



تقديم الرعاية في عصر كوفيد-19: ما يجب فعله إذا مرضت أنت أو مرض طفلك 3 أبريل 2020، الساعة 5:00 مساءً

عندما يمرض طفلك، تصبح أنت راعيه، ورفيقه في اللعب، وممرضه المقيم؛ كل هذا معًا. ومع ذلك، فإن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) يضع أمامنا تحديات جديدة. فرغم أن أعراض إصابة الأطفال بفيروس كوفيد-19 تكون عادةً خفيفة، فقد تكون خطيرة في بعض البالغين. هذا يعني أنه من المهم لك بشكل خاص أن تحمي صحتك. وفيما يلي بعض الخطوات الملموسة التي يمكنك اتخاذها للحفاظ على صحة أسرتك، ولسرعة الاستجابة إذا مرضت أو مرض طفلك.

هل الأطفال عرضة للإصابة بعدوى كوفيد-19؟

من الممكن أن يُصاب الأطفال بفيروس كوفيد-19، ولكن المطمئن أن معظم الأطفال سيعانون من **أعراض طفيفة** فحسب تشبه أعراض نزلات البرد الشائعة. ربما تلاحظ إصابته بالسعال، أو سيلان الأنف، أو احتقان الحلق، أو الحمى. ومن المحتمل حدوث قيء أو إسهال، إلا أن حدوثهما نادر. وبعض الأطفال قد لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق.

ما زال أمامنا الكثير لنعرفه عن كوفيد-19؛ مثل ما إذا كان الأطفال المصابون بظروف صحية مستبطنة أو من ذوي احتياجات الرعاية الصحية الخاصة معرضين لخطر أكبر. ويعمل خبراء المجال الطبي ومجال الصحة العامة على مدار الساعة من أجل تعلم أكبر قدر ممكن من المعلومات عن المرض.

كيف يمكنني حماية أسرتي من كوفيد-19؟

اتباع الخطوات المهمة التالية للوقاية من الإصابة بعدوى كوفيد-19. إذا مرض أحد أفراد المنزل، فالتزم بالسلوكيات الآتية:

- ❖ ممارسة التباعد الاجتماعي. **التباعد الاجتماعي** معناه زيادة المسافة بين الأشخاص لتجنب المرض. امكث في المنزل قدر المستطاع، وأجل جلسات اللعب المشترك مع الأطفال. قلل من مرات الذهاب للتبضع من البقالة وشراء الوقود والاحتياجات المنزلية الأخرى. وإذا اضطررت إلى الخروج، فابتعد عن الآخرين مسافة 6 أقدام على الأقل. واحرص كذلك على تجنب الاتصال مع الأشخاص المرضى. لن تحتاج إلى التباعد الاجتماعي إلى الأبد، ولكنه أحد أفضل الأشياء التي يمكننا فعلها في الوقت الحالي لوقف انتشار فيروس كوفيد-19.
- ❖ **اغسل يديك، اغسل يديك، اغسل يديك**. ثم اغسلهما مجددًا. **فرك اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية** يقتل فيروس كوفيد-19. وإذا لم تتوفر على حوض لغسل يديك في التو، فاستخدم مطهرًا تكون نسبة الكحول فيه 60% على الأقل. واحفظ المطهر بعيدًا عن الأطفال الأصغر من عامين.
- ❖ **تجنب ملامسة وجهك، والطعام، والأغراض المشتركة** بيدين غير مغسولتين.

ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا أصيب طفلي بفيروس كوفيد-19؟

يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل خطورة إصابتك بالعدوى إلى أقل حد ممكن مع مواصلة تلبية احتياجات طفلك الأساسية.

حدد مقدم رعاية

- ❖ اختر شخصًا واحدًا من المنزل ليكون مقدم الرعاية الرئيسي لطفلك.
- ❖ احرص على إبعاد أفراد الأسرة الآخرين عن الطفل قدر الإمكان.
- ❖ لا تدع إلى منزلك أي زوار غير ضروريين.
- ❖ كُن حذرًا وراقب الأعراض على جميع أفراد الأسرة. إذا أصيب أحد بالحمى، أو السعال، أو ضيق التنفس، فاتصل بالطبيب. واحرص دائمًا على الاتصال مسبقًا قبل التوجه إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ.

