

التدخين يضر بصحة المدخنين ويؤدي الطفل المصاب بالتهاب في الجهاز التنفسي لذلك:

وزارة الصحة العامة

البرنامج الوطني لمكافحة الأمراض

التنفسية الجرثومية الحادة

الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة

بالتعاون مع اليونسيف

والهيئة الطبية الدولية



خذي طفلك إلى أقرب مركز صحي إذا لم تتحسن حالته أو لاحظت
عليه الأعراض التالية:

- إستمرار الحرارة المرتفعة حتى ٣٩-٤٠ درجة.
- إستمرار السعال الجاف لمدة تتجاوز الأسبوعين.
- رفض الطعام والشراب.
- تضخم اللوزتين مع وجود قيح أبيض عليهما.
- شكوى من ألم في الأذن.
- صعوبة أو سرعة في التنفس.



• تجنبي التدخين داخل المنزل فالطفل
الذي يعيش في منزل يدخن فيه أحد
الأبوين هو معرض ٢٠٪ أكثر
للإصابة بذات الرئة مقارنة مع الطفل
الذي يعيش في منزل لا يوجد فيه
مدخنون.

الآباء يدخنون والأطفال يسعلون

• لّقحي طفلك ضد الخانوق والشاهوق والحصبة والسحايا في مواعيدها
وذلك لتجنب الإشتراكات الناتجة عنها مثل الإختناق وذات الرئة
والتهاب الأذن الوسطى والتهاب السحايا.

التدبير المنزلي الصحيح للأمراض
التنفسية الجرثومية الحادة يساعد
طفلك على الشفاء السريع



لسلامة طفلك



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



يونسيف



الهيئة الطبية الدولية



الجمعية اللبنانية
لتنمية الطفولة المبكرة

رغم أن الوقاية من الأمراض التنفسية الجرثومية الحادة لا تزال محدودة الفعالية إلا أنها تساهم في تخفيض نسبة الإصابة والمساعدة على الشفاء السريع



• أرضعي طفلك مباشرة بعد الولادة وحتى بلوغه الشهر السادس فالرضاعة الطبيعية توفر له المناعة الأقوى والغذاء الأمثل .

• أعطي طفلك الغذاء المكمل عند بلوغه الشهر السادس . يمكنك إدخال الأطعمة المطبوخة والمهروسة جيدا مثل :



عصير الجزر او الرز المسلوق



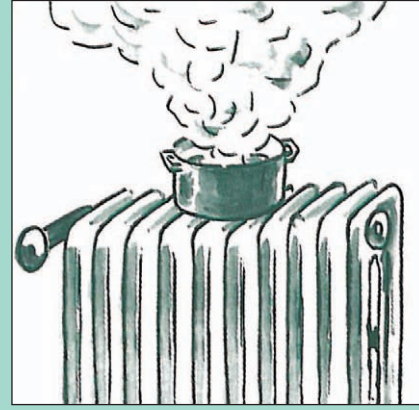
صفار البيض



الخضار الداكنة الورقة السبانخ، الملوخية

التدفئة

عندما يصاب طفلك بالتهاب في جهازه التنفسي يكون بحاجة لكل طاقته لمكافحة المرض والتغلب عليه لذلك :



- حاولي ابقاء حرارة المنزل ثابتة ومعتدلة قدر الإمكان دون المبالغة في تدفئته.
- تجنبي تعريض طفلك لتيارات الهواء على أن تبقى جو المنزل نقيا وذلك بفتح النافذة أو الباب لبضع دقائق لتهوئته.
- رطبي جو الغرفة بوضع أوعية ماء على المدفأة في فصل الشتاء لأن الجفاف يزعج طفلك وقد يؤدي إلى تجفيف الأنف والحنجرة.

الحمام

من الممارسات الشائعة والخاطئة عند إصابة الطفل بالتهاب في جهازه التنفسي الإمتناع عن تحميمه.



يمكنك الإستمرار بتحميم طفلك على أن تراعي الشروط الآتية:

- عدم تعريض الطفل لحرارة عالية في الحمام ومن ثم لحرارة اقل في الغرفة.
- يجب أن تكون حرارة الماء بين ٣٤ و٣٥ درجة مئوية أي مساوية لحرارة كوعك.
- يمكنك تحميم جسم طفلك يوميا وتحميم رأسه كل يومين أو ثلاثة أيام.

يعتبر الرشح والسعال من الأمراض الجرثومية الشائعة عند الأطفال وغالبا ما يشفى الطفل من تلقاء ذاته خلال اسبوع تقريبا فلا حاجة لإعطائه اية ادوية

يمكنك مساعدة طفلك على الشفاء السريع باتباع الخطوات التالية:

التغذية

- إذا أصيب طفلك برشح غير مصحوب بحرارة غديه كالمعتاد .
- إذا ترافق الرشح مع فقدان الشهية أو صعوبة في التنفس ، لا تجبري طفلك على الطعام بل إعطيه السوائل المغذية بكمية معقولة وعلى دفعات متكررة .

إستمري بتغذية طفلك خاصة من الأطعمة الغنية بالفيتامينات أ (A) ووج (C) والبروتينات . فذلك يساعده على مقاومة الإلتهابات وتلافي سوء التغذية .



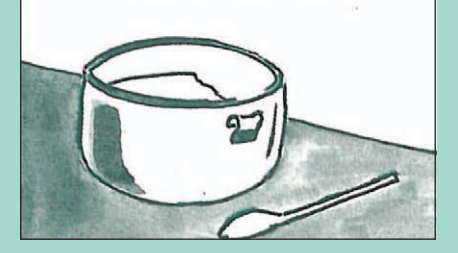
دجاج ولحم مسلوق



خضار مسلوقة



الفواكه او العصير الطازج



لبن

• إمتنعي عن استعمال السبيرتو لتنظيف جسم طفلك فهذا قد يؤدي الى إصابته بالتسمم.

• إذا كان طفلك يرضع إستمري بارضاعه كالمعتاد فهذا يساعده على مقاومة المرض.

تذكيري: