

## ما هو المرض الفيروسي؟

'الفيروس' هو جرثومة تسبب الإلتهابات مثل الرشح والزكام العادي، إلتهاب الشعبات الرئوية، إلتهاب اللوزتين (بنات الأذنين)، إلتهابات الأذن والأنفلونزا. وهناك مئات من الفيروسات المتنوعة.

## ماذا يسبب المرض الفيروسي؟

يُمكن للفيروس أن ينتقل وينتشر من شخص الى آخر عبر نقاط صغيرة جدا (رذاذ) من الأنف (أثناء العطس أو الأنف المزكوم) والدمع (لعاب الفم أو السعال)، من سوائل الإستغراع / التفوَّع والبراز البشري / الخروج (وبصورة خاصة إذا كان الشخص مُصابا بالإسهال / الزحار).

يُمكن للفيروس أن ينتشر بسهولة عندما يكون الأولاد على إتصال قريب من بعضهم البعض، كمثمل وجودهم في مركز رعاية الأطفال، أو روضة الأطفال والمدرسة. هناك عادة فترة ما بين الوقت الذي يتعرَّض الولد فيه للفيروس وبين أن يتطوَّر لديه المرض. ويحصل هذا بصورة عامة خلال بضعة أيام، ولكن بالنسبة لبعض الفيروسات، فقد يظهر المرض لاحقا، أي بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.

وأنة أمر شائع بأن يمرض الأولاد بالمرض الحموي (الفيروسي) ما بين ستة الى 10 مرّات في السنة الواحدة، خلال السنوات الأولى من حياتهم. وكذلك فإنه أمر شائع لدى الأولاد بأن يمرضوا نتيجة فيروس مُعيّن وذلك بعد وقت قصير من شفائهم من فيروس آخر مختلف، فيبدون بالنسبة لأهلهم وكأنهم مرضى في كل الأوقات. ولكن عندما يكبر الأولاد، فإن وتيرة ترداد المرض تتضاءل وتخفض عادة.

## ماهي الأعراض؟

هناك أعراض متنوّعة وهي تشمل ما يلي:

- أنف مسدود أو مزكوم بقطر باستمرار
- عيون مُحمّرة ودامعة
- وجع في الحلق
- حرارة أو ظهور بثور / طفح على الجلد (وهي بقع يُصبح لونها أبيضاً لمدّة قصيرة إثر الضغط عليها بالأصبع أو بكوب زجاجي)
- سُعالٍ وعطسٌ
- إستفراغ/ تفوَّع وإسهال أو زحار
- رغبة في النوم لمدّة أطول (شعور بالتعب والإنحطاط الجسدي)
- عدم الرغبة في الأكل
- الإحساس العام بعدم التعافي.

وفي حين أن معظم الفيروسات تكون خفيفة عند الأولاد والأطفال (وخاصة الذين هم في عمر أقل من ثلاثة أشهر) قد يصبحون مرضى بشكل شديد وسريع، ويقتضي أن تتمّ معاينتهم وتقييم وضعهم بواسطة طبيب.

## المعالجة

لا يمكن معالجة الفيروسات بواسطة المُضادات الحيوية antibiotics. إن أفضل معالجة هي الراحة في البيت، حيث يكون نظام المناعة في جسم الطفل قادراً على محاربة الفيروس.

## العناية في البيت

يوجد عدد من التدابير البسيطة التي يُمكن أن تجعل طفلك يشعر أكثر بالراحة.