اطلب المشورة الطبية، إذا لزم الأمر

- ❖ اتصل بطبيب طفلك، أو رتب له محادثة عبر الإنترنت؛ فطبيبك يعرف التاريخ الصحي الخاص بطفلك وما إذا كان عرضة لأي مخاطر خاصة أم لا.
- ❖ راقب الأعراض التي تظهر على طفلك. قد يحتاج طفلك إلى عناية طبية إذا ظهرت عليه علامات اشتداد المرض. راقب حدوث تنفس سريع، أو عدم استجابة الحمى لأدوية خفض الحرارة، أو ظهور علامات تدل على الجفاف (مثل التبول أقل من المعتاد). واتصل برقم 911 إذا عانى الطفل من صعوبة التنفس، أو شعر بألم، أو ضغط متواصل في الصدر، أو تشوش غير معتاد، أو زرقة في الشفاه أو الوجه.

- ❖ هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على طبيب أو الحصول على تأمين صحي؟ اتصل ببرنامج [Community Health Access](#) [Help Me](#) Program (CHAP)، برنامج الحصول على خدمات الصحة المجتمعية): (800) 756-5437 1 أو بالخط الساخن [Grow Washington Hotline](#) (الخط الساخن التابع لبرنامج ساعدني على النمو في ولاية واشنطن): (800) 322-2588 1.

علاج الأعراض

- ❖ حافظ على تميئه جسد طفلك. احرص على أن يشرب الكثير من السوائل.
- ❖ فكر في استخدام الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية لتخفيف الأعراض. تحدث إلى طبيب طفلك لاستشارته عن الدواء الصحيح وجرعته.

حافظ على المسافة الجسدية

- ❖ استخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين إذا أمكن. إذا لم يكن هذا خيار متاح، فحاول البقاء بعيدًا عنه مسافة 6 أقدام خلال النوم أو التعامل معه. تزداد صعوبة هذا الأمر عندما يكون أطفالك صغارًا ويحتاجون إلى تغيير الحفاضات، أو مساعدة في الأكل، أو وضعهم في الفراش. افعل ما هو واقعي مع أسرته.
- ❖ احرص على توفير التهوية الجيدة للأماكن المشتركة. افتح نافذة أو شغل مكيف هواء.
- ❖ تجنب الاختلاط بالحيوانات الأليفة. اطلب من أطفالك تأجيل اللعب مع الحيوانات الأليفة، أو احتضانها، أو تلقّي القبلات منها أو اللعق.

احرص على التنظيف والتطهير

- ❖ **نظف وطهر كل الأسطح** "التي تلمس كثيرًا" يوميًا. نظّف الأسطح؛ مثل الطاولات، ومقابض الأبواب، والحمامات، وطاولات تغيير الحفاضات، والألعاب، والسور الذي يُطوق سرير الطفل. وحرص على تطهير أي أسطح قد تكون ملوثة بالدماء، أو البراز، أو سوائل الجسم. وانتبه بشكل خاص إلى الحمامات المشتركة. إذا كان أحد أفراد أسرته يعاني من الربو، فاتخذ [الاحتياطات](#) عند التنظيف لتقليل خطورة تعرضه لنوبات ربو.
- ❖ اغسل الملابس المتسخة جيدًا. ارتد قفازات مخصصة للاستخدام مرة واحدة إذا توفرت لديك، وأبعد الملابس المتسخة عن جسدك. اغسل يديك على الفور بعد إمساك الملابس المتسخة، حتى إذا كنت ترتدي قفازًا.
- ❖ علم أطفالك القضاء على الجراثيم. أرهم طرقًا ممتعة لغسل يديهم. واطلب منهم تغطية الفم عند السعال أو العطس بمنديل ورقي، ثم التخلص من المنديل المستخدم في سلة القمامة.

