Arabic

خدمات الطوارئ Emergency Services

الحُمّى عند الأطفال Fever in Children

الحُمّى هي إرتفاعٌ في درجة حرارة الجسم. وهي رد فعل طبيعي وصحي للإلتهاب. الحُمّى تساعد الجسم على مقاومة الإلتهاب.

ما هي درجة حرارة الجسم الطبيعية ؟

درجة حرارة الجسم الطبيعية هي حوالي 37 درجة مئوية (98.6 درجة فهرنهايت). ترتفع درجة حرارة جسمنا عادة خلال النهار إلى حوالي 37.6 درجة مئوية (99.6 درجة فهرنهايت)، و تنخفض في الليل إلى حوالي 36.3 درجة مئوية (97.4 درجة فهرنهايت).

قياس درجة حرارة الجسم

إذا أصيب الأطفال بالحُمّى فإن جسمهم يصبح دافئاً، وغالباً ما تشعر بذلك إذا لمستهم. لتتأكدي من أن طفلك يعاني من الحُمّى، استخدمي ميزان الحرارة لقياس درجة حرارة جسم طفلك.

أكثر الطرق شيوعاً هي تحت الإبط وتحت اللسان.

متى يجب استخدام طريقة الإبط:

– للأطفال الذين يبلغون السادسة من عمرهم أو أقل
– للأطفال الذين لا يستطيعون إمساك ميزان الحرارة تحت لسانهم

متى يجب استخدام طريقة تحت اللسان:

– للأطفال الذين يتجاوز عمرهم 6 سنوات
– للأطفال الذين يمكنهم التنفس بسهولة بواسطة أنوفهم

استخدام ميزان الحرارة الرّقمي

طريقة الإبط:

- قومي بتشغيل ميزان الحرارة.
- أجلسي طفلك في حضنك.
- قومي بتعرية الذراع الذي هو في الجهة الأبعد منك.
- ضعي طرف ميزان الحرارة في وسط الإبط.
- أمسكي بالذراع مقابل جسم طفلك.
- قومي بإزالة ميزان الحرارة عند سماع صوت الصافرة - عادةً حوالي دقيقة واحدة.
- إقرئي درجة الحرارة.
- قومي بتنظيف ميزان الحرارة بالماء البارد والصابون. قومي بتشطيفه جيدا.

طريقة تحت اللسان:

- قومي بتشغيل ميزان الحرارة.
- ضعي طرف ميزان الحرارة تحت اللسان، موجهاً إلى الجزء الخلفي من الفم، لجانب واحد من الوسط فقط.
- أطلبي من طفلك أن يغلق شفتيه حول ميزان الحرارة.
- قومي بإزالة ميزان الحرارة عند سماع صوت الصافرة - عادة حوالي دقيقة واحدة.
- إقرئي درجة الحرارة.
- قومي بتنظيف ميزان الحرارة بالماء البارد والصابون. قومي بتشطيفه جيدا.

لا تستخدمي أبداً ميزان الحرارة الزجاجي (الزئبقي).

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مُوَجهة فقط للشخص الذي أُعطيَت له من قِبل فريق الرعاية الصحية.

Catalogue #262114 (August 2023) Arabic
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

كيفية رعاية طفل مصاب بالحُمّى

إبقي طفلك معتدل البرودة ولكن ليس بارداً جداً.

- ألبسي طفلك ملابس خفيفة. قومي بإزالة السترات الصوفية الثقيلة والبطانيات.
- حافظي على درجة حرارة الغرفة بحيث تكون أدنى من 21 درجة مئوية (70 درجة فهرنهايت).
- استخدمي مِروحة لتبريد الغرفة في الصيف. لا تتركي الهواء البارد يَهُبّ مباشرة على الطفل.
- ضعي قطعة قماش باردة على جبين طفلك.
- إذا بدأ طفلك بالإرتعاش، فقومي بتغطية طفلك. الإرتعاش يزيد درجة حرارة الجسم.

تأكدي من حصول طفلك على السوائل

- شجعي طفلك على شرب السوائل الصافية أو العصير أو شراب الزنجبيل.
- إذا كان طفلك يحصل على الرضاعة الطبيعية، فإستمري في إرضاعه.
- يمكن أن يتناول الأطفال الأكبر سنّاً حلويات الجيلاتين الصافية والمثلجات.

إعطاء الدواء لعلاج الحُمّى

استخدمي فقط الأدوية الموصوفة خصيصاً للرُضّع والأطفال.

أعطي طفلك إمّا:

- الأسيتامينوفين (تايلنول، تيمبرا، وغيرها من العلامات التجارية الأخرى)، أو
- الإيبوبروفين (أدفيل، و موترين، وغيرها من العلامات التجارية الأخرى).

لا تعطي الطفل الأسبرين أبداً (حمض أسيتيل الساليسيليك أو ASA) أو أي شيء يحتوي على ASA.

إذا كان عمرطفلك 3 أشهر أو أقل من ذلك و كانت درجة حرارة الجسم 38 درجة مئوية (100 درجة فهرنهايت) أو أعلى:

- إتصلي فوراً بطبيب الأسرة.
- **لا تعطي** أي دواء حتى يوافق الطبيب على ذلك.

إذا لم تتمكني من الاتصال بطبيبك فعليك أن تذهبي إلى أقرب قسم طوارئ.

إذا كان عمرطفلك **أكثر من** 3 أشهر و كانت درجة حرارة الجسم 38.5 درجة مئوية (100.3 درجة فهرنهايت) أو أعلى، فيمكنك ان تمضي قُدماً و تعطي طفلك إمّا الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين.

التاريخ: _____

وتعتمد الجرعة المناسبة لطفلك على وزن الجسم.

يَزِنُ طفلك/Your child weighs: _____

الجرعة الصحيحة لطفلك:
The correct dose for your child

إذا أُعطيَ الأسيتامينوفين/acetaminophen: _____
كل 4 ساعات مادام طفلك يعاني من الحُمّى

إذا أُعطيَ الإيبوبروفين/ibuprofen: _____
كل 6 ساعات مادام طفلك يعاني من الحُمّى

إذهبي إلى أقرب قسم الطوارئ إذا:

- ☐ إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس.
- ☐ إذا كان طفلك يعاني من نوبة مرضية.
- ☐ إذا كان طفلك يشكو من تَصَلُّبٍ و قرحةٍ في الرقبة.

لمعرفة المزيد:

- إسألي طبيب أسرتك.
- اتصل بالرعاية الافتراضية في صحة فريزر على الرقم 1-800-314-0999 أو شارك في دردشة مباشرة عبر الانترنت على fraserhealth.ca/virtualcare، يومياً من 10 صباحاً إلى 10 مساءاً.
- إتّصلي على رقم 1-1-8 في الليل أو النهار
- (للصّم وضعاف السّمع 1-1-7) أو بادري بزيارة HealthLinkBC.ca
- بادري بزيارة fever.trekk.ca أو إمسحي رمز الإستجابة السريعة (QR) للذهاب إلى هذا الموقع.

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مُوَجهة فقط للشخص الذي أُعطيَت له من قِبل فريق الرعاية الصحية.

Catalogue #262114 (August 2023) Arabic
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca