكافي، ولكنها في الوقت نفسه تعتبر بالغة الأهمية لصندوق الأمم المتحدة للسكان.

>> الكيفية

لإعداد برنامج متكامل بمكونات تعكس جميع المجالات الفنية، من الضروري إشراك الجهات الفاعلة في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية والشباب في تصميم الأنشطة. يمكن أن يتم تطوير تدخلات متعددة القطاعات لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض من البداية أو من خلال دمج مكونات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في البرامج الحالية. تتعدد نقاط الدخول الرئيسية لإدماج أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في برامج صندوق الأمم المتحدة للسكان وتختلف حسب السياق. فيما يلي قائمة غير حصرية بنقاط دخول البرامج والموارد ذات الصلة:

المساحات الآمنة للنساء والفتيات

المساحات الآمنة للنساء والفتيات هي أماكن يتم فيها دعم النساء والفتيات المراهقات، حيث يتم تمكينهن من خلال البحث عن المعلومات ومشاركتها والحصول عليها والوصول إلى الخدمات والتعبير عن أنفسهن وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية وإعمال حقوقهن بشكل كامل[١٢]. يمكن عقد جلسات مشاركة المعلومات والتعليم حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في المساحة الآمنة للنساء والفتيات، حيث يمكن للنساء والفتيات التعرف على أساليب إدارة الدورة الشهرية، والصحة الجنسية والإنجابية، ومعرفة المزيد عن مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي المرتبطة بممارسات النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية والمعتقدات المتعلقة بالحيض. إذا كانت المساحات متاحة للفتيات، فينبغي بذل جهود إضافية لتلبية الاحتياجات المحددة للفتيات المراهقات، إلا أنه من المهم الاحتفاظ بمخزون الطوارئ من مواد الدورة الشهرية في المساحة الآمنة للنساء والفتيات. استخدام المساحة الآمنة للنساء والفتيات كوسيلة لتوزيع مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض يحتاج إلى تقييم كل حالة على حدة وعلى أساس خصوصيات السياق، حتى لا يتم تقديم حوافز مادية فقط للنساء/الفتيات لزيارة المساحة الآمنة للنساء والفتيات ولضمان سلامة الموظفين.

المساحات الآمنة للفتيات

تسمح المساحة الآمنة «للفتيات فقط» بالوصول المستمر إلى البرامج وتوفر بيئة آمنة، حيث يمكن للفتيات فيها التعبير عن أنفسهن. عموماً، تتعلم الفتيات عن الحيض أولاً من أمهاتهن وصديقاتهن وأخواتهن، وغالبًا ما تكون هذه المعلومات مزيجًا من المعتقدات الثقافية والخرافات والمعلومات العملية. في بعض الثقافات، قد تشعر الأمهات بعدم ارتياح للتحدث مع بناتهن عن الحيض بسبب التصور السائد أنه مرتبط بالاستعداد لممارسة الجنس. يمكن استخدام هذه المساحات لمشاركة المعلومات وتنظيم الأنشطة حيث يمكن للفتيات التعرف على أجسادهن والتفاعل مع أقرانهن وتبديد بعض الخرافات المحيطة بالحيض. يقدم دليل سلامتي، صحتي - الذي أعدته لجنة الإنقاذ الدولية - مناهج للمراهقات لتطوير آليات التأقلم الإيجابية وإنشاء شبكة آمنة من الأصدقاء والداعمين الذين يمكنهن الاعتماد عليهم. تتضمن المناهج جلسات عن مرحلة البلوغ، والنظافة الصحية، والصحة الإنجابية لكل من المراهقات الصغيرات والكبيرات. يمكن أيضًا استخدام المساحات الآمنة للفتيات لتوفير مواد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، مع نفس الاعتبارات التي تنطبق على المساحة الآمنة للنساء والفتيات.

جلسات العنف القائم على النوع الاجتماعي - الدعم النفسي والاجتماعي

يمكن تنظيم جلسات الدعم النفسي والاجتماعي لحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي - ضمن المساحة الآمنة للنساء والفتيات/المساحات الآمنة للفتيات أو كخدمات منفصلة، وتنفيذها من خلال أنشطة التوعية المنظمة/شبه المنظمة. يمكن أن توفر جلسات العنف القائم على النوع الاجتماعي - الدعم النفسي والاجتماعي[١٣] نقطة دخول قوية لمناقشة القضايا المتعلقة بالحيض وتمكين النساء والفتيات من تبديد الخرافات وتغيير الممارسات والتشكيك في القيود القائمة. يمكن تقسيم الجلسات حسب الفئات العمرية بحيث تشعر الفتيات براحة أكبر للمشاركة والتعبير عن أنفسهن (على سبيل المثال، ١٠-١٤ سنة و١٥-١٩ سنة). عند الحيض، تتعرض النساء والفتيات لمختلف المحظورات الدينية أو الغذائية أو المنزلية أو الجنسية، مما قد يؤدي إلى مزيد من العزلة أو الوصم أو الاضطراب النفسي. في بعض الثقافات يُنظر إلى بدء الحيض على أنه علامة على النضج، وبالتالي يعتبر استعدادًا للزواج والجنس. وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى زيادة مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك العنف الجنسي والجسدي والنفسي والزواج القسري.

إعداد برامج مصممة للمراهقات

يتم الحيض الأول لمعظم الفتيات عندما تتراوح أعمارهن بين 9 و 16 عامًا، وهو ما تم توثيقه على أنه فترة فجوة كبيرة في الاستجابة الإنسانية للفتيات. المراهقة، باعتبارها بداية البلوغ والنضج الجنسي، هي فترة من التغيرات الجسدية والاجتماعية

١٢. مساحات آمنة للنساء والفتيات: مجموعة أدوات للنهوض بتمكين النساء والفتيات في الأوضاع الإنسانية.

١٣. يمكن أن يشمل الدعم النفسي الاجتماعي تحسين صحة ضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي من خلال تقديم العلاج واستعادة الحياة الطبيعية للضحايا وحمايتهن من تراكم الأحداث المؤلمة والضارة. يمكن أن تتراوح تدخلات الدعم النفسي الاجتماعي من الدعم الأساسي من قبل المستجيبين الأوائل، مثل الإسعافات الأولية النفسية للضحايا والأسر، إلى دعم إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الأكثر تركيزًا، بما في ذلك التدخلات النفسية التي يقدمها متخصصو الصحة غير العقلية.

والعاطفية والمعرفية السريعة. في بعض السياقات، يُنظر إلى المراهقات الصغيرات جدًا اللائي يجتزن سن البلوغ على أنهن أكبر سنًا بما يكفي لبدء العلاقات الجنسية والزواج وإنجاب الأطفال. وهذا أيضًا وقت تتغير فيه معايير النوع الاجتماعي وتبدأ تفسيرات "معنى أن تكون امرأة" في ممارسة السيطرة على حياة الفتيات. غالبًا ما يتم تطبيق معايير النوع الاجتماعي الضارة الموجودة مسبقًا كوسيلة لممارسة القوة والسيطرة على المراهقات. ستؤثر الطريقة التي تواجه بها المراهقات هذه الرسائل على سلوكياتهن وتشكل في النهاية نتائج صحتهن الجنسية والإنجابية. مجموعة أدوات المراهقات للعراق عبارة عن مجموعة من جلسات التعلم والأدوات المصممة لتمكين المراهقات بما في ذلك من خلال فصول مخصصة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، في قسم الصحة الجنسية والإنجابية، لكل من المراهقات الصغيرات والكبيرات. كما يقدم نموذج برنامج Girl Shine (الفتاة المتألقة) وحزمة الموارد مجموعة متنوعة من الأدوات لدعم وحماية وتمكين المراهقات في الأوضاع الإنسانية. تتضمن حزمة الموارد مناهج المهارات الحياتية حول الصحة والنظافة الصحية مع مواد مكثفة عن مرحلة البلوغ والحيض.

تقديم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية ومعلومات بشأنها

يمكن أن تعاني بعض الفتيات والنساء من ألم شديد أو انزعاج أثناء الحيض ويطلبن أدوية لتسكين الآلام، وعليه يجب اعتماد بروتوكولات لإدارة هذه الطلبات من قبل كل مرفق يقدم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية.[١٤] قد يكون لبعض أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي عواقب على صحة النساء والفتيات أثناء الدورة الشهرية، وينبغي أن تتضمن الاستجابة رعاية عالية الجودة كجزء من الاستجابة الصحية. على سبيل المثال، قد يؤدي انسداد فتحة المهبل إلى ألم الحيض (عُسر الطمث) وصعوبات في تمرير دم الحيض وعدم انتظام الدورة الشهرية.[١٥] يجب معالجة قضايا صحة الدورة الشهرية ليس فقط كجزء من برامج مواجهة الختان (تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية)، ولكن أيضًا في رعاية ما بعد الولادة، وإدارة ناسور الولادة، والتدبير السريري للاغتصاب[١٦]. قد تصاب ضحايا الاعتداء الجنسي بإصابات في الأعضاء التناسلية تؤدي إلى حدوث نزيف، أو قد ينزفن بعد تناول حبوب منع الحمل الطارئة أو[١٧] يعانين من مضاعفات الاعتداء الجنسي مثل سلس البول أو الناسور والتي تتطلب جميعها إدارة مناسبة للنظافة الشخصية أثناء الحيض. يمكن ويجب أيضًا ربط المعلومات والأنشطة التعليمية الخاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بالصحة الجنسية والإنجابية أو تضمينها كجزء منها، وينبغي بذل جهود خاصة لضمان حصول الفتيات على معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية مناسبة للمراهقات ومراعية للاعتبارات الثقافية ومناسبة للعمر.

تم إعداد مناهج وأدوات التدريب Smart Cycle بواسطة المؤسسة الاجتماعية Be girl بدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان وتتميز بخصائص العمل الابتكاري لصندوق الأمم المتحدة للسكان. تمكّن منهجية Smart Cycle® التعليمية المؤسسات والمعلّمين من تقديم ورشة عمل تفاعلية مدتها ساعة واحدة ومناسبة للعمر حول الدورة الشهرية يشارك فيها الأولاد والبنات على حد سواء في التعليم بشأن الدورة الشهرية، وهي متوفرة باللغتين الإنجليزية والعربية. تحتوي على بعض المعلومات المفيدة بشأن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وأدوات التيسير للجلسات التي يمكن استخدامها وتكييفها في سياقات مختلفة.

نهج الأمهات المراهقات رغم كل الصعاب

تم تطوير مبادرة أمهات مراهقات رغم كل الصعاب لتلبية الاحتياجات الفريدة للمراهقات الحوامل في شمال غرب سوريا. يشمل برنامج الأمهات المراهقات رغم كل الصعاب ثلاثة مكونات (١) أندية الأمهات الشابات، تحديداً للمراهقات الحوامل والمراهقات الأمهات لأول مرة، (٢) مقدمو الخدمات الصحية، و(٣) أفراد المجتمع. نوادي الأمهات الشابات عبارة عن مجموعات صغيرة من المراهقات الحوامل والأمهات لأول مرة اللاتي يجتمعن في ثماني جلسات مناقشة تتمحور حول تحسين المعرفة بالصحة الجنسية والإنجابية وتقوية المهارات الحياتية، بما في ذلك النظافة أثناء الحيض. يشارك في تيسير هذه الجلسات عامل صحي وعامل نفسي / عامل متخصص حالة العنف القائم على النوع الاجتماعي. الغرض من أندية الأمهات الشابات هو التخفيف من المخاطر المرتبطة بالزواج المبكر والحمل، وتوفير خدمات الصحة الجنسية والإنجابية والمعلومات والخدمات المتعلقة بالحمل بطريقة صديقة للمراهقات. يمكن للمراهقات الاستفادة من المعرفة والمهارات المتزايدة حول الصحة ونمو الطفل، بما في ذلك الحيض والخصوبة ووسائل تنظيم الأسرة وكيفية الوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي وكيفية التصرف بعد التعرض له.

«عالم روزي» هو دليل تعليمي لإدارة الحيض من جلستين تم إعداده بواسطة WASH UNITED ومتوفر باللغتين الإنجليزية والعربية. ستتعلم الفتيات من تجربة (روزي) ويشاركن في أنشطة ممتعة حول النظافة الصحية أثناء الحيض. بعد الانتهاء من أنشطة (عالم روزي)، ستشارك الفتيات في "مشروع اتخاذ إجراء" حيث ستشارك كل واحدة منهن ما اكتشفوه مع فتاتين أخريين على الأقل من بين أقاربهن.

