حبوب منع الحمل وقت الحجر: الحاجة إليها كبيرة والحصول عليها أصعب

دعوات عالمية لضمان استمرار النفاذ إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية

أدت قرارات الحجر المفروضة للحد من انتشار فايروس كورونا في جميع أنحاء العالم إلى عدم قدرة الملايين من النساء على الحصول على وسائل منع الحمل وغيرها من مستلزمات الصحة الجنسية والإنجابية.

تحذيرات من زيادة الحمل غير المقصود

لندن – يثير النقص الكبير في وسائل منع الحمل وما سيترتب عليه من ارتفاع في عدد حالات الحمل غير المقصود، قلق المنظمات العالمية. وأعلنت منظمة الأمم المتحدة أن وكالة الصحة الجنسية والإنجابية لديها حاليا حوالي 50 إلى 60 في المئة فقط من إمدادات الواقيات المعتادة.

وقال المتحدث باسم صندوق الأمم المتحدة للسكان إن الإجراءات التقييدية، وفي مقدمتها غلق الحدود، تؤثر على النقل والإنتاج في عدد من الدول والمناطق. وأضاف أن هناك أيضًا تحديًا تواجهه عملية الشحن السريع، وقد تكون الدول الأكثر فقرا وضعفا هي الأكثر تضرراً.

وأشار إلى أن نقص إنتاج الواقي الذكري أو أي وسيلة لمنع الحمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة الحمل غير المقصود مع عواقب صحية واجتماعية مدمرة تطال النساء وشركاءهن وعائلاتهن.

هذا فضلا عن الأعداد الهائلة من الرجال غير القادرين على العمل بسبب القيود، إذ بقوا محتجزين في منازلهم مع زوجاتهم لأسابيع متتالية بسبب الحجر، وتواجه النساء حالات حمل غير مرغوب فيها.

> نقص إنتاج أي وسيلة لمنع الحمل يمكن أن يؤدي إلى زيادة الحمل غير المقصود مع عواقب صحية واجتماعية مدمرة

وطالبت منظمات تونسية في بيان مشترك بضمان توفر وسائل منع الحمل، بما في ذلك موانع الحمل الطارئ، في هياكل الصحة العمومية والصيدليات الخاصة، كما دعت أعضاء المجتمع المدني إلى دعم وتسهيل الحق في الصحة الجنسية والإنجابية والنفاذ إليها كعنصر من العناصر الأساسية لحقوق الإنسان والدفاع عن الحق في الصحة.

وأكدت أنه بعد ثلاثة أسابيع من بداية تفشي الوباء في تونس، لاحظت التخلي عن تقديم الدعم لهياكل الرعاية في مستوى الخط الأول، بما في ذلك عيادات التنظيم الأسري، ويعزى ذلك إلى أولويّة الاهتمام –في إسناد المعدات– بالهياكل الساهرة على تقديم الرعاية في علاقة بفايروس كوفيد – 19، مع غياب المعلومات الملائمة بخصوص الفايروس وإجراءات التوقي منه، فضلا عن عدم تعميم المبادئ التوجيهية والسلوكيات الواجب اتباعها. وكلها مسائل أفضت إلى رفض تقديم الخدمات لفائدة النساء اللاتي يزرن العيادات الطبية.

وكشفت أن 50 في المئة من النساء في تونس يمتثلن لسياسة التنظيم العائلي وبالتالي يحتجن إلى التزود بوسائل منع الحمل بصفة منتظمة، مشيرة إلى وجود تراجع في نسب استعمال وسائل تحديد النسل مقارنة بـ2011 – 2012 وارتفاع في نسبة الحاجيات غير الملباة في مجال منع الحمل.

وذكرت أن هذا الوضع جاء في سياق يشهد انخفاضا في أداء البرنامج الوطني للصحة الإنجابية واقترانه بالعديد من المخاطر التي تحيط بصحة المرأة، وعبء المرض نظرا إلى عدم توفر عمليات مراقبة الحمل وعدم تحديد حالات الحمل عالية المخاطر، فضلا عن اللجوء إلى عمليات الإجهاض عالية الخطورة بالنسبة إلى النساء اللاتي لا يرغبن في إكمال الحمل.

