

ARABIC



# دليل الأسرة للحفاظ على صحة طفلك والأمراض الشائعة في مرحلة الطفولة



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Tim Iechyd Cyhoeddus  
Cardiff and Vale University Health Board  
Public Health Team



ARABIC

دليل الأسرة للحفاظ على صحة طفلك والأمراض الشائعة في مرحلة الطفولة



نيرسيو يسغول ا  
التمريض المدرسي



## خط الوالدين

إذا كنت أحد الوالدين أو مقدم الرعاية  
لطفل يتراوح عمره بين 5 و 11 عاماً  
، فأرسل رسالة نصية إلى ممرضة  
مدرستك على 07312 263178 للحصول  
على المشورة والدعم السري

سيكون هذا نوا في الخدمة للوالدين للوصول إلى ممرضة مدرستهم  
للمساعدة في مجموعة واسعة من المشاكل الصحية. لن تكون هذه  
خدمة تشخيصية ولكن يمكننا تقديم

متوفر خلال العطلات المدرسية

متاح من الإثنين إلى الجمعة 8.30 صباحاً - 4.30 مساءً

إذا كان عمرك بين الحادي عشر  
والتاسع عشر، أو أرسل رسالة نصية إلى  
ممرضة مدرستك على الرقم  
للحصول على المشورة والدعم  
السري 07520 615718

نحن نساعد الناس في مختلف المواضيع، مثل:



دردشة الصحة

8.30am - 4.30pm يمكنك ارسال رسالة بين يوم الاثنين

«هل يتلقى طفلك التعليم في المنزل؟ وهل  
يتراوح عمره بين 5 و 16 عاماً؟»

هل تعلم أنه لا يزال لديهم الحق في الوصول إلى خدمة التمريض  
المدرسي

التمريض المدرسي هو خدمة يمكن الوصول إليها لتعزيز صحة  
طفلك ورفاهيته وتمكينه من تحقيق إمكاناته الكاملة.

إذا كان عمر طفلك / أطفالك أكثر من 13 عاماً ، فيمكننا إجراء  
تقييمهم الصحي بشكل مستقل إذا رغبتوا في ذلك.

يرجى الاتصال بنا لترتيب تقييم صحي في المنزل / المجتمع

يمكن أن تقدم خدمة التمريض المدرسي الدعم لنمو طفلك البدني أو العاطفي. مثل:

- مساعدة آراء طفلك ورغباته في أن يسمع  
صوته في الخدمات الصحية التي يحصل عليها
- التقييمات الصحية
- إرشادات إلى الموارد المفيدة
- الوصول إلى خدمات صحية أخرى
- نصائح حول الصحة الجنسية، بما في ذلك  
توفير بعض وسائل منع الحمل

- تقييم حالة التحصين - مما يتيح لك معرفة اللقاحات  
المستحقة وكيفية الحصول عليها
- مراقبة النمو - فحص الطول والوزن والرؤية
- دعم سلس البول - المرحاض / التبول اللاإرادي / التلوث
- دعم الرفاهية العاطفية
- نمط حياة صحي وتعزيز الصحة



## محتويات

مقدمة	2	الأمراض الشائعة
دليل خدمات NHS Services	3	بالحصبة
دليل للخدمات المفيدة الأخرى في كارديف	5	الأكزيما
طفلي مصاب	8	جدري الماء
الحمى القلاعية	10	اليدين والقدم والفم
السعال / البرد	12	القوباء
بالتهاب في الحلق	14	الجرب
من وجع في الأذن	16	المليساء المعدية
من وجع الاسنان	18	التهاب السحايا / الإبتان
من القيء والإسهال	19	التهاب الملتحمة
مصاب	22	قمل الرأس
ألم	24	من الإمساك
الحساسية	26	الديدان الخيطية
	28	أزيز ما قبل المدرسة والربو
	30	فقر الدم الناجم عن نقص الحديد
	32	النوم الآمن
	34	طفح الحفاض
	36	تحدي السلوك
	38	صعوبات الصحة العقلية
	40	التطعيمات
	42	الإقلاع عن التدخين
	43	الأكل الصحي
	44	
	46	
	48	
	50	
	51	
	52	
	53	
	54	
	58	
	60	
	62	

## مقدمة



عندما يكون طفلك على ما يرام يمكن أن يكون مرهقا للغاية. أنت قلق بشأن ما هو الخطأ وما يمكنك القيام به لمساعدتهم.

هناك الكثير من الخدمات المتاحة في كارديف لدعمك. سيساعدك هذا الكتيب على معرفة ما يجب القيام به وأين تذهب عند رعاية طفل مريض.

يحتوي الكتيب على نصائح حول كيفية إدارة بعض أمراض وحالات الطفولة الشائعة. وسوف تساعدك على إدارة مرض طفلك في المنزل وشرح كيف ومتى للوصول إلى الخدمات الصحية NHS. هذا يمكن أن يمنع الانتظار لفترة طويلة في قسم الحوادث والطوارئ بالمستشفى إذا كان بإمكانك علاج طفلك في المنزل أو الحصول على المساعدة من المجتمع.

كما أن لديها معلومات عن بعض الأمراض الأكثر خطورة بما في ذلك ما يجب البحث عنه ومتى تطلب المساعدة.

يستخدم الكتيب دليل الألوان الأحمر العنبر والاخضر **RED** و **AMBER** و **GREEN**، للإشارة إلى مدى خطورة كل أعراض ومتى يجب الحصول على المساعدة.

مراجعة طبية عاجلة ، اتصل بالرقم 999 أو احضر A & E



اتصل بطبيبك (GP)



يمكنك علاج هذا في المنزل بالنصائح المقدمة.



لا يحتوي هذا الكتيب على معلومات عن جميع أمراض الطفولة. يجب عليك دائما التحدث إلى الطبيب إذا كنت غير متأكد من أي من النصائح الواردة في هذا الكتيب



## صيدلية

أخصائيو الرعاية الصحية المدربون تدريباً عالياً ، ويمكن الوصول إليهم بسهولة ، وغالباً ما يكون مقرهم في محلات السوبر ماركت. يمكنهم تقديم المشورة بشأن الأمراض الشائعة والإصابات وإصدار الأدوية. (الوصفات الطبية في ويلز مجانية).



## الطبيب العام

الممارس العام هو طبيب الأسرة ، الذي سيرك أنت وأطفالك مع مخاوفك الصحية. يمكنهم المراجعة وتقديم المشورة وإعطاء الأدوية والرجوع إلى الخدمات المتخصصة إذا لزم الأمر.



## خارج ساعات العمل/111

إذا كان طبيبك العام مغلقاً وتحتاج إلى مساعدة طبية ، فيرجى الاتصال بالرقم 111 ، وسيقومون بترتيب موعد مع خدمة GP خارج ساعات العمل إذا لزم الأمر أو تقديم المشورة أثناء انتظار موعد.



## قسم الحوادث والطوارئ/999

اتصل بالرقم 999 فقط لحالات الطوارئ الخطيرة والمهددة للحياة. إذا كنت تعيش في كارديف و The Vale ، فيجب عليك حضور وحدة الحوادث والطوارئ (A &E) في **مستشفى جامعة ويلز ، هيث بارك، كارديف CF14 4XW**



## الزائرة الصحية

يعمل الزائرون الصحيون مع العائلات التي لديها أطفال تقل أعمارهم عن 5 سنوات. يمكنهم تقديم الدعم والمشورة بشأن مجموعة واسعة من القضايا ، من خلال الزيارات المنزلية وعيادات الأطفال والمراجعات التنموية.



## طبيب الأسنان

هناك قائمة انتظار للتسجيل لدى طبيب أسنان NHS. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في هذا ، يمكن للصليب الأحمر البريطاني المساعدة. إذا كان لديك حالة طوارئ في الأسنان ، فيرجى الاتصال بالرقم 111 للوصول إلى خط مساعدة الأسنان.

## متى تحضر؟

السعال  
نزلات البرد  
الأوجاع والآلام  
التهاب الحلق  
إنفلونزا  
وجع الأذن  
إلتهاب المثانة  
الطفح الجلدي  
التسنين  
العين الحمراء  
وغيرها الكثير...

انظر معلومات عن مخطط الأمراض الشائعة.



## متى تحضر؟

الاختناق  
تكافح من أجل التنفس / توقف عن التنفس.  
نزيف حاد / ألم تقوض  
عظام مكسورة  
ابتلع مادة خطيرة.  
أي تهديد للحياة/  
الأمراض المستعصية

نصائح حول الرضاعة الطبيعية وإطعام طفلك.  
النوم، بما في ذلك نصائح النوم الآمن  
تنمية الطفل  
الكلام و اللغة  
الأمراض البسيطة  
تعزيز الصحة

بمجرد التسجيل مع طبيب الأسنان ، يمكنك رؤيتهم لإجراء الفحوصات الروتينية وحالات الطوارئ المتعلقة بالأسنان.  
بينما لا تزال على قائمة الانتظار ، في حالة حدوث أي ألم شديد في الأسنان أو تورم أو نزيف ، يمكنك الاتصال بطبيب أسنان الطوارئ على الرقم 111.



### كيف يمكن لمجلس اللاجئين الويلزي المساعدة؟

- دعم الحصول على سكن آمن.
- مساعدتك في الطعن في قرارات اللجوء غير العادلة.
- دعم الوصول إلى التعليم والصحة لك ولطفلك.
- دعم للوصول إلى الفرص الاجتماعية واللعب لطفلك.

0808 196 7273 

### الواحة ، كارديف

خلال الأسبوع ، يكون المركز مفتوحا للاجئين وطالبي اللجوء ، ويديرون جلسات ومجموعات مختلفة ، ودروسا فنية ، ودروسا في اللغة الإنجليزية ، وجلسات رياضية ، وجلسات استشارية يومية ، ومنتديات مناصرة ، وجلسات استرخاء ، ويقدمون وجبة غداء مجانية كل يوم من أيام الأسبوع! خارج مركزنا ، ينظمون رحلات ثقافية ورياضية منتظمة في جميع أنحاء ويلز من زيارات المتاحف والمعارض الفنية إلى أنشطة الفريق الرياضي وتحديات قمة الجبل.

Oasis Cardiff, 69B Splott Rd, Cardiff, CF24 2BW



### تي جي بي كمري

يقدم برنامج TGP Cymru للاجئين واللجوء (RAP) نهجا شاملا لدعم الشباب وتمكينهم. يمكنهم تقديم الدعم لطفلك من خلال جلسة الرفاهية / الاستشارة الجماعية ومجموعة الشباب وبرنامج التوجيه. إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول هذه الخدمة ، فتحدث إلى طبيبك أو ممرضة الأطفال. يمكنهم إجراء إحالة لك ، أو يمكنك الاتصال بهم بنفسك على

07957 47207 



## المفيدة الأخرى في كارديف

### الصليب الأحمر البريطاني

يقدم أخصائيو الحالات في الصليب الأحمر البريطاني دعما متعدد اللغات وجها لوجه في بيئة آمنة وسرية. يهدف المشروع إلى تحسين صحة ورفاهية الأفراد الذين يجدون صعوبة في الوصول إلى الرعاية الصحية والعمل مع الشركاء من أجل الحد من عدم المساواة الصحية في كارديف وفالي.

### كيف يساعد الصليب الأحمر البريطاني؟

- الدعم للوصول إلى رعاية الأسنان الطارئة والمستمرة
- الدعم للوصول إلى خدمات الصحة النفسية
- دعم الوصول إلى خدمات الصيدلة
- دعم الوصول إلى وسائل النقل عند الاقتضاء
- الدعم للوصول إلى خدمات الدعم القانوني والمجمعي
- توفير معلومات حول عملية اللجوء والحصول على الدعم المتخصص.
- دعم < الدفاع عن الإسكان لتسجيل عائلتك لدى طبيب عام.
- المعلومات والوصول إلى خدمات الصحة الأولية الأخرى والتوجيه لمواعيد الرعاية الصحية الثانوية

### Play Sessions at Parkminster

يمكن العثور على جلسات لعب مجانية للأطفال في كنيسة Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS.  
الثلاثاء 12:30 ظهرا - 14:30 ظهرا  
الأربعاء 12.30-14.30 مساء  
الخميس 10:30 صباحا - 12:30 ظهرا



### مجلس اللاجئين الويلزي

يمكن لمجلس اللاجئين الويلزي أيضا مساعدتك ودعمك للوصول إلى الخدمات داخل المنطقة.



### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- الطفل لا يستيقظ.
- التنفس يتغير سريعا جدا أو عندما يتغير التنفس عن الطبيعي.
- ضوضاء غير طبيعية عند التنفس (الشخير)
- لون أزرق / رمادي / مرقش الجلد أو الشفاه أو اللسان ويشعر بالبرودة عند لمسه.
- لا بول لأكثر من 12 ساعة
- طفق جلدي لا يتلاشى عند الضغط عليه بكوب (انظر القسم الخاص بالتهاب السحايا)
- نوبات / نوبات / سرعة الانفعال عند لمسها



### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم 111 NHS إذا:

- درجة حرارة 38 درجة مئوية وما فوق عند الطفل 0-3 أشهر
- درجة الحرارة فوق 39 درجة مئوية في الطفل 3-6 أشهر
- صرخة عالية النبرة
- التنفس أسرع من المعتاد.
- حرق الأنف.
- الطفل شاحب اللون.
- الشفاه واللسان جافان.
- تجفيف الحفاضات / عدم التبول كالمعتاد.
- بالنسبة للطفل الذي يقل عمره عن 12 شهرا: بقعة ناعمة على الرأس غائرة.
- درجة حرارة تدوم أكثر من 5 أيام.
- تورم / ساخنة / احمرار المفاصل.
- طفلك يزداد سوءا ، وأنت قلق



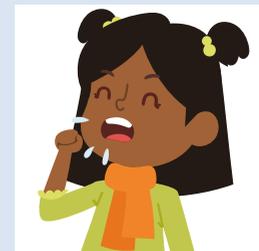
### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

- درجة الحرارة أقل من 38 درجة مئوية في الطفل الذين تتراوح أعمارهم بين 0-3 أشهر.
- درجة الحرارة أقل من 39 درجة مئوية في الطفل الذين تتراوح أعمارهم بين 3-6 أشهر.
- الطفل سعيد ويستجيب كما يفعل عادة.
- الطفل نشط: المشي ، الزحف ، الحديث.
- التنفس كما يفعلون عادة
- اللون الطبيعي للجلد والشفيتين واللسان
- الأكل والشرب
- التبول بانتظام

إذا كانت درجة حرارة طفلك أعلى من 38 درجة مئوية ، يتم تصنيفها على أنها درجة حرارة / حمى. أفضل طريقة لقياس درجة الحرارة هي باستخدام مقياس حرارة رقمي. (أضف في صورة ميزان الحرارة؟) الحمى هي استجابة الجسم الطبيعية لمكافحة العدوى ويمكن أن تحدث درجات الحرارة بسبب الالتهابات الفيروسية والبكتيرية أعراض مثل سيلان الأنف والسعال والتهاب الحلق واحمرار العينين والإسهال شائعة مع العدوى الفيروسية. إذا كان العديد من الأشخاص على ما يرام في نفس المنزل ، فقد تكون عدوى فيروسية (لأن العدوى الفيروسية يمكن أن تنتشر بسهولة). تميل العدوى الفيروسية إلى التحسن من تلقاء نفسها ولا تحتاج إلى علاج بالمضادات الحيوية.

### نداء للعمل

- حافظ على راحة طفلك قدر الإمكان.
- النظر في إعطاء الباراسيتامول أو ايبوبروفين للراحة وخفض درجة الحرارة.
- قدم لهم طعاما بسيطا ومشروبات منتظمة.
- إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية، استمري في الرضاعة الطبيعية.
- إذا كانوا يتقيأون ، فقدم مشروبات صغيرة متكررة لأن هذا من المرجح أن يبقى منخفضا.
- لا تحاول التحكم في درجة حرارة طفلك باستخدام الإسفنج أو المراوح.
- الحمى شائعة عند الأطفال حتى 48 ساعة بعد تلقي التطعيمات - فكر في إعطاء الباراسيتامول بانتظام.
- إذا كان طفلك مستحقا لتطعيماته ، فقم بتأجيله إلى ما بعد تحسن الحمى.
- إذا كنت قلقا على الإطلاق ، فاتصل بطبيبك / 111 للحصول على المشورة



## طفلي يعاني من السعال / البرد

ما الذي ينبغي علي فعله؟

### نداء للعمل

معظم الأطفال المصابين بالسعال ونزلات البرد لا يحتاجون إلى مضادات حيوية.

لا تستخدم المضادات الحيوية بشكل روتيني لعلاج الالتهابات لأنها

- لا تعالج الالتهابات الفيروسية.

- يمكن أن يسبب آثارا جانبية مثل الطفح الجلدي والإسهال.

- الإفراط في الاستخدام يمكن أن يسبب مقاومة المضادات الحيوية

في بعض الأحيان قد يصاب الأطفال بعدوى بكتيرية بالإضافة إلى الالتهابات الفيروسية من المهم طلب المشورة الطبية إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض لونها عنبر أو حمراء.

السعال ونزلات البرد شائعة جدا عند الأطفال الصغار خاصة خلال أشهر الخريف والشتاء ، وهي ناجمة عن العديد من الفيروسات المختلفة. يمكن أن يستمر السعال ونزلات البرد لأسابيع قبل أن يتحسنوا. خلال فصل الشتاء ، يمكن أن يصاب الأطفال بعدوى فيروسية واحدة تلو الأخرى ، مما قد يجعلك تعتقد أنهم ليسوا على ما يرام أبدا. سوف تتحسن الأمور في أشهر الصيف!

أفضل طريقة لعلاج السعال ونزلات البرد هي الراحة وشرب الكثير من السوائل.

يمكنك أيضا تجربة الباراسيتامول والإيبوبروفين للمساعدة في أي ألم.

### الوقاية

من الصعب منع هذه العدوى. يمكن أن تساعد النظافة الجيدة في منع انتشار العدوى.

- اغسل يديك بانتظام وبشكل شامل.
- استخدم منديلا عند السعال أو العطس وضعه في سلة المهملات.
- تجنب مشاركة النظارات أو الأواني مع الأشخاص الذين يعانون من مرض



### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

إذا لم تحدث أي من الأعراض الحمراء أو الكهرمانية، يمكنك رعاية طفلك في المنزل.

- تأكد من أنهم يشربون كمية كافية من السوائل.



### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- لديه صعوبة في التنفس / سريع ويضطر إلى العمل بعد للتنفس - مثل سحب العضلات أسفل أضلاعه السفلية أو بين أضلاعه أو عند رقبته.
- يبدو مجففا.
- أصبح نعسانا.
- يبدو أنه يزداد سوءا أو أنك قلق.
- لقد أصيبوا بحمى تزيد عن 38 لمدة 5 أيام.



### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- لديه شفاه زرقاء
- لديه توقف في التنفس ، أو نمط تنفس غير منتظم أو شخير أثناء التنفس.
- يصدر ضوضاء قاسية عند التنفس (صرير)
- هو لاهث جدا لإطعام.
- يصبح شاحبا أو مرقشا أو يشعر بالبرودة الشديدة عند لمسه.
- يبكي بشكل لا يطاق حتى مع الإلهاء أو يبدو مرتبكا أو خاملا.
- يطور طفح جلدي لا يختفي بالضغط.
- يبلغ من العمر >3 أشهر مع درجة حرارة أعلى من 38 ، ما لم يكن قد حصل على التطعيمات في آخر 48 ساعة وليس لديه أعراض حمراء أو كهرمانية أخرى



### نداء للعمل

أفضل طريقة لعلاج التهاب الحلق هي الراحة وشرب الكثير من السوائل. لا تستخدم المضادات الحيوية بشكل روتيني لعلاج التهاب الحلق. عادة ما تختفي العدوى في غضون ثلاثة أيام من تلقاء نفسها. يمكن وصف المضادات الحيوية إذا استمرت الأعراض أو كانت شديدة بشكل خاص. من المهم طلب المشورة الطبية إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض لونها عنبر أو حمراء.

## بالتهاب في الحلق

طفلي مصاب

### ما الذي ينبغي علي فعله؟



اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- يتحول إلى اللون الأزرق حول الشفاه
- يصبح شاحبا ومرقشا ويشعر بالبرودة بشكل غير طبيعي عند لمسه
- لديه نوبة / نوبة
- يصبح مضطربا للغاية (يبيكي بلا هوادة على الرغم من الهاء) ،
- يصبح مرتبكا أو خاملا جدا (يصعب إيقاظه)
- يطور طفح جلدي لا يختفي مع الضغط (انظر صفحتنا عن التهاب السحايا)
- يبلغ من العمر >3 أشهر مع درجة حرارة أعلى من 38 ، ما لم يكن قد حصل على التطعيمات في آخر 48 ساعة وليس لديه أعراض حمراء أو كهرمانية أخرى)



حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- غير قادر على ابتلاع لعبه
- يواجه صعوبة في فتح فمه
- يبدو مصابا بالجفاف (عيون غائرة أو نعاس أو خروج بول أقل من المعتاد)
- يبكي بشكل لا يطاق حتى مع الإلهاء أو يبدو مرتبكا أو خاملا.
- لديه ارتعاش شديد أو يشكو من آلام في العضلات
- يبدو أنه يزداد سوءا أو أنك قلق.
- لقد أصيبوا بحمى تزيد عن 38 لمدة 5 أيام.



يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

- إذا لم يكن لدى طفلك أي من الأعراض العنبر أو الحمراء ، فيمكنك العناية به في المنزل.
- يمكن أن يساعد الباراسيتامول الخالي من السكر أو الإيبوبروفين في تخفيف الألم.
- يمكنك شراء رذاذ الحلق من الصيدلية الخاصة بك والتي قد تساعد أيضا في تخفيف الألم - تحقق مع الصيدلي من أنه مناسب لطفلك .
- كثير من الأطفال يرفضون تناول الطعام. هذه ليست مشكلة ، طالما أنها تبقى رطبة. قدم وجبات خفيفة صغيرة وسهلة البلع وسوائل متكررة.

- التهاب الحلق شائع جدا عند الأطفال الصغار خاصة في أشهر الخريف والشتاء. معظمها ناجم عن عدوى فيروسية.
- قد يعاني طفلك أيضا من سيلان الأنف والسعال وألم الأذن.
- في بعض الأحيان يمكن أن تصاب الغدد الصغيرة على جانبي الحلق (اللوزتين) بالعدوى ، وهذا ما يعرف باسم التهاب اللوزتين. تشمل الأعراض:
- التهاب الحلق وألم عند البلع.
- الحمى.
- تورم الغدد المؤلمة في الرقبة.
- اللوزتين الأحمرتين.
- أفضل طريقة لعلاج التهاب الحلق هي الراحة وشرب الكثير من السوائل. تتحسن معظم حالات التهاب الحلق دون علاج.
- إذا كان طفلك يتناول بالفعل أدوية أو أجهزة استنشاق ، فيجب عليك استمر في استخدام هذه.
- من الصعب منع الإصابة بهذه العدوى. يمكن لممارسات النظافة الجيدة أن تمنع انتشار العدوى.
- اغسل يديك بانتظام وبشكل شامل.
- استخدم منديلا عند السعال أو العطس وضعه في سلة المهملات.
- تجنب مشاركة النظارات أو الأواني مع الأشخاص الذين يعانون من مرض



## طفلي يعاني ألم الأذن

### ما الذي ينبغي علي فعله؟

#### نداء للعمل

- لا يمكنك منع جميع التهابات الأذن. بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل فرص إصابة طفلك بعدوى الأذن هي:
- تأكد من أن طفلك على اطلاع دائم بالتطعيمات الخاصة به.
- تجنب تعريض طفلك للبيئات الدخانية

- آلام الأذن شائعة عند الأطفال ويمكن أن تسببها عدة أشياء مختلفة بما في ذلك:
- شيء عالق في الأذن.
- تراكم الشمع.
- الأذن الغراء.
- عدوى الأذن الوسطى (المعروفة أيضا باسم التهاب الأذن الوسطى).
- تشمل الأعراض الاحمرار والتورم وتراكم السوائل خلف طبلة الأذن. هذا لا يمكن علاجه بالمضادات الحيوية في معظم الحالات ، تتطور أعراض عدوى الأذن الوسطى بسرعة وتحسن في غضون أيام قليلة. تشمل الأعراض الرئيسية ما يلي:
- وجع الأذن.
- ارتفاع درجة الحرارة (الحمى).
- الشعور بالمرض.
- نقص الطاقة.
- فقدان السمع الطفيف.
- سحب شد على أذنه.
- التهيج أو سوء التغذية أو الأرق في الليل.
- يمكن وصف المضادات الحيوية لإفرازات الأذن أو لأي طفل أقل من 2 مع عدوى في كلتا الأذنين.



#### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

- لجعل طفلك أكثر راحة ، قد ترغب في إعطائه الباراسيتامول و / أو الإيبوبروفين. هذا لا يساعد فقط في الحمى ولكن أيضا يقلل من الألم.
- تأكد من أن طفلك يشرب الكثير من السوائل.
- تختفي معظم حالات التهابات الأذن في غضون أيام قليلة ، وعادة لا تكون هناك حاجة لرؤية الطبيب العام إذا لم ينطبق أي مما يلي.



#### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- لديه صديد يخرج من أذنه.
- يعاني من ألم شديد على الرغم من مسكنات الألم العادية.
- لديه تورم خلف الأذن ، مما يتسبب في دفع الأذن للأمام ، أو زيادة الألم أو الاحمرار خلف الأذن.
- يشعر بالدوار أو يفقد توازنه.
- يستمر في الإصابة بحمى تبلغ 38.0 درجة مئوية أو أعلى لأكثر من 5 أيام (انظر إرشاداتنا حول الحمى).
- أقل من 3 أشهر مع حمى < 38 درجة مئوية.
- يزداد سوءا أو إذا كنت



#### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- يشكو من صداع شديد وتيبس / ألم في الرقبة أو عدم الراحة مع الأضواء الساطعة (رهاب الضوء).
- لديه شيء عالق في أذنه (لمزيد من المعلومات حول هذا انظر صفحتنا عن الإصابات).



## طفلي يعاني ألم الأسنان

في كل مرة نأكل فيها بكتيريا السكر في أفواهنا تصنع الحمض. هذا يأكل أسناننا ويمكن أن يجعلها تسوس يمكن أن تجعل الأسنان تبدو رمادية أو بنية أو سوداء.

يمكن أن يدخل التسوس إلى داخل السن من خلال ثقب تسمى التجاويف والتي يمكن أن تسبب الألم

### نداء للعمل

- يجب أن يرى طفلك طبيب الأسنان عند ظهور سنه الأول.
- يحق لجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عاما الحصول على رعاية أسنان مجانية من NHS.

- ### كيف تعني بأسنان أطفالك لمنع التسوس:
- ابدأ بتنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد ظهور السن الأول لطفلك (عادة حوالي 6 أشهر من العمر).
  - نظف أسنان طفلك مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ، ونظف أسنانه بالفرشاة في الصباح وفي وقت النوم.
  - تنظيف الأسنان بالفرشاة في وقت النوم مهم. يمكن أن يستمر الفلورودي في حماية أسنان طفلك أثناء نومه.
  - فرشاة لمدة دقيقتين. يمكنك استخدام مؤقت أو الاستماع إلى أغنية مدتها دقيقتان لجعلها أكثر متعة!
  - يبصقون ، لا تشطف. شجع طفلك على بصق معجون الأسنان بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة ولكن لا تشطف بالماء لأن ذلك سيغسل الفلورايد ويقلل من مدى نجاحه.
  - ساعد طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة حتى يبلغ من العمر 7 سنوات على الأقل.
  - تجنب المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.

### التسنين

من المحتمل أن يحصل طفلك على سنه الأول في وقت ما خلال عامه الأول.

تظهر أسنان الطفل في بعض الأحيان دون أي ألم أو إزعاج على الإطلاق. في أوقات أخرى قد تجد أن اللثة مؤلمة وحمراء حيث يأتي السن. ويجوز لهم أيضا:

- احمرار الخدين.
- ديك طفح جلدي على وجوههم.
- فرك في آذانهم.
- سال لعبه أكثر من المعتاد.
- مضغ الأشياء كثيرا.
- كن أكثر قلقا من المعتاد ولا تنام جيدا.

## ما الذي ينبغي علي فعله؟



اذهب إلى A&E أو اتصل  
بالرقم 999 إذا:

- لا يتم تقديم رعاية الأسنان الطارئة بشكل روتيني في A & E.
- ومع ذلك ، انتقل إلى A & E إذا كان هناك نزيف حاد جدا لا يتوقف ، أو تعرض طفلك لإصابة خطيرة تسببت في حادث في رأسه ووجهه وأسنانه ، أو إذا كان تورم الوجه ، يؤثر على مجرى الهواء.



حدد موعدا لرؤية طبيب  
الأسنان أو اتصل بخط  
الأسنان في حالات الطوارئ.

