

## Patient Education

### إرشادات الخروج لمرضى كوفيد-19 من الأطفال

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### حول هذا الموضوع

يعرف مرض فيروس كورونا لعام 2019 كذلك بالاسم المختصر كوفيد-19. وهو مرض فيروسي يصيب الرئتين. وهو ينتج عن فيروس (SARS-CoV-2) يسمى فيروس كورونا المرتبط بالسلارس.

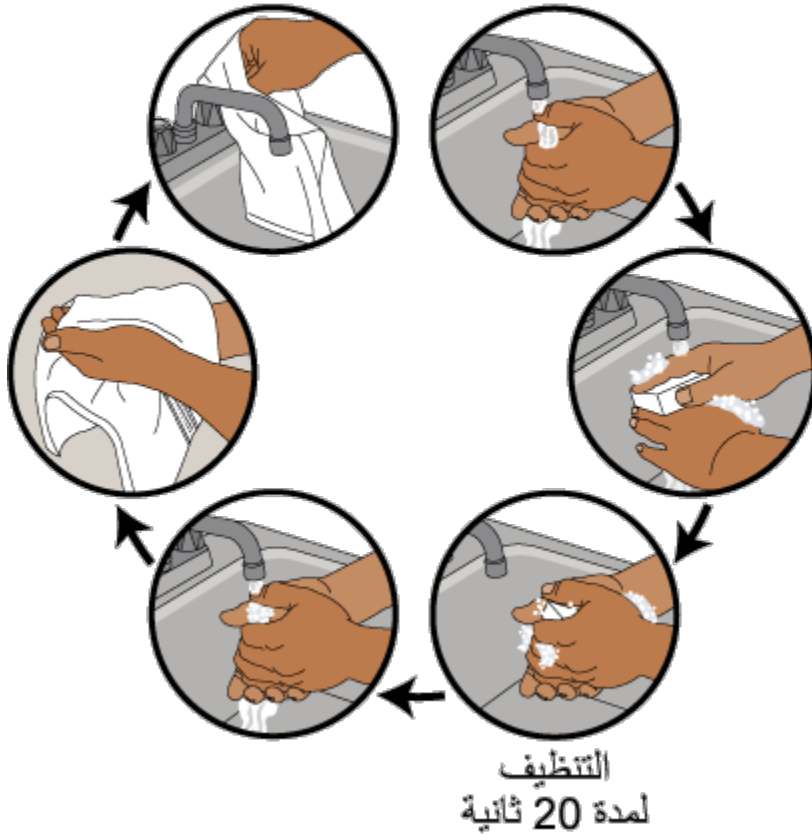
غالبًا ما تبدأ أعراض مرض كوفيد-19 بعد بضعة أيام من الإصابة. في بعض الناس، يستغرق الأمر وقتًا أطول قبل أن تظهر الأعراض وبعض الأشخاص الآخرين لا تظهر عليهم أعراض العدوى أبدًا. قد يعاني طفلك من سعال وحمى وقشعريرة، وقد يكون من الصعب عليه التنفس. قد يعاني الطفل من الإجهاد الشديد أو من آلام في العضلات أو صداع أو التهاب في الحلق. يعاني بعض الأطفال من اضطراب المعدة أو من الإسهال. يفقد البعض الآخر حاسة الشم أو التذوق. قد يواجه الأطفال صعوبة في الرضاعة. يعاني بعض الأطفال المصابين بمرض كوفيد-19 من ظهور بقع أرجوانية مائلة إلى الحمرة على أصابع اليدين أو القدمين. قد لا يكون لدى طفلك هذه الأعراض طوال الوقت، وقد تأتي هذه الأعراض وتختفي أثناء مرضه.

ينتشر الفيروس بسهولة عبر قطرات الرذاذ عندما يتحدث شخص مصاب بالعدوى أو يعطس أو يسعل. يمكن أن ينتقل الفيروس من أشخاص إلى آخرين عند التحدث معهم عن قرب أو الغناء أو معانقتهم أو مشاركة الطعام معهم أو مصافحتهم. يرى الأطباء أن الجراثيم المسببة لهذا المرض تعيش أيضًا على الأسطح مثل الطاولة ومقابض الأبواب والهواتف. ومع ذلك، هذه ليست إحدى الطرق الشائعة لانتشار كوفيد-19. يعتقد الأطباء أن الناس يمكنهم أيضًا نشر العدوى حتى لو لم يكن لديهم أي أعراض، لكنهم لا يعرفون كيف يحدث ذلك. هذا هو السبب الذي يجعل التباعد الاجتماعي إحدى أفضل الطرق لإبطاء انتشار الفيروس.

