

الصحة وتغير المناخ



السودان

 Climate
Centre

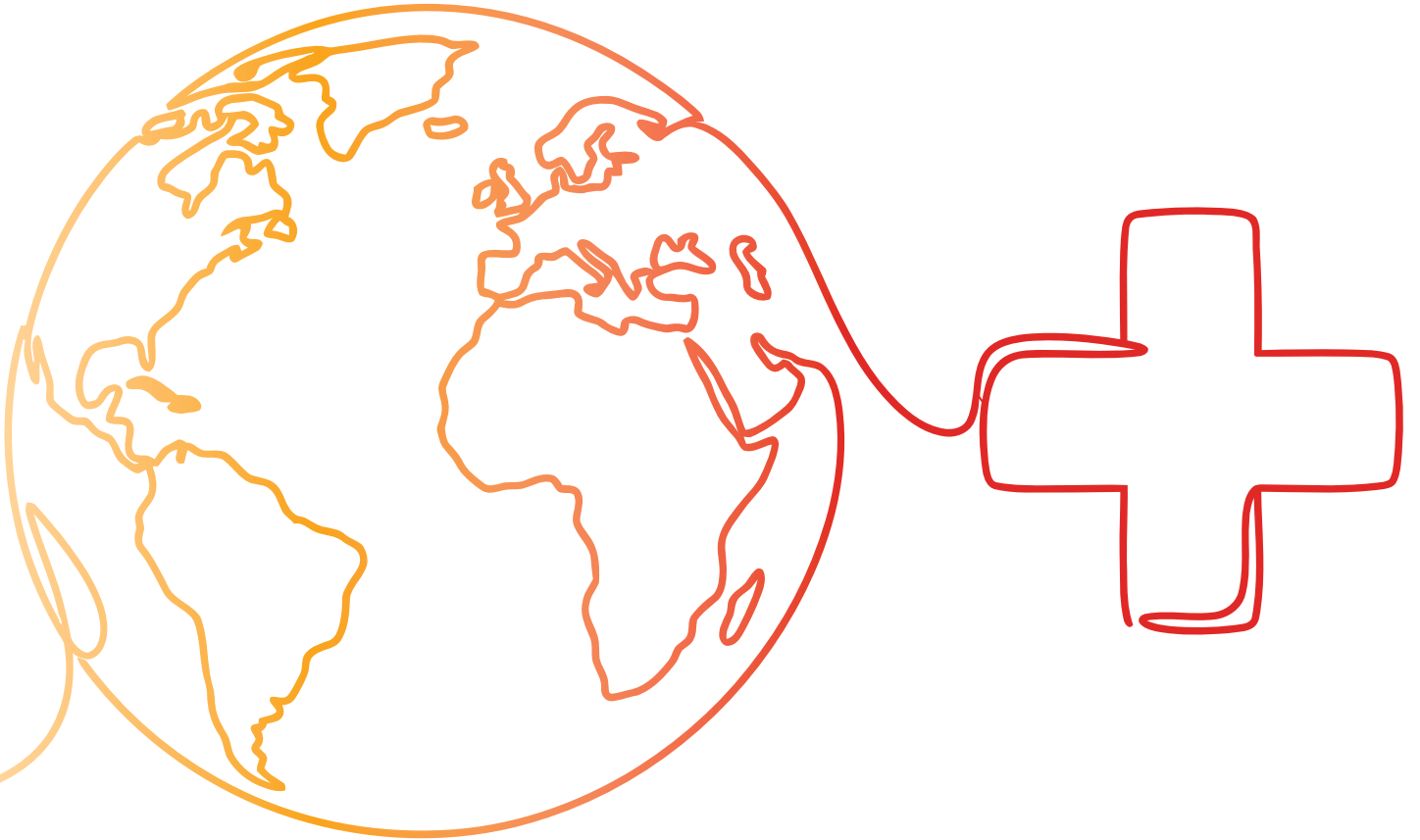
 Røde Kors

 جمعية الهلال الأحمر السوداني
Sudanese Red Crescent Society

لماذا يجب أن نتحدث عن الصحة وتغير المناخ

تأثير تغير المناخ على صحتنا اليوم

- يشهد كوكبنا ارتفاعاً سريعاً في درجات الحرارة بسبب انبعاث الغازات الدفيئة الناتجة عن الأنشطة البشرية (مثل حرق الوقود الأحفوري). ويرتبط تغير المناخ بظواهر الطقس المتطرفة، وانعدام الأمن المائي والغذائي، وتدني جودة الهواء، وغير ذلك.
- يؤثر تغير المناخ على صحتنا بطرق عديدة: فهو يؤدي إلى تفاقم انتشار الأمراض المعدية مثل الكوليرا وحمى الضنك والملاريا؛ والأمراض غير المعدية، مثل الربو والسكتة الدماغية؛ والصدمات النفسية الناجمة عن الظواهر الجوية المتطرفة، بما في ذلك الجفاف والفيضانات وموجات الحرارة.
- يؤدي تغير المناخ إلى تعطيل النظم الصحية من خلال زيادة الظواهر الجوية المتطرفة التي تلحق الضرر بالبنية التحتية للرعاية الصحية، وتسبب في انقطاع التيار الكهربائي، وتعطل سلسلة التبريد. لذلك، من المهم الحفاظ على الخدمات الصحية الأساسية بالقرب من أماكن تجمع السكان الذين يعيشون في أوضاع أكثر ضعفاً وهشاشة.
- يمكنك إحداث فرق من خلال التحدث عن تغير المناخ في مجتمعك. لديك دور مهم جداً في مساعدة مجتمعاتك على فهم تداعيات التغير المناخي على الصحة وكيفية حماية أنفسهم.



كيفية التواصل مع المجتمعات المحلية حول الصحة وتغير المناخ¹



قبل أن تبدأ في التحدث، حدد هدفك وجمهورك مع من تتحدث؟ قد يكونون أفراداً من المجتمعات المحلية، وُ صانعي القرار، وُ مقربين مثل الإصدقاء وُ العائلة، وُ متابعيك على وسائل التواصل الاجتماعي. ما هو هدفك؟ قد يكون التمكين، وُ التوعية، وُ الإقناع، وُ الإبلاغ، وُ التشجيع.

