

الكمامة ضرورية في البيت أيضا

كوالالمبور - كشفت دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية البريطانية أن ارتداء الكمامات داخل المنزل يمكن أن يؤدي إلى منع انتقال فيروس كورونا المستجد داخل المنازل.

وتشير نتائج الدراسة، بناء على مقابلات مع أسر صينية أجراها أطباء وأكاديميون في أستراليا والصين والولايات المتحدة، إلى أن "الإجراءات الاحترازية (التدخلات غير الصيدلانية) مثل استخدام الكمامات، والتطهير والتباعد الاجتماعي داخل المنازل يمكن أن تمنع انتقال كوفيد-19 خلال الوباء".

ويؤكد واضعو الدراسة، بمن فيهم من مركز بكنين لمكافحة الأمراض، أن البحث يظهر أن ارتداء الكمامات في المنزل "فعال بنسبة 79 في المئة في منع انتقال العدوى قبل ظهور الأعراض عند أول شخص مصاب".

وجرت خلال الدراسة مقابلة 460 فردا من 124 عائلة في بكين، لدى كل منها حالة إصابة واحدة مؤكدة على الأقل بفيروس كورونا، بشأن التدابير الوقائية الداخلية المستخدمة قبل وبعد ظهور الأعراض وثبتت إيجابية نتائج الفحوصات لدى أول فرد من الأسرة.

وشهدت 41 عائلة من بين 124 عائلة حالة إصابة أخرى واحدة على الأقل بكوفيد-19 بعد الإصابة الأولى. وحذر واضعو الدراسة من أن ارتداء الكمامات "لم تكن واثقة بمجرد ظهور الأعراض".

ويعتقد واضعو الدراسة أن كبح انتشار الفيروس داخل الأسرة أمر حاسم لاحتواء الفيروس بشكل أوسع.

يشار إلى أنه تمت دراسة دور كمامات الوجه في إبطاء انتشار الوباء، الذي أودى بحياة ما يقرب من 360 ألف شخص وأصاب ما يقدر بـ 5.8 مليون شخص، بشكل مكثف منذ اكتشاف الفيروس لأول مرة في الصين نهاية العام الماضي، حيث أصدرت الحكومات مجموعة متنوعة من القواعد والتوصيات.

وتتصع منظمة الصحة العالمية "إذا كنت بصحة جيدة، وتعني شخص مصاب بكوفيد-19 ما عليك سوى ارتداء كمامة".

وبشكل منفصل، تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن "ارتداء كمامة طبية يمكن أن يحد من انتشار بعض الأمراض الفيروسية التنفسية، بما في ذلك كوفيد-19".

جمال

كيفية العناية بالأظافر



أوردت بوابة الجمال "هاوت دي" أن الأظافر تحتاج إلى عناية منتظمة، كي تبدو رائعة وجذابة.

وأوضحت البوابة الألمانية أن العناية بالأظافر تبدأ من تقليمها؛ حيث لا يجوز استخدام المقص أو المقصفة؛ نظرا لإمكانية نشوء تشققات تؤدي بدورها إلى تقصف الأظافر.

وبدلا من ذلك ينبغي تقليم الأظافر بواسطة مبرد زجاجي أو مبرد تيفلون ذي سمكة حبيبات تبلغ 150 على الأكثر، مع مراعاة استخدام مبرد صقل بعد كل مرة يتم فيها تقليم الأظافر، وذلك للحفاظ على حافة الظفر ملساء وحمايتها من التقصف.

وللحصول على أظافر ملساء ينبغي العناية بها بشكل منتظم بواسطة كريمات اليد الغنية بالدهون ومواد الترطيب. كما يمكن تدليك الأظافر بواسطة زيت اللوز أو زيت الزيتون.

وعند إزالة طلاء الأظافر ينبغي مراعاة استخدام مزيل طلاء يخلو من مادة الأستيون؛ نظرا لأن هذه المادة المعدنية تمتاز بمفعول شديد وتسبب في جفاف الأظافر، ومن ثم تشققها وتقصفها.

كورونا يعمق أزمة الخادمت المنزليات في تونس

تطوير المنظومة القانونية للخادمت بالمنازل يساعدن على الاستقرار الأسري



استقرار مفقود

تتناقض مع المعايير الدولية التي تكفل حقوق العامل. وتتعرض الخادمت المنزليات في المنازل إلى عديد الانتهاكات منها احتجاز جواز سفرهن، وعدم دفع أجورهن أو دفع جزء منه، والخصم من الراتب والاستغلال، والعيش في ظل ظروف معيشية سيئة.