- إذا تعرض طفلك لتلف أسنانه الدائمة أو "البالغة" ، فاتصل بطبيب الأسنان أو خط الطوارئ عبر 7 / 24 CAV.
- إذا كان طفلك يعاني من تورم في الوجه بسبب أحد الأسنان ، فاتصل بطبيب الأسنان أو خط الطوارئ عبر 7 / 24 CAV.
- **خط طب الأسنان في حالات الطوارئ عبر: 7 / 24 CAV 0300 10 20 247**
- سوف تحتاج إلى انتظار الخيارات واختيار 1 لرعاية الأسنان العاجلة.



يمكنك معالجة طفلك في  
المنزل إذا:

- إذا كان طفلك يظهر علامات التسنين ، فيمكنك تجربة حلقات التسنين للمساعدة في عدم ارتياحه.
- يمكن للفاكهة الطرية مثل البطيخ أن تهدئ اللثة إذا كان عمرها أكبر من 6 أشهر (انظر صفحتنا على الأكل الصحي لمزيد من نصائح الفطام).
- يمكنك أيضا تجربة المواد الهلامية للتسنين إذا كانت الخيارات غير الطبية لا تعمل ، فهناك أدلة أقل على أن هذه تساعد ولكن تحدث إلى الصيدلي لمزيد من المعلومات.
- يمكن أن يساعد الباراسيتامول الخالي من السكر أو الإيبوبروفين في تخفيف آلام التسنين والألم الناتج عن وجع الأسنان.
- إذا كنت مسجلا لدى طبيب أسنان ، فاتصل به أولا لألم الأسنان. إذا خف ألم أسنان طفلك باستخدام مسكنات الألم ولم يكن هناك تورم في وجهه ، فيجب أن تكون قادرا على الانتظار حتى يتمكن طبيب الأسنان من رؤيتك.



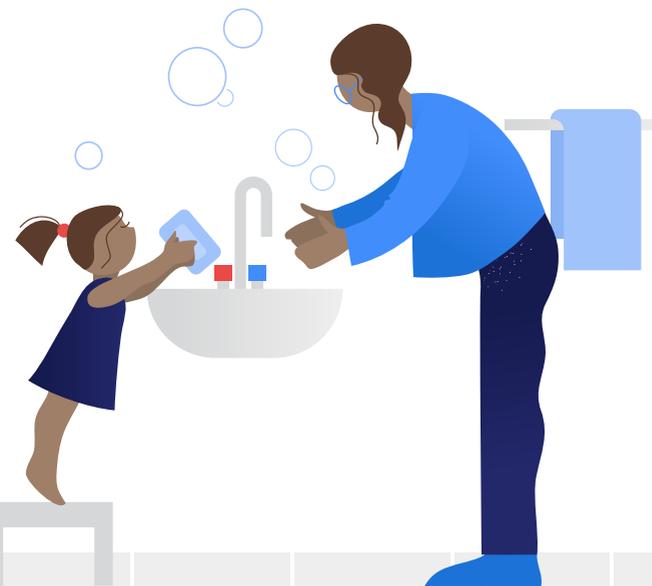
### نداء للعمل

- أعط طفلك كميات صغيرة من السوائل للتأكد من عدم إصابته بالجفاف.
- إعطاء كميات كبيرة من السوائل أثناء حشرة القيء يمكن أن يسبب المزيد من القيء.

## من القيء والإسهال

طفلي يعاني

عادة ما يحدث الإسهال المفاجئ والقيء بسبب عدوى في الأمعاء تسمى التهاب المعدة والأمعاء. قد يعاني طفلك أيضاً من تشنج مثل آلام البطن ، ويشعر بالتعب ودرجة حرارة. يستمر القيء عادة 1-2 أيام ويتوقف عادة في غضون 3 أيام. يستمر الإسهال عادة من 5 إلى 7 أيام. التهاب المعدة والأمعاء معدى للغاية ويمكن التقاطه من الأسطح في المدارس والمنزل والسفر. يمكن أن تساعد النظافة الجيدة في منع انتشار العدوى. اغسل يديك بانتظام وبشكل شامل. أبق طفلك خارج المدرسة / الحضانة لمدة 48 ساعة بعد آخر نوبة من القيء أو الإسهال.



### ما الذي ينبغي علي فعله؟

#### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

- إذا لم يكن لدى طفلك أي من الأعراض الواردة في المربعات التالية ولا يبدو عليه الجفاف ، فيمكنك علاجه في المنزل.
- تأكد من حصولهم على قسط كبير من الراحة وشرب الكثير من السوائل.
- تجنب المشروبات الغازية وعصير الفاكهة لأنها يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الإسهال.
- إذا كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية ، فاستمر في الرضاعة الطبيعية - جربي القليل وغالباً إذا كان لا يزال يتقيأ. مع الأطفال الأكبر سناً إعطاء رشقات أصغر متكررة من الماء أو السوائل واضحة.
- يجب أن تحتوي المشروبات على السكر ، اسأل الصيدلي عن حلول الإماهة.
- إذا لم تكن متأكداً من مقدار ما يشربه طفلك ، فتتبعه عن طريق كتابته.



#### حدد موعداً لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- إذا كان طفلك يعاني من الجفاف (جفاف الفم ، انخفاض إخراج البول).
- لديه قيء صفراوي (أخضر)
- لديه دم في برازهم
- لديه آلام مستمرة في المعدة
- كان يتقيأ دون إسهال لمدة 24 ساعة.
- طفلك شديد الخطورة - يعاني من حالة مثل مرض السكري ، أو انخفاض المناعة ، أو تعرض لإصابة في المعدة أو الرأس.



#### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- مرن أو سريع الانفعال أو أقل استجابة من المعتاد.
- يتنفس أسرع من المعتاد.
- لديه بشرة شاحبة أو مرقطة بشكل غير عادي.
- لديه أيدي وأقدام أكثر برودة من المعتاد.
- يتقيأ دماً أو يتقيأ يشبه البن المطحون.
- ربما ابتلع شيئاً ساماً.
- لديه تصلب في الرقبة وألم عند النظر إلى الأضواء الساطعة.
- يعاني من صداع مفاجئ وشديد أو ألم في المعدة.
- طفل أقل من 1 شهر من العمر مع عدم وجود مصلحة في التغذية.



## نداء للعمل



دورات الإسعافات الأولية  
والمشورة والتطوع | سانت  
جون الإسعاف (sja.org.uk)



موارد الإسعافات الأولية  
للصليب الأحمر البريطاني  
<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



شاهد: السلامة من الحروق  
أصبحت بسيطة (capt.org.uk)



زر سلامة البطارية | صندوق  
الوقاية من حوادث  
الأطفال (capt.org.uk)

## طفلي مصاب

### ما الذي ينبغي علي فعله؟



#### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

##### حروق

- ضع الحرق بسرعة تحت الماء الجاري البارد لتقليل الحرارة لمدة 20 دقيقة.
- استخدم فيلم التثبيت أو كيس بلاستيكي نظيف لتغطية الحرق لتقليل خطر الإصابة بالعدوى ، ثم اصطحب طفلك إلى المستشفى أو الطبيب العام حسب شدة الحرق.

##### قطع أو جرح

- الجرح من النزيف ، اضغط بقوة على الإصابة بقطعة قماش نظيفة ، أو استخدم أصابعك إذا لم يكن لديك هذا. قد تحتاج إلى الاستمرار في الضغط على الجرح لمدة 10 دقائق لوقف النزيف. بمجرد توقف النزيف ، ضع جصا نظيفا أو ضمادة.
- إذا كان طفلك يعاني من الألم ، يرجى الاطلاع على القسم البديل حول الألم.



#### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- اعتمادا على مدى سوء الجرح / الحرق ، إذا كنت قلقا ، يمكنك تحديد موعد لرؤية طبيبك أو ممرضة الممارسة للمراجعة.
- حدد موعدا مع طبيبك إذا كان طفلك يعاني من جرح لا يلتئم أو يبدو أحمر أو نازا أو يبدو مصابا.
- إذا تعرض طفلك لحادث أو إصابة ولم تكن متأكدا مما يجب فعله ، فيرجى الاتصال بطبيبك أو الهاتف 111 للحصول على مزيد من النصائح / المساعدة.
- إذا ظهر طفلك جيدا ، لكنه ابتلع شيئا لا ينبغي أن يكون لديه ، يمكنك الاتصال بالرقم 111 للحصول على المشورة بشأن ما يجب فعله بعد ذلك.
- إذا كان طفلك يعاني من كدمة ولا تعرف السبب ، فحدد موعدا مع طبيبك.



#### أذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- يجب عليك الاتصال بسيارة إسعاف على الرقم 999 أو اصطحاب طفلك إلى A & E إذا كان طفلك يعاني من أي مما يلي:
- توقف عن التنفس أو يكافح من أجل التنفس أو يختنق.
- فاقد الوعي ولن يستيقظ.
- لديه قطع لا يتوقف عن النزيف.
- لديه نوبة صرع بعد الحادث.
- أصيب في ذراع أو ساق ولا يمكنهم تحريكها.
- لديه إصابة في الرقبة أو العمود الفقري (اتصل بالرقم 999 ولا تحرك الطفل).
- لديه شيء مستقر في أنفه أو أذنه (لا تحاول إزالته).
- ابتلع شيئا لا ينبغي أن يكون لديه ، على سبيل المثال ، منتجات التنظيف أو الأدوية.
- يعاني طفلك من السقوط ، من ارتفاع ، على سبيل المثال من أعلى إلى أسفل الدرج.

#### إصابة الرأس

- اصطحب طفلك إلى المستشفى بعد تعرضه لإصابة في الرأس إذا:
- إنهم فاقدون للوعي ، حتى لو استيقظوا الآن.
- لقد كانوا مرضى منذ الإصابة.
- إذا كان لديهم صداع بعد الإصابة لا يزول بعد أدوية تخفيف الألم مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين
- يتغير سلوكهم أو إذا كانوا سريع الانفعال.
- البكاء أكثر من المعتاد.
- فقدان الذاكرة



## ما الذي ينبغي علي فعله؟



### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- إذا كان الألم شديدا ولا يمكنك تحريكه.
- إذا توقف طفلك عن التنفس.
- لا يمكنك إيقاف طفلك.
- إذا كان لديهم نوبة



### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- تحدث مع طبيبك أو الزائرة الصحية إذا:
- كنت تعتقد أن طفلك يعاني من الحساسية يمكنهم:
- لقد أعطيت دواء ولكن لا يوجد تحسن في أعراض طفلك.
- طفلك ليس على ما يرام بشكل خطير، لكنك غير متأكد مما يجب فعله وترغب في الحصول على المشورة.
- تغيرت أعراض طفلك أو تزداد سوءا.
- يعاني طفلك من أعراض الحساسية، ولكن لديه أيضا أعراض أخرى مثل ارتفاع درجة الحرارة.



### يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

- حاول الحد من ملامسة الشيء الذي يسبب حساسية طفلك.
- إذا كان طفلك يعاني من أعراض خفيفة من الحساسية تجاه الطعام، فسيكون من المفيد كتابة مذكرات طعام لطبيبك، بما في ذلك معلومات حول الطعام الذي تناوله طفلك، والأعراض التي كان يعاني منها ومتى كان يعاني منها.
- قد يكون الصيدلي قادرا على المساعدة في علاج الحساسية الخفيفة.
- أعط طفلك الدواء الذي وصفه الطبيب لحساسية طفلك. هل يساعد؟

يمكن أن يكون سبب الألم العديد من الأشياء مثل المرض، أو الإصابة، أو الجراحة، أو حالة طويلة الأمد. غالباً ما يعاني الأطفال من الصداع، أو آلام البطن، أو آلام الساق التي تأتي وتختفي. قد تكون الآلام علامة على مرض خطير أو قد تكون مؤلمة، ولكنها غير ضارة.

### أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على التغلب على الألم.

#### الدعم العاطفي والسلوكي

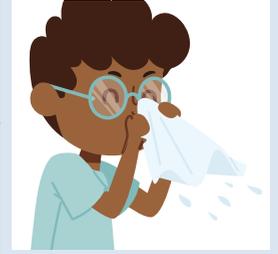
- حافظ على هدوئك أثناء دعم طفلك وحاول السيطرة على قلقك أمامه.
- قم بتهدئة طفلك جسدياً عن طريق احتضانه أو الإمساك بيده.
- تعاطف باستخدام اللغة الإيجابية وكلمات التشجيع.
- اعمل مع طفلك على إيجاد طرق لقياس الألم الذي يشعر به حتى يتمكن من إخبارك عندما يكون الألم أسوأ.

#### أعراض الألم عند الطفل

- البكاء/الانفعال/صعوبة التهدئة
- جسده متوتر وقبضاته مشدودة
- بشرة شاحبة
- التعرق/الاحمرار
- عدم التغذية أو التقليل من تناولها

### نداء للعمل

- إذا كان طفلك يعاني من الألم وكنت قلقة عليه، فاطلب المشورة الطبية.
- قد يكون العثور على سبب الألم عند الطفل أمراً صعباً. إذا لم تكن متأكدًا، فتحدث دائماً إلى أخصائي صحي، مثل الصيدلي أو الممرضة أو طبيب العائلة.



## نداء للعمل

- تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي حول الأدوية مثل مضادات الهيستامين والمنشطات التي يمكن أن تساعد في علاج الحساسية الخفيفة.
- إذا كان طفلك يعاني من حساسية شديدة ، فسيعطيك الطبيب المتخصص خطة لإدارة الحساسية ، والتي ستشرح كيفية علاج طفلك.
- قد يحال طفلك إلى اختصاصي تغذية إذا كانت الحساسية متعلقة بالطعام.

الحساسية هي عندما يتفاعل الجسم مع شيء ما ، على سبيل المثال حبوب اللقاح أو الأطعمة المختلفة. يمكن أن تكون الأعراض خفيفة ويمكن علاجها بسهولة في المنزل. Sometimes يمكن أن تكون خطيرة للغاية.

## الحساسية الشائعة هي:

- حبوب اللقاح شجرة والعشب.
- عث المنزل / الغبار.
- الأطعمة مثل الفول السوداني والحليب والبيض.
- لسعات النحل / الدبابير.
- الادوية.

## يمكن أن تشمل أعراض رد الفعل التحسسي ما يلي:

- سيلان الأنف / العطس.
- ألم حول عيني طفلك / جبهته.
- السعال / الصفير / ضيق التنفس.
- حكة في الجلد أو طفح جلدي.
- إسهال.
- الغثيان / القيء.
- تورم العينين / الشفتين / الفم / الحلق.