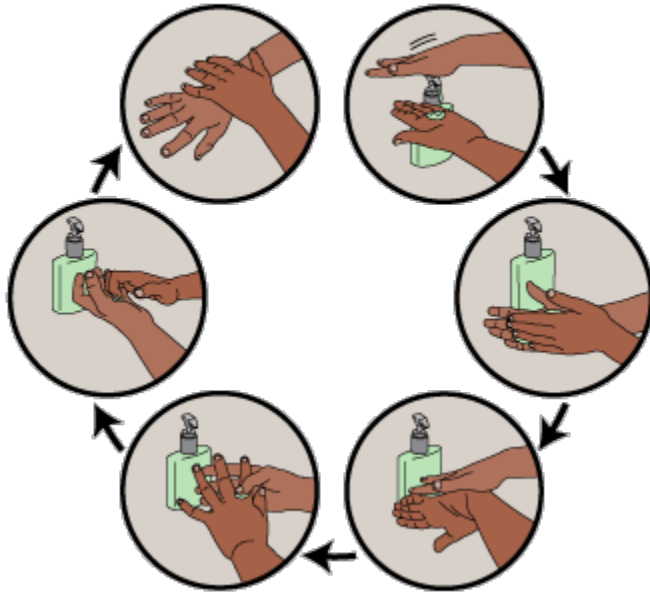
يعاني بعض الأطفال من أعراض خفيفة عند الإصابة بمرض كوفيد-19 ويمكن الاعتناء بهم في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى يشعروا بتحسن. وقد يحتاج آخرون إلى دخول المستشفى إذا شعروا بالمرض الشديد. يعاني بعض الأطفال أيضًا من التهاب في أنحاء الجسم يجب عزل الأطفال المصابين بكوفيد-19 عن الآخرين. يمكن أن يبدأوا في مخالطة الآخرين عندما يقول الطبيب إنه من الآمن القيام بذلك.

### Image Filename

## غسل اليدين



## تطهير اليدين



ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- استشر طبيبك عما يجب أن تفعله عند العودة إلى المنزل. احرص على الاستفسار من الطبيب إذا لم تفهم ما يقوله.
- اطلب من الطفل تناول الكثير من الماء أو العصائر أو الحساء لتعويض السوائل المفقودة من جراء ارتفاع درجة الحرارة.
- يمكنك استخدام مرطبات الرذاذ البارد في غرفة الطفل للمساعدة على تخفيف الاحتقان والسعال.
- قد يرغب الأطفال الأكبر سنًا في استخدام وسادتين أو ثلاث وسادات لدعم أنفسهم عند الاستلقاء. قد يعمل هذا على تسهيل التنفس والنوم.
- لا تدخن بجوار طفلك.
- لتقليل فرصة نقل العدوى للآخرين:
  - ينبغي على الأطفال الذين تزيد أعمارهم على عامين أن يرتدوا قناعًا فوق الأنف والفم إذا كانوا بالقرب من آخرين من غير المرضى. تعمل أقنعة القماش بشكل أفضل إذا كانت تحتوي على أكثر من طبقة واحدة من القماش.
  - ساعد طفلك على غسل يديه كثيرًا.
  - أبقِ طفلك في المنزل في غرفة منفصلة بعيدًا عن الآخرين. قلل من عدد مقدمي الرعاية. لا تجعل طفلك يخرج من المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية فقط.
  - اجعل طفلك يستخدم حمامًا منفصلًا، إن أمكن.
  - اجعل طفلك يستخدم أطباقًا وأواني وفرشًا ومناشف وأجهزة إلكترونية منفصلة.
  - امسح الأشياء التي تلمسها كثيرًا باستخدام المطهر. ويتضمن ذلك أشياء مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد والهواتف ولوحات المفاتيح وأسطح الطاولات والمناضد.
  - تجنب ملامسة الحيوانات الأليفة.
  - تجنب حضور زوار إلى المنزل.

