

الحفاظ على الصحة

10 سبتمبر 2025

النقاط الرئيسية

- يُرجى اتباع القائمة المرجعية أدناه
- انقر على الرابط أدناه لاستكمال التعليم الإلكتروني

1. لمحة عامة

في حالات الطوارئ، يجب أن تتضمن عمليات النشر إعداداً دقيقاً وعناية فائقة بالصحة والسلامة. لذلك، تظهر في ما يلي قائمة مرجعية تم إعدادها لدعمك في الحفاظ على صحتك أثناء عمليات النشر في حالات الطوارئ. من خلال الامتثال لهذه المبادئ التوجيهية واتخاذ تدابير استباقية، يمكنك حماية صحتك ورفاهك أثناء عمليات النشر في حالات الطوارئ، ما يضمن قدرتك على المساهمة بشكل فعال في المهمة والاستجابة لأية تحديات قد تنشأ.

2. التوجيه الرئيسي

تم تضمين الإرشادات الواجب اتباعها في القائمة المرجعية أدناه ورابط التعليم الإلكتروني.

قائمة تدقيق

- التصريح الطبي:
تأكد من اتباع عملية تصريح طبي شاملة لضمان من ملائمتك لبيئة النشر ومهامه المحددة.

- اللقاحات:

تأكد من تحديث كافة اللقاحات لحماية نفسك من الأمراض التي يمكن الوقاية منها باللقاحات.

- خطر الملاريا:

تأكد من إدراك مخاطر الملاريا في المنطقة ومن إحضار العلاج الوقائي اللازم.

احرص على النوم تحت ناموسية لحماية نفسك من الأمراض التي ينقلها البعوض مثل الملاريا.

- حقيبة الإسعافات الأولية الشخصية:

أحضر حقيبة إسعافات أولية طبية مزودة بكميات كافية لمعالجة الإصابات الطفيفة والأمراض أثناء النشر.

- النوم الكافي:

انعم بما لا يقل عن 6 ساعات من النوم كل ليلة للحفاظ على صحتك البدنية والعقلية أثناء النشر.

- المساعدة الطبية:

إذا كنت مريضاً أو تشعر بوعكة، اطلب المساعدة الطبية في أقرب وقت ممكن لمنع تفاقم الحالة وتجنب الاحتياج إلى الإجراء الطبي.

- جهات الاتصال في حالات الطوارئ:

احفظ في جوالك رقم خط الاتصال الساخن للطوارئ الطبية للمفوضية 937 9937 22 14 + وجهاً الاتصال الرئيسية بالدائرة الطبية في المكتب الإقليمي من أجل الوصول إليها سريعاً أثناء حالات الطوارئ.

- السلامة الغذائية:

امتثل لممارسات سلامة الغذاء، مثل طهو الطعام جيداً، وغلي الماء، وتقسير الفواكه، وتجنب الأطعمة غير المطبوخة أو غير الآمنة للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء.

3. التعلم والممارسات الميدانية

يُعد التعليم الإلكتروني بعنوان «[المعلومات الصحية - النشر في حالات الطوارئ](#)» جزءاً من التعليم الذاتي عبر الإنترنت للمشاركين الذين يحضرون حلقة العمل بشأن إدارة حالات الطوارئ. وهو متاح لجميع موظفي المفوضية على منصة Workday ويغطي المواضيع التالية:

1. **معلومات عن كوفيد-19:** كوفيد-19 هو مرض معدٍ يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. لم يكن هذا الفيروس الجديد والمرض معروفين من قبل حيث بدأ تفشي المرض في ديسمبر 2019.
2. **الاستعداد للسفر قبل البعثة:** ستقدم لك كافة المعلومات اللازمة حتى تكون على أهبة الاستعداد للمغادرة في بعثة في غضون مهلة قصيرة إلى أي مكان في العالم.
3. **الحفاظ على الصحة أثناء البعثة:** انتبه لأهمية ضمان سلامتك وعافيتك وسلامة زملائك أثناء البعثة. ويشمل ذلك إدراك أهمية السكن الملائم. وستفهم أيضاً المخاطر الصحية التي قد تواجهها في البعثة وستكون لديك المعرفة اللازمة لتجنب/الوقاية من المرض والبقاء بصحة جيدة.
4. **الفحوصات الطبية لدى العودة من البعثة:** انتبه لأهمية طلب الحصول على مساعدة طبية لدى العودة من البعثة في حالة الشعور بالمرض أو بأعراض غير اعتيادية أو بـكلا الأمرين.

4. الروابط

[القسم الطبي على الشبكة الداخلية للمفوضية](#)

5. جهات الاتصال الرئيسية

الخط الساخن للطوارئ الطبية للمفوضية هو: +41 22 739 7399 (متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

يُرجى الرجوع إلى [الشبكة الداخلية \(الإنترنت\)](#) للمفوضية للحصول على بيانات الاتصال بالدائرة الطبية في المقر الرئيسي وفي المكاتب الإقليمية.