

DARI



# یک راهنمای خانواده برای صحتمند نگهداشتن طفل شما و امراض معمول طفولیت



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



DARI

یک راهنمای خانواده برای صحتمند نگهداشتن طفل شما و امراض معمول طفولیت



## خط والدین

اگر شما یکی از والدین یا مراقب  
کننده کودک ۵ - ۱۱ ساله هستید به  
نرس مکتب خود برای مشوره و کمک  
محرمانه به این شماره پیغام روان  
کنید: ۰۷۳۱۲۲۶۳۱۷۸

این خدمات پیغامی برای والدین است تا در جهت کمک در مشکلات  
طیف وسیع به ترس مکتب خود دسترسی داشته باشند. این خدمات  
تشخیص بیماری نخواهد بود ولی ما میتوانیم مشوره بدیم در مورد  
...

ر دوران روزهای رخصتی مکتب قابل دسترس می باشد  
از دوشنبه تا جمعه از ۸:۳۰ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر قابل دسترس می باشد.

اگر شما ۱۱ - ۱۹ ساله هستید برای  
مشوره و کمک محرمانه به نرس  
مکتب خو به این شماره پیغام ارسال  
کنید:  
۰۷۵۲۰۶۱۵۷۱۸

ما با مردم کمک میکنیم در مورد همه انواع  
موضوعات مانند...



چت هیلت (کپ شپ صحت)  
بورد صحت دانشگاه کاردیف و ول

تهدید سگریت کشیدن  
تغذیه صحی روابط  
احساس غمگینی و عصبانیت  
سلامتی عاطفی  
مخدرات شراب  
فشار امتحان  
تغییر در بدن تان

هر وقت می توانید پیغام روان کنید...  
از دوشنبه تا جمعه از ۸:۳۰ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر

آیا کودک شما در خانه مکتب می خواند؟  
و سن اش بین ۵ تا ۱۶ است؟

آیا می انید که آنها هنوز هم مستحق دسترسی به خدمات  
نرس مکتب اند؟

نرسینگ مکتب خدمات قابل دسترسی است که صحت و سلامتی کودک  
شما را ارتقا می دهد و آنها را قادر به تحقق استعداد بالقوه ایشان می  
سازند.

اگر کودک / کودکان شما بالاتر از ۱۳ سال باشند، در صورتی که خواسته  
باشند ما میتوانیم ارزیابی مستقل صحتی آنها را انجام دهیم.

لطفاً با ما تماس بگیرید تا ارزیابی صحتی را در خانه / اجتماع ترتیب  
دهیم یا صحبت بیشتری در این مورد داشته باشیم. ۰۷۹۶۹۷۳۵۰۱۰

خدمات نرس مکتب می تواند برای رشد و نمو بدنی و عاطفی کودک شما کمک عرضه کند؛ کمک مثل:

- ارزیابی حالت معافیتی - شما را مطلع ساختن که وقت کدام واکسین است و چگونه حاصل شده می تواند.
- نظارت رشد و نمو - قد، وزن و دید
- کمک با کسانی که تکلیف مثنائه و روده دارند - کمود رفتن/ ترکردن بستر / زیاد رفتن به رفع مواد غایطه
- کمک سلامتی عاطفی
- طرز صحتی زندگی و ارتقای صحتی
- کمک در مورد اینکه نظریات و آرزوهای کودک تان در خدمات صحتی که به آن دسترسی می یابد، شنیده شود.
- ارزیابی های صحتی
- راهنمایی به منابع کمک کننده
- دسترسی به سایر خدمات صحتی
- مشوره صحت جنسی، بشمول فراهم نمودن بعضی جلوگیری کننده های بارداری (حمل)



مقدمه	2	منیجیت / سپسیس	40
NHS	3	پخل چشم یا التهاب ملتحمه چشم	42
<b>یک راهنمای برای...</b>			
سایر خدمات مفید در کاردیف	5	کرم های نخی	46
<b>طفل من یک...</b>			
تب دارد	8	خواب محفوظ	51
سرفه/سرماخوردگی دارد	10	خارش پمپر	52
گلودردی دارد	12	بیماری عام: رفتار چالش برانگیز	53
گوش دردی دارد	14	بیماری عام: مشکلات صحت روانی	54
دندان دردی دارد	16	واکسین ها	58
استفراق و اسهال دارد	18	ترک سگریٹ	60
جراحی دارد	19	تغذیه صحتی	62
درد دارد	22		
حساسیت دارد	24		
<b>امراض شایع</b>			
سرخکانات دارد	26		
اگزما	28		
چیچک	30		
دست پا و دهن	32		
زرد زخم (ایمپتیگو)	34		
خارش	36		
المیساء المعیدة	38		



وقتی که کودک شما بیمار است این می تواند بسیار پریشان کننده باشد. شما نگران این می باشید که چه بیماری است و برای کمک به آنها چه کرده می توانید.

در کاردیف خدمات زیادی برای کمک شما وجود دارد. این رساله معلوماتی به شما کمک می کند تا بدانید هنگام مراقبت کودک بیمار چه کاری باید انجام دهید و به کجا مراجعه کنید.

این رساله معلوماتی حاوی مشوره در مورد شیوه مدیریت برخی از بیماری ها و تکلیفهای عام دوران کودکی است. به شما کمک می کند تا بیماری فرزند خود را در خانه مدیریت کنید و شیوه و وقت دسترسی به خدمات NHS (خدمات ملی صحت) را تشریح می کند. اگر بتوانید فرزندتان را در خانه تداوی کنید یا از جامعه کمک بگیرید، این می تواند از انتظار طولانی در «بخش حوادث و اضطرار» شفاخانه جلوگیری کند.

همچنین معلوماتی در باره برخی از بیماریهای جدیدتر از جمله مواردی که باید مراقب آنها بود و چه وقتی باید در جستجوی کمک شد، دارد.

این رساله معلوماتی از راهنمای رنگهای **سرخ**، **کهربایی** و **سبز** استفاده میکند تا نشان دهد که هر یک از علائم چقدر جدی هستند و چه وقتی باید کمک شوند.

**سرخ - بررسی فوری طبی، با ۹۹۹ تماس بگیرید یا به A&E (بخش حوادث و اضطرار) بروید.**



**کهربایی - با «جی پی» (GP) خود تماس بگیرید**



**سبز - با مشوره های ارائه شده می توانید مشکل را در خانه تداوی کنید.**



این رساله معلوماتی در مورد تمام بیماری های دوران کودکی معلومات ندارد. اگر در مورد مشوره ای از مشوره های این رساله مطمئن نیستید، همیشه باید با داکتر صحبت کنید.



دواخانه

متخصصان مراقبت های صحتی آموزش دیده، به اسانی قابل دسترس اند، معمولاً در سوپرمارکت ها مستقر می باشند. آنها می توانند در مورد بیماری های عام، جراحات، و دادن دوا مشوره دهند. (نسخه در ولز رایگان است).



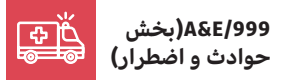
«جی پی» (GP)

«جی پی» یک داکتر خانواده است که شما و فرزندتان را در مورد نگرانی های صحتی شما معاینه می کند. آنها می توانند بررسی کنند، توصیه کنند، دوا بدهند و در صورت لزوم به خدمات تخصصی راجع کنند.



بیرون از ساعتها ی کاری/۱۱۱

اگر «جی پی» شما بسته است و به کمک طبی نیاز دارید، لطفاً با ۱۱۱ تماس بگیرید، آنها در صورت لزوم یک قرار ملاقات با خدمات «جی پی» خارج ساعتها ی کاری ترتیب می دهند یا در حین انتظار قرار ملاقات، مشوره می دهند.



A&E/999 (بخش حوادث و اضطرار)

فقط در موارد اضطراری جدی و تهدید کننده زندگی با ۹۹۹ تماس بگیرید. اگر در کاردیف و ویل زندگی می کنید، باید بروید به بخش حوادث و اضطرار (A&E) در شفاخانه پوهنتون ولز، Heath Park, Cardiff CF14 4XW.



بازدید کننده صحت

بازدید کننده های صحت با خانواده هایی کار می کنند که فرزندشان زیر ۵ سال دارند. آنها می توانند در مورد طیف وسیعی از مسائل، از طریق بازدید از خانه، کلینیک های نوزاد و بررسی های رشد و نمو، کمک و مشوره ارائه دهند.



داکتر دندان

یک لیست انتظار برای ثبت نام نزد داکتر دندان NHS وجود دارد. اگر در این زمینه به کمک نیاز دارید، صلیب سرخ بریتانیا می تواند کمک کند. اگر تکلیف اضطراری دندان دارید، لطفاً برای دسترسی به خط کمک تداوی دندان با ۱۱۱ تماس بگیرید.

چه وقتی به بروم؟

سرفه ها سرماخوردگی درد ها گلو درد زکام درد گوش عفونت مثانه خارش جلدی دندان درآوردن چشم سرخ و چیزهای زیاد دیگر...  
اگر فرزندتان خوب نیست و نیاز به مشوره و کمک بیشتر دارید، می توانید برای ملاقات با «جی پی» خود وقت بگیرید.  
داکتر عمومی شما می تواند طیف وسیعی از تکلیفهای صحت روانی و طبی را ببیند و می تواند مراقبت های وقایوی و همچنین آموزش صحت را ارائه دهد.  
اگر نمی توانید تا باز شدن «جی پی» منتظر بمانید، می توانید برای دریافت مشوره طبی با ۱۱۱ تماس بگیرید، ممکن آنها یک قرار ملاقات را برای شما رزرو کنند تا به یک «جی پی» که بیرون از ساعتها ی کاری برای کاردیف و ویلز کار میکند ببینید، این در Cardiff Royal Infirmary در همان ساختمانی که CAVHIS قرار دارد، هست.

چه وقتی به بروم؟

خفقان مشکل در تنفس/توقف تنفس. خونریزی/درد شدید افتیدن بپ اراده کسر استخوان ها بلعیدن ماده خطرناک هر گونه بیماری تهدید کننده زندگی/حالت بسیار نازک مشوره هایی در مورد شیردهی و تغذیه کودک. خوابیدن، از جمله مشوره خواب محفوظ رشد و نمو کودک گفتار وزبان بیماری های جزئی ارتقاء صحت پس از ثبت نام نزد داکتر دندان ، می توانید برای معاینات معمول و حالت اضطراری دندان به آنها مراجعه کنید. در حالی که هنوز در لیست انتظار هستید، در صورت بروز هر گونه درد شدید دندان، اماس یا خونریزی، می توانید با داکتر دندان اضطراری تماس بگیرید.



معلومات مربوط به برنامه بیماری های عام را ببینید.

## سایر خدمات مفید در کاردیف

### صليب سرخ بریتانیا

کارمندان صليب سرخ بریتانیا کمک چندزبانه، یک به یک را در محیطی محفوظ و محرمانه فراهم می کنند. هدف این پروژه بهبود صحت و رفاه افرادی است که دسترسی آنها به مراقبت های صحتی دشوار است و در راه کاهش نابرابری های صحتی در کاردیف و ویل با شرکای خود کار میکنند.

### صليب سرخ بریتانیا چگونه کمک می کند؟

- کمک برای دسترسی به مراقبت های اضطراری و مداوم طبی دندان
- کمک برای دسترسی به خدمات صحت روانی
- کمک برای دسترسی به خدمات دواخانه
- در صورت ضرورت کمک برای دسترسی به حمل و نقل
- کمک برای دسترسی به خدمات کمک قانونی و اجتماعی
- ارائه معلومات در مورد روند پناهندگی و دسترسی به کمک تخصصی.
- کمک در وکالت موضوعات مسکن < کمک در ثبت نام خانواده با یک داکتر عمومی «جی پی».
- معلومات و دسترسی به سایر خدمات صحتی اولیه و تنظیم قرار ملاقات مراقبت های صحتی ثانوی

لطفاً از نرس یا دکتر خود بخواهید که شما را به صليب سرخ بریتانیا راجع کنند.

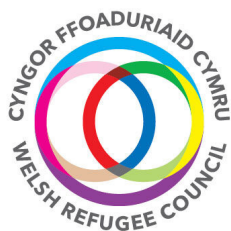
### برنامه های بازی در پارک منیستر

برنامه های رایگان بازی کودکان را می توانید در Parkminster United Reform Church, Minster Rd, Cardiff CF23 5AS پیدا کنید.

سه شنبه ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰

چهارشنبه ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰

پنجشنبه ۱۰:۳۰ الی ۱۲:۳۰



### شورای پناهندگان ولز

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

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

- کمک برای دسترسی به مسکن محفوظ و مطمئن
- کمک با شما برای به چالش کشیدن تصمیمات ناعادلانه پناهندگی.
- کمک برای دسترسی به آموزش و صحت برای شما و فرزندتان
- کمک برای دسترسی به فرصت های اجتماعی و بازی برای فرزند شما.

7273 196 0808

### موسسه خیریه

در طول هفته این مرکز به روی پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند باز است، آنها جلسات و گروه های مختلف، صنف های هنری، صنف های زبان انگلیسی، برنامه های ورزشی، جلسات مشوره روزانه، انجمن های کمکی، جلسات آرامش را برگزار می نمایند و هر روز هفته نان چاشت رایگان فراهم میکنند! در خارج از مرکز ما، آنها به طور منظم سفرهای فرهنگی و ورزشی را اطراف ولز سازماندهی می کنند؛ از بازدید موزیم و گالری هنری تا فعالیت های تیم ورزشی و چالش های قله کوه.

Oasis Cardiff: 69B Splott Rd, Cardiff. CF24 2BW

### تی جی پی کمری

برنامه مهاجرت و پناه جویی تی جی پی کمری (RAP) روش جامع برای کمک و توانمند سازی جوانان فراهم می کند. آن ها می توانند از طریق نشست رفاهتی / مشورهی گروهی، گروه جوانان و طرح های مربیگری با فرزند شما کمک کنند. اگر در مورد این خدمات علاقمند به معلومات بیشتر هستید، با داکتر عمومی یا نرس کودکان خود صحبت کنید. آنها می توانند شما را راجع کنند یا خودتان با شماره ۰۷۹۵۷۴۷۲۰۷. با آنها تماس بگیرید.

0795747207





## فرزند من تب دارد

### باید چه کنم؟

#### اقدام عملی:

- کودک خود را تا حد امکان آرام نگاه کنید.
- برای آرامی و کاهش تب، دادن پاراستامول یا ایبوپروفین را در نظر بگیرید.
- به آنها غذای ساده و نوشیدنی های معمولی بدهید.
- اگر کودکی شیر مادر می خورد، دادن شیرمادر را ادامه دهید.
- اگر استفراغ می کنند، نوشیدنی های کوچک و مکرر برای شان بدهید، زیرا احتمال پائین ماندن آن بیشتر است.
- سعی نکنید تب کودک خود را با سپنج کاری یا بادپکه کنترل کنید.
- تب در نوزادان تا ۴۸ ساعت پس از تطبیق واکسین عام است - دادن پاراستامول معمولی را در نظر بگیرید.
- اگر قرار باشد فرزندتان واکسین کند، آن را به بعد از بهبود تب موخر کنید.

اگر حرارت کودک شما بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد باشد، به عنوان درجه تب طبقه بندی می شود.

بهترین روش برای اندازه گیری تب، حرارت سنج دیجیتلی است. (تصویر حرارت سنج را اضافه کنید)

تب پاسخ طبیعی بدن به مبارزه با عفونت است

تب می تواند ناشی از عفونت های ویروسی و باکتریایی باشد

علائمی مانند ریزش، سرفه، خارش سینه، گلودردی، سرخی چشم و اسهال در عفونت ویروسی عام هستند.

اگر چند نفر در یک خانه بیما باشند، ممکن یک عفونت ویروسی باشد (زیرا عفونت های ویروسی به آسانی قابل سرایت هستند).

عفونت های ویروسی به خودی خود بهبود می یابند و نیازی به تداوی توسط آنتی بیوتیک ندارند.

#### شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

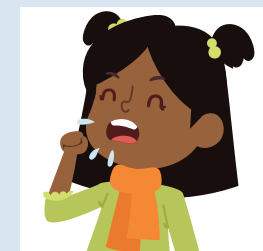
- درجه حرارت در نوزاد ۳-۳۰ ماهه کمتر از ۳۸ درجه سانتیگراد است.
- درجه حرارت در کودک ۳-۶ ماهه کمتر از ۳۹ درجه سانتیگراد است.
- کودک خوشحال است و به طور معمول پاسخ می دهد.
- کودک فعال است: راه رفتن، چارغوک رفتن، صحبت کردن.
- همانطوریکه معمولاً تنفس می کند، تنفس میکند
- رنگ پوست، لب ها و زبان اش طبیعی است
- می خورد و می نوشد
- رفع منظم ادرار میند

#### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- درجه حرارت ۳۸ درجه سانتیگراد و بالاتر در نوزاد ۳-۳۰ ماهه
- تب بالای ۳۹ درجه سانتیگراد در کودک ۳-۶ ماهه
- گریه بلند
- تنفس سریعتر از حد معمول است.
- سوزش بینی
- رنگ کودک سفید گونه است.
- لب ها و زبان خشک است.
- پمپر خشک/عدم رفع ادرار به اندازه معمول.
- برای نوزاد زیر ۱۲ ماه: دانه نرم روی سر فرو رفته است.
- تب اش بیش از ۵ روز ادامه می یابد.
- بندها (مفاصل) پونذیده/گرم/سرخ
- حالت فرزند شما بدتر می شود و شما نگران هستید

#### به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- کودک بیدار نمی شود.
- تنفس بسیار سریع دارد یا وقتی که تنفس میکند از حالت عادی تغییر کرده است.
- در وقت تنفس صداهای غیر طبیعی (خرخر) دارد
- رنگ آبی/خاکستری/جلد با سرخی، لب یا زبان اش خالدار است و در لمس کردن احساس سردی می کند.
- عدم رفع ادرار بیش از ۱۲ ساعت
- سرخی جلدی که وقتی توسط پیاله روی آن فشار می آورید محو نمی شود (به بخش مننجیت مراجعه کنید)
- وقتی که آنها را لمس می کنید، دارای عضلات غیر نورمال / برآفروختگی پذیر هستند



## فرزندم سرفه/سرماخوردگی دارد

باید چه کنم؟

### اقدام عملی:

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

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

• عفونت های ویروسی را تداوی نمی کند.

• می تواند عوارض جانبی مانند سرخی جلدی و اسهال را ایجاد کند.

• استفاده بیش از حد می تواند باعث ایجاد مقاومت آنتی بیوتیکی شود.

بعضی اوقات ممکن کودکان علاوه بر عفونت های ویروسی به عفونت های باکتریایی مبتلا شوند. اگر کودک شما علائم کهربایی یا سرخ نشان دهد در آن صورت بسیار مهم است در جستجوی مشوره طبی شوید.

سرفه و سرماخوردگی در کودکان خردسال بسیار عام است، مخصوصاً در ماه های خزان و زمستان که توسط ویروس های مختلف ایجاد می شود. سرفه و سرماخوردگی قبل از آنکه بهبود یابد می تواند هفته ها ادامه کند. در طول زمستان ممکن کودکان یکی بعد از دیگری به عفونت های ویروسی مبتلا شوند، که می تواند شما را معتقد کند که آنها هرگز خوب نیستند. در ماه های تابستان همه چیز بهتر خواهد شد! بهترین راه برای تداوی سرفه و سرماخوردگی استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است.

همچنین می توانید پاراستامول و ایبوپروفین را برای کمک به هر درد مورد استفاده فرار دهید.

### جلوگیری

جلوگیری از این عفونت ها دشوار است. صحت خوب می تواند در مورد جلوگیری گسترش عفونت کمک کند.

- دست های خود را به طور منظم و کامل بشویید.
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیاندازید.
- از شریک نمودن عینک یا ظروف با افراد بیمار خودداری کنید.



شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

اگر هیچ یک از علائم سرخ یا کهربایی رخ نداد، می توانید کودک خود در خانه مراقبت کنید.

• اطمینانی سازید که آنها مایعات کافی می نوشند.



یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- تنفس سخت/سریع دارد و برای نفس کشیدن مجبور است زیاد بکوشد - مانند آنکه عضلات زیر قبرغه های پایینی، بین قبرغه ها یا در گردن، را کش می کند.
- کم آب به نظر می رسد.
- خواب آلود می شود.
- به نظر می رسد در حال بدتر شدن است یا شما نگران هستید.
- به مدت ۵ روز تب بالای ۳۸ داشتند.



به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- دارای لب های آبی است
- در تنفس کردن خود مکث می کند، ترتیب نامنظم تنفس دارد یا هنگام تنفس کردن خور، خور می کند.
- هنگام تنفس صدای تند ایجاد می کند
- برای تغذیه نفس اش بیش از حد کم نفس است.
- رنگ اش پریده، جلد اش سرخ و خالدار می شود یا در صورت لمس کردن بسیار سرد می شود.
- به طور غیر قابل آرامیش گریه می کند حتی اگر توجه اش مختل نیز گردد یا گیج یا بی حال معلوم می شود.
- سرخی جلدی پیدا می کند که با فشار از بین نمی رود.
- سن کمتر از ۳ ماه با تبی بالاتر از ۳۸ دارد، مگر اینکه در ۴۸ ساعت گذشته واکسین زده باشند و علائم سرخ یا کهربایی دیگری نداشته باشد)



## اقدام عملی:

بهترین راه برای تداوی گلودردی استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است.

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

در صورت تداوم علائم یا شدید بودن علائم شاید آنتی بیوتیک تجویز شود. در صورت بروز علائم کهربایی یا سرخ در کودک تان، ضروری است که در جستجوی مشوره طبی شوید.

گلودرد در کودکان خردسال به خصوص در ماه های خزان و زمستان بسیار عام است. بیشتر ناشی از عفونت های ویروسی است.

کودک شما ممکن است ریزش، سرفه، گوش دردی نیز داشته باشد.

بعضی اوقات ممکن غدد کوچک دو طرف گلو (تانسل ها) عفونی شوند که به عنوان التهاب تانسل ها معروف است. علائم آن عبارتند از:

- گلودردی و درد هنگام بلعیدن
- تب
- غدد متورم و دردناک در گردن
- تانسل های سرخ.

بهترین راه برای تداوی گلودردی استراحت و نوشیدن مایعات فراوان است. اکثر گلودردی ها بدون تداوی بهبود می یابند.

اگر کودک شما قبلاً دوا یا دواهای استنشاقی مصرف می کند، بای به استفاده از اینها ادامه دهید.

## جلوگیری

جلوگیری از ابتلا به این عفونت ها مشکل است. اقدامات صحی خوب می تواند از گسترش عفونت جلوگیری کند.

- دست های خود را به طور منظم و کامل بشوید.
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آن را در سطل زباله بیاندازید.
- از شریک کردن عینک یا ظروف با افراد بیمار خودداری کنید.



## شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

اگر کودک شما هیچ یک از علائم کهربایی یا سرخ را ندارد، می توانید در خانه از او مراقبت کنید.

- پاراستامول بدون قند یا ایبوپروفین می تواند به کاهش درد کمک کند.
- می توانید از دواخانه خود یک اسپری گلو بخرید که ممکن است آن نیز به تداوی درد کمک کند - با کارمند مسلکی دواخانه (فارمیسیست) مشوره کنید که آیا برای کودک شما مناسب است.
- بسیاری از کودکان از خوردن غذا خودداری می کنند. در صورتی که آنها دارای آب باشند این اشکال ندارد. خوراک های کوچک و به آسانی قابل بلعیدن، و مایعات مکرر به آنها بدهید.



## یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- قادر به قورت کردن لعاب دندان خود نیستند
- در باز کردن دهن خود مشکل دارند
- کم آب به نظر می رسد (چشم های فرو رفته، خواب آلود یا رفع ادرار کمتر از حد معمول)
- به طور غیر قابل آرامیش گریه می کند حتی اگر توجه اش مختل نیز گردد یا گیج یا بی حال معلوم می شود.
- لرزش شدید دارد یا از درد عضلانی شکایت دارد
- به نظر می رسد در حال بدتر شدن است یا شما نگران هستید.
- به مدت ۵ روز تب بالاتر از ۳۸ داشتند



## به «بخش حوادث و اضطرار» (A&amp;E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- اطراف لب های اش کبود می شود
- رنگ اش پریده، جلد اش سرخ خالدار می شود و در لمس شدن سردی غیرعادی را احساس می کند
- به طور بیش از حد ناراحت می گردد (بطور غیر قابل آرامیش) گریه می کند حتی اگر توجه اش مختل نیز گردد).
- گیج یا بسیار بی حال می شود (بیدار شدن از خواب اش دشوار است)
- سرخی جلدی که وقتی توسط پیاله روی آن فشار می آورید محو نمی شود (به بخش مننجایت مراجعه کنید)
- سن کمتر از ۳ ماه با تبی بالاتر از ۳۸ دارد، مگر اینکه در ۴۸ ساعت گذشته واکسین زده باشند و علائم سرخ یا کهربایی دیگری نداشته باشد)



## فرزندم گوش دردی دارد

باید چه کنم؟

### اقدام عملی:

- شما نمی‌توانید از همه عفونت‌های گوش جلوگیری کنید. برخی از کارهایی که می‌توانید برای کاهش احتمالات مبتلا شدن به عفونت گوش کودک خود انجام دهید عبارتند از:
  - اطمینانی سازید که کودک شما واکسیناسیون خود را درست و بر وقت داشته باشد.
  - از قرار دادن فرزند خود در محیط‌های که دود باشد، خودداری کنید.

گوش دردی در کودکان عام است و می‌تواند در اثر چیزهای مختلف ایجاد شود، از جمله:

- کدام چیزی در گوش بند مانده است
- تجمع موم گوش
- چسب گوش
- عفونت درون گوش (به عنوان اوتیتیس میدیا نیز شناخته می‌شود)
- علائم آن مشتمل بر سرخی، آماس و تجمع مایع در پشت پرده گوش اند. این تکلیف را نمی‌توان با آنتی بیوتیک تداوی کرد.
- در بیشتر موارد، علائم عفونت درون گوش به سرعت ایجاد می‌شود و در عرض چند روز بهبود می‌یابد. علائم اصلی آن عبارتند از:
  - گوش درد
  - درجه حرارت بالا (تب)
  - مریض شدن
  - کمبود انرژی
  - کم شنوایی خفیف
  - کشیدن گوش خود
  - تحریک پذیری، تغذیه ضعیف، یا بی‌قراری در شب
- آنتی بیوتیک‌ها را می‌توان برای ترشحات گوش یا برای هر کودکی زیر ۲ سال و مبتلا به عفونت در هر دو گوش، تجویز کرد.



شما می‌توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

- برای اینکه فرزندتان آرامتر باشد، ممکن بخواهید به او پاراستامول و/یا ایبوپروفین بدهید. این نه تنها به تب کمک می‌کند بدانه درد را نیز کاهش می‌دهد.
- اطمینانی سازید که کودک شما مایعات زیادی را بنوشد.
- اکثر موارد عفونت گوش در طول چند روز صاف میشود و اگر هیچ‌یک از موارد زیر صدق نمی‌کند در آنصورت معمولاً نیازی به مراجعه به داکتر عمومی (جی پی) نیست.