تذكر! تأكد من تطبيق برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات ذوات الإعاقة. تقدم مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات ذوات الإعاقة البصرية والسمعية أمثلة على اعتماد البرامج لمساعدة النساء والفتيات ذوات الإعاقة البصرية والسمعية على تصور وفهم أجسادهن، والتغيرات الجسدية خلال مرحلة البلوغ، والبيولوجيا وراء الدورة الشهرية وكيفية إدارة دورتهن الشهرية بكل فخر وكرامة.

١٤. مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في استجابة العمل الإنساني.
١٥. منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠ب). المخاطر الصحية لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.
١٦. إهمال اضطرابات الحيض في رعاية الصحة الإنجابية في الهند: مسح قائم على السكان.
١٧. التدبير السريري للاغتصاب وضحايا عنف الشريك الحميم: إعداد بروتوكول للاستخدام في الأوضاع الإنسانية، منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة للسكان والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ٢٠٢٠.

٤ مستلزمات النظافة الصحية أثناء الحيض

>> السبب

تعتبر مستلزمات منتجات الدورة الشهرية والمواد الداعمة ضرورية للنساء والفتيات لإدارة الدورة الشهرية في أوقات الأزمات بطريقة آمنة وصحية وكريمة. هذه المنتجات تمكنهن من مواصلة العمل والالتحاق بالمدرسة والمشاركة في الحياة اليومية بما في ذلك الوصول إلى الخدمات. في حالة عدم وجود منتجات ذات جودة مناسبة وكافية ومقبولة، قد تتعرض الفتيات والنساء لقيود في تنقلاتهن ويواجهن معوقات وعقبات إضافية في المشاركة في هذه الأنشطة وقد يزيد ذلك من تعرضهن للعنف القائم على النوع الاجتماعي.

>> الكيفية

توزيع مستلزمات عالية الجودة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كعناصر قائمة بذاتها أو تضمين مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض كجزء من حقيبة اللوازم الصحية النسائية. تشمل المستلزمات التي يجب مراعاتها مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض التي يمكن التخلص منها أو التي يمكن إعادة استخدامها، وكذلك السلع لدعم الإدارة السليمة للحيض مثل الملابس الداخلية والصابون ومسكنات الألم. يمكن دمج هذه المستلزمات في حقيبة البنود غير الغذائية الأخرى (حقيبة اللوازم الصحية النسائية، وحقيبة ما بعد الولادة، وما إلى ذلك) أو توزيعها كعناصر قائمة بذاتها[١٨].

١٨. ١٩ للحصول على معلومات محدثة عن مصادر حقيبة اللوازم الصحية النسائية والاتفاقيات طويلة الأجل الحالية، بالإضافة إلى محتوى العناصر الأساسية والمخصصة التي يقدمها فرع خدمات المشتريات، يُرجى الرجوع إلى المكتب الرئيسي لصندوق الأمم المتحدة للسكان أو فرع خدمات المشتريات.

تتكون عملية تسليم مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض من مراحل مختلفة:

١. التقييم:

مراجعة المعلومات الموجودة حول احتياجات ومستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛ على سبيل المثال في الأزمات الممتدة مع التوزيع السابق لمستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، قد تكون هناك بالفعل ممارسات ومعلومات يمكن الاستفادة منها. دمج هذه المعلومات مع تقييمات الحاجة. يجب أن تحدد تقييمات الاحتياجات التي يتم إجراؤها مع السكان المستهدفين أي من مواد النظافة الصحية التي يجب تضمينها في حقيبة اللوازم الصحية النسائية، أو توزيعها بشكل منفصل. كلما كان ذلك ممكنًا، يجب دمج الأسئلة ذات الصلة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في التقييمات الأخرى (مثل الصحة الجنسية والإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي) لتقليل التكرار.

الاستعداد والتخزين المسبق للمستلزمات

التخزين المسبق لمستلزمات حسب العمر والنوع الجنساني والحساسية ثقافيًا حيثما كان ذلك ضروريًا ومناسبًا. ضمان إمكانية الحفاظ على جودة المنتج في التخزين، وأن مواقع التخزين في مواقع آمنة لضمان حماية المستلزمات، وأن هناك إدارة منظمة للمخزون. جنبًا إلى جنب مع المستلزمات، ضع مسبقًا المواد الإعلامية ذات الصلة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي - الصحة الجنسية والإنجابية - إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.

تذكر! عند مشاورة الفتيات حول تفضيلات منتجات الدورة الشهرية، بما في ذلك الملابس الداخلية، من المفيد إحضار عينات من الخيارات المختلفة المتاحة، فقد لا تكون النساء والفتيات على دراية بجميع فئات المنتجات المتاحة، أو يعتمدن على وسائل غير تجارية لإدارة الدورة الشهرية. تأكد من أن الفتيات والنساء يفهمن كيفية استخدام المنتجات المختلفة قبل تسجيل تفضيلاتهن، وبهذه الطريقة يمكنهن اتخاذ قرار واعي بشأن نوع منتج الدورة الشهرية الذي يفضلن استخدامه.

٢. اختيار مواد الحيض:

اختيار مادة الحيض المناسبة في سياق ثقافي معين وبالتشاور مع النساء والفتيات. يمكن أن تشمل هذه الفوط الطبية التي تستخدم لمرة واحدة، والفوط الطبية التي يعاد استخدامها، وكؤوس الحيض، وقماش الحيض أو السدادات القطنية. للحصول على إرشادات حول اختيار البنود المناسبة، يرجى الرجوع إلى مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ. لمزيد من المعلومات حول الأساليب المختلفة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بما في ذلك مناقشة حول كيف يمكن لإدارة النفايات أن تساعد أيضًا في اتخاذ قرارات واعية بشأن اختيار المنتج، يرجى الرجوع إلى الاختيار الواعي لمنتج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وكيفية التخلص منه. يجب أن تشتمل المستلزمات على مواد داعمة (مثل الصابون والملابس الداخلية) بالإضافة إلى مستلزمات إدارة الحيض. عند اختيار المستلزمات، تأكد من أنها تلتزم بمعايير الجودة المحددة في المواصفات الفنية لمنتجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض (انظر الملحق ٢). إذا كان الخيار المفضل هو المواد التي تستخدم لمرة واحدة، فاستشر قطاع / مجموعة المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية لضمان وجود بنية تحتية مناسبة لإدارة النفايات. لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى التخلص من منتجات الدورة الشهرية، وإدارة النفايات وغسيل الملابس في حالات الطوارئ: خلاصة وافية باللغتين الإنجليزية أو العربية. إذا كانت النساء والفتيات يفضلن استخدام مواد قابلة لإعادة الاستخدام، يُرجى الأخذ في الاعتبار ما إذا كان يلزم اتخاذ تدابير إضافية لضمان قدرة النساء والفتيات على غسل وتجفيف مستلزمات رعاية فترة الحيض بطريقة تحفظ الخصوصية/الكرامة وفي أمان

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية والحيض

قد يتسبب تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في استمرار الحيض لمدة سبعة أو ثمانية أيام بدلاً من أربعة أو خمسة أيام. إذا كان تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بارزًا في سياقك، فيمكنك التفكير في شراء فوط طبية إضافية لتوزيعها.

٣. شراء مواد الحيض:

يمكن شراء مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض محليًا أو دوليًا من خلال فرع خدمات المشتريات التابع لصندوق الأمم المتحدة للسكان. قبل شراء المستلزمات، قم بتقييم توافر مواد عالية الجودة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في السوق المحلية. يعد توزيع مواد الحيض عالية الجودة شرطًا أساسيًا مسبقًا للاستجابة الفعالة لاحتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. إذا كانت المستلزمات عالية الجودة غير متوفرة في السوق المحلية، بما يتماشى مع توجيهات صندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن ضمان جودة مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض (انظر الملحق ٢)، ينبغي النظر في المشتريات الدولية.

أ. المشتريات المحلية: إذا كانت المستلزمات متوفرة في السوق المحلية بما يتوافق مع المواصفات الفنية لصندوق الأمم المتحدة للسكان (انظر الملحق ٢)، فيجب تنفيذ المشتريات بما يتماشى مع قواعد ولوائح الشراء، بما في ذلك الاستلام والتفتيش، لضمان أن المنتجات المستلمة بالجودة المطلوبة من الشركة المصنعة

أو المورد. غالبًا ما تكون المشتريات المحلية أسرع وأكثر صداقة للبيئة وأكثر استدامة للسياق المحلي من خلال استخدام العلامات التجارية المألوفة و/أو الاستثمارات في الأسواق المحلية. على وجه الخصوص في البلدان التي تعاني من أزمات مطولة و/أو متكررة، سيكون الاتفاق طويل الأجل المحلي لمستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المستقلة أو حقيبة اللوازم الصحية النسائية/ النظافة الصحية أمرًا بالغ الأهمية للاستعداد والقدرة على الاستجابة السريعة.

ب. المشتريات الدولية: إذا كانت الجودة المتاحة في السوق المحلية غير معروفة أو دون المستوى المطلوب، يجب استكشاف المشتريات الدولية. العوامل الأخرى التي يجب مراعاتها هي الحاجة الملحة والتكلفة النهائية عند إضافة تكاليف النقل الدولي وقيود الاستيراد المحتملة. يمكن شراء مواد إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض من فرع خدمات المشتريات من خلال دليل مشتريات صندوق الأمم المتحدة للسكان كعناصر منفصلة، كجزء من حقيبة اللوازم الصحية النسائية. عند الشراء دوليًا، من المهم مراعاة قيود الاستيراد المحتملة، والتي قد تؤثر على قدرة إدخال المستلزمات البلاد وزيادة التكاليف في حالة التأخير الطويل في التخليص الجمركي. غالبًا ما تكون المشتريات الدولية ذات جودة أعلى وأرخص بسبب وفورات الحجم وتتطلب جهودًا أقل للمكتب القطري حيث لا توجد حاجة لفتح عطاءات محلية.

النساء الحوامل والمرضعات:

تذكر أن يُراعى مشاركة النساء الحوامل والمرضعات في أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وعند توفير المستلزمات. يمكن للنساء المرضعات أن يبدأن الحيض مرة أخرى بعد عدة أشهر من الولادة. يجب أيضًا دعم النساء الحوامل بمواد نظافة شخصية معينة (مثل فوط ماصة إضافية بعد الولادة للنزيف الغزير) حسب الاحتياجات).

ج. شراء مسكنات الألم: يمكن شراء مسكنات الألم، مثل الإيبوبروفين أو الباراسيتامول، من خلال دليل مشتريات المستلزمات الخاص بصندوق الأمم المتحدة للسكان للمشتريات الدولية. إذا كان هناك مصدر للمستلزمات عالية الجودة في السوق المحلية، فقد يكون الشراء المحلي مناسبًا بما يتماشى مع قواعد ولوائح الشراء الخاصة بصندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن متطلبات الشراء المحلي للمستحضرات الصيدلانية. من المهم مراعاة البيئة القانونية المحلية لتوزيع المستحضرات الصيدلانية خارج سياق خدمات الرعاية الصحية عند التخطيط لتوزيعك. في بعض البلدان، قد يُسمح فقط بتوزيع أدوية إدارة الألم في المرافق الصحية، وبالتالي، قبل شراء هذه العناصر، تأكد من التنسيق مع الجهات الفاعلة في الصحة الجنسية والإنجابية لاتخاذ قرار بشأن أفضل طريقة للنساء والفتيات للحصول على مسكنات الألم.

إدارة النفايات

إذا حددت المشاورات مع السكان المستهدفين الفوط الطبية أو القطن الذي يستخدم لمرة واحدة كأسلوب مفضل لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، فيجب أخذ اعتبارات إدارة النفايات في الاعتبار لتبصير عملية إعداد البرنامج. تتضمن بعض هذه الاعتبارات الإضافية ما يلي: كيف يمكن التخلص من الأغراض بطريقة آمنة وصحية وكريمة؟ هل توجد صناديق في المراحيض؟ هل يتم تفريغ/تنظيف الصناديق بانتظام؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فهل يتم تزويد النساء/الفتيات بأكياس (صغيرة/غير شفافة) حتى يتمكنوا من التخلص من الأغراض في الوقت الذي يناسبهن؟ هل توجد إيضاحات في المراحيض تشرح العناصر التي لا ينبغي التخلص منها في المرحاض لأن ذلك قد يسد نظام الصرف أو يملأ المراحيض ذي الحفرة؟ هل يمكنهن تنظيف أنفسهن وغسل أيديهن قبل/بعد تغيير أغراضهن أو إزالتها؟

تعتبر هذه الاعتبارات ضرورية لحماية خصوصية وكرامة النساء والفتيات والأشخاص من مختلف الميول الجنسية والهويات الجنسية ويمكن تطبيقها على مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية للذكور والإناث على حد سواء اعتمادًا على السياق.

