

حافظ على سلامة أطفالك – قم بتطعيمهم كل خريف أو شتاء!

الرضع والأطفال الصغار معرضون بشكل أكبر للإصابة بحالة مرضية خطيرة من جراء الانفلونزا. لهذا السبب يوصي خبراء الصحة بقيام جميع الأطفال من سن 6 أشهر وأكثر وكذلك جميع البالغين بالحصول على تطعيم ضد الأنفلونزا كل خريف أو شتاء.

هل تشكل الأنفلونزا خطورة أكبر
بالنسبة للأطفال؟

معظم المصابين بالأنفلونزا يشعرون بالمرض لما يقرب من أسبوع. ثم يشعرون بالتحسن. ولكن، يمكن أن تكون وطأة المرض شديدة على بعض الأشخاص، خصوصا الأطفال الصغار، والنساء الحوامل، والمسنين، والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة. حتى أن البعض يموتون. والتطعيم ضد الأنفلونزا سنويا هو أفضل طريقة لحماية طفلك من هذا المرض الخطير. وهو موصى به للجميع من سن 6 أشهر فأكثر.

تطعيم الأنفلونزا قد ينقذ
حياة طفلك

الأنفلونزا، أو "الفلو" هي عدوى تصيب الأنف والحنجرة والرئتين. يمكن أن تنتشر بسهولة من شخص لآخر.

ما هي الأنفلونزا؟

- يمكن إعطاء حقن لقاح الأنفلونزا للأطفال من سن 6 أشهر فأكثر.
- يمكن إعطاء لقاح من خلال بخاخ الأنف للأطفال الأصحاء من سن عامين فأكثر.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات والذين عانوا من صفير عند التنفس في العام الماضي—أو أي أطفال مصابون بمشاكل صحية مزمنة—ينبغي عليهم الحصول على اللقاح عن طريق الحقن. وليس عن طريق بخاخ الأنف.
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات والذين يحصلون على لقاح الأنفلونزا للمرة الأولى يحتاجون إلى جرعتين.

ما هي أنواع اللقاحات المتاحة
للأطفال؟

- كل عام، يحصل بنفسك على التطعيم ضد الأنفلونزا.
- قم ببحث الأشخاص الذين على صلة قريبة بطفلك على الحصول على التطعيم أيضا، وهذا أمر بالغ الأهمية إذا كان طفلك أقل من 5 سنوات أو إذا كان لديه مشكلة صحية مزمنة مثل الربو أو السكري. حيث أنه لا يمكن تطعيم الأطفال الذين يقلون عن 6 أشهر. فهم يعتمدون على حصول المحيطين بهم على اللقاح.
- اغسل يديك كثيرا وقم بتغطية فمك عند السعال والعطس. من الأفضل استخدام منديل ورقي وإلقائه بسرعة بعيدا. إذا كان ليس لديك منديل ورقي، فيجب أن تقوم بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من الأكمام، وليس في يديك. وهذا يمنع انتشار الجراثيم.
- اطلب من أطفالك
 - الإبتعاد عن المصابين بالمرض.
 - غسل اليدين بشكل متكرر.
 - إبقاء أيديهم بعيدا عن وجوههم. و
 - تغطية الفم عند السعال والعطس لحماية الآخرين.

ماذا يمكنني أن أفعل أيضا
لحماية طفلي؟

الأنفلونزا تحدث فجأة، معظم المصابين بالأنفلونزا يشعرون بإرهاق شديد مصاحب بإرتفاع شديد في درجة الحرارة، صداع، سعال جاف، التهاب الحلق، سيلان أو إنسداد الأنف، والآم العضلات. يمكن للسعال الإستمرار لمدة أسبوعين أو أكثر. بعض الأشخاص، وخصوصا الأطفال، قد يعانون أيضا من مشاكل في المعدة وإسهال.

ما هي أعراض الأنفلونزا؟

كيف تنتشر الأنفلونزا؟

المصابون بالأنفلونزا يقومون عادةً بالسعال والعطس. ويعانون من سيلان الأنف. تحتوي القطرات المتناثرة من السعال والعطس أو سيلان الأنف على فيروس الأنفلونزا. يمكن أن يصاب الآخرين بالأنفلونزا من خلال إستنشاق الفيروس أو دخوله إلى الأنف أو الفم. وتنتشر أيضا عن طريق لمس سطح سبق أن لمس شخص مصاب بالأنفلونزا، مثل مقابض الأبواب، والطاولات، أو لوحات المفاتيح.

ما هي الفترة التي يمكن خلالها أن يقوم الشخص المريض بنقل الأنفلونزا للآخرين؟

يمكن لشخص أن ينقل الأنفلونزا للآخرين بدءاً من يوم واحد قبل إصابته بالمرض ولمدة تصل إلى خمسة أيام أو أكثر بعد الإصابة بالمرض.

ما الذي يجب أن أستخدمه لتنظيف الأيدي؟

اغسل أيدي أطفالك بالماء والصابون. اغسل الأيدي يجب أن يأخذ الوقت الذي يستغرقه غناء أغنية "عيد ميلاد سعيد" مرتين. إذا كان الماء والصابون ليسا في متناول اليد وكانت الأيدي غير متسخة بشكل واضح، استخدم المناديل الرطبة المعقمة أو مادة هلامية (Gel) تحتوي على كحول. وينبغي أن يتم فرك المادة الهلامية في اليدين إلى أن تجف اليدين.

ما الذي يمكنني أن أفعله إذا أصيب طفلي بالمرض؟

إحرص على أن يحصل طفلك على الكثير من الراحة وأن يشرب الكثير من السوائل. تحدث مع الطبيب الخاص بطفلك قبل إعطاء طفلك دواء متاح بدون وصفة طبية. إذا كنت تشك في أن طفلك قد يكون مصاباً بالأنفلونزا، لا تعطه الأسبرين أو أي دواء يحتوي على الأسبرين. قد يسبب ذلك مشاكل خطيرة.

ما هي علامات الإنذار التي يجب أن أنتبه لها أثناء مرض طفلي؟

إذا كان لدى طفلك أي من علامات الإنذار التالية التي تشير إلى وجود حالة طوارئ، إبحث عن عناية طبية عاجلة عن طريق نقله إلى غرفة الطوارئ أو الإتصال برقم 9-1-1:

- التنفس السريع أو صعوبة في التنفس
- لون الجلد المزرق
- عدم الاستيقاظ أو عدم التفاعل
- الطفل متهيج إلى درجة انه لا يريد أن يمسه أحد
- عدم شرب كميات كافية من السوائل
- عدم التبول أو عدم إفراز الدموع عند البكاء
- القيء الشديد أو المستمر
- الأعراض التي تشبه الأنفلونزا تتحسن لكن تعود مرة أخرى مع ارتفاع في درجة الحرارة وسعال أسوأ من السابق

هل يمكن لطفلي الذهاب إلى المدرسة / دار الرعاية النهارية وهو مصاب بالأنفلونزا؟

لا. إذا كان طفلك مصاباً بالأنفلونزا، فيجب أن يبقى في المنزل ليستريح، ويساعد هذا على تجنب نقل الأنفلونزا للأطفال الآخرين.

متى يمكن لطفلي العودة إلى المدرسة أو دار الرعاية النهارية بعد إصابته بالأنفلونزا؟

ينبغي عزل الأطفال الذين يعانون من الأنفلونزا في المنزل، بعيداً عن الآخرين. كما يجب عليهم البقاء في المنزل حتى مرور 24 ساعة من بعد إنتهاء الأعراض (أي ليس لديهم ارتفاع في درجة الحرارة دون استخدام مهبطات الحرارة ويشعرون بأنهم على ما يرام لمدة 24 ساعة). قم بتذكير طفلك بأن يحمي الآخرين من خلال تغطية فمه عند السعال أو العطس. قد تحتاج إلى إرسال طفلك إلى المدرسة مع مناديل ورقية أو منديل رطب بمادة معقمة مع مادة هلامية تحتوي على كحول إذا كانت المدرسة تسمح بالمادة الهلامية.