

خطوات يتبعها آباء الأطفال المعرضين بشكل كبير لمضاعفات الأنفلونزا

إن الأطفال المصابين بمشكلات صحية مزمنة مثل الربو، أو السكري، أو أمراض القلب، أو الحالات المرتبطة بالأبيض، أو الاضطرابات العصبية، أو العصبية العضلية، أو السيدات الحوامل، معرضين أكثر من غيرهم لمضاعفات الأنفلونزا. بالإضافة إلى ذلك، فكل الأطفال دون الخمس سنوات معرضين للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا أكثر من الأطفال الأكبر عمراً. إذا كنت غير متأكد من أن أطفالك معرضين بدرجة أكبر للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا، فالرجاء استشارة الطبيب.

حافظ على الأطفال المعرضين بشكل كبير للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا بعيداً عن الإصابة بالأنفلونزا

- تأكد من غسل يد الطفل لمدة ٢٠ ثانية بالصابون والماء أو بغسول يحتوي على الكحول وخاصة بعد السعال أو العطس.
- احرص على استعمال طفلك لمنديل ورقي عند السعال أو العطس أو تغطيته لفمه وأنفه باستعمال المرفق أو الكتف إذا لم يكن المنديل متوافراً.
- يجب الحفاظ على الأطفال بعيداً عن المرضى.
- نظف الأسطح والأجسام التي يلمسها أطفالك عادة باستخدام مواد التنظيف التي يتم استخدامها في المعتاد.
- في حالة ظهور أنفلونزا في مجتمعك، فتذكر أن طفلك معرض للإصابة بالمرض عند حضوره للتجمعات العامة. في المجتمعات التي ينتشر بها مرض الأنفلونزا، فإن الأشخاص المعرضين لمخاطر مضاعفات الأنفلونزا يجب أن يبقوا بعيداً عن التجمعات العامة.
- إذا ظهرت الأنفلونزا بشكل حاد في مجتمعك، فتحدث إلى الطبيب ومدرسة الطفل لوضع خطة حول كيفية التعامل مع الاحتياجات الخاصة لطفلك.
- احرص على حصول طفلك على اللقاح الخاصة بالأنفلونزا الموسمية وأنفلونزا H1N1 ٢٠٠٩ وذلك عند توفر اللقاحات.

تحقق من إصابة أطفالك بالمرض

ربما لا يستطيع بعض الأطفال إخبارك بالأعراض التي يعانون منها، مما قد يؤدي إلى تأخر التعامل مع المرض. من الضروري مراقبة الأطفال بعناية لاكتشاف أي علامات، وأعراض الأنفلونزا، أو أي سلوك غير طبيعي يدل على إصابة طفلك بالمرض. تشمل أعراض الأنفلونزا الحمى، والسعال، واحتقان الحلق، ورشح الأنف، والزكام، وآلام الجسم، والإجهاد. إذا سجل الترمومتر درجة حرارة تساوي ١٠٠ درجة فهرنهايت أو أعلى (٣٧,٨ درجة مئوية) فإن الحرارة في هذه الحالة تعرف بالحمى. إذا كنت غير قادر على قياس درجة الحرارة، فإن الطفل قد يعاني من حمى إذا شعر بالدفء، أو ظهرت عليه الحمرة، أو العرق، أو الرعشة.

تحقق من الإشارات التحذيرية الخاصة بحالات الطوارئ والتي تستدعي رعاية طبية عاجلة. تشمل الإشارات التحذيرية هذه ما يلي:

- سرعة التنفس أو التنفس بصعوبة
- تحول لون الجلد إلى الأزرق أو الرمادي
- عدم شرب سوائل كافية

- عدم التبول أو عدم ظهور دموع عند البكاء
- قيئ حاد أو مستمر
- عدم القدرة على السير أو التفاعل مع الآخرين
- شعور الطفل بالعصبية المفرطة بحيث يرفض محاولات الإمساك به
- الألم أو الضغط في الصدر أو البطن
- الدوخة المفاجئة
- الارتباك
- تحسن الأعراض المشابهة أعراض الأنفلونزا مع عودة ظهورها بصحبة الحمى والسعال بشكل أسوأ

الرجاء مشاركة هذه المعلومات مع مدرس الأطفال ومسؤولي الرعاية الآخرين، وذلك لإخطارك عند ملاحظة أن الطفل ليس على ما يرام.

تلميحات لرعاية الأطفال المعرضين للإصابة بالأنفلونزا بشكل كبير

- **اتصل بالطبيب على الفور في حالة مرض الطفل.** يعد هذا الإجراء هاماً للغاية لأن الأدوية المضادة للفيروسات والمستخدمة لعلاج الأنفلونزا تعمل بشكل أفضل خلال أول يومين من المرض. سيخبرك الطبيب عن أساليب الرعاية الخاصة المطلوبة للاهتمام بالطفل.
- **يجب أن يمكث الطفل المريض في المنزل** على الأقل لمدة ٢٤ ساعة بعد اختفاء الحمى أو أي أعراض مصاحبة لها (دون استخدام أدوية لتخفيف درجة الحرارة). يجب أن يمكث الطفل في المنزل إلا إذا كان بحاجة للذهاب إلى الطبيب.
- تأكد من حصول طفلك على قسط كبير من الراحة وشربه للسوائل النقية (مثل الماء، والحساء، والمشروبات المنحلة بالكهرباء للرضع وPedialyte®) حتى لا يصاب بالجفاف.
- **إذا كان الطفل يعاني من الحمى، فاستخدام أدوية تخفف من ارتفاع درجة الحرارة والتي يوصي بها الطبيب حسب عمر الطفل. لا يجب تقديم الأسبرين (حمض أسيتيلساليسيك) للأطفال أو المراهقين المصابين بالأنفلونزا؛ لأن هذا يؤدي إلى الإصابة بمرض نادر ولكنه خطير ومعروف باسم متلازمة راي.**
- **حافظ على بقاء الطفل المريض في غرفة منفصلة** (غرفة المرضى) في المنزل قدر المستطاع للحد من اتصاله بأفراد الأسرة غير المرضى. حدد شخصاً واحداً يكون مسؤول الرعاية الرئيسي للطفل المريض.

لمزيد من المعلومات:

- **تفضل بزيارة: www.flu.gov**
- **اتصل بمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) /كل يوم (بالإنجليزية والإسبانية فقط)**
 - (800) CDC-INFO (232-4636) 1
 - الهاتف النصي: 232-6348 (888)
 - cdcinfo@cdc.gov