د. التوزيع: بالاقتران مع توزيع مواد ومستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، من الضروري تقديم معلومات عن خصائص كل منتج، وتعليمات الاستخدام والرعاية، وإذا/عندما تكون هناك آثار صحية جانبية محتملة ذات صلة بطريقتين مختلفتين على الأقل (على سبيل المثال، الصوت/برايل/لغة الإشارة/كلمات وصور

مبسطة). يجب أيضًا وضع تدابير لضمان أن يكون التوزيع آمنًا ومناسبًا، بما في ذلك:

أ. إشراك النساء والمراهقات في عملية اختيار نقاط التوزيع والتواريخ والتوقيت؛ أي خارج ساعات الدوام المدرسي، حتى لا تضطر الفتيات إلى التغيب عن الدراسة وقبل حلول الظلام؛

ب. توفير المعلومات قبل التوزيع (أي ماذا ومتى وأين وكيف) حتى تتمكن النساء والفتيات من التخطيط لجمع مجموعة حقيبة اللوازم الصحية النسائية/مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بأمان وسرية؛

ج. تنظيم التوزيع في مكان مناسب وفي وقت مناسب حتى لا تتعارض مع التوزيعات الأخرى، أو يضطررن إلى التغيب عن المدرسة أو العمل؛

د. إشراك الموظفات وتوظيف أعضاء المجتمع من الإناث لتوزيع مواد ومستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض؛

هـ. تجنب المواقع البعيدة عن الملاجئ لأن ذلك قد يزيد من مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي؛

و. ضمان الجودة المناسبة في توزيع المستلزمات والحفاظ عليها.

ز. وضع آلية للشكاوى وردود الفعل فيما يتعلق بالتوزيع الآمن والرضا عن العناصر الموزعة

ح. التأكد من أن جميع الأشخاص الذين يوزعون حقيبة اللوازم الصحية النسائية قد وقعوا على التزام بقواعد السلوك، وأنهم على دراية بخطر الاستغلال والاعتداء الجنسيين، وأنهم على دراية وكفاءة في التعامل مع الكشف عن العنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك الاستغلال والاعتداء الجنسيين.

تذكر! يعد توزيع الحقائب/إمدادات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض فرصة للقاء والتحدث مع النساء والفتيات، لتوفير المعلومات الضرورية وفهم مخاوفهن بشكل أفضل. لذلك، لا يفضل أن يكون توزيع مستلزمات الحيض نشاطًا قائمًا بذاته، ولكن يجب أن يكون مصحوبًا بشرح للعناصر وتعليمات استخدامها والعناية بها والتخلص منها. يجب أن يرتبط توزيع الحقائب بأنشطة التعليم والتوعية حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وربطها ببرامج أوسع للعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية.

المساعدة النقدية والقسائم لعناصر لوازم الصحة النسائية

التزم صندوق الأمم المتحدة للسكان بتوسيع نطاق العمل التعاوني في إطار برامجه الإنسانية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي والبرامج الموجهة للشباب، بما في ذلك الوصول إلى العناصر الأساسية/لوازم الصحة النسائية والأهداف الأخرى الخاصة بالسياق حسب الاقتضاء، بما يتماشى مع الالتزامات الإنسانية العالمية لصندوق الأمم المتحدة للسكان. يجب دائمًا اعتبار المساعدة النقدية والقسائم للبالغين والشباب لشراء سلع إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض مباشرة في أسواقهم المحلية بديلاً/مكملاً لحقائب اللوازم الصحية النسائية، حيث يمكن أن تساهم في الكرامة والاختيار وممارسة النساء والفتيات لإرادتهن، مما يدل على فعالية التكلفة أكثر مما هو عليه في - الحقائب العينية، ودعم الأسواق المحلية. يمكن أن تكون المساعدة النقدية والقسائم، تمامًا مثل حقيبة اللوازم الصحية النسائية، نقطة دخول مهمة لمشاركة المعلومات حول الدورة الشهرية والإحالات إلى الخدمات. قبل اختيار طريقة المساعدة النقدية والقسائم أو الطريقة المختلطة، من الضروري التشاور مع النساء والفتيات بشأن تفضيلاتهن ومخاطر الحماية الخاصة بالسياق/العنف القائم على النوع الاجتماعي فيما يتعلق بشراء مواد النظافة الصحية الخاصة بهن أو تلقي الأموال بدلاً من المساعدة العينية من خلال الحقائب. من المهم أيضًا تحديد تدابير التخفيف من المخاطر لاستخدام المساعدة النقدية والقسائم وتحديد آلية التسليم الأكثر أمانًا لتجنب العواقب السلبية غير المقصودة على النساء والفتيات. بعض مستلزمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، في حال كانت جودتها دون المستوى، يمكن أن تشكل أيضًا خطرًا على الصحة أو الحماية. قد تتطلب الفوط الطبية والفوط والأكواب القابلة لإعادة الاستخدام تقييمات إضافية للسوق المحلية قبل تضمينها في التحويل النقدي أو القسيمة للشراء المحلي. يمكن أن توسع المساعدة النقدية والقسائم خيارات النساء والفتيات وتزيد من وصولهن إلى مواد النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، ولكن يجب فحص الجودة في الأسواق المحلية. لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى إرشادات صندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن المساعدة النقدية والقسائم.

٥ مرافق دعم إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض

>> السبب

تحتاج النساء والفتيات إلى مزيد من الخصوصية في النظافة الصحية أكثر من الرجال والفتيان، خاصة عند التعامل مع الدورة الشهرية. لا يزال الحفاظ على السلامة والكرامة أثناء الوصول إلى مرافق الصرف الصحي يمثل تحديًا واسع النطاق في سياقات العمل الإنساني. لدى المراهقات والنساء تفضيلات مختلفة حول مكان تغيير مواد الدورة الشهرية، فلا يوجد نهج عالمي واحد تستخدمه جميع الفتيات والنساء. تعتبر إدارة الدورة الشهرية أمرًا شخصيًا للغاية، وتتخذ المراهقات والنساء خيارات بناءً على الثقافة والتفضيل والسلامة المتصورة[١٩].

>> الكيفية

إن دمج القليل من التحسينات الطفيفة في تطوير أو إعادة تأهيل المرافق والمواقع التي يقدم فيها صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركاؤه المنفذون الخدمات، يمكن أن يستوعب بشكل أفضل احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للفتيات والنساء والموظفات للمرافق.

١٩. مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في استجابة العمل الإنساني. (طبعة أولى): نيويورك: جامعة كولومبيا، مدرسة ميلمان للصحة العامة ولجنة الإنقاذ الدولية.

- تأكد من أن المواقع التي يقدم فيها صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركاؤه المنفذون الخدمات آمنة ويمكن الوصول إليها بسهولة وتتوافر بها مرافق مياه وصرف صحي مراعية للمنظور الجنساني ويمكن الوصول إليها[٢٠]. تأكد من توفر الصابون أو وجوده بالقرب من مرفق غسل اليدين وأن الآلية المناسبة للتخلص من النفايات موجودة. للحصول على إرشادات أكثر تفصيلاً حول كيفية تصميم أو إعادة تأهيل المرافق، راجع معيار تعزيز النظافة الصحية ١-٣: إدارة نظافة الدورة الشهرية وسلس البول وفقًا لمعايير الحد الأدنى الدولية بالإضافة إلى التخلص من منتجات الدورة الشهرية وإدارة النفايات وغسيل الملابس في حالات الطوارئ: خلاصة وافية.
- تأكد من وجود أماكن خاصة وآمنة للنساء والفتيات لغسل وتجفيف المواد القابلة لإعادة الاستخدام. عند دعم الفتيات والنساء بغسل وتجفيف وتخزين مواد التعامل مع دورة الحيض، من المهم أن تكون على دراية بالمستلزمات التي قد تكون مطلوبة، ونوع المعلومات التي ستكون مفيدة. يمكن العثور على تفاصيل هذه المتطلبات لمختلف منتجات الدورة الشهرية في التخلص وإدارة النفايات وغسيل الملابس أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ: خلاصة وافية.
- تأكد من أن منتجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض متاحة للنساء والفتيات اللواتي يصلن إلى مرافق وخدمات صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركاءه المنفذين. احتفظ بمخزون احتياطي للطوارئ من عناصر إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض (مثل الفوط والملابس الداخلية) المناسبة للسياق المحلي للفتيات والنساء اللاتي قد لا يكنّ مستعدات لبداية الدورة الشهرية.
- تأكد من وجود تدابير أساسية لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض لتلبية احتياجات المرضى/الزوار في فترة الحيض وموظفي الصحة، حيث قد تقضي الفتيات والنساء ساعات طويلة في الانتظار في المرافق الصحية لتلقي الرعاية الصحية لأنفسهن أو لأسرهن.
- تأكد من مشاركة الفتيات والنساء ذوات الأنواع المختلفة من الإعاقات في عمليات تقييم المنشأة، فيما يخص معايير إمكانية الوصول، والسلامة، والملاءمة.

قائمة الفحص: المراحيض المراعية للمنظور الجنساني – المراحيض المشتركة أو العامة أو المؤسسية

- ✓ مراحيض الذكور والإناث مفصولة جسديًا ولها لافتات واضحة.
- ✓ نسبة من المراحيض متاحة للنساء والفتيات ذوات الإعاقة. (على سبيل المثال، منحدر، باب واسع ومقصورة أكبر، قضبان يدوية وما إلى ذلك)
- ✓ تحتوي المراحيض على جدران (أو حواجز) عالية بما يكفي بدون فجوات أو ثقوب.
- ✓ المراحيض لها أبواب مزودة بقفل / مزاليج داخلية.
- ✓ مرفق لغسل الأيدي يقع بالقرب من المراحيض.
- ✓ الصابون متوفر أو موجود بالقرب من مرفق غسل اليدين ويتم وضعه على ارتفاع يمكن للنساء والفتيات المستخدمات للكراسي المتحركة الوصول إليه.
- ✓ يوجد خطاف و/أو رف داخل المرحاض لوضع الأدوات الصحية
- ✓ يتوفر مصدر ضوء للمراحيض أثناء المساء / الليل.
- ✓ توجد حاويات النفايات (أو أية آلية مناسبة أخرى للتخلص منها) لنفايات الدورة الشهرية داخل مراحيض الإناث والذكور).
- ✓ توجد لافتات داخل المرحاض تحتوي على تعليمات حول كيفية التخلص من نفايات الحيض

٢٠. يعد الوصول إلى مرحاض خاص (قابل للقفل وبه مياه) ومستلزمات النظافة من بين الحد الأدنى من البنية التحتية الأساسية والمستلزمات والسلع لمرفق التدبير السريري للاغتصاب. لمزيد من المعلومات، راجع إصدار أداة ضمان الجودة-الحد الأدنى من الرعاية: معايير تقديم رعاية عالية الجودة بعد العنف في المرافق الصحية، ومنظمة جيبغو، وخطة رئيس الولايات المتحدة الطارئة للمساعدة في مجال مكافحة الإيدز، ومركز مكافحة الأمراض والوقاية منها، ومنظمة الصحة العالمية.

٦ المعلومات والتثقيف حول الحيض

>> السبب

في كثير من الأحيان، تشكل الأعراف الاجتماعية والجنسانية التمييزية الأسباب الكامنة وراء الإقصاء والانتهاكات والحرمان من الحقوق. للثقافات المختلفة ممارسات مختلفة لإدارة الحيض، بالإضافة إلى ما تفرضه من قيود على تصرفات وتفاعلات النساء والفتيات في فترة الحيض. على الرغم من أهمية فهم السياق الاجتماعي والثقافي في حالة الطوارئ، إلا أنه يجب أيضًا اعتبار الثقافة ديناميكية، وتخضع للعديد من التأثيرات بمرور الوقت، وبالتالي فهي عرضة للتغيير.[٢١] تعد المعلومات والتثقيف حول الحيض أمرًا بالغ الأهمية لتحسين ممارسات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض ويمكن أن يكون أيضًا وسيلة لتقليل وصمة العار حول الدورة الشهرية ومعالجة بعض التمييز الأساسي بين الجنسين وتعزيز التحولات الإيجابية.

>> الكيفية

التواصل المجتمعي وزيادة الوعي ضروريان لزيادة الوصول الآمن في الوقت المناسب إلى خدمات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض والتخفيف من مخاطر العنف القائم على النوع الاجتماعي. من أجل تغيير الأعراف الاجتماعية الضارة، يجب أن تتضمن برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض أيضًا التثقيف حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وبرامج تغيير التوقعات الاجتماعية، وليس المواقف الفردية فقط، ونشر التغييرات، وتحفيز وتعزيز المعايير والسلوكيات الجديدة. فيما يلي بعض الاعتبارات الرئيسية لإعداد البرنامج:

٢١. المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات لإعداد برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ.

يعد إطار عمل مخطط تحليل الأعراف الاجتماعية ونقاط التحول من CARE من الموارد المفيدة للإرشاد وهو مثال حول كيفية جمع البيانات المتعلقة بالأعراف الاجتماعية. تكملة لهذه الأداة، التي تساعد على فهم البيانات المتعلقة بالأعراف الاجتماعية، هناك أداة استخدام البيانات المتعلقة بالأعراف الاجتماعية (الفرنسية والعربية) وقائمة فحص تصميم الأعراف الاجتماعية (الفرنسية والعربية) للحصول على إرشادات وأمثلة حول كيفية تغيير الأعراف من خلال أنشطة مشروع محددة.

- تحليل المعوقات والعوامل المحفزة لتغيير السلوك. ربما تم بالفعل جمع بعض هذه المعلومات خلال تقييمات أخرى أجراها صندوق الأمم المتحدة للسكان أو نفذها شركاء آخرون. عندما تكون هناك حاجة إلى مزيد من الفهم المتعمق، يمكن استخدام المناقشات الجماعية المركزة، ومقابلات المستجيبين الرئيسيين، واستطلاعات الرأي أو الاستبيانات للتشاور مع النساء والفتيات وإجراء مزيد من التحليل لكل من المعوقات والدوافع، وتحديد أي فجوات موجودة في معرفتهن الحالية وأنواع الرسائل التي قد تكون مفيدة والطرق المناسبة لنشرها.
- في أي سياق، من المهم عدم افتراض الإجماع الثقافي، وتحديد الحلفاء وقادة الرأي الذين يمكنهم تعزيز التحولات الإيجابية لتقليل الوصم حول الدورة الشهرية. من المهم أيضا إشراك النساء والمراهقات في دورات المهارات الحياتية/التعليمية التحويلية لتغيير الأعراف المحلية الضارة بين الجنسين، وزيادة المعرفة حول الدورة الشهرية، ورفض الخرافات وتقليل الشعور بالوصم. إن فهم العملية البيولوجية التي يقوم عليها الحيض، وأسباب الألم ذات الصلة، والتعرف على الدورة الخاصة بهن وكيف أنها مؤشر على صحتهن، هي معلومات مهمة لأي امرأة أو فتاة.

تذكر! قد تكون هناك حاجة إلى وجود مترجمين فوريين، بما في ذلك لغة الإشارة، والذين يمكنهم تسهيل التواصل بين المجموعات التي تتحدث لغات مختلفة في سياقات معينة. يجب أن يتلقى المترجمون توجيهًا حول موضوع المناقشة لضمان تفسير المعاني بأمانة، خاصة عند مناقشة موضوعات حساسة.

- إشراك قادة المجتمع من الإناث والذكور والمؤسسات الدينية وقادة الرأي الآخرين لدعم التغيير الاجتماعي ونشر معلومات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. يتطلب إشراك الرجال والفتيان تحولًا في التفكير النقدي للأفراد حول القوة والامتيازات التي يتمتعون بها ويساعدهم على التخلي عن «امتيازاتهم» لتفكيك النظام الأبوي.

كيف يكون تغيير الأعراف الاجتماعية أمرًا حاسمًا في تحقيق المساواة بين الجنسين هو خلاصة وافية يحتوي على استراتيجيات واعدة لتغيير الأعراف الاجتماعية لتحقيق المساواة بين الجنسين ويوفر إطارًا للنُهج البرامجية لتغيير المعايير على نطاق واسع. تعرض الخلاصة الوافية العمليات المختبرة لتغيير الأعراف الاجتماعية وإطار تصميم البرنامج، كما هو مطبق على إعداد البرامج لإنهاء تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. هذه العمليات متكررة ومتزامنة وذاتية التعزيز ويمكن تطبيقها في المجالات الاجتماعية الأخرى بما في ذلك إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.

- تشمل الموضوعات التي سيتم تناولها في جلسات التثقيف حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض: مقدمة إلى أنواع المنتجات وكيفية استخدامها،[٢٢] التعليم/ العروض التوضيحية حول الممارسات الصحية لاستخدام مواد الغسيل والتجفيف؛ وكيفية التخلص الصحي من مواد الحيض، التثقيف حول مرحلة البلوغ والدورة الشهرية، وكشف الخرافات حول الدورة الشهرية، ومعلومات/عرض توضيحي حول ممارسات إدارة الحيض الصحية وإدارة الألم[٢٣].

٢٢. لمزيد من المعلومات حول نطاق نوع المنتج، يُرجى الرجوع إلى إرشادات-منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونيسيف"-حول-مواد-النظافة-الصحية-أثناء-الحيض.

٢٣. للتعليم حول مرحلة البلوغ والدورة الشهرية، راجع الدليل الإرشادي سلامتي، صحتي ونموذج برنامج فتاة متألقة أو مجموعة أدوات المراهقات للعراق للأنشطة الخاصة بالمراهقات.

قد لا تفهم العديد من الفتيات الصغيرات التغييرات التي تحدث في أجسادهن، بسبب نقص المعلومات، أو تعطل الالتحاق بالمدرسة أو عدم كفاية أو عدم توفر التربية الجنسية الشاملة. يمكن أن يكون إنشاء برامج التربية الجنسية الشاملة أو الدفاع عنها أثناء حالات الطوارئ الإنسانية أمرًا صعبًا، نظرًا لاختلاف وجهات النظر حول هذا الموضوع. وبالتالي، من المهم العمل مع أصحاب المصلحة المحليين والجهات الفاعلة في قطاع التعليم لتصميم المناهج الدراسية مع مراعاة متأنية للسياق. يجب أن تساهم التربية الجنسية الشاملة في تضمين الدورة الشهرية كجزء عادي وطبيعي من التطور البدني للفتيات، ولا يجب معاملتهن بسرية أو وصمة عار، ويجب أن يقترن بمعلومات حول الخدمات المتاحة لتلبية الاحتياجات الصحية للشباب، وخاصة احتياجات الصحة الجنسية والإنجابية. يمكن العثور على أمثلة لأهداف التعلم المناسبة للعمر حول صحة الدورة الشهرية في الإرشادات الفنية الدولية حول التربية الجنسية.

- يمكن توصيل رسائل وتثقيف الإعلام والتعليم والاتصال حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بعدة طرق، مثل المناقشات الفردية أو الجماعية؛ من خلال مقدمي الخدمات الذين يقدمون بالفعل خدمات في المجتمع تدعم احتياجات النساء والفتيات؛ وكذلك من خلال قنوات الاتصال الجماهيري. الدوراة الشهرية لا تتوقف بسبب الجائحة هو أحد الأمثلة على مادة الإعلام والتعليم والاتصال التي توفر دليلًا مرئيًا خطوة بخطوة حول صنع فوطة قابلة للغسيل في المنزل أثناء جائحة كوفيد-١٩. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أيضًا دمج رسائل إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في المناهج الدراسية و/أو مناهج وبرامج التعليم خارج المدرسة للوصول إلى الفتيات الصغيرات.

تذكر! قم بإشراك المجتمعات لضمان أن تكون مواد الاتصال ملائمة محليًا، ومترجمة، ومقبولة، ومناسبة، مثل الصور الفوتوغرافية للمجتمعات التي لديها معرفة منخفضة بالقراءة والكتابة، ومعدلة مع الاحتياجات المختلفة للأشخاص ذوي الإعاقة، والمراهقين، وما إلى ذلك.

٧ المراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم

>> السبب

لضمان تصميم برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بشكل مناسب واستدامتها وتحسينها عند الحاجة، من الأهمية بمكان وجود آليات قوية للمراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم. ويمكن أن يساهم صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركائه في وضع تصور لأهداف واستراتيجيات برامجهم، وتسهيل تطوير النماذج المنطقية وتوضيح كيف يتوقع البرنامج إحداث التغيير. سيكون أيضًا مفيدًا في الحصول على التعلم الأساسي حول الممارسات والمعتقدات الثقافية الخاصة في سياق أو مجموعة معينة، وتحديد الثغرات ومساءلة صندوق الأمم المتحدة للسكان لضمان تلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات. توثيق الدروس المستفادة وأفضل الممارسات لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض مهم أيضًا لمواصلة الابتكار وتحسين إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في إعداد برامج الطوارئ.

>> الكيفية

تشير مراقبة وتقييم البرنامج إلى الأنشطة المصممة لفهم كيفية تنفيذ البرنامج وما تم تحقيقه. يمكن أن يشمل ذلك تقييم الوقت المناسب و/أو جودة أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المنفذة وكذلك المخرجات والنتائج والأثر الذي يحققه البرنامج[٢٤]. يجب أن تبدأ خطط المراقبة والتقييم بتصميم وتنفيذ أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، وأن يتم توسيعها بمجرد استقرار الظروف.

٢٤. معهد المرأة العالمي، ٢٠١٧. أبحاث العنف القائم على النوع الاجتماعي والمراقبة والتقييم مع اللاجئين والسكان المتضررين بالنزاع: دليل ومجموعة أدوات للباحثين والممارسين - نسخة اختبار ميداني. واشنطن، دي سي.

- يجب أن تستخدم خطة المراقبة والتقييم مزيجًا من أساليب التقييم الكيفي والكمي. تم إدراج قائمة بأسئلة التعلم الرئيسية حول المراقبة والتقييم في مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ. أحد الأمثلة على أداة التقييم السريع هو «أداة التقييم السريع لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض)» التي أعدتها لجنة الإنقاذ الدولية وجامعة كولومبيا لمساعدة المجتمع الإنساني في تقييم حالة ومدى وصول برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالة الطوارئ الإنسانية المستمرة.
- ينبغي ألا تقتصر أنشطة المراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم الخاصة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض على مراقبة ما بعد التوزيع لمستلزمات النظافة أثناء الحيض، ولكن يجب أن تغطي أيضاً جميع جوانب برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، بما في ذلك رضا النساء والفتيات عن الخدمات، وزيادة المعرفة بين الأفراد الذين شاركوا في جلسات المعلومات والتعليم عن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.
- استخدم إطار مفاهيمي لتحديد المؤشرات الرئيسية لإثبات الأداء وإظهار ما إذا كانت التغييرات المقترحة قد حدثت. ضع في اعتبارك استخدام مزيج من مؤشرات العملية والأداء. توفر مؤشرات العملية معلومات حول نطاق وجودة أنشطة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المنفذة، وتتكون من المدخلات والمخرجات، بينما تستخدم مؤشرات الأداء عموماً لقياس التغييرات نحو إحراز النتائج.
- تخطيط آليات ردود الفعل - بما في ذلك الكيفية ومِن مَن وتكرارها. لا يكفي جمع ردود الفعل وحدها؛ تأكد من وجود نظام معمول به (بما في ذلك تحديد المسؤول) لتحليل وتتبع الإجراءات المخففة، ثم إعادة توصيل ذلك إلى المجتمعات. تشمل الخيارات المختلفة لتلقي ردود الفعل: نماذج ردود فعل المجتمع/أوراق السجل التي يملأها الموظفون أو المتطوعون، والاستطلاعات، والنقاشات الجماعية المركزة، واللجان المجتمعية، وخطوط الهاتف (المكالمات و/أو الرسائل القصيرة)، ومكاتب الأسئلة، والشكاوى أو صناديق الاقتراحات[٢٥].