وحذّرت من عدم توفر وسائل منع الحمل المؤمنة وذات الأداء العالي مثل اللولب الرحمي خلال أكثر من سنتين (من 2016 إلى 2019)، ونفاد مخزون حبوب منع الحمل المركبة وحبوب منع الحمل الصباحية وكذلك الحبوب الخاصة بالإجهاض الدوائي.

وأجرت 18 دولة في أفريقيا –طبقاً للمراكز الأفريقية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها– عمليات إغلاق وطنية، فقد فرضت على جميع العمال –ما عدا أولئك الذين يبحثون عن الغذاء أو الرعاية الصحية– البقاء في المنزل لأسابيع، وربما لفترة أطول، وحتى في الأماكن التي لا يزال فيها تنظيم الأسرة متاحًا، يقول مقدمو الخدمات إن العديد من النساء يخشين من المغامرة حتى لا يتعرضن للضرب من قبل قوات الأمن وحتى لا يتم اتهامهن بتحدي القيود الجديدة.

وفي غضون ذلك توقفت خدمات التوعية بمدى أهمية الصحة الإنجابية –وهي أنجع طريقة للوصول إلى النساء الريفيات– إلى حد كبير لتجنب التجمعات التي تسهم في زيادة خطر انتشار الفايروس من مجتمع إلى آخر.

ويقول الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، في تقرير حديث الخميس، إن أكثر من عيادة واحدة من كل خمس عيادات في العالم قد أغلقت بسبب الوباء والقيود ذات الصلة. فقد تم إغلاق أكثر من 5 آلاف عيادة متنقلة في 64 دولة. يقع معظمها في جنوب آسيا وأفريقيا، كما شهدت أميركا اللاتينية وأوروبا المئات من عمليات الإغلاق أيضًا.

ومن باكستان إلى ألمانيا إلى كولومبيا، يقول أعضاء الاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة إنهم قلصوا اختبارات فايروس نقص المناعة البشرية وأعمال الاستجابة للعنف القائم على نوع الجنس، كما يواجهون أيضاً نقصًا في وسائل منع الحمل.

وقال ألفارو بيرميخو، المدير العام للاتحاد الدولي لتنظيم الأسرة، عن النساء في بيان، "لديهن احتياجات لا يمكن أن تنتظر"، مطالباً بمساعدة الحكومات الوطنية في توفير معدات الحماية الشخصية للسماح برعاية العلاقات الحميمية. وفي أوروبا، دعت 100 منظمة غير حكومية يوم الأربعاء الحكومات إلى ضمان توفير خدمات الصحة الإنجابية خلال فترة الوباء، قائلة إن العديد من المرافق تم تقليصها بشكل حاد أو أُغلقت بشكل كامل.

وصرحت أبيب شيبرو، مديرة منظمة زمبابوي في ماري ستوبس انترناشيونال، لوكالة أسوشيتد برس، بأنه في هذه الأوقات العصيبة، يتعين على النساء "إغلاق أرحامهن. ولكن لا توجد طريقة لفعل ذلك في منطقة ريفية".

وقالت شيبرو في زيمبابوي، إن منظمة "ماري ستوبس" قدمت خدمات تنظيم الأسرة لأكثر من 400 ألف امرأة العام الماضي، بما في ذلك تجنب ما يقرب من 50 ألف عملية إجهاض غير آمنة. ولكن الآن تم تعليق خدمات التواصل التي تقدمها المنظمة، والتي تتجاوز نسبتها الـ60 في المئة من الزبائن. وحتى في العيادات التي لا تزال مفتوحة، انخفض عدد الزبائن بنسبة 70 في المئة. هذا إضافة إلى أنه يتم ترك أعداد هائلة من الرجال، غير القادرين على العمل بسبب القيود، محتجزين في منازلهم مع زوجاتهم لأسابيع متتالية.

وقالت فيوتشر غوينا، التي تعمل في منظمة "ماري ستوبس"، "زوج وزوجة، ماذا يمكن أن يفعلا داخل المنزل؟ أعتقد أنه سيكون لدينا الكثير من حالات الحمل، وللأسف، غير المخطط له. وسيؤدي معظمها إلى عمليات إجهاض غير آمنة، وإلى العنف المنزلي. مجتمعنا ذكوري؛ إذا حدث خطأ ما في المنزل، فهذا خطأ الأم، حتى لو بادر به الرجل".