#### ما هي رعاية المتابعة المطلوبة؟

- قد يطلب منك الطبيب المعالج إحضار طفلك إلى العيادة للاطمئنان على التقدم الذي يحرزها الطفل. احرص على المتابعة على هذه الزيارات. تأكد من أنك أنت والأطفال فوق سن الثانية ترتدون قناعًا في هذه الزيارات.
- إذا أمكن، فأخبر الموظفين بأن طفلك مصاب بكوفيد-19 مقدمًا قبل الذهاب إلى الزيارة حتى يتمكنوا من توخي مزيد من الحذر لمنع المرض من الانتشار. قد يضعونك في غرفة منفصلة؛ أو قد يطلبون منك الانتظار في سيارتك حتى يتصلوا بك.
- قد يستغرق الأمر ما يصل إلى عدة أسابيع قبل أن تعود صحة طفلك إلى حالتها الطبيعية.

#### ما هي العقاقير التي قد تكون مطلوبة؟

قد يصف الطبيب بعض الأدوية من أجل:

- التخفيف من أعراض ارتفاع درجة الحرارة
- المساعدة على سهولة التنفس

#### هل سيكون النشاط البدني محدودًا؟

قد يحتاج طفلك إلى الحد من أنشطته البدنية. استشر الطبيب حول القدر الملائم من النشاط الذي يناسبه. إذا كان طفلك مريضًا بشدة بمرض كوفيد-19، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت لاستعادة قوته.

## هل تقتضي الحاجة أنواع أخرى من العناية؟

لا يعرف الأطباء المدة التي يمكن أن ينقل فيها الشخص الفيروس إلى الآخرين بعد إصابته بالمرض. وهذا هو السبب في أهمية إبقاء طفلك في غرفة منفصلة، إن أمكن، عندما يكون مريضًا. في الوقت الحالي، يقدم لك الأطباء إرشادات عامة لتتبعها بعد إصابة طفلك بالمرض. قبل أن يخالط طفلك أشخاصًا آخرين، يجب عليه:

- ألا يعاني من ارتفاع درجة الحرارة لمدة 3 أيام دون تناول أي أدوية لخفض الحرارة
- ألا تعاني من أعراض السعال أو ضيق النفس
- الانتظار 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض لأول مرة أو ظهور نتيجة أول اختبار إيجابي، ويجب أن يكون الطفل خاليًا من الأعراض على النحو الوارد أعلاه. يقترح بعض الخبراء الانتظار 14 يومًا

في بعض الأحيان، يطلب الأطباء أن يكون لديهم اختباران سلبيان فيما يتعلق بمرض كوفيد-19 يفصل بينهما على الأقل يوم واحد. لا يعرف الأطباء أيضًا ما إذا كان يمكن للأشخاص التقاط هذا الفيروس مرة أخرى أم لا

## ما المشكلات المحتملة حدوثها؟

- فقدان السوائل. وهو ما يُعرف بالجفاف.
- تلف الرئتين قصير الأجل أو طويل الأجل
- مشاكل القلب
- الوفاة

## ما الذي يمكن القيام به للوقاية من هذه المشكلة الصحية؟

- ارتدِ قناعًا من القماش أو غطاء وجه فوق أنفك وفمك إذا كان عمرك يزيد عن عامين:
  - عندما تغادر منزلك. من الأفضل أن تبقى في المنزل قدر الإمكان. لا تخرج إلا لجلب الطعام أو الدواء فقط. إذا كان لا بد أن يكون طفلك مع الآخرين، فحاول إبعاده عن الآخرين بمسافة 6 أقدام (1.8 متر على الأقل)
  - إذا كنت مريضًا بمرض كوفيد-19 ويجب أن تتواجد في نفس الغرفة مع أشخاص آخرين. من الأفضل البقاء في غرفة منفصلة بعيدًا عن الآخرين عندما تكون مصابًا بمرض كوفيد-19
  - عندما تعني بشخص ما في منزلك مصاب بمرض كوفيد-19. قد يلزم أيضًا أن ترتدي قفازات
  - إذا كنت تعاني من أعراض مرض كوفيد-19 وكنت تخالط أشخاصًا آخرين، فمن الأفضل أن تبقى في غرفة بعيدة عن الآخرين
  - إذا كنت معرضًا بشكل كبير للإصابة بمرض كوفيد-19 وكنت موجودًا بالقرب من أشخاص آخرين
- اغسل يديك ويدي طفلك عند قيام كليهما بإزالة قناع القماش أو غطاء الوجه. ذكّر طفلك بعدم لمس عينيه أو أنفه أو فمه عندما يرتدي القناع. وهذا الأمر مهم أيضًا عند خلع القناع
- تعامل مع الأقنعة من الأحزمة فقط. اغسلها فورًا بعد الاستخدام أو تخلص منها إذا كان يمكن التخلص منها
- ساعد طفلك على تعلم غسل اليدين بشكل صحيح. اغسل يديك بصورة متكررة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وخصوصًا بعد السعال أو العطس. يساعدك أيضًا مطهر اليد المعتمد على الكحول والذي يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل على قتل الفيروس. افرك اليدين بمطهر اليد لمدة لا تقل عن 20 ثانية
- تجنب الحشود. حتى التجمعات الصغيرة يمكن أن تكون خطيرة. تجنب التواجد في الملاعب وحضور مواعيد اللعب. حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. ربما تكون المخاطر في الهواء الطلق أقل خطورة من التجمع في المساحات الداخلية

