

# نصائح طبيب الأسرة حول رعاية الأطفال المصابين بأعراض الجهاز التنفسي

يمكن التحكم في معظم أمراض الجهاز التنفسي لدى الأطفال، بما في ذلك نزلات البرد والإنفلونزا و RSV (الفيروس المخلوي التنفسي) و COVID-19 في المنزل دون الحاجة إلى الأدوية الموصوفة. ومع ذلك، في بعض الحالات، من المهم طلب الرعاية الطبية. أدناه، يشارك أطباء الأسرة نصائح حول كيفية تحديد موعد طلب الرعاية لمرض تنفسي وكيفية دعم طفلك في المنزل.

## اتصل بطبيب الأسرة إذا كان طفلك يعاني ما أي مما يلي:



- يعاني من حمى تستمر لمدة 72 ساعة أو أكثر.
  - يعاني من حمى استمرت لمدة يوم أو أكثر (بدون دواء للحمى) ثم عادت مرة أخرى.
  - طفلك سريع الانفعال بشكل غير عادي ولا يتوقف عن الشكوى، حتى بعد علاج الحمى.
  - يعاني من وجع في الأذن يستمر لأكثر من 48 ساعة.
  - لا يأكل ولا يشرب. لاحظ أنه من الطبيعي أن يقل تناول الطعام والشراب عند المرض. السوائل أهم من الطعام.
  - من ذوي الاحتياجات الخاصة التي تجعل العناية بهم أكثر صعوبة.
- بصفتك أحد الوالدين أو الوصي، فأنت أفضل من يعرف طفلك. إذا شعرت أن طفلك بحاجة إلى رؤية طبيب الأسرة، فيرجى الاتصال للحصول على المساعدة.

هل لست متأكدًا بما يجب عليك القيام به؟ لدى Health Connect Ontario موقع للتحقق من الأعراض وخيار التحدث إلى ممرض أو ممرضة. يمكنك أيضًا الاتصال على 811 للتحدث إلى ممرض أو ممرضة على مدار 24 ساعة.



## اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ في الحالات التالية:

- القلق من أن طفلك مريض بشكل خطير.
- يعاني طفلك الرضيع، الذي يقل عمره عن ثلاثة أشهر، من الحمى.
- يعاني طفلك من صعوبة في التنفس أو يتنفس بشكل أسرع من المعتاد.
- أنت قلق من أن طفلك معرض لخطر الجفاف أو أنه مصاب بالجفاف.

هذه فقط بعض الأمثلة على الحالات التي يجب طلب رعاية الطوارئ فيها. تقدم مستشفى Children's Hospital of Eastern Ontario (CHEO) مزيدًا من المعلومات للمساعدة في تحديد ما إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية طارئة.

لمزيد من المعلومات المتعلقة بـ COVID-19 والأطفال، بما في ذلك المضاعفات النادرة، يمكنك مراجعة طفلي مصاب بفيروس كورونا (COVID). ما الأمور التي يجب علي معرفتها؟ في سلسلة غير متأكد فيما يتعلق بـ COVID.



## مساعدة طفلك في المنزل

- الحمى: عالج الحمى أو الألم بالأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين إذا كان بإمكان طفلك تناولها. للتذكير، لا يوصى باستخدام الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على حمض أسيتيل الساليسيليك (ASA) للأطفال.



اتصل بطبيب الأسرة أو الصيدلي للحصول على المشورة إذا كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية. توضح المعلومات المقدمة من جمعية طب الأطفال الكندية كيفية قياس درجة حرارة الطفل وماذا تفعل إذا أصيب الطفل بالحمى. فيما يلي مقطع فيديو حول السيطرة على الحمى لدى طفل من خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة.

- احمرار العين والإفرازات: غالبًا ما تختفي هذه الأعراض من تلقاء نفسها، بدون قطرات المضادات الحيوية أو الأدوية الأخرى. يمكن أن تساعد الكمادات الدافئة والدموع الاصطناعية في تقليل الانزعاج.
- انسداد وسيلان الأنف: جرب بخاخات الشطف بالمحلول الملحي أو المرطب أو شفاطة الأنف.
- ألم الأذن: إذا لاحظت أن طفلك يشد أذنه، فقد يكون مصابًا بألم في الأذن. اذهب لفحص الطفل إذا استمر ألم الأذن لدى طفلك لأكثر من 48-72 ساعة، أو إذا كانت هناك إفرازات من الأذن، أو كان لديه عدوى في الأذن تكررت لأكثر من مرتين أو ثلاث مرات في العام الماضي.
- السعال: عالج السعال بالرطيب أو عبر البخار أثناء الاستحمام. إذا بدا السعال مثل النباح (الصرير)، فقد يساعد الهواء البارد الخارج في العلاج. إذا كان طفلك يبلغ من العمر سنة واحدة على الأقل، يمكنك إعطائه 1-2 ملاعق صغيرة من العسل في المساء.
- السوائل: تأكد من حصول طفلك على كمية كافية من السوائل، بما في ذلك الماء والحساء وعصير الفاكهة أو حتى المصاصات. حليب الأم/التركيبة كافية للأطفال الصغار الذين لا يشربون سوائل أخرى.

## نصائح للبقاء بصحة جيدة والوقاية من المرض



- ارتدِ قناعًا (واجعل طفلك يرتدي قناعًا) عندما تكون في الأماكن الداخلية المزدحمة والعامّة.
- اغسل يديك كثيرًا وبشكل جيد؛ استخدم معقم اليدين عندما لا يكون الغسيل ممكنًا.
- قم بالسعال والعطس في مرفقك بدلاً من يديك.
- ابق في المنزل وأبق طفلك في المنزل عندما يكون مريضًا، خاصة في الأيام الأولى من المرض عندما تكون العدوى أكثر قابلية للانتشار.
- احصل على لقاح الإنفلونزا وحافظ على تحديث جرعات COVID-19.

Ontario College of  
Family Physicians



تشكر OCFP الدكتورة Kate Miller و Norfolk Family Medical على منشور المدونة الذي كان مصدرًا لهذه المعلومات.