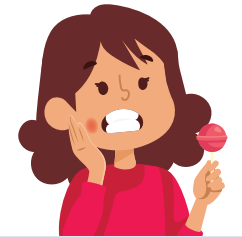
یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- چرک از گوش اش خارج می‌شود.
- با وجود دوا مسکن معمول درد زیادی دارد.
- در پشت گوش آماس دارد که باعث می‌شود گوش به سمت جلو برود یا درد یا سرخ بودن پشت گوش اش افزایش یابد.
- سریدحالی دارد یا تعادل خود را از دست می‌دهد.
- به مدت بیش از ۵ روز به تب ۳۸ درجه سانتیگراد یا بالاتر از آن ادامه می‌دهد (راهنمای ما در مورد تب را ببینید)
- زیر ۳ ماه است و دارای تب بیش از 38 درجه سانتیگراد می‌باشد.
- در حال بدتر شدن است یا اگر شما نگران هستید.



به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- از سردرد شدید و شخی گردن/درد یا از نااحتی توسط نورهای روشن (ترس تصویر) شکایت دارد.
- یک چیزی در گوش اش بند مانده (برای معلومات بیشتر در این مورد به صفحه ما در مورد جراحات مراجعه کنید)



## دندان دردی دارد

هر باری که ما قند می‌خوریم باکتری‌های موجود در دهن ما اسید می‌سازند. این دندان‌های ما را از بین می‌برد و می‌تواند آنها را پوسیده سازند که باعث می‌شود دندان‌ها خاکستری، قهوه‌ای یا سیاه معلوم شوند.

پوسیدگی می‌تواند از طریق سوراخ‌هایی به نام حفره وارد دندان شود که می‌تواند سبب درد شود.

### برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌های کودکان خود چگونه مراقبت کنیم:

- به محض ظاهر شدن اولین دندان کودک تان (معمولاً در حدود ۶ ماهگی) برس زدن را شروع کنید.
- دندان‌های کودک خود را دو بار در روز با کریم دندان فلوراید برس کنید، صبح و قبل از خواب.
- برس نمودن هنگام خواب مهم است. فلوراید می‌تواند در هنگام خواب به محافظت دندان‌های کودک شما ادامه دهد.
- دو دقیقه برس نمایید. می‌توانید از یک تایمر استفاده کنید یا به یک آهنگ دو دقیقه‌ای گوش دهید تا آن را سرگرم کننده تر کنید!
- تف شود ولی دهن شسته نشود. کودک خود را تشویق کنید تا کریم دندان را بعد از برس نمودن بیرون بیاورد اما با آب نشویید زیرا در با این کار فلوراید را می‌شوید و تاثیر آن را کمتر می‌سازید.
- حداقل تا ۷ سالگی به کودک تان در برس کردن کمک کنید.
- از مشروبات شیرین و خوردن چیزهای که که می‌توانند باعث ایجاد پوسیدگی دندان شوند خودداری کنید.

### اقدام عملی:

- کودک شما باید با ظاهر شدن اولین دندان‌اش داکتر دندان را ببیند.
- همه کودکان زیر ۱۸ سال از مراقبت رایگان خدمات صحتی دندان NHS برخوردار هستند.

### دندان درآوردن:

کودک شما احتمالاً اولین دندان خود را در اولین سال زندگی خود درآورد. بعضی اوقات دندان‌های شیری بدون درد یا ناراحتی ظاهر می‌شوند. مواقع دیگر ممکن متوجه شوید که لته آنها در جایی که دندان از آن خارج می‌شود، زخم و سرخ شده است. آنها همچنین شاید است:

- گونه‌های برافروخته دارد
- روی صورت خود سرخی دارد
- گوش خود را می‌مالد
- بیش از حد معمول دریل بزنیید
- چیزها را زیاد می‌جوید
- بیش از حد معمول بی‌قرار می‌باشد و آرام نمی‌خواهد.

## باید چه کنم؟



### شما می‌توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

- اگر کودک شما علائم دندان درآوردن را نشان می‌دهد، می‌توانید حلقه‌های دندان درآوردن را برای کمک به ناراحتی او امتحان کنید.
- میوه‌های نرمی مانند خربزه می‌توانند لته‌ها را در صورتی که بیش از ۶ ماه سن دارد تسکین دهند (برای مشوره‌های بیشتر در مورد تغذیه شیردهی به صفحه ما مراجعه کنید).
- اگر گزینه‌های غیرطبیعی مؤثر نبودند، می‌توانید جل‌های دندان درآوردن را نیز امتحان کنید، شواهد کمتری وجود دارد که نشان دهد این جل‌ها کمک می‌کنند اما برای معلومات بیشتر با کارمند دواخانه صحبت کنید.
- پاراستامول بدون قند یا ایبوپروفین می‌تواند به درد دندان درآوردن و درد دندان کمک کند.
- اگر با داکتر دندان ثبت نام کرده‌اید، ابتدا برای دندان‌دردی با آنها تماس بگیرید. اگر درد دندان کودک تان با مسکن کاهش یافت و بندیدی در روی او وجود نداشت، باید منتظر بمانید تا داکتر دندان شما را ببیند.



### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- اگر کودک شما به دندان‌های دائمی یا بلوغ آسیب می‌رساند، با داکتر دندان خود یا از طریق CAV24/7 با خط حالت اضطراری تداوی دندان تماس بگیرید.
- اگر کودک شما به سبب دندان‌های اماس روی دارد، با داکتر دندان خود یا از طریق CAV24/7 با خط حالت اضطراری تداوی دندان تماس بگیرید.
- **خط حالت اضطراری تداوی دندان از طریق: CAV24/7: 0300 10 20 247**
- شما باید منتظر گزینه‌ها باشید و ۱ را برای مراقبت‌های فوری دندان انتخاب کنید.



### به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- مراقبت‌های حالت اضطراری به طور معمول در «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) انجام نمی‌شوند.
- ولی، اگر خونریزی بسیار شدیدی داشته باشد که متوقف نمی‌شود، یا اگر کودک شما آسیب جدی بر سر، روی و دندان‌های خود وارد رسانده باشد، یا اگر اماس روی بر تنفس نمودن تأثیر گذاشته باشد، به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) بروید.



### اقدام عملی:

- به کودک خود مقدار کم مایعات بدهید تا مطمئن شوید که دچار کم آبی نمی شود.
- دادن مقدار زیاد مایعات در حین استفراغ می تواند باعث استفراغ بیشتر شود.

فرزندم

## استفراغ و اسهال دارد

اسهال ناگهانی و استفراغ معمولاً به دلیل عفونت در روده به نام گاستروانتریت ایجاد می شود.

کودک شما نیز ممکن گرفتگی هایی مانند درد شکم داشته باشد، احساس خستگی کند و تب داشته باشد. استفراغ معمولاً ۱-۲ روز طول می کشد و معمولاً در ۳ روز متوقف می شود. اسهال معمولاً ۵-۷ روز طول می کشد.

گاستروانتریت بسیار ساری است و می توان آن را از سطوح در مکاتب، خانه و سفر برداشت.

نظافت خوب می تواند در جلوگیری از گسترش عفونت کمک کند.

دست های خود را به طور منظم و کامل بشویید.

کودک خود را به مدت ۴۸ ساعت پس از آخرین قسمت استفراغ یا اسهال از مکتب / کودکستان دور نگاه دارید.



باید چه کنم؟



### شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

اگر کودک شما هیچ یک از علائم موجود در خانه های ستون زیر را ندارد و معلوم می شود که کم آب نیست، می توانید او را در خانه تداوی کنید.

خود را مطمئن سازید که استراحت کافی داشته باشند و مایعات زیادی بنوشند.

- از نوشیدنی های گازدار و آب میوه خودداری کنید چون می توانند اسهال را بدتر کنند.

- اگر کودک شما با شیر مادر تغذیه می کند، به شیر دادن ادامه دهید

- اگر هنوز هم استفراغ می کند، کم و بطور مکرر بدهید. به کودکان بزرگتر جرعه های کوچکتر آب یا مایعات شفاف و بطور مکرر بدهید.

- مشروبات باید دارای قند باشند، از کارمند دواخانه در مورد محلول های رفع کننده کم آبی بپرسید.

- اگر در مورد اینکه کودک تا چه مقدار مشروب می نوشد، مطمئن نیستید، آن را یادداشت کنید.



### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- اگر کودک شما کم آب می شود (دهن خشک، رفع ادرار کمتر).

- استفراغ صفاوی (سبز) دارد

- در مواد غایبه خود خون دارد

- مسلسل درد معده دارد

- به مدت ۲۴ ساعت بدون اسهال استفراغ کرده است.

- کودک شما در معرض خطر جدی است - بیماری هایی مانند قند یا معافیت پایین دارد یا آسیب معده یا سر داشته باشد.



### به « بخش حوادث و اضطرار » (A&E) بروید یا با ۹۹۹ تماس بگیرید اگر:

- بدن اش نرم است، به اسانی برانگیخته می شود، یا کمتر از حد معمول پاسخگو است.

- تندر از حد معمول نفس می کشد.

- دارای پوست غیرمعمول رنگ پریده یا جلد سرخ خالدار است

- دست ها و پاهای سردتری نسبت به حالت عادی دارد.

- خون استفراغ می کند یا استفراغ شبیه قهوه آرد شده دارد.

- ممکن است چیزی زهری را بلعیده باشد.

- در هنگام نگاه کردن به نورهای روشن، گردن، شخ و درد دارد.

- سردرد شدید و ناگهانی یا درد معده دارد.

- کودک زیر ۱ ماه علاقه به تغذیه شدن ندارد.



### اقدام عملی:

کورس های کمک های اولیه، مشوره والمشوره



ورضاکاری | (sja.org.uk)  
St John Ambulance



### منابع کمک های اولیه

صليب سرخ بریتانیا//  
https://www.redcross.org.uk/  
first-aid



### تماشا کنید: تحفظ

سوختگی ساده شده است  
(capt.org.uk)



تکمه محافظتی باتری |  
صندوق جلوگیری حوادث  
کودکان (capt.org.uk)

فرزندم

## جراحت دارد

باید چه کنم؟



### شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

#### سوختگی ها

- به سرعت جای سوختگی را به مدت ۲۰ دقیقه زیر آب جاری خنک قرار دهید تا حرارت اش کمتر شود.
- از پلاستیک چسپناک یا یک خریطه پلاستیکی پاک برای پوشاندن جای سوختگی استفاده کنید تا خطر عفونت را کاهش دهید و بعد از آن با در نظر داشت شدت سوختگی فرزند خود را به شفاخانه یا داکتر عمومی (جی پی) ببرید.

#### بریدن یا زخم

- برای جلوگیری از خونریزی زخم، با یک پارچه پاک روی زخم را محکم فشار دهید یا اگر این را ندارید از انگشتان خود استفاده کنید. ممکن لازم باشد به مدت ۱۰ دقیقه به فشار دادن روی زخم ادامه دهید تا خونریزی متوقف شود. وقتی که خونریزی متوقف شد یک پلاستر پاک را استفاده کنید.
- اگر کودک شما درد دارد، لطفا قسمت متبادل در مورد درد را ببینید.



### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با 111 NHS تماس بگیرید اگر:

- با در نظر داشت حالت بد زخم/سوختگی، اگر نگران هستید، می توانید برای دیدن «جی پی» خود یا نرس کلینیک با وقت ملاقات بگیرید.
- اگر کودک شما زخمی دارد که بهبود نمی یابد، سرخ به نظر می رسد، تراوش می کند یا عفونی به نظر می رسد، با داکتر خود وقت ملاقات بگذارید.
- اگر فرزند شما تصادف یا جراحی داشته باشد و شما مطمئن نیستید که چه کاری باید انجام دهید، لطفاً برای مشوره/کمک بیشتر با «جی پی» خود تماس بگیرید یا به ۱۱۱ زنگ بزنید.
- اگر فرزندتان جور به نظر می رسد، اما چیزی را بلعیده است که نباید می خورد، می توانید با شماره ۱۱۱ تماس بگیرید تا در مورد اینکه چه باید انجام نمایید، مشوره بگیرید.
- اگر کودک شما کبودی دارد و علت آن را نمی دانید، یا «جی پی» خود وقت ملاقات بگیرید.



### اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- اگر کودک شما از موارد زیر را دارد، باید با آمبولانس با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید یا فرزندتان را به «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) ببرید:
- تنفس را متوقف می کند یا در تنفس مشکل دارد یا دستخوش خفگی شده است.
- بیهوش است و بیدار نمی شود.
- بریدگی دارد که خونریزی اش قطع نمی شود.
- به دنبال تصادف دچار لرزه شدید است.
- دست یا پای اش آسیب دیده و نمی تواند آن را حرکت دهند.
- در گردن یا ستون فقرات خود آسیب دیده است (با ۹۹۹ تماس بگیرید و کودک را حرکت ندهید).
- چیزی در بینی یا گوش اش بند شده است (سعی نکنید آن چیز را بکشید).
- چیزی را بلعیده است که نباید می خورد، مثلاً مواد پاک کننده یا دوا.
- کودک شما از ارتفاع افتیده مثلاً از بالای زینه به پایین زینه افتیده باشد.

#### جراحت سر

- به دنبال ضربه به سر فرزند خود را به شفاخانه ببرید اگر:
- بیهوش هست، حتی اگر اکنون از خواب بیدار شده باشد.
- از وقت صدمه بیمار بوده باشد.
- اگر بعد از جراحت سردرد دارید که خوردن دواهای مسکن مانند پاراستامول یا ایبوپروفین از بین نمی رود.
- رفتار او تغییر می کند یا اگر بسیار برانگیخته می شود.
- بیش از حد معمول گریه می کند.
- از دست دادن حافظه



### اقدام عملی:

- اگر کودک شما درد دارد و شما نگران او هستید در جستجوی مشوره طبی باشید.
- یافتن علت درد در کودک می تواند دشوار باشد. اگر مطمئن نیستید همیشه با یک متخصص صحت، مانند کارمند مسلکی دواخانه، نرس یا داکتر خانواده خود صحبت کنید.