اجعل رسالتك بسيطة وركز على صحة الإنسان. غالباً ما تكون الرسائل البسيطة هي الأكثر فعالية. إن تقديم تغير المناخ كقضية صحية سيساعد الجمهور على إدراكه كخطر محلي وملمس يستوجب التصدي له في الوقت الحالي.

أخبر قصتك للتواصل مع الناس. قد يجد الناس صعوبة في التواصل مع الحقائق والإحصاءات، بينما يتفاعلون بسهولة أكبر مع القصص. إذا كانت لديك تجربة شخصية في ملاحظة الآثار الصحية لتغير المناخ، فشارك القصة مع المجتمع (على سبيل المثال، في عام ٥١٠٢، تعرضنا لأسوأ فيضانات في التاريخ. وشهدنا ارتفاعاً حاداً في حالات الإسهال والملاريا...).

تمكين الناس من اتخاذ قرارات سليمة بشأن صحتهم ومجتمعهم. إطلاع الناس على كيفية حماية أنفسهم ومجتمعاتهم من الآثار الصحية لتغير المناخ.

1 مقتبس من منظمة الصحة العالمية، «التواصل بشأن تغير المناخ والصحة: مجموعة أدوات للمهنيين الصحيين»، 2024.

الفئات السكانية الضعيفة

تتفاوت المخاطر الصحية الناجمة عن تغير المناخ بين المناطق والمجتمعات وداخلها، مما يساهم في عدم المساواة في مجال العدالة الصحية. ورغم أن الجميع معرضون لتأثيرات تغير المناخ، إلا أن بعض الفئات أكثر عرضة للخطر من غيرها.

من هم السكان المعرضون للخطر؟

- كبار السن
- الرضع والأطفال
- النساء الحوامل أو المرضعات
- الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مسبقة
- الأشخاص ذوو الإعاقة
- الأسر التي فرت من منازلها بسبب القتال وتعيش في مخيمات أو ملاحى مؤقتة
- النساء والفتيات، اللواتي يواجهن عوائق إضافية في الحصول على الرعاية الصحية ويكونن أكثر عرضة لخطر التعرض للعنف أثناء الأزمات
- صغار المزارعين والرعاة ومحتزمات الصيادين
- الأشخاص الذين يعيشون في المناطق المنخفضة على طول الأنهار
- الأشخاص الذين يعملون في الهواء الطلق في المناخات الحارة

