

## هنگامی که طفل مریض می‌شود- معلومات برای پدران و مادران

طفل‌های خرد بیشتر وقت‌ها مریض هستند. کودکان بین ۰ تا ۴ ساله بطور متوسط دچار ۶ تا ۸ عفونت مجاری تنفسی در سال می‌شوند. این عفونت‌ها سبب می‌شود که کودکان سیستم دفاعی بدن خود را تقویه نمایند. سرایت عفونت‌ها در بین گروه‌های کودکان خرد را کاملا برطرف کرده نمی‌توان، لکن می‌توان آن‌را محدود نمود. به حیث پدر یا مادر، فرد بایستی آماده باشد که چندین بار در هر ترم با طفل در خانه بماند تا عفونت طفل بهبود یافته و خطر سرایت بیماری به دیگر طفل‌ها کم شود.

وضعیت عمومی طفل، یعنی این‌که طفل تا چه اندازه توانایی اشتراک‌گرفتن در فعالیت‌های کودکان را داشته‌باشد، در فیصله کردن بالای اینکه آیا طفل می‌تواند به کودکان بیاید یا خیر، تعیین‌کننده می‌باشد. وقت‌هایی که طفل در خانه است ممکن است پدر و مادر همیشه متوجه بیماری طفل نشوند لکن در کودکان و در میان دیگر طفل‌ها و کلانسالان و در حین فعالیت‌های مختلف، کارمندا در کودکان می‌توانند متوجه این موضوع شوند که طفل مانند دیگر اوقات توان اشتراک گرفتن در فعالیت‌ها را ندارد. اگر طفل بیش از اندازه مانده یا خسته باشد، نان نخورد، خوابد، دچار عدم تمرکز حواس شود و یا به دیگر رقم نشان دهد که توانایی بودن در کودکان را ندارد، مهم است که پدر و مادر هر چه زودتر به آن‌جا رفته و طفل را به خانه ببرند. کارمندا در کودکان در مشاهده این‌که کودکان به چه قسم در محیط کودکان عمل می‌کنند، تبحر دارند و در مواردی که درباره وضعیت عمومی طفل تردید به میان می‌آید، بایستی توجه داشت که این قضاوت کارمندا است که تعیین‌کننده می‌باشد. اگر شما پدر و مادر در مورد این‌که آیا طفل می‌تواند به کودکان بیاید یا نه، مطمئن نیستید، می‌توانید به کودکان زنگ بزنید. غرض دریافت رهنمایی صحی به کلینیک‌ها و شفاخانه و دیگر مراکز تدوای با نمبر تلفون ۱۱۷۷ معلومات خدمات صحی زنگ بزنید.

### موازین عمومی در مورد زمانهایی که طفل در خانه می‌ماند و به کودکان نمی‌رود:

- در وقت تب باید که طفل حداقل ۲۴ ساعت بدون تب باشد (بدون استفاده از داروی قطع تب) تا بتواند به کودکان برگردد.
- در وقت ماندگی یا خستگی. اگر طفل آنقدر خسته باشد که نتواند در فعالیت‌های عادی کودکان اشتراک نماید، باید با او در خانه بماند، مثلا وقت‌هایی که طفل نتوانسته به علت سرفه کردن بخوابد.
- اسهال و/یا استفراغ. در این موارد با طفل در خانه بماند و طفل وقتی می‌تواند به کودکان برگردد که حداقل ۴۸ ساعت استفراغ نکرده و اسهال رقیق یا آبکی نداشته‌باشد و بتواند بطور عادی غذا بخورد.
- در وقت بروز دیگر مریضی‌های مسری بعنوان مثال زرد زخم. تا وقت خشک شدن زخم‌ها با طفل در خانه بماند.
- تدوای با انتی بیوتیک. تا وقتی که وضعیت عمومی طفل، تب و مانند آن‌ها تثبیت شده باشد، همچنین حداقل دو روز از تدوای تیر شده باشد، با طفل در خانه بماند. انتی بیوتیک و دیگر داروهای مقطعی را بایستی خود پدر و مادر به طفل بدهند.
- داشتن عادات و روتین‌های ثابت در مواردی مانند نان خوردن و خوابیدن منظم از شروط لازم برای خوب بودن حال طفل است. فعالیت فیزیکی و بدنی، مخصوصا در هوای آزاد هم برای کودکان خوشایند بوده و هم برای صحت آن‌ها مفید می‌باشد. پتوها، حیوانات اسباب‌بازی و مانند آن که کودکان همراه خود به کودکان می‌آورند باید قابل شستشو باشند.
- رعایت بهداشت دست‌ها و سرفه و عطسه کردن در زاویه آرنج (پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه با بازو یا در زاویه آرنج) از جمله رهنمایی‌های بهداشتی است که در کودکان توصیه می‌شود. کارمندا در کودکان از وضعیت عفونت در بین کودکان کودکان در هر زمان معلومات مکملی دارند و وقت‌هایی که ضرورت پیدا شود، برای بالا بردن تدابیر بهداشتی در کودکان فیصله کرده می‌توانند.

### غرض دریافت معلومات بیشتر

- مثلا غرض دانستن اینکه در هنگام ابتلای طفل به گلوں درد یا گوش‌درد چه باید کرد به اینجا مراجعه کنید: [www.1177.se](http://www.1177.se)
- برای دیدن کتاب دایره بهداشت و خدمات صحی "مریضی‌های مسری در کودکان" به اینجا مراجعه کنید: [www.sos.se](http://www.sos.se)

این معلومات را دریافت نموده‌ام: تاریخ..... امضاء.....