### کمک عاطفی و رفتاری

- آرام باشید
- با در آغوش گرفتن کودک خود یا گرفتن دست اش او را از نظر بدنی آرام کنید.
- با استفاده از زبان مثبت و کلمات تشویق کننده با اوهمدردی کنید.
- با فرزندتان کار کنید تا راه هایی برای اندازه گیری درد او بیابید که بتواند در وقت بدتر شدن به شما بگوید.

### علائم درد در نوزاد

- گریه/برانگیختگی/ به سختی استقرار می یابد
- بدن متشنج، مشت های بسته شده
- جلد رنگپریده
- عرق کردن / برافروخته شدن
- تغذیه نکردن یا کاهش پوشیدن

### شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

- علت درد را می دانید و در خانه با دواهای مسکن و آرامبخش قابل مدیریت است.
- برای مشوره در مورد دواهای مسکن مناسب برای فرزندتان به کارمند مسلکی دواخانه مراجعه کنید. بر اساس سن اش فرزند شما مقدار متفاوتی از دوا را ریافت خواهد کرد، بنابراین مهم است که مقدار مناسب را بررسی کنید.
- اگر درد خفیف باشد و ثابت نباشد.

### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- اگر نوزادی دارید که نمی تواند به شما بگوید که درد دارد اما علائمی از خود نشان می دهد.
- علت درد کودک را نمی دانید.
- پس از مصرف دواهای مسکن درد بهبود نمی یابد.
- درد فرزند شما بدتر می شود.
- فرزند شما علائم دیگری مانند شخی گردن و بیزاری از نورهای روشن دارد.
- علت درد را می دانید و نیاز به تداوی دارد.

### اذهیب الی A&E أو اتصل بالرقم 999 إذا:

- اگر درد شدید است و نمی توانید او را حرکت دهید.
- اگر تنفس کودک شما قطع شد.
- شما نمی توانید فرزندتان را بیدار کنید.
- اگر لرزه و شا داشته باشد.





## حساسیت دارد

### اقدام عملی:

- با داکتر یا کارمند مسلکی دواخانه خود صحبت کنید در مورد دواهایی مانند آنتی هیستامین ها و ستروئیدها ی که می توانند در تداوی عکس العمل های حساسیت خفیف کمک کنند.
- اگر کودک شما حساسیت شدید داشته باشد، داکتر متخصص او یک برنامه مدیریت حساسیت به شما ارائه می کند که شیوه تداوی کودک شما را توضیح می کند.
- اگر حساسیت مربوط به غذا باشد، ممکن فرزند شما به یک متخصص تغذیه راجع گردد.

حساسیت وقتی است که بدن به چیزی مانند گرده گل یا غذاهای مختلف واکنش نشان می دهد. علائم را می توان خفیف و به راحتی در خانه تداوی کرد. بعضی اوقات آنها می توانند بسیار جدی باشند.

### حساسیت های عام عبارتند از:

- گرده درختان و علف
- کنه های (حشرات) خانگی/گرد و غبار
- غذاهایی مانند مپلی ، شیر و تخم مرغ
- حیوانات
- زنبور/ نیش زنبور
- دواها

### علائم یک عکس العمل حساسیت می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ریزش بینی/عطسه
- درد در اطراف چشم / پیشانی کودک شما
- سرفه / خس خس / نفس تنگی
- خارش پوست یا سرخی جلدی
- اسهال
- احساس استفراق/استفراق
- اماس چشم ها / لب ها / دهن / گلو

## باید چه کنم؟

### شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

- سعی کنید تماس را با چیزی که باعث حساسیت کودک شما می شود محدود کنید.
- اگر کودک شما علائم خفیف حساسیت به غذا دارد، نوشتن یک یادداشت خاطرات غذایی برای داکتر مفید است که شامل معلوماتی در مورد غذایی که کودک شما خورده است، چه علائمی داشته و چه وقتی آن را داشته است.
- کارمند مسلکی دواخانه شما ممکن بتواند در تداوی حساسیت های خفیف کمک کند.
- دواهایی را که داکتر برای حساسیت کودک شما تجویز کرده است به کودک خود بدهید. آیا کمک می کند؟
- اگر فرزند شما در مکتب است، به معلم اش اطلاع دهید که حساسیت دارد. یک کاپی برنامه تداوی خود (اگر دارید) به آنها بدهید.

### یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

- ابا «جی پی» خود یا ملاقات کننده صحت صحبت کنید اگر:
- شما فکر می کنید فرزندتان حساسیت دارد. آنها می توانند:
- شما دوا داده اید اما هیچ بهبودی در علائم تکلیف کودک شما وجود ندارد.
- کودک شما به طور جدی بیمار نیست، اما شما مطمئن نیستید که باید چه کنید و مشوره می خواهید.
- علائم کودک شما تغییر کرده یا بدتر می شود.
- کودک شما علائم حساسیت دارد، اما علائم دیگری مانند درجه حرارت بالا نیز دارد.

### اذه ب ایلی A&E او اتصل بالرقم 999 إذا:

- لب ها / دهن یا گلو ی کودک شما به طور ناگهانی ماماس می شود.
- گلو ی کودک شما تنگ احساس می شود، یا در قورت کردن مشکل دارد.
- پوست یا لب های کودک شما آبی یا خاکستری می شود.
- کودک شما سربدحال یا سرگیجه می شود.
- فرزند شما ضعف می کند یا نمی تواند از خواب بیدار شود.
- فرزند شما لنگ یا نرم/سست است و به شما پاسخ نمی دهد.
- فرزند شما با چیزی در تماس بوده است که قبلاً نسبت به آن عکس العمل جدی نشان داده است.



## سرخکانان دارد

### اقدام عملی:

داشتن واکسین MMR (سرخکان، کله چرک و چیچک) بهترین راه برای جلوگیری از سرخکان است. اگر مطمئن نیستید که فرزندتان این بیماری را داشته است یا خیر، با «جی پی» خود تماس بگیرید.

### برای معلومات بیشتر به



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

کود QR را اضافه کنید.

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

### علائم آن عبارتند از:

- حرارت بالا
- یزش بینی
- چشمان آشفته آلود سرخ
- سرفه
- دانه های سفید کوچک در داخل گونه ها / پشت لب ها
- سرخی جلد روی صورت / پشت گوش که به قسمتهای دیگر بدن گسترش می یابد.
- سرخکان وقتی پخش می شود که فرد مبتلا سرفه یا عطسه کند.
- برای کاهش انتشار:
- دست های خود را با صابون و آب گرم بشویید
- هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و آنرا در سطل زباله بیندازید.
- پیاله ها و کارد و پنجه یا لباس و لوازم بستر را با فرد مبتلا به سرخکان شریک نسازید.
- سرخکان می تواند منتج به عوارض جدی مانند مننجیت ، نومونیا، لرزه یا کوری شود. این مشکلات نادر هستند اما برخی از افراد مانند نوزادان و افراد دارای معافیت پایین بیشتر در معرض خطر هستند.



## باید چه کنم؟

شما می توانید کودک خود را در خانه تداوی کنید اگر:

اگر فکر می کنید فرزندتان سرخکان دارد، همیشه باید به «جی پی» مراجعه کنید.

پس از مراجعه به «جی پی» باید فرزندتان:

- استراحت کند و مایعات فراوان مانند آب بنوشد تا از کم آبی بدن اش جلوگیری شود.
- برای پایین آوردن حرارت بالا، پاراستامول یا ایبوپروفن معمول استفاده کند.
- از پشم پنبه آغشته به آب گرم استفاده کنید تا به آرامی کرتها را از چشم خود یا فرزندتان جدا کنید.
- کودک خود را حداقل به مدت ۴ روز از زمانی که خارش برای اولین بار ظاهر می شود از کودکان یا مکتب دور نگاه دارید. همچنین سعی کنید از تماس نزدیک با نوزادان، افرادی که باردار هستند و افرادی که سیستم معافیتی ضعیفی دارند خودداری کنید.

یک قرار ملاقات برای دیدن یک داکتر در جراحی GP تان تعیین کنید یا با NHS 111 تماس بگیرید اگر:

از آنجایی که سرخکان می تواند به آسانی به دیگران سرایت کند، باید قبل از مراجعه به «جی پی» خود تماس بگیرید. ممکن آنها پیشنهاد کنند که از طریق تلفون صحبت کنید. با «جی پی» خود تماس بگیرید اگر -

- فکر می کنید ممکن شما یا فرزندتان سرخکان داشته باشید.
- شما یا فردی که سرخکان دارد در تماس نزدیک بوده اید و شما / فرزندتان قبلاً سرخکان نداشته اید یا ۲ دوز واکسین MMR را نداشته اید.
- شما با کسی که سرخکان دارد در تماس نزدیک بوده اید و باردار هستید - سرخکان می تواند در بارداری جدی باشد.
- سیستم معافیتی ضعیفی دارید و فکر می کنید سرخکان دارید یا در تماس نزدیک با فرد مبتلا به سرخکان بوده اید.



اذهب الی A&E او اتصل بالرقم 999 إذا:

فرزند شما یکی از موارد زیر را دارد:

- نفس تنگی
- تبی بسیار بالا که پس از مصرف پاراستامول یا ایبوپروفین کاهش نمی یابد.
- سرگیچی
- لرزه و تشنج بدنی

اطمینانی سازید که به تیم صحتی اطلاع دهید که فرزندتان سرخکان دارد یا شاید مبتلا به آن باشد.

برای معلومات بیشتر به صفحه مدیریت تب ما مراجعه کنید.



### اقدام عملی:

اگزما می‌تواند واقعاً تخریب‌کننده باشد، اما مهم است که آن را نخارید زیرا می‌تواند باعث آسیب و عفونت بیشتر شود.

### راه‌هایی که می‌توانید کمک کنید:

- ناخن‌های کودک خود را کوتاه و پاک نگاه دارید.
- جلد آنها را با لباس‌های سبک ببوشانید.
- ممکن دستکش کودکان کوچک و نوزاد را کمک کند.

اگزما یک بیماری عام جلدی است که می‌تواند جلد را برانگیخته، سرخ، خشک، برآمده و تخریب‌کننده کند. این می‌تواند ناشی از حساسیت، نفس تنگی و تب باشد. اگزما همچنین می‌تواند در خانواده جریان داشته باشد.

جلد می‌تواند در جلدی که روشن تر باشد سرخ و در جلدی که تیره تر باشد به رنگ قهوه‌ای تیره، بنفش یا خاکستری تبدیل شود. همچنان در جلد تیره تر مشاهده این می‌تواند دشوارتر باشد.

اگزما می‌تواند هر قسمتی از بدن را متاثر کند اما معمولاً دست‌ها، داخل آرنج‌ها، پشت زانوها و روی و جلد سر را در کودکان متاثر می‌کند.

برخی از افراد فقط تکه‌های کوچکی از جلد خشک دارند، اما برخی دیگر ممکن است جلد ملتهب را در سراسر بدن خود داشته باشند.

چیزهایی که می‌توانند اگزما را بدتر کنند به عنوان «محرک اگزما» شناخته می‌شوند و این شامل صابون، جیل شاور، سپری‌های معطر، مواد کالاشویی، حرارت شدید، گرد و غبار، حیوانات خانگی و فشار ذهنی می‌شوند. اجتناب از این موارد می‌تواند در جلوگیری از ازدیاد آن کمک کند.

### علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- جلد خشک
- جلد سرخی که شاید ترکیده باشد یا خونریزی دارد.
- درد و خارش.
- اگر عفونت وجود داشته باشد، ممکن زخم تراوش یا ترشح کند.
- در عفونت ممکن فرزند شما تب داشته باشد.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنیم؟

- اگر قبلاً هیچ نداشته باشد. داکتر عمومی (جی پی) می‌تواند تشخیص دهد و به تداوی کمک کند.
- اگر اگزمای کودک شما ناگهان بدتر شده باشد.
- اگر با وجود تداوی ازدیاد آن بهبود نیافت به داکتر عمومی داکتر عمومی (جی پی) مراجعه کنید.
- در صورت وجود علائم عفونت مانند تب، یا ترشح و ترکیدن جلد.



### باید چه کنیم تا فرزندم را در خانه تداوی کنیم؟

- بدانید چه چیزی باعث ایجاد اگزما در آن می‌شود و از آن دوری کنید.
- برنامه تداوی را که توسط تیم متخصص جی پی / معخص اگزما به شما داده شده است تعقیب کنید.
- مرطوب‌کننده - نرم‌کننده‌های خود را به طور منظم طبق توضیح داکتر یا کارمند مسلکی دواخانه خود استفاده کنید.
- نرم‌کننده‌های اضافی را نگاه دارید - ممکن ضرورت داشته باشید آنها را از دو تا چهار بار در روز استفاده کنید بناً شاید مفید باشد تا برای وقتی که کودک شما دور از خانه است اضافی را داشته باشید.
- آنتی‌هیستامین‌ها مفید نیستند.
- برخی از غذاها، مانند تخم مرغ و شیر گاو، می‌توانند علائم اگزما را تحریک کنند، اما شما نباید بدون مشوره با داکتر عمومی تغییرات قابل توجهی در رژیم غذایی خود ایجاد کنید.
- نخارید - نکات زیر را در مورد شیوه مدیریت خارش ببینید.



## بیماری عام چیچک

بیماری چیچک در کودکان عام است اما در هر سنی ممکن است به آن مبتلا شوید. معمولاً بعد از ۱ تا ۲ هفته خود بخود بهتر می شود. سرخی های خارش دار و دانه دار علامه اصلی چیچک است که می تواند در هر جایی از بدن باشد.

چیچک در ۳ مرحله اتفاق می افتد. اما دانه های جدید می توانند ظاهر شوند در حالی که دانه های قبلی در حال تبدیل شدن به ابله یا تشکیل داغها می شوند.

