



إرشادات للأهل للعناية بالأطفال (وغيرهم من أفراد العائلة) المصابين بالإنفلونزا

ابقَ في المنزل لمدة 7 أيام إن كنت أنت أو طفلك مريضاً وذلك حتى يكون قد مر 24 ساعة على الشفاء من الأعراض.

- يتعين على الجميع اتباع هذه الخطوات للحد من إنتقال عدوى الإنفلونزا:
 - غسل اليدين مراراً بالصابون والماء خاصة بعد السعال أو العطاس، وفي حال عدم توفر الصابون والمياه يستحسن استخدام منظم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%
 - تغطية الأنف والفم بمنديل ورقي عند السعال أو العطاس مع مراعاة رمي المنديل في القمامة بعد استخدامه. في حال عدم توفر منديل ورقي ، يفضل استخدام الكوع بدلاً من العطس في الهواء
 - تفاد لمس العينين أو الأنف أو الفم لأن الجراثيم تنتقل بسهولة من خلالها
- قد لا يخبرك طفلك أنه يعاني من أعراض المرض، لذلك من الأهميه بمكان مراقبة ظهور أية أعراض شبيهه بأعراض الإنفلونزا عند طفلك.
- من ضمن أعراض الإنفلونزا الحمى، السعال، إلتهاب الحنجره، سيلان الأنف، آلام جسديه وإرهاق. الحمى هي حرارة الجسم المرتفعه، وحين تقاس بواسطة ميزان الحرارة تساوي أو تكون أكثر من 38 درجة مئوية. إذا كنت غير قادر على قياس درجة الحرارة، قد تعرف أن المريض يعاني من حمى إن كان جسده دافئاً أو محتقن المظهر أو يتصبب عرقاً أو يرتجف.
- عند ظهور أيًا من أعراض الطوارئ أدناه لدى المريض يجب فوراً مراجعة أقرب مركز رعاية صحية:



- سرعة في معدل التنفس أو صعوبة في التنفس أو ضيق التنفس
- إزرقاق أو شحوب البشرة أو الشفتين
- عدم شرب كميته كافيه من السوائل
- عدم التبول أو عدم ظهور دموع أثناء البكاء
- تقيؤ حاد ومستمر
- إحساس بالدوار المفاجئ
- ألم أو شعور بضغط في الصدر والبطن
- عودة أعراض الإنفلونزا مع حمى وسعال أقوى وذلك بعد ملاحظة تحسن لدى المريض
- النوم الدائم وعدم التفاعل وعصبية الطفل لدرجة رفضه أن يحمل

إجراءات العناية بالأطفال المصابين بالإنفلونزا:

- توجه إلى أقرب مركز صحي إذا أصيب طفلك بأعراض الإنفلونزا، هذا مهم لأن الأدوية المضادة للفيروس تكون فعالة أول 48 ساعة من المرض.
- ابق طفلك في المنزل ماعدا حين زيارة الطبيب و امتنع عن إرسال طفلك إلى المدرسة لمدة 7 أيام بعد بدء الأعراض أو حتى مرور 24 ساعة على شفائه من الأعراض.
- احرص على أن يتناول المريض الكثير من السوائل مثل الماء والحساء. والعصائر الطبيعية الغنية بفيتامين ج مثل الحمضيات. الأطفال الرضع قد يحتاجون السوائل الغنية بالمعادن.
- استشر الطبيب حول إمكانية إعطاء الأدوية المضادة للفيروسات أو الأدوية



- الخافضه للحراره لأفراد العائله المصابين بالمرض. تفادَ إعطاء الأسبيرين للأطفال والمراهقين لأنه قد يتسبب بمرض نادر لكن خطير هو متلازمة راي.
- اسأل الطبيب عن أية رعاية خاصة ضرورية لأفراد العائله الذين هم أكثر عرضة لمضاعفات مرض الإنفلونزا. ويشمل ذلك الأطفال دون سن الخامسة والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل الربو أو السكري أو أمراض القلب) وذلك من أي فئه عمرية، والأشخاص الذين يبلغون 65 عاماً أو أكثر.
- كن مستعداً لامكانية تدريس طفلك من المنزل إن قامت المدرسة بتوفير وسائل التعليم المنزليه. احرص على توفير المواد المدرسية في المنزل مثل الكتب والدفاتر ومجموعات الفروض المدرسية.
- حضر بعض النشاطات التي يمكن للأطفال القيام بها أثناء تواجدهم في المنزل مثل الألعاب والكتب ومواد الترفيه المخصصة للعائله.

لمزيد من المعلومات وآخر تطورات
مرض فيروس اتش 1 إن 1، يرجى
الاتصال على الرقم المجاني الخاص
بفيروس اتش 1 إن 1 (800 358) أو
زيارة موقع هيئة الصحة - أبوظبي
www.haad.ae/h1n1