



Nyrso Ysgol | School Nursing  
BIP Caerdydd a'r Fro Cardiff & Vale UHB



## خط تلفن

اگر والد یا سرپرست یک کودک 5 تا 11 ساله هستید، برای مشاوره و پشتیبانی محرمانه به پرستار مدرسه خود در

**07312263178**  
پیامک بدهید

سلامت عاطفی

کثیف کردن

خود ادراری در روز و شب

تغذیه سالم رفتار

کنترل ادرار و مدفوع

روابط

این خدمت پیامک برای والدین خواهد بود تا به پرستار مدرسه خود برای کمک به طیف گسترده ای از مشکلات سلامتی دسترسی داشته باشند. این یک خدمات تشخیص پزشکی نخواهد بود اما ما می توانیم در مواردی توصیه بکنیم مانند...

در دسترس در طی تعطیلات مدرسه

در دسترس از دوشنبه تا جمعه از ۸.۳۰ صبح تا ۴.۳۰ بعدازظهر

اگر 11 تا 19 ساله هستید برای مشاوره و پشتیبانی محرمانه به پرستار مدرسه خود در شماره

**07520615718**

پیامک بدهید.

قدری تغذیه سالم

سیگار کشیدن روابط عاطفی

احساس غمگینی یا عصبانیت

سلامت روانی مواد مخدر الکل

استرس امتحان تغییرات در بدن شما

ما به جوانان در رابطه با مواردی کمک میکنیم مانند...



ChatHealth

هر زمان پیامک بفرستید...

ما دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸.۳۰ صبح تا ۴.۳۰ بعدازظهر پاسخ میدهم

آیا فرزند شما در خانه تحصیل می کند؟

و سن او بین ۵ تا ۱۶ سال است؟

آیا می دانستید که آنها هنوز هم حق دسترسی به خدمات پرستاری مدرسه را دارند؟

اگر فرزند/فرزندان شما بالای 13 سال سن دارند، در صورت تمایل می توانیم ارزیابی سلامتی آنها را مستقلاً انجام بدهیم.

لطفاً با ما تماس بگیرید تا ترتیبات انجام ارزیابی سلامت در خانه/جامعه را بدهیم و یا بیشتر در اینمورد صحبت کنیم

خدمات پرستاری مدرسه می تواند برای رشد جسمی یا عاطفی فرزند شما پشتیبانی ارائه کند. مانند:

- ارزیابی وضعیت واکسیناسیون - به شما اطلاع می دهند که چه واکسن هایی باید دریافت بشوند و چگونه میشود آنها را دریافت کرد
- نظارت بر رشد - قد، وزن و بررسی بینایی
- پشتیبانی برای کنترل ادرار و مدفوع - تواله کردن / شب ادراری / کثیف کردن
- پشتیبانی برای سلامت عاطفی
- سبک زندگی سالم و ارتقای سلامت

- کمک به نظرات و آرزوهای فرزندان برای شنیده شدن در خدمات بهداشتی که به آنها دسترسی دارد
- ارزیابی سلامت
- راهنمایی به سمت منابع مفید
- دسترسی به سایر خدمات بهداشتی
- توصیه های بهداشتی جنسی از جمله ارائه برخی از روش های پیشگیری از بارداری



فازر بسی

حفظ کنید  
شایع کودکانی  
بیماری های

او را در برابر  
سالم و خود را  
کودک برای،  
خانواده



فارسی



# راهنمای خانواده برای، کودک خود را سالم و او را در برابر بیماری های شایع کودکی حفظ کنید



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Caerdydd a'r Fro  
Cardiff and Vale  
University Health Board



Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro  
Tim Iechyd Cyhoeddus  
Cardiff and Vale University Health Board  
Public Health Team



# محتویات

|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 34 | بیماری شایع: زرد زخم                         | 2  | مقدمه                                   |
| 36 | بیماری شایع: گال                             | 3  | راهنمای خدمات در NHS                    |
| 38 | بیماری شایع: زگیل آبکی - مولوسکوم کنتاژیوزوم |    | <b>راهنمایی برای ....</b>               |
| 40 | بیماری شایع مننژیت/ سپسیس (مسمومیت خونی)     | 5  | راهنمایی برای سایر خدمات مفید در کاردیف |
| 42 | بیماری شایع: ورم ملتحمه چشم                  |    | <b>کودک من مشکلات زیر را دارد...</b>    |
| 43 | مشکلات رایج: شپش سر                          | 8  | فرزند من تب دارد                        |
| 44 | فرزند من بیوست دارد                          | 10 | فرزند من سرفه و یا سرماخوردگی دارد      |
| 46 | بیماری شایع: کرم های نخی                     | 12 | فرزند من گلودرد دارد                    |
| 48 | بیماری شایع: خس خس سینه پیش-دبستانی و آسم    | 14 | فرزند من گوش درد دارد                   |
| 50 | بیماری شایع: کم خونی فقر آهن                 | 16 | فرزند من دندان درد دارد                 |
| 51 | خواب ایمن                                    | 18 | فرزند من استفراغ و اسهال دارد           |
| 52 | بیماری شایع: راش پوستی پوشک                  | 19 | فرزند من جراحی دارد                     |
| 53 | بیماری رایج: رفتار چالش برانگیز              | 22 | فرزند من درد دارد                       |
| 54 | بیماری شایع: مشکلات سلامت روان               | 24 | فرزند من آلرژی دارد                     |
| 58 | واکسیناسیون ها                               |    | <b>بیماری های شایع</b>                  |
| 60 | ترک سیگار                                    | 26 | فرزند من سرخک دارد                      |
| 62 | تغذیه سالم                                   | 28 | بیماری شایع اگزما (زرد)                 |
|    |  | 30 | بیماری شایع: آبله مرغان                 |
|    |  | 32 | بیماری شایع: بیماری دست، پا و دهان کودک |

## مقدمه



زمانیکه فرزند شما ناخوش است، می تواند برایتان بسیار استرس آور باشد. نگران میشوید که او چه مشکلی دارد و چه کاری برای کمک می توانید انجام بدهید.

در کاردیف خدمات زیادی برای حمایت از شما وجود دارد. این کتابچه به شما کمک می کند تا بدانید چه کاری را باید به هنگام مراقبت از یک کودک ناخوش انجام بدهید و به کجا مراجعه بکنید.

این کتابچه حاوی توصیه هایی در مورد نحوه مدیریت برخی از بیماری ها و ناخوشی های رایج در دوران کودکی است. این کتابچه به شما کمک می کند تا بیماری فرزندتان را در خانه مدیریت کنید و زمان و نحوه دسترسی به خدمات سلامت در NHS را توضیح میدهد. اگر بتوانید فرزند خود را در خانه درمان کنید و یا از خدمات موجود در جامعه خود کمک بگیرید، می تواند از انتظار طولانی مدت شما در بخش حوادث و اورژانس بیمارستان جلوگیری بکند.

این کتابچه دارای اطلاعاتی در مورد برخی از بیماری های جدی تر نیز میباشد، که شامل علائمی را که باید بدنبال آنها باشیم و چه زمانی باید به دنبال گرفتن کمک باشیم، میباشد.

این کتابچه از راهنمایی با رنگ های **قرمز**، **کهربایی** و **سبز** استفاده می کند تا نشان بدهد که هر یک از علائم چقدر جدی هستند و چه زمانی باید کمک بگیرید.

**قرمز - بررسی فوری پزشکی، با 999 تماس بگیرید یا به بخش حوادث و اورژانس A&E بروید**



**کهربایی - با پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید**



**سبز - می توانید این مورد را با نکات ارائه شده در خانه درمان کنید.**



این کتابچه شامل اطلاعات در مورد تمام بیماری های دوران کودکی نمیشود. در صورتیکه در مورد هر یک از توصیه های موجود در این کتابچه مطمئن نیستید، باید همیشه با یک پزشک صحبت کنید.

## راهنمای خدمات در NHS



### خارج از ساعات کاری/111

اگر مرکز پزشک عمومی GP شما بسته است و به کمک پزشکی نیاز دارید، لطفاً با 111 تماس بگیرید، آنها در صورت لزوم یک قرار ملاقات با خدمات GP خارج ساعات کاری را ترتیب می دهند و یا در حین انتظار برای یک قرار ملاقات، به شما مشاوره ارائه می دهند.



### GP

GP (پزشک عمومی) یک پزشک خانواده است که شما و فرزندان را در رابطه با نگرانی های سلامتی معاینه می کند. آنها می توانند وضعیت سلامت را بررسی و به شما توصیه بکنند و دارو تجویز کرده و در صورت لزوم شما را به خدمات تخصصی ارجاع بدهند.



### داروخانه

متخصصان آموزش دیده در مراقبت های بهداشتی هستند که به راحتی در دسترس میباشند و اغلب در سوپرمارکت ها مستقر هستند.

آنها می توانند به شما در مورد بیماری ها و جراحات رایج توصیه کرده و دارو بدهند.

(در ولز نسخه رایگان است).

### چه زمانی مراجعه کنیم؟

اگر نمی توانید منتظر بمانید تا مرکز پزشک عمومی GP شما باز شود، می توانید برای دریافت مشاوره پزشکی با 111 تماس بگیرید، ممکن است آنها برای شما یک قرار ملاقات رزرو کنند تا به GP خارج از ساعات کاری مراجعه کنید، این محل برای کاردیف و ویلز، در همان ساختمان CAVHIS (در کاردیف رویال اینفرمری (Cardiff Royal Infirmary) است.

اگر حال فرزندتان خوب نیست و نیاز به مشاوره و حمایت بیشتری دارید، می توانید برای ملاقات با پزشک عمومی GP خود وقت بگیرید.

پزشک عمومی GP شما می تواند طیف وسیعی از مشکلات پزشکی و سلامت روانی را ببیند و می تواند مراقبت های پیشگیرانه و همچنین آموزش های بهداشتی را ارائه بدهد.

سرفه  
سرماخوردگی  
دردها  
گلو درد  
آنفولانزا  
گوش درد  
سیستیت (التهاب مثانه)  
راش و التهاب پوستی  
دندان درآوردن  
قرمزی چشم  
و خیلی موارد بیشتر...  
اطلاعات مربوط به برنامه بیماری های رایج را ببینید.

جزوه داروخانه  
را انتخاب کنید





### دندانپزشک

برای ثبت نام با یک دندانپزشک NHS لیست انتظار وجود دارد. اگر در این زمینه به کمک نیاز دارید، صلیب سرخ بریتانیا می تواند کمک کند.

اگر اورژانس دندانپزشکی دارید، لطفاً با شماره 111 برای دسترسی به خط تلفن کمک های دندانپزشکی تماس بگیرید.



### ویزیتور سلامت

ویزیتورهای سلامت با خانواده هایی کار می کنند که فرزندان زیر 5 سال دارند. آنها می توانند پشتیبانی و مشاوره خود را در رابطه با طیف وسیعی از مسائل از طریق بازدیدهای خود در خانه یا در کلینیک های نوزادان و یا در طی بررسی های رشدی فرزند شما، ارائه بدهند.



### A&E/999

فقط در موارد اضطراری جدی و تهدید کننده جان با 999 تماس بگیرید.

اگر در کاردیف و ویل زندگی می کنید، باید در بخش حوادث و اورژانس (A&E) در بیمارستان دانشگاه ولز در

**University Hospital of Wales, Heath Park, Cardiff CF14 4XW**

حضور پیدا کنید.

### چه زمانی مراجعه کنیم؟

پس از ثبت نام با یک دندانپزشک، می توانید به آنها برای انجام معاینات روتین و اورژانس های دندانپزشکی مراجعه کنید. در مدتی که هنوز در لیست انتظار هستید، در صورت هر گونه درد شدید دندان، تورم یا خونریزی، می توانید با شماره 111 با یک دندانپزشک اورژانس تماس بگیرید.

برای دریافت توصیه هایی در مورد شیردهی و تغذیه کودک.

توصیه های مربوط به خوابیدن، از جمله خواب ایمن داشتن

رشد کودک

گفتار و کلام

بیماری های جزئی

ارتقاء سلامت

خفگی

تقلا برای نفس کشیدن / توقف تنفس.

خونریزی یا درد شدید

غش کردن

شکستگی های استخوان

بلعیدن مواد خطرناک

هر گونه بیماری تهدید کننده جان و یا بیماری های وخیم

# راهنمایی برای سایر خدمات مفید در کاردیف



## صليب سرخ بریتانیا (British Red Cross)

کارمندان صليب سرخ بریتانیا پشتیبانی چندین زبانه و فرد به فرد را در یک محیط امن و محرمانه ارائه می دهند. هدف این پروژه بهبود بخشیدن به سلامت و رفاه افرادی است که برای آنها دسترسی یافتن به مراقبت های بهداشتی و همکاری با آنها برای کاهش دادن نابرابری های بهداشتی در کاردیف و ویل دشوار است.

## صليب سرخ بریتانیا چگونه کمک می کند؟

- > حمایت برای دسترسی به مراقبت های دندانپزشکی اورژانس و در جریان
- > حمایت برای دسترسی به خدمات سلامت روان
- > حمایت برای دسترسی به خدمات ارائه شده در داروخانه ها
- > حمایت برای دسترسی به حمل و نقل در صورت لزوم
- > حمایت برای دسترسی به خدمات پشتیبانی قانونی اجتماعی
- > ارائه اطلاعات در مورد روند پناهندگی و دسترسی به حمایت های تخصصی
- > حمایت برای مسکن
- > حمایت برای ثبت نام خانواده شما با یک پزشک عمومی در مرکز GP
- > اطلاعات و دسترسی به سایر خدمات اولیه سلامت و راهنمایی در مورد قرارهای ملاقات برای مراقبت های ثانویه سلامت



**لطفاً از پرستار یا دکتر خود برای ارجاع به صليب سرخ بریتانیا درخواست کنید**

## جلسات بازی در پارک مینیستر

می توانید در کلیسای پارک مینیستر یونایتد ریفرم -  
**Parkminster United Reform Church, Minster Rd,**  
**Cardiff CF23 5AS** - جلسات رایگان بازی برای کودکان را پیدا کنید.

سه شنبه ها - ۱۲.۳۰ بعدازظهر - ۱۴.۳۰ بعدازظهر

چهارشنبه ها - ۱۲.۳۰ بعدازظهر - ۱۴.۳۰ بعدازظهر

پنجشنبه ۱۰.۳۰ صبح - ۱۴.۳۰ بعدازظهر





### شورای پناهندگان ولز - Welsh Refugee Council

شورای پناهندگان ولز نیز می تواند به شما برای دسترسی به خدمات در منطقه کمک و حمایت کند.

#### شورای پناهندگان ولز چگونه می تواند کمک کند؟

- پشتیبانی برای دسترسی به مسکن ایمن و مطمئن.
- کمک به شما برای به چالش کشیدن تصمیمات ناعادلانه پناهندگی.
- پشتیبانی برای دسترسی به تحصیلات و بهداشت برای شما و فرزندان شما .
- پشتیبانی برای دسترسی به فرصت های اجتماعی و بازی برای فرزند شما.

08081967273



### اوایسیس ، کاردیف (Oasis, Cardiff)

این مرکز در طول هفته برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند باز است، آنها جلسات و گروه های مختلف، کلاس های هنری، کلاس های زبان انگلیسی، جلسات ورزشی، جلسات مشاوره روزانه، انجمن های حمایتی، جلسات آرامش بخش را برگزار می کنند و هر روز هفته ناهار رایگان ارائه می دهند!

آنها بطور مرتب در خارج از مرکز، برای سفرهای فرهنگی و ورزشی برای بازدید کردن از موزه و گالری هنری تا فعالیت های تیم ورزشی و چالش های کوهنوردی را در اطراف ولز ترتیب می دهند.