**مرحله ۱:** دانه های کوچک ظاهر می شوند. مشاهده این موارد در جلد های تیره تر گاهی سخت تر است (تصویر)



**مرحله ۲:** دانه ها پر از مایع شده و تبدیل به داغهای مایعدار می شوند و بسیار خارش دارند و ممکن بترکنند. (تصویر)

**مرحله ۳:** دانه ها یک داغ را تشکیل می دهند. برخی از داغها مانند دانه های خشک هستند در حالی که از برخی دیگر مایع ترشح می کنند.



چیچک بسیار عفونی است و از دو روز قبل از ظاهر شدن خارش تا وقتی که تمام دانه ها داغهای خشک را ایجاد کنند، می تواند به افراد دیگر سرایت کند. دانه ها ۱ تا ۳ هفته پس از ابتلا به چیچک ظاهر می شوند.

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سرخی جلد عام ترین علامه چیچک است و معمولاً طی ۳-۵ روز ظاهر می شود.
  - خارش - مهم است که سعی کنید نخارید!
  - تب شدید (به صفحه ما در مورد مدیریت تب مراجعه کنید)
  - تخریش و درد و به طور کلی احساس ناجور بودن
  - از دست دادن اشتها
- چیچک بسیار خارش دارد و حتی اگر دانه های زیادی نداشته باشد، باز هم می تواند احساس تیره روزی در کودکان ایجاد کند.
- بزرگسالان معمولاً نسبت به کودکان برای مدت طولانی درجه حرارت بالا تر و دانه های بیشتر می داشته باشند.
- ممکن بیش از یک بار به چیچک مبتلا شوید، اما این غیرعادی است.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

اگر شما یا فرزندتان علائم غیرطبیعی مانند:

- جلد اطراف ابله ها داغ، سرخ و دردناک می شود یا مایع سبز یا زردی از آنها خارج می شود. (سرخ می ممکن است روی جلد قهوه ای یا سیاه به مشکل دیده شود)
- زیاد ننوشید یا کمتر ادرار کنید.
- خواب آلودگی یا سرگیجی
- هر یک از علائم شما یا فرزندتان به طور ناگهانی بدتر می شود
- تب اش رو به بهبود نیست (به صفحه مدیریت تب ما مراجعه کنید)
- قبل از رفتن به اتاق انتظار داکتر عمومی (جی پی) / شفاخانه، به کارمند مسئول تشریفات بگویید که فکر می کنید شاید چیچک داشته باشید.

### • زنان حامله

- نوزادان تازه متولد شده
- افرادی که سیستم تحفظی ضعیفی دارند
- به محض قرار گرفتن در معرض ویروس چیچک یا بروز علائم آن باید به دنبال مشوره طبی شوید.



### باید چه کنم تا فرزندم را در خانه تداوی کنم؟

برای اکثر کودکان، چیچک یک بیماری خفیف است که به خود بخود بهبود می یابد. برای آرامتر کردن فرزندتان باید:

- آب زیاد بنوشد
- کالای نخی ازاد بپوشند
- برای جلوگیری از ایجاد زخم و عفونت، بدن خود را نخارد.
- همچنین این چیزها نیز می تواند کمک کند:
- ناخن ها را کوتاه و جلد را پاک و خشک نگاه دارید.
- لوشن های مانند کالامین می توانند خارش را کاهش دهند (از کارمند مسلکی دواخانه خود خواستار راهنمایی بیشتر شوید).
- به کودکانی که احساس تخریش یا درد می کنند، به طور منظم دوا مسکن درد بدهید.
- جلدی خطیر.

به کودک مبتلا به چیچک ایبوپروفین ندهید زیرا می تواند باعث واکنش جدی جلدی شود.



### اقدام عملی:

دست، پا و دهن می تواند به راحتی از طریق سرفه، عطسه، تراوش ابله و مواد غایبه به افراد دیگر منتقل شود. کودک شما می تواند تا ۵ روز قبل از شروع اولین علائم بیماری را به دیگران منتقل کند.

برای جلوگیری از گسترش بیماری دست، پا و دهن:

- خود را مطمئن سازید که کودک شما به طور مرتب دست های خود را به خصوص بعد از رفتن به بیت الخلا می شویند.
- خود را مطمئن سازید که فرزندتان از دستمال کاغذی برای گرفتن میکروب های ناشی از سرفه و عطسه استفاده می کند.
- دستمال کاغذی را مستقیم در سطل زباله بیندازید.
- از شریک نمودن جان پاک با فرزندتان خودداری کنید.
- از شریک نمودن کارد و پنجه و پیاله با فرزندتان خودداری کنید.
- لوازم بستر و لباس ها را بطور منظم بشویید.
- تا وقتی که کودک احساس ناچوری دارد، او را از مکتب یا کودکانستان دور نگاه دارید.

دست، پا و دهن یک بیماری ویروسی عام دوران کودکی است که می تواند بزرگسالان را نیز تحت تاثیر قرار دهد. باعث ایجاد ابله های سرخ دردناک در دهن، گلو، دست ها، پاها و قسمت پمپر می شود. میشود شما بیش از یک بار به آن مبتلا شوید.

### علائم

برای شروع، کودک شما ممکن فقط علائمی مانند گلودرد، حرارت بالا و انکار از غذا / نوشیدنی داشته باشد.

پس از چند روز، دانه های برآمده روی دست ها، پاها و قسمت پمپر ایجاد می شوند که گاهی اوقات می توانند به ابله تبدیل شوند که می تواند دردناک باشد.

این دانه ها با در نظرداشتن رنگ جلد روی شما گلابی / سرخ یا تیره تر از جلد اطراف آن به نظر می رسند.

علائم می تواند در نوزادان و کودکان زیر ۵ سال بدتر



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- دست، پا و دهن یک بیماری ویروسی است که با آنتی بیوتیک قابل تداوی نیست. معمولاً طی ۱۰-۷ روز خود بخود بهبود می یابد.
- اطمینانی سازید که کودک شما مقدار زیادی مایعات بنوشد تا دچار کم آبی نگردد. باید از آب میوه یا هر چیز اسیدی/ توندی که می تواند ابله های دهن را تحریک کند، اجتناب ورزید.
- برای تسکین درد و کمک به کاهش تب، پاراستامول و ایبوپروفین بدهید.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

یک کارمند مسلکی دواخانه می تواند در مورد برخی از تداوی ها، برای مثال تسکین درد، سپری های دهن/ دهنشوی و جیل برای زخم ها / ابله ها به شما توصیه کند.

**اگر فرزندان موارد زیر را داشته باشد، برای یک قرار ملاقات با «جی پی» تماس بگیرید یا با شماره ۱۱۱ خارج از ساعت کاری تماس بگیرید:**

- تب بسیار بالا که با پاراستامول یا ایبوپروفین بهتر نمی شود (برای معلومات بیشتر به بخش جداگانه ای تب مراجعه کنید)
- اگر کودک شما از نظر دست، پا و دهن ناچور بوده و علائم پس از ۷ تا ۱۰ روز بهبود نمی یابد.
- اگر کودک شما علائم کم آبی را نشان می دهد (ادرار نکردن مکرر، احساس سرگیجه یا سبکی سر، خشکی دهن، لب ها و زبان)
- اگر نگران فرزندتان هستید، می توانید برای مشوره با «جی پی» خود صحبت کنید.



### اقدام عملی:

زرد زخم بسیار ساری است! برای جلوگیری از انتشار آن باید:

- ابله ها را تا حد امکان پاک و خشک نگاه دارید و در صورت امکان لباس های گشاد پوشیده شوند.
- خود را مطمئن سازید که کودک تان بطور منظم دست های خود را می شویند.
- لوازم بستر یا جان پاکهای که کودک شما از آن استفاده می کند را با حرارت بالا بشویید.
- اسباب بازی هایی که کودک تان با آن بازی می کرد، پاک کنید.
- - فرزندان را از مکتب یا کودکستان دور نگاه دارید.
- سعی کنید اجازه ندهید کودک تان ابله ها را لمس کند یا بخارد زیرا ممکن منتج به زخم شود.

## زرد زخم (ایمپتیگو)

ایمپتیگو (زرد زخم) عام ترین عفونت جلدی در کودکان در بریتانیا است. این یک عفونت جلدی است که معمولاً جدی نیست. هر کس می تواند به این بیماری مبتلا گردد اما در کودکان عام است.

این عفونت می تواند از هر جای بدن شروع شود، اما اغلب در قسمتهای مانند روی یا دست ها می باشد و معمولاً طی ۷ تا ۱۰ روز با تداوی بهبود می یابد. این تکلیف به اسانی به دیگران سرایت می کند.

### علائم

زرد زخم با ابله های سرخ روی جلد شروع میشود، سپس این ابله ها می ترکند و دانه های ایجاد می کنند که گاهی اوقات زرد به نظر میرسند.

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

علائم دیگری مانند حرارت و اماس عدد در گردن می تواند در برخی موارد شدید وجود داشته باشند.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- تداوی تجویز شده توسط «جی پی» تان را به فرزند خود تطبیق کنید و دوره تداوی را طبق دستور تکمیل کنید، حتی اگر معلوم میشود که عفونت از بین رفته است.
- اگر کودک شما تب یا درد دارد، می توانید در صورت ضرورت پاراستامول بدهید.
- پس از تداوی توسط «جی پی»، تا وقتی که ابله ها خشک نشده اند، فرزند خود را به مکتب یا کودکستان روان نکنید.
- زرد زخم اغلب روی جلدی که قبلاً آسیب دیده است (مثلاً در اثر کدام بریدگی / زخمهای سطحی / قسمتهای با اگزما / بیماری های جلدی موجود) تأثیر می گذارد، در صورت امکان می توانید با پاک نگاه داشتن این قسمتها از گسترش آن جلوگیری کنید.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

- اگر فکر می کنید فرزندتان به زرد زخم مبتلا است، باید برای تداوی با «جی پی» خود وقت بگیرید، این ممکن است آنتی بیوتیک دهن یا کریم باشد.
- اگر فرزند شما قبلاً برای زرد زخم تداوی داشته باشد اما بهبود نمی یابد یا علائم اش بدتر می شود، دوباره از «جی پی» خود مشوره بگیرید.
- اگر فرزند شما چندین بار دچار زرد زخم شده باشد، برای بررسی آن به «جی پی» خود مراجعه کنید. اگر چندین بار بازگشت کند، «جی پی» شما ممکن یک سواب را از جلد بگیرد تا ببیند کدام باکتری باعث عفونت شده است.



### اقدام عملی:

- راهنمایی های تداوی را تعقیب کنید. اگر تداوی به درستی تعقیب نشود، خارش بازگشت می کند.
- علاوه بر استفاده از کریم، لوازم بستر، لباس و جان پاک را بشویید.
- تخریش پس از تداوی می تواند برای مدتی ادامه یابد، این عادی است.

### بیاد داشته باشید:

**خارش بسیار ساری است!**  
**همه افراد در خانه شما نیاز به تداوی دارند.**

سکیز کنه هایی هستند که می توانند در لایه بالایی جلد فرو رفته و تخم بگذارند.  
هر کسی میتواند به خارش مبتلا شود. این یک عفونت عام است، اما معمولاً جدی نیست.  
خارش از طریق تماس مستقیم با فردی که خارش دارد سرایت میکند. معمولاً از طریق تماس های خانگی پخش می شود، اما می تواند با استفاده از جانپاک ها یا لوازم بستر مشترک پخش شود.  
پس از تماس، ممکن است تا ۸ هفته طول بکشد تا سرخی جلدی ظاهر شود و خود بخود از بین نمی روند.  
تصویر سرخی جلدی

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- علامه اصلی خاریدن است: شدید، در شب بدترین
- خطوط ظریف، تیره و نقره ای بین انگشتها، داخل بند دست و دست ها.
- سرخی جلد: به رنگ سرخ برآمده، در هر نقطه بدن، اما معمولاً از دست ها شروع می شود.



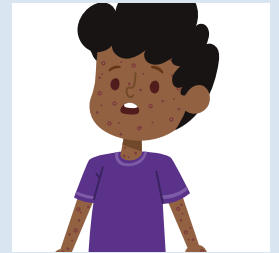
### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

- يمكن للصيدلي رؤية طفلك في البداية وعلاج الجرب ، ولا تحتاج إلى رؤية طبيبك إلا إذا-
- تستمر الحكة لفترة أطول من 3 أسابيع بعد العلاج
  - كان طفلك مصاباً بالفعل بالأكزيما أو الصدفية (يمكن أن تتفاقم الأمراض الجلدية مع الجرب)
  - إذا كان طفلك يشعر بالحكة كثيراً والطفح الجلدي يزداد سوءاً



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- **کودک شما باید برای کریم «پرمتین» کارمند مسلکی دواخانه را ببیند، خارش خود بخود یا در اثر صابون و آب داغ نمی رود.**
- کریم باید دو بار استعمال شود ، در روز اول و در روز هفتم.
- هم کودک و هم تمام اعضای خانواده باید در عینی روز و هفت روز بعد از آن تداوی شوند، حتی اگر علائمی نیز نداشته باشند.
- کریم پرمتین برای نوزادان زیر ۲ ماه مناسب نیست.
- بر جلد خشک خنک تمام بدن یا پایین ازگردن بمالید - راهنمایی ها را بخوانید یا از کارمند مسلکی دواخانه پرسید.
- روی نوزادان جوراب و دستکش بگذارید تا از برداشتن کرم جلوگیری شود.
- کودک باید تا وقت تکمیل تطبیق تداوی روز اول از مکتب یا کودکانستان دور بماند.
- مام لباس ها، لوازم بستر و جان پاکها را در حرارت ۵۰ درجه یا بالاتر پس از تطبیق تداوی در روز اول بشویید.
- لباس هایی را که قابل شستشو نیستند حداقل به مدت ۳ روز در خریطه در بسته بگذارید.
- دواهایی وجود دارند که می توانند به رفع خارش کمک کنند، لطفاً برای مشوره کارمند مسلکی دواخانه خود را ببینید.