- إذا كان طفلك بحاجة إلى التواجد ضمن مجموعة من الأشخاص الآخرين، فقم بتعليمه كيفية ممارسة التباعد الاجتماعي. حاول أن تبقي على مسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل عن الآخرين. تجنب المصافحة والعناق والتحية بملامسة اليد. يجب على الأطفال تجنب لمس وجوههم وغسل أيديهم بشكل متكرر.
- علم طفلك أن يغطي فمه وأنفه بمنديل عند السعال أو العطس. يمكنه أيضًا السعال مغطيًا وجهه بمنرفقه. اطلب من الطفل التخلص من المناديل في سلة المهملات وغسل يديه بعد لمس المناديل المستعملة.

### متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- علامات العدوى. تشمل هذه الأعراض وجود حمى حيث تصل درجة الحرارة إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى أو حالات قشعريرة أو السعال أو زيادة في البلغم أو تغير لون البلغم.
- التنفس يزداد سوءًا - أي يكون أصعب أو أسرع من ذي قبل أو يشعر طفلك بأنه يحصل على كمية أقل من الهواء.
- صعوبة في التنفس أثناء الاستلقاء على ظهره.
- يحتاج طفلك إلى الانحناء إلى الأمام لمساعدته على التنفس أثناء الجلوس.
- تظهر على طفلك بقع أرجوانية مائلة إلى الحمرة على أصابع اليدين أو القدمين.
- يعاني طفلك من صعوبة في الرضاعة.
- تحوّل أطراف الأصابع أو الأظافر أو الجلد أو الشفتين إلى اللون الأزرق.

### الإخبار بما تعلمته: المساعدة على الفهم

على فهم المعلومات التي نقدمها لك. بعد التحدث مع الفريق الطبي، أخبرهم بأسلوبك (Teach Back) تساعدك طريقة التعليم الراجع الخاص عما تعلمته. يساعد ذلك على التأكد من أن الفريق الطبي قد وصف كل شيء بوضوح. كما يساعد أيضًا في تفسير الأشياء التي كانت مبهمًا بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من تمكنك من القيام بما يلي:

- يمكنني أن أصف لك حالة طفلي.
- يمكنني أن أخبرك عما قد يساعد في التخفيف من صعوبة التنفس لدى طفلي.
- يمكنني إخبارك عما سأفعله لتجنب انتقال العدوى إلى الآخرين.
- يمكنني أن أخبرك عما سأفعله إذا أصيب طفلي بصعوبة في التنفس؛ أو إذا كان يشعر بالنعاس أو الارتباك؛ أو إذا تحول لون أطراف أصابع يديه أو أظافره أو بشرته أو شفته إلى اللون الأزرق.

### استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل نصيحة طبية محددة ولا تحل محل المعلومات التي تتلقاها من موفر الرعاية الصحية الخاص بك. فما هي إلا موجز لمعلومات عامة. وهي لا تشتمل على جميع المعلومات حول الحالات أو الأمراض أو الإصابات أو الاختبارات أو الإجراءات أو العلاجات أو طرق العلاج أو تعليمات الخروج من المستشفى أو اختيارات أسلوب الحياة التي قد تنطبق عليك. يجب أن تستشير موفر الرعاية الصحية الذي تتبعه بخصوص المعلومات الكاملة عن صحتك وخيارات العلاج. لا ينبغي استخدام هذه المعلومات بغرض تحديد قبول نصيحة موفر الرعاية الصحية أو إرشاداته أو توصياته من عدمها. فمقدم الرعاية الصحية هو وحده من لديه المعرفة والتدريب اللازمان لتمكينه من تقديم المشورة الأنسب لحالتك.

Last Updated 7/14/21



