



إرشادات لأهل الأطفال المعرضين لأن يعانون من مضاعفات الإنفلونزا

الأطفال الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا

إن الأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة مثل الربو والسكري وأمراض القلب وأمراض الغدد الصماء والإضطرابات العصبية العضلية أكثر لمضاعفات الإنفلونزا إضافة إلى النساء الحوامل والمسنين والأطفال دون سن الخامسة. إن لم تكن متأكداً إذا ما كان أحد أفراد عائلتك أكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا، يرجى استشارة الطبيب.

أحرص على حماية الأطفال الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا

- تأكد من غسل الطفل أيديه لمدة 20 ثانية بالصابون والماء أو منظف أيدي يحتوي على الكحول وخاصة بعد السعال أو العطاس.
- 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.
- أبق طفلك بعيداً عن المرضى.
- عقم الأماكن والأشياء التي يلمسها طفلك بواسطة مساحيق التنظيف العادية.
- عند ظهور الإنفلونزا في محيطك، فكر بخطر تعرض طفلك للمرض إذا ما شارك في التجمعات العامة. يفضل أن يتفادى الأشخاص الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا التجمعات العامة.
- إن كانت هناك حالات كثيرة من الإنفلونزا في محيطك، استشر الطبيب ومدرسة طفلك لوضع خطة للتعامل مع حاجات طفلك الخاصة.
- طعم طفلك ضد الإنفلونزا الموسمية وإنفلونزا 2009 H1N1 فور توفر اللقاح.



تعرف على أعراض المرض

- قد لا يخبرك طفلك أنه يعاني من أعراض المرض، لذلك من الأهمية بمكان مراقبة ظهور أية أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا عند طفلك. من ضمن أعراض الإنفلونزا الحمى، السعال، التهاب الحنجرة، سيلان الأنف، آلام جسديه وإرهاق. الحمى هي حرارة الجسم المرتفعة، 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 إذا كان جسده دافئاً أو محتقن المظهر أو يتصبب عرقاً أو يرتجف.

- عند ظهور أيّاً من أعراض الطوارئ أدناه لدى المريض يجب فوراً مراجعة أقرب مركز رعاية صحية

- تسرع في التنفس أو صعوبة في التنفس وضيق النفس
- 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

نصائح للعناية بالأطفال الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الإنفلونزا

- استشر الطبيب فوراً، خذ طفلك إلى أقرب مركز للرعاية الصحية، 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. يحتاج الأطفال الرضع للسوائل الغنية بالمعادن.
- استشر الطبيب حول إمكانية إعطاء الأدوية المضادة للفيروسات أو الأدوية الخافضة للحرارة لأفراد العائلة المصابين بالمرض. تفاد إعطاء الأسبيرين للأطفال والمراهقين لأنه قد يتسبب بمرض نادر لكن خطير هو متلازمة راي.
- ابق طفلك المريض في غرفة مستقلة (غرفة المرضى) في المنزل قدر المستطاع للحد من اتصاله بأفراد العائلة الآخرين السليمين. فكر في إمكانية تحديد شخص واحد للعناية بالطفل المريض.

لحماية نفسك وأفراد العائلة الأصحاء طبق النصائح التالية للعناية بفرد العائلة المصاب بالإنفلونزا

- أبق المريض بعيداً عن الآخرين قدر المستطاع,
- أبق المريض في غرفة مستقلة عن أرجاء المنزل (مثلاً، غرفة نوم إضافية بحمامها الخاص، إن أمكن). أبق باب غرفة المريض مغلق.
- يجب أن يمتنع الأشخاص المصابين بالإنفلونزا عن الخروج من المنزل أثناء فترة العدوى المحتملة، إلا لزيارة الطبيب.
- ذكر المريض بضرورة تغطية الفم أثناء السعال وتنظيف اليدين بالصابون والماء أو بمنظف اليدين الذي يحتوي على الكحول باستمرار، خاصة بعد السعال و/أو العطس.



- إذا اضطر المريض إلى مغادرة المنزل (للحصول على الرعاية الطبية مثلاً) يتعين أن يغطي أنفه وفمه عند السعال والعطس أو وضع كمامة إن وجدت.
- اجعل المريض يضع كمامة إن اضطر الدخول إلى الغرف التي يتواجد فيها الأفراد الآخرون.
- يتعين على المريض استخدام حمام مستقل، إن أمكن. ويجب تنظيف ذلك الحمام يومياً باستخدام المواد المطهرة.
- اجعل جميع أفراد العائلة يغسلون أيديهم باستمرار بالصابون والماء أو منظف الأيدي الذي يحتوي على الكحول.
- استشر طبيبك عن إمكانية أن يأخذ أفراد العائلة الذين هم على اتصال بالمريض وخاصة الذين يعانون من حالات صحية مزمنة دواءً مضاداً للفيروس مثل أوسلتاميفير أو زاناميفير.

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