



## مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) كيفية الاعتناء بطفل مصاب بمرض كوفيد-19 في البيت: نصائح لأولياء الأمر

يمكن للأطفال الذين يشعرون بأعراض خفيفة من أعراض مرض كوفيد-19 المكوث في البيت مع ولي أمرهم طوال فترة النقاهة دون الحاجة إلى دخولهم إلى المستشفى.

إذا كنت تعتني بطفل يُشتبه أو من المحتمل أنه مصاب بمرض كوفيد-19، فمن المهم جداً اتباع الخطوات المذكورة أدناه لحماية نفسك وحماية الآخرين في بيتك، وحماية المجتمع بصفة عامة.

### أعراض مرض كوفيد-19

- الحمى
- السعال
- صعوبة التنفس

### ينبغي مراقبة طفلك لرصد الأعراض

- ينبغي مراقبة طفلك لرصد **الأعراض** التي قد تظهر عليه حسب إرشادات مقدم الخدمات الطبية أو **سلطة الصحة العامة**.
- انتبه إلى الأعراض التي تزداد سوءاً مثل سرعة التنفس، صعوبة التنفس، الارتباك، عدم القدرة على تمييزك، نزلات برد بسبب الحمى أو الحمى التي لا تنخفض حرارتها باستعمال الأدوية المخصصة للحمى (مثل ibuprofen و acetaminophen) لمدة تزيد عن 12 ساعة.
- إذا ظهرت على طفلك أعراض شديدة، فعليك بالاتصال برقم 911 أو رقم الطوارئ المحلي.
- إذا كنت بحاجة إلى سيارة إسعاف، فيجب عليك إخبار مأمور الهاتف بأن طفلك مصاب بمرض كوفيد-19. إذا قررت الذهاب إلى المستشفى في سيارة خاصة، فعليك أن تتصل بالمستشفى مسبقاً وتخبرهم بأن طفلك مصاب بمرض كوفيد-19.

### احرص على نظافة يديك

- ينبغي الإكثار من غسل يديك وأيدي طفلك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خصوصاً بعد أي اتصال مباشر بالطفل (مثل تغيير الحفاضات) وبعد إزالة القفازات.
- إذا لم يكن لديك الصابون والماء وإذا لم تكن يدك وسخة، فعليك أن تستعمل معقم أو مطهر اليدين المصنوع من الكحول (ABHS) الذي يحتوي على الأقل نسبة 60 في المائة من الكحول. إذا كانت يدك تبدو وسخة، فعليك أولاً إزالة الوسخ بمنديل مبلل ثم بعد ذلك اغسلها بمعقم أو مطهر اليدين (ABHS).
- ينبغي تحفيف يديك بالمناديل الورقية التي تُرمى بعد الاستعمال.





- إذا لم يكن لديك المناديل الورقية، استعمل الفوطة القابلة لإعادة الاستعمال وقم بتغييرها عندما تُصبح مبللة. لا تشارك الآخرين في استعمالها.
- تجنب لمس أعينك وأنفك وفمك بأيديك غير المغسولة وقم كذلك بحتك طفلك على تجنب لمس وجهه.

### تجنب نقل العدوى إلى الآخرين

- ينبغي أن يمكث طفلك في بيتك أو في مكان خارج البيت تحت الرقابة ولا ينبغي أن يلعب طفلك مع أصدقائه أو يذهب إلى المدرسة أو إلى الأماكن العامة، أو يقترب أقل من 2 متر من الآخرين إن أمكن.
- لا ينبغي لطفلك أن يستعمل نفس الأغراض الشخصية التي تستعملها أنت مثل فرشاة الأسنان، أو الفوطة، أو أفرشة السرير، أو أدوات المطبخ أو الأجهزة الإلكترونية.
- لا تشارك الطعام والمشروبات مع طفلك.
- ينبغي لطفلك أن يستعمل حماماً منفصلاً خاصاً به إن أمكن. وإذا تعذر ذلك، يجب عليك إنزال غطاء التواليت (المرحاض) قبل سحب السيغون.
- بالنسبة للأمهات المرضعات: بما أن الرضاعة من الثدي لها فوائد صحية على طفلك، فمن المحبذ الاستمرار في إرضاع طفلك من ثديك. يجب عليك وضع قناع طبي على وجهك لتجنب التعرض للمرض.
- إذا كنت ترضعين طفلك بتركيبة حليب اصطناعي أو بالحليب الذي يتم ضخه أو شطفه من ثديك، فيجب عليك تعقيم الأدوات بعناية قبل استعمالها ولا تشارك الزجاجات أو مضخة الثدي مع الآخرين.

### احرص على نظافة محيطك

- الرجاء رمي أقنعة الوجه الطبية والقفازات التي سبق استخدامها والأشياء الأخرى الملوثة في سلة قمامة بداخلها كيس، كما ينبغي إغلاق الكيس ورميه مع نفايات المنزل الأخرى.
- ضع الغسيل الذي يُمكن أن يكون ملوثاً في سلة غسيل مغلقة من الداخل بالبلاستيك وتجنب نفض الغسيل. اغسل الغسيل بصابون الغسيل العادي والماء الدافئ (60 إلى 90 درجة مئوية)، وجففه جيداً. يمكن غسل ملابس وأفرشة الطفل مع الغسيل الآخر. ينبغي ارتداء القفازات وأقنعة الوجه الطبية عند الاتصال المباشر مع الغسيل الملوث.
- ينبغي استعمال، على الأقل مرة واحدة في اليوم، **مطهر المساحات الصلبة المعتمد** لتطهير الأسطح التي يلمسها الناس بكثرة في البيت (مثل التواليت، سلة الغسيل، الطاولة الجانبية، مقبض أو مسكة الباب، الهواتف أو ريموت كونترول التلفاز). يجب تنظيف شاشات اللمس بمناديل مطهرة تحتوي على نسبة 70 في المائة من الكحول.

### احمي نفسك

- ينبغي أن يعتني شخص سليم واحد بالطفل، لكن يجب على جميع أفراد العائلة اتباع هذه الإرشادات.



- لا ينبغي للأشخاص الذين هم معرضون أكثر للإصابة بمرض خطير بسبب مرض كوفيد-19 أن يعتنوا بطفل مصاب بمرض كوفيد-19. وتشمل هذه الفئة الأشخاص المسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة (مثل أمراض القلب والداء السكري) أو الأشخاص الذين لديهم جهاز مناعة ضعيف.
- إذا وجدت نفسك مضطراً للاقتراب من الطفل على مسافة أقل من مترين، فيجب عليك أن ترتدي قناع وجه طبي وقفازات التي تُرمى بعد الاستعمال ووسيلة لوقاية العينين.
- لا ينبغي إعادة استعمال أقتعة الوجه الطبية أو القفازات.
- ينبغي للطفل، إن كان ممكناً، ارتداء قناع وجه طبي عندما تعتني به، كما ينبغي حث الطفل على عدم لمس وجهه أو قناعه.

### راقب نفسك لرصد الأعراض

- راقب نفسك لرصد الأعراض واتبع نصائح وإرشادات سلطة الصحة العامة المحلية بشأن كيفية القيام بالانعزال الذاتي.
- يجب عليك أن **تعزل نفسك** في أقرب وقت ممكن إذا شعرت بأعراض حتى ولو كانت خفيفة، واتصل **بسلطة الصحة العامة** المحلية للحصول على المزيد من الإرشادات.

### احرص على الاحتفاظ بالمستلزمات التالية:

- أقتعة الوجه الطبية (تجنب إعادة استخدامها)
- وقاية العينين (حاجز وقائي للوجه أو النظارات الوقائية)
- القفازات التي تُرمى بعد الاستعمال ليستخدمها ولي الأمر (تجنب إعادة استخدامها)
- مناديل ورقية تُرمى بعد الاستعمال
- مناديل ورقية خفيفة
- سلة قمامة مغلقة بالداخل بالبلاستيك
- ميزان حرارة
- الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية الخاصة بالتخفيف من حدة الحمى (acetaminophen و ibuprofen)
- الماء
- صابون اليد
- معقم أو مطهر اليدين المصنوع من الكحول، يحتوي على الأقل على 60 في المائة من الكحول
- صابون غسل الصحون
- صابون الغسيل العادي
- منتجات التنظيف المنزلية العادية
- منظف/مطهر في خطوة واحدة
- مطهر الأسطح الصلبة، وإن لم يكن متوفراً، استعمل الكلور السائل المركز (5%) ووعاء منفصل لغرض التخفيف
- مناديل مطهرة بالكحول



كل واحد منا يستطيع أن يقوم بدوره في منع انتشار مرض كوفيد-19. للمزيد من المعلومات، زوروا الموقع الإلكتروني [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) أو اتصلوا برقم الهاتف 1-833-784-4397