## ما الذي ينبغي علي فعله؟



### يمكنك علاج طفلك في المنزل إذا:

- حاول الحد من ملامسة الشيء الذي يسبب حساسية طفلك.
- إذا كان طفلك يعاني من أعراض خفيفة من الحساسية تجاه الطعام ، فسيكون من المفيد كتابة مذكرات طعام لطبيبك ، بما في ذلك معلومات حول الطعام الذي تناوله طفلك ، والأعراض التي كان يعاني منها ومتى كان يعاني منها.
- قد يكون الصيدلي قادرا على المساعدة في علاج الحساسية الخفيفة.
- أعط طفلك الدواء الذي وصفه الطبيب لحساسية طفلك. هل يساعد؟
- إذا كان طفلك في المدرسة ، فأخبر معلمه أنه مصاب بالحساسية. أعطهم نسخة من خطة العلاج الخاصة بك (إذا كان لديك واحدة).



### حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- تحدث مع طبيبك أو الزائرة الصحية إذا:
- كنت تعتقد أن طفلك يعاني من الحساسية يمكنهم:
  - لقد أعطيت دواء ولكن لا يوجد تحسن في أعراض طفلك.
  - طفلك ليس على ما يرام بشكل خطير ، لكنك غير متأكد مما يجب فعله وترغب في الحصول على المشورة.
  - تغيرت أعراض طفلك أو تزداد سوءا.
- يعاني طفلك من أعراض الحساسية ، ولكن لديه أيضا أعراض أخرى مثل ارتفاع درجة الحرارة.



### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- تتورم شفاه طفلك / فمه أو حلقه فجأة.
- يشعر حلق طفلك بالضيق ، أو أنه يكافح من أجل البلع.
- تتحول بشرة طفلك أو شفتيه إلى اللون الأزرق أو الرمادي.
- يصاب طفلك بالارتباك أو الدوار.
- يغمى على طفلك أو لا يمكن إيقاظه.
- طفلك يعرج أو مرن ولا يستجيب لك.
- كان طفلك على اتصال بشيء كان لديه رد فعل خطير تجاهه من

## طفلي مصاب بالحصبة



### نداء للعمل

إن الحصول على لقاح MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية) هو أفضل طريقة للوقاية من الحصبة.

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك قد أصيب بهذا، فاتصل بطبيبك.



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة <https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

أضف رمز الاستجابة السريعة.

الحصبة هي عدوى فيروسية تنتشر بسهولة شديدة ويمكن أن تسبب مشاكل خطيرة لدى بعض الأشخاص.

تشمل الأعراض:

- درجة حرارة عالية
- رشح الأنف
- عيون دامعة حمراء
- السعال
- بقع بيضاء صغيرة داخل الخدين / مؤخرة الشفاه
- طفح جلدي على الوجه / خلف الأذنين ينتشر إلى بقية الجسم

تنتشر الحصبة عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. لتقليل السبريد:

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ
- استخدم المناديل الورقية عند السعال أو العطس ورميها في سلة المهملات.
- لا تشارك الأكواب وأدوات المائدة أو الملابس والفراش مع شخص مصاب بالحصبة.

يمكن أن تؤدي الحصبة إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب السحايا أو الالتهاب الرئوي أو النوبات أو العمى. هذه المشاكل نادرة ولكن بعض الناس، مثل الأطفال والأشخاص ذوي المناعة المنخفضة، هم أكثر عرضة للخطر.



## ما الذي ينبغي علي فعله؟



يمكنك معالجة طفلك في المنزل إذا:

**يجب أن ترى دائما طبيبا عاما إذا كنت تعتقد أن طفلك مصاب بالحصبة.**

- بعد رؤية الطبيب العام، يجب أن تجعل طفلك - الراحة وشرب الكثير من السوائل، مثل الماء، لتجنب الجفاف.
- تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين بانتظام لتخفيف درجة الحرارة المرتفعة.
- استخدم الصوف القطعي المنقوع في ماء دافئ لإزالة أي قشور بلطف من عينيك أو عيني طفلك.
- أبق طفلك خارج الحضانة أو المدرسة لمدة 4 أيام على الأقل من وقت ظهور الطفح الجلدي لأول مرة. حاول أيضا تجنب الاتصال الوثيق بالأطفال والأشخاص الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.



حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو اتصل برقم NHS 111 إذا:

- نظرا لأن الحصبة يمكن أن تنتشر إلى الآخرين بسهولة، يجب عليك الاتصال بجراحة الطبيب العام قبل الدخول. قد يقترحون التحدث عبر الهاتف. اتصل بطبيبك إذا -
- كنت تعتقد أنك أو طفلك قد تكون مصابا بالحصبة.
- كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بالحصبة وأنت / طفلك لم يكن لديه الحصبة من قبل أو لم يكن لديك 2 جرعات من لقاح MMR.
- كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بالحصبة وكنت حاملا - يمكن أن تكون الحصبة خطيرة أثناء الحمل.
- لديك جهاز مناعي ضعيف وتعتقد أنك مصاب بالحصبة أو كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بالحصبة



اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- يعاني طفلك من أي مما يلي:
- ضيق التنفس
- درجة حرارة عالية جدا لا تنخفض بعد تناول الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.
- التباس.
- الصرع.

**تأكد من إبلاغ الفريق الصحي بأن طفلك مصاب أو قد يكون مصابا بالحصبة.**

انظر صفحتنا على إدارة الحمى لمزيد من المعلومات.



### نداء للعمل

يمكن أن تكون الأكزما حكة حقا ولكن من المهم عدم الخدش لأن هذا يمكن أن يسبب المزيد من الضرر والالتهابات.

### الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة:

- حافظ على أطراف طفلك قصيرة ونظيفة.
- حافظ على بشرتهم مغطاة بملابس خفيفة.
- قد تساعد القفازات في الأطفال الصغار والرضع.

## مرض شائع الأكزما

الأكزما هي حالة جلدية شائعة يمكن أن تجعل الجلد منهيجا وأحمر وجافا ووعرا وحكة. يمكن أن يحدث هذا بسبب الحساسية والربو وحمى القش. الأكزما يمكن أن تعمل أيضا في الأسرة

يمكن أن يصبح الجلد أحمر على البشرة الفاتحة ، وبني داكن أو أرجواني أو رمادي على البشرة الداكنة. قد يكون من الصعب أيضا رؤية هذا على البشرة الداكنة.

يمكن أن تؤثر الأكزما على أي جزء من الجسم ولكنها عادة ما تؤثر على اليدين وداخل المرفقين وظهر الركبتين والوجه وفروة الرأس عند الأطفال.

بعض الناس لديهم بقع صغيرة فقط من الجلد الجاف ، ولكن البعض الآخر قد يعاني من التهاب الجلد في جميع أنحاء الجسم

يمكن أن تجعل الأشياء الأكزما أسوأ تعرف باسم «محفزات» الأكزما وتشمل الصابون وجل الاستحمام والبخاخات المعطرة ومنظفات الملابس ودرجات الحرارة القصوى والغبار الأليفة والإجهاد. تجنب هذه يمكن أن يساعد في منع اشتعال.

### يمكن أن تشمل الأعراض:

- البشرة الجافة
- احمرار الجلد الذي يمكن أن يتشقق أو ينزف.
- ألم وحكة.
- إذا كان هناك عدوى قد تكون الجروح ناز أو تبكي.
- في حالة العدوى ، قد يعاني طفلك من الحمى.

### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- معرفة ما الذي يسبب الأكزما وتجنبها.
- اتباع خطة العلاج المقدمة لك من قبل طبيبك / فريق أخصائي الأكزما.
- الترطيب - ضع المطريات بانتظام كما هو موضح من قبل طبيبك أو الصيدلي.
- احتفظ بالمطريات الاحتياطية - قد تحتاج إلى تطبيقها من مرتين إلى أربع مرات في اليوم ، لذلك قد يكون من المفيد الاحتفاظ بقطع الغيار عندما يكون طفلك بعيدا عن المنزل.
- مضادات الهيستامين ليست مفيدة.
- بعض الأطعمة ، مثل البيض وحليب الأبقار ، يمكن أن تؤدي إلى أعراض الأكزما ، ولكن يجب ألا تقوم بإجراء تغييرات كبيرة على نظامك الغذائي دون التحدث أولا إلى الطبيب العام.
- لا تخدش - انظر ناصحنا أدناه حول كيفية إدارة الحكة

### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- أكزما جديدة إذا لم يسبق لها مثيل من قبل. يمكن للطبيب العام التشخيص والمساعدة في دعم العلاج.
- إذا أصبحت الأكزما لدى طفلك فجأة أسوأ
- إذا لم يتحسن الاشتعال على الرغم من عودة العلاج إلى الطبيب العام.
- إذا كانت هناك أي علامات للعدوى مثل - الحمى ، أو الجلد يبكي ويتقشر.

## مرض شائع جدري الماء



### نداء للعمل

لا تعطى الإيبوروفين لطفل مصاب بجدري الماء لأنه يمكن أن يسبب رد فعل جلدي خطير.

نظرا لأن جدري الماء معدي للغاية ، أبق طفلك خارج المدرسة أو الحضانة وبعيدا عن الآخرين حتى آخر قشور نطفة (عادة 5-6 أيام من وقت بدء الطفح الجلدي).

### يمكن أن تشمل الأعراض:

- الطفح الجلدي هو أكثر أعراض جدري الماء شيوعا وعادة ما يظهر على مدى 3-5 أيام.
- الحكة - من المهم أن تحاول ألا تخدش!
- ارتفاع درجة الحرارة (انظر صفحتنا حول إدارة الحمى)
- الأوجاع والالام ، والشعور بالتوعك بشكل عام
- فقدان الشهية.
- جدري الماء حكة للغاية ويمكن أن يجعل الأطفال يشعرون بالبؤس ، حتى لو لم يكن لديهم العديد من البقع.
- عادة ما يكون لدى البالغين درجة حرارة عالية لفترة أطول وأكثر من الأطفال.
- من الممكن أن تصاب بجدري الماء أكثر من مرة، لكنه أمر غير معتاد.

جدري الماء شائع عند الأطفال ولكن يمكنك الحصول عليه في أي عمر. عادة ما يتحسن من تلقاء نفسه بعد 1-2 أسابيع. الطفح الجلدي المتقطع والحكة هو العرض الرئيسي لجدري الماء ، ويمكن أن يكون في أي مكان على الجسم.

يحدث جدري الماء في 3 مراحل. ولكن يمكن أن تظهر بقع جديدة بينما تصبح بقع أخرى بثورا أو تشكل جربا.

**المرحلة 1:** تظهر بقع صغيرة. قد يكون من الصعب أحيانا رؤيتها على البشرة الداكنة (صورة).



**المرحلة 2:** تمتلئ البقع بالسوائل وتصبح بثورا. البثور حكة جدا وقد تنفجر. (صورة)

**المرحلة 3:** البقع تشكل جربا. بعض الجلبة متقشرة بينما البعض الآخر يتسرب السوائل.

جدري الماء معدي للغاية ويمكن أن ينتشر إلى أشخاص آخرين من يومين قبل ظهور الطفح الجلدي حتى تشكل جميع البقع الجلبة. تبدأ البقع في الظهور بعد 1-3 أسابيع من وقت الإصابة بجدري الماء.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

بالنسبة لمعظم الأطفال ، جدري الماء هو مرض خفيف يتحسن من تلقاء نفسه. لجعل طفلك أكثر راحة ، يجب عليه:

- اشرب الكثير من الماء
- ارتداء الأقمشة القطنية فضفاضة.
- لا تخدش لتجنب التندب والعدوى.

- يمكن أن يساعد أيضا على حافظ على الأظافر قصيرة والبشرة نظيفة وجافة.
- يمكن للمستحضرات مثل الكالامين تخفيف الحكة (اسأل الصيدلي للحصول على مزيد من النصائح)
- أعط مسكنات الألم بانتظام للأطفال الذين يشعرون بالألم أو القرحة.
- لا تعطى الإيبوروفين لطفل مصاب بجدري الماء لأنه يمكن أن يسبب رد فعل جلدي خطير.

لا تعطى الإيبوروفين لطفل مصاب بجدري الماء لأنه يمكن أن يسبب رد فعل جلدي خطير.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا ظهرت عليك أو على طفلك أي أعراض غير طبيعية، مثل:
- يصبح الجلد حول البثور ساخنا وأحمر ومؤلما ، أو يحتوي على أي سائل أخضر أو أصفر قادم منها. (قد يكون من الصعب رؤية الاحمرار على البشرة البنية أو السوداء)
- عدم شرب الكثير أو البكاء أقل.
- الشعور بالغثاس أو الارتباك
- أي من أعراضك أو أعراض طفلك تزداد سوءا فجأة
- الحمى لا تتحسن (انظر صفحتنا حول إدارة الحمى)
- أخبر موظف الاستقبال أنك تعتقد أنه قد يكون جدري الماء قبل الذهاب إلى عيادة GP / غرفة انتظار المستشفى.
- الحوامل.
- الأطفال حديثي الولادة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة
- تحتاج إلى طلب المشورة الطبية بمجرد تعرضهم لفيروس. جدري الماء أو ظهور أعراض جدري الماء. المشورة بمجرد تعرضهم لفيروس جدري الماء أو ظهور أعراض جدري الماء. وتشمل هذه الأعراض

## اليد والقدم والفم



### نداء للعمل

يمكن تمرير اليد والقدم والفم بسهولة إلى أشخاص آخرين من خلال السعال والعطس والبتور النازفة والبراز. يمكن أن ينقل طفلك المرض لمدة تصل إلى 5 أيام قبل بدء الأعراض الأولى.

لوقف انتشار اليد والقدم والفم:

- تأكد من أن طفلك يغسل يديه بانتظام خاصة بعد الذهاب إلى المرحاض.
- تأكد من أن طفلك يستخدم المناديل الورقية لالتقاط الجراثيم من السعال والعطس.
- ضع المناديل مباشرة في سلة المهملات.
- لا تشارك المناشف مع طفلك.
- لا تشارك أدوات المائدة والأكواب مع طفلك.
- اغسل الفراش والملابس بانتظام.
- أبق طفلك خارج المدرسة أو الحضانة بينما يشعر بتوعك.

اليد والقدم والفم هو مرض فيروسي شائع في مرحلة الطفولة ، ويمكن أن يؤثر أيضا على البالغين أيضا. يسبب بثور حمراء مؤلمة في الفم والحلق واليدين والقدمين ومنطقة الحفاض. يمكنك الحصول عليه أكثر من مرة.

### الأعراض

في البداية، قد يعاني طفلك فقط من أعراض مثل التهاب الحلق وارتفاع درجة الحرارة ورفض الطعام / المشروبات.

بعد بضعة أيام ، ستتطور بقع مرتفعة على اليدين والقدمين ومنطقة الحفاض ، ويمكن أن تتحول في بعض الأحيان إلى بثور يمكن أن تكون مؤلمة.

ستبدو البقع وردية / حمراء أو أعمق من الجلد المحيط ، اعتمادا على لون بشرتك.

يمكن أن تكون الأعراض أسوأ عند الرضع والأطفال دون سن 5 سنوات.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- اليد والقدم والفم مرض فيروسي لا يمكن علاجه بالمضادات الحيوية. عادة ما تتحسن من تلقاء نفسها في 7-10days.
- تأكد من أن طفلك يشرب الكثير من السوائل للحفاظ على رطوبته. يجب تجنب العصائر أو أي شيء حمضي / حار ، يمكن أن يهيج البثور في الفم.
- إعطاء الباراسيتامول والإيبوبروفين لتخفيف الآلام وللمساعدة في خفض درجات الحرارة.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

يمكن للصيادلة أن ينصحك ببعض العلاجات ، على سبيل المثال تخفيف الآلام ، والبخاخات الفموية / غسول الفم والمواد الهلامية لتقرحات الفم / البثور.

### اتصل بطبيبك للحصول على موعد أو اتصل ب 111 خارج ساعات العمل ، إذا كان طفلك:

- درجة حرارة عالية جدا لا تتحسن مع الباراسيتامول أو الإيبوبروفين (انظر قسم منفصل عن الحمى لمزيد من المعلومات)
- إذا كان طفلك على ما يرام مع اليد والقدم والفم ولم تتحسن الأعراض بعد 7-10 أيام.
- إذا كان طفلك يظهر علامات الجفاف (عدم التبول بشكل متكرر ، والشعور بالدوار أو الدوار ، وجفاف الفم والشفيتين واللسان)
- إذا كنت قلقا بشأن طفلك على الإطلاق ، يمكنك التحدث إلى طبيبك للحصول على المشورة.



## نداء للعمل

القوباء معدية جدا! من أجل وقف انتشاره ، يجب عليك:

- حافظ على البثور نظيفة وجافة قدر الإمكان وقم بتغطيتها بملابس فضفاضة إذا كنت قادرا على ذلك.
- تأكد من أن طفلك يغسل يديه بانتظام.
- اغسل أي ملاءات أو مناشف يستخدمها طفلك على درجة حرارة عالية.
- نظف أي ألعاب كان طفلك يلعب بها.
- أبق طفلك في المنزل بعيدا عن المدرسة أو الحضانة.
- حاول ألا تدع طفلك يلمس أو يخدش البثور لأن هذا قد يؤدي أيضا إلى تندب.

القوباء هي العدوى الجلدية الأكثر شيوعا عند الأطفال في المملكة المتحدة. إنها عدوى في الجلد ، وهذا ليس خطيرا عادة. يمكن أن يؤثر على أي شخص ولكنه شائع عند الأطفال. يمكن أن تبدأ العدوى في أي مكان ولكنها غالبا ما تكون مناطق مكشوفة مثل الوجه أو اليدين وعادة ما تتحسن في غضون 7-10 أيام مع العلاج. ينتشر بسهولة للآخرين.

## الأعراض

ستبدأ القوباء ببثور حمراء على الجلد ، ثم تنفجر وتترك بقعا قشرية تبدو صفراء في بعض الأحيان. يمكن أن تكون البثور مثيرة للحكة ومؤلمة في بعض الأحيان ، ويمكن أن تكبر وتنتشر إلى أجزاء أخرى من جسم طفلك. يمكن أن تظهر أعراض أخرى مثل درجة الحرارة وتورم الغدد في الرقبة في بعض الحالات الشديدة.



## ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- أعط طفلك العلاج الذي يصدره طبيبك ، وأكمل الدورة وفقا للتوجيهات ، حتى لو بدا أن العدوى قد اختفت.
- إذا كان طفلك يعاني من درجة حرارة أو أي ألم ، يمكنك إعطاء الباراسيتامول كما هو مطلوب.
- لا ترسل طفلك إلى المدرسة أو الحضانة حتى تجف البثور وتتقشر ، بعد العلاج من طبيبك.
- غالبا ما تؤثر القوباء على الجلد الذي يعاني بالفعل من تلف ، (على سبيل المثال لأي جروح / جروح / مناطق بها أكزيما / حالات جلدية موجودة) ، يمكنك إيقاف انتشارها عن طريق الحفاظ على هذه المناطق نظيفة ومغطاة إن أمكن.



## متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من القوباء ، فيجب عليك تحديد موعد مع طبيبك لتلقي العلاج ، وقد يكون هذا مضادات حيوية أو كريمات عن طريق الفم.
- إذا كان طفلك قد تلقى بالفعل علاجاً للقوباء ولكنه لا يتحسن أو تزداد أعراضه سوءا ، فاطلب المشورة من طبيبك مرة أخرى.
- إذا كان طفلك قد أصيب بالقوباء عدة مرات ، فاستشر طبيبك للمراجعة. إذا استمر في العودة عدة مرات ، فقد يأخذ طبيبك مسحة من الجلد للنظر في البكتيريا التي تسبب العدوى.



## نداء للعمل

- اتبع تعليمات العلاج. سيعود الجرب إذا لم يتم اتباع العلاج بشكل صحيح.
- وكذلك تطبيق كريم ، وغسل الفراش والملابس والمناشف.
- يمكن أن تستمر الحكة لبعض الوقت بعد العلاج ، وهذا أمر طبيعي.

## تذكر:

**الجرب معدي جداً! كل شخص في منزلك يحتاج إلى العلاج**

الجرب هو العث الذي يمكن أن يحفر في الطبقة العليا من الجلد ووضع البيض. يمكن لأي شخص الحصول على الجرب. إنها عدوى شائعة ، ولكنها ليست خطيرة عادة. ينتشر الجرب عن طريق الاتصال المباشر مع شخص مصاب بالجرب. ينتشر عادة عن طريق الاتصالات المنزلية ولكن يمكن أن ينتشر عن طريق مشاركة المناشف أو الفراش. بعد الاتصال ، قد يستغرق ظهور الطفح الجلدي ما يصل إلى 8 أسابيع ، ولن يختفي من تلقاء نفسه. .

## يمكن أن تشمل الأعراض:

- العرض الرئيسي هو الحكة: شديدة ، أسوأ في الليل
- خطوط فضية دقيقة وداكنة بين الأصابع والمعصم الداخلي واليدين
- طفح جلدي: أحمر متكتل ، في أي مكان على الجسم ، ولكن عادة ما يبدأ على اليدين



## متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- يمكن للصيدلي رؤية طفلك في البداية وعلاج الجرب ، ولا تحتاج إلى رؤية طبيبك إلا إذا-
- تستمر الحكة لفترة أطول من 3 أسابيع بعد العلاج
- كان طفلك مصاباً بالفعل بالأكزيما أو الصدفية (يمكن أن تتفاقم الأمراض الجلدية مع الجرب)
- إذا كان طفلك يشعر بالحكة كثيراً والطفح الجلدي يزداد سوءاً



## ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- **يجب أن يرى طفلك صيدلياً لكريم بيرميثرين ، فالجرب لا يتأرجح من تلقاء نفسه أو من الصابون والماء الساخن.**
- يجب تطبيق الكريم مرتين ، في اليوم الأول واليوم السابع.
- يجب علاج كل من الطفل وجميع أفراد الأسرة في نفس اليوم وبعد سبعة أيام ، حتى لو لم تظهر عليهم أعراض.
- كريم بيرميثرين غير مناسب للأطفال دون سن 2 أشهر
- يوضع على بشرة باردة وجافة على الجسم كله أو الرقبة لأسفل - اقرأ التعليمات أو اسأل الصيدلي
- ضعي الجوارب والقفازات على الأطفال لتجنب إزالة الكريم
- يجب على الطفل البقاء خارج المدرسة أو الحضانة حتى اكتمال طلب العلاج في اليوم الأول.
- اغسل جميع الملابس والفراش والمناشف على حرارة 50 درجة أو أعلى بعد تطبيق العلاج في اليوم الأول
- ضع الملابس التي لا يمكن غسلها في كيس مغلق لمدة لا تقل عن 3 أيام.
- هناك أدوية يمكن أن تساعد في الحكة يرجى مراجعة الصيدلي للحصول على المشورة.



### نداء للعمل

الرخويات عادة ما تختفي من تلقاء نفسها. في بعض الأحيان قد يوصى بالعلاج إذا كانت البقع تسبب مشاكل مثل الجفاف أو الحكة أو القرحة أو العدوى.

قد تتم إحالة طفلك إلى أخصائي إذا كان لدى طفلك الكثير من البقع وتؤثر على الحياة اليومية ، أو إذا كانت البقع بالقرب من عيني طفلك ، أو إذا كان طفلك يعاني من ضعف في جهاز المناعة.

خطر نقل هذا إلى أشخاص آخرين أثناء النشاط العادي ، مثل الذهاب إلى المدرسة ، صغير ، لذلك يجب أن يكون طفلك قادرا على الاستمرار في الأنشطة العادية.

إذا لم تكن متأكدًا من هذا ، فيرجى مناقشته مع طبيبك العام

## المليساء المعدية

المليساء المعدية هي عدوى فيروسية غير ضارة تسبب ظهور بقع صغيرة على الجلد. هو أكثر شيوعا في الأطفال ، ولكن يمكن لأي شخص الحصول عليه.

### يمكن أن تشمل الأعراض:

- العرض الرئيسي للمليساء هو البقع الصغيرة والثابتة التي لها غمازة في المنتصف.
- يمكن أن تكون حكة.
- يبلغ عرض البقع حوالي 2 إلى 5 مم وعادة ما تظهر معا. يتم رفعها ، مع غمازة بيضاء لامعة في المنتصف.
- غالبا ما يصاب الأطفال المصابون بالعدوى ببقع على أجسامهم وفي طيات الجلد أو حولها (الفخذ ، خلف الركبة والإبطين).



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض أخرى ولم تكن متأكدًا من أن البقع ناتجة عن المليساء المعدية
- إذا كانت البقع حكة شديدة أو مؤلمة أو منتفخة أو نازة.
- إذا كان طفلك يعاني من بقع بالقرب من عينيه



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

عادة ما تكون البقع التي تسببها الرخويات غير ضارة ، ولكنها قد تستغرق ما يصل إلى 18 شهرا لتزول تماما. لا يحتاج عادة إلى أي علاج.

- لتخفيف أعراض الطفح الجلدي في المنزل يمكنك ;
- جرب أشياء للمساعدة في الجفاف وحكة الجلد ، مثل وضع منشفة مبللة على الجلد أو الاستحمام بالماء البارد أو استخدام مرطب بانتظام
- حافظ على تغطية المنطقة المصابة ، باستخدام ضمادات مقاومة للماء إذا ذهبت للسباحة
- لا تضغط على البقع أو تخدشها ، لأنها قد تسبب عدوى أو ندبات
- لا تشارك الحمامات أو الأشياء مثل المناشف أو الفراش أو الملابس

الرخويات معدية وعادة ما تنتقل من خلال ملامسة الجلد المباشر للجلد.



### نداء للعمل

بعد تطعيم MenB جزءا من التطعيم الروتيني للأطفال في المملكة المتحدة. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:



## المشاكل الشائعة التهاب السحايا / الإنتان

التهاب السحايا هو التهاب الأنسجة المحيطة بالدماغ والحبل الشوكي، الناجم عن العدوى (الأكثر شيوعا الفيروسية، ولكن يمكن أن تكون عدوى بكتيرية).

يمكن أن يؤثر التهاب السحايا على أي شخص ولكن يمكن أن يكون أكثر شيوعا عند الأطفال والمراهقين والشباب.

إذا لم يتم علاج التهاب السحايا بسرعة، فقد يكون خطيرا جدا ويهدد الحياة.

يمكن أن يكون التهاب السحايا البكتيري والفيروسية معديا، ويمكن أن ينتشر عن طريق السعال والعطس والاتصال الوثيق العام.

يرجى سؤال طبيبك للحصول على مزيد من المعلومات حول التطعيم ضد التهاب السحايا وجميع تطعيمات الأطفال.

### الأعراض

الأعراض لدى طفل أكبر سنا أو بالغ مصاب بمرض المكورات السحائية.

- الحمى.
- صداع.
- تصلب الرقبة.
- آلام المفاصل وآلام العضلات.
- القيء.
- النعاس أو الارتباك أو فقدان الوعي.
- يكره الأضواء الساطعة.
- بقع حمراء أو أرجوانية، قد تبدو مثل كدمات على الجلد.

الأعراض عند الرضيع أو الطفل المصاب بمرض المكورات السحائية.

- قد يعاني الطفل من الحمى أو قد يشعر أيضا بالبرد الشديد على اليدين والقدمين.
- كن سريع الانفعال / يبكي أو غير مستقر.
- لديك شهية ضعيفة، ورفض الطعام / تغذية الحليب.
- تقياً.
- نعسان أو مرن أو يصعب الاستيقاظ.
- يكره الأضواء الساطعة.
- تصلب الرقبة.
- لديك يافوخ مرتفع / ثابت (بقعة ناعمة أعلى رأس الطفل)
- لديك بقع حمراء أو أرجوانية، قد تبدو مثل كدمات، على الجلد.

فقط 1 من كل 3 أطفال مصابين بمرض المكورات السحائية يعانون من طفح جلدي



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

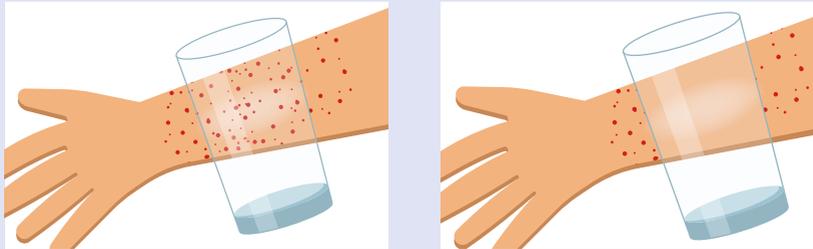
- إذا كان طفلك يعاني من علامات التهاب السحايا، فيجب عليك طلب المشورة الطبية على الفور، عبر الحوادث والطوارئ أو الاتصال بالرقم 999 للحصول على سيارة إسعاف.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

يجب عليك دائما طلب المشورة الطبية إذا كنت تشك في إصابة طفلك بالتهاب السحايا. سينصحك طبيبك بكيفية علاج طفلك في المنزل، إذا كان ذلك مناسباً.

### طريقة فعالة للتحقق من أي طفح جلدي هي إجراء «اختبار الزجاج»



- امسك كوبا زجاجيا بإحكام فوق الطفح الجلدي.
- انظر لمعرفة ما إذا كانت البقع تتلاشى وأنت تضغط على الزجاج على الجلد.
- إذا لم تتلاشى البقع، يعرف هذا باسم «طفح جلدي غير مبيض» ويمكن أن يكون نموذجا في التهاب السحايا.
- إذا رأيت هذا الطفح الجلدي، يجب عليك طلب المشورة الطبية على الفور
- تحقق دائما من راحتي اليدين وباطن القدمين والبطن بحثا عن الطفح الجلدي أيضا حيث قد يكون من الأسهل أحيانا رؤيته هنا.



### نداء للعمل

يمكن أن ينتشر التهاب الملتحمة إلى أشخاص آخرين. يمكنك القيام بالأشياء التالية للمساعدة في إيقاف هذا:

- شجع طفلك على غسل يديه بانتظام بالماء الدافئ والصابون.
- اغسل أكياس الوسائد وأقمشة الوجه بالماء الساخن.
- قم بتغطية الفم والأنف عند العطس ووضع المناديل المستخدمة في سلة المهملات.
- لا تشارك المناشف والوسائد.
- حاول تشجيعهم على عدم فرك عيونهم.

يحدث التهاب الملتحمة عندما يلتهب جزء من العين يسمى الملتحمة . هذه طبقة رقيقة تغطي مقدمة عينيك. الأسباب 3 الأكثر شيوعا لهذا الالتهاب هي:

- العدوى (عادة ما تكون فيروسية)
- رد فعل تحسسي
- شيء في العين ، وتهيج الملتحمة.

### الأعراض

تشمل أعراض التهاب الملتحمة ما يلي:

- عيون حمراء.
- حرقان أو شعور رملي في العين.
- ناز / صديد / سائل شفاف يجعل العين لزجة.
- حكة في العيون.
- تورم / التهاب حول العين.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

عادة ما يتحسن التهاب الملتحمة من تلقاء نفسه دون دواء.

هناك أشياء مهمة يمكنك القيام بها في المنزل لتحسين أعراض طفلك:

- غلي الماء واتركه يبرد ، استخدمه لتنظيف العينين باستخدام وسادة صوف قطنية نظيفة. استخدم قطعة قطن نظيفة واحدة لكل مسحة للعين. افعل ذلك بانتظام طوال اليوم.
- ضع منشفة باردة ونظيفة على عيني طفلك للمساعدة في تبريدهما.
- يجب ألا يرتدي طفلك العدسات اللاصقة عندما يكون لديه أي تهيج في العين.

### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

يمكن للصيدلي مساعدتك وتقديم المشورة والأدوية لطفلك إذا كان مصابا بالتهاب الملتحمة. إذا كان طفلك أقل من 2 سنة من العمر ، فستحتاج إلى تحديد موعد مع طبيبك للمراجعة.

قد يحتاج طفلك إلى قطرات للعين أو مضادات الالتهاب للمساعدة في تخفيف الأعراض ، اعتمادا على سبب التهاب الملتحمة.

### يجب عليك طلب المشورة الطبية على الفور إذا كان طفلك يعاني من أي مما يلي:

- ألم في عيونهم
- الحساسية للضوء
- تغيرات في رؤيتهم، مثل الخطوط المتموجة أو الوميض
- عيون حمراء جدا (إلى 1 عين أو كلتا العينين)
- طفل عمره أقل من 28 يوما مع عيون حمراء
- تورم حول العين
- يمكن أن تكون هذه علامات على وجود مشكلة أكثر خطورة في العين.
- أو، إذا كان طفلك يعاني من التهاب الملتحمة والأعراض لم تتحسن بعد 2 أسابيع، اتصل بطبيبك لتحديد موعد.



## المشاكل الشائعة قمل الرأس



### نداء للعمل

- لا تستخدم المستحضرات والبخاخات الطبية للوقاية من قمل الرأس، بل فقط لعلاجها.
- يمكنك المساعدة في إيقاف انتشار قمل الرأس عن طريق التمشيط الرطب أو الجاف بانتظام للكشف عنه مبكراً



قمل الرأس والصئبان شائعة جدا في الأطفال الصغار وعائلاتهم. يتم نقلهم من شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر.

قمل الرأس عبارة عن حشرات صغيرة يصل طولها إلى 3 مم ، وقد يصعب اكتشافها في شعر طفلك. بيضها (الصئبان) بني أو أبيض (عندما يكون فارغا) ويلتصق بالشعر.

إذا كان شخص ما يعاني من قمل الرأس ، فلا علاقة له بمدى نظافته. قمل الرأس ليس لديه تفضيل ، يمكن العثور عليه في شعر نظيف أو متسخ. إنها تؤثر فقط على الناس ولا يمكن صيدها من.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا لم ينجح التمشيط الرطب أو لم يكن مناسباً ، فيمكنك تجربة غسول أو رذاذ طبي - يمكن شراؤه في الصيدليات أو محلات السوبر ماركت. تحقق من العبوة لمعرفة ما إذا كانت مناسبة لك أو لطفلك وكيفية استخدامها.
- يجب أن يموت قمل الرأس في غضون يوم واحد - يمكنك تمشيطةه والبيض على النحو الوارد أعلاه. يجب تكرار بعض العلاجات بعد أسبوع لقتل أي قمل حديث الفقس.
- إذا لم ينجح المستحضر أو الرذاذ ، تحدث إلى الصيدلي حول العلاجات الأخرى.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- يمكنك علاج قمل الرأس دون رؤية طبيب عام.
- يمكن إزالة القمل والصئبان عن طريق التمشيط الرطب. يمكنك شراء مشط خاص ذو أسنان دقيقة (مشط كشف) عبر الإنترنت أو من الصيدليات أو محلات السوبر ماركت لإزالة قمل الرأس والصئبان.
- اغسلي شعر طفلك بالشامبو وضعي الكثير من البلسم لجعل الشعر رطبا وزلقا. مشطي الشعر من فروة الرأس إلى الخارج ، قسما تلو الآخر ، باستخدام المشط الناعم لمدة 15 دقيقة على الأقل (أطول للشعر الطويل أو المجعد جدا)
- يجب عليك التحقق من كل شخص في المنزل والبدء في علاج أي شخص لديه قمل الرأس في نفس اليوم.

## طفلي يعاني من الإمساك



### نداء للعمل

قد يستغرق الأمر من 3 إلى 6 أشهر من أدوية تليين البراز حتى تدخل الأمعاء في روتين جيد مرة أخرى. لذا كن مستعداً للأطفال ليكونوا على الدواء لفترة قصيرة.

يمكن أن يكون الإمساك شائعا للأطفال عند السفر من بلد آخر. يمكن أن يحدث هذا بسبب تغيير في النظام الغذائي وتغيير في عادات الأكل. أي تغيير في روتين الطفل يمكن أن يسبب بعض القلق الذي يمكن أن يؤثر على الطفل بطرق مختلفة ، يمكن للطفل القلق أن يجد صعوبة في الجلوس على المراض والاسترخاء..

### يمكن أن تشمل الأعراض:

- طفل يتغوط أقل من 4 مرات في الأسبوع.
- براز صلب يصعب تمريره.
- ألم عندما يتبرزون.
- براز كبير أو الكثير من البراز دفعة واحدة.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا لم ينجح ما سبق ، فستحتاج إلى اصطحاب طفلك لرؤية طبيب عام. من المحتمل أن يصفوا بعض الأدوية لتليين البراز ليكون أسهل في المرور.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- حاول زيادة تناول السوائل إلى 8-6 مشروبات مائية في اليوم.
- حاول تشجيع المزيد من الفواكه والخضروات في نظامهم الغذائي.
- امنحهم الكثير من الفرص لممارسة الرياضة والتحرك.



### نداء للعمل

يمكن أن يصاب الأطفال بالديدان مرة أخرى بعد علاجهم ، لذا من المهم أن تكون.....

#### فعل

- اغسل يديك وافرك تحت الأظافر ، خاصة قبل الأكل وبعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات.
- شجع الأطفال على غسل أيديهم بانتظام حمام/دش كل يوم
- شطف فرش الأسنان قبل استخدامها
- حافظ على أظافرك قصيرة
- اغسل ملابس النوم والملاءات والمناشف بانتظام.

#### لا

- لا تهز الملابس أو الفراش لمنع سقوط البيض على الأسطح الأخرى
- لا تشارك المناشف أو الفانيلات
- لا تعض الأظافر أو تمتص الإبهام / الأصابع

عدوى الدودة الطفيلية شائعة عند الأطفال.

من السهل جدا علاجه ولكن قد يكون من الصعب اكتشافه على عينة براز واحدة.

هذا هو السبب في أننا نقدم العلاج لجميع الأطفال دون اختبار.

تضع الديدان الطفيلية البيض في منطقة الشرج.

يتم نقل هذه البويضات إلى اليدين عند خدش منطقة الشرج أو مسحها بعد الذهاب إلى المراض ولا يتم غسل اليدين.

يتم نقل البيض بسهولة إلى أشخاص آخرين على اتصال وثيق ثم يصابون بالعدوى.

من الممكن أن يكون لديك عدوى دودة طفيلية ولكن لا تكون على دراية بأي أعراض.

### الأعراض

- ألم في البطن ،
- إسهال
- النفخ
- الشعور بالتعب.
- الحكّة حول فتحة الشرج ، قد تكون أسوأ في الليل.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

إذا كان طفلك يعاني من أعراض الديدان الخيطية ، فستتمكن أحيانا من رؤيتها في برازه أو حول فتحة الشرج. يمكن أن تبدو وكأنها قطع صغيرة من الخيط الأبيض.

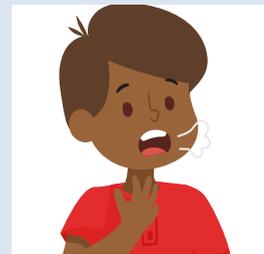
من المهم أن تتخذ الخطوات أدناه لوقف انتشار الديدان الخيطية.

- إذا كنت مسجلا في خدمة الإدماج الصحي في كارديف وفالي ، تقديم قرص لمرة واحدة لعلاج الديدان وسيطلب منك عينة من البراز لإرسالها للاختبار.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا كنت تشك في أن طفلك مصاب بالديدان الخيطية ، فيمكنك زيارة الصيدلية المحلية للحصول على العلاج باستخدام قرص أو دواء قابل للمضغ.
- إذا كان طفلك على ما يرام وكنت قلقا عليه ، يمكنك تحديد موعد مع طبيبك.
- سيعالج الدواء الديدان الخيطية ، ولكن ليس البيض ، لذا من المهم جدا اتباع هذه الخطوات (أدناه) أيضا.



### نداء للعمل

استخدم دائما جهاز المبعاد مع جهاز الاستنشاق حتى يصل الدواء إلى رئتيهم.

يجب أن يهتز جهاز الاستنشاق بين كل نفخة معطاة.

يجب استنشاق كل نفخة من جهاز الاستنشاق لمدة 20-30 ثانية قبل إعطاء النفخة التالية لضمان إعطاء الجرعة بأكملها.



## المرض الشائع: أزيز ما قبل المدرسة والربو

الربو هو مرض يصيب الرئتين ويجعل التنفس صعبا. تشد العضلات حول جدران الشعب الهوائية بحيث تصبح الممرات الهوائية أضيق ، وأحيانا يتراكم المخاط اللزج الذي يمكن أن يضيق الشعب الهوائية أكثر. أزيز ما قبل المدرسة هو حالة لدى الأطفال دون سن 5 سنوات. سينمو العديد من هؤلاء الأطفال من هذه المشكلة ولكنهم يعاملون بشكل مشابه للربو.

أسباب رعاية الربو معقدة ولكن بعض الأشياء يمكن أن تزيد الأمر سوءا. وتسمى هذه المشغلات وتشمل ؛ نزلات البرد / الانفلونزا والهواء البارد ودخان السجائر الأليقة وحبوب اللقاح والغبار وممارسة الرياضة.

سيقوم طبيبك أو طبيب آخر بتشخيص الربو أو أزيز ما قبل المدرسة وإعطاء طفلك جهاز استنشاق لاستخدامه في المنزل.

إذا كان لدى طفلك أكثر من جهاز استنشاق واحد وكانت ألوانها مختلفة ، فسيكون أحدهما وقائيا وسيعمل على منع تفاقم الربو ، والآخر سيكون المسكن وسيستخدم لتخفيف الأعراض. من المهم أن يأخذ طفلك أجهزة الاستنشاق حسب التوجيهات.

### يمكن أن تشمل أعراض التفاقم ما يلي:

- 10 نفثات من جهاز الاستنشاق لا تدوم 4 ساعات.
- علامات صعوبة في التنفس بما في ذلك ؛ تنفس أسرع ، سعال ، غير قادر على التحدث بجمل كاملة ، امتصاص أو ابتلاع تحت وبين الضلوع و منطقة الحلق.
- الهياج / الأرق.

### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

إذا تم تشخيص إصابة طفلك بالربو أو أزيز ما قبل المدرسة ، فاتبع خطة العمل التي أعطاها لك الطبيب عندما يكون على ما يرام و تحتاج إلى المسكن أكثر من المعتاد و / أو السعال / الصغير أكثر و / أو الاستيقاظ في الليل.

- اعرف أين / متى تطلب المساعدة إذا أصبح طفلك على ما يرام.
- اتبع خطة طفلك الفردية واستخدم أجهزة الاستنشاق حسب التوجيهات.
- استخدم دائما مبعدا
- شطف الفم بعد استخدام المنشطات المستنشقة أو الطبية.
- أعط دائما العلاجات المنتظمة ، ما لم يطلب منك التوقف من قبل أخصائي الرعاية الصحية.
- احضر عيادة مراجعة الربو أو الطبيب العام بانتظام.
- تحقق من طفلك بين عشية وضحاها إذا كان على ما يرام كما يمكن أن يزداد سوءا في الليل



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

- إذا كان طفلك يزداد سوءا مع المزيد من الصفير والسعال والتنفس الأسرع أعط 10 نفث من جهاز الاستنشاق كل 4 ساعات واتصل ب CAVHIS أو 111 لتحديد موعد طارئ مع الطبيب .

### إذا كان طفلك

- يعاني من الصفير وضيق في التنفس
- لن / لا يمكن أن يلعب كما في السابق بسبب ضيق في التنفس.
- غير قادر على التحدث بجمل كاملة.
- جهاز الاستنشاق المخلص (الأزرق) لا يدوم طويلا
- أعط 10 نفثات من جهاز الاستنشاق المسكن (الأزرق) (عبر مبعدا) ، إذا لم يتحسن كمر بعد 10 دقائق واتصل بالرقم 999 أو اصطحب طفلك إلى أقرب A & E
- إذا لم تكن متأكدًا من كيفية إعطاء جهاز الاستنشاق ، فيرجى طلب المساعدة من طبيبك أو الصيدلي.