- أعطي طفلك وبصورة متكرّرة ومتواترة، مقادير صغيرة من السوائل وذلك عندما يستيقظ (مثلاً: مقدار ما يمأل الفمّ من الماء كل فترة 15 دقيقة تقريباً). فهذا يُساعد على تخفيف وجع الحلق لأنه يُرطب الحلق ويعوّض السوائل التي فقدها الجسم نتيجة إرتفاع الحرارة. إن الماء هو الأفضل ولكن تستطيعين أن تعرضي على طفلك عصير فاكهة أو المكتفات المحلاة cordial بعد أن تذويها في الماء. يُمكن إعطاء الولد أيضاً أصابع المثلجات icy-poles لتخفف وجع الحلق وهي طريقة حسنة لتزويد الولد بالسوائل (خاصة إذا كان يستفرغ/ يتفوّع أو كان مصاباً بالإسهال / الزحار). فهذه لن تجعل الفيروس أسوأ ولا تجعل حالة حلق الطفل أكثر سوء.
- إن إعطاء ما يكفي من السوائل هو أمرٌ مهمّ جداً بشكل خاص لدى الأطفال الصغار. وهذه السوائل يجب أن تكون الحليب أو أن يتمّ التعويض عن فقدان السوائل في الجسم بواسطة سوائل مثل: Gastrolyte.
- لا ينشغل بالك إذا لم يأكل ولدك. فعندما تتحسن حالة الولد سوف يأكل من جديد.
- أفسحي المجال لولدك لكي يرتاح وبهدأ.
- إستعملي نقاط السوائل المملّحة الخاصة بالأنف بغية تنظيف ما يسبب له إنسداد الأنف (وهذا من شأنه أن يجعل تناول الولد للطعام أسهل).
- إستعملي الباراسيتامول paracetamol (مثل البانادول Panadol والديمادون Dymadon) أو الـ إيبوبروفين ibuprofen (مثل الـ نوروفين Nurofen) للوجع أو إذا كان ولدك يبدو حزينا وكئيبا أو كان كثير الإنفعال أو واهنا خائر القوى أو يشعر بإنحطاط جسدي. لا تستعملي الباراسيتامول أو الـ إيبوبروفين لتخفيض الحرارة. إن إرتفاع الحرارة يُساعد الجسم على التحسّن بصورة طبيعية، وأن تخفيض الحرارة قد يُمدّد فترة الحالة المرضية. تأكدي بكل دقة ما هو مدوّن على لصيقة علبة الدواء لمعرفة مقدار الجرعة الصحيحة المناسبة له، وتأكدي من أنك لا تعطين ولدك أيّ مستحضر طبيّ يحتوي على الباراسيتامول أو الـ إيبوبروفين (مثل المستحضرات الطبيّة لمعالجة السعال والرشح والأنفلونزا).
- لا تستعملي أية علاجات أخرى إلا إذا كانت وفق إرشادات الطبيب أو المهني في العناية الطبية.
- لا تعطي الولد حبوب الأسبيرين.

## ماذا يُمكن أن تتوقع

- في غالب الإحتمال أن طفلك سوف يشعر بتحسن خلال بضعة أيام، ولكن قد يكون غير متعافٍ تماماً لمدّة قد تصل الى أسبوعين.
- قد يستمرّ السعال لمدّة عدة أسابيع.
- مُعظم أنواع الطفح الجلدي rashes تكون خفيفة ولا تتسبب للطفل بأي إزعاج، ومع ذلك فإن بعض الطفح الجلدي قد يسبب الكثير من الحكاك. وغالبا ما يدوم الطفح الجلدي عدّة أيام قبل أن يبهت لونها وتختفي. وفي بعض الأحيان فإن الطفح الجلدي يظهر بعد أن تزول الحرارة. فعندما تظهر هذه الطفحات الجلدية فهذا يعني بأن حالة الولد قد تحسّنت.

## طلب المساعدة

في الحالة الصحية المُستعجلة إذهب الى قسم الطوارئ والحالات المُستعجلة في أقرب مستشفى، أو أطلب الإسعاف على رقم الأصفر الثلاثة (000). إفعل ذلك إذا كان ولدك في إحدى الحالات التالية:



- إذا كان وجهه شاحبا وكان صعبا عليك إيقاظه من النوم
- إذا كان يشعر بصعوبات في التنفس
- إذا كان عمره ثلاثة أشهر أو أقل، وكان يرفض الأكل وكانت حرارته مرتفعة.

راجع الطبيب المحلي أو المهني في العناية الطبيّة إذا كان ولدك يشعر بأحد الأمور التالية:



- يحسّ بوجع في الرأس وبتصلّب في الرقبة
- لديه وجع لا يخفّ ولا يتأثر بأدوية الباراسيتامول والـ إيبوبروفين
- لديه إستقراغ تَفَوُّع / وإسهال بصورة مستمرة
- لديه حرارة مرتفعة (التي لم تتحسن بعد 48 ساعة)
- يرفض أن يشرب أو أن يأخذ أصابع المثلجات لمدة 6 ساعات.
- لا يجب أن ينشغل بالك إذا كان ولدك لا يريد أن يأكل
- إذا ظهرت على بشرته بثور/ طفح جلدي أو بقع لا يتغيّر لونها الى الأبيض لمدة لحظات تقريبا، عندما تقومين بالضغط عليها بأصابعك أو عندما تضعين فوقها كوبا من الزجاج
- إذا كانت حفاظاته ناشفة، أو كان لديه أقلّ من أربعة حفاظات مبلّلة في اليوم
- إذا لم تتحسن حالته بعد 48 ساعة
- أو إذا كانت تُشغل بالك أيّة أمور أخرى.