بسبب المخاطر الأمنية أو مشكلات الوصول، قد يضطر صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركاؤه المنفذون إلى إدارة برنامج عن بُعد. تتطلب العمليات عن بعد زيادة متطلبات المراقبة والإبلاغ مقارنة بإعداد البرامج التقليدية بسبب الافتقار إلى الوجود الميداني والإشراف المباشر من قبل المنظمات الدولية. في السياقات التي يتم فيها إعاقة الوصول ويعتمد صندوق الأمم المتحدة للسكان والشركاء المنفذون على مراقبة الطرف الثالث، من الضروري دعم بناء قدرات موظفي مراقبة الطرف الثالث في موضوعات محددة ذات صلة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وأدوات المراقبة من خلال تسهيل التدريب بشكل مباشر ومشاركة المواد ذات الصلة. لمزيد من المعلومات حول مراقبة الطرف الثالث، راجع إرشادات صندوق الأمم المتحدة للسكان لكيانات مراقبة الطرف الثالث والجهات المانحة بشأن التعامل مع عمليات المراقبة والتقييم الخارجية وعمليات التحقق لبرامج العنف القائم على النوع الاجتماعي.

- قم بمراجعة الأنشطة أو تعديلها أو إضافتها بناءً على التعليقات الواردة من النساء والفتيات وكلما حدثت تغييرات في الموقف. جزء أساسي من عملية المراجعة بناء على آراء المستجيبين أن يتم الشرح للنساء والفتيات، عن كيف تم أخذ ملاحظاتهن في الاعتبار. في بداية البرنامج، بالإضافة إلى تبادل الطرق التي يمكن من خلالها تقديم الملاحظات، من الضروري أن تعرف النساء والفتيات الطرق التي سيستجيب بها صندوق الأمم المتحدة للسكان وشركاؤه للملاحظات الواردة. لمزيد من المعلومات، راجع المذكرات الإرشادية حول إغلاق حلقة الملاحظات الخاصة بشبكة التعلم النشط للمساءلة والأداء.

تذكر! ضمان إجراء المقابلات والمناقشات الجماعية مع الفتيات والنساء بشكل خاص وأن جميع المعلومات يتم جمعها ومشاركتها فقط عند الرضا/الموافقة الواعية من النساء والفتيات.

ميزانية لأنشطة المراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم

لتقدير تكلفة أنشطة المراقبة والتقييم والمساءلة والتعلم ضمن الميزانية، والنظر في تكاليف قياس المؤشرات بوسائل التحقق المتاحة (مثل الاستطلاعات والزيارات الميدانية والتقييمات ومراقبة الطرف الثالث). يجب أن يتضمن بند الميزانية أيضًا تكاليف إجراء التقييم - حيثما كان ذلك مناسبًا.

٢٥. مقتبس من معالجة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض تحتاج إلى دليل إرشادي وأدوات لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

الملحق رقم ١.
قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في استجابة العمل الإنساني. (طبعة أولى). نيويورك: جامعة كولومبيا، مدرسة ميلمان للصحة العامة ولجنة الإنقاذ الدولية.	تهدف الإرشادات متعددة القطاعات إلى تقديم إرشادات عملية ومبسّطة للعاملين في المجال الإنساني حول كيفية تعميم إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض عبر القطاعات. تحتوي على قوائم مرجعية وروابط إلى المصادر لكل قطاع من قطاعات تدخلات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية، ومتوفر أيضاً نسخة مصغرة باللغتين العربية والفرنسية
مواد تدريب العاملين بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض	عينة من ملف باور-بوينت بناء على مجموعة أدوات لدمج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في استجابة العمل الإنساني.	الإنجليزية، والعربية، والفرنسية
النظافة الصحية أثناء الحيض مهمة: مصدر لتحسين النظافة الصحية أثناء الحيض في جميع أنحاء العالم	مصدر شامل حول النظافة الصحية أثناء الحيض يدعم إعداد معلومات خاصة بالسياق لتحسين الممارسات للنساء والفتيات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. الوحدة ٦ مخصصة للنظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ.	الإنجليزية
دليل بالجريف لدراسات الحيض الحرجة: إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في الأوضاع الإنسانية	يقيّم إدارة صحة الحيض في الأوضاع الإنسانية، ويسعى إلى تسليط الضوء على الأهداف والمكونات الرئيسية وجهود التنسيق لتلبية احتياجات الحيض. يناقش المؤلفون كيف يمكن جعل التدخلات مستدامة إلى ما بعد استجابة «ثقافة الحقيبة» قصيرة المدى؛ يسلطون الضوء على الخبرات مع المزيد من المناهج التنموية التي تتضمن دعم السياسات، والمشاركة المجتمعية، وبناء القدرات، واستخدام المنتجات المستدامة اقتصاديًا وبيئيًا.	الإنجليزية
استكشاف ممارسات الدورة الشهرية والقبول المحتمل للملابس الداخلية الخاصة بالحيض القابلة لإعادة الاستخدام بين سكان الشرق الأوسط الذين يعيشون في بيئة لاجئين	تستكشف هذه الدراسة مدى القابلية الافتراضية والمنفعة المحتملة لمنتج الملابس الداخلية الخاصة بالحيض القابلة لإعادة الاستخدام من خلال فحص المعتقدات والسلوكيات والممارسات تجاه النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية بين سكان الشرق الأوسط الذين يعيشون في بيئة لاجئين.	الإنجليزية

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
تقييم المعتقدات والممارسات المتعلقة بالنظافة الصحية أثناء الحيض للمراهقات في لبنان	كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم ممارسات النظافة الصحية أثناء الحيض بناءً على المعتقدات الاجتماعية والثقافية للمراهقات في لبنان.	الإنجليزية
إرشادات اليونيسف: النظافة والصحة أثناء الحيض	تم إعداد هذه الإرشادات بواسطة اليونيسف لمتخصصي المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والتعليم والصحة والنوع الاجتماعي، ونقاط الاتصال في المكاتب القطرية الذين يعملون مع شركائهم لتطوير البرامج المتعلقة بالنظافة والصحة أثناء الحيض. وهي تركز على عملية تصميم البرامج ودعمها من وجهة نظر اليونيسف وتوفر مرجعًا حول الموارد الفنية الموجودة الأكثر تفصيلاً.	الإنجليزية
منظمة الأمم المتحدة للطفولة «اليونيسف»-دليل إرشادي-حول-مواد-النظافة-الشخصية-أثناء-الحيض	توفر هذه الوثيقة إرشادات للموظفين من قسم الإمداد وقسم البرامج باليونيسف (أقسام المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والتعليم والحماية) بشأن اختيار وشراء المواد والمستلزمات المناسبة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، لا سيما أثناء الاستجابة الإنسانية. لكل مادة من مواد الحيض، يتم إبراز الجوانب البيئية والصحية والمالية في جداول فردية، إلى جانب اعتبارات التوافر وتجربة المستخدم والمعايير واللوائح. يتم توفير المواصفات الفنية لكل مادة.	الإنجليزية
إرشادات اليونيسف: مراقبة النظافة والصحة أثناء الحيض	الغرض من هذا الدليل هو دعم تطوير وتحسين مراقبة النظافة والصحة أثناء الحيض، من خلال تسليط الضوء على المبادئ الأساسية (بما في ذلك الاعتبارات الأخلاقية) وأمثلة على الأسئلة لمراقبة العناصر المختلفة للنظافة والصحة أثناء الحيض. لا يُقصد من الأسئلة والإرشادات الأوسع أن تكون شاملة أو توجيهية؛ بدلاً من ذلك، فهي تمثل اقتراحات عملية لمراقبة النظافة والصحة أثناء الحيض، بناءً على تجارب قطاع المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية.	الإنجليزية
تلبية احتياجات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض: دليل إرشادي وأدوات لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر	يهدف هذا الدليل إلى توفير إرشادات شاملة وأدوات عملية لتصميم وتنفيذ إجراءات مناسبة وشاملة وفعالة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في السياقات الإنسانية، بما يتلاءم مع سياق الصليب الأحمر والهلال الأحمر. يحتوي على أدوات عملية لتقييم وتخطيط وتنفيذ ومراقبة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية
التخلص من منتجات الدورة الشهرية، وإدارة النفايات وغسيل الملابس في حالات الطوارئ: خلاصة وافية.	تكمل الخلاصة الوافية مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ المتعلقة بالتخلص من منتجات الدورة الشهرية، وإدارة النفايات وغسل المواد القابلة لإعادة الاستخدام. تهدف هذه الأداة إلى تقديم إرشادات لدعم المنظمات والوكالات التي تسعى إلى معالجة هذه الجوانب بسرعة، لا سيما تلك الخاصة باستجابة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية العربية
اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، دمج الأشخاص ذوي الإعاقة في العمل الإنساني، ٢٠١٩	تحدد المبادئ الإرشادية الإجراءات الأساسية التي يجب على الجهات الفاعلة في العمل الإنساني اتخاذها من أجل التحديد والاستجابة بشكل فعال لاحتياجات وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة الذين هم أكثر عرضة لخطر التخلف عن الركب في الأوضاع الإنسانية. تقدم أمثلة على الممارسات الميدانية الشاملة التي تحتوي على توصيات محددة لكل قطاع، بما في ذلك الحماية والصحة والتعليم والمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية.	الإنجليزية، والعربية، والفرنسية، برايل

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
مجموعة أدوات مواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي والإعاقة	إدراج الإعاقة في تخطيط برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي، وتنفيذ برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي، وإدراج مراقبة وتقييم الإعاقة في برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي. يمكن أن تساعد هذه الأدوات الممارسين في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي في التشاور مع الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم بشأن تصميم البرامج والخدمات، لبناء قدرات موظفي برنامج العنف القائم على النوع الاجتماعي للعمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية لهم ولمساعدة موظفي العنف القائم على النوع الاجتماعي في مراقبة تقدمهم مع دمج أصحاب الإعاقة.	الإنجليزية
كتيب للتنسيق بين تدخلات مواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ	هذا الكتيب هو أداة مرجعية مختصرة توفر إرشادات عملية على المستوى الميداني لإنشاء والحفاظ على مجموعة فرعية للعنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ الإنسانية. على الرغم من التركيز على العنف القائم على النوع الاجتماعي، إلا أن هذا المصدر يحتوي على الكثير من المعلومات المفيدة التي يمكن استخدامها لنشر أنشطة تنسيق إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية، والفرنسية، والعربية.
مبادئ إرشادية لدمج تدخلات مواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي في العمل الإنساني	توفر هذه المبادئ إرشادات عملية وأدوات فعالة للعاملين في المجال الإنساني والمجتمعات لتنسيق وتخطيط وتنفيذ ومراقبة وتقييم الإجراءات الأساسية للوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والتخفيف من حدته. على الرغم من التركيز على العنف القائم على النوع الاجتماعي، يحتوي هذا المصدر على الكثير من المعلومات المفيدة التي يمكن استخدامها لنشر أنشطة تعميم إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية، والعربية، والفرنسية
المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات لإعداد برامج مواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ	يقدم هذا المصدر ١٦ معيارًا أساسيا للوقاية من العنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له في حالات الطوارئ. تنطبق الإجراءات الموضحة في هذه المعايير على الجهات الفاعلة التي تعمل على تقديم برامج متخصصة في التصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي والتنسيق عبر الأزمات الإنسانية. يحتوي كل معيار على إجراءات رئيسية ومذكرات إرشادية وأدوات ومصادر.	الإنجليزية، والفرنسية، والعربية
استراتيجية لمعالجة احتياجات المراهقات في جميع أنحاء سوريا	تهدف الاستراتيجية إلى تعزيز وتوسيع البرامج الحالية الخاصة بالمراهقات في سوريا. تسترشد هذه الاستراتيجية بمراجعة الأدبيات حول تأثير حالات الطوارئ الإنسانية على المراهقات مع التركيز على مخاطر الحماية واحتياجات الصحة التنموية والإنجابية ويمكن أن تكون مفيدة عند تصميم تدخلات إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للمراهقات.	الإنجليزية
المساحات الآمنة للنساء والفتيات: مجموعة أدوات للنهوض بتمكين النساء والفتيات في الأوضاع الإنسانية	تهدف مجموعة الأدوات إلى دعم إحساس النساء والفتيات بالذات وتمكينهن من خلال توفير خطة عالمية لإعداد برنامج المساحة الآمنة للنساء والفتيات. إنه يوفر للموظفين الميدانيين ٣٨ أداة و٩ قواعد بيانات مع إرشادات خطوة بخطوة وإرشادات حول كيفية تطبيق المبادئ والنهج والاستراتيجيات النسوية في الممارسة العملية، ضمن عملية تقودها النساء والفتيات.	الإنجليزية