وأشارت شيبرو إلى أنه حتى في الأوقات العادية يجب على المرأة التي تطلب استخدام وسيلة منع الحمل أن تحصل على موافقة زوجها.

وتعني القيود المفروضة على السفر وتباطؤ التصنيع في آسيا نتيجة للوباء أن بعض مقدمي خدمات تنظيم الأسرة ينتظرون شحنات موانع الحمل الطارئ وغيرها من العناصر، حيث تنفذ المخزونات في الداخل.

نصائح

كيف تعلم طفلك قواعد النظافة

برلين – يلعب الآباء مع أبنائهم أكثر هذه الأيام ويطهون في المنزل أكثر من المعتاد أيضا. ويمكنهم استغلال وقت الأسرة الممتد خلال أزمة كورونا بتعويد أطفالهم على قواعد النظافة الصحية اليومية خصوصا في المطبخ.

ويقول مركز حماية المستهلك في ولاية شلسفيج – هولشتاين بشمال ألمانيا إنه يمكن فعل هذا خلال الطهي. ولإبقاء الجراثيم بعيدة، لا يُنصح بغسل اليدين قبل الطهي فحسب ولكن قبل وبعد كل خطوة من العمل، خصوصا خلال إعداد اللحم والسلطة في نفس الوقت.

وأكد المركز أن القاعدة هي غسل اليدين مباشرة بعد لمس اللحم أو السمك أو البيض النيء. وينطبق الأمر نفسه على أدوات المطبخ مثل السكاكين وألواح التقطيع وأسطح العمل أيضا.

دعونا نفكر قليلا قبل أن نوصد أبوابنا

يمينة حمدي
صحافية تونسية مقيمة في لندن

طلبت معظم الحكومات من مواطنيها البقاء في بيوتهم وعدم مبارحتها، إلا للضرورة القصوى للحد من تفشّي فايروس كورونا، وبين عشية وضحاها أُرغم الجميع على العزلة والتباعد الاجتماعي لأجل غير معلوم، لكن ماذا عمّن لا يمتلكون جدرانا تؤويهم؟

شعار "ابق في المنزل" رغم أهميته في هذه الأوقات العصيبة التي نعيشها بسبب الفايروس المنتشر بشكل عشوائي، لا يبدو منصفا حتى وإن كان هدفه المحافظة على الصحة والصالح العام، بل لعله يحثنا على التفكير في التهديدات التي قد تحدق بالمهاجرين غير الشرعيين العالقين على الحدود، والمشردين الذين يعيشون في شوارع وأزقة المدن، دعونا نفكر ولو للحظة في هؤلاء، قبل أن نوصد أبوابنا على أنفسنا وننسى العالم من حولنا.

حقّ السكن مضمون في الاتفاقية الدولية لحقوق الإنسان، لكن لا يبدو أنّ كلّ الناس قادرون على التمتع بهذا الحق؛ فبينما نحن نشعر بالسعادة بالارتماء في أحضان منازلنا الدافئة، فإن نحو 70.8 مليون مشرد حول العالم، لا يمتلكون مكانا يمضون فيه يومهم، وتلك هي المأساة المروعة التي قد تترتب عليها تبعات جسيمة ليس على الفرد فحسب بل على مجتمعات بأكملها.

بالرغم من جهود بعض المؤسسات والمنظمات الخيرية لتقديم الدعم وتوفير الغذاء ومراكز إيواء للبعض من المشردين خلال فترة الحجر، تبدو كل المساعدات غير كافية لرأب شروخ عميقة أحدثها التشرد وفقدان الشعور بالانتماء إلى فضاءات لا يمتلكونها وسيكونون مجبرين على مغادرتها في أية لحظة.

إذا كان هذا الوباء خطيرا فعلا، ويصعب السيطرة عليه، فقد يُسبب عدم امتلاك مأوى اضطرابا أكبر أيضا في حياة الشرائح المهمشة في المجتمعات، مع توقف الحياة الاجتماعية، وربما التحدي الأكبر الذي قد تواجهه هذه الشرائح هو غياب الدعم العاطفي والإعانات الغذائية والمالية، التي تحتاجها بشدة، وعدم وجود أقارب أو أصدقاء يمدون إليها يد المساعدة.