الرسائل الرئيسية: الصحة وتغير المناخ السودان

السودان هو ثالث أكبر دولة في أفريقيا من حيث المساحة. يختلف الطقس والمناخ اختلافاً كبيراً حسب المكان الذي تعيش فيه:

- في الشمال، يسود جو شديد الحرارة والجفاف - مما يجعل الجفاف وضربة الشمس خطرين دائمين.
- وفي الوسط والشرق، تعاني المجتمعات المحلية من الجفاف والفيضانات على حد سواء، وأحياناً في نفس العام - مما يؤدي إلى سوء التغذية والملاريا إلى جانب الأمراض المنقولة بالمياه.
- في الجنوب، تكثر الأمطار الغزيرة والفيضانات - مما يزيد من انتشار أمراض مثل الكوليرا وحمى الضنك والإسهال والتيفوئيد والملاريا.

وتتفاقم هذه المخاطر الصحية في جميع أنحاء البلاد بسبب تغير المناخ.

كما يمر السودان بؤمة خطيرة. فقد أدى الصراع الدموي الجارى الى فرار ما يقرب من 31 مليون شخص من ديارهم ([المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، بدون تاريخ](#)). وتعد هذه الأسر، التي تعيش في مخيمات و مع المجتمعات المضيفة، الأكثر عرضة للخطر () عند حدوث الجفاف و الفيضانات و موجات الحرارة. وتسبب تدمير العيادات الصحية وشح المياه النظيفة واكتظاظ الملاجئ إلى تفشي للأمراض بسرعة.

1. الفيضانات

التأثيرات الصحية الرئيسية للفيضانات:

- الكوليرا والإسهال والتيفوئيد
- الملاريا، حمى الضنك
- الإصابات والغرق
- الأضرار التي تلحق بالمرافق الصحية
- الآثار على الصحة النفسية (القلق، الخوف، الصدمة)

ما الذي يحدث؟

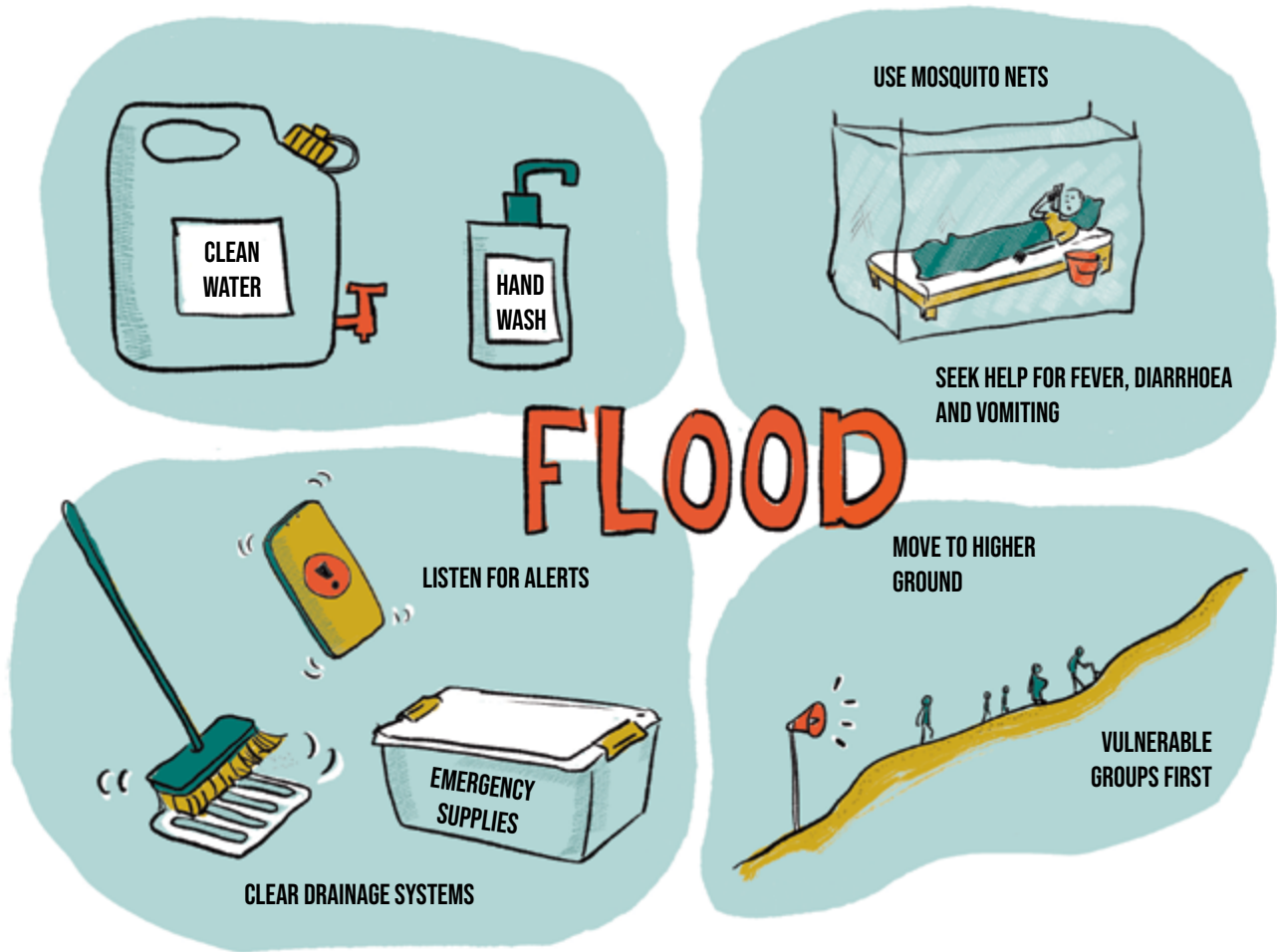
- تضرب الفيضانات السودان كل عام على طول نهر النيل، وغالبًا ما تكون في شكل فيضانات مفاجئة تضرب دون سابق إنذار. وبسبب تغير المناخ، أصبحت هذه الفيضانات تحدث بشكل متكرر وتزداد سوءًا. في عام 2024، ضربت الفيضانات أكثر من 15 ولاية، مما أدى إلى جرف المنازل وتلويث المياه وإلحاق أضرار بالعيادات الصحية (مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية، 2024).

