

الأطفال وفيروس كورونا (COVID-19)

الأسئلة الشائعة

كيف يمكن أن أقي نفسي وعائلتي من فيروس كورونا COVID-19؟

- اغسل يديك كثيرًا. على كل أفراد العائلة الحفاظ على نظافة أيديهم. اغسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم مطهرًا لليد. ابحث عن مطهر لا تقل نسبة الكحول فيه عن 60 في المائة.
- اتبع ممارسة التباعد الاجتماعي. ابق في منزلك لأطول فترة ممكنة. تجنب المخالطة المباشرة لأشخاص لا يعيشون في منزلك. تجنب المخالطة المباشرة لأي شخص مريض أو مصاب بالعدس أو السعال.
- بق بعيدًا عن الآخرين إذا كنت مريضًا أو إذا كان أطفالك مرضى. اسعل أو اعطس في منديل ورقي أو في ثنية مرفقك. تخلص بعدها من المنديل الورقي في القمامة واغسل يديك.

- نظف منزلك وطهره. استخدم بخاخات التنظيف المنزلية العادية أو المناديل المبللة. لا تنس تنظيف الأسطح التي تلامسها كثيرًا (الأسطح التي تكثر ملامستها). يتضمن ذلك طاولات المطبخ وأسطح المناضد ومقابض الأبواب، وقطع التجهيزات الثابتة بالحمّام ودورات المياه، والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية، والطاولات المجاورة للفراش.

- اتبع التوجيهات المحلية وتوجيهات الولاية والتوجيهات الوطنية بخصوص السفر والقيود المفروضة على الأنشطة.

ما علامات الإصابة بفيروس كورونا (COVID-19)؟

تشتمل العلامات الشائعة على:

- الحمى
- السعال الجاف
- ضيق النفس.

تشتمل العلامات الأقل شيوعًا على:

- آلام العضلات
- رشح الأنف
- العطس
- التهاب الحلق
- اضطرابات البطن، بما في ذلك القيء والإسهال
- فقدان حاسة الشم أو التذوق.

قد لا تظهر أي علامات على الإطلاق على بعض الأشخاص المصابين بالعدوى. بل قد لا يعرفون أنهم قد أصيبوا بالعدوى. وينطبق ذلك بشكل خاص على الأطفال.

من المعرضون لخطر الإصابة؟

تتضمن الفئات الأكثر عُرضة للخطر المسنين، والمصابين بمشكلات طبية خطيرة مثل مرض القلب أو السكري أو مرض الرئة أو ضعف الجهاز المناعي. ولحسن الحظ، فإن الأطفال لا يدخلون ضمن الأكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا COVID-19.

إذا أصيب أي من أفراد عائلتي، فكيف أقوم برعايته؟

ما الذي يتعيّن عليّ فعله إذا أصيب طفلي بذلك؟

إذا أظهر الاختبار أن طفلك مصاب بفيروس كورونا COVID-19، فاتبع توجيهات مقدم الرعاية الصحية. وبينما تقوم على رعايته في المنزل، انتبه تحسباً لأي تغيرات تطرأ على صحته. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كان طفلك:

- تتفاقم حالته
- يعاني من صعوبة التنفس
- يبدو مرتبكاً.

ولكن هدفك مساعدة طفلك على الشعور بمزيد من الراحة، وانتبه له دومًا، وترقب أي علامات تشير إلى مرض خطير، وتأكد من تناوله ما يكفي من سوائل. ومما يثير التفاؤل أن أغلب الأطفال تعافوا تمامًا من فيروس كورونا COVID-19 ولن يحتاجوا إلى رعاية متابعة خاصة.

هل يمكن أن أعطي طفلي إيبوبروفين (ibuprofen)؟

لا توجد أدلة كافية تشير إلى أن إيبوبروفين (ibuprofen) (أدليل (Advil) وموترين (Motrin)) غير آمن. لا مانع من استخدامه ما لم يطلب منك مقدم الرعاية الصحية لطفلك غير ذلك. ويدخل أسيتامينوفين (Acetaminophen) (تايلينول (Tylenol)) ضمن الخيارات كذلك.

هل يمكن الخروج للعب أو المشي خارج المنزل؟

الأنشطة خارج المنزل آمنة طالما حافظت على مسافة 6 أقدام بينك وبين الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك. لا تذهب إلى أي مكان قد يكون مزدحمًا.

هل لديك أسئلة أخرى؟

اتصل بخط Vanderbilt Health COVID-19 الساخن عن طريق الرقم 312-0847 (888). أو تفضل بزيارة الرابط الإلكتروني VUMC.org / coronavirus للمزيد من المعلومات.

- **أبعد أفراد العائلة المصابين بالعدوى عن غيرهم قدر الإمكان.** يُستحسن أن يظل الشخص المصاب بالفيروس في غرفته ويتجنب التمتع مع غيره في المنزل. إذا كان مضطراً للاختلاط بغيره، ينبغي أن يرتدي أقنعة للوجه إذا تمكن من ذلك. ينبغي للشخص أن يحافظ على تجنبه للأخرين لمدة 7 أيام حتى زوال الحمى لمدة 3 أيام على الأقل دون تلقّي أي أدوية خافضة للحرارة.

- **على الشخص المريض تجنب مخالطة الحيوانات الأليفة.** ويتضمن ذلك ملامستها واحتضانها وتلقي قبلاتها أو لعقاتها ومشاركتها الطعام. ورغم أن الحيوانات الأليفة لا تصاب بعدوى الفيروس، فإن التعامل معها يمكن أن ينشر الفيروس إلى أفراد العائلة الآخرين. ويمكن أن يحدث ذلك إن انتقل الفيروس من المصاب بالعدوى إلى الحيوان الأليف وتعامل شخص غير مصاب بالعدوى مع ذلك الحيوان الأليف ثم لامس وجهه.

- **اتصل مسبقاً قبل زيارة مقدم الرعاية الصحية.** سوف يساعد ذلك مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنب إصابة أشخاص آخرين بالعدوى أو التعرض لها. ينبغي للمريض بالعدوى أن يخبر كل مقدمي الرعاية الصحية وكل الطاقم الطبي ممن يصادفهم بأنه مصاب بالعدوى. إذا كان ممكناً، ينبغي على الشخص المصاب بالعدوى كذلك ارتداء قناع للوجه.

- **لا تشارك الأغراض الشخصية مع غيرك.** لا ينبغي للشخص المريض أن يشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو أغطية الفراش مع غيره من الأشخاص أو الحيوانات الأليفة في المنزل. عليك دائماً تنظيف تلك الأشياء بعناية بالماء والصابون بعد استخدامها.