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
Girl Shine (الفتاة المتألقة) - نموذج برنامج وحزمة موارد تسعى إلى دعم المراهقات وحمايتهن وتمكينهن في الأوضاع الإنسانية	يدعم هذا المورد المراهقات أثناء انتقالهن الآمن والصحي إلى مرحلة البلوغ، محميات من العنف القائم على النوع الاجتماعي، ومدعومات من قبل مقدمي الرعاية وأقرانهن وقادرات على المطالبة بحقوقهن الكاملة.	الإنجليزية
مجموعة أدوات المراهقات للعراق	مجموعة أدوات المراهقات للعراق هي عبارة عن مجموعة من جلسات التعلم والأدوات المصممة لتمكين المراهقات من النازحين واللاجئين والمجتمعات المضيفة في العراق لمعالجة القضايا الرئيسية المتعلقة بالمهارات الحياتية والصحة الإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي والتعليم المالي. توفر مجموعة الأدوات إرشادات حول كيفية إنشاء مساحات صديقة للفتيات وإجراء تقييمات للاحتياجات تركز على الفتيات والتخطيط للتدخل وفقًا لذلك. كجزء من قسم الصحة الإنجابية، توجد فصول مخصصة لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض لكل من المراهقات الصغيرات والكبيرات.	الإنجليزية والعربية
دليل سلامتي، صحتي	يمكّن هذا المنهج المراهقات من تطوير آليات التأقلم الإيجابية وإنشاء شبكة آمنة من الأصدقاء والداعمين يمكنهن الاستفادة منها إذا واجهن العنف القائم على النوع الاجتماعي أو أنواع أخرى من العنف. الفصول ١٠: الإنجاب الجزء ١: جسدي، مرحلة البلوغ، النظافة، الصحة الإنجابية (يشمل الفئة العمرية ١١-١٣ سنة، ١٤-١٨ سنة).	الإنجليزية
الأمهات المراهقات رغم كل الصعاب	تم تصميم مبادرة «الأمهات المراهقات رغم كل الصعاب» لتلبية الاحتياجات الفورية للمراهقات الحوامل والأمهات لأول مرة في البيئات المتضررة بالأزمات، بينما في الوقت نفسه يعالج المورد الوعي المجتمعي والمشاركة حول النوع الاجتماعي والسلطة والأعراف الاجتماعية. تتطرق مجموعة الأدوات إلى الحيض في أقسام مختلفة، وتستكشف الجوانب المختلفة المتعلقة بإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بما في ذلك المعتقدات والقيم حول مرحلة البلوغ والخصوبة للفتيات.	الإنجليزية والعربية
مجموعة أدوات إعداد برامج المراهقات،	الإرشادات والأدوات لبرامج المراهقين وتمكين الفتيات في بيئات الأزمات المعدة بواسطة الخطة الدولية ٢٠٢٠.	الإنجليزية
عالم (روزي)	دليل تعليمي لإدارة الدورة الشهرية من جلستين، تم إعدادهما بواسطة WASH UNITED. ستتعلم الفتيات من تجربة روزي ويشاركن في أنشطة ممتعة حول النظافة الصحية أثناء الحيض. بعد الانتهاء من أنشطة (عالم روزي)، ستشارك الفتيات في «مشروع اتخاذ إجراء» حيث ستشارك كل واحدة منهن ما اكتشفنه مع فتاتين أخريين على الأقل من بين أقاربهن.	الإنجليزية والعربية
بيان المجموعة العالمية للصحة والنظافة أثناء الحيض للجنة وضع المرأة	بيان قدمته مجموعة النظافة الصحية بمناسبة الدورة ٦٤ للجنة وضع المرأة بالأمم المتحدة. يمكن استخدامها كعينة لمناصرة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية
إرشادات صندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن المساعدة النقدية والقسائم.	المبادئ التوجيهية البرامجية والتشغيلية لصندوق الأمم المتحدة للسكان بشأن المساعدة النقدية والقسائم. الملحق رقم ٢: المساعدة النقدية لعناصر لوازم الصحة النسائية للاستخدام الداخلي فقط لصندوق الأمم المتحدة للسكان.	الإنجليزية، والعربية، والفرنسية

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
دورات المثليين: المواقف تجاه الحيض وخبراتها في مجتمع مركزه الذكور والمتحولين جنسياً، والثقافة، والصحة والجنس	كان الغرض من هذه الدراسة هو جمع معلومات حول المواقف والتجارب مع الحيض في مجتمع مركزه الذكور والمتحولين جنسياً. من المفيد الحصول على مزيد من المعلومات حول تجارب الحيض من مزدوجي الميل الجنسي ومغايرى الهوية الجنسانية وأحرار الهوية الجنسانية وحاملو صفات الجنسين.	الإنجليزية
إرشادات فنية دولية حول التربية الجنسية	تم تطوير الإرشادات الفنية الدولية حول التربية الجنسية لمساعدة قطاعات التعليم والصحة والسلطات الأخرى ذات الصلة في تطوير وتنفيذ برامج ومواد التثقيف الجنسي الشامل في المدرسة وخارج المدرسة. يحتوي على جلسات تغطي من بين أمور أخرى التشريح الجنسي والإنجابي وعلم وظائف الأعضاء والتكاثر والبلوغ.	الإنجليزية
استخدام كأس الحيض، التسرب، القبول، الأمان، والتوافر: مراجعة منهجية وتحليل تجميعي	المراجعة الشاملة لعام ٢٠١٩ من قبل دورية The Lancet للدراسات الدولية حول تسرب كأس الحيض، والقبول، والسلامة، واكتشاف مدة توفّر كأس الحيض لإعداد البرامج. من المفيد الحصول على معلومات قائمة على الأدلة حول إمكانية الوصول إلى كأس الحيض وقبوله واستخدامه.	الإنجليزية
دليل الجيب الخاص بالعنف القائم على النوع الاجتماعي	يقدم إرشادات لغير المتخصصين في العنف القائم على النوع الاجتماعي حول كيفية دعم إحدى ضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي والتي تم الكشف عنها في سياق لا يوجد فيه ممثل لمناهضة العنف القائم على النوع الاجتماعي (بما في ذلك مسار الإحالة أو نقطة الاتصال الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي) المتاحة في منطقتك. مفيد لأي موظف قد يكون على اتصال مباشر مع السكان المتضررين.	الإنجليزية، والفرنسية، والعربية
«أداة التقييم السريع لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض»	تم تصميم أداة التقييم السريع لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض لمساعدة المجتمع الإنساني في تقييم حالة ومدى وصول برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالة الطوارئ الإنسانية المستمرة. يمكن استخدامه أيضًا كأداة للتقييم الذاتي أو التشخيص للوكالات أو المنظمات التي تستجيب لحالة الطوارئ، أو بواسطة آليات المجموعة والتنسيق. يوصى باستخدام أداة التقييم السريع لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض بمجرد بدء العمل بالمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والخدمات الأخرى، من أجل النظر في ما هو موجود، وما هي الثغرات الأكثر أهمية. يجب استخدامه في وقت مبكر من الاستجابة قدر الإمكان، لإتاحة أقصى فرصة لتغيير المسار.	الإنجليزية
مقياس احتياجات ممارسة الدورة الشهرية (المقياس رقم ٣٦)	تقيس هذه الأداة مدى إدراك ممارسات وبيئات إدارة الدورة الشهرية لدى المستجيبات لتلبية احتياجاتهن خلال الدورة الأخيرة. توفر الأداة طريقة لفهم احتياجات ممارسة الدورة الشهرية بين الفئات المعنية (على سبيل المثال، كمجموعة بيانات أساسية قبل التدخل) ولتتبع أو مقارنة التغييرات بمرور الوقت.	الإنجليزية
استبيان ممارسات الدورة الشهرية	توفر هذه الأداة مجموعة من أفضل أسئلة التقرير الذاتي للممارسات الخاصة بتحديد ممارسات النظافة الصحية أثناء الحيض للمستجيبات. تم تصميم استبيان ممارسات الدورة الشهرية لتوفير مجموعة شاملة من الأسئلة. يمكن للمستخدمين اختيار الأسئلة التي تناسب احتياجاتهم البحثية. توفر ممارسات الدورة الشهرية معلومات حول تجارب الدورة الشهرية للسكان. يمكن قياسها كجزء من تقييم الاحتياجات، لوصف السكان والنظر في الصلاحية الخارجية، وتتبع التغييرات في السلوك بمرور الوقت.	الإنجليزية

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
إرشادات تشغيلية لإنقاذ إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للأطفال	توفر هذه الإرشادات إطارًا لكيفية تخطيط برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وتنفيذها ومراقبتها وتقييمها. يتضمن الوصول إلى قوالب مختلفة لمساعدة المنظمات في إعداد برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية
الدورات الشهرية لا تتوقف بسبب الجائحة	دليل مرئي خطوة بخطوة لإظهار طريقة واحدة يمكنك من خلالها صنع فوطة قابلة للغسل في المنزل أثناء انتشار جائحة كوفيد-١٩.	الإنجليزية
مجرد الحقائق: فهم مخطط معلومات بياني عن الحيض مخطط معلومات بياني حول التحديات والاستجابات لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ	أمثلة على مواد/مخطط معلومات بياني للإعلام والتعليم والاتصال عن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ.	الإنجليزية الفرنسية العربية
التخفيف من آثار كوفيد-١٩ على النظافة والصحة أثناء الحيض، اليونيسف، أبريل ٢٠٢٠	هذه قائمة مختصرة لبعض التحديات التي تواجه الأشخاص الذين يحيضون واعتبارات التخفيف من الآثار أثناء جائحة كوفيد-١٩. هذا الموجز يكمل إرشادات اليونيسف الأخرى بشأن جوانب الاستجابة لجائحة كوفيد العالمية ويجب قراءته جنبًا إلى جنب مع التوجيهات المتعلقة بالمراقبة وتخفيف الآثار الثانوية لجائحة كوفيد على توافر خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية والوصول إليها.	الإنجليزية
كتيب رقمي عن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض، بما في ذلك الإصدارات المتاحة للنساء والفتيات ذوات الإعاقة البصرية	مجموعة أدوات باللغتين الهندية والإنجليزية حول إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض للنساء والفتيات ذوات الإعاقة البصرية والسمعية. تساعد الأدوات الموجودة في هذه الحقيبة النساء على تصور وفهم أجسادهن، والتغيرات الجسدية خلال مرحلة البلوغ، والبيولوجيا وراء الحيض وكيفية إدارة الحيض بكل فخر وكرامة. تتضمن مجموعة الأدوات: أ) دليل ميسّر لـ «As We Grow Up (بينما نحن ننمو): كتاب لمسي عن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض: ب) As We Grow Up (بينما نحن ننمو): حول الحيض (مقاطع فيديو بلغة الإشارة الهندية. ج) أساور صحية للحيض للمكفوفين. د) مئزر لمسي على الجهاز التناسلي الأنثوي.	الإنجليزية
١٠ استراتيجيات عملية مشاركة الذكور في إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض وصحيفة حقائق استراتيجيات مشاركة الذكور	يقدم إرشادات حول إشراك الرجال في النقاش عن إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض. ويعد نقطة انطلاق لبناء فهم حول الحيض بين مجتمع الذكور، والحصول على الدعم لإعداد برامج إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض ومعالجة المفاهيم الخاطئة أو المحظورات.	الإنجليزية
إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض الاختيار الواعي للمنتج والتخلص منه	يلخص هذا التقرير المنتجات المختلفة المستخدمة في إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض على وجه التحديد في الهند، بما في ذلك توافرها وتأثيرها البيئي ومعايير الجودة. ويصف المزايا والعيوب المتنوعة لطرق إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض المختلفة، ويتضمن مناقشة حول كيف يمكن لإدارة النفايات أن تساعد في اتخاذ القرارات والعواقب المهمة للاختيار الواعي.	الإنجليزية