وأكدت الدراسة أن سوء استعمال ما يعرف بنظام الاستقدام وما يرافقه من استغلال للخادمة والضغط عليها لدفع مبالغ كبيرة ليتم تأمين عمل لها، لها الأثر السلبي على الحقوق الأساسية التي تتعرض لها الخادمة في المنازل وكذلك نظام الكفيل وما يحدثه من زيادة فرص العمل الإجباري لدرجة يمكن معها وصفه بالعبودية المعاصرة.

كما تلزم الاتفاقية الدول الأعضاء باتخاذ تدابير تضمن أن يتمتع الخدم المنزليون بحماية فعالة من جميع أشكال الإساءة والمضايقات والعنف، وأن يتمتعوا شأنهم شأن العمال عموما بشروط استخدام عادلة فضلا عن ظروف عمل لائقة.

وبخصوص تفعيل حزمة القوانين الموجودة والمصادق عليها والحامية لحقوق المرأة، في تونس تم التأكيد في أكثر من مناسبة على مواصلة الجهود، من أجل زجر وردع كل التجاوزات التي من شأنها أن تخل بحقوق المرأة والطفولة وكبار السن، وتم التفاهم أن يتم التعامل أيضا مع المنظمات الوطنية من أجل مراقبة التجاوزات على أرض الواقع وحماية الحقوق والحريات للفئات الهشة.

كما تم التأكيد على تعزيز الجهود في مجال التثقيف والتحسيس والتوعية حول حقوق المرأة والأطفال والفئات الهشة، والعمل على إحداث آلية لبحث المواطنين ومكونات المجتمع المدني للإشعار حول أي نوع من التجاوزات أو الخروقات المتعلقة بالمرأة، على غرار العنف الجنسي والاقتصادي والمالي المسلط ضدها.

أدت إلى تشتت أسرهن. وأكدت على ضرورة احترام حقوقهن مشيرة إلى أن وزارة الشؤون الاجتماعية ووزارة المرأة يعملان على المزيد من العناية بهذه الفئة الهشة، خاصة وأنهن العائل الوحيد لأسرهن في عديد الأحوال.

وتعتبر خديجة الهيمسي واحدة من الخادمت المنزليات اللاتي فقدن عملهن جراء أزمة كورونا.

وتقول خديجة إنها كانت العائل الوحيد لأسرتها المكونة من أربعة أفراد، ذلك أن زوجها مقعد ولا يستطيع العمل، ما جعلها عاجزة عن توفير لقمة العيش له ولطفليهما بمجرد أن تم فرض الحجر الصحي الشامل وإقرار مبدأ التباعد الاجتماعي.

وتضيف لـ "العرب" أن الأزمة أدت إلى تشتت عديد الأسر التي لا عائل لها سوى نساءها، مشددة على أن إجراءات الوزارة هامة لكنها تبقى منقوصة، خاصة وأن جل الخادمت المنزليات يعملن في ظروف مهينة ودون ضمانات. وتعاين الخادمت المنزليات من ظروف عيش قاسية تجبر أغلبهن على الرضوخ إلى أوامر مشغليهن دون تردد مقابل معلوم شهري بالكاد يغطي نفقات أسرهن الأساسية.

ولا تختلف وضعيات خادمت المنازل في تونس عن غيرهن في بقية الدول العربية سواء كن من المقيمت أو من المهاجرات وهو ما أكدته دراسة حول الحماية التشريعية لعمال المنازل.

ورصد الاتحاد الدولي للتقانات ومنظمة العمل الدولية في الدراسة المذكورة إشكاليات معاناة المرأة الخادمة في المنازل من انتهاكات بحقها

ما أعدت له الوزارة برنامجا، وفق قولها، على هامش أشغال ندوة يركز البحث والدراسات والتوثيق حول المرأة، لتقديم نتائج دراسة بعنوان "عاملات المنازل: المسارات، المعيش والتموقع الاجتماعي".

كما أكدت شيماء عيسى مكلفة بمهمة ديانا وزيارة المرأة أن ضمان حقوق الخادمت بالمنازل هو هدف السلطات الرسمية في تونس، وذلك بمراجعة مجلة الشغل والانضمام إلى الاتفاقية العالمية الخاصة عد 189.