### اقدام عملی:

مولوسکوم معمولاً خود به خود از بین می رود. اگر دانه ها مشکلاتی مانند خشک شدن، خارش، درد یا عفونی شدن ایجاد کنند، بعضی اوقات ممکن سفارش تداوی شود.

اگر کودک شما دانه های زیادی داشته باشد و بر زندگی روزمره اش تأثیر بگذارد، اگر دانه ها در نزدیکی چشم های کودک شما باشد یا اگر کودک شما سیستم معافیتی ضعیفی دارد، در آن صورت ممکن به متخصص راجع گردد.

خطر انتقال این بیماری به افراد دیگر در طول فعالیت های عادی، مانند رفتن به مکتب، اندک است، بنابراین کودک شما باید بتواند به فعالیت های عادی خود ادامه دهد.

اگر در این مورد مطمئن نیستید، لطفاً با «جی پی» خود صحبت کنید.

بیماری عام:

## تکلیف جلدی مولوسکم

تکلیف جلدی مولوسکم یک عفونت ویروسی بی ضرر است که باعث ایجاد دانه های کوچک روی جلد می شود. در کودکان عام تر است، اما ممکن هر کسی به آن مبتلا شود.

### علائم

- علامه اصلی تکلیف مولوسکم دانه های کوچک و سخت اند که در وسط آن چقوری وجود دارد.
- آنها می توانند خارش داشته باشند.
- عرض دانه ها حدود ۲ تا ۵ میلی متر است و معمولاً با هم یکجا ظاهر می شوند. آنها با داشتن یک چقوری سفید جلادار در مابین برجسته می شوند.
- کودکان مبتلا به عفونت اغلب این دانه ها را روی بدن خود و در داخل یا اطراف چین های جلد (در قسمتی که دو ران یا ساق باهم یکجا می شوند، پشت زانو و زیر بغل) داشته می باشند.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

دانه های ایجاد شده توسط تکلیف مولوسکم معمولاً بی ضرر هستند، اما ممکن است تا ۱۸ ماه طول بکشد تا به طور کامل از بین بروند. معمولاً نیازی به تداوی ندارد. برای کاهش علائم سرخی جلد در خانه می توانید؛

- چیزهایی را برای کمک به خشکی و خارش پوست امتحان کنید، مانند نگاه داشتن یک جانیپاک مرطوب روی جلد، حمام های خنک یا استفاده منظم از کریم های جلدی.
  - اگر شما می کنید، با استفاده از باندهای ضد آب، قسمت آسیب دیده را پوشیده نگاه دارید.
  - دانه ها را فشار ندهید یا نخارید، زیرا ممکن است باعث عفونت یا زخم شود.
  - از شریک نمودن حمام یا چیزهایی مانند جانیپاک، لوازم بستر یا لباس خودداری کنید.
- تکلیف مولوسکم ساری است و معمولاً از طریق تماس مستقیم به جلد منتقل می شود.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

- اگر کودک شما علائم دیگری دارد و مطمئن نیستید که دانه ها ناشی از مولوسکوم است.
- اگر دانه ها بسیار خارش دار، دردناک، ماماس یا ترشح کننده هستند.
- اگر کودک شما دانه هایی در نزدیکی چشم دارد.





بیماری عام

## منیجیت / سپسیس

### اقدام عملی:

واکسیناسیون MenB بخشی از واکسیناسیون معمول دوران کودکی در بریتانیا است. برای معلومات بیشتر به این آدرس مراجعه کنید:



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

منیجیت می تواند هر کسی را بگیرد اما در کودکان، نوجوانان و جوانان عام تر است.

اگر منیجیت به سرعت تداوی نشود، می تواند بسیار جدی و تهدید کننده زندگی باشد.

منیجیت باکتریایی و ویروسی می تواند ساری باشد، می تواند از طریق سرفه، عطسه و تماس نزدیک عمومی منتقل شود.

لطفاً از «جی پی» خود برای معلومات بیشتر در مورد واکسیناسیون منیجیت و همه واکسینهای دوران کودکی بپرسید.

### علائم

از هر ۳ کودک مبتلا به بیماری منیجیت، فقط ۱ نفر سرخی جلدی دارد.

علائم در یک کودک بزرگتر یا بزرگسال که بیماری منیجیت دارد.

- تب.
- سردرد.
- شخی گردن.
- درد مفاصل (بندها) و درد عضلات.
- استفراغ
- خواب آلود بودن، گیج بودن یا بیهوشی .
- نورهای روشن را خوش ندارد.
- دانه های سرخ یا بنفشی که ممکن مانند کبودی روی جلد معلوم شود ، داشته باشد.
- علائم در نوزاد یا کودک مبتلا به بیماری منیجیت
- کودک ممکن تب داشته باشد یا ممکن است در دست و پا احساس سردی شدید کند.
- برافروختگی پذیر/گریه کننده یا بی قرار باشد.
- کم اشتها، نخوردن غذا/ شیر.
- استفراغ
- خواب آلود یا سست یا به سختی بیدار شدن.
- نورهای روشن را خوش ندارد.
- شخی گردن.
- فوتتانل (چیزی که کودک قبل از داشتن پیوندهای استخوانی جمجمه می داشته باشد) برجسته/ شخی دارد (نقطه نرم بالای سر نوزاد)
- دانه های سرخ یا بنفشی که ممکن مانند کبودی روی جلد معلوم شود ، داشته باشد.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

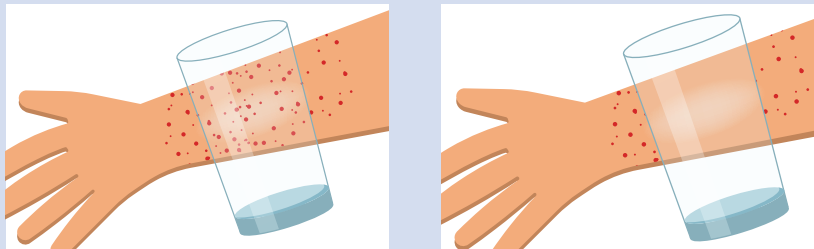
- اگر کودک شما علائم منیجیت دارد، باید فوراً از طریق «حوادث و اضطرار» در جستجوی مشوره طبی شوید. برای آمبولانس با ۹۹۹ تماس بگیرید.



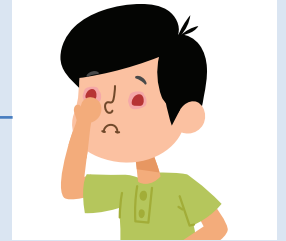
### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

گر مشکوک هستید فرزندتان مبتلا به منیجیت است، همیشه باید در جستجوی مشوره طبی باشید. در صورتیکه مناسب باشد داکترتان در مورد شیوه تداوی فرزندتان در خانه مشوره خواهد داد.

یک راه موثر برای بررسی هر گونه سرخی جلدی ، انجام دادن «آزمایش شیشه ای» است.



- یک پیاله شیشه ای را محکم روی سرخی جلد نگاه دارید.
- ببینید که با فشار دادن شیشه روی پوست، دانه ها محو می شوند یا خیر.
- اگر دانه ها محو نشوند، این به عنوان « سرخی که سفید نمیشود» شناخته می شود و می تواند این نوع معمول منیجیت باشد.
- در صورت مشاهده این سرخی جلدی باید فوراً به داکتر مراجعه کنید
- همیشه کف دست ها، کف پاها و شکم را از نظر سرخی جلدی نیز بررسی کنید زیرا بعضی اوقات می توان آن را به اسانی در اینجا مشاهده کرد.



## پخل چشم یا التهاب ملتحمه چشم

### اقدام عملی:

التهاب ملتحمه می تواند به افراد دیگر سرایت کند. می توانید کارهای زیر را برای جلوگیری از این امر انجام دهید:

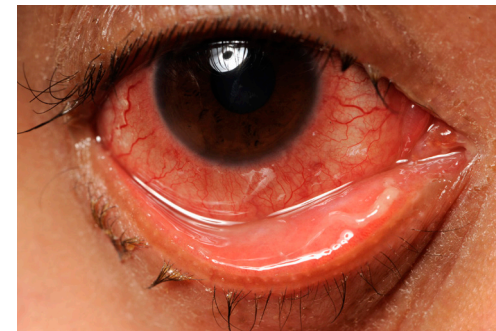
- کودک خود را تشویق کنید که دست های خود را منظم با آب گرم و صابون بشوید.
- بالش پوشها و پارچه های روی آنها را با آب داغ بشویید.
- هنگام عطسه دهن و بینی خود را پوشانند و دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل زباله قرار دهند.
- از شریک نمودن جانپاک و بالش خودداری کنید.
- سعی کنید او را تشویق کنید که چشمهایش را نمالد.

پخل چشم یا التهاب ملتحمه چشم وقتی اتفاق می افتد که بخشی از چشم به نام ملتحمه التهاب پیدا کند. این یک لایه نازک است که جلوی چشم شما را می پوشاند. ۳ علت بسیار عام این التهاب عبارتند از:

- عفونت (معمولاً ویروسی)
- یک واکنش حساسیتی
- چیزی در چشم، ملتحمه را نارام می کند.

### علائم

- علائم آماس ملتحمه عبارتند از:
- چشم های سرخ
- احساس سوزش یا احساس داشتن ریگ در چشم
- ترشح/چرک/مایع شفافی که چشم را چسپناک می کند.
- تخریش چشم
- آماس /سوزش اطراف چشم



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

التهاب ملتحمه معمولاً بدون دوا خود بخود بهبود می یابد.

چیزهای مهمی وجود دارد که می توانید در خانه برای بهبود علائم کودک خود انجام دهید:

- آب را بجوشانید و بگذارید سرد شود، از این برای پاک کردن چشم ها با یک پارچه پنبه ای پاک استفاده کنید. برای هر پاک کردن چشم از یک پارچه پنبه ای پاک استفاده کنید. این کار را به طور منظم در طول روز انجام دهید.
- یک جانپاک خنک و پاک روی چشم های فرزندتان بگذارید تا به خنک شدن او کمک کند.
- زمانی که کودک شما تخریش چشم داشته باشد از لنزها استفاده نکند.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

کارمند مسلکی دواخانه شما می تواند به شما کمک کند و در صورت ابتلا به التهاب ملتحمه به شما مشوره و دوا بدهد. اگر کودک شما زیر ۲ سال سن دارد، باید برای بررسی با «جی پی» خود وقت ملاقات بگیرید.

با در نظر داشت علت التهاب ملتحمه، کودک شما ممکن برای کمک به رفع علائم نیاز به چکک های چشم یا آنتی هیستامین ها داشته باشد.

### اگر فرزندتان یکی از موارد زیر را داشت، باید فوراً در جستجوی مشوره طبی باشید:

- درد در چشم
- حساسیت در برابر نور
- تغییر در دید آنها، مانند خطوط موج یا چشمک زدن
- چشمان بسیار سرخ (یک چشم یا هر دو چشم)
- یک نوزاد کمتر از ۲۸ روز با چشم های سرخ
- آماس در اطراف چشم
- اینها می توانند نشانه های از یک مشکل جدیتر چشم باشند.
- یا اگر کودک شما مبتلا به التهاب ملتحمه است و علائم بعد از ۲ هفته بهبود نیافت، برای وقت ملاقات با «جی پی» خود تماس بگیرید.



## مسائل عام شپش :



### اقدام عملی:

- از لوشن یا سپری طبی برای جلوگیری از شپش سر استفاده نکنید، فقط برای تداوی.
- شما می توانید با دور نمودن شپش توسط شانه کردن منظم مرطوب یا خشک در جلوگیری پخش شدن آنها کمک کنید.



شپش سر و تخم شپش در کودکان کم سن و خانواده های آنها بسیار عام است. آنها از طریق تماس سر به سر از فردی به فرد دیگر منتقل می شوند.

شپش حشره ای کوچک به طول ۳ میلی متر است که تشخیص آن ها در موهای فرزندتان دشوار است. تخم های آنها قهوه ای یا سفید است (در صورت خالی بودن) و به مو چسبیده می باشد.

اگر فردی شپش سر داشته باشد، ربطی به پاکی او ندارد. شپش سر ترجیحی ندارد، آنها را می توان هم در موهای پاک و هم در موهای ناپاک یافت. آنها فقط بر انسانها تأثیر می گذارند و نمی توان آنها را در حیوانات یافت.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

- اگر شانه زدن مرطوب موثر نبود یا مناسب نبود، می توانید یک لوشن یا سپری طبی را امتحان کنید - اینها را می توان در دواخانه ها یا مغازه ها خریداری کرد. بسته را بررسی کنید تا ببینید آیا برای شما یا فرزندتان مناسب است و شیوه استفاده کردن آنها را بهمید.
- شپش سر باید در طول یک روز بمیرد - می توانید آنها را شانه کنید و تخم شپش را مانند بالا خارج کنید. برخی از تداوی ها باید بعد از یک هفته تکرار شوند تا هر شپش تازه بیرون آمده از بین برود.
- اگر لوشن یا سپری موثر نبوده با یک کارمند مسلکی دواخانه در مورد تداوی های دیگر صحبت کنید.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- می توانید بدون مراجعه به «جی پی» چاره شپش سر را بسنجید.
- شپش و تخم شپش را می توان با شانه کردن مرطوب از بین برد. برای از بین بردن شپش و تخم شپش سر می توانید یک شانه با دندانهای کوچک مخصوص (شانه کشف) را به صورت آنلاین یا از دواخانه ها یا مغازه ها خریداری کنید.
- موهای فرزندتان را شامپو کنید و مقدار زیادی مایع نرم کننده سرشویی (conditioner) را به آن بمالید تا موها تر و لشم شوند. موها را از جرمه سر به سمت بیرون، قسمت به قسمت با شانه ظریف برای حداقل ۱۵ دقیقه (موهای بلند یا خیلی مجعد را طولانی تر) شانه کنید.
- شما باید همه افراد خانه را بررسی کنید و تعامل با هر کسی که شپش سر دارد را در همان روز شروع کنید.