كيف تسبب الفيضانات المرض؟

- تتسرب مياه الفيضانات الملوثة إلى الآبار ومصادر المياه، مما يؤدي إلى انتشار أمراض مثل الكوليرا والإسهال والتيفوئيد. في بلد يفتقر فيه الملايين من الناس بالفعل إلى المراحيض الآمنة، تزيد الفيضانات من سوء الوضع - فعندما تتضرر المراحيض وتُدمر، تنتشر الأمراض بسرعة أكبر. بعد الفيضان، تتكاثر البعوض في برك المياه الراكدة، لذا غالبًا ما ترتفع حالات الإصابة بحمى الضنك والملاريا في الأسابيع التي تلي الفيضان (UNICEF, 2025 ; Elsanousi et al., 2018).
- الأشخاص الذين فروا من منازلهم ويعيشون في مخيمات مكتظة هم الأكثر عرضة للخطر. تتسبب الفيضانات أيضًا في وقوع إصابات وحالات غرق، ويمكن أن يؤثر الخوف والفقدان المصاحبان لها على الصحة العقلية.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- لا تشرب مياه الفيضانات ولا تستخدمها في الطهي. قم بغلي المياه أو استخدم أقراص تنقية المياه وُقِّم بتصفيتها. احتفظ بمياه الشرب في وعاء نظيف ومغطى. نظف وعاء المياه بعناية كلما كانت فارغة، وتذكر إعادة الغطاء.
- اغسل يديك بالماء والصابون، خاصة قبل تناول الطعام وبعد استخدام المراحيض. نم تحت ناموسية.
- إذا أصيب أي فرد من عائلتك بالحمى أو الإسهال أو القيء بعد الفيضان، فابحث عن عامل صحي بسرعة. لا تنتظر وترقب لأن هذه الأمراض يمكن أن تصبح خطيرة بسرعة.