وقالت في تصريح خصت به "العرب" إن عدد الخادمت المنزليات في تونس يبلغ 40 ألف يعملن في القطاع غير المنظم، مشيرة إلى أن العدد المعلن عنه لا يعكس حجمهن الحقيقي حيث يصعب حصر عددهن باعتبارهن لا يعملن في القطاع المنظم. وأضافت أن أغلبهن يعانين من فقدان مواطن الشغل جراء أزمة كوفيد-19، مشيرة إلى أنه

حتى المقيمت منهن استغنى عنهن مشغليهن، خوفا من العدوى، واحتراما لمبدأ التباعد الاجتماعي، ما خلق لديهن أزمة مالية

تسعى السلطات الرسمية في تونس إلى دعم وتطوير المنظومة القانونية الخاصة بالخادمت في المنازل بغاية حمايتهن وتسريع الانضمام إلى المواثيق الدولية الضامنة لحقوقهن، وذلك عبر مراجعة مجلة الشغل والانضمام إلى اتفاقية منظمة العمل الدولية عدد 189، مما يتيح لهن العيش في استقرار وإعالة أسرهن في وضعيات آمنة.

وتعد هذه الاتفاقية الأولى من نوعها لفائدة الخادمت المنزليات، وستكون المنطلق لتوفير معطيات وإحصائيات دقيقة حول هذه الفئة، وفق ما أكدته أسماء السحيري وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، مبيّنة أن هذه الاتفاقية ستمكّن من منح قروض ميسرة لفائدة هذه الفئة قيمتها ألف دينار مع فترة إمهال شهرين.

وأشارت الوزيرة إلى أنها تتخزل في إطار استراتيجية الوزارة لدعم وتطوير المنظومة القانونية الوطنية لحماية الخادمت بالمنازل وتسريع الانضمام إلى المواثيق الدولية المنظمة لهذه المسائل عبر مراجعة مجلة الشغل والانضمام إلى الاتفاقية عدد 189 لمنظمة العمل الدولية.

وقالت أسماء السحيري وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن "إن من أولويات الوزارة، خلال المرحلة المقبلة، النهوض بالفئات الهشة من النساء، خاصة من الخادمت في المنازل، وذلك من خلال إعداد مشروع قانون يحمي حقوقهن".

وبيّنت السحيري، لوكاله تونس أفريقيا للانباء، أن الوزارة ستعمل أيضا على النهوض بالفئات الهشة الأخرى من النساء، على غرار الريفيات وذوات الحاجيات في مجال التمكين الاقتصادي والاجتماعي، وهو

تسعى السلطات الرسمية في تونس إلى دعم وتطوير المنظومة القانونية الخاصة بالخادمت في المنازل بغاية حمايتهن وتسريع الانضمام إلى المواثيق الدولية الضامنة لحقوقهن، وذلك عبر مراجعة مجلة الشغل والانضمام إلى اتفاقية منظمة العمل الدولية عدد 189، مما يتيح لهن العيش في استقرار وإعالة أسرهن في وضعيات آمنة.



راضية الفيراني
كاتبة تونسية

أطلقت وزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن برنامج دعم الخادمت المنزليات خلال أزمة كورونا عن طريق جمعيات القروض الصغيرة وذلك عبر وضع خط تمويل خاص بالخادمت المنزليات لمواجهة الجائحة وبمقتضى اتفاقية شراكة تم إمضاؤها بين الوزارة والبنك التونسي للتضامن والجمعية المهنية التونسية لمؤسسات التمويل الصغير.

وتعد هذه الاتفاقية الأولى من نوعها لفائدة الخادمت المنزليات، وستكون المنطلق لتوفير معطيات وإحصائيات دقيقة حول هذه الفئة، وفق ما أكدته أسماء السحيري وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن، مبيّنة أن هذه الاتفاقية ستمكّن من منح قروض ميسرة لفائدة هذه الفئة قيمتها ألف دينار مع فترة إمهال شهرين.

وأشارت الوزيرة إلى أنها تتخزل في إطار استراتيجية الوزارة لدعم وتطوير المنظومة القانونية الوطنية لحماية الخادمت بالمنازل وتسريع الانضمام إلى المواثيق الدولية المنظمة لهذه المسائل عبر مراجعة مجلة الشغل والانضمام إلى الاتفاقية عدد 189 لمنظمة العمل الدولية.

وقالت أسماء السحيري وزيرة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن "إن من أولويات الوزارة، خلال المرحلة المقبلة، النهوض بالفئات الهشة من النساء، خاصة من الخادمت في المنازل، وذلك من خلال إعداد مشروع قانون يحمي حقوقهن".