## بچه من قبضیت دارد



### اقدام عملی:

ممکن است ۳ تا ۶ ماه دواي نرم کننده مواد غایطه طول بکشد تا روده دوباره به روال عادی خود برگردند. پس آماده باشید که کودکان برای چند مدتی از دوا استفاده کنند.

### علائم می تواند شامل موارد زیر باشد:

- کودکی که کمتر از ۴ بار در هفته به رفع حاجت می رود.
- مواد غایطه اش سخت و رفع کردن آن دشوار است.
- درد در وقت رفع حاجت.
- در یکبار مواد غایطه بسیار زیاد.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

- اگر موارد بالا نتیجه نمی دهد، باید فرزندتان را نزد «جی پی» ببرید. آنها احتمالاً مقداری دوا را برای نرم کردن مواد غایطه اش تجویز می کنند تا به اسانی رفع شوند.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- سعی کنید مصرف مایعات را به ۸-۶ آبنوشی افزایش دهید.
- سعی کنید میوه و سبزیجات بیشتری را در رژیم غذایی وی قرار دهید.
- فرصت زیادی برای ورزش و حرکت به وی بدهید.



### اقدام عملی:

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

#### این کارها را انجام ده



- دست ها را و زیر ناخن ها را بشویید، به خصوص قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از بیت الخلا یا تعویض پمپر اطفال.
- کودکان را به شستن منظم دست ها تشویق کنید
- هر روز حمام / شاور بگیرید
- قبل از استفاده برس ها را بشویید
- ناخن های دست را کوتاه نگاه دارید
- لباس خواب، لوازم بستر و جانپاک را به طور منظم بشویید.

#### این کارها را انجام ندهید



- برای جلوگیری از فرود آمدن تخم ها بر روی سطوح دیگر، لباس ها یا لوازم بستر را تکان ندهید
- از شریکه کردن جانپاکها خودداری کنید
- از جویدن ناخن یا مکیدن انگشتهای دستها خودداری کنید.

#### علائم

- درد شکم،
- اسهال،
- پندیدگی،
- احساس خستگی.
- خارش اطراف مقعد، ممکن در شب بدتر باشد.

### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟



اگر کودک شما علائم کرم نخی را داشته باشد، بعضی اوقات می توانید آنها را در حمام یا اطراف مقعدش ببینید. آنها می توانند مانند تکه های کوچک نخ سفید به نظر برسند.

مهم است که مراحل زیر را برای جلوگیری از انتشار کرم های نخی انجام دهید.

- اگر در «خدمات جامع صحتی کاردیف و ول» (Cardiff and Vale Health Inclusion Service) ثبت نام کرده باشید، یک تابلیت یکبار- مصرف برای تداوی کرم ها به شما پیشنهاد می شود و از شما خواسته می شود که نمونه مواد غایطه تان را برای آزمایش ارسال کنید.

### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟



- اگر مشکوک هستید که فرزندتان کرم نخی دارد، می توانید برای تداوی با تابلیت یا دوی جویدنی به دواخانه محلی خود مراجعه کنید.
- اگر فرزند شما خوب نیست و شما نگران او هستید، می توانید با «جی پی» خود وقت ملاقات بگذارید.
- این دوا کرم های نخی را تداوی می کند، اما نه تخم ها، بنابراین بسیار مهم است که این مراحل (در زیر) را نیز دنبال کنید.



## صدای سینه و نفس تنگی پیش از مکتب

### اقدام عملی:

همیشه از اله استنشاقی همراه با دستگاه تنفسی خود استفاده کنید تا دوا به شش های آنها برسد. اله استنشاقی باید بین هر پف داده شده تکان داده شود.

هر پف استنشاقی باید ۲۰ تا ۳۰ ثانیه قبل از تزریق پف بعدی استنشاق شود تا اطمینان حاصل شود که کل دوز داده شده است.

نفس تنگی بیماری است که ششها را میگیرند و تنفس را سخت می کند. عضلات اطراف دیوارهای راه های تنفسی طوری تنگ می شوند که راه های هوایی باریکتر می گردد، بعضی اوقات ماده چسپنده ایجاد میشود که راه های تنفسی را حتی بیشتر باریک می کند. تنفس با صدای سینه پیش از مکتب یک بیماری در کودکان زیر ۵ سال است. بسیاری از این کودکان از این مشکل بیرون می آیند اما مانند نفس تنگی تداوی میشوند.

دلایل مراقبت از نفس تنگی پیچیده است اما برخی چیزها می توانند آن را بدتر کنند. اینها محرکها نامیده می شوند و شامل؛ سرماخوردگی/زکام، هوای سرد، دود سگریته، حیوانات خانگی، گرده گل، گرد و غبار، ورزش.

« جی پی » شما یا دکتر دیگری نفس تنگی یا تنفس با صدای سینه پیش از مکتب را تشخیص می کند و به کودک شما یک اله استنشاقی میدهد تا در خانه از آن استفاده کند.

اگر کودک شما بیش از یک اله استنشاقی داشته باشد و رنگ آنها متفاوت باشد، در آنصورت یکی جلوگیری کننده است و برای جلوگیری از بدتر شدن نفس تنگی کار می کند، دیگری تسکین دهنده است و برای تسکین علائم نفس تنگی استفاده می شود. مهم است که کودک شما دواهای استنشاقی خود را طبق دستور استفاده کند.



### علائم تشدید می تواند شامل موارد زیر باشد:

- ۱۰ پف استنشاقی تسکین دهنده ۴ ساعت دوام نمی کند
- نشانه های مشکل در تنفس از جمله؛ تنفس سریع تر، سرفه، ناتوانی در صحبت با جملات کامل، نارامی در زیر و بین قبرغه ها و در قسمت گلو.
- برافروختگی/ بی قراری

### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟



اگر کودک شما مبتلا به نفس تنگی یا صدای سینه پیش از مکتب تشخیص شده باشد، برنامه عملی را که داکتر به شما داده است، را در وقت ناچوری اش تعقیب کنید و بیش از حد معمول به دوا می مسکن نیاز دارد و/ یا بیشتر سرفه/ در وقت تنفس صدا می کشد و/ یا شب از خواب بیدار می شوند:

- بدانید در صورت ناچوری فرزندتان از کجا/ چه وقتی باید کمک بگیرید.
- برنامه فردی فرزندتان را تعقیب کنید و طبق دستور از دواهای استنشاقی استفاده کنید.
- همیشه از استنشاق کننده استفاده کنید.
- پس از استفاده از استنشاق دوا یا ستروئیدهای طبی، دهن را بشویید.
- همیشه تداوی های منظم را انجام دهید، مگر اینکه توسط یک متخصص مراقبت های صحی به شما گفته شود که آنرا متوقف کنید.
- به طور منظم به « جی پی » خود یادر کلینیک بازرسی نفس تنگی عمومی بروید.
- کودک خود را در طول شب بررسی کنید چون در شب بدتر می شود.

### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟



• اگر با صدای سینه کودک شما بیشتر و بدتر می شود، سرفه میکند و تنفس سریعتر دارد در آنصورت هر ۴ ساعت ۱۰ پف از اله استنشاقی اش بدهید و با CAVHIS یا ۱۱۱ تماس بگیرید تا یک وقت ملاقات اضطراری با داکتر داشته باشید.

### اگر فرزند شما

- مضطرب از صدای سینه و نفس تنگی است
- نخواهد / نمی تواند بازی کند چون نفس اش تنگ می شود
- قادر به صحبت با جملات کامل نیست
- تسکین دهنده استنشاقی (آبی) دوام زیادی ندارد
- ۱۰ پف تسکین دهنده استنشاقی (آبی) از طریق اله استنشاقی بدهید، در صورت عدم بهبود پس از ۱۰ دقیقه تکرار کنید و با ۹۹۹ تماس بگیرید یا کودک خود را به نزدیکترین «بخش حوادث و اضطرار» (A&E) ببرید.

اگر در مورد شیوه دادن استنشاق مطمئن نیستید، لطفاً از « جی پی » یا کارمند مسلکی دواخانه خود کمک بخواهید.



### اقدام عملی:

اگر فرزند شما علائم انیمیا دارد، لطفاً با «جی پی» خود تماس بگیرید تا در مورد آن صحبت صورت گیرد..

## بیماری عام انیمیای کمبود آهن

انیمیای کمبود آهن یک بیماری عام است که در آن تعداد کرویات سرخ یا مقدار هموگلوبین در کرویات سرخ کم است. کرویات سرخ حاوی هموگلوبین هستند که ماده ای است که خون را سرخ می کند. هدف اصلی آن انتقال اکسیجن در سراسر بدن است.

انیمیای کمبود آهن ناشی از کمبود آهن معدنی در بدن است. آهن برای بدن برای ساخت هموگلوبین مورد نیاز است، بنابراین کاهش سطح آهن باعث کاهش سطح هموگلوبین در خون می شود.

علاوه بر انیمیای کمبود آهن ناشی از فقر آهن، انواع دیگری از انیمیا وجود دارد که کودکان به آن مبتلا میشوند، اما کمبود آهن عام ترین علت در کودکان است.

### علائم

برخی از کودکان مبتلا به انیمیای خفیف هیچ علامه را نشان نمی دهند.

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

- جلد رنگپریده،
- کمبود انرژی
- تنگی نفس.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

راه هایی برای افزایش مصرف آهن در رژیم غذایی فرزندتان وجود دارد.

غذاهای غنی از آهن عبارتند از:

- گوشت
  - لوبیا و دال
  - تخم مرغ
  - ماهی
  - زردآلو، آلو، و کشمش
  - سبزیجات سبز برگ
  - پوریج جو
  - ماهی (چونا)
  - شیر خشک
  - برخی از غلات (سپریالز)
- در صورت ضرورت ممکن کودک شما برای کمک و راهنمایی بیشتر به یک متخصص غذایی راجع شود.



### متی يجب أن أطلب المساعدة الطبية؟

انیمیای کمبود آهن معمولاً با آزمایش خون تشخیص داده می شود. نمونه کوچکی از خون می گیریم. این آزمایش تعداد هر نوع سلول خونی را در یک نمونه حساب می کند (که به عنوان حساب کامل خون شناخته می شود) و سپس بررسی می کند که چه مقدار هموگلوبین در کرویات سرخ وجود دارد.

همچنین ممکن آنها آزمایش های دیگری را برای مشاهده میزان آهن موجود در هموگلوبین انجام دهند. نتایج آزمایش معلوماتی را در مورد اینکه آیا انیمیا وجود دارد و اگر چنین باشد میزان شدت آن را به داکتر ارائه می دهد.

اگر کودکی مبتلا به انیمیا باشد، ممکن آزمایشات بیشتری برای بررسی علت انیمیا مورد نیاز باشد، اگر انیمیا ی کمبود آهن نباشد.



### اقدام عملی:

برای اطلاعات بیشتر به  
وبسایت «The Lullaby Trust»  
مراجعه کنید



چگونه خطر «بیماری مرگ ناگهانی نوزاد» (SIDS) را برای کودک خود کمتر کنیم  
The Lullaby Trust -



## خواب محفوظ

مرگ ناگهانی و غیرمنتظره نوزاد به عنوان بیماری (سندرم) مرگ ناگهانی نوزاد شناخته می شود. ما نمی دانیم چه چیزی باعث بیماری مرگ ناگهانی نوزاد می شود. برای بسیاری از نوزادان این احتمال وجود دارد که ترکیبی از عوامل آنها را متاثر ساخته که منتج به مرگ ناگهانی و غیرمنتظره آنها می شود. در حالی که نمی توان به طور کامل از آن جلوگیری کرد، اما می توانید با پیروی مشوره های خواب محفوظتر، خطر وقوع آن را کمتر کنید.

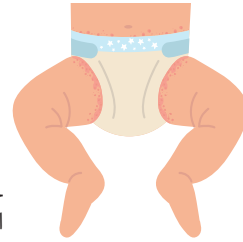
- همیشه کودک خود را به پشت بخوابانید، به سمت پایین چپرکت
- نوزاد خود را در ۶ ماه اول در یک چپرکت جداگانه اطفال یا بسترسید مانند اطفال در همان اتاقی که شما هستید، قرار دهید.
- یک تشک هموار صاف ضد آب که کیفیت خوب داشته باشد، را مورد استفاده کنید.
- وقتی که که نوزاد یا طفل دارید، در داخل محل اقامت خود سگریت نکشید.
- قبل از هر دوره خواب، اسباب بازی های نرم را از چپرکت دور کنید.
- برای خوابیدن کودک تان از بالش یا لحاف استفاده نکنید.
- نوزاد خود را نباید برای خوابیدن بپچانید یا محکم ببندید.
- حرارت اتاق باید ۱۶-۲۰ درجه سانتیگراد باشد.

معمولاً می توانید برای تهیه چپرکت اطفال یا بسترسید مانند اطفال کمکی بدست بیاورید تا مطمئن شوید که فرزند تان محفوظانه می خوابد. در این مورد فقط از بازدیدکننده صحت، صلیب سرخ بریتانیا، یا «Oasis Cardiff» تقاضا کنید.

ما می دانیم که بعضی اوقات شرایط اضطراری می باشند که شما وسایل لازم برای خواب محفوظ را ندارید. لطفاً در صورت چنین حالت، فوراً با بازدیدکننده صحت خود صحبت کنید و برای کمک در جهت نگهداری محفوظانه فرزند خود به منابع زیر نگاه کنید.

خواب محفوظتر برای نوزادان دور از خانه یا در شرایط اضطرار -  
The Lullaby Trust

## بیماری عام خارش پمپر



خارش پمپر در نوزادان عام است و معمولاً در خانه قابل تداوی است.

