العناية بالأطفال من الفيروسات في هذا الموسم

الفيروسات مثل الرشح أو الزكام، والانفلونزا، وفيروس ذات الرئة القويم، وكوفيد-19 يمكن التعامل معها وإدارتها في البيت مع بعض الأدوية التي يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبيب. ونقدم هذا الدليل لمساعدتكم على العناية بطفل مريض ومتى يجب السعي للحصول على الرعاية الطبية.

متى وأين يجب السعي للحصول على المساعدة

اتصل هاتفيًا بالرقم 911 أو توجه إلى قسم الطوارئ عندما:

- يشوبك القلق بأن طفلك مريض للغاية
- يكون طفلك الرضيع، وعمره/ها أقل من شهرين، يعاني من الحمى
- يجد طفلك صعوبة كبيرة في التنفس، مثلاً، انكماش نحو الداخل بين أضلاعه، أو فوق عظمة الترقوة أو اتساع فتحتي الأنف نحو الخارج.
- تشعر بالقلق أن طفلك ربما يعاني من الجفاف (يرفض تناول السوائل، أو لا يبول لمدة 8 ساعات أو أكثر، أو أقل بالنسبة لطفل رضيع)
- يكون الطفل غير متجاوب أو أقل تجاوبًا، أو يغلب عليه النوم ويكون من الصعب إيقاظه، أو لا يتصرف على طبيعته.

توجه لاستشارة طبيب العائلة أو العيادة المفتوحة بدون موعد مسبق عندما:

- تستمر الحمى لمدة أكثر من 2 يومين
- يعاني الطفل من سعال مستمر لا يبدو أنه سيزول أبدًا
- تختفي الحمى لمدة يوم أو أكثر (بدون دواء) ثم تعود ثانية خلال 24-48 ساعة
- ألم في الأذن يستمر مدة 2 يومين أو أكثر

خيارات الرعاية المتوفرة في المجتمع المحلي

عيادة رعاية الأطفال في ميسيساغا: تتوفر مواعيد المقابلات للأطفال ما بين 6 أشهر إلى 17 عامًا من العمر. يمكنكم حجز المواعيد عبر الانترنت على الموقع summervillefht.com .

أطباء العائلة، أو العيادات بدون موعد مسبق، أو الرعاية الافتراضية عبر الانترنت: تفضل بزيارة الموقع centralwesthealthline.ca أو mississisaugahaltonhealthline.ca

روابط الصحة في أونتاريو: للمساعدة في العثور على طبيب عائلة أو للتحدث مع إحدى الممرضات عبر الانترنت أو بواسطة الهاتف. اطلب الرقم 811 أو تفضل بزيارة الموقع healthconnectontario.health.gov.on.ca .

العناية بطفلكم المريض

- **الحمى:** يجب معالجة الحمى أو الألم بالأدوية التي يمكن الحصول عليها بدون وصفة طبيب مثل التايلنول (أسيتامينوفين) أو أدفيل (إيبوبروفين) وذلك حسب تعليمات الدواء.
- **احتقان الأنف:** حاولي استعمال قطرات من المحلول الملحي، أو بخاخ الأنف، أو جهاز ترطيب الهواء، أو شفّاط الأنف (للأطفال الرُضّع)
- **السعال:** عالجي السعال باستعمال جهاز ترطيب الهواء أو البخار من دوش الحمام. أما السعال الذي يُشبه النباح، فإن الهواء البارد في الخارج قد يساعد على التخلص منه. ولا يُنصح باستعمال دواء السعال للأطفال دون سن 6 سنوات. إذا كان طفلكم أكبر من سنة واحدة، فإن 1-2 ملعقة من العسل قد تساعد على التخفيف من السعال. ويجب عدم استعمال العسل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا خوفًا من تعرضهم للتسمم الغذائي.
- **السوائل:** احرصي على أن يتناول طفلك كمية وافرة من السوائل. ويعتبر الحليب الطبيعي من الثدي/الحليب الاصطناعي كافيًا بالنسبة للأطفال الرُضّع. أما الأطفال الأكبر سنًا، فيمكن استعمال مصاصات الثلج، وأنواع الشوربة، ومحلول بيديالايت، بالإضافة إلى الماء النقي. إذا كان الطفل لا يرغب في الشرب، فإن قطرات قليلة كل 5-10 دقائق بواسطة الملعقة أو المحقنة قد تكون مفيدة.

كيف يمكنكم المساعدة على منع الإصابة بالمرض:

- استعمال القناع في الأماكن المغلقة المزدحمة
- غسل اليدين تكرارًا بالماء والصابون؛ وإذا لم يتوفر ذلك يجب استعمال مواد تعقيم اليدين
- البقاء في البيت عندما تكون مريضًا أو إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فيجب استعمال القناع
- السعال والعطس في داخل الكوع
- الحصول على لقاحات الانفلونزا وكوفيد-19

أمراض الحمى

ما هو مرض الحمى؟

الحمى قد تكون علامة على أن الجسم يقاوم نوعًا من الالتهابات. وتكون الحمى شائعة بين الأطفال الأصحاء صغار السن. وتعتبر الحمى، بشكل عام، غير ضارة ويمكن التعامل معها في البيت. إن الحمى المرتفعة لا تعني أن الطفل أشد مرضًا. إن الطفل الذي يبدو بحالة جيدة، ولكنه يعاني من حمى مرتفعة هو طفل يدعو إلى القليل من القلق مقارنة بالطفل الذي يعاني من حمى معتدلة، ولكنه يبدو في حالة سيئة وأقل استجابة.

عندما تكون حرارة الطفل 38 درجة مئوية (100.4 ف) أو أكثر فإنها تعني حالة حمى.

السن	الأسلوب الذي يُنصح به	
حديث الولادة - 2 سنتين	الأكثر دقة: عن طريق الشرج (مؤخرة الطفل)	بدلاً من ذلك: الإبط
2-5 سنوات	الأكثر دقة: عن طريق الشرج	بدلاً من ذلك: الأذن، الإبط
أكبر من 5 سنوات	الأكثر دقة: عن طريق الفم	بدلاً من ذلك: الأذن، الإبط

مقياس الحرارة البسيط، الرقمي هو الأفضل لقياس الحرارة عن طريق الشرج، والإبط والفم. أما مقياس الحرارة عن طريق الأذن فلا يعتبر دقيقًا للأطفال صغار السن. يجب عدم استعمال مقياس الحرارة لجبهة الوجه أو مقياس الحرارة اللهّاية لأنها لا يمكن الاعتماد عليها مهما كان عمر الطفل.

كيفية التعامل مع الحمى

- يجب أن تكون الملابس خفيفة أو من طبقة واحدة
- قدمي للطفل كميات إضافية من السوائل
- تجنبي مسح الجسم بالإسفنجة. إن ذلك لن يؤدي إلى خفض الحمى وقد يسبب برودة الطفل من الجهة الخارجية للجسم الأمر الذي يجعله يشعر بالانزعاج وعدم الراحة.
- قدمي للطفل بعض الأدوية مثل أسيتامينوفين (تايلنول) أو إيبوبروفين (أدفيل/موترين)، والتي يمكن تناولها معًا أو عبر مدة ساعات قليلة من بعضها البعض. يجب عدم استعمال ASA (أسبرين) لمعالجة الحمى. إن أصناف الأدوية الرخيصة لها نفس المفعول الجيد كأصناف الأدوية ذات الماركات المشهورة.
- أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3-4 أشهر فقط، فيجب استعمال أسيتامينوفين فقط. والأطفال الذين تتجاوز أعمارهم 6 أشهر، فيمكن استعمال أسيتامينوفين و/أو إيبوبروفين، ويمكن تبادل هذه الأصناف حسب الحاجة.

لا أستطيع العثور على دواء للأطفال أو لا أعرف الكمية التي يجب استعمالها؟

تفضلي بزيارة الموقع thp.ca/emergency أو امسحي كود الاستجابة السريعة QR للحصول على المزيد من المعلومات، بما في ذلك جداول كميات الدواء المطلوبة، مع صور تساعدك على تحديد ما إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية في قسم الطوارئ.

نقدم خدمات الترجمة في أكثر من 240 لغة. اسألي مزود الرعاية عن هذه الخدمات.

امسحي للحصول على الترجمة باللغة العربية
ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

اردو میں ترجمہ کے لئے اسکین کریں

Escanee el código para ver la traducción al español

扫码查看中文翻译

Trillium Health Partners

Mississauga Health
Partnering for your health