إذا كان طفلك يبدو مريضا، وكان عمره دون الثلاثة أشهر، فإنه يقتضي أخذه الى عيادة الطبيب لكي يكشف عليه. يُمكن للإطفال الصغار أن يمرضوا وبطريقة سريعة جدا.

للحصول على النصيحة من ممرضة مسجلة، بإمكانكم الإتصال بـ **NURSE-ON-CALL** على مدار 24 ساعة في اليوم وعلى الهاتف رقم: **1300 60 60 24** وبكلفة المكالمات المحليّة من أي مكان في أستراليا.\*

**NURSE-ON-CALL** توفّر خدمات ترجمة الى الأشخاص الذين يطلبون الخدمة ويكونون غير واثقين من لغتهم الإنكليزية أطلبوا الهاتف رقم: **1300 60 60 24**.

\*المكالمات بواسطة الهواتف النقالة قد يتمّ تكليفها أجرة بمعدلات أعلى.

• بعض أصناف الرشح أو الزكام قد تنثير حساسية الربو (هذا إذا كان قد تمّ تشخيص ولدك بأن لديه أعراض الربو) أو الصفير في التنفس (وهو صوت صفير يصدر عند التنفس). إذا حصلت هذه الحالات عالج الربو كما لك في العادة أن تعالجها، أما إذا كان الصفير حالة جديدة، وكان ولدك يشعر بصعوبة ظاهرة في التنفس، بادري الى عرضه على الطبيب لكي يقوم بمعاينته.

• وفي حالات نادرة جدا، يُمكن أن يُعاني الولد من التهاب بكتيري بالإضافة الى المرض الفيروسي. فإذا لم تتحسن حالة الولد، أو إذا صارت حاله الى أسوأ، بادري الى أخذ الولد ليتمّ الكشف عليه من قبل الطبيب المحلي الذي تزورينه عادة.

## الوقاية

إنه تقريبا من المستحيل حماية طفلك من أن يلتقط الفيروس. ومع ذلك تستطيعين أن تساعدي في حمايته بالطرق التالية:

- قومي بتطعيم ولدك بالطعوم / اللقاحات ضد بعض الفيروسات مثل الحصبة measles، والغدة النكفية mumps، والحصبة الألمانية rubella و جُدرة الماء chicken pox
- إحرصى على أن يكون نظام الحماية الغذائية للولد متوازنا، وأن ينام قدر الإمكان – فهذا من شأنه أن يحافظ على نظام الوقاية والمناعة الجسدية لديه، في حالة جيّدة (لا يجب على الأولاد أن يتناولوا الفيتامينات بصورة يومية)
- أبقى ولدك في البيت بعيدا عن مركز رعاية الأطفال والمدرسة عندما يكون مريضا وغير متعافٍ تماما
- علموا الأولاد الكبار على عادة أن يقوموا بغسل أيديهم في كلّ مرّة يلمسون فيها محرمة ورقية أو يعطسون أو يسعلون في أكف أيديهم (المحارم الورقية هي أكثر صحيّة من المحارم القماشية). علموا ولدكم على أن يقوم برمي المحرمة الورقية التي إستعملها في سلة المهملات.

ملاحظات:

## هل تريد الحصول على معلومات أكثر؟



- زوروا الموقع الإلكتروني الخاص بـ Royal Children's Hospital [www.rch.org.au/kidsinfo](http://www.rch.org.au/kidsinfo)
- أو زوروا موقع: Better Health Channel [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

إذا كنت ترغب الحصول على هذه النشرة بطريقة أخرى متوفرة، إتصل هاتفيا بالرقم 9096 0578 أو بواسطة البريد الإلكتروني التالي: [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)

ديسمبر/كانون الأول 2010، وهي متوفرة أيضا مباشرة على الخطّ بواسطة الإنترنت على العنوان التالي:

[www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

رفع المسؤولية: إن المعلومات الصحية هذه، هي فقط لغاية التوعية العامة. نرجو مراجعة طبيبك أو أيّ موظف للعناية الصحية بكم، للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لحالتكم الخاصة.



بتفويض من حكومة فيكتوريا،

ملبورن Victorian Government

Melbourne (1009025)