وبيّنت السحيري، لوكاله تونس أفريقيا للانباء، أن الوزارة ستعمل أيضا على النهوض بالفئات الهشة الأخرى من النساء، على غرار الريفيات وذوات الحاجيات في مجال التمكين الاقتصادي والاجتماعي، وهو

جل الخادمت يعانين من فقدان مواطن الشغل وحتى المقيمت منهن استغنى عنهن مشغليهن، ما خلق أزمة مالية أدت إلى ضياعهن

عملت المعايير الدولية من أجل تشجيع الدول على توفير الحماية لخدام المنازل. وقد اهتمت اتفاقية العمل اللائق للعمال المنزليين عدد 189 بحماية هذه الفئة من العمالة، والتي جاءت نتيجة لطبيعة العمل التي تقوم به كونه ضمن إطار الأسرة ورعاية المسنين والأطفال والمعوقين.

وتلزم هذه الاتفاقية الدول الأعضاء باتخاذ تدابير تضمن على نحو فعال تعزيز حماية حقوق الإنسان لجميع

التربية الغذائية للطفل تبدأ من الحمل

تؤدي إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية، ما يمهّد الطريق للبدانة. وكبدليل يمكن تقديم الطعام للطفل في صورة حصص صغيرة بشكل متكرر على مدار اليوم.

الوالدان يمكنهما المساعدة في تشكيل السلوكيات والعتادات الغذائية للطفل، وذلك من خلال تقديم الكثير من المذاقات المتنوعة

وللغرض ذاته ينبغي أيضا تفضيل الفواكه ذات محتوى السكر القليل مثل التفاح والتوت على الفواكه الغنية بالسكر مثل الموز والعنب.

ذات المذاق الحلو فقط كما لا يجوز استبدال الخضروات بالفواكه خلال هذه الفترة. ومن جانبها حذرت خبيرة التغذية الألمانية رينا راوش من استخدام الطعام كوسيلة لمكافحة الطفل أو عقابه أو التهديد من روعه؛ حيث لا يجوز مثلا تقديم الشوكولاته له، كي يكف عن البكاء أو حرمانه من الشوكولاته عندما يرتكب خطأ.

ويسهم ذلك في الحيولة دون تعويد الطفل على ما يعرف "بالتغذية العاطفية"، أي استخدام الطعام كوسيلة لمواجهة المشاعر والانفعالات المختلفة كالحزن والتوتر النفسي.

وأضافت راوش أنه يتعين على الوالدين أيضا حماية الطفل من البدانة، وذلك من خلال تناول الطعام في مواعيد الوجبات الرئيسية فقط وليس بينها؛ نظرا لأن الوجبات البينية الصغيرة بها

وتناولها لها في مراحل لاحقة من عمره. لذا ينبغي تقديم الأطعمة ذات المذاق المر أيضا خلال أول عامين، وليس الأطعمة



تعويد الطفل على مذاقات معينة منذ الصغر ضروري

وذلك من خلال تقديم الكثير من المذاقات المتنوعة؛ نظرا لأنه كلما تعرف الطفل على أطعمة معينة مبكرا، زادت احتمالية

أن يتناولها في مراحل لاحقة من عمره. لذا ينبغي تقديم الأطعمة ذات المذاق المر أيضا خلال أول عامين، وليس الأطعمة

وذلك من خلال تناول الطعام في مواعيد الوجبات الرئيسية فقط وليس بينها؛ نظرا لأن الوجبات البينية الصغيرة بها

كشفت دراسات علمية أن التربية الغذائية للطفل تتمتع بأهمية كبيرة؛ حيث إنها تساعد على تطوير عادات وسلوكيات غذائية سليمة منذ الصغر من ناحية وحمايته من البدانة والعواقب الوخيمة المترتبة عليها من ناحية أخرى.

وقال الدكتور ماتياس ريدل إن التربية الغذائية للطفل تبدأ من الحمل؛ حيث يصل الطعام، الذي تأكله الأم أثناء الحمل، إلى الجنين عبر السائل الأمنيوسي. لذلك ينصح أخصائي التغذية العلاجية الألماني الحامل بتناول أغذية صحية متنوعة وذات نكهات ومذاقات مختلفة لتعويد الطفل عليها منذ البداية.

وأضاف ريدل أنه يمكن للوالدين المساعدة في تشكيل السلوكيات والعتادات الغذائية للطفل خلال أول عامين من عمره،