>> الملحق رقم ١. قائمة بالمصادر الإضافية

المؤلف، والصفة والرابط	المحتوى	اللغات
كتيب نشر الوعي عن الدورة الشهرية	دليل تعليمي وتدريبي حول تخطيط وتصميم وتقديم تدخلات خاصة بالحيض من خلال عمل الشباب من خلال ممارسات التعليم غير النظامي. تم تطوير هذا الكتيب لتعزيز النظافة والصحة أثناء الحيض من خلال تعزيز القدرات وتحسين المعرفة المتعلقة بالحيض والمواقف والموارد بين العاملين الشباب العاملين في المنظمات الشبابية الشعبية. يعد هذا الكتيب دليلا تعليميا وتدريبيا حول تخطيط وتصميم وتقديم تدخلات الحيض من خلال عمل الشباب في سياق ممارسات التعليم غير النظامي.	الإنجليزية
دليل التدريب على الصحة أثناء الحيض	دليل تدريبي للميسرين. تم تصميم معظم الجلسات لجمهور غير متعلم أو شبه متعلم. يركز هذا الدليل التدريبي على أهمية اتخاذ النساء والفتيات قرارات واعية فيما يتعلق بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية، والمياه والصرف الصحي والنظافة الصحية الخالية من التمييز والإكراه والعنف. يركز في الغالب على الصحة أثناء الحيض، في حين أنه يتضمن أيضًا نوبات أخرى من النزيف بين الحيض وانقطاع الطمث وعند الاقتضاء يشير تحديدًا إلى هذه الأنواع الأخرى من النزيف المهبلي. يتضمن الدليل أربع دورات تدريبية: الأعراف والأدوار بين الجنسين، والصحة أثناء الحيض، وتحسين النظافة أثناء الحيض، والصحة الجنسية والإنجابية.	الإنجليزية
المراحيض العامة والمجتمعية الصديقة للمرأة: دليل للمخططين وصناع القرار	يمكن أن يساعد هذا الدليل في تحسين فهم متطلبات النساء والفتيات باستخدام المراحيض العامة والمجتمعية. يوفر إرشادات حول كيفية معالجة هذه الأمور في تخطيط المدن والتنفيذ على المستوى المحلي، بحيث ينتج عن التخطيط والتصميم والارتقاء والإدارة في مراحيض صديقة للإناث يمكن الوصول إليها بشكل أكبر للمستخدمين الذين غالبًا ما يتم تجاهل متطلباتهم، بما في ذلك النساء والفتيات، وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة.	الإنجليزية
تطبيق Okyمن اليونيسف	أداة تعقب الدورة الشهرية مصممة للفتيات والتي تدمج معلومات حول الدورة الشهرية للمساعدة في التخلص من وصمة العار حول الدورة الشهرية. تتمثل مهمة Oky في مجابهة وصمة العار والمعلومات الخاطئة حول الدورة الشهرية والتأكد من أن جميع الفتيات لديهن إمكانية الوصول إلى المعلومات والأدوات التي يحتجن إليها لجعل دوراتهن الشهرية قابلة للإدارة.	الإنجليزية
أداة استخدام البيانات المتعلقة بالأعراف الاجتماعية (الفرنسية، والعربية) (وقائمة فحص تصميم الأعراف الاجتماعية) الفرنسية، والعربية (من قبل CARE)	يوفر إطار عمل مخطط تحليل الأعراف الاجتماعية وموارد نقطة التحول حول قياس الأعراف الاجتماعية إرشادات وأمثلة حول كيفية جمع البيانات المتعلقة بالأعراف الاجتماعية. بعد استخدام هذه الأداة، التي تساعد في فهم بيانات الأعراف الاجتماعية، يمكن استخدام قائمة مراجعة تصميم الأعراف الاجتماعية للحصول على أمثلة حول كيفية تغيير الأعراف باستخدام أنشطة المشروع.	الفرنسية والإنجليزية والعربية
كيف يكون تغيير الأعراف الاجتماعية أمرًا حاسمًا في تحقيق المساواة بين الجنسين خلاصة وافية عن تغيير الأعراف الاجتماعية لتحقيق المساواة بين الجنسين	توفر هذه الوثيقة إطارًا للنُهج البرامجية لتغيير الأعراف على نطاق واسع. تقدم هذه الوثيقة بعض الاستراتيجيات الواعدة لتغيير الأعراف الاجتماعية وتحقيق المساواة بين الجنسين. تعرض الخلاصة الوافية العمليات المختبرة لتغيير الأعراف الاجتماعية وإطار تصميم البرنامج، كما هو مطبق على إعداد البرامج لإنهاء تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (الختان)، هذه العمليات متكررة ومتزامنة وذاتية التعزيز ويمكن تطبيقها على مجالات مواضيعية أخرى بما في ذلك إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض.	الإنجليزية

الملحق رقم ٢. المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية

Technical Specifications for Disposable Sanitary pads

General description

Female disposable (single use) sanitary pads with wings to manage menstruation and to maintain a menstrual health. Supplied as unscented menstrual pads.

Product Specification

The product shall consist of a top layer which comes in direct contact with the body, a transfer layer followed by an absorbent material which absorbs menstrual blood and other fluids, a leak proof layer at the bottom and an adhesive coating at the back of leak proof layer for fixing to the panties, which prevents dislocation when worn. The pad shall have wings so that it could be attached to the panties.

The upper layer (top layer) is a woven or non-woven material with sufficient porosity to meet the absorbency requirements. The materials for the top layer may include polyester, polyethylene or polypropylene or their blend, cotton, viscose/rayon etc. Middle absorbent layer made of cellulosic material and outer layers made of plastic. Optionally, the absorbent layer can be mixed with super absorbent polymers to enhance absorption and make the pad thin. The lower leak proof layer including the wings is made of plastic such as polyethylene/ polypropylene. The leak proof layer and the wings are coated with a synthetic resin adhesive/ glue, which is laminated with a silicone coated release paper liner or similar adhesive release liners. The adhesive shall provide sufficient tack to retain the mounted pad to the fabric surface of the crotch of the undergarment. Each pad may be folded and shall be provided with a pull away cover, preferably environment friendly, for disposal of pads after use.

The product shall be white in color for most of the areas and shall be free from unpleasant odor. It shall not contain any foreign matter such as dust and particulate matter. It shall be safe for skin contact and shall not cause any allergy or irritation and applicable standards shall be referred while selection of raw materials. Difference in color, size or odor shall not allowed among the products.The sanitary napkins shall be free from acids and alkali, shall have sufficient absorbency to manage normal to heavy flow, the adhesive layer is sufficiently strong so that no dislocation happens while use and the product shall not disintegrate within the recommended wear time. The adhesive layer shall not leave adhesive residues on the panties while removal of pads.

Product shall be unscented only. Wear Time: Shall be able to wear for 46- hours.

The total viable bacterial count, when determined in accordance with EN ISO 68871-or equivalent shall not exceed 1000 CFU per gram of sanitary pad/towel; and shall be free from Enterobacteriaceae, Staphylococcus aureus, candida albicans and Pseudomonas aeruginosa etc.

Absorbency shall be tested using colored water or oxalated sheep or goat blood or test fluid when poured on to the center of the napkin (at the rate of 15 ml per minute) and it shall not show up at the bottom or sides of the sanitary napkin (test method is indicative only). Submit the absorbency values, weight of the pad and test method used during the submission.

References
ES 6345:2018 - Ethiopian standard
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/
Sanitary Towels- East African Standard EAS 96:2008
FDA GUIDANCE DOCUMENT - Menstrual Tampons and Pads: Information for Premarket Notification Submissions (510(k)s) - Guidance for Industry and FDA Staff JULY 2005FDA-2020-D-0957

The absorbency values shall be comparable to the same sample sizes that are available in the market or tested at an accredited lab as per ISO 17025. The pad shall have enough fluid retention capacity under pressure, details under size and absorbency capacity.

Shelf life shall be minimum 3 years from date of production with minimum 80% of total shelf life on delivery.

pH of the extract should be 6-8.5 when tested according to EN ISO 3071, Method B.

A claim on biodegradability and composting for the product shall be accompanied with independent third-party certification as per applicable ISO/EN standards.

Size and absorbent capacity

Regular: Size and absorbent capacity must be suitable for normal flow. Regular size should have length 180mm to 220mm and width excluding wings shall be 60mm–100mm.

Absorbency shall be 15-20ml when measured as per standard test method mentioned above.

Large: Size and absorbent capacity must be suitable for moderate flow. Large size with length 220mm to 260mm and width excluding wings shall be 60mm–100mm.

Absorbency shall be 20-30 ml when measured as per standard test method mentioned above.

Extra Large: Size and absorbent capacity must be suitable for heavy flow. Extra-large size with length 260mm to 300mm and width excluding wings shall be 60mm–100mm.

Absorbency shall be 30-40 ml when measured as per standard test method mentioned above.

Instructions for use

Must be multilingual: English, French, Arabic and Spanish.

Shall have details such as the method of use and wear time, Indication as to which side is absorbent and disposal instructions. Caution statement to indicate that the pad after use shall not be washed and reused and not to be shared. Safety and warning statements on the primary packaging. Instruction for use and care as a QR code or pictograms (preferable to have).

Accesories/ Spare Parts/Consumables

N/A

Packaging and labelling

Primary packaging: 10 one size units per pack. Primary package shall be a plastic type with good seal integrity to protect the item from moisture and contamination during storage and transportation. The instructions of use to be supplied as an insert in the primary packaging.

References
ES 6345:2018 - Ethiopian standard
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/
Sanitary Towels- East African Standard EAS 96:2008
FDA GUIDANCE DOCUMENT - Menstrual Tampons and Pads: Information for Premarket Notification Submissions (510(k)s) - Guidance for Industry and FDA Staff JULY 2005FDA-2020-D-0957

Labelling: Printing on primary packing shall have manufacturers name and address, product name, size of the pad, Lot/batch No, Date, month and year of manufacture, expiration date, Number of Napkins, user instructions, caution statements.

Secondary packaging: Marking as specified in contract. Printing on secondary Packaging shall include Generic name of product, Lot/Batch No, Date, month and year of manufacture, Expiration date, month and year, Manufacturer's name and address, Consignee address, Number of primary packages, Gross weight.

Regulation and Conformity Requirements

Applicable QMS standards ISO 9001 minimum.

Classification

FDA regulates sanitary pads as Class I medical device. In the European Union sanitary pads are regulated as consumer products (General Product Safety Directive 2001/95/EC).

Safety and Product Standards, must comply with the following standards

Product comes in close contact with skin and mucosa hence, shall not harm vaginal flora or lead to reproductive tract infections (RTIs) through growth of harmful microbes.

For any pad materials that are bleached during processing, the supplier should identify the bleaching process used, e.g., Elemental Chlorine-Free (ECF) or Totally Chlorine-Free (TCF) and shall provide safety data. Shall be free from formaldehyde, heavy metals, polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) phthalates, dioxins, acrylic monomers, reproductive & developmental toxins and other carcinogens. Shall be compliant as per as per REACH regulations (preferable to have a REACH compliant certificate issued by the competent authority).

ISO 10993 Part-5&10: Evaluation and Testing to assess the safety.

ISO 6887-1:2017 Microbiology of the food chain — Preparation of test samples, initial suspension and decimal dilutions for microbiological examination or equivalent

ISO 6888-1:1999/AMD 2:2018 Microbiology of food and animal feeding stuffs — Horizontal method for the enumeration of coagulase-positive staphylococci (Staphylococcus aureus and other species) or equivalent.

ISO 17088:2008- Specifications for compostable plastics or equivalent.

Environmental Requirements

EU Ecolabel, Sustainable, recycled, re-used or reusable materials for packaging and the manufacturer of the disposable pad preferably shall be in compliance with ISO 14001.

References
ES 6345:2018 - Ethiopian standard
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/
Sanitary Towels- East African Standard EAS 96:2008
FDA GUIDANCE DOCUMENT - Menstrual Tampons and Pads: Information for Premarket Notification Submissions (510(k)s) - Guidance for Industry and FDA Staff JULY 2005FDA-2020-D-0957

>> الملحق رقم ٢. المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية

Menstrual Cup Specifications

General description

A reusable menstrual cup made of medical grade silicone, to be worn inside the vagina to collect menstrual fluid. The menstrual cup comes with a protective pouch and user instructions.

Product description

Reusable menstrual cup (non-absorbent bell-shaped hygienic device) made of medical grade silicone, to be worn inside the vagina to collect menstrual fluid.

The cup creates a vacuum seal and is held in place by the walls of the vagina. Product comes with a protective textile pouch and user instructions. Workmanship and quality of the cup are declared by the manufacturer and allow in-use functionality for a minimum of 1 year.

