

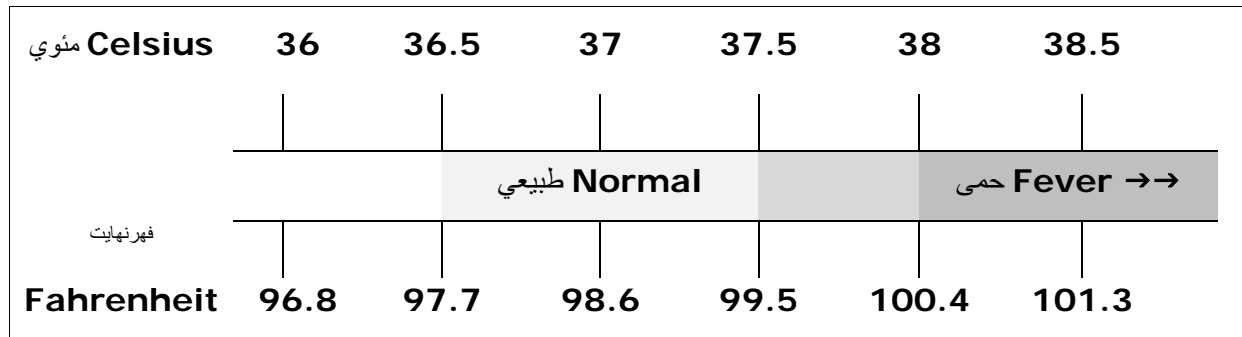


## العناية بالطفل الذي يعاني من الحمى

(Caring for your child with a fever – Arabic Translation)

### ماهي الحمى؟

- تبلغ درجة حرارة الجسم الطبيعية حوالي ٣٧ درجة مئوية (٩٨,٦ درجة فهرنهايت). تعني الحمى أن درجة حرارة جسم طفلك هي أعلى من الدرجة الطبيعية.
- الحمى عادة هي درجة الحرارة التي تزيد عن ٣٨ درجة مئوية (١٠٠,٤ درجة فهرنهايت). يتفاوت هذا الرقم قليلا اعتمادا على مكان قياس درجة الحرارة سواء كان ذلك من فم الطفل، تحت الأبط أو في مؤخرة الطفل.
- الحمى هي طريقة الجسم في محاربة التهاب ما.
- يمكن أن تجعل الحمى طفلك يشعر بالحرارة، عدم الإرتياح، الإنزعاج أو الألم. قد يكون طفلك أقل نشاطا من المعتاد.
- يمكن أن تستمر بعض أنواع الحمى ليومين أو ثلاثة حتى وإن تمت معالجتها بأدوية مكافحة الحمى.



## كيف أقيس درجة حرارة طفلي؟

هناك ثلاثة طرق لقياس درجة حرارة الطفل:

- تحت اللسان (فموي)
- تحت الأبط (إبطي)
- في مؤخرة الطفل (شرجي)

قد لا تكون موازين الحرارة في الأذن والجبهة دقيقة ولا يُنصح بها

تعتمد الطريقة الصحيحة لأخذ درجة حرارة طفلك على عمره. إذا كنت غير متأكد من ذلك، إسئلي الممرضة قبل أن تغادري قسم الطوارئ.

قد ترتفع درجة حرارة طفلك بعد تناول شراب ساخن، أو أخذ حمام ساخن، أو في الجو الحار، وعند ممارسة التمارين الرياضية. إذا كنت تعتقد أن هذه الأشياء تؤثر على درجة حرارة طفلك، إنتظري لساعة من الزمن وقيسي الحرارة ثانية.

## هل ماسمعه عن الحمى صحيح؟

بعض الأشياء التي تسمعيها عن الحمى هي خرافات. فيما يلي الحقائق عن حمى الأطفال.

الخرافة X	✓ الحقيقة
كل أنواع الحمى سيئة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحمى هي طريقة الجسم في محاربة التهاب ما</li> <li>• لا تعتبر الحمى عادة ضارة لمعظم الأطفال اللذين تزيد أعمارهم عن ثلاثة أشهر. الطفل الذي يقل عمره عن ثلاثة أشهر يجب أن يرى الطبيب حالاً.</li> </ul>
تسبب الحمى تلفاً في الدماغ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحمى التي تسببها الإلتهابات لا تسبب تلفاً في الدماغ.</li> <li>• يمكن أن تسبب الحرارة التي تزيد عن ٤٢ درجة تلفاً في الدماغ. يمكن أن يحدث ذلك مع الضربة الحرارية</li> </ul>
يمكن أن يصاب أي شخص بنوبة صرع حمية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يصاب عدد قليل جداً من الأطفال (٤% فقط) بنوبات صرع تسببها الحمى.</li> </ul>
النوبة الصرعية الحمية مؤذية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النوبة الصرعية الحمية تتوقف عادة خلال ٥ دقائق وليست مؤذية عادة.</li> </ul>
يجب معالجة كل أنواع الحمى بأدوية الحمى	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحمى التي تسبب عدم الإرتياح فقط تحتاج معالجتها بالأدوية لتخفيض الحرارة.</li> <li>• الحمى الناجمة من التهاب لن تستمر في الصعود إذا تركت دون علاج. تتوقف في أغلب الأحيان عند درجة ٣٩,٤ الى ٤٠ درجة مئوية.</li> </ul>
أدوية الحمى تُخفض درجة الحرارة الى المستوى الطبيعي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أدوية الحمى تُخفض الحرارة بدرجة أو درجتين. وعندما ينتهي مفعول الدواء، قد تعاود الحرارة بالإرتفاع.</li> <li>• معظم أنواع الحمى تسببها فيروسات ويمكن أن تستمر لثلاثة أيام. ومع تحسن المرض الذي سببه الفيروس، تنخفض الحرارة وتعود الى وضعها الطبيعي.</li> </ul>
"أطعم نزلة البرد، إمنع الطعام عن الحمى"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إعط طفلك المزيد من السوائل للتعويض عن السوائل المفقودة نتيجة للتعرق والتنفس أسرع من الطبيعي.</li> <li>• إذا كان طفلك جائعاً، أعطه الطعام الذي يريده</li> </ul>

## مالذي يمكنني عمله لمساعدة طفلي؟

### إعط طفلك الكثير من السوائل أو إرضعيه رضاعة طبيعية بشكل متكرر

- يساعد ذلك على استبدال السوائل المفقودة نتيجة للتعرق. المصاصات الجامدة والمشروبات الباردة مساعدة، إلا أن بإمكان طفلك أن يتناول أية مشروبات يرغب فيها، ما لم يكن لديه/لديها إسهال أو تقيؤ. إذا كان طفلك يتقيؤ أو لديه إسهال، سيعطيك الطبيب أو الممرضة تعليمات أخرى.

### ساعدي طفلك على الإرتياح

- قد تكون البطانية مفيدة إذا كان طفلك يشعر بالبرد أو الرجفة. إذا كان طفلك يشعر بالحرارة والتعرق، يحتاج عندئذ أن ينزع بعض الملابس.

### أعط الأدوية لخفض الحرارة

- يمكن أن يأخذ طفلك أسيتامينوفين (Acetaminophen (Tylenol® or Tempra®) أو أيبوبروفين (Ibuprofen (Advil® or Motrin®). إسئلي الصيدلي لمساعدتك في اختيار أفضل دواء لطفلك. إتبعي التوجيهات في العبوة بدقة. الكمية (الجرعة) تعتمد على عمر ووزن طفلك.
- يتوفر أسيتامينوفين (Acetaminophen (Tylenol or Tempra) كذلك على شكل تحاميل. يوضع هذا النوع من الدواء في مؤخرة طفلك (المستقيم). إنها طريقة جيدة لمعالجة الحمى إذا كان طفلك يشعر بالغثيان أو كان يتقيء.

### متى ينبغي على الإتصال بالطبيب؟

إتصلي بطبيب العائلة أو أخصائي الأطفال إذا لاحظت أي من الأمور التالية:

- لدى طفلك (عمره أقل من ثلاثة أشهر) :
  - درجة حرارة أكثر من ٣٧,٥ درجة مئوية (٩٩,٥ درجة فهرنهايتية) أخذت من تحت الإبط.
  - درجة حرارة أعلى من ٣٨ درجة مئوية (١٠٠,٤ درجة فهرنهايتية) أخذت من مؤخرة الطفل.
- تبلغ درجة حرارة طفلك (عمره أكثر من ثلاثة أشهر) تزيد على ٤٠ درجة مئوية (١٠٤ درجة فهرنهايتية)
- يبدو طفلك أو يتصرف وكأنه مريض جدا – مثلا متعب جدا أو ضعيف، لا يتناول السوائل أو يصعب إيقاظه
- إستمرت حمى طفلك لأكثر من ثلاثة أيام.
- إذا بقيت حفاظة طفلك نظيفة وجافة ولم يتبول لمدة ١٢ ساعة.
- إذا كنت قلقة على طفلك.

إذا لم تتمكني من الإتصال بطبيب العائلة أو إذا كنت تشعرين أن طفلك لم يتحسن، خذيه الى قسم الطوارئ. إذا مال لون طفلك الى الأزرق أو توقف عن التنفس، إتصلي برقم ٩١١.

## دواء لحمى طفلك

أعطي لطفلك في قسم الطوارئ \_\_\_\_\_ (دواء)

المرّة الأخيرة التي أعطي طفلك هذا الدواء كان \_\_\_\_\_ (الوقت)

الجرعة القادمة يمكن إعطائها في \_\_\_\_\_ (الوقت) إذا اقتضت الحاجة.