اتخذ الاحتياطات الأخرى

- ❖ تجنب مشاركة الأغراض الشخصية. احرص على ألا يتشارك أفراد أسرته أطباق الطعام، أو أكواب الشراب، أو الفناجين، أو أدوات المائدة، أو المناشف، أو شراشف الفراش، مع أناس آخرين أو حيوانات أليفة داخل المنزل. وتأكد من غسل الأشياء التي يلمسها طفلك جيدًا وتعقيمها قبل أن يستخدمها الآخرون.
- ❖ استخدم كمامة، إذا أمكن. إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي لكي يحافظ على ارتداء كمامة، وإذا توفرت واحدة في متناول يدك، فاطلب منه ارتدائها عند وجود أشخاص آخرين. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، ففكر في ارتداء كمامة عندما تكون أنت على بُعد أقل من ست أقدام منه. وضع في اعتبارك أن: هناك نقصًا شديدًا في المعدات الطبية حاليًا، لذا لا تشتري أكثر من احتياجاتك. إذا لم تكن لديك كمامة، ففكر في استخدام وشاح أو قطعة قماش.

أنا أكثر عرضة للإصابة بأعراض المرض الخطيرة. ماذا يجب علي أن أفعل إذا أصيب طفلي بفيروس كوفيد-19؟

- ❖ اعتمد على شخص بالغ آخر في المنزل، إن أمكن، لتولي مسؤوليات رعاية الطفل.
- ❖ إذا كنت وحدك، فابذل قصارى جهدك في الحفاظ على التباعد الاجتماعي والتطهير. أولاً، تذكر أن هذا الوضع مؤقت. ارتد كمامة واطلب من طفلك ارتداء كمامة، إن أمكن. واعثر على طرق مبتكرة لتسلية الطفل وإظهار حبك له مع البقاء على بُعد مسافة آمنة.
- ❖ فكر في البقاء في مكان آخر، وفقًا لظروفك. إذا كان هناك شخص بالغ آخر في المنزل قادر على الاعتناء بطفلك المريض، وكان هذا الخيار متاحًا لك، ففكر في البقاء مع أحد أفراد العائلة أو صديق يكون محل ثقة. (انظر المربع النصي في الصفحة 3)
- ❖ إذا تعاملت مع طفلك عن قرب خلال اليومين السابقين لمرضه أو خلال فترة مرضه، فاتبع الاحتياطات تحسبًا لأن تكون قد أصبت بالعدوى. وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان لمدة 14 يومًا.
- ❖ انتبه إلى صحتك واتصل بطبيبك إذا ظهرت عليك أعراض الحمى، أو السعال، أو ضيق التنفس.
- ❖ كل أسرة لها وضع فريد. فكر في أفضل طريقة للاعتناء بأطفالك مع حماية صحتك.

ماذا لو كنت/أنا الشخص المُعرّض للإصابة بفيروس كوفيد-19؟

إذا أصبت بفيروس كوفيد-19 ولم يمرض باقي أفراد أسرتك، فاتبع الخطوات التالية:

- ❖ **اتبع التوصيات المذكورة أعلاه (تحت عنوان "ماذا يجب علي أن أفعل إذا أصيب طفلي بفيروس كوفيد-19؟")، فإنها تنطبق على البالغين أيضًا.**
- ❖ **اعتمد على شخص بالغ آخر في المنزل، إن أمكن، لتولي مسؤوليات رعاية الطفل.**
- ❖ **إذا كان طفلك يعاني من مشكلة صحية مستبطنة، ففكر في إبقائه مع أحد أفراد العائلة أو صديق محل ثقة خلال فترة مرضك.**

إذا كان أي شخص في منزلك مريضًا، فربما تحتاج إلى تلقّي المساعدة من أحد أفراد العائلة أو صديق محل ثقة.

احرص على أن يكون الشخص الذي يُقدم المساعدة:

- ✓ أقل عُرضة للإصابة بأعراض المرض الخطيرة. لا تختَر شخصًا يبلغ من العمر 60 سنة أو أكبر، أو يعاني من مشكلة صحية مستبطنة، أو امرأة حاملًا.
- ✓ ليس لديه شركاء سكن يدخلون ضمن فئة الأشخاص المُعرّضين لخطر شديد.
- ✓ قادر على البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين لمدة 14 يومًا بعد انتهائه من مساعدتك. يجب على الشخص الذي سيقدم المساعدة أن ينتبه إلى صحته ويتصل بالطبيب إذا ظهرت عليه أعراض.

❖ **انتبه إلى صحة طفلك واتصل بالطبيب إذا ظهرت عليه أعراض.**

هل يمكنني مواصلة الرضاعة الطبيعية إذا أصبت بفيروس كوفيد-19؟

إن لبن الأم هو أفضل مصدر غذاء لمعظم الأطفال. ومع ذلك، ما زلنا نهمل الكثير عن فيروس كوفيد-19. تحدثي إلى طبيبك بشأن بدء الرضاعة الطبيعية أو الاستمرار فيها، ثم قرري الأنسب لأسرتك.

إذا كنتِ ترضعين طفلك طبيعيًا خلال مرضك، فاتخذي خطوات تجنب نشر الفيروس: اغسلي يديك قبل لمس طفلك وارتدي كامامة إذا توفرت لديك واحدة. وإذا أمكن استخلاص الحليب بمضخة، ففكري في أن تطلبي من شخص صحيح إطعام طفلك. وتأكد من غسل يديك قبل لمس المضخة أو أجزاء زجاجة الرضاعة، واغسلي جميع مكونات المضخة بعد كل استخدام.

كم المدة التي سأحتاج إليها للتعافي؟

يتعافى معظم الأشخاص المصابين بأعراض خفيفة يسببها فيروس كوفيد-19 في غضون أسبوع أو أسبوعين. ويمكن للشخص المريض معاودة أنشطته المنزلية بعد مرور سبعة أيام من بدء ظهور الأعراض و3 أيام (72 ساعة) بعد التعافي على أقل تقدير. ويعني التعافي التخلص من الحمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة، وملاحظة تحسن في الأعراض.

يجب على أي شخص كان مختلطًا بشخص مريض البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين لمدة 14 يومًا. وخلال هذه المدة، يجب أن ينتبه إلى صحته ويتصل بالطبيب إذا ظهرت عليه أعراض.

إذا احتجت إلى التغيب عن العمل بعض الوقت بسبب المرض، فقد تتمكن من الاستفادة من [Paid Family and Medical Leave \(الإجازة العائلية والطبية المدفوعة الأجر\)](#).

كيف يمكنني التحدث مع طفلي عن كوفيد-19؟

قد يكون المرض مخيفًا للأطفال، وخاصةً عندما يفصلهم عن أحببهم. طمّنين طفلك بأنه سيتحسن قريبًا. واستمع إلى مخاوفه وتحلّ بالهدوء وقدم المواساة. إليك بعض الموارد التي ستساعدك على بدء التحدث معه:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(دعم أطفالنا خلال الفاشية\) \(Public Health Insider\)](#)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(كيف تتحدث إلى أطفالك عن فيروس كورونا\) \(PBS Kids للآباء\)](#)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(التحدث إلى الأطفال عن فيروس كورونا\) \(American Academy of Child & Adolescent Psychiatry\)](#)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(كيف تتحدث إلى طفلك عن مرض فيروس كورونا 2019، المعروف باسم كوفيد-19\) \(اليونيسيف\)](#)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(التصدي للعنصرية المتعلقة بفيروس كورونا المستجد\) \(Teaching Tolerance\)](#)

موارد إضافية

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(ماذا تفعل إذا مرضت\)](#) ❖ [كوفيد-19 \(Public Health\)](#)، يحتوي على موارد مترجمة
- ❖ [Caring for Someone at Home \(الاعتناء بشخص في المنزل\)](#) (CDC) ❖ [Novel Coronavirus Outbreak 2019 \(فاشية فيروس كورونا المستجد 2019\)](#) (DOH)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(منع انتشار كوفيد-19 في المنازل\)](#) (CDC) ❖ [Make a Plan \(اصنع خطة\)](#) (CDC)

للاطلاع على موارد [CDC Centers for Disease Control](#)، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) عن فيروس كورونا بلغات أخرى،
تفضل زيارة [CDC Print Resources page \(صفحة موارد CDC المطبوعة\)](#). تتوفر أيضًا معلومات على الويب باللغات [الإسبانية](#)،
[الصينية](#)، [الفيتنامية](#)، و [الكورية](#).