Cup material: Medical grade silicone (may include elastomer, dye or colorant but no more than 0.5 per cent).
The material is comfortable to use, dimensionally stable and resilient to rebound. The cup will go back immediately to its original form after a prolonged period of use.
Material ensures easy insertion (easy to unfold in the vaginal cavity) and removal.
Material has good tear strength and endures boiling, cyclic use and pulling out.
Material is most often transparent but can come in different colors.
Material is hypoallergenic, non-absorbent and contains no harmful additives or chemicals.
The material, dye and colorants used are non-toxic, non-carcinogenic, non-mutagenic and do not cause skin irritation or skin sensitization.
Material is biocompatible and does not change performance after multiple uses (12 cycles).
Non-sterile.
Reusable for monthly use.
Shelf life minimum 5 years.
Easy to clean using the minimum quantity of supplies possible (e.g. boiled water in a pot or another container).
The cup must have a minimum of two air holes close to the rim and covering at least 2 sides.
Diameter of air holes is approximately 1 mm each.
Air holes have no sharp edges; the surface is smooth.
Cup wall thickness: 2 mm (+/- 0.3 mm).
Pull-out stem length: minimum 15 mm.
The pull out stem design allows firm grip for easy removal, easy spin and comfort during use.
The stem does not have a slippery surface, it is not hollow (for easy cleaning), and it does not have sharp edges.

Product comes with a protective textile pouch
May come with container for sterilization.

Cup size

Small size for menstruators with light flow or a low cervix - especially young women/menstruators.
Outer (ext.) diameter of the rim: 36-40 mm.
Length of the cup excluding pull out stem: approx. 40-50 mm.
Cup capacity approx. 15-25 ml.
Firmness: Soft to Medium.

Medium size for adult menstruators.

>> الملحق رقم ٣. المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية

Outer (exterior) diameter of the rim: 41-44 mm.
Length of the cup excluding pull out stem: approx. 45-55 mm.
Cup is able to collect approx. 20-30 ml.
Firmness: Soft to Medium.

Large size for adult menstruators with a high cervix, heavy flow or after first child, vaginal delivery.
Outer (ext.) diameter of the rim: 45-48 mm.
Length of the cup excluding pull out stem: approx. 48-58 mm.
Cup is able to collect approx. 30-40 ml.
Firmness: Medium to hard

Note: Cup size, capacity, firmness and length vary by brand and the above size is therefore indicative only. The correct cup size depends on factors such as the individual anatomy of the user, user preference for cup firmness and the flow quantity.

Supplied with

A washable, non-linting textile (e.g. cotton) pouch with a closing mechanism.
The protective pouch is used for storing a cleaned cup during non-flow days.

Accessories / Spare Parts / Consumables (available but not supplied)

N/A

Instructions for use

Manufacturer's instructions for use (in English, Arabic, Spanish and French) should come with pictorial illustrations and/or drawings for folding and insertion.
Instructions for Use (IFU) may include a QR code or a link to the video of instructions for use.
IFU will include guidance for washing and sterilization.
Instructions for storage and maintenance.
Guidance for the appropriate time to empty and clean the cup (e.g. maximum 8 to 12 hours inside vagina), guidance for not using the cup during non-flow days of the cycle, guidance for leaking and guidance related to potential discoloration of the product.
Instructions and warnings if irritation, discomfort, injury or a toxic shock syndrome is experienced by the user.
Guidance on stem length adjustment, where applicable.
Warnings to prevent sharing of the cup or cup use during sexual intercourse.
Warning to prevent use if the cup is not properly washed/sterilized.
The cup must be washed frequently in clean, boiling water as per manufacturer's instructions.
Instructions should specify the manufacturer's recommendation for the maximum product life time (maximum time of use before replacement is required).

Compatibility with IUDs

The IFU include the following precaution note:
Women using Intra-uterine Devices (IUDs) for contraception should take caution as there have been scientific reports of menstrual cups having contributed to dislodging of the IUD.[1] Consultation with a

[1] Obstetrics & Gynecology: May 2020 - Volume 135 - Issue - p 1S
doi: 10.1097/01.AOG.0000662872.89062.83

>> الملحق رقم ٣. المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية

local health worker is advised. Women with IUDs may need to consider an alternative option for either family planning or menstrual flow management.

Packaging and labelling

One (1) cup with a textile pouch in a protective primary packaging.
Cup is individually placed in a sealed package between the factory and the end user.

Label includes:
Name and address of manufacturer
Product name and description including any brand name
Manufacturer's product code or reference number
Product size
Manufacturing and expiry date
Lot/batch information
Symbols used according to ISO 15223
CE or FDA mark

Regulation and Conformity Requirements

ISO 13485 or ISO 9001
CE mark (CE self-declaration), or FDA registration, or MDSAP, or equivalent

Classification

US FDA: Device class 2
EU: Personal hygiene device

Safety and product standards

Product must comply with following standards:
ISO 10993-1
ISO 10993-3
ISO 10993-5
ISO 10993-10
Compliance to regulations related to the use of chemicals (e.g. REACH, SVHC in European Union).
Materials: PhEur or USP pharmacopeia

Environmental requirements

Sustainable, recycled, re-used or reusable materials for packaging, textile pouch and containers for storage and cleaning are preferred, and the manufacturer of the cup is preferably in compliance with or operates as per the principles of ISO 14001.

Technical Specifications for Reusable Menstrual Pads

General description

Reusable cloth pads with wings used to manage menstruation and to maintain menstrual health. Supplied as unscented.

Product description

Product shall consist of a top sheet, middle absorbent core consisting of cotton, polyester and other absorbent fabrics and a leak proof layer consisting of typically, polyurethane laminate (PUL) at the bottom. Top sheet shall be the high absorbance layer and shall be fluid transporting to the below absorbent core.

Top sheet is made of materials such as organic topped cotton or bamboo velour, hemp fleece, cotton flannel, cotton jersey and cotton fleece poly jersy etc. The absorbent core is made of materials such as Cotton Terry Toweling, Cotton Fleece, Hemp Fleece, Bamboo Fleece and Bamboo Terry, Cotton jersey, Zorb, Microfiber terry etc. (The materials are for information purpose only).

Product shall have securement mechanisms such as plastic buttons, waist strap, velcro, etc or similar for the wings to firmly attach the product to underwear to prevent dislocation while use.

Product shall be unscented only.

The pads shall be free from acids and alkali, free from dust and particulate matter, free from bad odour, no bleeding of colour, and free from shedding fibres. It shall be free from chemical residues like chlorine, herbicides, pesticides, heavy metals, azo dyes etc as per REACH regulations.

The total viable bacterial count, when determined in accordance with EN ISO 6887-1 or equivalent, shall not exceed 1000 CFU per gram of sanitary pad/towel and shall be free from Enterobacteriaceae, Staphylococcus aureus, and Pseudomonas aeruginosa etc.

Products shall be capable of being soaked and washed thoroughly in water up to 60 deg C using soap/laundry detergent. After washing with soap, they shall be able to be dried well for reuse.

Wear Time: Shall be able to wear for 4-6 hours.

pH of the extract shall be 6-8.5 when tested according to EN ISO 3071, Method B

Colour fastness test: The product shall have a colour fastness of 4 and above.

Durability: The product shall be able to withstand 60 washes minimum during hand/machine wash. The seam line shall be free of loose threads and neat. It shall have dimensional stability with good tensile strength and seam strength.

Colour: dark blue, black, purple or brown or other dark colours.

A claim on biodegradability and composting for the product shall be accompanied with independent third-party certification as per applicable ISO/EN standards.

References
ES 6346- 2018 Sanitary Pads —Specification— Part 2: Reusable
IS 5405 Specification for sanitary napkins
South African national standard Draft- SANS 1812:2019
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/

Sizes

Regular: Regular with length 180 mm to 220mm and width 60mm–100mm excluding wings

Maxi (large): Maxi with length 220mm to 260mm and width 60mm–100mm excluding wings.

Super maxi (extra-large): Supermaxi with length 260mm to 300mm and width 60mm–100 mm excluding wings.

Absorbency

Regular: Shall be able to handle normal flow.

Absorbency shall be 15 ml minimum for a coloured water or oxalated sheep or goat blood or test fluid when poured on to the centre of the napkin (at the rate of 15 ml per minute) and it shall not show up at the bottom or sides of the sanitary napkin under pressure (Supplier to share the results from a ISO 17025 approved lab during the technical document submissions).

Maxi: Shall be able to handle moderate to heavy flow

Absorbency shall be 20 ml minimum for a coloured water or oxalated sheep or goat blood or test fluid when poured on to the centre of the napkin (at the rate of 15 ml per minute) and it shall not show up at the bottom or sides of the sanitary napkin under pressure (Supplier to share the results from a ISO 17025 approved lab during the technical document submissions).

Supermaxi: Shall be able to handle moderate to heavy flow

Absorbency shall be 30 ml minimum for a coloured water or oxalated sheep or goat blood or test fluid when poured on to the centre of the napkin (at the rate of 15 ml per minute) and it shall not show up at the bottom or sides of the sanitary napkin under pressure (Supplier to share the results from a ISO 17025 approved lab during the technical document submissions).

Accessories / Spare Parts / Consumables

To be supplied with one leak proof travel pouch to store minimum two soiled pads and shall be reusable.

Instructions for use

Must be multilingual: English, French, Arabic and Spanish.

Instructions for use and shall include use, wash and care instructions, preferably by QR code or by pictograms.

Indication as to which side is absorbent; Safety warnings if any; Recommendation on wear time during menstruation. Recommendation and indications as to when to dispose the product and disposal method.

Packaging and labelling

Primary Packaging:

References
ES 6346- 2018 Sanitary Pads —Specification— Part 2: Reusable
IS 5405 Specification for sanitary napkins
South African national standard Draft- SANS 1812:2019
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/

إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ

مذكرة إرشادية حول إعداد برنامج متكامل
صندوق الأمم المتحدة للسكان للدول العربية

>> الملحق رقم ٣. المواصفات الفنية لمنتجات الدورة الشهرية

The supplier shall be capable of meeting the following packaging options

(a) One pack shall have 36- units of Regular in a durable packaging.
(b) One pack shall have 36- units of Maxi in a durable packaging.
(c) One pack shall have 3-6 units of Supermaxi in a durable packaging.
(d) One pack shall have 3 units of Maxi and 1 unit of supermaxi in a durable packaging.

The primary package material shall be made of suitable materials, which are sealed to protect the pads from moisture, soiling and contamination during storage and transportation. The instructions of use to be supplied as an insert in the primary packaging.

Labelling: Printing on primary packing shall have product name, product size, manufacturers license No, address, dimensions, Lot/batch No, Date, month and year of manufacture, expiry, Number of pad, Recommended wear time, Indication as to which side is absorbent, Safety and warning statements on the primary packaging. Instruction for use and care as a QR code or pictograms (preferable to have).

Secondary packaging: Marking as specified in contract. Printing on secondary Packaging shall include Generic name of product, Lot/Batch No, Date, month and year of manufacture, Expiration date, month and year, Manufacturer's name and address, Consignee address, Number of primary packages, Gross weight.

Regulation and Conformity Requirements

Applicable QMS standards ISO 9001 minimum

Classification

Class I as per FDA. Classification may be different according different national standards.
EU: Personal hygiene device.

Safety

Comes in close contact with skin and mucosa, hence, shall not harm vaginal flora or lead to RTIs through growth of harmful microbes. Shall be free from heavy metals, chlorine, azo dyes and phthalates as per REACH regulations.

Meet the General Product Safety Directive (200195//EC).

Product must comply with following standards:

ISO 10993 – 5&10 Intracutaneous irritation and skin sensitization test (G.pig maximization test).

ISO 6887-1:2017 Microbiology of the food chain — Preparation of test samples, initial suspension and decimal dilutions for microbiological examination or equivalent

ISO 6888-1:1999/AMD 2:2018 Microbiology of food and animal feeding stuffs — Horizontal method for the enumeration of coagulase-positive staphylococci (Staphylococcus aureus and other species) or equivalent

ISO 105-C10:2006 - Textiles — Tests for colour fastness.

Environmental requirements

Sustainable, recycled, re-used or reusable materials for packaging and the manufacturer of the reusable pad shall be preferably in compliance with or operates as per the principles of ISO 14001.

References
ES 6346- 2018 Sanitary Pads —Specification— Part 2: Reusable
IS 5405 Specification for sanitary napkins
South African national standard Draft- SANS 1812:2019
https://www.rhsupplies.org/news-events/news/standards-for-menstrual-health-products-1698/

إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض في حالات الطوارئ

مذكرة إرشادية حول إعداد برامج متكاملة في الدول العربية

UNFPA