



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

المرض في رعاية الأطفال - الزكام (الرشح)

الزكام مرض تسببه فيروسات تصيب الأنف والحلق والجيوب الأنفية. وعلى ما يبدو فإن أغلب حالات الزكام تحدث خلال فصل الشتاء، ويمكن أن يصاب الأطفال الصغار بالزكام حوالي ٨ - ١٠ مرات في كل سنة. وليست هناك حاجة إلى إبقاء طفلكم في المنزل إذا كان يعاني من الزكام إلا إذا كان مُتَعَكِّر المزاج وبحاجة إلى العطف والحنان المتواصلين. إذا كان طفلكم يشعر بأنه بحالة حسنة بشكل كاف، فيمكنه متابعة نشاطاته اليومية المعتادة، ومن ضمنها اللعب في الهواء الطلق. ومن ناحية أخرى، تأكدوا من حصول طفلكم على قسط وافر من الراحة والنوم أثناء إصابته بالزكام.

الوقاية من الزكام: ما الذي يوسع الأهل فعله:

- غسل اليدين أهم وسيلة لتخفيض انتشار الزكام. اغسلوا أيديكم بعد:
 - السعال، أو العطس، أو تنظيف الأنف.
 - التماس المباشر مع شخص مصاب بالتهاب تنفسي.
 - تنظيف أنف طفلكم، واطفئوا يديه أيضاً.
- علموا طفلكم تغطية أنفه وفمه بمحزمة ورقية عند قيامه بالعطس أو السعال ورمي المحزمة على الفور في حاوية نفايات لها غطاء.
- تأكدوا من أن طفلكم قد حصل على كافة التحصينات الموصى بها. وعلى الرغم من أنها لا توفر الوقاية ضد الزكام، ولكن يمكن أن تساعد في الوقاية من بعض المضاعفات، مثل الالتهابات البكتيرية التي تصيب الأذن أو الرئتين.
- حاولوا منع طفلكم من مشاركة الألعاب مع أطفال مصابين بالزكام، وخاصة إذا كان طفلكم يحب وضع الأشياء في فمه.
- إذا أمكن، حافظوا على بقاء الأطفال الذين أعمارهم أقل من ثلاثة أشهر بعيداً عن أشخاص مصابين بالزكام.

هل هو مجرد زكام فقط؟

- الزكام ليس الانفلونزا، ويمكن أن تشمل الأعراض الاعتيادية للزكام سيلان الأنف أو انسداده، والعطس، والسعال، وألم خفيف في الحلق.
- قد لا يرغب بعض الأطفال بتناول الطعام، أو قد يكون لديهم صداع أو قد يشعرون بالإعياء أكثر من المعتاد.
- يمكن أن يسبب الزكام في بعض الأحيان الحمى ولكنها تكون عادة غير مرتفعة كثيراً (أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية).
- يدوم الزكام عادة حوالي الأسبوع ويمكن أن يدوم لغاية الأسبوعين.

أو هل يمكن أن يكون شيئاً أكثر خطورة؟

- بعض الفيروسات التنفسية التي تسبب الزكام عند الأطفال الأكبر سناً والبالغين يمكن أن تسبب أمراضاً أكثر خطورة عند انتقال العدوى إلى الرضع والأطفال الصغار.
- السعال الخشن النباحي، أو البحة، أو أزيز الصدر، أو أية مشاكل في التنفس، يمكن أن تشير إلى مرض أكثر خطورة.
- يسبب فيروس الانفلونزا حمى مرتفعة، والسعال، وآلام في الجسم، ويهاجم بسرعة أكبر من الزكام، ويؤدي إلى شعور الشخص المصاب بأنه مريض جداً. وبينما يكون لدى الأطفال المصابون طاقة للعب ومتابعة روتين حياتهم اليومي، فإن الأطفال المصابين بالانفلونزا على الأرجح أن يريدوا البقاء في السرير.
- إذا كنتم تشعرون بالقلق حول صحة طفلكم، اطلبوا المشورة الطبية.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوافرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها من موقع روابط مرحلة الطفولة المبكرة Early Childhood Connections على الإنترنت: www.eccconnections.com.au

مبادرة من

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

مع الدعم
بمحنة تثقيفية من

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICE
Health Care for Life

مع الدعم
من المجلس الوطني
لاعتناء رعاية الأطفال

Waiting
Children
First
NCAC
National Children
Accreditation Limited Inc.

مع الدعم من
الحكومة الاسترالية
دائرة خدمات العائلة
والإسكان والمجتمع وشؤون
السكان الأصليين