### نداء للعمل

إذا كان طفلك يعاني من أعراض فقر الدم ، فيرجى الاتصال بطبيبك لتحديد موعد لمناقشة هذا الأمر.

مرض شائع:

## فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

فقر الدم هو حالة شائعة حيث يكون عدد خلايا الدم الحمراء أو كمية الهيموغلوبين في خلايا الدم الحمراء منخفضة. تحتوي خلايا الدم الحمراء على الهيموغلوبين ، وهي المادة التي تجعل الدم أحمر. الغرض الرئيسي منه هو حمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

يحدث فقر الدم الناجم عن نقص الحديد بسبب نقص الحديد المعدني في الجسم. الحديد ضروري للجسم لصنع الهيموغلوبين ، لذا فإن انخفاض مستوى الحديد يؤدي إلى انخفاض مستوى الهيموغلوبين في الدم.

هناك العديد من أنواع فقر الدم الأخرى التي تصيب الأطفال ، بخلاف فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ، ولكن نقص الحديد هو السبب الأكثر شيوعاً عند الأطفال.

### الأعراض

بعض الأطفال المصابين بفقر الدم الخفيف لا تظهر عليهم أي أعراض.

يمكن أن تشمل العلامات والأعراض الشائعة ؛

- بشرة شاحبة .
- نقص الطاقة.
- ضيق التنفس.

### ماذا يمكنك أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

هناك طرق لزيادة تناول طفلك للحديد الغذائي.

تشمل الأطعمة الغنية بالحديد ما يلي:

- لحم
- الفاصوليا والعدس
- بيض
- سمك
- المشمش والخوخ والزبيب
- الخضروات الورقية الخضراء
- الشوفان
- تن
- حليب صناعي
- بعض الحبوب

قد تتم إحالة طفلك إلى اختصاصي تغذية للحصول على مزيد من الدعم والمشورة إذا كان ذلك مطلوباً.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

عادة ما يتم تشخيص فقر الدم الناجم عن نقص الحديد عن طريق فحص الدم. سنأخذ عينة صغيرة من الدم. سيحسب الاختبار عدد كل نوع من خلايا الدم في عينة (تعرف باسم تعداد الدم الكامل) ثم يتحقق من كمية الهيموغلوبين الموجودة في خلايا الدم الحمراء.

قد يقومون أيضا بإجراء اختبارات أخرى لمعرفة كمية الحديد الموجودة في الهيموغلوبين. توفر نتائج الاختبار معلومات للطبيب حول ما إذا كان فقر الدم موجوداً ، وإذا كان الأمر كذلك ، فما مدى شدته.

إذا كان الطفل مصاباً بفقر الدم ، فقد تكون هناك حاجة إلى مزيد من الاختبارات لمعرفة سبب فقر الدم إذا لم يكن فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.



### نداء للعمل

لمزيد من المعلومات ، راجع  
موقع Lullaby Trust



كيفية تقليل خطر الإصابة ب  
The Lullaby - SIDS لطفلك



## النوم الآمن

يشار إلى الموت المفاجئ وغير المتوقع للطفل باسم متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). نحن لا نعرف ما الذي يسبب SIDS. بالنسبة للعديد من الأطفال ، من المحتمل أن تؤثر عليهم مجموعة من العوامل ، مما يؤدي بهم إلى الموت فجأة وبشكل غير متوقع. بينما لا يمكن منع SIDS تماما ، يمكنك تقليل مخاطر حدوثه باتباع نصائح النوم الأكثر أمانا.

- ضعي طفلك دائما على ظهره للنوم ، باتجاه أسفل السرير .
- ضعي طفلك في سرير منفصل أو سلة موسى في نفس الغرفة التي كنت فيها لمدة 6 أشهر الأولى.
- استعمل فراش ثابت مسطح مقاوم للماء في حالة جيدة.
- ممنوع التدخين داخل مكان إقامتك عندما يكون لديك طفل رضيع أو طفل.
- قم بإزالة أي ألعاب طرية من المهد قبل كل فترة نوم.
- لا تستخدم الوسائد أو الألحفة لطفلك لينام معها.
- لا ينبغي لف طفلك أو لفه بإحكام للنوم.
- يجب أن تكون درجة حرارة الغرفة 16-20 درجة مئوية.

يمكنك عادة الحصول على مساعدة للحصول على سرير أطفال أو سلة موسى ، لضمان نوم طفلك بأمان. فقط اسأل الزائر الصحي أو الصليب الأحمر البريطاني أو واحة كارديف عن هذا.

نحن نتفهم أنه في بعض الأحيان تكون هناك حالات طوارئ لا تملك فيها المعدات اللازمة للنوم الآمن. يرجى التحدث على وجه السرعة إلى الزائر الصحي الخاص بك إذا كان هذا هو الحال وإلقاء نظرة على الموارد التالية للمساعدة في الحفاظ على سلامة طفلك.

نوم أكثر أمانا للأطفال بعيدا عن المنزل أو في حالات الطوارئ -  
The Lullaby Trust

## المرض الشائع طفح الحفاض



طفح الحفاض شائع عند الأطفال ويمكن علاجه عادة في المنزل.

### الأعراض

- بقع حمراء أو نيئة على أسفل الأطفال أو منطقة الحفاض بأكملها.
- تبدو البشرة مؤلمة وتشعر بالحرارة عند لمسها.
- مناطق متقشرة أو جافة المظهر.
- بقع البثور أو البثور على جلد الأطفال ، يمكن أن تكون حمراء أو بنيّة.



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

طفح الحفاض شائع عند الأطفال ويمكن علاجه عادة في المنزل.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

- للمساعدة في إزالة طفح الحفاض.
- حاولي عدم استخدام المناديل المبللة، فاستخدمي الماء الدافئ والصابون القطني لغسل منطقة حفاض طفلك حيثما أمكن ذلك. يمكن أن يساعد الحمام في بعض الأحيان ولكن ليس أكثر من مرتين في اليوم.
- اتركي حفاضات أطفالك كلما أمكن ذلك.
- تغيير حفاضات الطفل بشكل أكثر انتظاما من المعتاد.
- حافظ على نظافة البشرة وجفافها ، ربت بلطف على الجلد لتجفيف المنطقة.
- قد يكون من المفيد تغيير العلامة التجارية للحفاضات التي تستخدمها. تأكد من أن الحفاضات مناسبة جيدا.
- الكريمات التي يمكن أن تساعد في طفح الحفاض هي ؛ سودوكريم بيبانثيم وميتانيوم يمكن شراؤها من المتاجر أو الصيدليات وهي متاحة بسهولة.

## مرض شائع: تحدي السلوك



هناك الكثير من الأسباب المختلفة للسلوك الصعب والصعب لدى الأطفال الصغار والأطفال ، أحدها عندما يعيش الأطفال في أوقات غير مؤكدة وغير مألوفة.

### نداء للعمل

يرجى الاطلاع على القسم الخاص بنا ودليل الخدمات المفيدة الأخرى في الصفحة (67).

هناك بعض الخدمات المدرجة هنا ، والتي يمكنك الاتصال بها بنفسك ، إذا كان لديك قلق بشأن سلوك طفلك.

### الأعراض

- عدم الاستقرار أو الاستيقاظ أكثر أثناء النوم.
- يبدأ سلوك الطفل في أن يصبح أكثر شبيها بالطفل.
- محاولة جذب انتباهك بأي وسيلة ممكنة.
- لديهم الكثير من الدموع ونوبات الغضب ، غير قادرين على شرح شعورهم تجاه محيط جديد.
- التثبث وعدم الرغبة في ترك أمي أو أبي على الإطلاق



### متى يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

يمكن للعائلات دائما الدردشة مع الزائر الصحي لطفل أقل من 5 سنوات أو ممرضة مدرسية لطفل أكبر سنا ، إذا كان سلوك الطفل أكثر صعوبة أو يزداد سوءا. سيكون لكل عائلة زائر صحي أو ممرضة مدرسة. سيكون لدى ممارسة طبيبك العام تفاصيل حول كيفية الاتصال بهم. هناك أيضا منظمات أخرى يمكننا إحالتك إليها للحصول على الدعم في القضايا السلوكية أو رفاهية الأطفال.



### ماذا يمكنني أن أفعل لعلاج طفلي في المنزل؟

#### طرق لمساعدة الطفل في سلوكه.

- يمكن أن يشعر الأطفال بأمان أكبر عندما يكونون في روتين ، وهذا يمكن أن يجعلهم يشعرون بمزيد من الأمان لأنهم سيعرفون ما يحدث خلال اليوم.
- يمكن أن يساعد اللعب مع الأطفال في إدارة ضغوطهم وفهم ما يجري من حولهم. اللعب على الأرض هو الأفضل لهذا الغرض.
- الدردشة قراءة وغناء الأغاني ستثير اهتمام الطفل وتهدئته.
- الكثير من اللمسة المهدئة يمكن أن تساعد على طمأنة الطفل.
- التحدث عن تفسيرات بسيطة لما يجري يمكن أن يساعد أيضا في التعرف على الطفل الذي ربما يفتقد أقرابه أو حيواناته الأليفة أو المنزل فقط

## مرض شائع: صعوبات الصحة العقلية



الصحة العقلية هي شيء نمتلكه جميعا ، بما في ذلك الأطفال ، وتشير إلى صحتك السلوكية والعاطفية. يمكن أن تؤدي التجارب المجهدة أو الصادمة ، مثل التغيير المفاجئ في البيئة أو مشاهدة الأحداث الصادمة ، إلى صعوبات في الصحة العقلية.

قد يعاني بعض الأطفال والشباب الذين وقعوا ضحايا للحرب أو العنف أو التعذيب أو الصدمات الأخرى من إجهاد ما بعد الصدمة. قد يعانون من زيادة في الخوف والقلق أو إعادة الصدمة ، وأحيانا من خلال الأحلام السيئة والكوابيس. قد لا يكون الأطفال قادرين دائما على التعبير عما يشعرون به ، وقد يكونون غير متأكدين من الذين يمكنهم التحدث معهم حول مشاكلهم.

قد تواجه العائلات التي تطلب اللجوء ضغوطا مرتبطة بفقدان شبكة عائلية وأصدقاء وعادات أوسع. يمكن أن تكون ضغوط الحياة الخارجية مثل الصعوبات العائلية وعدم الاستقرار في السكن والمخاوف بشأن عملية اللجوء سببا لصراعات الصحة العقلية للأطفال.

إذا كان الطفل يعاني من صعوبات في صحته العقلية ، فمن المهم أن يتم تقديم الدعم من قبل أسرته في أقرب وقت ممكن. سيعطيك هذا الفصل بعض الموارد العملية لمساعدتك في ذلك. من المهم أيضا أن تعتني بصحتك العقلية.

### الأعراض

يختلف جميع الأطفال عن بعضهم البعض ، وقد تظهر عليهم علامات مختلفة عندما يعانون من صحتهم العقلية. هذه بعض الأعراض الشائعة ، ولكن قد يظهر طفلك ذلك أيضا بطرق أخرى.

- التغييرات في عادات الأكل
- الشعور بالحزن
- فقدان الوزن
- قلق
- صعوبة في النوم
- تجنب التفاعلات الاجتماعية
- الصداع المتكرر أو آلام البطن
- إيداء أنفسهم أو إيداء أنفسهم
- صعوبة التركيز
- الحديث عن الموت أو الانتحار
- التغيرات في العمل المدرسي
- نوبات الغضب أو التهيج الشديد
- تجنب المدرسة أو التغيب عنها
- السلوك الخارج عن السيطرة الذي يمكن أن يكون ضارا.
- عدم الرغبة في اللعب مع الأطفال الآخرين.
- تغيرات جذرية في المزاج أو السلوك أو الشخصية

## عبارة تحت المستخدم على اتخاذ إجراء:

انظر روابط المرفقات للحصول على موارد مع مزيد من المعلومات ، وقد تمت ترجمة بعضها إلى الكثير من اللغات الأخرى ولكن إذا كنت تواجه صعوبة في فهمها ، فيرجى مراجعة طبيبك / ممرضة الأطفال للحصول على الدعم.

ترجمات معلومات الصحة  
النفسية | الكلية الملكية  
للأطباء النفسيين (rpsych.ac.uk)  
(ac.uk) (رمز الاستجابة  
السريعة إلى الصفحة)



## Young Minds

تقدم Young Minds مشورة سرية مجانية عبر الإنترنت والهاتف والدعم العاطفي لأي شخص قلق بشأن طفل أو شاب حتى سن 25 عاما

اتصل بخطط مساعدة الوالدين المجاني على  
0808 802 5544 من الساعة 9:30 صباحا  
حتى 4 مساء ، من الاثنين إلى الجمعة  
البريد الإلكتروني @parents@youngminds.org.uk  
Young Minds بالرد في غضون 3 أيام عمل..

دليل الصحة العقلية للوالدين  
من الألف إلى الياء | نصائح  
الصحة النفسية | يونغ  
مايندز



## Home Start Cardiff

Home Start Cardiff هي مؤسسة خيرية تعمل في جميع أنحاء ويلز. يمكنهم تقديم الدعم للعائلات داخل منزلك ، من قبل متطوع مدرب. تحدث إلى طبيبك أو ممرضة الأطفال إذا كنت ترغب في إحالتك إلى هذه الخدمة أو يمكنك أيضا الاتصال بهم عبر هذا الرابط.

اتصل بنا - هوم ستارت  
سيمرو (homestartcymru.org.uk)



## The Hangout Cardiff

Hangout Cardiff هو مركز لدعم الصحة العقلية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 18 عاما. إنه مكان يدخل فيه الشباب دون موعد ويحصلون على خدمات الدعم ويشاركون في الأنشطة الجماعية ويلتقون بأشخاص جدد (إذا

أرادوا ذلك!). وهي مفتوحة من 3 إلى 9 مساء  
كل يوم في 26-28 طريق تشرشل ، كارديف

يمكنك معالجة طفلك في المنزل  
إذا:

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم طفلك في المنزل. قد يكون من الجيد معرفة المزيد عن شعور طفلك، حتى تتمكن من إيجاد أفضل الطرق لدعمه أو مساعدته في إيجاد الدعم بنفسه.

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في النوم بسبب صحته العقلية، فيرجى مسح الرابطة الموجود على هذا الرابط للحصول على أفكار وطرق يمكنك من خلالها دعم طفلك.



إذا كان طفلك يعاني من الإجهاد ، فهناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم طفلك في المنزل:

نصائح لمكافحة الإجهاد  
للآباء والأطفال | مركز موارد  
منظمة إنقاذ الطفولة



التحدث مع الأطفال  
عن الحروب والنزاعات  
(beaconhouse.org.uk)



اعمل مع مدرسة طفلك. هناك ممرضة مدرسة متاحة في جميع المدارس والتي ستكون قادرة على دعم طفلك في صحته العقلية. حتى لو لم يكن طفلك في المدرسة بعد ، فستكون هناك ممرضة مدرسة متاحة لدعمك.

حدد موعدًا لمقابلة طبيب في عيادة طبيبك العام أو  
اتصل برقم NHS 111 إذا:

من الصعب معرفة متى تحصل على الدعم المهني لطفلك. إذا كان طفلك يشعر بالإحباط أو القلق لفترة طويلة من الزمن ، أو إذا كنت قلقا للغاية بشأن طفلك ، فقد ترغب في طلب المزيد من الدعم.

اتصل بطبيبك أو الهاتف 111 إذا:

- أنت بحاجة إلى مساعدة من أجل الصحة العقلية لطفلك ، لكنها ليست حالة طارئة.
- لست متأكدًا مما يجب فعله لدعم طفلك في صحته العقلية.

قد تتمكن من التحدث إلى ممرضة أو ممرضة صحة عقلية عبر الهاتف. يمكن للطبيب العام تقديم النصح لك حول العلاجات المفيدة ومساعدتك في الوصول إلى المزيد من خدمات الصحة العقلية إذا لزم الأمر.

إذا كان عمر طفلك يتراوح بين 11 و 19 عاما ، فيمكنه إرسال رسالة نصية إلى ممرضة مدرسته على الرقم 07520 615718 للحصول على المشورة والدعم السري (مرفق نشرة معلومات إضافية).

يمكنك الوصول إلى المساعدة المبكرة لعائلتك عبر بوابة العائلة.

يمكن لفريق بوابة العائلة مساعدتك في العثور على خدمات الدعم بما في ذلك المشورة المالية والإسكان وسلوك الطفل ورعاية الأطفال والحضور المدرسي والصحة والرعاية ودعم الوالدين. اتصل ببوابة العائلة على 03000133133

أو البريد الإلكتروني ContactFAS@cardiff.gov.uk



اتصل بالرقم  
999 أو اذهب  
إلى A & E إذا:

- حياة طفلك في خطر ، على سبيل المثال ، لقد أضر بنفسه أو بشخص آخر أو تناول جرعة زائدة.
- لا تشعر أنه يمكنك الحفاظ على سلامة طفلك .



## عبارة تحت المستخدم على اتخاذ إجراء:

غالبا ما تنتشر القصص المضادة للقاحات عبر الإنترنت من خلال وسائل التواصل الاجتماعي وغير المتصلة بالإنترنت. احصل دائما على اللقاح والمعلومات الصحية من مصادر موثوقة.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول التطعيمات أو لم تكن متأكدًا، يمكنك دائما مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو ممرضتك التي ستكون سعيدة بالإجابة على أي أسئلة.

## التطعيمات

التطعيمات (المعروفة أيضا باسم التطعيمات) هي أهم شيء يمكننا القيام به لحماية أنفسنا وأطفالنا من اعتلال الصحة. أنها تمنع ملايين الوفيات في جميع أنحاء العالم كل عام ،

تعلم اللقاحات جهازك المناعي كيفية تكوين أجسام مضادة تحميك من الأمراض. بمجرد تحصيننا ، تصبح أجسامنا أكثر قدرة على محاربة هذه الأمراض إذا لامسنا بها.

من الآمن لجهازك المناعي أن يتعلم ذلك من اللقاحات أكثر من الأمراض. بمجرد أن يعرف جهازك المناعي كيفية محاربة المرض ، فإنه غالبا ما يمنحك حماية مدى الحياة.

تساعد اللقاحات أيضا المجتمع من خلال "مناعة القطيع" إذا تم تطعيم عدد كاف من الأشخاص ، فمن الصعب على المرض الانتشار من خلال الأشخاص الذين لا يستطيعون الحصول على اللقاح.

### لماذا هي مهمة؟

- تساعد اللقاحات على حمايتك أنت وطفلك من العديد من الأمراض الخطيرة والمميتة.
- كما أنها تساعد أشخاصا آخرين في مجتمعك من خلال المساعدة في وقف انتشار المرض إلى الأشخاص الذين لا يستطيعون الحصول على اللقاحات (مثل الأطفال الصغار جدا).
- تقلل التطعيمات أو حتى تتخلص من بعض الأمراض إذا تم تطعيم عدد كاف من الأشخاص.

### هل هناك أي آثار جانبية؟

معظم الآثار الجانبية للقاحات خفيفة ولا تدوم طويلا.

الآثار الجانبية الأكثر شيوعا هي:

- المنطقة التي ذهب إليها اللقاح حمراء بعض الشيء ومنتفخة ومؤلمة لبضعة أيام.
  - الشعور بتوعك قليلا وتطوير درجة حرارة عالية لمدة 1 أو 2 أيام.
  - الشعور بالتعب
  - الإصابة بالصداع لبضعة أيام
- يمكن إدارة معظم هذه الآثار الجانبية ، راجع أدلةنا حول الحمى والألم لمزيد من المعلومات.

من النادر أن يكون لدى أي شخص رد فعل تحسسي تجاه اللقاحات ولكن سيتم تدريب الشخص الذي يدير اللقاح على التعامل مع هذا.

تخضع جميع اللقاحات لاختبارات أمان صارمة قبل إدخالها ويتم رصدها باستمرار.

### ماذا لو كان طفلي قد تلقى بالفعل التطعيمات في بلد آخر؟

إذا ولد طفلك خارج المملكة المتحدة وحصل على لقاحاته في بلد آخر ، فيمكن لجراحة الممارس العام التحقق من أي سجلات ، ويجب عليك معرفة ما إذا كان مفقودا وفقا لجدول المملكة المتحدة.

إذا لم يكن لديك سجلات أو لم تكن متأكدًا من التطعيمات التي أعطيت لطفلك ، فسيومي طبيبك بإعادة تحصين طفلك وفقا لجدول المملكة المتحدة بناء على عمره.

في حين أن هذا قد يعني أنهم يكررون بعض التطعيمات التي حصل عليها طفلك بالفعل ، فلا ضرر من القيام بذلك ، ومن الآمن التأكد من أن طفلك قد حصل على جميع التطعيمات بدلا من تركه يفتقد بعض اللقاحات.



## الإقلاع عن التدخين

### الدعم المتاح:

من الأسهل بكثير التوقف عن التدخين عندما تحصل على الدعم المناسب. يحصل آلاف الأشخاص على خدمات الإقلاع عن التدخين المجانية في NHS في ويلز كل عام.

<https://www.helpmequit.wales>



يمكن ل Help me Quit Wales تقديم دعم سري مجاني وغير قضائي من خبير ودود في الإقلاع عن التدخين.

يمكنك الإحالة الذاتية أو طلب الدعم من طبيبك أو ممرضتك.

عندما تتوقف عن التدخين ، يمكنك البدء في رؤية تحسينات فورية تقريبا لصحتك.

كلما توقفت عن التدخين مبكرا ، زادت احتمالية استفادتك. لكن لم يفت الأوان بعد - لأن التوقف سيحسن صحتك مهما كان عمرك وبغض النظر عن المدة التي تدخن فيها.

بالنسبة لبعض الناس ، فإن السبب الرئيسي للإقلاع عن التدخين هو أن يكونوا هناك من أجل عائلاتهم وأصدقائهم.

إذا كنت قد توقفت عن التدخين وكنتم بصحة جيدة جسديا وعقليا ، فمن المرجح أن تكون قادرا على دعم أحبائك - وأن تكون جزءا من حياتهم في المستقبل.

أيضا ، أن تصبح نموذجا يحتذى به خال من التدخين يعني أن أطفالك أقل عرضة للتدخين.

### التدخين السلبي أو "السلبي"

- التدخين غير المباشر خطير ، خاصة بالنسبة للأطفال.
- عندما تدخن معظم الدخان لا يدخل رئتيك ، بل يذهب إلى الهواء من حولك حيث يمكن لأي شخص قريب أن يتنفسه. الأشخاص الذين يتنفسون التدخين غير المباشر بانتظام هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض التي يصاب بها المدخنون ، بما في ذلك سرطان الرئة وأمراض القلب. التدخين السلبي ضار بشكل خاص للأطفال.
- الأطفال الذين يعيشون في منزل يدخن فيه شخص واحد على الأقل هم أكثر عرضة للتطور:
- ربو
- التهابات الصدر - مثل الالتهاب الرئوي والتهاب الشعب الهوائية
- إلتهاب السحايا
- التهابات الأذن
- السعال ونزلات البرد
- إذا كنت غير قادر على التوقف عن التدخين ، فتأكد من أنك تدخن بعيدا عن الأطفال وفي الهواء الطلق حيثما أمكن للحد من الآثار عليهم.

### المراهقون والتدخين:

يبدأ العديد من المدخنين في سنوات المراهقة ، لذلك في حين أن معظم المراهقين لا يدخنون ، إلا أنه وقت شائع للبدء. إذا كان ابنك المراهق يدخن ، فمن المهم إجراء محادثة مفتوحة معه حول المخاطر والدعم المتاح للتوقف. حاول أن تظل هادئا ومستعدا للتحدث لأن أي جدال قد يمنعهم من طلب المزيد من الدعم.

فيما يلي بعض الدعم الذي يستهدف المراهقين والشباب الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking>





## الأكل الصحي

### ما هو النظام الغذائي الصحي؟

بغض النظر عن عمرك ، فإن الأكل الصحي مهم للحفاظ على صحتك وتحسينها ، بل إنه أكثر أهمية للأطفال والشباب الذين ما زالوا ينمون ويتطورون.

النظام الغذائي الصحي والمتوازن له العديد من الفوائد بما في ذلك:

- المساعدة في النمو والتطور.
- توفير مخزن للوقود حتى يحصل الأطفال على الطاقة اللازمة لقضاء اليوم.
- المساعدة على تحسين التركيز والمزاج.
- كونه مصدرا للعناصر الغذائية اللازمة لصحة الجلد والأسنان والشعر والأظافر.
- بالإضافة إلى تناول الطعام الصحي ، من المهم أن يمارس الأطفال الرياضة بانتظام. يحتاج الأطفال إلى ممارسة النشاط البدني لمدة 60 دقيقة في اليوم.
- طرق أخرى لمساعدة طفلك:
- ساعدهم في الحصول على ما يكفي من الفيتامينات عن طريق إعطاء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات قطرات من فيتامين A و C و D كل يوم
- اهدف إلى تناول 5 حصص من الفاكهة والخضروات يوميا - فهي مصدر كبير للفيتامينات والمعادن والألياف.
- تأكد من أن طفلك لديه جزء بحجم مناسب وأن طعامه لا يحتوي على أي ملح مضاف

### عبارة تحت المستخدم على اتخاذ إجراء:

الأكل الصحي لا يتعلق فقط بالطعام الذي يتناوله الأطفال ، بل يتعلق أيضا بالسلوك حول تناول الطعام. أشرك أطفالك في إعداد الطعام واجعل الطهي ممتعا!

### معلومات مفيدة أخرى:

<https://nylo.co.uk>

<https://www.nhs.uk/live-well>

<https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day>

<https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

### متى يجب أن أقلق بشأن النظام الغذائي لطفلي؟

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المساعدة والدعم في النظام الغذائي لطفلك ، فتحدث إلى الزائرة الصحية أو الممرضة الممارسة.

يجب عليك طلب المشورة من طبيب عام إذا كان طفلك:

- فقد قدرا كبيرا من الوزن خلال فترة زمنية قصيرة.
- اكتسب قدرا كبيرا من الوزن بسرعة.
- يرفض تناول الطعام على الإطلاق
- لا ينمو أطول

يشعر بالتعب والضعف في كثير من الأحيان

• يبدو على ما يرام أو شاحب أو يشعر بالدوار أو الدوار.

لمزيد من المعلومات انظر صفحتنا عن فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

### تغذية الرضع والطفام

مع الأطفال الجدد ، ستتمكن ممرضة التوليد أو الزائرة الصحية من تقديم المشورة لك ، إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ، فهناك أيضا عاملون متخصصون في دعم الرضاعة الطبيعية يمكنهم المساعدة إذا كنت تعانين. أفضل ما يمكنك فعله هو المناقشة مع أحد المحترفين.

يبدأ تعريف طفلك بالأطعمة الصلبة إلى جانب حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي ، المعروف أيضا باسم الفطام ، عندما يبلغ طفلك حوالي 6 أشهر من العمر. هذا يمنحهم الوقت للتطور بشكل صحيح ، حتى يتمكنوا من التعامل مع الطعام الصلب.

هناك 3 علامات واضحة ، والتي ، عندما تظهر معا ، تظهر أن طفلك مستعد لأول الأطعمة الصلبة ، يجب أن يكون طفلك قادرا على:

- البقاء في وضع الجلوس ، وعقد رؤوسهم ثابتة
  - تنسيق عيونهم وأيديهم وفمهم حتى يتمكنوا من النظر إلى طعامهم والتقاطه ووضعها في أفواههم
  - ابتلاع الطعام (بدلا من بصفه مرة أخرى)
- ستتمكن الزائرة الصحية من المساعدة بمزيد من المعلومات والدعم حول متى يكون طفلك مستعدا للفطام وما هي الأطعمة الأفضل.

### انخفاض الشهية عند الأطفال

يمكن أن يؤثر التغيير في البيئة ، وزيادة الضغوط ، والتغيير في النظام الغذائي المحلي / توافر الطعام على تناول الطفل وشهيته ويسبب القلق للآباء.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة في انخفاض الشهية:

- تناول الطعام معا كعائلة وتناول نفس الوجبة.
- استمر في تقديم أطعمة جديدة وبطرق مختلفة ، على سبيل المثال ، تقديم الجزر المطبوخ وغير المطبوخ والمبشور والمختلط في الصلصة وما إلى ذلك.
- تناول الوجبات الخفيفة المتاحة إذا شعروا بالجوع بين الوجبات - جرب الزبادي وأعواد الخبز والسندويشات الصغيرة. - حاول أن تستهدف ما لا يزيد عن وجبتين خفيفتين في اليوم
- شجع على اتخاذ موقف صحي تجاه تناول الطعام - قم بتضمينهم في إعداد الطعام وحاول تناول الطعام معا.
- قدم أطعمة جديدة تدريجيا وبكميات صغيرة - إذا كانوا من الصعب إرضاءهم على تناول الطعام ، فهذا سيساعدهم على التعود على الأطعمة الجديدة.
- امدح طفلك عندما يجرب شيئا جديدا.



إطعام طفلك: متى تبدأ  
بالأطعمة الصلبة | اليونيسف  
الأبوة والأمومة



Start For Life: Baby  
Weaning | NHS  
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning>