



خطة عمل الفيروسات (للأطفال فوق 6 أشهر)

اسم الطفل Child's name

الوزن (كجم) Weight (kg) العمر (شهور/سنوات) Age (months/years)

يعاني طفلك من التهاب في الأذن أو الأنف أو الحنجرة أو الجيوب الأنفية أو الصدر، ومن المرجح أن يكون بسبب وجود فيروس. قد يكون طفلك مريضاً لمدة تصل إلى 10 أيام. قد يستمر السعال لمدة تصل إلى 4 أسابيع.

لا تعمل المضادات الحيوية على الفيروس ولن يشعر طفلك بالتحسن بشكل أسرع. يمكن أن يتسبب تناول المضادات الحيوية في حدوث آثار جانبية قد تجعل طفلك يشعر بأن حالته تزداد سوءاً. قد يؤدي تناول المضادات الحيوية عندما لا تكون هناك حاجة إليها إلى انعدام فاعليتها في المستقبل.

معالجة الأعراض التي يعاني منها طفلك Treating your child's symptoms

يحتاج طفلك إلى الكثير من الراحة عندما يكون مصاباً بفيروس. يجب عليهم تناول الكثير من السوائل، والماء هو الأفضل. عند إعطاء الدواء لطفلك، اتبع دائماً التعليمات أو نصيحة الطبيب أو الممرضة أو الصيدلي.

الأعراض SYMPTOMS	العلاج (تم تحديد الخيارات المناسبة) TREATMENT (suitable options ticked)
الحمى Fever	بالنسبة للحمى، استخدم قطعة قماش باردة لغسل وجه طفلك ويديه ورقبته. اجعله يرتدي ملابس خفيفة، واستخدم عددًا أقل من البطانيات
الأوجاع والآلام، بما في ذلك آلام العضلات والتهاب الأذنين والجيوب الأنفية وآلام الوجه. احتقان الحلق Aches and pains Sore throat	باراسيتامول، أو Paracetamol, or إيبوبروفين Ibuprofen
احتقان الحلق أو جفافه. السعال Sore or dry throat. Cough	بالإضافة إلى الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، يمكن لطفلك تجربة: As well as paracetamol and ibuprofen, your child could try: (لحق ملعقة صغيرة من العسل في وقت النوم لمدة ثلاثة أيام (إذا كان عمره أكثر من 12 شهراً) Sucking on a teaspoon of honey at bedtime for three days (if over 12 months old) يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات أيضاً تجربة: غرغرة بالماء المالح لمدة 30 ثانية، ثلاث مرات في اليوم (استخدم نصف ملعقة صغيرة من الملح مع التقليب في كوب من الماء) A salt-water gargle for 30 seconds three times a day (use half a teaspoon of salt stirred into a cup of water) غرغرة حلق أخرى أو رذاذ الحلق Other throat gargle or throat spray أقراص الاستحلاب Lozenges
انسداد أو سيلان الأنف Blocked or runny nose	بخاخ الأنف أو القطرات بمحلول ملحي Saline nasal spray or drops التدليك بخار فابوراب مثل فيكس (دلك على صدرك أو ظهرك، لا تضعه على وجهك) Vapour rub such as Vicks (rub it on their chest or back, do not put it on their face) يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات أيضاً تجربة: قرص مزيل للاحتقان، سائل، بخاخ أنفي أو قطرات Decongestant tablet, liquid, nasal spray or drops
أمور أخرى Other	العلاج التقليدي Traditional system of healing

المتابعة Follow up

يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك _____ (Call your health provider) على (on) _____ أو خط الصحة هيلثلاين على رقم 0800 611 116 في حالة: (or Healthline on 0800 611 116 if:)

- لم تتحسن الأعراض التي يعاني منها طفلك خلال (days/hours) _____ أيام/ساعات (Child's symptoms are not improved in)
- أن يكون لديهم حمى شديدة وارتفاع في درجة الحرارة أكثر من 40 درجة مئوية
- لديهم حمى مستمرة تزيد عن 38 درجة مئوية لمدة (days) _____ أيام (They have an ongoing fever over 38°C for)
- تتفاقم حالتهم المرضية الحالية مثل مرض السكري أو الربو وتزداد سوءاً
- أن تظهر عليهم أعراض جديدة
- لديك مخاوف أخرى
- لديهم أعراض أخرى مثل _____ (They have other symptoms such as)
- يرجى حجز موعد لطفلك ليتم متابعته مرة أخرى في (days/weeks) _____ أيام/أسابيع (Book a follow-up appointment for)

مشورة عاجلة



اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على وجه السرعة، أو بسيارة إسعاف (اطلب رقم 111)، إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه الأعراض:

- وجود صعوبة أو ألم في التنفس أو التحدث
- إذا كان الجلد رطباً
- تحول الشفاه أو اللسان إلى اللون الأزرق
- وجود صداع شديد أو ألم في الرقبة، وأن تؤدي الأضواء أعينهم
- سعال مصحوباً بالدماء
- وجود طفح جلدي مع وجود بقع أو كدمات باللون الأرجواني أو الأحمر
- الاضطراب أو وجود صعوبة في الاستيقاظ
- عدم التبول أو إذا كان البول داكن اللون
- وجود ألم في الصدر
- الشعور بفقدان الوعي أو الإغماء (فقدان الوعي)
- ارتجاف شديد وقشعريرة

يمكنك العثور على معلومات أخرى على مواقع التصفح هيلثيفاي Healthify أو صحة الأطفال Kidshealth

Find more information on the Healthify or KidsHealth websites:

healthify.nz

kidshealth.org.nz

أو اطلب من طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي طباعة المعلومات لك

البحث عن:



Or ask your doctor, nurse or pharmacist to print the information for you.

أو اتصل بخط الصحة هيلثلاين 0800 611 116.

- الحمى
- السعال
- احتقان الحلق
- COVID-19
- الانفلونزا

ما الذي يمكنك القيام به أنت وطفلك/أسرتك للمساعدة في منع انتشار العدوى

- المكوث في المنزل بعيداً عن الحضانة أو رياض الأطفال أو المدرسة.
- اغسل أيديهم بشكل متكرر، خاصة بعد تنظيف أنوفهم. إذا ساعدتهم في مسح أنوفهم، يرجى غسل يديك بعد ذلك أيضاً.
- إذا كان ذلك ممكناً، يرجى تغطية أفواههم عند العطس أو السعال.