2. الحرارة الشديدة

التأثيرات الصحية الرئيسية للحرارة الشديدة:

- الحفاف
- ضربة الحرارة
- أمراض أخرى مرتبطة بالحرارة (تشنجات الحرارة، والإرهاق الحراري)
- تفاقم الحالات المرضية الموجودة (أمراض القلب، أمراض الكلى، السكري)
- التأثيرات على الصحة العقلية (القلق، الإرهاق، التهيج)

ما الذي يحدث؟

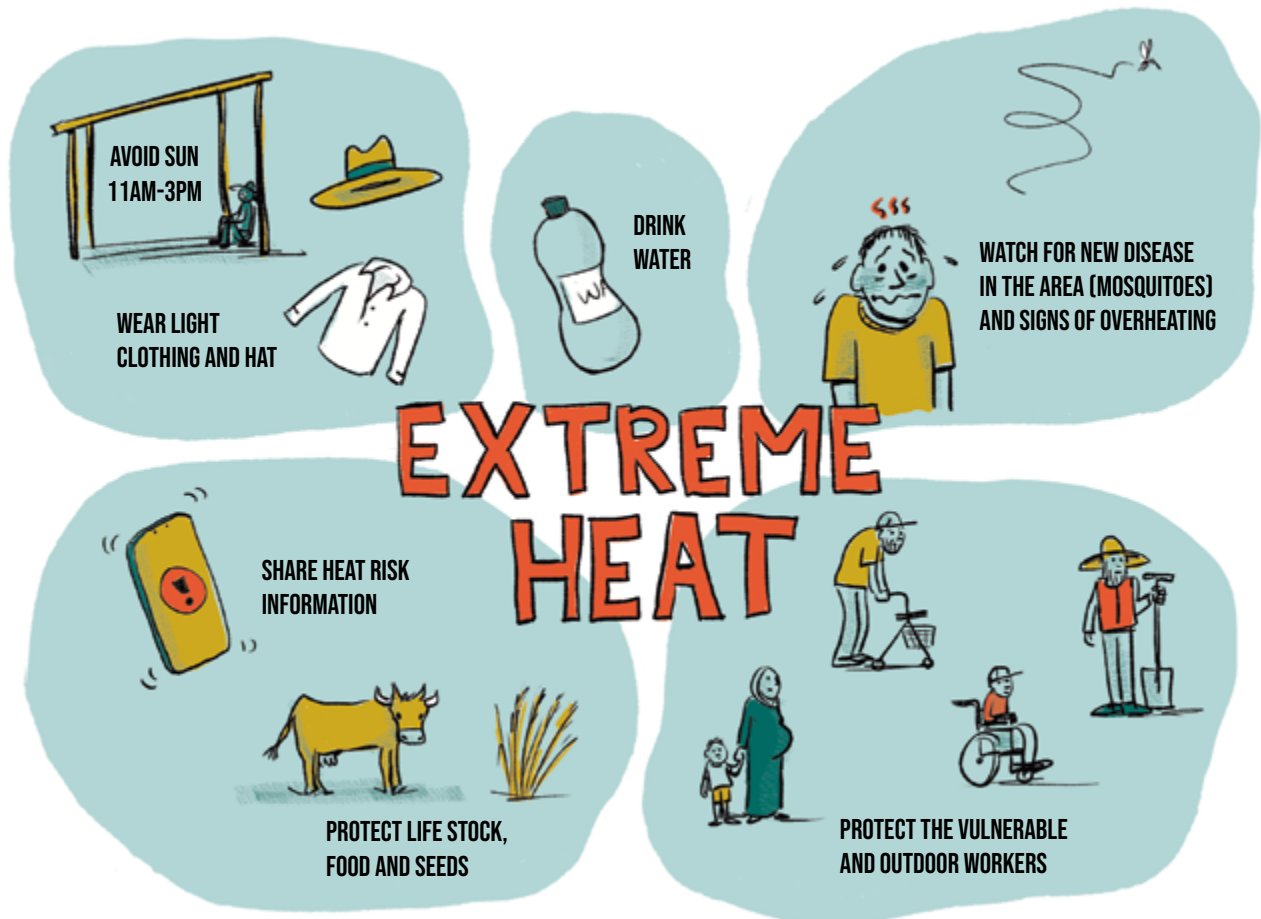
- السودان هو أحد أكثر الأماكن إحتزاراً على وجه الأرض، ودرجة سخونه في إزدياد مستمر بسبب تغير المناخ. في شمال البلاد، غالباً ما ترتفع درجات الحرارة عن 43 درجة مئوية في الصيف ([مركز الصليب الأحمر والهلال الأحمر للمناخ، 2024](#)). كما تزداد درجات الحرارة بالليل أيضاً، لذا لا تتاح لأجسامنا فرصة لتبريد نفسها. ويشعر بذلك بشكل أكبر الأشخاص الذين يعيشون في المخيمات والملاجئ المؤقتة التي تفتقر إلى الظل والمياه.

كيف تسبب الحرارة الشديدة المرض؟

- عندما يصبح الجو حاراً للغاية، تفقد أجسامنا الماء بسرعة، مما يجعلنا نشعر بالدوار والضعف. في الحالات الخطيرة، قد يؤدي ذلك إلى ضربة شمس، والتي قد تهدد الحياة. كما أن الحرارة تؤدي إلى تفاقم الأمراض الموجودة مثل أمراض القلب والكلى والسكري، وتشكل خطورة إضافية على النساء الحوامل والأطفال الصغار. كما أنها تؤثر سلباً على صحتنا النفسية، فتجعلنا نشعر بالتعب والقلق والتوتر. ويصبح هذا الوضع أصعب بالنسبة للعائلات التي فقدت منازلها بالفعل وتعيش في ظل استمرار النزاعات والحروب.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- اشرب الماء طوال اليوم، حتى لو لم تشعر بالعطش. حاول الابتعاد عن الشمس خلال ساعات الحرارة الشديدة. استرح في الظل، وارتد ملابس فضفاضة وذات ألوان فاتحة، وقم بتغطية رأسك عند الخروج.
- تحقق من حيرانك المسنين والأطفال الصغار والنساء الحوامل وأي شخص مريض. إذا بدا شخص ما مشوشاً، وكان يتنفس بسرعة، وي يعاني من السخونة والجفاف، انقله إلى مكان بارد واطلب المساعدة على الفور.



3. الجفاف

التأثيرات الصحية الرئيسية للجفاف:

- الكوليرا والإسهال والتيفوئيد
- التهابات الحلد والعين
- التأثيرات على الصحة العقلية
- العواصف الترابية - صعوبات في التنفس، تهيج العين، التهاب السحايا

ما الذي يحدث؟

- في أحزاء كثيرة من السودان - خاصة دارفور وكسلا وكردفان وولاية البحر الأحمر - غالبًا ما تأتي الأمطار متأخرة جدًا، و تكون قصيرة جدًا، و لا تأتي على الإطلاق. وبسبب تغير المناخ، من المتوقع أن تصبح حالات الجفاف أكثر تواترًا وأطول أمداً وأكثر حدة بحلول نهاية هذا القرن (Haile et al., 2020).

كيف يتسبب الجفاف في إصابتنا بالأمراض؟

- عندما تحف مصادر المياه، يضطر الناس إلى شرب مياه غير صالحة للشرب من الأنهار أو البرك أو غيرها من المصادر غير النظيفة، مما قد يؤدي إلى انتشار أمراض مثل الكوليرا والإسهال والتيفوئيد. كما يمكن أن يتسبب الجفاف في إصابات جلدية وعينية، حيث يقلل الناس من الاستحمام عند ندرة المياه. كما أن التوتر والقلق الناجمين عن عدم توفر المياه الكافية يؤثران بشكل خطير على الصحة النفسية.
- يلحق الجفاف أضرارًا حسيمة بالتربة وموت النباتات، مما يجعل العواصف الترابية أكثر تواترًا وشدة (Mirzabaev et al., 2019). ويمكن أن تؤدي العواصف الترابية إلى صعوبات في التنفس وتهيج العين. ويصبح الأشخاص المصابون بالربو وغيره من مشاكل التنفس معرضين للخطر بشكل خاص. كما يمكن أن تزيد العواصف الترابية من خطر الإصابة بالتهاب السحايا (Aghababaeian et al., 2021).

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- حاول استخدام أنظف مصدر متاح للمياه. قم بغلي المياه و ترشيحها أو استخدم أقراص تنقية المياه. احفظ المياه في وعاء نظيف ومغطى.
- ابقَ على تواصل مستمر مع العمال الصحيين والمتطوعين في منطقتك، خاصةً خلال مواسم الجفاف عندما يصبح العثور على المياه أكثر صعوبة.
- أثناء العواصف الترابية، ابقَ في الداخل وأغلق النوافذ والأبواب. إذا اضطررت للخروج، فقم بتغطية أنفك وفمك بقطعة قماش. يجب على الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في التنفس مثل الربو توخي الحذر الشديد والبقاء في الداخل.



