

نکات پزشکان خانواده برای مراقبت از کودکان با علائم تنفسی

بیشتر بیماری‌های تنفسی در کودکان، از جمله سرماخوردگی، آنفولانزا، ویروس سین‌سیشیال تنفسی و کوید می‌توانند در خانه بدون نیاز به داروهای نسخه‌ای مدیریت شوند. با این حال، در برخی موارد مراجعه به پزشک ضروری است. در زیر، پزشکان خانواده نکاتی درباره زمان نیاز به مراقبت پزشکی و چگونگی حمایت از فرزندان در خانه را به اشتراک می‌گذارند.

با پزشک خانواده خود تماس بگیرید اگر فرزندان:

- تب دارد که ۷۲ ساعت یا بیشتر طول کشیده است.
- تبی که برای یک روز یا بیشتر (بدون مصرف داروی تب‌بر) از بین رفته و دوباره برگشته است.
- غیرعادی بدخلاق است و حتی بعد از درمان تب، آرام نمی‌شود.
- گوش‌دردی که بیش از ۴۸ ساعت طول کشیده است.
- غذا نمی‌خورد یا مایعات نمی‌نوشد. توجه داشته باشید که در هنگام بیماری، خوردن و آشامیدن کمتر طبیعی است. مایعات مهم‌تر از غذا هستند و نداشتن یا کاهش قابل‌توجه پوشک‌های مرطوب می‌تواند نشانه کاهش شدید مصرف مایعات باشد.
- نیازهای خاصی دارد که مراقبت از او را دشوارتر می‌کند.

به عنوان والدین یا قیم، شما بهترین شناخت را از فرزندان دارید. اگر احساس می‌کنید فرزندان نیاز به ویزیت پزشک دارد، لطفاً درخواست کمک کنید.

نمی‌دانید چه کاری انجام دهید؟ **Health811** دارای ابزار بررسی علائم و گزینه چت زنده با پرستار است. همچنین می‌توانید با شماره ۸۱۱ تماس بگیرید تا با یک پرستار صحبت کنید که ۲۴ ساعت شبانه‌روز در دسترس است.

با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید یا به بخش اورژانس بروید اگر:

- نگران هستید که فرزندان به شدت بیمار است.
- نوزاد شما، کمتر از سه ماه سن، تب دارد.
- فرزندان در تنفس مشکل دارد یا سریع‌تر از حد معمول نفس می‌کشد.
- نگران هستید که فرزندان در خطر کم‌آبی قرار دارد یا دچار کم‌آبی شده است.

این‌ها تنها چند مثال از زمانی است که باید به مراقبت اورژانسی مراجعه کنید. **بیمارستان کودکان شرقی انتاریو (CHEO)** اطلاعات بیشتری برای کمک به تصمیم‌گیری در مورد نیاز به مراقبت اورژانسی دارد.

https://www.cheo.on.ca/en/clinics-services-programs/emergency-care.aspx?_mid_=1557

کمک به فرزندان در خانه

- **تب:** تب یا درد را با داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن درمان کنید اگر فرزندان می‌توانند مصرف کنند. به یاد داشته باشید که اسپرین یا محصولات حاوی اسید استیل‌سالیسیلیک (**ASA**) برای کودکان توصیه نمی‌شود. اگر در دسترسی به داروهای بدون نسخه مشکل دارید، با پزشک خانواده یا داروساز خود تماس بگیرید. اطلاعاتی از **انجمن اطفال کانادا** چگونگی اندازه‌گیری دمای کودک و اقداماتی که در صورت داشتن تب باید انجام دهید را توضیح می‌دهد. روش اندازه‌گیری دما بر اساس سن کودک شما تعیین می‌شود. روش‌های دهانی (از طریق دهان) و زیر بغل با یک دماسنج مناسب ترجیح داده می‌شوند. نوارهای تب‌سنج (برچسب‌های پیشانی) توصیه نمی‌شوند زیرا دقیق نیستند.
- **چشم‌های قرمز و ترشحات:** این علائم تقریباً همیشه بدون نیاز به قطره آنتی‌بیوتیک یا داروی دیگر به خودی خود برطرف می‌شوند. کمپرس گرم و قطره‌های مصنوعی چشم می‌توانند ناراحتی را کاهش دهند.
- **گرفتگی و آبریزش بینی:** از اسپری‌های شستشوی نمکی، دستگاه مرطوب‌کننده یا مکنده بینی استفاده کنید.

- **گوش درد:** اگر متوجه شدید که فرزندتان گوشش را می‌کشد، ممکن است گوش درد داشته باشد. اگر گوش درد فرزندتان بیش از ۴۸ ساعت طول کشید، اگر ترشحاتی از گوش وجود دارد، یا اگر در سال گذشته بیش از ۲-۳ عفونت گوش داشته است، برای ارزیابی مراجعه کنید.
- **سرفه:** سرفه را با دستگاه مرطوب‌کننده یا بخار دوش درمان کنید. اگر سرفه شبیه به پارس سگ است، هوای خنک بیرون ممکن است کمک کند. اگر فرزندتان حداقل یک سال سن دارد، می‌توانید ۱-۲ قاشق چایخوری عسل به او در عصر بدهید.
- **مایعات:** اطمینان حاصل کنید که فرزندتان به اندازه کافی مایعات مانند آب، سوپ‌ها، آب میوه یا حتی یخچوب‌ها مصرف می‌کند. شیر مادر/شیر خشک برای نوزادان کوچک که مایعات دیگری نمی‌نوشند، کافی است.

نکاتی برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری

- اطمینان حاصل کنید که واکسن RSV با **Beyfortus®** برای نوزادان زیر یک سال و کودکان پرخطر تا ۲۴ ماهه دریافت شده است. جزئیات بیشتر در این برگه اطلاعات شورای استانی بهداشت مادر و کودک موجود است.
<chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.pcmch.on.ca/wp-content/uploads/pcmch-rsv-parent-fact-sheet.pdf>
- در مکان‌های عمومی شلوغ، از ماسک استفاده کنید (و فرزندتان را نیز ماسک ببوشانید).
- دست‌هایتان را مرتباً و به خوبی بشویید؛ از ضدعفونی‌کننده دست در صورت عدم دسترسی به شستشو استفاده کنید.
- در آرنج خود سرفه و عطسه کنید به جای دست‌ها.
- وقتی بیمار هستید و فرزندتان هم بیمار است، در خانه بمانید، به‌ویژه در چند روز اول که بیشتر مسری هستند.
- واکسن آنفولانزا را بگیرید و دوزهای COVID-19 را به‌روزرسانی کنید. کودکان شش ماهه و بالاتر می‌توانند واکسن COVID-19 را در پاییز ۲۰۲۴ دریافت کنند. برای آنفولانزا و COVID-19، برخی از افرادی که قبلاً دوز واکسن دریافت نکرده‌اند ممکن است به یک سری دو دوز نیاز داشته باشند.
- اطمینان حاصل کنید که واکسن سیاه‌سرفه (پرتوسیس) به‌روز است. دوزهای **Tdap** در دو، چهار و شش ماهگی و چهارده سالگی توصیه می‌شود. افراد باردار نیز باید یک دوز دریافت کنند، که ایده‌آل بین ۲۷ تا ۳۲ هفته بارداری است.