**Oasis Cardiff, 69B Splott Rd  
Cardiff, CF24 2BW**



### TGP Cymru

برنامه پناهندگی و پناهجویی در (RAP) TGP Cymru) رویکردی جامع را برای حمایت و توانمندسازی جوانان ارائه می دهد. آن ها می توانند از فرزند شما از طریق جلسه مشاوره یا بهزیستی گروهی، گروه جوانان و طرح های مربیگری حمایت کنند. اگر مایل به اطلاعات بیشتر در مورد این خدمات هستید، با پزشک عمومی GP یا پرستار فرزند خود صحبت کنید. آنها می توانند شما را ارجاع بدهند یا خودتان با آنها در شماره 0795747207 تماس بگیرید

0795747207



## فرزند من تب دارد



### فراخوان به اقدام:

- فرزند خود را تا حد امکان در وضعیت راحت نگه دارید.
  - برای راحتی و کاهش دما، به او دادن پاراستامول یا ایبوپروفن را در نظر بگیرید.
  - به او غذای ساده و نوشیدنی های معمولی بدهید.
  - اگر طفل با شیر مادر تغذیه می شود، شیردهی به او را ادامه بدهید.
  - اگر استفراغ می کند، نوشیدنی های کم و مکرر به او بدهید، زیرا احتمال ماندن نوشیدنی کم در معده او بیشتر است.
  - سعی نکنید دمای فرزند خود را با استفاده از اسفنج و یا پنکه کنترل کنید.
  - در نوزادان تب کردن تا 48 ساعت پس از دریافت واکسن شایع می باشد - دادن پاراستامول معمول را در نظر بگیرید.
  - اگر قرار است که فرزندتان واکسن بزند، آن را به بعد از بهبود یافتن تب او موکول کنید.
  - اگر هرگونه نگرانی دارید برای دریافت مشاوره با پزشک عمومی در GP خود و یا 111 تماس بگیرید
- اگر دمای بدن فرزند شما بالاتر از 38 درجه سانتیگراد باشد، به عنوان دمای بالا و تب در نظر گرفته می شود.
- بهترین روش برای اندازه گیری دمای بدن، استفاده از یک دماسنج دیجیتال است.
- تب، واکنش طبیعی بدن برای مبارزه با عفونت است
- دمای بالا می تواند ناشی از عفونت های ویروسی و باکتریایی باشد
- در عفونت ویروسی علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه، خس خس سینه، گلودرد، قرمزی چشم و اسهال شایع هستند.
- اگر چند نفر در یک خانه ناخوش باشند، ممکن است این دلیل یک عفونت ویروسی باشد (زیرا عفونت های ویروسی به راحتی قابل انتقال هستند).
- عفونت های ویروسی به خودی خود بهبود می یابند و نیازی به درمان با آنتی بیوتیک ندارند.



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- کودک بیدار نمی شود.
- تنفس بسیار سریع شده و یا اگر تنفس از حالت عادی تغییر کرده است.
- صداهای غیرعادی به هنگام تنفس (خرخر و ناله کردن)
- رنگ پوست، لب و یا زبان کبود/خاکستری/ لکه های توری موتلینگ است و در تماس سرد است.
- ادرار نکردن برای بیش از 12 ساعت
- التهاب و راش پوستی که وقتی با لیوان روی آن فشار می آورید محو و کم رنگ نمی شود (به بخش مننژیت مراجعه کنید)
- تشنج و یا لرزش و یا تحریک پذیری و کج خلقی وقتی او را لمس می کنید



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

- دمای 38 درجه سانتیگراد و بالاتر در نوزاد 0-3 ماهه.
- دمای بالای 39 درجه سانتیگراد در کودک 3-6 ماهه.
- گریه با صدای بلند.
- تنفس او سریعتر از حد معمول است.
- پرش و زنش پره های بینی.
- رنگ کودک کم رنگ است.
- لب ها و زبان خشک شده اند.
- پوشک خشک و یا عدم دفع ادرار به اندازه معمول.
- برای نوزاد زیر 12 ماه: قسمت نرم روی سر فرو رفته است.
- تب بیش از 5 روز طول کشیده است.
- مفاصل متورم و یا داغ و یا قرمز.
- حال فرزند شما بدتر می شود و شما نگران او هستید



**شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر: (سبز)**

- دمای کمتر از 38 درجه سانتیگراد در نوزاد 0-3 ماهه.
- دمای کمتر از 39 درجه سانتیگراد در کودک 3-6 ماهه.
- کودک سر حال است و واکنش های او همانند مواقع معمول اوست.
- کودک فعال است: راه می رود، چهار دست و پا میخزد، صحبت میکند.
- نفس کشیدن او همانند مواقع معمول اوست
- رنگ طبیعی در پوست، لب ها و زبان خود دارد
- غذا میخورد و مایعات می نوشد
- دفع منظم ادرار دارد



## فرزند من سرفه و یا سرماخوردگی دارد

سرفه و سرماخوردگی در کودکان خردسال بسیار شایع است، به ویژه در ماه های پاییز و زمستان که توسط ویروس های مختلف ایجاد می شوند. سرفه و سرماخوردگی می توانند برای هفته ها تا قبل از بهبودی ادامه داشته باشند. ممکن است در طول زمستان، کودکان یکی پس از دیگری به عفونت های ویروسی مبتلا بشوند که می تواند باعث بشود تا شما فکر کنید که حال آنها هرگز خوب نیست. در ماه های تابستان همه چیز بهتر خواهد شد!

بهترین راه برای درمان سرفه و سرماخوردگی استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است.

می توانید از داروهای پاراستامول و ایبوپروفن برای کمک به رفع هر دردی نیز استفاده کنید.

### پیشگیری

پیشگیری کردن از این عفونت ها دشوار است. بهداشت خوب می تواند به جلوگیری از گسترش عفونت ها کمک کند.

- دست های خود را به طور منظم و کامل بشوید.
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آنها را در سطل زباله قرار بدهید.
- از به اشتراک گذاشتن لیوان یا ظروف خود با افرادی که ناخوش هستند خودداری کنید

### فراخوان به اقدام:

اکثر کودکان مبتلا به سرفه و سرماخوردگی نیازی به آنتی بیوتیک ندارند.

آنتی بیوتیک ها به طور معمول برای درمان عفونت ها استفاده نمی شوند، زیرا آنها:

- عفونت های ویروسی را درمان نمی کنند.
- می توانند باعث ایجاد عوارض جانبی مانند راش پوستی و یا اسهال بشوند.
- استفاده بیش از حد می تواند باعث مقاومت در مقابل آنتی بیوتیک ها شود.

گاهی اوقات ممکن است کودکان علاوه بر عفونت های ویروسی، به عفونت های باکتریایی نیز مبتلا بشوند. در صورت بروز هر یک از علائم کهربایی یا قرمز در فرزندتان، ضروری است که به دنبال گرفتن مشاوره پزشکی باشید.



**به اورژانس A&E بروید و یا  
با 999 تماس بگیرید اگر:  
(قرمز)**

- رنگ لب های کودک کبود است
- در حین تنفس خود مکث می کند، ریتم تنفس نامنظمی دارد و یا به هنگام نفس کشیدن خرخر و ناله می کند.
- در مرحله دم تنفس صدای شدید ریوی ایجاد می کند (استریدور)
- برای شیر خوردن، بیش از حد کم نفس است
- پوست رنگ پریده و یا دارای لکه های موتلینگ است و یا در تماس بسیار سرد احساس می شود.
- او به طور تسلی ناپذیر حتی با پرت کردن حواسش هنوز گریه می کند یا به نظر گیج یا بی حال می رسد.
- در پوست او التهاب و راش ایجاد شده که آنها با اعمال فشار از بین نمی روند.
- سن او کمتر از 3 ماه با دمای بالای 38 درجه است، مگر اینکه در طی 48 ساعت گذشته واکسن زده باشد و علائم دیگر قرمز و یا کهربایی نداشته باشد)



**یک وقت ملاقات با دکتر در  
CAVHIS بگیرید و یا با NHS  
111 تماس بگیرید اگر:  
(کهربایی)**

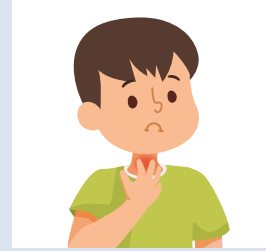
- تنفس با دشواری و یا تند دارد و برای نفس کشیدن نیاز به تلاش زیادی دارد - مانند کشیدن عضلات زیر دنده های پایینی، ما بین دنده ها و یا گردن خود.
- به نظر بی آب و خشک می آید.
- خواب آلود می شود.
- به نظر می رسد حال او بدتر می شود یا شما نگران او هستید.
- برای مدت 5 روز است که تب بالای 38 دارد.



**شما می توانید فرزند خود را  
در خانه درمان کنید اگر:  
(سبز)**

- اگر هیچ یک از علائم قرمز یا کهربایی رخ نداده است، می توانید از فرزند خود در خانه مراقبت کنید.
- مطمئن شوید که آنها مایعات کافی می نوشند.

## فرزند من گلودرد دارد



### فراخوان به اقدام:

بهترین راه برای درمان گلودرد استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است.

آنتی بیوتیک ها به طور معمول برای درمان گلودرد استفاده نمی شوند. عفونت معمولاً در عرض سه روز خود به خود از بین می رود.

در صورت تداوم علائم و یا شدید بودن علائم ممکن است آنتی بیوتیک تجویز بشود. در صورت بروز هر یک از علائم کهربایی یا قرمز در فرزندتان، ضروری است که به دنبال گرفتن مشاوره پزشکی باشید.

گلودرد در کودکان خردسال به خصوص در ماه های پاییز و زمستان بسیار شایع است. بیشتر آنها ناشی از عفونت های ویروسی میباشد.

فرزند شما ممکن است آبریزش بینی، سرفه و گوش درد نیز داشته باشد.

گاهی اوقات غدد کوچک دو طرف گلو (لوزه ها) می توانند عفونی بشوند که به آن التهاب لوزه ها (تونسیلیت) می گویند. علائم شامل

- گلودرد و درد هنگام بلع
- تب
- غدد متورم و دردناک در گردن
- لوزه های سرخ شده.

بهترین راه برای درمان گلودرد استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است. اکثر گلودردها بدون درمان بهبود می یابند.

اگر فرزند شما از قبل دارو و یا اسپری استنشاقی (اینهیلر) مصرف می کند، باید به استفاده از آنها ادامه بدهید.

### پیشگیری

پیشگیری کردن از این عفونت ها دشوار است. بهداشت خوب می تواند به جلوگیری از گسترش عفونت ها کمک کند.

- دست های خود را به طور منظم و کامل بشوید.
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آنها را در سطل زباله قرار بدهید.
- از به اشتراک گذاشتن لیوان یا ظروف خود با افرادی که ناخوش هستند خودداری کنید



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- اطراف لب هایش کبود می شود
- رنگ پریده و یا دارای لکه های موتلینگ میشود و در تماس سردی غیرعادی احساس می شود
- تشنج و یا لرزش دارد
- به شدت آشفته می شود (علیرغم پرت کردن حواسش، تسلی ناپذیر گریه میکند)
- گیج است یا بسیار بی حال می شود (بیدار کردن او از خواب دشوار است)
- در پوست او التهاب و راش ایجاد شده که با اعمال فشار از بین نمی روند.
- سن کمتر از 3 ماه و یا دمای بالای 38 درجه است، مگر اینکه در طی 48 ساعت گذشته واکسن زده باشد و علائم دیگر قرمز و یا کهربایی نداشته باشد).



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

- قادر به قورت دادن بزاق خود نیستند
- در باز کردن دهان خود مشکل دارند
- به نظر می رسد کم آب است (چشم های فرورفته، خواب آلود یا دفع ادرار کمتر از حد معمول)
- حتی با پرت کردن حواس به طور تسلی ناپذیری گریه می کند و یا گیج یا بی حال به نظر می رسد.
- لرز شدید دارد یا از درد عضلانی شکایت دارد
- به نظر می رسد بدتر می شود یا شما نگران هستید.
- برای مدت 5 روز است که تب بالای 38 دارد.



**شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر: (سبز)**

- اگر فرزند شما هیچ یک از علائم کهربایی یا قرمز را ندارد، می توانید در خانه از او مراقبت کنید.
- داروی پاراستامول بدون شکر یا ایبوپروفن می تواند به کاهش درد کمک کند.
- می توانید از داروخانه خود یک اسپری گلو بخرید که ممکن است به درمان درد نیز کمک کند - در داروخانه با یک داروساز مشورت کنید که برای استفاده فرزند شما مناسب باشد.
- بسیاری از کودکان از خوردن غذا خودداری می کنند. این موضوع تا زمانی که آنها هیدراته بمانند (دریافت آب کافی) مشکلی نیست. به آنها خوراکی های کوچک و آسان برای بلعیدن، میان وعده ها و مایعات مکرر بدهید.

## فرزند من گوش درد دارد



### فراخوان به اقدام:

شما نمی توانید از همه عفونت های گوش جلوگیری بکنید. برخی از کارهایی که می توانید برای کاهش احتمال ابتلا به عفونت گوش فرزند خود انجام بدهید عبارتند از:

- اطمینان حاصل کنید که واکسیناسیون فرزند شما به روز است.
- از قرار دادن فرزند خود در محیط های پر از دود خودداری کنید

گوش درد در کودکان شایع است و می تواند به دلایل مختلف ایجاد بشود از جمله:

- چیزی در گوش گیر کرده است
- تجمع موم در گوش
- چسبیدگی گوش
- عفونت گوش میانی (همچنین به عنوان اوتیت میانی شناخته می شود)

علائم شامل قرمزی، تورم و تجمع مایع در پشت پرده گوش است. این مورد را نمی توان با آنتی بیوتیک درمان کرد.

در بیشتر موارد، علائم عفونت گوش میانی به سرعت ایجاد می شوند و در عرض چند روز بهبود می یابند. علائم اصلی عبارتند از:

- گوش درد
- درجه حرارت بالا (تب)
- بالا آوردن (استفراغ)
- کمبود انرژی
- کم شنوایی خفیف
- کشیدن گوش خود
- تحریک پذیری، تغذیه ضعیف یا بی قراری در شب

برای ترشحات گوش یا برای هر کودک زیر 2 سال مبتلا به عفونت در هر دو گوش میتوان آنتی بیوتیک تجویز کرد.



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- از سردرد شدید و سفتی گردن/درد یا ناراحتی در مقابل نورهای روشن (فوتوفوبیا) شکایت دارد.
- یک شی در گوش او گیر کرده است (برای اطلاعات بیشتر در این مورد به صفحه ما در مورد جراحات مراجعه کنید).



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

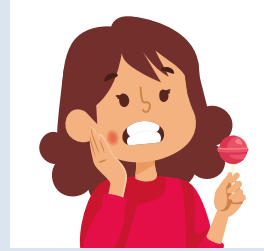
- چرک از گوششان خارج شده است
- با وجود مصرف مرتب داروهای مسکن درد زیادی دارد.
- دارای تورم در پشت گوش است که باعث می شود گوش به سمت جلو کشیده شده باشد، و یا درد یا قرمزی در پشت گوش او افزایش یابد.
- سرگیجه دارد یا تعادل خود را از دست می دهد.
- به مدت بیش از 5 روز است که تب 38.0 درجه سانتیگراد یا بالاتر دارد (راهنمای ما در مورد تب را ببینید)
- کمتر از 3 ماه سن دارد یا تب بالای 38 درجه سانتیگراد
- حال او بدتر میشود یا شما نگران او هستید.



**شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر: (سبز)**

- برای اینکه فرزندتان راحت تر باشد، ممکن است بخواهید به او پاراستامول و یا ایبوپروفن بدهید. این داروها نه تنها به تب کمک می کنند، بلکه درد را نیز کاهش می دهند.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما مایعات زیادی مصرف می کند.
- در اکثر موارد عفونت گوش در عرض چند روز برطرف می شود و اگر هیچ یک از موارد زیر صدق نمی کند، معمولاً نیازی به مراجعه به پزشک عمومی GP نیست.

## فرزند من دندان درد دارد



هر باری که ما قند می خوریم باکتری های موجود در دهانمان اسید می سازند. این اسید دندان های ما را از بین می برد و می تواند باعث پوسیدگی آن ها بشود که باعث می شود رنگ دندان ها به نظر خاکستری، قهوه ای و یا سیاه برسند.

پوسیدگی می تواند از طریق سوراخ هایی به نام حفره وارد دندان بشوند که می توانند باعث ایجاد درد بشوند

### چگونه از دندان های فرزندان خود برای جلوگیری از پوسیدگی مراقبت بکنیم:

- به محض ظاهر شدن اولین دندان کودک (معمولاً در حدود 6 ماهگی) مسواک زدن را شروع کنید.
- دندان های فرزند خود را دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید، صبح ها و قبل از خواب مسواک بزنید.
- مسواک زدن قبل از خواب مهم است. فلوراید می تواند به هنگام خواب به محافظت از دندان های فرزند شما ادامه بدهد.
- برای دو دقیقه مسواک بزنید؛ می توانید از یک تایمر استفاده کنید یا به یک آهنگ دو دقیقه ای گوش بدهید تا اینکار را سرگرم کننده تر کنید!
- تف کنید، و دهان را آبکشی نکنید. فرزند خود را تشویق کنید تا بعد از مسواک زدن خمیر دندان را به بیرون تف کند اما دهان را با آب نشوید زیرا که فلوراید را می شوید که عملکرد آن را کاهش می دهد.
- برای مسواک زدن به فرزند خود تا حداقل سن 7 سالگی کمک کنید.
- از نوشیدنی های شیرین و تنقلاتی که می توانند باعث پوسیدگی دندان بشوند خودداری کنید.

### فراخوان به اقدام:

- فرزند شما باید با ظاهر شدن اولین دندان خود توسط یک دندانپزشک معاینه شود.
- همه کودکان زیر 18 سال از خدمات دندانپزشکی رایگان در NHS برخوردار هستند.

### دندان درآوردن:

فرزند شما احتمالاً اولین دندان خود را در اولین سال زندگی خود در می آورد. گاهی اوقات دندان های شیری بدون درد یا ناراحتی ظاهر میشوند. مواقع دیگر ممکن است متوجه شوید که لثه آنها در جایی که دندان از آن خارج می شود، زخم و قرمز شده است. آنها همچنین ممکن است:

- گونه های برافروخته و قرمز داشته باشند
- روی صورت خود راش پوستی داشته باشند
- گوش خود را بمالند
- بیش از حد معمول آب ریزش دهان داشته باشند
- همه چیزها را بیش از حد بچوند
- بی قرارتر از حد معمول خود باشد و خیلی راحت نخوابند.



**به اورژانس A&E بروید و یا  
با 999 تماس بگیرید اگر:  
(قرمز)**

- به طور معمول در A&E مراقبت های دندانپزشکی اورژانس انجام نمی شود.
- با این حال، اگر خونریزی بسیار شدیدی وجود دارد که متوقف نمی شود، یا اگر فرزند شما آسیب جدی به سر، صورت و دندان های خود وارد کرده است، یا اگر تورم صورت او به راه های تنفسی او تأثیر گذاشته است، به A&E مراجعه کنید.



**یک وقت برای ملاقات با  
دندانپزشک بگیرید و یا با  
خط اورژانس دندانپزشکی  
تماس بگیرید.**

- اگر فرزند شما به دندان های دائمی یا 'بزرگسال' خود آسیب رسانده است، با دندانپزشک خود و یا با خط اورژانس دندان پزشکی خود از طریق 7/CAV24 تماس بگیرید.
- اگر فرزند شما به خاطر دندانش تورم صورت دارد، با دندانپزشک خود و یا با خط اورژانس دندانپزشکی از طریق 7/CAV24 تماس بگیرید.

**خط اورژانس**

**دندانپزشکی از**

**طریق 7/CAV24:**

**03001020247**

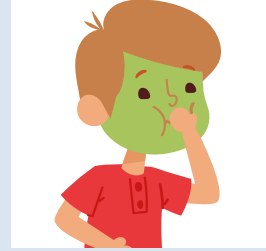
- شما باید منتظر گزینه ها باشید و گزینه 1 را برای مراقبت های فوری دندان انتخاب کنید.



**شما می توانید فرزند خود  
را در خانه درمان کنید اگر:  
(سبز)**

- نشان می دهد، می توانید برای کمک به ناراحتی او از حلقه های مخصوص برای دندان درآوردن استفاده کنید.
- در صورتی که کودک بیش از 6 ماه سن داشته باشد میوه های نرم مانند خربزه یا طالبی می توانند لثه ها را تسکین بدهند (برای نکات بیشتر در مورد تغذیه سالم واز شیر گرفتن به صفحه ما مراجعه کنید).
- همچنین اگر گزینه های غیرپزشکی مؤثر نباشند، می توانید ژل های دندان درآوردن را امتحان کنید، شواهد کمتری وجود دارد که نشان بدهد این ژل ها کمک می کنند هرچند می توانید برای اطلاعات بیشتر با یک داروساز در داروخانه صحبت کنید.
- پاراستامول بدون شکر یا ایبوپروفن می تواند برای درد به وقت دندان درآوردن و یا درد دندان کمک بکنند.
- اگر با یک دندانپزشک ثبت نام کرده اید، برای دندان درد در ابتدا با آنها تماس بگیرید. اگر درد دندان فرزند شما با مسکن کاهش پیدا کرد و هیچ تورمی در صورت او وجود نداشت، باید منتظر بمانید تا دندانپزشک شما را ببیند.

## فرزند من استفراغ و اسهال دارد



معمولاً اسهال و استفراغ ناگهانی به دلیل عفونت در روده به نام گاستروانتریت (التهاب معده ای روده ای) ایجاد می شود.

فرزند شما ممکن است درد شکم همانند دل پیچیدگی نیز داشته باشد، احساس خستگی بکند و درجه حرارت بالا داشته باشد. استفراغ معمولاً برای مدت 1-2 روز طول می کشد و معمولاً در عرض 3 روز متوقف می شود. اسهال معمولاً برای مدت 5-7 روز طول می کشد.

گاستروانتریت بسیار مسری است و می تواند از سطوح در مدارس، خانه و یا در حین مسافرت انتقال پیدا کند.

بهداشت خوب می تواند به جلوگیری از گسترش عفونت کمک کند.

دست های خود را به طور منظم و کامل بشوید.

فرزند خود را به مدت 48 ساعت پس از آخرین استفراغ یا اسهال او از مدرسه و یا مهد کودک دور نگه دارید.



### فراخوان به اقدام:

- به فرزند خود مقدار کمی مایعات بدهید تا مطمئن شوید که دچار کم آبی نمی شود.
- دادن مقدار زیاد مایعات در طی عفونت استفراغی می تواند باعث استفراغ کردن بیشتر در او بشود.



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- سست، تحریک پذیر است یا کمتر از حد معمول واکنش نشان میدهد.
- تندتر از حد معمول نفس می کشد.
- پوست او بطور غیر عادی رنگ پریده است و یا دارای لکه های توری موتلینگ است.
- دست ها و پاهایش سردتر از حد معمول اند.
- خون استفراغ می کند یا استفراغ او شبیه به قهوه آسیاب شده است.
- امکان دارد که او چیزی سمی را بلعیده باشد.
- گردن او خشک و سفت شده است و به هنگام نگاه کردن به نورهای تند درد دارد.
- سردرد شدید و ناگهانی و یا شکم درد دارد.
- کودک زیر 1 ماهه است که علاقه ای به شیر خوردن ندارد.



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

- اگر بدن فرزند شما کم آب شده است (دهان خشک، دفع ادرار کمتر)
- استفراغ صفاوی (سبز) دارد
- در مدفوع او خون وجود دارد
- مدام شکم درد دارد
- برای مدت 24 ساعت بدون داشتن اسهال، استفراغ کرده است.
- فرزند شما در معرض خطر بالایی قرار دارد - او بیماری هایی مانند دیابت یا مصونیت پایین دارد و یا در شکم و یا سر خود جراحی داشته است.



**شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر: (سبز)**

- اگر فرزند شما هیچ یک از علائم مندرج در جدول های بعدی در بخش زیر را ندارد و به نظر می رسد که کمبود آب ندارد، می توانید او را در خانه درمان کنید.
- مطمئن بشوید که او استراحت کافی داشته باشد و مایعات زیادی بنوشد.
- از نوشیدنی های گازدار و آب میوه خودداری کنید زیرا آنها می توانند اسهال را بدتر بکنند.
- اگر فرزند شما با شیر مادر تغذیه می کند، به شیر دادن خود ادامه دهید - اگر هنوز استفراغ می کند، سعی کنید به او بطور کم و مکرر شیر بدهید. به بچه های بزرگتر جرعه جرعه های کم آب یا مایعات ساده بدهید.
- نوشیدنی ها باید حاوی شکر باشند، از یک داروساز در مورد محلول های مخصوص برای آب رسانی پرسید.
- اگر مطمئن نیستید که فرزند شما چه مقدار مایعات می نوشد، مقدار آن را یادداشت کنید

## فرزند من جراحی دارد

چه کار باید بکنم؟



**شما می توانید فرزند خود را  
در خانه درمان کنید اگر:  
(سبز)**

### سوختگ

- به سرعت محل سوختگی را به مدت 20 دقیقه زیر آب جاری خنک قرار دهید تا حرارت کمتر بشود.
- از فویل یا یک کیسه پلاستیکی تمیز برای پوشاندن محل سوختگی استفاده نکنید تا خطر عفونت را کاهش دهید و سپس فرزند خود را بسته به شدت سوختگی او به بیمارستان و یا پزشک عمومی GP ببرید.

### بریدگی یا جراحی

- برای جلوگیری از خونریزی کردن یک جراحی، با یک پارچه تمیز روی زخم را محکم فشار دهید یا اگر پارچه تمیز ندارید از انگشتان خود استفاده کنید. ممکن است لازم باشد تا به مدت 10 دقیقه به فشار دادن روی زخم ادامه دهید تا خونریزی متوقف بشود. هنگامی که خونریزی متوقف شد از یک چسب زخم و یا یک پانسمان تمیز استفاده کنید.
- اگر فرزند شما درد دارد، لطفاً بخش درد را ببینید.

اکثر تصادفات و جراحات دوران کودکی جدی نیستند.

اگر فرزند شما به شدت آسیب دیده است، مهم است که شما بدانید چه کاری را باید انجام دهید. چه زمانی باید با آمبولانس تماس بگیرید و یا او را به A&E ببرید؟ این راهنما می تواند در تصمیم گیری به شما کمک کند.

**در هر زمانی، اگر مطمئن نیستید، لطفاً از پزشک عمومی GP خود، یا از 111 مشاوره پزشکی بگیرید و یا فرزند خود را به A&E ببرید.**



### فراخوان به اقدام:



**کلاس های کمک های اولیه**  
Advice & Volunteering  
St John Ambulance

(sja.org.uk)



**منابع اولیه برای صلیب سرخ  
بریتانیا**

<https://www.redcross.org.uk/first-aid>



**امنیت در برابر سوختگی**  
(capt.org.uk)



**امنیت در برابر باطری های  
دکمه ای**  
بنیاد جلوگیری از سوانح  
کودکان  
(capt.org.uk)



## به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)

- اگر فرزند شما هر یک از موارد زیر را دارد، باید با آمبولانس در شماره 999 تماس بگیرید و یا او را به A&E ببرید:
- تنفس او متوقف شده است یا برای نفس کشیدن تقلا می کند و یا در حال خفه شدن است.
- بیهوش شده است و بیدار نمی شود.
- بریدگی دارد که خونریزی از آن قطع نمی شود.
- پس از تصادف دچار تشنج شده است.
- دست یا پای او آسیب دیده است و نمی تواند آن را حرکت بدهد.
- در گردن یا ستون فقرات آسیب دیده است (با 999 تماس بگیرید و کودک را حرکت ندهید).
- چیزی در بینی یا گوش او گیر کرده است (سعی نکنید آن را خارج کنید).
- چیزی را که نباید بلعیده است به عنوان مثال، محصولات پاک کننده و یا دارو.
- کودک شما از یک ارتفاع، به عنوان مثال از بالای پله ها به پایین افتاده است.

### آسیب به سر

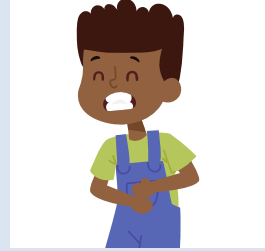
- فرزند خود را پس از آسیب و یا ضربه به سر به بیمارستان ببرید اگر:
- او بیهوش شده باشد، حتی اگر حالا به هوش آمده باشد.
- او پس از این آسیب و یا ضربه استفراغ کرده است.
- اگر او پس از آسیب و یا ضربه سردرد دارد که پس از مصرف داروهای مسکن مانند پاراستامول یا ایبوپروفن از بین نمی رود.
- رفتار او تغییر کرده است و یا اگر بسیار تحریک پذیر و کج خلق شده است.
- گریه کردن بیشتر از حد معمول.
- از دست دادن حافظه.



## یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)

- بسته به میزان بدی زخم و یا سوختگی، اگر نگران هستید می توانید برای معاینه با پزشک عمومی GP و یا پرستار خود وقت ملاقات بگیرید.
- اگر فرزند شما زخمی دارد که بهبود نمی یابد، قرمز به نظر می رسد، ترشح دارد و یا عفونی به نظر می رسد، با پزشک خود قرار ملاقات بگیرید.
- اگر فرزند شما تصادف کرده و یا دارای جراحی است و شما مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام بدهید، لطفاً برای گرفتن مشاوره و یا کمک بیشتر با پزشک عمومی GP خود و یا با شماره 111 تماس بگیرید.
- اگر حال فرزند شما خوب به نظر می رسد، اما او چیزی را بلعیده است که نباید می بلعیده، می توانید با شماره 111 تماس بگیرید تا در مورد اقدامات بعدی مشاوره بگیرید.
- اگر فرزند شما کبودی دارد و علت آن را نمی دانید، با پزشک عمومی GP خود وقت ملاقات بگیرید.

## فرزند من درد دارد



### فراخوان به اقدام:

- اگر فرزند شما درد دارد و شما نگران وضعیت او هستید به دنبال گرفتن مشاوره پزشکی باشید.
- یافتن علت درد در کودکان می تواند دشوار باشد. اگر مطمئن نیستید همیشه با یک متخصص بهداشت، مانند یک داروساز، پرستار و یا پزشک خانوادگی GP خود صحبت کنید.

درد می تواند ناشی از موارد زیادی مانند بیماری، جراحی، جراحی و یا یک بیماری طولانی مدت باشد.

کودکان اغلب دچار سردرد، شکم درد، معده درد و یا پا درد میشوند که این دردها می آیند و می روند. ممکن است این دردها نشانه یک بیماری جدی باشند و یا با وجود داشتن درد خطرناک نباشند.

### کارهایی که می توانید برای کمک به فرزندان در برابر درد انجام بدهید..

#### حمایت عاطفی و رفتاری

- آرامش خود را حفظ کنید
- با در آغوش گرفتن یا گرفتن دست فرزند خود را از نظر فیزیکی آرام کنید.
- با استفاده کردن از گفتار مثبت و کلمات تشویق کننده همدردی کنید.
- با فرزندان کار کنید تا راه هایی را برای اندازه گیری درد او بیابید تا بتواند به شما بگوید که چه زمانی درد او بدتر میشود.

#### علائم درد در یک نوزاد

- گریه کردن یا تحریک پذیری (بد خلقی) زیاد و یا وقتی او به سختی آرام می شود
- دارای بدن تنش دار، مشت های گره کرده
- رنگ پریدگی پوست
- عرق کردن یا برافروختگی و سرخ شدن
- تغذیه نکردن و یا کاهش آن



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- اگر درد شدید است و نمی توانید او را حرکت بدهید.
- اگر تنفس کردن فرزند شما متوقف بشود.
- اگر نمیتوانید فرزند خود را بیدار کنید.
- اگر او تشنج دارد.



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

- اگر نوزادی دارید که نمی تواند به شما بگوید که درد دارد اما او علائمی از درد را از خود نشان می دهد.
- شما علت درد فرزند خود را نمی دانید.
- درد پس از مصرف داروهای مسکن بهتر نمی شود.
- درد فرزند شما بدتر میشود.
- فرزند شما علائم دیگری را مانند سفتی گردن و بیزاری از نورهای تند و روشن دارد.
- شما علت این درد را می دانید و او نیاز به درمان دارد.



**شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر:**

- شما علت درد او را می دانید، و با استفاده کردن از داروهای مسکن و آرامبخش در خانه قابل کنترل است.
- برای مشاوره در مورد داروهای مسکن مناسب برای فرزندتان به داروخانه خود مراجعه کنید. فرزند شما بر اساس سنش مقدار متفاوتی از دارو را دریافت خواهد کرد، بنابراین مهم است که دوز مناسب را بررسی کنید.
- اگر درد او خفیف است و دائمی هم نیست.

## فرزند من آلرژی دارد



### فراخوان به اقدام:

- با پزشک یا داروساز خود در رابطه با موارد زیر صحبت کنید
- داروهایی مانند آنتی هیستامین ها و استروئیدها می توانند به درمان واکنش های آلرژیک خفیف کمک بکنند.
- اگر فرزند شما آلرژی شدید داشته باشد، پزشک متخصص او یک برنامه مدیریت آلرژی را به شما ارائه می دهد که در آن نحوه درمان فرزند شما را توضیح می دهد.
- اگر آلرژی فرزند شما مربوط به غذا باشد، ممکن است او به یک متخصص تغذیه ارجاع داده بشود.

آلرژی (حساسیت) زمانی است که بدن به چیزی مانند گرده گل یا غذاهای مختلف واکنش نشان می دهد.

علائم آن می تواند خفیف باشد و به راحتی در خانه قابل درمان باشد. گاهی اوقات آنها می توانند بسیار جدی باشند.