4. النزاع والأزمات والنزوح

التأثيرات الصحية الرئيسية على السكان النازحين:

- سوء التغذية وانعدام الأمن الغذائي
- تفشي الأمراض المعدية (الكوليرا والإسهال والملاريا)
- الصحة العقلية والاضطرابات النفسية والاجتماعية
- الإصابات ونقص الوصول إلى الرعاية الطارئة
- انهيار النظام الصحي والهجمات على مرافق الرعاية الصحية

في السودان، تتفاقم الكوارث الناجمة عن تغير المناخ واستمرار الصراع جنباً إلى جنب. فعندما تقل مصادر المياه بسبب الجفاف، يتسبب ذلك في إندلاع التوتر بين المجتمعات المحلية. وعندما تدمر الحروب المستمرة العيادات الصحية وشبكات المياه وإمدادات الغذاء، لا يجد الناس ما يعتمدون عليه عند حدوث الفيضانات و موجات الحرارة.

لماذا يعتبر النازحون الأكثر عرضة للخطر؟

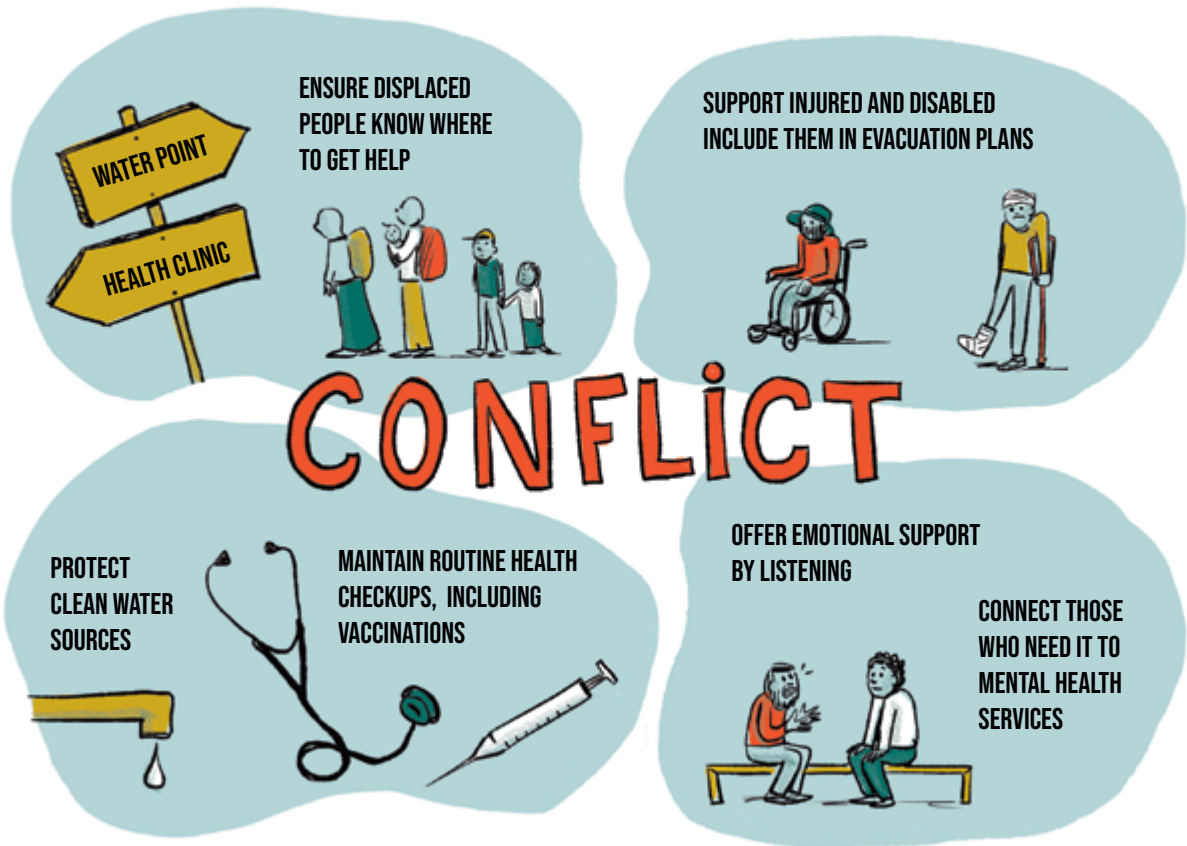
- تعيش العائلات التي فرت من ديارها بسبب الحروب في ملاجئ مكتظة تعاني من نقص في الغذاء والماء، وظروف صحية سيئة، وقلة و انعدام الوصول إلى الرعاية الصحية. في عام 2025، احتاج أكثر من 30 مليون شخص (أكثر من نصف سكان السودان) إلى المساعدة الإنسانية، بما في ذلك 16 مليون طفل ([مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية، 2024](#)). في ظل هذه الظروف، تنتشر الأمراض بسرعة، ويكون الأطفال معرضين بشكل أكبر للإصابة بسوء التغذية، وتواجه النساء والفتيات مخاطر إضافية، بما في ذلك العنف.
- عندما يفقد الناس منازلهم وسبل عيشهم وأحياناً أحبائهم، قد تكون الأضرار العاطفية هائلة، والدعم النفسي والاجتماعي نادراً ما يكون متاحاً.
- وعندما تتضرر العيادات والمستشفيات أو تُدمر، لا يوجد مكان يلجأ إليه الطفل إذا مرض أثناء الفيضانات، و إذا أغمي على شخص ما بسبب الحرارة. ومنذ اندلاع القتال في عام 2023، تعرضت نظم الرعاية الصحية في السودان الى أكثر من 500 حالة إستهداف ([منظمة الصحة العالمية، 2025](#)). وغالباً لا يعرف الأشخاص الذين انتقلوا إلى أماكن غير مألوقة أين يمكنهم الحصول على المساعدة.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- تأكد من أن الأشخاص الأكثر انعزالاً، وكذلك أولئك الذين لا يستطيعون السفر بسهولة إلى مركز صحي، يعرفون أين يمكنهم الحصول على المساعدة. شارك المعلومات حول العيادات القريبة ونقاط المياه والعاملين الصحيين، خاصة مع العائلات التي وصلت للتو إلى المنطقة.
- ذكّر العائلات بضرورة مواصلة تلقيح أطفالهم وإجراء الفحوصات الغذائية لهم، حتى لو كانوا قد انتقلوا. وتذكر أن الاستماع إلى شخص يواجه صعوبات ومساعدته على الشعور بأنه ليس وحده هو أيضاً شكل من أشكال الرعاية.

