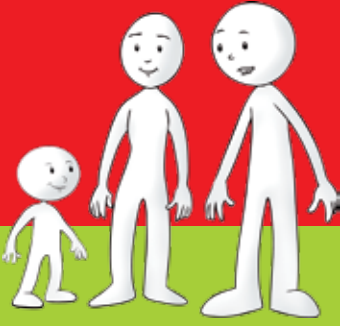


كيف حمي أطفالك



الإنفلونزا الموسمية



اطلب من أطفالك أن يغطوا الفم والأنف عند السعال أو العطاس وأكد لهم أنه يمكنهم استخدام الجزء العلوي من الذراع، أو منديل ورقي أو منديل قماشي نظيف



تأكد أن أطفالك يغسلون أيديهم بالماء والصابون عدة مرات كل يوم، وأنهم يجففونها جيداً



الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض بسيطة للإنفلونزا ولا يعانون من أوضاع صحية مزمنة لا بد من إبقائهم بالمنزل، مع الراحة التامة حتى اكتمال شفائهم



احذر أعراض الإنفلونزا وأهمها: ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 38 درجة مئوية، سيلان الأنف، والسعال، الصداع، وآلام العضلات والمفاصل



إذا كان طفلك فوق سن الخامسة وارتفعت حرارته لأكثر من 38 درجة مئوية، وظهرت عليه أعراض تنفسية أخرى، واستمرت هذه الأعراض لأكثر من ثلاثة أيام، رغم تناول الأدوية الخافضة للحرارة، فعليك طلب الرعاية الطبية فوراً



إذا كان طفلك دون سن الخامسة وظهرت عليه أعراض الإنفلونزا سارع بطلب الرعاية الطبية على الفور



ينبغي عزل الأطفال المرضى الذين يتم علاجهم بالمنزل عن سائر أفراد الأسرة حتى تتحسن حالة الأطفال



إذا كان طفلك يعاني من أوضاع صحية مزمنة وظهرت عليه فجأة أعراض الإنفلونزا سارع بطلب الرعاية الطبية فوراً

لا تعطي أي دواء من الأدوية المضادة للفيروسات أو المضادات الحيوية أو الأدوية التي تحتوي على الأسبرين دون مشورة طبية ملائمة



اطلب من أطفالك تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة خلال موسم الإنفلونزا، والامتناع عن عناق الآخرين وتقبيلهم عند التحية إذا ظهرت عليهم أو على الآخرين أعراض المرض



علم أطفالك أن يتجنبوا تبادل أكواب الشرب والمناشف وغيرها ويتجنبوا لمس العينين أو الأنف أو الفم دون غسل اليدين

الغالبية العظمى من المصابين بالإنفلونزا الموسمية يشعرون بالتحسن دون تدخل طبي

لمزيد من المعلومات :

www.who.int/topics/influenza/ar

الوقاية خير من العلاج

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط