

خطوات يتبعها الآباء عند إغلاق المدارس أو ظهور أعراض المرض على الأطفال وضرورة بقائهم في المنزل

- كن مستعدًا لدعم أنشطة التعليم المنزلية إذا قامت المدرسة بتوفير مثل هذه الأنشطة. ربما تقدم مدرسة الطفل دروسًا يتم عرضها عن طريق الويب ومكالمات هاتفية تعليمية بالإضافة إلى الأنواع الأخرى من التعليم عن بعد. كن مستعدًا بالمواد المدرسية في المنزل، مثل الكتب المدرسية، وكراسات التمارين، والواجبات المنزلية المجمعة.
- ضع قائمة بالأنشطة التي يمكن أن يقوم بها الطفل عند البقاء في المنزل. جمع ألعابًا، وكتبًا، وأقراص DVD، ومواد أخرى للترفيه عن العائلة.
- تحقق من سماح صاحب العمل لك بالبقاء في المنزل لرعاية أفراد الأسرة أو الأطفال المرضى ممنوعين من دخول المدرسة. تحقق من إمكانية عملك من المنزل. في حالة تعذر ذلك، ابحث عن وسائل أخرى لرعاية الأطفال في المنزل.
- في حالة إغلاق المدرسة، تابع موقع المدرسة الإلكتروني، والأخبار المحلية، ومصادر المعلومات الأخرى حول العودة للمدرسة.

تلميحات حول رعاية الأطفال (وأفراد الأسرة الآخرين) المصابين بالأنفلونزا

- **امكث بالمنزل إذا مرضت أنت أو طفلك** على الأقل لمدة ٢٤ ساعة بعد اختفاء الحمى أو أي أعراض مصاحبة لها (دون استخدام أدوية لتخفيف درجة الحرارة). مكوث الطلاب المرضى بالمنزل يحول دون انتقال الفيروسات إلى غيرهم من الطلاب. امكث بالمنزل حتى وإن كنت تتناول أدوية مضادة للفيروسات.
- **غُط فمك وأنفك عند السعال والعطس. نظف يديك** بالماء والصابون أو غسول لليدين يحتوي على الكحول وخاصة عند السعال أو العطس.
- **اعزل أفراد الأسرة المرضى في غرفة منفصلة** (غرفة المرضى) بالمنزل قدر المستطاع للحد من اتصالهم بغير المرضى من الأسرة. حدد شخصاً واحداً يكون مسؤول الرعاية الرئيسي للمريض.
- **راقب صحة الطفل المريض وأفراد الأسرة الآخرين** بالتحقق من ظهور الحمى والأعراض الأخرى للأنفلونزا. 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 المريض قد يعاني من حمى إذا شعر/شعرت 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
- قيء 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 للأنفلونزا مع عودة ظهورها بصحبة الحمى والسعال بشكل أسوأ.
- **تأكد من طبيبك حول وجود أي إجراءات رعاية خاصة** يحتاجها أفراد الأسرة المعرضين لمضاعفات الأنفلونزا بشكل أكبر. يشمل ذلك الأطفال دون الخمس سنوات، والسيدات الحوامل، والأشخاص من مختلف الفئات العمرية والذين يعانون من مشكلات صحية مزمنة (مثل الربو، أو السكري، أو أمراض القلب)، والبالغين من العمر ٦٥ عامًا فأكثر.
 - **اطلب من المريض الموجود بالمنزل ارتداء قناع وجه** - إذا كان متوفرًا ولا يسبب له ضيقًا - عند وجوده في نفس الأماكن مع أفراد الأسرة الآخرين للحيلولة دون انتقال الفيروس لهم. تزداد أهمية هذا الإجراء إذا كان أفراد الأسرة الآخرين عرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا بشكل كبير.
 - **سل الطبيب عن الأدوية المضادة للفيروسات أو الأدوية المخففة للحمى** التي يمكن أن يتناولها أفراد الأسرة المرضى. لا تقدم الأسبرين للأطفال أو المراهقين؛ حيث قد يتسبب في مرض خطير وأن كان نادرًا يحمل اسم متلازمة راي.
 - **تأكد من حصول أفراد الأسرة على قسط كبير من الراحة وشربهم للسوائل النقية** (مثل الماء، والحساء، والمشروبات الرياضية، والمشروبات المنحلة بالكهرباء للرضع) حتى لا يصابوا بالجفاف.

في حالة إعلان وزارة الصحة أن حالات الأنفلونزا قد أصبحت أكثر حدة

- **قم بمد فترة بقاء الأطفال المصابين في المنزل** لمدة لا تقل عن ٧ أيام، حتى في حالة شعورهم بتحسن بعد وقت وجيز. يجب أن يظل الأشخاص الذين لم يتعافوا من المرض بعد مرور ٧ أيام في البيت لمدة ٢٤ ساعة على الأقل بعد زوال أعراض المرض.
- **في حالة تعرض أحد أفراد الأسرة للمرض، يجب أن يظل أي أخوة أو أخوات في سن المدرسة في المنزل لمدة ٥ أيام** بداية من وقت ظهور المرض على هذا العضو. يجب أن يراقب الآباء صحتهم وصحة الأطفال في سن المدرسة للتأكد من عدم ظهور أعراض الحمى أو أعراض الأنفلونزا الأخرى.

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