تذكر: قم بتكييف هذه الرسائل مع المكان الذي تتواجد فيه

السودان بلد كبير وتختلف الأوضاع فيه من مكان إلى آخر. قد يختلف ما هو أكثر إلحاحًا في مجتمعك عما هو عليه في منطقة أخرى. استخدم هذه الرسائل كنقطة انطلاق وقم بتعديلها لتناسب ما يمر به الناس في مجتمعك



رسالة إضافية:

انعدام الأمن الغذائي وسوء التغذية

ما الذي يحدث؟

- السودان هو بالفعل أحد أكثر البلدان التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي في العالم، والوضع يزداد سوءًا. يلعب تغير المناخ دورًا متزايدًا: فالجفاف يدمر المحاصيل ويقتل الماشية التي تعتمد عليها الأسر في غذائها؛ بينما تجرف الفيضانات المحاصيل وتلوث مصادر المياه وتدمر الأغذية المخزنة. وفي الوقت نفسه، أدى النزاع إلى عزل ملايين الأسر عن الأسواق وإمدادات الغذاء (منظمة الأغذية والزراعة وبرنامج الأغذية العالمي، 2024).

كيف يؤدي انعدام الأمن الغذائي إلى إصابتنا بالمرض؟

- عندما لا يتوفر ما يكفي من الغذاء، يكون الطفل هو أول من يعاني ويصاب بسوء التغذية، وهو أمر خطير ويمكن أن يسبب ضررًا دائمًا لنموه. كما أن النساء الحوامل والمرضعات معرضات لخطر كبير.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

- راقبوا الأطفال الصغار. تشمل علامات التحذير من سوء التغذية النحافة الشديدة، وتورم الساقين أو القدمين، والضعف، وفقدان الشهية. إذا لاحظت هذه العلامات، فاطلبوا المساعدة على الفور. فكلما أسرع الطفل في الحصول على المساعدة، كان ذلك أفضل.
- أعط أفضل الأطعمة المتاحة أولاً للأطفال الصغار والنساء الحوامل أو المرضعات. ابقَ على اتصال مع العاملين الصحيين وارق التغذية في منطقتك.