### آلرژی های رایج عبارتند از:

- به گرده درختان و علف
- به کنه های خانگی و یا گرد و غبار
- به مواد غذایی مانند بادام زمینی، شیر و تخم مرغ
- به حیوانات
- به نیش زنبور یا زنبور عسل
- به داروها

### علائم برای یک واکنش آلرژیک می تواند شامل موارد زیر باشد:

- آبریزش بینی یا عطسه
- درد در اطراف چشم یا پيشانی فرزند شما
- سرفه یا خس خس و یا تنگی نفس
- خارش پوست یا راش و التهاب پوست
- اسهال
- حالت تهوع یا استفراغ
- تورم چشم ها ، لب ها ، دهان و یا گلو



**به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)**

- به طور ناگهانی لب‌ها یا دهان و یا گلوئ فرزند شما متورم شده است.
- فرزند شما احساس می‌کند که گلوئ او سفت می‌شود، و یا قورت دادن برای او سخت شده است.
- پوست یا لب‌های فرزند شما کبود یا خاکستری شده است.
- فرزند شما گیج و سردرگم شده است و یا او سرگیجه دارد.
- فرزند شما غش کرده است و یا نمی‌توان او را بیدار کرد.
- فرزند شما شل یا سست است و به شما واکنش یا پاسخی نمی‌دهد.
- فرزند شما با چیزی در تماس بوده که قبلاً واکنش جدی به آن نشان داده است.



**یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر: (کهربایی)**

- با پزشک عمومی GP و یا ویزیتور سلامت خود صحبت کنید، اگر:
  - شما فکر می‌کنید فرزندتان آلرژی دارد:
  - به او دارو داده‌اید اما در علائم فرزند شما هیچ بهبودی ایجاد نشده است.
  - فرزند شما به طور جدی ناخوش نیست، اما مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید و می‌خواهید شما را راهنمایی بکنند.
  - علائم فرزند شما تغییر کرده‌اند و یا آنها بدتر میشوند.
  - فرزند شما علائم آلرژی دارد، اما علائم دیگری نیز مانند درجه حرارت بالا دارد.



**شما می‌توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر: (سبز)**

- سعی کنید تماس با چیزی که باعث آلرژی در فرزند شما می‌شود را محدود کنید.
- اگر فرزند شما علائم خفیف آلرژی به غذا را دارد، نگارش در یک دفتر یادداشت از مواد غذایی میتواند برای پزشک شما مفید باشد اگر که شامل اطلاعات در مورد غذایی که فرزند شما خورده و چه علائمی داشته و چه زمانی آن را داشته است، بشود.
- داروساز شما ممکن است بتواند به درمان آلرژی‌های خفیف کمک کند.
- داروهایی را که پزشک برای آلرژی فرزند شما تجویز کرده است را به فرزند خود بدهید. آیا این کار کمک می‌کند؟
- اگر فرزند شما در مدرسه است، به معلمش اطلاع بدهید که او آلرژی دارد. یک کپی از برنامه درمانی خود را (اگر دارید) به آنها بدهید.

## فرزند من سرخک دارد



### فراخوان به اقدام:

بهترین راه برای پیشگیری از سرخک زدن واکسن MMR (سرخک، اوریون و سرخچه) است.

اگر مطمئن نیستید که آیا فرزندتان قبلاً این واکسن را داشته یا خیر، با پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید.

**برای اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید**



<https://cavuhb.nhs.wales/patient-advice/local-public-health-team/key-areas-of-focus/immunisations/childhood-immunisations>

سرخک یک عفونت ویروسی است که به راحتی پخش می شود و می تواند در برخی افراد مشکلات جدی ایجاد کند.

علائم عبارتند از:

- درجه حرارت بالا
  - آبریزش بینی
  - چشم های آبی قرمز
  - سرفه
  - لکه های سفید کوچک در داخل گونه ها و یا پشت لب ها
  - راش پوستی روی صورت و یا پشت گوش که به بقیه بدن گسترش می یابد
- سرخک زمانی پخش می شود که یک فرد مبتلا سرفه و یا عطسه کند.

برای کاهش سرایت:

- دست های خود را با صابون و آب گرم بشوید
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیندازید.
- فنجان و کارد و چنگال یا لباس و رختخواب خود را با فرد مبتلا به سرخک به اشتراک نگذارید.

سرخک می تواند منجر به عوارض جدی مانند مننژیت، ذات الریه، تشنج و یا نابینایی بشود. این مشکلات نادر هستند ولی برخی از افراد مانند نوزادان و افراد با سیستم ایمنی ضعیف بیشتر در معرض خطر هستند.





به اورژانس A&E بروید و یا با 999 تماس بگیرید اگر: (قرمز)

اگر فرزند شما یکی از موارد زیر را دارد:

- تنگی نفس
- تب بسیار بالا که پس از مصرف پاراستامول یا ایبوپروفن کاهش نمی یابد.
- گیجی و پریشانی
- تشنج

**مطمئن بشوید که به تیم سلامت اطلاع داده اید که فرزندان سرخک دارد و یا ممکن است که مبتلا به سرخک باشد.**

**برای اطلاعات بیشتر به صفحه مدیریت تب ما مراجعه کنید.**



یک وقت ملاقات با دکتر در CAVHIS بگیرید و یا با 111 NHS تماس بگیرید اگر: (کهربایی)

از آنجایی که سرخک می تواند به راحتی به دیگران سرایت کند، باید قبل از مراجعه به پزشک عمومی GP خود، با آنها تماس بگیرید. ممکن است آنها پیشنهاد بدهند که از طریق تلفن صحبت کنید. با پزشک عمومی خود تماس بگیرید اگر -

- فکر می کنید ممکن است شما یا فرزندتان سرخک داشته باشید.
- شما با فردی که سرخک دارد در تماس نزدیک بوده اید و شما و یا فرزندتان قبلاً سرخک نگرفته اید یا 2 دوز از واکسن MMR را نداشته اید.
- شما با کسی که سرخک دارد در تماس نزدیک بوده اید و باردار هستید - سرخک می تواند در طی بارداری خطرناک باشد.
- شما سیستم ایمنی ضعیفی دارید و فکر می کنید سرخک دارید یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سرخک بوده اید.



شما می توانید فرزند خود را در خانه درمان کنید اگر:

**اگر فکر می کنید فرزندتان سرخک دارد، همیشه باید به پزشک عمومی GP خود مراجعه کنید.**

پس از مراجعه کردن به GP ، باید برای کمک به درمان فرزند خود -

- بگذارید استراحت بکند و به او مایعات فراوان مانند آب بدهید تا از کم آبی بدن او جلوگیری کنید.
- برای پایین آوردن تب بطور مرتب پاراستامول یا ایبوپروفن مصرف کنید.
- از پنبه آغشته به آب گرم استفاده کنید تا به آرامی پوسته های چشم خود یا فرزندتان را پاک کنید.
- فرزند خود را حداقل به مدت 4 روز از زمانی که راش پوستی برای اولین بار ظاهر می شود از مهد کودک یا مدرسه دور نگه دارید. همچنین سعی کنید از تماس نزدیک با نوزادان، افرادی که باردار هستند و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند خودداری کنید.

## بیماری شایع اگزما (زرد)



### فراخوان به اقدام:

اگزما می‌تواند واقعاً خارش‌آور باشد، اما مهم است که آن را نخاراندید زیرا می‌تواند باعث آسیب بیشتر و ایجاد عفونت بشود.

### راه‌هایی که می‌توانید کمک کنید:

- ناخن‌های کودک خود را کوتاه و تمیز نگه دارید.
- روی پوست او را با لباس‌های سبک بپوشانید.
- ممکن است دستکش برای کودکان کوچک و نوزادان مفید باشد.

اگزما یک بیماری شایع پوستی است که می‌تواند پوست را تحریک کرده و باعث ایجاد قرمزی، خشکی، ایجاد برآمدگی و خارش در پوست بشود. اگزما می‌تواند ناشی از آلرژی، آسم و حساسیت فصلی (زکام بهاری) باشد. همچنین افراد یک خانواده میتوانند دچار اگزما بشوند.

پوست در پوست‌های روشن‌تر می‌تواند قرمز بشود و در پوست‌های تیره‌تر به رنگ قهوه‌ای تیره، بنفش و یا خاکستری تبدیل بشود. مشاهده آن نیز در پوست‌های تیره‌تر می‌تواند دشوارتر باشد.

اگزما می‌تواند هر قسمتی از بدن را درگیر بکند اما معمولاً در کودکان دست‌ها، داخل آرنج‌ها، پشت زانوها و صورت سر را درگیر می‌کند.

برخی از افراد فقط قسمت‌های کوچکی از پوستشان خشک است، اما برخی دیگر از افراد ممکن است پوست ملتهب را در سراسر بدنشان داشته باشند.

چیزهایی که می‌توانند اگزمای آنها را بدتر بکنند به عنوان «محرک اگزما» شناخته می‌شوند و شامل صابون، ژل شوینده دوش، اسپری‌های معطر، مواد شوینده لباس، دمای شدید، گرد و غبار، حیوانات خانگی و استرس می‌شوند. اجتناب از این موارد می‌تواند به جلوگیری از تحریک و بدتر شدن اگزما کمک کند.

### علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- پوست خشک
- پوست قرمزی که ممکن است ترک خورده باشد و یا خونریزی بکند.
- درد و خارش
- اگر عفونتی وجود داشته باشد، ممکن است محل زخم ترشح و یا تراوش بکند.
- در صورت وجود عفونت ممکن است فرزند شما تب داشته باشد.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- برای اگزمای جدید، اگر که قبلاً هرگز تجربه نشده باشد. یک پزشک عمومی GP می تواند تشخیص بدهد و به درمان آن کمک بکند.
- اگر اگزمای فرزند شما ناگهان بدتر شده است.
- اگر تحریکات اگزما با وجود درمان بهبود نیافته است به پزشک عمومی GP خود مراجعه کنید.
- در صورت وجود علائم عفونت مانند - تب یا پوسته پوسته شدن و ترشحات پوست.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- متوجه باشید چه چیزهایی موجب محرک اگزما در او می شوند و از آنها اجتناب بکنید.
- برنامه درمانی که توسط تیم متخصص اگزما یا پزشک GP به شما داده شده است را دنبال بکنید.
- از نرم کننده ها استفاده کنید - طبق توضیحات پزشک و یا داروساز خود به طور منظم از نرم کننده ها و مرطوب کننده ها استفاده بکنید.
- نرم کننده های اضافی داشته باشید - ممکن است لازم باشد که از آنها دو تا چهار بار در روز استفاده کنید، بنابراین ممکن است مفید باشد تا نرم کننده های اضافی برای زمانی که فرزند شما دور از خانه است را در دسترس داشته باشید.
- آنتی هیستامین ها مفید نیستند.
- برخی از غذاها، مانند تخم مرغ و شیر گاو، می توانند علائم اگزما را تحریک بکنند، اما شما نباید بدون مشورت با پزشک عمومی خود تغییرات قابل توجهی را در رژیم غذایی ایجاد کنید.
- نخارانیید - نکات زیر را در مورد نحوه مدیریت خارش ببینید

## بیماری شایع: آبله مرغان

آبله مرغان در کودکان شایع است اما امکان دارد که در هر سنی به آن مبتلا شد. معمولاً به خودی خود بعد از 1 تا 2 هفته بهتر می شود. علامت اصلی آبله مرغان دانه های ملتهب پوستی همراه با خارش است که می تواند در هر جایی از بدن باشد.



### فراخوان به اقدام:

به کودک مبتلا به آبله مرغان ایبوپروفن ندهید زیرا می تواند باعث ایجاد واکنش جدی پوستی در او بشود.

از آنجایی که آبله مرغان بسیار مسری میباشد، کودک خود را تا وقتی که آخرین تاول دلمه بزند (معمولاً 5 تا 6 روز پس از شروع دانه ها) به مدرسه یا مهد کودک نبرید و او را از دیگران دور نگه دارید.

آبله مرغان در 3 مرحله اتفاق می افتد. ولی دانه های جدید می توانند در حالی که دانه های دیگر در حال تبدیل شدن به تاول یا تشکیل دلمه هستند، ظاهر بشوند.



**مرحله 1:** دانه های کوچک ظاهر می شوند. گاهی مشاهده این دانه ها در پوست های تیره سخت تر میباشد.

**مرحله 2:** این دانه ها پر از مایع شده و تبدیل به تاول می شوند. تاول ها بسیار خارش دارند و ممکن است بترکند.



**مرحله 3:** این دانه ها دلمه ایجاد میکنند. برخی از دلمه ها پوسته پوسته هستند در حالی که از برخی دیگر مایع نشت می شود.

آبله مرغان بسیار مسری است و می تواند به افراد دیگر از دو روز قبل از ظاهر شدن دانه ها تا زمانی که تمام دانه ها دلمه کنند، سرایت بکند. دانه ها 1 تا 3 هفته پس از انتهای به آبله

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- رایج ترین علامت آبله مرغان دانه ها (جوش) است و معمولاً در طی 3 تا 5 روز ظاهر می شود.
- خارش - مهم است که سعی کنید تا نخارانید!
- درجه حرارت بالا (به صفحه ما در مورد مدیریت تب مراجعه کنید)
- درد و ناراحتی، و به طور کلی احساس ناخوشی کردن
- از دست دادن اشتها

آبله مرغان خارش شدید دارد و کودکان می توانند احساس ناراحتی شدید بکنند، حتی اگر دانه های زیادی هم نداشته باشند.

بزرگسالان معمولاً برای مدت طولانی تب میکنند و دانه های بیشتری به نسبت کودکان دارند.

امکان دارد که بیش از یک بار به آبله مرغان مبتلا بشوید، اما این غیرمعمول است.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر شما و یا فرزندتان علائم غیرطبیعی پیدا کردید، مانند:
- پوست اطراف تاول ها داغ، قرمز و یا دردناک بشود و یا مایع سبز یا زرد رنگ از آنها خارج بشود. (ممکن است قرمزی روی پوست قهوه ای یا سیاه سخت تر دیده شود)
  - ننوشیدن مایعات زیاد و یا ادرار کمتر از معمول.
  - خواب آلودگی و یا گیج شدن.
  - به طور ناگهانی هر یک از علائم شما و یا فرزندتان بدتر بشود.
  - تب آنها بهبود نمی یابد (به صفحه ما در مورد مدیریت تب مراجعه کنید)
  - به مسئول پذیرش قبل از رفتن به اتاق انتظار در بیمارستان و یا مرکز پزشک عمومی GP، بگویید که فکر می کنید ممکن است آبله مرغان باشد.
  - خانم های باردار
  - نوزادان تازه متولد شده
  - افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند
- به محض قرار گرفتن در معرض ویروس آبله مرغان یا بروز علائم آبله مرغان، باید به دنبال گرفتن مشاوره پزشکی باشند.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

آبله مرغان برای اکثر کودکان یک بیماری خفیف است که به خودی خود بهبود می یابد. برای اینکه فرزندتان احساس راحتی بکند او باید:

- آب زیاد بنوشد
- لباس گشاد با پارچه های نخی بپوشد
- برای جلوگیری از ایجاد زخم و عفونت، پوست را نخاراند
- موارد زیر نیز می توانند کمک کنند
- ناخن ها را کوتاه و پوست را تمیز و خشک نگه دارید.
- لوسیون هایی مانند کالامین می توانند خارش را کاهش بدهند (برای راهنمایی بیشتر از داروساز خود سوال کنید)
- به کودکانی که احساس درد یا ناراحتی دارند، به طور منظم مسکن بدهید.

**به کودک مبتلا به آبله مرغان ایبوپروفن ندهید زیرا می تواند باعث واکنش جدی پوستی بشود.**

## بیماری شایع: بیماری دست، پا و دهان ک



### فراخوان به اقدام:

بیماری دست، پا و دهان می تواند به راحتی از طریق سرفه، عطسه، تراوش تاول و مدفوع به افراد دیگر منتقل شود. فرزند شما می تواند این بیماری را تا 5 روز قبل از شروع اولین علائم بیماری منتقل بکند.

برای جلوگیری از سرایت بیماری دست، پا و دهان:

- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما به طور مرتب دست های خود را به ویژه پس از رفتن به توالت می شورد.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما از دستمال کاغذی برای گرفتن میکروب های ناشی از سرفه و عطسه استفاده می کند.
- دستمال ها را مستقیماً در سطل زباله قرار بدهید.
- با فرزند خود حوله به اشتراک نگذارید.
- با فرزند خود کارد و چنگال و فنجان به اشتراک نگذارید.
- ملافه ها و لباس ها را به طور مرتب بشوید.
- تا زمانی که فرزند شما احساس ناخوشی می کند، از مدرسه یا مهد کودک رفتن او خودداری بکنید.

بیماری دست، پا و دهان یک بیماری ویروسی شایع در دوران کودکی است که می تواند بزرگسالان را نیز تحت تاثیر قرار بدهد. این بیماری باعث ایجاد تاول های قرمز دردناک در دهان، گلو، دست ها، پاها و ناحیه پوشک می شود. شما می توانید بیش از یک بار به این بیماری مبتلا بشوید.

### علائم

در ابتدا، فرزند شما ممکن است فقط علائمی مانند گلودرد، درجه حرارت بالا و امتناع از خوردن غذا و نوشیدنی داشته باشد.

پس از چند روز، لکه های برآمده روی دست ها، پاها و ناحیه پوشک ایجاد می شوند که گاهی اوقات می توانند به تاول تبدیل شوند که می تواند دردناک باشد.

این لکه ها بسته به رنگ پوست، صورتی یا قرمز و یا تیره تر از رنگ پوست اطراف به نظر می رسند.

این علائم می تواند در نوزادان و کودکان زیر 5 سال بدتر باشد.





### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

یک داروساز می‌تواند در مورد برخی از درمان‌ها به شما توصیه کند، برای مثال تسکین درد، اسپری‌های دهانی یا دهان‌شویه‌ها و ژل برای زخم‌ها یا تاول‌های دهان.

### اگر فرزندان موارد زیر را داشته باشد، با GP خود برای ملاقات با پزشک عمومی تماس بگیرید یا با شماره 111 خارج از ساعات کاری تماس بگیرید:

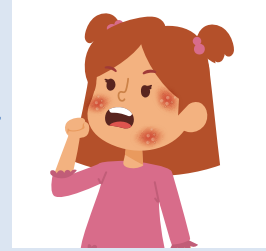
- تب بسیار بالا که با پاراستامول یا ایبوپروفن بهتر نمی‌شود (برای اطلاعات بیشتر به بخش جداگانه در مورد تب مراجعه کنید)
- اگر حال عمومی فرزند شما به خاطر بیماری دست، پا و دهان خوب نیست و علائم او پس از 7 تا 10 روز بهبود نیافته‌اند.
- اگر فرزند شما علائم کم‌آبی در بدن را نشان می‌دهد (ادرار نمی‌کند، احساس سرگیجه یا سبکی سر، خشکی دهان، لب‌ها و زبان)
- اگر کلاً نگران فرزندان هستید، می‌توانید برای گرفتن مشاوره با پزشک عمومی GP خود صحبت کنید.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- دست، پا و دهان یک بیماری ویروسی است که با آنتی‌بیوتیک قابل درمان نیست. معمولاً به خودی خود در طی 7-10 روز بهتر می‌شود.
- اطمینان حاصل کنید که فرزند شما مقدار زیادی مایعات بنوشد تا او را هیدراته نگه دارد. باید از نوشیدن آب میوه یا هر چیز اسیدی یا ادویه‌ای که می‌تواند تاول‌های دهان را تحریک بکند، اجتناب کنید.
- برای تسکین درد و کمک به پایین آوردن تب، به او پاراستامول و ایبوپروفن بدهید.

## بیماری شایع: زرد زخم



### فراخوان به اقدام:

زرد زخم بسیار مسری است! برای جلوگیری کردن از سرایت آن شما باید:

- تاول ها را تا حد امکان تمیز و خشک نگه دارید و در صورت امکان آنها را با لباس های گشاد بپوشانید.
- اطمینان حاصل کنید که کودک شما مرتباً دست های خود را می شورد.
- ملافه ها یا حوله ای که کودک شما از آن استفاده می کند را با دمای بالا بشوید.
- اسباب بازی هایی را که کودکان با آن بازی کرده است را تمیز کنید.
- فرزندان را دور از مدرسه یا مهد کودک و در خانه نگه دارید.
- سعی کنید تا نگذارید کودکان تاول ها را لمس کند و یا آن ها را بخاراند زیرا ممکن است منجر به ماندن جای زخم و اسکار بشود.

زرد زخم (ایمپتایگو) شایع ترین عفونت پوستی در کودکان در بریتانیا است. این بیماری یک عفونت پوستی است که معمولاً خطرناک نیست. این بیماری می تواند همه کسی را درگیر بکند اما بیشتر در کودکان شایع است.

عفونت می تواند از هر جایی شروع بشود، اما اغلب در نواحی که بیشتر در معرض هستند مانند صورت یا دست ها میباشد و معمولاً طی 7 تا 10 روز با درمان بهبود می یابد. به راحتی به دیگران سرایت می کند.

### علائم

زرد زخم با تاول های قرمز روی پوست شروع می شود، سپس این تاول ها می ترکند و لکه های پوسته ای خشک ایجاد می کنند که گاهی اوقات زرد به نظر می رسند.

تاول ها ممکن است خارش دار و گاهی دردناک باشند و می توانند بزرگتر شده و به سایر قسمت های بدن کودک شما سرایت بکنند.

در برخی موارد شدید علائم دیگری نیز مانند تب و تورم غدد لنفاوی در گردن نیز می تواند وجود داشته باشد.





### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر فکر می کنید فرزندتان به زرد زخم مبتلا است، باید با پزشک عمومی GP خود برای درمان او وقت بگیرید، ممکن است درمان آنتی بیوتیک خوراکی و یا پماد باشد.
- اگر فرزند شما قبلاً برای زرد زخم درمان دریافت کرده است اما او بهبود نمی یابد و یا علائمش بدتر می شود، دوباره از پزشک عمومی GP خود مشورت بگیرید.
- اگر فرزند شما چندین بار دچار زرد زخم شده است، برای بررسی به پزشک عمومی خود مراجعه کنید. اگر زرد زخم برای چندین بار دوباره عود بکند، پزشک عمومی شما ممکن است یک نمونه سواب از پوست او بگیرد تا ببیند کدام باکتری باعث ایجاد عفونت شده است.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- به فرزند خود درمانی که توسط پزشک عمومی GP توصیه شده است را بدهید و دوره آن را بر طبق دستور به پایان برسانید، حتی اگر به نظر می رسد عفونت از بین رفته باشد.
- اگر فرزند شما تب یا درد دارد، می توانید در صورت نیاز به او پاراستامول بدهید.
- فرزند خود را پس از درمان توسط پزشک عمومی GP، تا زمانی که تاول ها خشک نشده و دلمه نبسته اند، به مدرسه یا مهد کودک نفرستید.
- زرد زخم اغلب روی پوستی که قبلاً آسیب دیده است (مثلاً در هر بریدگی و یا خراشیدگی و یا ناحیه های با آگزما و یا بیماری های پوستی موجود) تأثیر می گذارد، می توانید از گسترش آن با تمیز نگه داشتن و پوشاندن این نواحی در صورت امکان، جلوگیری کنید.

## بیماری شایع: گال



### فراخوان به اقدام:

- دستورالعمل های درمانی را دنبال نکنید. اگر درمان به درستی دنبال نشود، گال دوباره عود می کند.
- در ضمن استفاده کردن از کرم، ملافه ها، لباس ها و حوله ها را هم بشورید.
- خارش می تواند برای مدتی پس از درمان ادامه داشته باشد، که طبیعی است.

### به یاد داشته باشید:

**گال بسیار مسری است!**  
**همه افراد در خانه شما نیاز به درمان شدن دارند**

گال (اسکبیز) کنه هایی هستند که می توانند در لایه بالایی پوست فرو رفته و تخم بگذارند.

هر کسی ممکن است به گال مبتلا شود. این یک عفونت شایع است، اما معمولاً خطرناک نیست.

گال از طریق تماس مستقیم با فردی که گال دارد منتقل می شود. معمولاً از طریق تماس های خانگی منتقل می شود، اما می تواند با استفاده از حوله یا ملافه مشترک نیز سرایت بکند.

پس از تماس، ممکن است تا 8 هفته طول بکشد تا راش و التهاب پوستی ظاهر بشود، و به خودی خود هم از بین نمی رود.

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- علامت اصلی خارش است: خیلی شدید، در شب بدتر میشود
- خطوط نازک، تیره و نقره ای بین انگشتان، داخل مچ و دست ها
- راش پوستی: به رنگ قرمز و برآمده، در هر نقطه از بدن، اما معمولاً از دست ها شروع می شود





### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

داروساز شما می تواند در ابتدا فرزند شما را ببیند و گال را درمان کند، شما نیازی به مراجعه به پزشک عمومی خود در GP ندارید مگر اینکه -

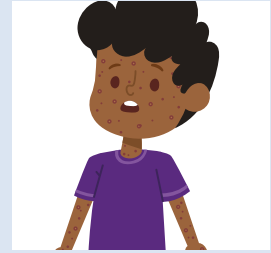
- خارش بیش از 3 هفته پس از درمان ادامه دارد
- فرزند شما اگزما یا پسوریازیس دارد (این ناراحتی های پوستی می توانند با داشتن گال بدتر بشوند)
- اگر فرزند شما خارش شدید دارد و رashes پوست او در حال بدتر شدن است



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- **فرزند شما باید به داروخانه برای دریافت کرم پرمترین مراجعه کند، گال به خودی خود و یا با استفاده از صابون و آب داغ از بین نمی رود.**
- این کرم باید دو بار در روز اول و روز هفتم استفاده شود.
- هم کودک و هم همه اعضای خانواده باید با هم در یک روز و هفت روز بعد از آن تحت درمان قرار بگیرند، حتی اگر علائمی هم نداشته باشند.
- کرم پرمترین برای نوزادان زیر 2 ماه مناسب نیست.
- این کرم را روی پوست خشک و خنک و کل بدن یا از گردن به پایین بمالید - دستورات العمل ها را بخوانید یا از داروساز پرسید.
- به کودکان خردسال جوراب و دستکش بپوشانید تا از پاک شدن کرم جلوگیری بشود.
- باید تا تکمیل درمان روز اول از رفتن کودک به مدرسه یا مهدکودک خودداری بشود.
- پس از استفاده از درمان در روز اول تمام لباس ها، ملافه ها و حوله ها را در دمای 50 درجه یا بالاتر بشورید.
- لباس هایی را که قابل شستشو نیستند را حداقل به مدت 3 روز در کیسه کاملاً بسته شده قرار بدهید.
- داروهایی وجود دارند که می توانند به رفع خارش کمک بکنند، لطفاً برای گرفتن مشاوره به داروساز خود مراجعه کنید.

## بیماری شایع: زگیل آبی - مولوسکوم



### فراخوان به اقدام:

زگیل آبی معمولاً خود به خود از بین می رود. گاهی اوقات اگر دانه ها باعث ایجاد مشکلاتی مانند خشک شدن، خارش، درد و یا عفونی بشوند، ممکن است درمان توصیه بشود.

اگر فرزند شما دانه های زیادی داشته باشد و بر زندگی روزمره او تأثیر بگذارد، اگر دانه ها در نزدیکی چشم های فرزند شما باشد یا اگر فرزند شما سیستم ایمنی ضعیفی دارد، ممکن است به متخصص ارجاع داده بشود.

خطر برای انتقال این بیماری به افراد دیگر در طی فعالیت های عادی، مانند رفتن به مدرسه، اندک است، بنابراین فرزند شما باید بتواند به فعالیت های عادی خود ادامه بدهد.

اگر در این مورد مطمئن نیستید، لطفاً با پزشک عمومی خود در GP صحبت کنید.

زگیل آبی - مولوسکوم کنتاژیوزوم یک عفونت ویروسی بی خطر است که باعث ایجاد دانه های برجسته کوچک روی پوست میشود.

در کودکان بیشتر شایع است، اما هر کسی ممکن است به آن مبتلا بشود.

### علائم

- علامت اصلی زگیل آبی دانه های کوچک و سفت است که در وسط آن ها گودی وجود دارد.
- آنها می توانند خارش داشته باشند.
- عرض این دانه ها حدود 2 تا 5 میلی متر است و معمولاً با هم ظاهر می شوند. آنها برجسته هستند، با یک گودی سفید براق در وسط.
- کودکان مبتلا به این عفونت اغلب دانه هایی روی بدن خود و در داخل و یا اطراف چین های پوست (کشاله ران، پشت زانو و زیر بغل) پیدا می کنند.





### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر فرزند شما علائم دیگری دارد و مطمئن نیستید که آیا این دانه ها ناشی از زگیل آبی - مولوسکوم کنتاژیوزوم است
- اگر دانه ها خارش شدید دارند، دردناک و متورم هستند و یا تراوش می کنند.
- اگر فرزند شما دانه هایی در نزدیکی چشم خود دارد



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- این دانه های برجسته توسط مولوسکوم ایجاد میشوند و معمولاً بی ضرر هستند، اما ممکن است تا 18 ماه طول بکشد تا آنها به طور کامل از بین بروند. معمولاً نیازی به درمان ندارد.
- برای کاهش علائم این دانه ها در خانه می توانید؛
- برای کمک به خشکی و خارش پوست کارهایی را امتحان کنید، مانند نگه داشتن یک حوله مرطوب روی پوست، حمام کردن با آب خنک یا استفاده منظم از مرطوب کننده ها
- اگر به شنا می روید، با استفاده از بانداژ ضد آب، ناحیه آسیب دیده را پوشیده نگه دارید
- دانه ها را فشار ندهید یا نخارانید، زیرا ممکن است باعث عفونت یا زخم بشود
- وان حمام و یا چیزهایی مانند حوله، رختخواب یا لباس را به اشتراک نگذارید

زگیل آبی مسری است و معمولاً از طریق تماس مستقیم پوست با پوست منتقل می شود.

## بیماری شایع مننژیت/ سپسیس (مس)



### فراخوان به اقدام:

یک راه موثر برای بررسی هر گونه راش پوستی، انجام دادن 'تست لیوان' است.

واکسیناسیون MenB بخشی از واکسیناسیون معمول دوران کودکی در بریتانیا است. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت زیر مراجعه کنید:



مننژیت التهاب بافت های اطراف مغز و نخاع است که در اثر عفونت ایجاد می شود (بیشتر ویروسی است، اما می تواند عفونت های باکتریایی باشد).

مننژیت می تواند هر کسی را درگیر کند اما در کودکان، نوجوانان تین ایجر و بزرگسالان جوان شایع تر است.

اگر مننژیت به سرعت درمان نشود، می تواند بسیار خطرناک و تهدید کننده جان باشد.

مننژیت باکتریایی و ویروسی می تواند مسری باشد، و معمولاً می تواند از طریق سرفه، عطسه و تماس نزدیک منتقل شود.

**لطفاً برای اطلاعات بیشتر در مورد واکسیناسیون مننژیت از پزشک عمومی خود سوال کنید**

### علائم در یک کودک بزرگتر و یا یک بزرگسال که بیماری مننگوکوک دارد.

- تب
- سردرد
- سفتی گردن
- درد مفاصل و درد در عضلات.
- استفراغ
- خواب آلودگی، گیجی، یا بیهوشی
- بیزاری از نورهای روشن
- لکه های قرمز یا بنفش روی پوست، ممکن است شبیه کبودی به نظر برسد.

### علائم در نوزاد یا کودک مبتلا به بیماری مننگوکوک.

- کودک ممکن است تب داشته باشد و یا ممکن است دست و پاهای او نیز خیلی سرد باشند.
- تحریک پذیر است و یا گریه کرده و یا به هم ریخته و بی قرار است.
- کم اشتها، امتناع کردن از خوردن غذا یا شیر خوردن.
- استفراغ
- خواب آلودگی یا شل بودن و یا به سختی بیدار شدن.
- بیزاری از نورهای روشن
- سفتی گردن
- فوتانل قدامی برجسته/ سفت شده (نقطه نرم بالای سر نوزاد)
- لکه های قرمز یا بنفش روی پوست، ممکن است شبیه کبودی به نظر برسد.

**از هر 3 کودک مبتلا به بیماری مننگوکوک، فقط 1 نفر راش و التهاب پوستی دارد**



چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر فرزند شما علائم مننژیت/سپسیس دارد، شما باید فوراً به دنبال دریافت مشاوره پزشکی از طریق حوادث و اورژانس باشید و یا با شماره 999 برای آمبولانس تماس بگیرید.

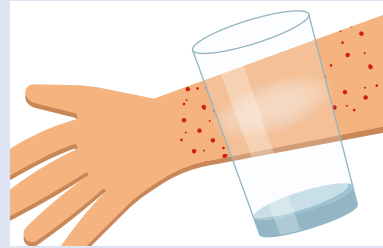
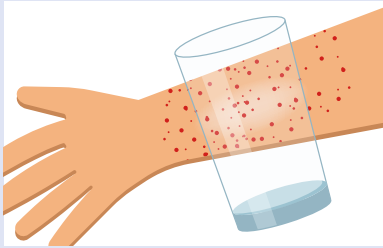


برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

اگر مشکوک هستید که فرزندتان به مننژیت مبتلا شده است، همیشه باید به دنبال گرفتن مشاوره پزشکی باشید.

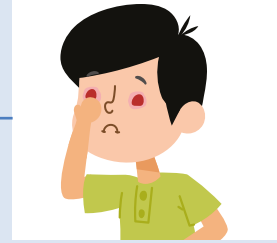
در صورت مناسب بودن، دکتر شما در مورد نحوه درمان فرزندتان در خانه به شما توصیه خواهد کرد.

## چگونه تست با لیوان را انجام بدهیم



- یک لیوان شیشه ای را محکم روی راش پوستی نگه دارید.
- با فشار دادن شیشه روی پوست، ببینید آیا لکه ها محو می شوند یا خیر.
- اگر لکه ها محو نشوند، این به عنوان 'یک راش پوستی رنگ نپریده' شناخته می شود و می تواند در مننژیت معمول باشد.
- در صورت مشاهده این راش پوستی باید فوراً به دنبال مشاوره پزشکی باشید.
- همیشه کف دست ها، کف پا ها و شکم را نیز برای راش پوستی بررسی کنید، زیرا گاهی اوقات می توان آن را راحت تر در این قسمت ها مشاهده کرد.

## بیماری شایع: ورم ملتحمه چشم



### فراخوان به اقدام:

ورم ملتحمه می تواند به افراد دیگر سرایت بکند. می توانید برای جلوگیری از سرایت کارهای زیر را انجام بدهید:

- فرزند خود را تشویق کنید که مرتب دست های خود را با آب گرم و صابون بشورد.
- روبالشی و حوله های صورت او را با آب داغ بشوید.
- به هنگام عطسه، دهان و بینی خود را بپوشاند و دستمال های استفاده شده را در سطل زباله قرار بدهد.
- از استفاده از حوله و بالش مشترک خودداری کنید.
- سعی کنید تا او را تشویق بکنید که چشمانش را نمالد.

- ورم ملتحمه زمانی اتفاق می افتد که بخشی از چشم به نام ملتحمه، ملتهب میشود. ملتحمه یک لایه نازکی است که جلوی چشم های شما را می پوشاند.
- 3 علت شایع برای این التهاب عبارتند از:
- عفونت (معمولاً ویروسی)
  - یک واکنش آلرژیک
  - چیزی در چشم است که ملتحمه چشم را تحریک می کند.

### علائم

- علائم ورم ملتحمه چشم عبارتند از:
- چشم های قرمز
  - احساس سوزش یا داشتن شن در چشم
  - ترشح/چرک/مایع شفاف که چشم را چسبناک می کند.
  - خارش چشم
  - تورم و یا التهاب اطراف چشم





### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

اگر شما و یا فرزند شما دچار ورم ملتحمه چشم شده باشید، داروساز می تواند به شما کمک کند و یا توصیه کرده و دارو بدهد. اگر فرزند شما زیر 2 سال سن دارد، باید برای انجام بررسی با پزشک عمومی GP خود قرار ملاقات بگذارید.

فرزند شما ممکن است بسته به علت ورم ملتحمه، برای کمک به علائم به قطره های چشم و یا آنتی هیستامین ها نیاز داشته باشد.

### اگر فرزندان یکی از موارد زیر را داشت، باید فوراً به دنبال مشاوره پزشکی باشید:

- درد در چشم هایش
- حساسیت به نور
- تغییراتی در بینایی او مانند خطوط موج یا دیدن نور فلش
- چشم های بسیار قرمز (یک چشم یا هر دو چشم)
- یک نوزاد کمتر از 28 روزه با چشمان قرمز
- تورم در اطراف چشم
- اینها می توانند نشانه ای از یک مشکل جدی تر چشمی باشند.
- و یا اگر که فرزند شما مبتلا به ورم ملتحمه است و علائم او بعد از 2 هفته بهبود نیافته اند، برای گرفتن یک قرار ملاقات با پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

ورم ملتحمه چشم معمولاً به خودی خود و بدون دارو بهبود می یابد.

کارهای مهمی وجود دارند که شما می توانید در خانه برای بهبود یافتن علائم در فرزند خود انجام بدهید:

- آب را بجوشانید و بگذارید خنک شود، از آن برای تمیز کردن چشم ها با یک پد پنبه ای تمیز استفاده کنید. از یک پد پنبه ای برای هر بار پاک کردن چشم تمیز استفاده کنید. این کار را به طور منظم در طول روز انجام بدهید.
- یک حوله خنک و تمیز روی چشمان فرزندان بگذارید تا به خنک شدن آنها کمک کند.
- فرزند شما زمانیکه هر گونه التهاب چشمی دارد، نباید از لنزهای چشمی استفاده بکند.

## مشکلات رایج: شپش سر



شپش سر و تخم شپش (نیت) در کودکان خردسال و خانواده آنها بسیار شایع است. آنها از طریق تماس سر به سر از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند.

شپش سر حشره‌ای کوچک به طول 3 میلی‌متر است که تشخیص آن‌ها در موهای فرزند شما دشوار است. تخم‌های آنها قهوه‌ای و یا سفید هستند (در صورت خالی بودن) و به مو چسبیده اند.

اگر فردی شپش سر داشته باشد، ربطی به تمیز بودن آن فرد ندارد. شپش سر ترجیحی ندارد و آنها را می توان در موهای تمیز و یا کتیف یافت. فقط انسان‌ها شپش سر میگیرند و نمی توان آن را از حیوانات گرفت.

### فراخوان به اقدام:

- از لوسیون‌ها و اسپری‌های دارویی برای جلوگیری از شپش سر استفاده نکنید، فقط از آنها برای درمان کردن استفاده کنید.



- شما می توانید برای کمک کردن به جلوگیری از پخش شپش سر و زودتر پیدا کردن آنها، شانه زدن مرطوب و یا خشک را بطور مرتب انجام بدهید.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر شانه زدن مرطوب موثر نبود و یا مناسب نیست، می توانید یک لوسیون یا اسپری دارویی را امتحان کنید - اینها را می توان در داروخانه‌ها یا سوپرمارکت‌ها خریداری کرد. جعبه دارو را چک کنید تا ببینید آیا برای استفاده شما و یا فرزندتان مناسب است و نحوه استفاده از آنها را بخوانید.
- شپش سر باید در طی یک روز بمیرد - می توانید آنها را شانه کنید و تخم‌ها را مانند توضیحات بالا خارج کنید. برخی از درمان‌ها باید بعد از یک هفته تکرار بشوند تا هر شپش تازه از تخم درآمده نیز از بین برود.
- اگر لوسیون و یا اسپری موثر نبودند با یک داروساز در مورد درمان‌های دیگر صحبت کنید.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- شما می توانید شپش سر را بدون مراجعه به پزشک عمومی GP درمان کنید.
- شپش و تخم شپش را می توان با شانه زدن موی مرطوب از بین برد. برای از بین بردن شپش سر و تخم شپش می توانید یک شانه دندان ریز مخصوص (شانه تشخیص) را آنلاین و یا از داروخانه‌ها یا سوپرمارکت‌ها خریداری کنید.
- موهای فرزندتان را شامپو بزنیید و مقدار زیادی نرم کننده بمالید تا موها خیس و لیز بشوند. موها را از پوست سر به سمت بیرون، قسمت به قسمت، با شانه دندان ظریف به مدت حداقل 15 دقیقه شانه کنید (برای موهای بلند و یا خیلی مجعد طولانی تر)
- شما باید موهای همه افراد خانه را بررسی کنید و درمان هر کسی که شپش سر دارد را در همان روز شروع کنید.

## فرزند من یبوست دارد



### فراخوان به اقدام:

ممکن است استفاده از داروی نرم کننده مدفوع برای مدت 3 تا 6 ماه طول بکشد تا عملکرد روده دوباره به روال عادی و خوب برسد. پس آماده باشید تا فرزندتان برای مدتی از این دارو استفاده کند.

یبوست می تواند برای کودکان به هنگام سفر از کشور به کشور دیگری رایج باشد. یبوست می تواند به دلیل تغییر در رژیم غذایی و یا تغییر در عادات غذایی رخ بدهد. هر تغییری در روال زندگی کودک می تواند باعث ایجاد اضطراب بشود که می تواند به طرق مختلفی کودک را تحت تاثیر قرار بدهد، برای یک کودک مضطرب می تواند نشستن و راحت بودن روی توالت دشوار باشد.

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- کودکی که کمتر از 4 بار در هفته مدفوع می کند.
- مدفوعی که سفت است و دفع آن سخت است.
- درد به هنگام مدفوع کردن.
- مدفوع های بزرگ و یا مدفوع های زیاد همه به یکباره.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر انجام دادن موارد بالا جواب نداد، باید فرزندتان را نزد پزشک عمومی GP ببرید. پزشک عمومی احتمالاً مقداری دارو برای نرم کردن مدفوع تجویز می کند تا راحت تر دفع بشود.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- سعی کنید مصرف مایعات را به 6-8 نوشیدنی مبتنی بر آب در روز افزایش بدهید.
- سعی کنید آنها را تشویق به خوردن میوه و سبزیجات بیشتری در رژیم غذایی آنان بکنید.
- به آنها فرصت زیادی را برای ورزش کردن و حرکت کردن بدهید.

## بیماری شایع: کرم های نخی



### فراخوان به اقدام:

کودکان پس از درمان می توانند دوباره مبتلا به کرم ها بشوند، بنابراین مهم است که شما.....

#### انجام بدهید



- دست ها را بشوید و زیر ناخن ها را تمیز کنید، به خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از توالت و یا تعویض پوشک.
- کودکان را به شستن مرتب دست ها تشویق کنید
- هر روز حمام و یا دوش بگیرید
- مسواک ها را قبل از استفاده بشویید
- ناخن های دست را کوتاه نگه دارید
- لباس خواب، ملافه و حوله را به طور مرتب بشویید.

#### انجام ندهید



- برای جلوگیری از فرود آمدن تخم ها روی سطوح دیگر، لباس یا ملافه ها را نتکانید
- حوله یا لیف را به اشتراک نگذارید
- از جویدن ناخن یا مکیدن انگشتان و یا شست خودداری کنید

در کودکان عفونت کرم انگل شایع است.

درمان آن بسیار آسان است اما تشخیص آن در یک نمونه برداری از مدفوع دشوار می باشد.

به همین دلیل است که ما برای همه کودکان بدون انجام دادن آزمایش درمان ارائه می دهیم.

کرم های انگلی در ناحیه مقعد تخم می گذارند.

این تخم ها زمانی که ناحیه مقعد پس از رفتن به توالت خارنده و یا پاک می شود و دست ها شسته نمی شوند، به روی دست ها منتقل میشوند.

تخم ها به راحتی به افراد دیگر در تماس نزدیک منتقل می شوند و سپس آنها نیز آلوده می شوند.

ممکن است عفونت کرم انگل را داشته باشید اما از وجود علائم آن آگاه نباشید.

#### علائم

- درد شکم،
- اسهال،
- نفخ،
- احساس خستگی.
- ممکن است خارش اطراف مقعد، در شب بدتر بشود.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

- اگر مشکوک هستید که فرزندتان کرم نمی دارد، می توانید برای درمان با دارو و یا قرص جویدنی به داروخانه محلی خود مراجعه کنید.
- اگر فرزند شما ناخوش است و شما نگران او هستید، می توانید با پزشک عمومی GP خود قرار ملاقات بگذارید.
- این دارو کرم های نمی را درمان می کند، اما نه تخم ها را، بنابراین بسیار مهم است که این مراحل (در زیر) را نیز دنبال کنید.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

اگر فرزند شما علائم کرم نمی را داشته باشد، گاهی اوقات می توانید آنها را در مدفوع او و یا اطراف مقعدش ببینید. آنها می توانند مانند تکه های ریز نخ سفید رنگ به نظر برسند.

مهم است که مراحل زیر را برای جلوگیری از انتشار کرم های نمی انجام بدهید.

- اگر شما در خدمات شمول سلامت کاردیف و ول (Cardiff and Vale Health Inclusion Service) ثبت نام کرده باشید، به شما برای درمان کرم ها یکبار یک قرص داده می شود و از شما نمونه مدفوع خواسته می شود تا برای آزمایش ارسال بشود.

## بیماری شایع: خس خس سینه پیش-آسم



### فراخوان به اقدام:

همیشه از دستگاه اسپیرر همراه با اسپری استنشاقی استفاده کنید تا دارو به ریه های او برسد.

اسپری استنشاقی باید ما بین هر پاف داده شده، تکان داده بشود.

هر پاف اسپری استنشاقی باید 20 تا 30 ثانیه قبل از تزریق پاف بعدی استنشاق بشود تا اطمینان حاصل شود که کل دوز داده شده است.

**آسم** یک بیماری ست که ریه ها را درگیر می کند و نفس کشیدن را دشوار می کند. ماهیچه های اطراف دیواره های مجرای تنفسی منقبض می شوند به طوری که مجراهای تنفسی باریک تر می شوند، گاهی اوقات مخاطی چسبنده ای ایجاد می شود که می تواند مجراهای تنفسی را حتی بیشتر باریک بکند. خس خس سینه پیش-دبستانی یک بیماری در کودکان زیر 5 سال است. این بیماری در بسیاری از این کودکان با بزرگ شدن از بین می رود ولی مانند آسم درمان می شود.

علل آسم پیچیده است اما برخی چیزها می توانند آن را بدتر کنند. اینها محرک های آسم نامیده می شوند و شامل؛ سرماخوردگی/آنفلانزا، هوای سرد، دود سیگار، حیوانات خانگی، گرده گل، گرد و غبار، ورزش هستند.

آسم یا خس خس سینه پیش-دبستانی توسط پزشک عمومی GP شما و یا پزشک دیگری تشخیص داده شده و به فرزند شما یک دستگاه اسپری استنشاقی (اینهیلر) داده شده است تا در خانه از آن استفاده بکند.

اگر فرزند شما بیش از یک دستگاه استنشاقی داشته باشد و رنگ آنها متفاوت باشد، یکی پیشگیری کننده است و برای جلوگیری از بدتر شدن آسم کار می کند، و دیگری تسکین دهنده است و برای تسکین علائم از آن استفاده می شود. مهم است که فرزند شما داروهای استنشاقی خود را برطبق دستورعمل داده شده مصرف بکند.



### علائم برای وضعیت تشدید شده می تواند شامل موارد زیر باشد:

- 10 پاف استنشاقی تسکین دهنده که 4 ساعت دوام ندارد
- علائم دشواری در تنفس از جمله؛ تنفس سریع تر، سرفه، ناتوانی در صحبت کردن با جملات کامل، تنفس دم در زیر و بین دنده ها و در ناحیه گلو
- آشفته گی و یا بی قراری

اگر در مورد نحوه استفاده از اسپری استنشاق مطمئن نیستید، لطفاً از پزشک عمومی GP یا داروساز خود کمک بخواهید.



## چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

اگر حال فرزند شما بدتر شده و خس خس سینه او بیشتر شده است، سرفه و تنفس تندتری دارد به او از دستگاه اسپری استنشاقی اش در هر 4 ساعت 10 پاف بدهید و با CAVHIS یا شماره 111 تماس بگیرید تا یک قرار ملاقات اضطراری با یک پزشک داشته باشید.

اگر فرزند شما :

- به دلیل خس خس سینه و تنگی نفس پریشان حال است
- چون تنگی نفس دارد نمی‌تواند یا نمی‌خواهد بازی کند
- قادر به صحبت کردن با جملات کامل نیست
- اثر اسپری استنشاقی تسکین دهنده (آبی) مدت زیادی دوام نمی‌آورد
- به او 10 پاف از اسپری استنشاقی تسکین دهنده (آبی) (از طریق اسپیسر) بدهید، در صورت عدم بهبود پس از 10 دقیقه تکرار کنید و با 999 تماس بگیرید یا فرزند خود را به نزدیکترین اورژانس A&E ببرید.

**اگر در مورد نحوه استفاده از اسپری استنشاق مطمئن نیستید، لطفاً از پزشک عمومی GP یا داروساز خود کمک بخواهید.**

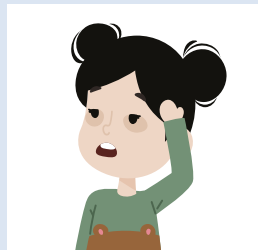


## برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

اگر تشخیص داده شده است که فرزند شما مبتلا به آسم یا خس خس پیش-دبستانی است، در زمانی که ناخوش است و بیش از حد طبیعی به تسکین دهنده نیاز دارد و یا بیشتر سرفه یا خس خس می‌کند و یا شب‌ها بیدار می‌شود، برنامه عملی را که پزشک به شما داده است را انجام بدهید.

- در صورت ناخوش شدن فرزندتان بدانید در چه زمانی و از کجا باید کمک بگیرید.
- برنامه فردی فرزندتان را دنبال کنید و بر طبق دستور از داروی اسپری استنشاقی استفاده کنید.
- همیشه از یک لوله تو خالی دم یار (اسپیسر) استفاده کنید.
- دهان را پس از استفاده از اسپری استنشاقی یا استروئیدهای دارویی، بشوید.
- همیشه این درمان‌ها را بطور منظم انجام بدهید، مگر اینکه توسط یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی به شما توصیه بشود که آن را متوقف کنید.
- به طور منظم در قرارهای پزشک عمومی و یا کلینیک بررسی آسم شرکت کنید.
- اگر فرزندتان ناخوش است، در طول شب او را چک کنید چون حال او میتواند در شب بدتر بشود.

## بیماری شایع: کم خونی فقر آهن



### فراخوان به اقدام:

اگر فرزند شما علائم کم خونی دارد، لطفاً با پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید تا در این مورد صحبت کنید.

کم خونی یک بیماری شایع است که در آن تعداد گلبول های قرمز یا مقدار هموگلوبین در گلبول های قرمز کم است. گلبول های قرمز حاوی هموگلوبین هستند که ماده ای است که رنگ خون را قرمز می کند. هدف اصلی آن حمل اکسیژن در سراسر بدن است.

کم خونی فقر آهن ناشی از کمبود عنصر آهن در بدن است. آهن در بدن برای ساختن هموگلوبین مورد نیاز است، بنابراین کاهش سطح آهن باعث کاهش سطح هموگلوبین در خون میشود.

به غیر از کم خونی ناشی از فقر آهن، انواع دیگری از کم خونی وجود دارد که کودکان را مبتلا می کند، اما کمبود آهن شایع ترین علت کم خونی در کودکان است.

### علائم

برخی از کودکان مبتلا به کم خونی خفیف هیچ علائمی را نشان نمی دهند.

علائم و نشانه های رایج می تواند شامل موارد زیر باشد:

- پوست رنگ پریده،
- کمبود انرژی
- تنگی نفس.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

کم خونی فقر آهن معمولاً با آزمایش خون تشخیص داده میشود. ما نمونه کوچکی از خون را می‌گیریم. این آزمایش تعداد هر نوع سلول خونی را در یک نمونه می‌شمارد (که به عنوان شمارش کامل خون شناخته می‌شود) و سپس بررسی می‌کند که چه مقدار هموگلوبین در گلبول‌های قرمز وجود دارد.

همچنین ممکن است آزمایش‌های دیگری برای مشاهده میزان آهن موجود در هموگلوبین انجام داده بشود. نتایج این آزمایش‌ها اطلاعاتی را در مورد اینکه آیا کم خونی وجود دارد و اگر وجود دارد، میزان شدت آن را به پزشک ارائه می‌دهد.

اگر کودکی مبتلا به کم خونی باشد، ممکن است آزمایشات بیشتری برای بررسی کردن علت کم خونی او اگر کم خونی فقر آهن نیست، مورد نیاز باشد.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

راه‌هایی برای افزایش دریافت آهن در رژیم غذایی فرزندتان وجود دارد.

غذاهای سرشار از آهن عبارتند از:

- گوشت
  - لوبیا و عدس
  - تخم مرغ
  - ماهی
  - زردآلو، آلو و کشمش
  - سبزیجات با برگ‌های سبز
  - بلغور جو دوسر
  - ماهی تُن
  - شیر خشک
  - بعضی از غلات صبحانه
- در صورت لزوم، ممکن است فرزند شما برای حمایت و راهنمایی بیشتر به یک متخصص تغذیه ارجاع داده بشود.

## خواب ایمن



### فراخوان به اقدام:

برای اطلاعات بیشتر به  
وبسایت The Lullaby Trust  
مراجعه کنید



چگونه خطر سندروم مرگ  
ناگهانی نوزاد را برای فرزند  
خود کاهش دهید -  
The Lullaby Trust



مرگ ناگهانی و غیرمنتظره نوزاد به عنوان سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) شناخته می شود. ما نمی دانیم چه چیزی باعث SIDS می شود. برای بسیاری از نوزادان این احتمال وجود دارد که ترکیبی از عوامل بر آنها تأثیر بگذارد که منجر به مرگ ناگهانی و غیرمنتظره آنها می شود. در حالی که نمی توان به طور کامل از SIDS پیشگیری کرد، اما می توانید با پیروی کردن از توصیه های خواب ایمن تر، خطر بروز آن را کاهش بدهید.

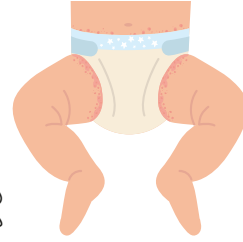
- همیشه فرزند نوزاد خود را به پشت بخوابانید، و به سمت پایین تختخواب
- فرزند نوزاد خود را در 6 ماه اول در یک تختخواب جداگانه و یا سبد نوزاد در همان اتاقی که خودتان هستید، قرار بدهید.
- از یک تشک مسطح سفت ضد آب که وضعیت خوبی دارد استفاده کنید.
- اگر نوزاد یا کودکی دارید، در داخل محل اقامت خود سیگار نکشید.
- اسباب بازی های نرم را قبل از هر وعده خواب، از تخت او بیرون بیاورید.
- از بالش یا لحاف برای خوابیدن فرزند نوزادتان استفاده نکنید.
- نوزادتان را نباید قنداق کنید یا محکم او را ببندید تا بخوابد.
- دمای اتاق باید 16-20 درجه سانتیگراد باشد.

معمولاً می توانید برای تهیه تخت یا سبد نوزاد کمک بگیرید تا مطمئن شوید که فرزندتان در امنیت می خوابد. برای این موضوع از ویزیتور سلامت خود، صلیب سرخ بریتانیا، و یا از آیزز کاردیف (Oasis Cardiff) بپرسید.

ما متوجه هستیم که گاهی اوقات شرایط اضطراری وجود دارد که شما تجهیزات لازم را برای خواب امن ندارید. لطفاً در صورت وجود این شرایط، فوراً با ویزیتور سلامت خود صحبت کنید و به منابع زیر برای کمک به حفظ امنیت فرزند خود نگاه کنید.

خواب ایمن برای نوزادان دور از خانه یا در شرایط اضطراری  
The Lullaby Trust -

## بیماری شایع: راش پوستی پوشک



راش پوستی پوشک در نوزادان شایع است و معمولاً در خانه قابل درمان است.

### علائم

- لکه های قرمز و یا بسیار ملتهب در قسمت باسن یا کل ناحیه پوشک نوزاد.
- پوست دردناک به نظر می رسد و در لمس گرم احساس می شود.
- مناطق پوسته پوسته یا خشک به نظر می رسند.
- جوش ها و یا تاول هایی روی پوست نوزادان ایجاد می شود، اینها می توانند قرمز یا قهوه ای باشند.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

اگر راش پوشک از بین نمی رود، ممکن است نیاز به تجویز یک کرم داشته باشید، که می توانید با ویزیتور سلامت یا پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

- برای کمک به از بین بردن راش پوشک. سعی کنید از دستمال مرطوب استفاده نکنید، تا جایی که ممکن است از آب گرم و پنبه برای شستن ناحیه پوشک فرزندتان استفاده کنید. گاهی اوقات حمام کردن در وان می تواند کمک کند اما نه بیشتر از دو بار در روز.
- تا حد امکان پوشک نوزادتان را در بیاورید.
- پوشک نوزادتان را بیشتر از حد معمول عوض کنید.
- پوست او را تمیز و خشک نگه دارید، پوست این ناحیه را به آرامی خشک کنید
- شاید بهتر باشد مارک پوشک مورد استفاده را تغییر بدهید. مطمئن شوید که پوشک ها اندازه هستند.
- کرم هایی که می توانند به راش پوشک کمک کنند عبارتند از: سودوکرم (Sudocrem)، پینتم (Bepanthen) و متانیوم (Metanium) و اینها را می توان در فروشگاه ها یا داروخانه ها خریداری کرد و به راحتی در دسترس هستند.

## بیماری رایج: رفتار چالش برانگیز



دلایل مختلفی برای رفتارهای دشوار و چالش برانگیز در اطفال نوپا و کودکان وجود دارد، یکی از این دلایل زمانی است که کودکان در موقعیت های متغیر و ناآشنا زندگی می کنند.

### علائم

- بی قرار بودن و یا بیدار شدن بیشتر در طول خواب.
- رفتار فرزندان بیشتر شبیه به رفتار های کودکانه شده است.
- تلاش او برای جلب توجه شما به هر وسیله ممکن.
- گریه کردن، کج خلقی و عصبانیت زیاد، قادر نبودن به توضیح احساس خود نسبت به محیط جدید.
- وابسته شدن و چسبیدن و اصلاً تمایلی به ترک مادر یا پدر نداشتن.

### فراخوان به اقدام:

لطفاً بخش راهنمایی برای سایر خدمات مفید را در صفحه (3) ببینید.

برخی از خدمات در آنجا گنجانده شده است که اگر در مورد رفتار فرزندان نگرانی دارید، خودتان می توانید با آنها تماس بگیرید.



### چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟

اگر رفتار کودک چالش برانگیزتر شده باشد و یا بدتر بشود، خانواده ها همیشه می توانند با یک ویزیتور سلامت برای یک کودک زیر 5 سال و یا یک پرستار مدرسه برای یک کودک بزرگتر صحبت کنند.

هر خانواده یک ویزیتور سلامت و یا پرستار مدرسه خواهد داشت. مرکز پزشک عمومی GP شما جزئیات مربوط به نحوه تماس با آنها را دارد.

همچنین سازمان های دیگری وجود دارند که ما می توانیم شما را برای حمایت در رابطه با مسائل رفتاری یا رفاه کودکان، به آنها ارجاع بدهیم.



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

#### راهکارهایی برای کمک کردن به یک کودک برای رفتارهای او.

- کودکان وقتیکه روتین دارند می توانند احساس امنیت بکنند، که باعث می شود احساس در امان بودن بیشتری را داشته باشند زیرا می دانند در طی روز چه اتفاقی در حال رخ دادن است.
- بازی با کودکان می تواند به مدیریت استرس آنها و درک آنچه در اطراف آنها می گذرد کمک کند. بازی روی زمین برای این کار بهترین است.
- گفتگو، خواندن کتاب و آواز خواندن باعث علاقمند و آرام شدن یک کودک بشود.
- لمس کردن های بسیار و آرام بخش می تواند به کودک کمک کند.
- صحبت کردن با توضیحات ساده درباره آنچه در حال وقوع است می تواند به تشخیص اینکه ممکن است دل کودک برای اقوام یا حیوانات خانگی خود و یا فقط وطنش تنگ شده باشد کمک کند.

## بیماری شایع: مشکلات سلامت روان



سلامت روان چیزی است که همه ما از جمله کودکان داریم که به سلامت رفتاری و عاطفی شما اشاره دارد. تجارب استرس زا یا آسیب زا، مانند تغییر ناگهانی در محیط یا شاهد رویدادهای آسیب زا بودن می تواند باعث ایجاد مشکلات در سلامت روان بشود.

برخی از کودکان و جوانانی که قربانی جنگ، خشونت، شکنجه و یا آسیب های شدید دیگر شده اند ممکن است از استرس پس از سانحه رنج ببرند. آنها ممکن است افزایش در ترس و اضطراب را تجربه کنند و یا سانحه را دوباره مرور کنند، گاهی اوقات از طریق خواب های بد و کابوس. ممکن است کودکان همیشه نتوانند احساسات خود را بیان کنند و ممکن است مطمئن نباشند که با چه کسی می توانند در مورد مشکلات خود صحبت کنند.

خانواده هایی که به دنبال پناهندگی هستند ممکن است استرس های مرتبط با از دست دادن شبکه گسترده تر خانواده، دوستان و آداب و رسوم را نیز تجربه بکنند. استرس های بیرونی در زندگی مانند مشکلات خانوادگی، بی ثباتی مسکن و نگرانی ها در مورد روند پناهندگی نیز می تواند دلیلی برای مشکلات روانی در کودکان باشد.

اگر کودکی در زمینه سلامت روان خود مشکلاتی را تجربه می کند، مهم است که او در اسرع وقت توسط خانواده خود حمایت بشود. این قسمت منابع عملی را در این زمینه برای کمک به شما در اختیاراتان قرار می دهد. همچنین اهمیت دارد که شما نیز مراقب سلامت روان خود باشید.

### علائم

همه کودکان متفاوت هستند و ممکن است آنها علائم متفاوتی را به هنگام درگیری با سلامت روان خود نشان بدهند. اینها برخی از علائم رایج هستند، ولی ممکن است فرزند شما علائم دیگری را نیز نشان بدهد.

- تغییر در عادات غذایی
- کاهش وزن
- مشکل در خوابیدن
- سردرد یا شکم دردهای مکرر
- مشکل برای تمرکز کردن
- تغییرات در انجام تکالیف مدرسه
- اجتناب از رفتن به مدرسه و یا غیبت از مدرسه
- نمی خواهد با بچه های دیگر بازی کند.
- احساس غم و اندوه
- اضطراب
- پرهیز از تعاملات اجتماعی
- صدمه زدن به خود یا صحبت کردن در مورد صدمه زدن به خود
- صحبت در مورد مرگ یا خودکشی
- طغیان یا کج خلقی و تحریک پذیری شدید
- رفتارهای خارج از کنترل که می تواند مضر باشد.
- تغییرات شدید در خلق و خو، رفتار یا شخصیت

## اگر فرزندم با مشکلات سلامت روان دست و پنجه نرم میکند، چه کاری باید انجام دهم؟

### فراخوان به اقدام:

لینک های پیوست شده را برای منابع و اطلاعات بیشتر ببینید، برخی از آنها به بسیاری از زبان های دیگر نیز ترجمه شده اند، اما اگر برای درک آنها مشکل دارید، لطفاً برای پشتیبانی به پزشک عمومی یا پرستار فرزند خود مراجعه کنید.

#### The Hangout Cardiff

هنگ آت کاردیف - The Hangout Cardiff یک مرکز حمایت از سلامت روان برای کودکان 11 تا 18 ساله است. جایی است که جوانان بدون داشتن فرار قبلی وارد می شوند و به خدمات پشتیبانی دسترسی پیدا می کنند و در فعالیت های گروهی شرکت می کنند و با افراد جدید آشنا می شوند (اگر بخواهند). آنها هر روز از ساعت 3 تا 9 بعد از ظهر در 26-28 چرچیل وی، کاردیف (Churchill Way, 28-26 Cardiff) باز هستند.

ترجمه های اطلاعات سلامت روان ما | کالج سلطنتی روانپزشکان (rcpsych.ac.uk)



#### Young Minds

یانگ ماینندز - Young Minds مشاوره و پشتیبانی عاطفی محرمانه آنلاین و تلفنی رایگان را به هر کسی که در مورد یک کودک یا جوان تا سن 25 سالگی نگران دارد، ارائه می دهد.

با شماره 08088025544 در خط تلفن کمک به والدین رایگان، دوشنبه تا جمعه از ساعت 9.30 صبح تا 4 بعد از ظهر تماس بگیرید.

به parents@youngminds.org.uk ایمیل بزنید و یانگ ماینندز در ظرف 3 روز کاری به شما پاسخ خواهد داد.

راهنمای سلامت روان والدین از الف تا ی | مشاوره سلامت روان | یانگ ماینندز (youngminds.org.uk)



#### Home Start Cardiff

هوم استارت کاردیف - Home Start Cardiff یک موسسه خیریه است که در سراسر ولز فعالیت می کند. این موسسه می تواند به اعضای خانواده شما در خانه شما توسط یک داوطلب آموزش دیده کمک بکند. در صورت تمایل برای ارجاع به این خدمات، با پزشک عمومی GP یا پرستار فرزند خود صحبت کنید و یا می توانید با استفاده از لینک زیر با این موسسه تماس بگیرید.

تماس با ما - Home-Start Cymru (homestartcymru.org.uk)



### برای درمان فرزندم در خانه چه کاری میتوانم انجام بدهم؟

راه های زیادی وجود دارد که شما بتوانید در خانه از فرزند خود حمایت بکنید. می تواند ایده خوبی باشد تا در مورد احساسات فرزندتان اطلاعات بیشتری را کسب کنید تا بتوانید برای حمایت کردن از او بهترین راه کارها را بیابید و یا به او کمک کنید تا خودش بتواند پشتیبانی و حمایت لازم را پیدا کند.

اگر فرزند شما به خاطر سلامت روانی اش مشکل خواب دارد، برای ایده ها و راه هایی که می توانید از فرزندتان حمایت کنید، لطفاً کد را در این لینک اسکن بکنید.





**اگر فرزند شما از استرس رنج می برد، راه های زیادی وجود دارد که می توانید از او در خانه حمایت بکنید:**

**صحبت با کودکان در مورد جنگ و درگیری (beaconhouse.org.uk)**



شما می توانید از طریق فَمیلی گیتوی - Family Gateway به کمک های اولیه برای خانواده خود دسترسی داشته باشید. تیم فَمیلی گیتوی می تواند به شما در یافتن خدمات پشتیبانی از جمله مشاوره مالی، مسکن، رفتار کودک، مراقبت از کودک، حضور در مدرسه، سلامت و رفاه و حمایت از والدین کمک کند. با شماره **03000133133** با فَمیلی گیتوی تماس بگیرید و یا به **ContactFAS@cardiff.gov.uk** ایمیل بزنید.

با مدرسه فرزندتان همکاری کنید. در تمام مدارس یک پرستار مدرسه وجود دارد که می تواند از فرزند شما برای سلامت روانش حمایت بکند. حتی اگر فرزند شما هنوز به مدرسه نرفته است، یک پرستار مدرسه برای حمایت از شما در دسترس خواهد بود.



**اگر فرزند شما 11 تا 19 ساله است، او می تواند برای دریافت مشاوره و حمایت محرمانه به پرستار مدرسه خود در شماره 07520615718 پیامک ارسال کنند (بروشور اطلاعات اضافی پیوست شده است).**



**با 999 تماس بگیرید یا به اورژانس در A&E بروید اگر:**

- زندگی فرزند شما در خطر است، به عنوان مثال، او به خود یا شخص دیگری آسیب رسانده است یا بیش از حد مواد یا قرص مصرف (اور دوز) کرده است.
- شما احساس می کنید که نمی توانید فرزندتان را ایمن نگه دارید.

**چه زمانی باید درخواست کمک پزشکی بکنم؟**



دشوار است که بدانید چه زمانی باید برای فرزند خود درخواست حمایت حرفه ای بکنید.

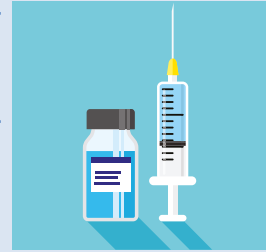
اگر فرزند شما برای مدت طولانی احساس اضطراب یا خلق و خوی پایین دارد، یا اگر شما به طور جدی نگران فرزند خود هستید، ممکن است بخواهید به دنبال دریافت حمایت بیشتری باشید.

**با پزشک عمومی GP خود تماس بگیرید یا به شماره 111 تلفن بزنید اگر:**

- شما برای سلامت روان فرزندتان به کمک نیاز دارید، اما این یک وضعیت اورژانس نیست.
- شما مطمئن نیستید که برای حمایت از سلامت روان فرزندتان چه کاری انجام بدهید.

ممکن است بتوانید از طریق تلفن با یک پرستار و یا پرستار متخصص در سلامت روان صحبت کنید. یک پزشک عمومی می تواند در مورد درمان های مفید به شما توصیه کند و در صورت نیاز به شما کمک کند تا بتوانید به خدمات سلامت روان بیشتری دسترسی پیدا کنید.

## واکسیناسیون ها



### فراخوان به اقدام:

داستان های ضد واکسن اغلب از طریق رسانه های اجتماعی به صورت آنلاین و آفلاین پخش می شوند. همیشه اطلاعات واکسن و سلامت خود را از منابع معتبر دریافت کنید.

اگر در مورد واکسیناسیون سؤالی دارید یا در مورد انجام آنها مطمئن نیستید، همیشه می توانید این موضوع را با پزشک یا پرستار خود در میان بگذارید تا آنها به هر سؤالی که دارید پاسخ بدهند.

واکسیناسیون (با عنوان ایمنیزیشن نیز شناخته می شود) مهمترین کاری است که ما می توانیم برای محافظت از خود و فرزندانمان در برابر بیماری ها انجام بدهیم. واکسیناسیون سالانه در سراسر جهان از میلیون ها مرگ جلوگیری می کنند.

واکسن ها به سیستم ایمنی بدن شما می آموزند که چگونه آنتی بادی هایی را تولید کنند که از شما در برابر بیماری ها محافظت میکنند. اگر که ما واکسن زده باشیم، در صورتیکه با بیماری هایی در تماس باشیم بدن ما بهتر می تواند با این بیماری ها مبارزه کند.

برای سیستم ایمنی بدن شما بسیار بی خطر تر است که این کار را از واکسن ها یادبگیرد تا از بیماری ها. هنگامی که سیستم ایمنی بدن شما بداند چگونه با یک بیماری مبارزه کند، اغلب می تواند برای مادام العمر از شما محافظت کند.

واکسن ها از طریق 'ایمنی جمعی' نیز به جامعه کمک می کنند اگر افراد کافی واکسینه بشوند، انتقال بیماری از طریق افرادی که نمی توانند واکسن را تزریق کنند، دشوارتر است.

### چرا آنها مهم هستند؟

- واکسن ها به محافظت شما و فرزندان در برابر بسیاری از بیماری های جدی و بالقوه کشنده کمک می کنند.
- آنها به سایر افراد در جامعه شما با کمک به جلوگیری از گسترش بیماری ها به افرادی که نمی توانند واکسن بزنند (مانند نوزادانی که بسیار جوان هستند) نیز کمک می کنند.
- اگر افراد کافی واکسینه بشوند، واکسیناسیون باعث کاهش یا حتی از بین رفتن برخی از بیماری ها می شود.

## آیا آنها عوارض جانبی دارند؟

اکثر عوارض جانبی واکسن‌ها خفیف هستند و آنها برای مدت زمان طولانی نیستند.

شایع‌ترین عوارض جانبی عبارتند از:

- محل تزریق واکسن برای چند روز کمی قرمز، متورم و دردناک خواهد بود.
- کمی احساس ناخوشی و تب برای مدت 1 یا 2 روز
- احساس خستگی
- سردرد برای چند روز

بیشتر این عوارض جانبی قابل مدیریت هستند، برای اطلاعات بیشتر به راهنمای ما در مورد تب و درد مراجعه کنید.

به ندرت پیش می‌آید که کسی نسبت به واکسیناسیون واکنش آلرژیک نشان بدهد، به هر حال فردی که واکسن را به شما تزریق می‌کند برای مقابله با آن آموزش دیده است.

همه واکسن‌ها قبل از معرفی تحت آزمایش‌های ایمنی دقیق قرار گرفته‌اند و به طور مداوم تحت نظارت قرار می‌گیرند.

## چه میشود اگر که فرزند من قبلاً در کشور دیگری واکسینه شده باشد؟

اگر فرزند شما در خارج از بریتانیا به دنیا آمده است و واکسن‌های خود را در کشور دیگری انجام داده باشد، مرکز پزشک عمومی GP او می‌تواند هر گونه سوابقی را بررسی بکند، و باید ببینند که آیا بر طبق برنامه واکسیناسیون در بریتانیا واکسنی وجود دارد که او آن را نزده باشد.

اگر سوابقی ندارید و یا مطمئن نیستید که به فرزند شما چه واکسن‌هایی داده شده است، پزشک شما توصیه خواهد کرد که فرزندتان را بر اساس برنامه واکسیناسیون در بریتانیا و بر اساس سن او دوباره واکسینه کنید.

باوجودیکه ممکن است اینکار به این معنی باشد که آنها برخی از واکسیناسیون‌هایی را که فرزند شما قبلاً داشته را تکرار کنند، انجام این کار هیچ ضرری ندارد و مطمئن‌تر است که فرزند شما همه واکسن‌ها را داده باشد تا اینکه او برخی از واکسن‌ها را نزده باشد.

## ترک سیگار



### حمایت و پشتیبانی موجود:

ترک سیگار با دریافت حمایت و پشتیبانی صحیح، بسیار آسان تر است. هزاران نفر سالانه به خدمات رایگان ترک سیگار NHS در ولز دسترسی دارند.



<https://www.helpmequit.wales>

به من کمک کن تا ترک کنم  
ولز (Help me Quit Wales)  
می تواند حمایت و پشتیبانی  
محرمانه و بدون قضاوت  
رایگان را از یک متخصص  
دوستانه برای ترک سیگار  
ارائه بدهد.

می توانید خودتان را ارجاع  
بدهید یا از پزشک عمومی  
یا پرستار خود کمک  
بخواهید.

وقتی که شما سیگار را ترک می کنید، می توانید شاهد بهبودهای تقریباً فوری در سلامت خود باشید.

هر چقدر زودتر سیگار را ترک کنید، احتمالاً منفعت بیشتری خواهید برد. اما هیچ وقت برای انجام اینکار دیر نیست - زیرا قطع کردن سیگار در هر سنی که هستید و صرف نظر از مدت زمانی که سیگار کشیده اید، سلامت شما را بهبود می بخشد.

برای برخی از افراد، یک دلیل اصلی ترک سیگار این است که بتوانند در کنار خانواده و دوستان خود باشند.

اگر سیگار را ترک کرده اید و از نظر جسمی و روحی سالم هستید، به احتمال زیاد می توانید از عزیزان خود حمایت کنید - و در آینده بخشی از زندگی آنها باشید.

همچنین، تبدیل شدن به یک الگوی عاری از دود سیگار به این معنی است که کمتر احتمال دارد فرزندان شما سیگاری بشوند.

## سیگار کشیدن دست دوم یا 'غیرفعال':

دود سیگار دست دوم خطرناک است، به خصوص برای کودکان. وقتی سیگار می کشید، بیشتر دود آن به ریه های شما نمی رود، بلکه به هوای اطراف شما می رود، جایی که هرکسی در نزدیکی شما می تواند آن را تنفس کند. افرادی که به طور مرتب دود سیگار دست دوم تنفس می کنند، امکان اینکه به بیماری هایی مبتلا می بشوند که سیگاری ها مبتلا میشوند، بیشتر است از جمله سرطان ریه و بیماری قلبی. سیگار کشیدن غیرفعال به ویژه برای کودکان مضر است.

کودکانی که در خانواده ای زندگی می کنند که حداقل یک نفر سیگار می کشد، احتمال بیشتری دارد که به بیماری های زیر مبتلا شوند:

- آسم
  - عفونت های قفسه سینه - مانند ذات الریه و برونشیت
  - مننژیت
  - عفونت های گوش
  - سرفه و سرماخوردگی
- اگر نمی توانید سیگار را ترک کنید، مطمئن بشوید که دور از کودکان و بیرون از خانه سیگار می کشید تا اثرات آن را محدود کنید.

## نوجوانان تین ایجر و سیگار کشیدن:

بسیاری از افراد سیگاری سیگار کشیدن را در سال های نوجوانی خود شروع می کنند، بنابراین با وجودیکه اکثر نوجوانان سیگار نمی کشند، زمان معمول برای شروع در این سنین است. اگر فرزند نوجوان شما سیگار می کشد، مهم است که با او در مورد خطرات سیگار کشیدن و حمایت های موجود برای ترک سیگار صحبت کنید. سعی کنید آزمایش خود را حفظ کرده و خواهان صحبت کردن با او باشید، زیرا ممکن است هر مشاخره ای او را از جستجوی حمایت و پشتیبانی بیشتر بازدارد.

در لینک زیر برخی حمایت و پشتیبانی ها که به طور خاص برای تین ایجرها و جوانانی است که می خواهند سیگار را ترک کنند، ارائه شده است:

<https://www.childline.org.uk/info-advice/you-your-body/drugs-alcohol-smoking/smoking>



## تغذیه سالم



### یک رژیم غذایی سالم چیست؟

مهم نیست در چه سنی باشید، تغذیه سالم برای حفظ و بهبود سلامت شما مهم است و برای کودکان و جوانانی که هنوز در حال رشد و تکامل هستند، اهمیت بیشتری دارد.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل فواید زیادی دارد از جمله:

- کمک به رشد و تکامل.
- تامین نیروی ذخیره به طوری که کودکان انرژی لازم برای گذراندن روز را داشته باشند.
- کمک به بهبود تمرکز و خلق و خوی.
- منبعی از مواد مغذی مورد نیاز برای سلامت پوست، دندان، مو و ناخن است.
- علاوه بر تغذیه سالم، مهم است که کودکان به طور منظم ورزش کنند. کودکان باید روزانه 60 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. راه های دیگر برای کمک به فرزندتان:
- با دادن روزانه قطره ویتامین A، C و D به کودکان 6 ماهه تا 5 ساله کمک کنید تا آنها ویتامین های کافی دریافت کنند.
- سعی کنید تا 5 تکه میوه و سبزیجات را در وعده های روزانه غذا قرار بدهید - اینها منبع عالی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.
- اطمینان حاصل کنید که مقدار غذای فرزندتان مناسب است و غذای او نمک اضافه شده ندارد

### فراخوان به اقدام:

تغذیه سالم فقط مربوط به غذایی نیست که کودکان می خورند، بلکه به رفتارهای مربوط به غذا خوردن نیز مربوط می شود. فرزندتان خود را در آماده کردن غذا مشارکت بدهید و آشپزی را سرگرم کننده بکنید!

### اطلاعات مفید دیگر:

<https://nylo.co.uk>  
<https://www.nhs.uk/live-well>  
<https://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/5-a-day>  
<https://www.firststepsnutrition.org/eating-well-early-years>

### چه موقعی باید نگران رژیم غذایی فرزندم باشم؟

اگر در رابطه با رژیم غذایی فرزندتان به کمک و حمایت بیشتری نیاز دارید، با ویزیتور سلامت یا پرستار خود در مرکز پزشک عمومی صحبت کنید.

شما باید از یک پزشک عمومی GP مشاوره بگیرید اگر فرزند شما:

- در مدت زمان کوتاهی مقدار قابل توجهی از وزن خود را از دست داده است.
- به سرعت مقدار قابل توجهی وزن اضافه کرده است.
- کاملاً از خوردن امتناع می کند
- قد او بلندتر نمی شود
- اغلب احساس خستگی و ضعف می کند
- به نظر ناخوش، رنگ پریده می آید و دچار دوران سر یا سرگیجه میشود.

برای اطلاعات بیشتر به صفحه ما در مورد کم خونی فقر آهن مراجعه کنید

## تغذیه و از شیر گرفتن اطفال:

ماما و یا ویزیور سلامت شما می‌تواند به شما در رابطه با نوزاد تازه متولد شده راهنمایی کند. اگر به طفل خود شیر مادر بدهید، متخصصین پشتیبانی شیردهی نیز در صورت داشتن هرگونه مشکلی می‌توانند به شما کمک کنند. بهترین کار این است که با یکی از این متخصصان صحبت کنید.

آشنا کردن طفل شما با غذاهای جامد در کنار تغذیه با شیر مادر یا شیر خشک، که با عنوان از شیر گرفتن نیز شناخته می‌شود، از زمانی شروع می‌شود که کودک شما حدوداً 6 ماهه است. که به طفل زمان کافی می‌دهد تا به درستی رشد کرده، و بتواند به غذای جامد نیز عادت کند.

3 نشانه واضح وجود دارد که وقتی آنها با هم ظاهر میشوند، نشان دهنده این است که طفل شما آمادگی برای داشتن اولین غذای جامد خود دارد، طفل شما باید بتواند:

- در حالت نشسته بماند و سر خود را ثابت نگه دارد
- چشم‌ها، دست‌ها و دهان خود را هماهنگ کند تا بتواند به غذای خود نگاه کند، آن را بردارد و در دهان خود بگذارد
- غذا را قورت دهد (به جای تف کردن آن)

ویزیور سلامت می‌تواند به شما با ارائه اطلاعات بیشتر و پشتیبانی در مورد زمانی که طفل شما آماده از شیر گرفتن است و چه نوع غذاهایی برای او بهترین هستند، کمک بکند.

## کم‌اشتهایی در کودکان:

تغییر محیط، افزایش استرس، و تغییر در رژیم غذایی محلی و یا در دسترس بودن غذا می‌توانند بر میزان مصرف و اشتهای کودک تأثیر بگذارند و باعث نگرانی والدین بشوند.

در اینجا مواردی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به کم‌اشتهایی انجام بدهید:

- به عنوان یک خانواده با هم غذا بخورید و یک نوع غذا را با هم بخورید.
- به ارائه غذاهای جدید و به روش‌های مختلف ادامه بدهید. برای مثال، ارائه هویج پخته، نپخته، رنده شده، مخلوط شده در سس و غیره.
- اگر مابین وعده‌های غذایی گرسنه شدند، میان وعده‌هایی در دسترس داشته باشید - ماست، نان‌های به شکل چوب و ساندویچ‌های کوچک را امتحان کنید. - سعی کنید در روز بیشتر از دو میان وعده به او ندهید
- داشتن یک نگرش سالم به غذا خوردن را تشویق کنید - برای آماده کردن غذا فرزند خود را شراکت بدهید و سعی کنید با هم غذا بخورید.
- غذاهای جدید را به تدریج و در وعده‌های کوچک معرفی کنید - اگر آنها در غذا خوردن ایراد گیر هستند، این کار به آنها کمک می‌کند تا به غذاهای جدید عادت کنند.
- وقتی فرزندان غذای جدیدی را امتحان می‌کند، او را تحسین کنید.



تغذیه نوزاد شما: از چه زمانی باید غذای جامد را شروع کنید | والدگری یونیسف



شروع زندگی: غذای کمکی  
نوزاد | NHS

<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning>