

## توصیه‌های پزشک خانواده درباره مراقبت از کودکان دارای علائم تنفسی

بیشتر بیماری‌های تنفسی کودکان از جمله سرماخوردگی، آنفولانزا، RSV (ویروس سین‌سیشیال تنفسی) و کووید-۱۹ را می‌توان در منزل و بدون نیاز به تجویز دارویی کنترل کرد. اما در برخی موارد، دریافت مراقبت پزشکی حائز اهمیت است. در زیر، پزشکان خانواده توصیه‌هایی درباره زمان دریافت مراقبت برای بیماری تنفسی و نحوه کمک به فرزندتان در منزل مطرح می‌کنند.

### در صورت بروز موارد زیر در فرزندتان، با پزشک خانواده تماس بگیرید:



- داشتن تب بدمدت ۷۲ ساعت یا بیشتر.
  - داشتن تبی که یک روز یا بیشتر قطع می‌شود (بدون داروی تب‌بر) و دوباره برمی‌گردد.
  - داشتن بی‌قراری غیرعادی و بهانه‌گیری دائم، حتی پس از پایان تب.
  - داشتن گوش‌درد بیش از ۴۸ ساعت.
  - نداشتن اشتهای خوردن و آشامیدن. توجه داشته باشید که خوردن و آشامیدن کمتر از حد معمول هنگام بیماری امری عادی است. مایعات از غذا مهم‌تر است.
  - داشتن نیازهای ویژه‌ای که مراقبت از او را دشوارتر سازد.
- شما به‌عنوان والدین یا سرپرست کودک، او را بهتر می‌شناسید. در صورتی که حس می‌کنید پزشک خانواده باید فرزندتان را ببیند، لطفاً درخواست کمک کنید.

مطمئن نیستید باید چه‌کار کنید؟ Health Connect Ontario دارای یک **معاینه‌کننده علائم و گزینه چت آنلاین با پرستار** است. همچنین می‌توانید با **۸۱۱ تماس بگیرید** و با پرستاری که در ۲۴ ساعت شبانه‌روز در دسترس است صحبت کنید.



### در موارد زیر با ۹۱۱ تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین مرکز اورژانس مراجعه کنید:

- نگران هستید که فرزندتان شدیداً بیمار باشد.
  - نوزادتان که کمتر از سه ماه دارد دچار تب شده باشد.
  - فرزندتان دچار دشواری در تنفس یا تنفس سریع‌تر از حد معمول باشد.
  - نگران هستید که فرزندتان در معرض خطر از دست دادن آب بدن یا عملاً دچار آن باشد.
- این‌ها صرفاً چند مثال از مواقعی است که باید به اورژانس مراجعه کنید. بیمارستان کودکان Eastern Ontario (CHEO) دارای اطلاعات بیشتری برای کمک به تصمیم‌گیری درباره نیاز فرزندتان به مراقبت اورژانسی است.
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کووید-۱۹ و کودکان، از جمله عوارض نادر، به فرزندم کووید دارد. چه باید بدانم؟ در مجموعه تردیدهای مربوط به درباره کووید مراجعه کنید.



## کمک به فرزندان در منزل

• **تب:** اگر فرزندان قادر به مصرف دارو بود، با داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن به درمان تب یا درد بپردازید. یادآور می‌شود، آسپرین یا محصولات حاوی اسید استیل‌سالیسیلیک (ASA) برای کودکان توصیه نمی‌شود.

در صورتی که برای دسترسی به داروهای بدون نسخه دچار مشکل شدید با داروساز یا پزشک خانواده خود تماس بگیرید. اطلاعات برگرفته از انجمن پزشکان کودکان کانادا (Canadian Pediatric Society) حاوی نحوه اندازه‌گیری دمای بدن کودک و کاری است که باید در صورت تب داشتن کرد. این ویدئویی درباره مدیریت تب کودک از سرویس ملی سلامت بریتانیا (NHS) است.



• **قرمزی و آبریزش چشم:** این علائم تقریباً همیشه بدون قطره آنتی‌بیوتیک یا دیگر داروها، خودبه‌خود رفع می‌شوند. کمپرس گرم و اشک مصنوعی می‌تواند در کاهش ناراحتی چشم مؤثر واقع شود.

• **گرفتگی یا آبریزش بینی:** از اسپری شستشوی نمک‌دار، مرطوب‌کننده یا پوار بینی استفاده کنید.

• **گوش‌درد:** اگر متوجه شدید فرزندان به گوشش دست می‌زنند، ممکن است گوش‌درد داشته باشد. اگر گوش‌درد فرزندان بیش از ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول کشید، اگر از گوش او مایعات خارج شد یا در سال قبل، بیش از ۲ تا ۳ مورد عفونت گوش داشته است به متخصص مراجعه کنید.

• **سرفه:** با مرطوب‌کننده یا بخار حمام به درمان سرفه بپردازید. اگر صدای سرفه شبیه پارس سگ بود، ممکن است هوای خنک فضای بیرون کمک کند. اگر فرزندان حداقل یک ساله است، شب‌ها می‌توانید ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری عسل به او بدهید.

• **مایعات:** مطمئن شوید فرزندان مایعات کافی از جمله آب، سوپ، آب‌میوه یا حتی بستنی یخی مصرف کنند. برای نوزادانی که مایعات دیگری نمی‌نوشند شیر مادر/شیر خشک کافی است.

## توصیه‌هایی برای سالم ماندن و پیشگیری از بیماری



• در فضاهای شلوغ و عمومی بیرون از ماسک استفاده کنید (و به فرزندان هم ماسک بزنید).

• دست‌هایتان را مرتب و به‌خوبی بشویید؛ اگر شستشو ممکن نبود از ضد عفونی‌کننده دست استفاده کنید.

• به‌جای داخل دست، در آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.

• وقتی فرزندان بیمار است در خانه بمانید و او را هم در خانه نگهدارید، به‌ویژه در روزهای اول که میزان بروز عفونت بیشتر است.

• واکسن آنفولانزا بزنید و دوز کووید-۱۹ را به‌موقع تزریق کنید.



Ontario College of  
Family Physicians



OCFP از دکتر Kate Miller و Norfolk Family Medical به‌خاطر پست بلاگ که الهام‌بخش این اطلاعات بود تشکر می‌کند.