عندما تحل كارثة ما، من الصعب على معظمنا تخيل ما يحدث على أرض الواقع للشرائح التي تعيش على الهامش، أو استحضار مدى فظاعة الحياة بالنسبة إليها، بسبب عدم اختبارنا لتجربة الآخر الذي لا يمتلك مالا، ولا ملجأ يلوذ إليه عند المخاطر، مادمنا لم نلمس بأنفسنا مظاهر البؤس الذي يعيش فيه.

المسكن هو الملاذ الذي لا يمكن أن يخذلنا متى قصدناه، وهو وحده القادر على منحنا الإحساس بالأمان أكثر من أي شيء آخر، وهذا الشعور يعرفه الكثيرون مثلي ممن يمثل البيت محور حياتهم، ويشعرون الآن بالأمان في ديارهم.

> كلما زاد الوقت الذي نقضيه هذه الأيام في أرجاء منازلنا، فإنه يجب أن يعلمنا أيضا كيف نكون رمزا للعطاء لأولئك الذين يفتقدون المنزل والحب

هناك الكثير من الدراسات التي تجرى بشأن فوائد امتلاك المرء لمسكن، وتأثير ذلك على سعادته. فالناس يكونون أكثر سعادة –بصفة عامةً– عندما يشترون أو يشيدون منزلا خاصا بهم. وبالرغم من أن هذه السعادة تشكل مفهوما واسع النطاق وفضفاضا للغاية، تمكن العلماء من قياس الكثير من العواطف الإيجابية لامتلاك الناس منازلَ، فضلاً عن الفوائد الفسيولوجية والنفسية ومدى الشعور بالرضا في الحياة.

ورغم الأوقات الصعبة التي نمر بها الآن وقساوة العزلة الاجتماعية، فإن تواجدنا في منازلنا يخلق لدينا شيئا من التوازن النفسي ويشعرنا بالأمان.

ولعل البعض منا يستحضر المقولة الرائعة والمعبرة التي وردت على لسان الكاتب المسرحي الأميركي تشانينغ بولوك "البيت سيظل أفضل الأماكن على كوكب الأرض".

ثمة دوافع نفسية تشعرنا بأننا متصلون بالمنزل، فهناك الكثير من التجارب الثقافية والشخصية التي تحتويها منازلنا، وتحلو لنا العودة إليها من حين لآخر لتثبيت جذورنا واستعادة توازننا.

وعندما نشعر بالحزن أو القلق أو نخاف من أمر ما، تحدونا رغبة عارمة في العودة إلى المنزل، حتى يهدأ روعنا، وليس من السهل أن نفقد هذا الوعي الفطري بالمنزل، لأنه يرتبط ارتباطا وثيقا بإحساسنا بذواتنا، وهويتنا الشخصية التي تتشكل بمرور الوقت عن طريق الذكريات التي يصنعها كل ركن في البيت الذي نسكنه.

أعتقد أن جميع البشر في أمس الحاجة إلى هذا الارتباط العاطفي، الذي يعكسه المنزل والعلاقات الأسرية، وكلما زاد الوقت الذي نقضيه هذه الأيام في أرجاء منازلنا، فإنه يجب أن يعلمنا أيضا كيف نكون رمزا للعطاء لأولئك الذين يفتقدون المنزل والحب.

جمال

كيف تستعيدين صحة أظافرك

أوردت مجلة "إن ستايل" أن الاستخدام المتكرر للأظافر الاصطناعية، كالأظافر الأكريليك، يترك آثارا سلبية على الأظافر الطبيعية؛ حيث تصبح صفيحة الظفر نحيفة وتتقصف سريعا، فضلا عن الشعور بالألم.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الأظافر الطبيعية تحتاج إلى عناية خاصة لاستعادة صحتها وجمالها الطبيعي؛ إذ ينبغي في البداية تقصيرها لتجنب تعرضها للتقصف، ثم العناية بها بواسطة حمام للأظافر باستخدام أحد الزيوت الغنية بمواد الترطيب مثل زيت الأرجان أو زيت اللوز.

كما تلعب التغذية السليمة دورا مهما في استعادة صحة الأظافر؛ حيث ينبغي تناول الأغذية الغنية بفيتامين "B7" المعروف باسم "البيوتين" أو فيتامين"H" المتوفر مثلا في البيض واللوز والأفوكادو والبطاطا الحلوة. ويساعد هذا الفيتامين على نمو الأظافر ويعمل على تقوية بنيتها.