### علائم

- دانه های سرخ یا خام در قسمت پایین یا کل قسمت پمپر نوزاد.
- جلد دردناک به نظر می رسد و وقتی لمس شود گرم احساس می شود.
- قسمت های ترکیده یا خشک به نظر می رسند.
- دانه ها یا ابله ها روی جلد نوزادان ایجاد می شود، این می تواند سرخ یا قهوه ای باشند.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

اگر خارش از بین نمی روند در آنصورت ممکن نیاز به تجویز کریم داشته باشید، می توانید با بازدیدکننده صحت یا «جی پی» خود تماس بگیرید.



### برای تداوی فرزندم در خانه چه کنم؟

- برای کمک به از بین بردن خارش جلدی پمپر. سعی کنید از دستمال مرطوب استفاده نکنید، تا جایی که ممکن است از آب گرم و پشم پنبه برای شستن قسمت پمپر کودک تان استفاده کنید. غسل کردن بعضی اوقات می تواند کمک کننده باشد اما نه بیشتر از دو بار در روز.
- در صورت امکان پمپر نوزادان را دور کنید.
- پمپر نوزاد را بیشتر از حد معمول تبدیل کنید.
- جلد را پاک و خشک نگاه دارید، به شیوه آرام آن قسمت جلد را به سیلی بزئید تا خشک شود.
- ممکن تغییر دادن نوعیت پمپر مورد استفاده شما مفید باشد. اطمینانی سازید که پمپر ها به خوبی در بدن کود جور بیاید.
- کریم هایی که می توانند به راش پمپر کمک کنند عبارتند از: Sudocrem، Bepanthen و Metanium، را می توان در فروشگاه ها یا دواخانه ها خریداری کرد و به اسانی در دسترس هستند.

## بیماری عام: رفتار چالش برانگیز



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

### اقدام عملی:

**لطفاً بخش ما و راهنمایی به سایر خدمات مفید را در صفحه (۳) ببینید.**

برخی از خدمات در اینجا گنجانده شده اند که اگر در مورد رفتار فرزندتان نگرانی دارید، می توانید خودتان با آنها تماس بگیرید.

### علائم

- بی قرار بودن یا بیدار شدن بیشتر در هنگام خواب.
- رفتار کودک بیشتر شبیه کودک خردسال می شود.
- به هر وسیله ممکن تلاش برای جلب توجه شما.
- داشتن اشک و عصبانیت زیاد، ناتوانی در توضیح احساس خود نسبت به محیط جدید.
- چسپیدن و اصلاً نخواستن جدایی از مادر یا پدر.



### چه وقتی باید درخواست کمک طبی کنم؟

اگر رفتار کودک چالش برانگیزتر یا بدتر شود در آن صورت خانواده ها همیشه می توانند برای کودک زیر ۵ سال با بازدیدکننده صحت یا با نرس مکتب برای کودک بزرگتر صحبت کنند.

هر خانواده یک بازدیدکننده صحت یا نرس مکتب خواهد داشت. «چی پی» شما جزئیاتی در مورد شیوه تماس با آنها خواهد داشت.

همچنین سازمانهای دیگری وجود دارند که می توانیم شما را برای کمک در مورد مسائل رفتاری یا رفاه کودکان به آنها راجع دهیم.



### برای تداوم فرزندم در خانه چه کنم؟

#### طرق لمساعدة الطفل في سلوكه.

- وقتی که کودکان در روال باشند می توانند احساس امنیت بیشتری داشته باشند، این می تواند باعث شود احساس امنیت بیشتری داشته باشند زیرا می دانند که در طول روز چه واقع می شود.

- بازی با کودکان می تواند به مدیریت سترس یا فشار آنها و درک آنچه در اطراف آنها می گذرد کمک کند. بازی روی زمین برای این کار بهترین است.

- صحبت کردن، خواندن و آواز خواندن دلچسپی کودک را جذب میکند و او را آرام می سازد.

- لمس آرام بخش زیاد می تواند به کودک کمک کند.

- صحبت با توضیحات ساده درباره آنچه در حال وقوع است می تواند به تشخیص اینکه ممکن کودک پشت خویشاوندان یا حیوانات خانگی خود یا فقط خانه خود دق شده باشد، کمک کند.

## بیماری عام: مشکلات صحت روانی



صحت روانی چیزی است که همه ما از جمله کودکان آنرا داریم و به صحت رفتاری و عاطفی شما اشاره دارد. تجارب فشار انگیز یا ضربه انگیز روانی (ترومه)، مانند تغییر ناگهانی در محیط یا شاهد بودن رویدادهای صدمه انگیز می تواند باعث مشکلات صحت روانی شود.

برخی از کودکان و جوانانی که قربانی جنگ، خشونت، شکنجه یا صدمه های دیگر شده اند ممکن از فشار پس از ضربه روانی رنج ببرند. آنها ممکن با افزایش ترس و اضطراب رو به رو شوند یا ضربه روانی را دوباره در ذهن خود پیاده کنند، بعضی اوقات از طریق رویاهای بد و هولناک. ممکن کودکان همیشه نتوانند احساسات خود را بیان کنند و شاید مطمئن نباشند که با چه کسی می توانند در مورد مشکلات خود صحبت کنند.

خانواده هایی که در پی پناهندگی هستند ممکن با فشارهای مربوط با از دست دادن شبکه گسترده تر خانواده، دوستان و عنعنات و رسوم مواجه گردند. فشارهای بیرونی زندگی مانند مشکلات خانوادگی، بی ثباتی مسکن و نگرانی ها در مورد روند پناهندگی نیز می تواند دلیلی برای مشکلات روانی کودکان باشد.

اگر کودکی مشکلاتی را در زمینه صحت روانی خود تجربه می کند، مهم است که در اسرع وقت توسط خانواده اش کمک شود. این فصل منابع عملی را در اختیار شما قرار می دهد تا در این زمینه به شما کمک کند. همچنین مهم است که مراقب صحت روانی خودتان نیز باشید.

### علائم

همه کودکان متفاوت هستند و ممکن علائم متفاوتی را در هنگام مشل صحت روانی خود نشان دهند. اینها برخی از علائم عام هستند، اما کودک شما ممکن این را به شیوه های دیگری نیز نشان دهد.

- تغییر در عادات صرف غذا
- کاهش وزن
- مشکل در خوابیدن
- سردردهای یا شکم دردهای مکرر
- مشکل تمرکز
- تغییرات در کار مکتب
- اجتناب از رفتن به مکتب یا غیرحاضری
- عدم تمایل به بازی با کودکان
- احساس غم و اندوه
- اضطراب
- اجتناب از تعاملات اجتماعی
- آسیب رساندن به خود یا صحبت در مورد آسیب رساندن به خود
- صحبت در مورد مرگ یا خودکشی
- طغیان یا برآفروختگی پذیری شدید
- رفتار خارج از کنترل که می تواند مضر باشد.
- تغییرات شدید در مزاج، رفتار یا شخصیت

## اقدام عملی:

لینک های ضمیمه را برای منابع دارای معلومات بیشتر ببینید، برخی از آنها به بسیاری از زبانهای دیگر ترجمه شده اند، اما اگر در دانستن این موارد مشکل دارید، لطفاً برای کمک به «جی پی» خود یا نرس کودکان خود مراجعه کنید...

ترجمه معلومات صحت روانی ما | کاليج سلطنتی داکترهای روانی (rcpsych.ac.uk) (کود QR به صفحه)



## Young Minds

(ینگ ماینڈز) بطور رایگان و محرمانه مشوره و کمک عاطفی آنلاین و تلفونی را به هر کسی که نگران کودک یا جوانی تا سن ۲۵ سالگی است ارائه می دهد.

البرید الکترونی @parents

از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹:۳۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر با خط کمکی رایگان والدین به شماره 5544 802 0808 تماس بگیرید.

به parents@youngminds.org.uk کنید و «Young Minds» (ینگ ماینڈز) در طول ۳ روز جواب خواهد داد.

دلیل الصحة العقلية للوالدين من الألف إلى الياء | نصائح الصحة النفسية | يونغ ماینڈز



## Home Start Cardiff

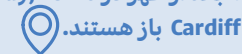
«هوم ستارت کاردیف» (Home Start Cardiff) یک موسسه خیریه است که در سراسر ولز فعالیت می کند. آنها می توانند توسط یک داوطلب آموزش دیده به خانواده های داخل خانه شما کمک فراهم کنند. در صورتیکه تمایل داشته باشید به این خدمات راجع شوید با «جی پی» خود یا نرس کودکان صحبت کنید یا می توانید از طریق این لینک با آنها تماس بگیرید.

با ما تماس بگیرید - homestartcymru.org.uk



## The Hangout Cardiff

« هنگ اوت کاردیف» (Hangout Cardiff) یک مرکز کمک صحت روانی برای کودکان ۱۱ تا ۱۸ ساله است. در این جا جوانان بدون گرفتن وقت قبلی قبلی می آیند و به خدمات کمک دسترس پیدا می کنند، در فعالیت های گروهی شرکت می کنند و با افراد جدید ملاقات می کنند (اگر بخواهند). آنها هر روز از ساعت ۳ تا ۹ بعد از ظهر در Churchill Way, 28-26 Cardiff باز هستند.



های زیادی وجود دارد که می توانید از طریق آن با کودک خود در خانه کمک کنید: نکاتی برای مبارزه با فشار روانی، برای والدین و کودکان | مرکز منابع نجات کودکان

نصائح لمكافحة الإجهاد للآباء والأطفال | مركز موارد منظمة إنقاذ الطفولة



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



با مکتب فرزندتان یکجا کار کنید. در تمام مکاتب یک نرس مکتب وجود دارد که می تواند در مورد صحت روانی کودک شما کمک کند. حتی اگر فرزند شما هنوز به مکتب نمی رود، یک نرس مکتب برای کمک با شما در

دسترس خواهد بود.

اگر کودک شما ۱۱ تا ۱۹ ساله است، آنها می توانند برای مشوره و کمک محرمانه به نرس مکتب خود به شماره ۶۱۵۷۱۸۰۷۵۲ پیغام ارسال کند (بروشور معلومات اضافی ضمیمه شده است).

می توانید از طریق «Family Gateway» برای خانواده خود به کمک اولیه دسترس داشته باشید.

تیم «Family Gateway» می تواند در یافتن خدمات کمک از جمله مشوره در باره پول، مسکن، رفتار کودک، مراقبت کودک، حاضری مکتب، صحت و رفاه و کمک والدین، با شما کمک کند. با شماره ۰۳۰۰۱۳۳۱۳۳. یا «Family Gateway» تماس بگیرید

یا به ContactFAS@cardiff.gov.uk ایمیل کنید.



اذهب إلى A&E أو اتصل بالرقم ۹۹۹ إذا:

- زندگی طفل شما در خطر، بطور مثال، آنها آسیب رسانده اند خود یا شخص دیگری یا یک گرفته اند دوز بیش از حد.
- شما احساس نمیکنید که شما میتوانید خود را ننگه دارید طفل مصون.

با جی پی خود تماس بگیرید یا به شماره ۱۱۱ زنگ بزنید اگر:



این سخت است که بدانیم کی باید مسلکی شویم حمایت از طفلتان. اگر طفل شما احساس کمبود یا اضطراب کرده است برای یک مدت طولانی، یا اگر شما جدی در مورد طفلتان نگران هستید، شما ممکن میخواهید که جستجو کنید حمایت بیشتر. اگر با داکتر عمومی تان تماس

## بگیرید یا به شماره ۱۱۱ تماس بگیرید:

- شما برای صحت روانی طفلتان به کمک نیاز دارید، مگر این یک حالت اضطراری نیست.
- شما مطمئن نیستید که برای حمایت از طفلتان چه باید بکنید با صحت روانی شان.

شما ممکن قادر به صحبت کردن با یک نرس باشید، یا ذهنی نرس صحتی، از طریق تلفون. یک داکتر عمومی میتواند توصیه کند شما در مورد درمان های مفید و کمک به شما در دسترسی اگر نیاز باشد خدمات صحت روانی بیشتر.



### اقدام عمی:

داستان های ضد واکسین اکثراً به صورت آنلاین از طریق رسانه های اجتماعی و آفلاین پخش می شوند. همیشه معلومات واکسین و صحت خود را از منابع قابل اعتماد دریافت کنید.

اگر در مورد واکسین سوالی دارید یا مطمئن نیستید، همیشه می توانید این موضوع را با داکتر یا نرس خود در مطرح کنید، آنها باخوشی هر سوال شما را پاسخ پاسخ خواهد داد.

## واکسین ها

تطبیق واکسین (به عنوان معافیت ها نیز شناخته می شود) مهمترین کاری است که می توانیم برای محافظت از خود و فرزندان ما در برابر بیماری انجام دهیم. واکسین ها سالانه جلوگیری میلیون ها مرگ در سراسر جهان می کنند.

واکسین ها به سیستم معافیتی شما می آموزند که چگونه آنتی بادی هایی ایجاد کند که از شما در برابر بیماری ها محافظت کند. وقتیکه که ما واکسین را تطبیق کنیم، بدن ما بهتر می تواند با این بیماری ها برخورد کند.

برای سیستم معافیتی بدن شما بسیار محفوظتر است که این را از واکسین یاد بگیرد نسبت به آنکه از بیماری ها یاد بگیرد. وقتیکه سیستم معافیتی بدن شما بداند که چگونه با یک بیماری مبارزه کند، معمولاً می تواند در پول تمام عمر از شما محافظت کند.

واکسین ها همچنین از طریق «محافظت گله ای» به جامعه کمک می کنند؛ اگر افراد کافی واکسین شوند، سرایت بیماری از طریق افرادی که نمی توانند واکسین کنند، دشوارتر می شود.

### چرا آنها مهم هستند؟

- واکسین ها در محافظت شما و فرزندتان در برابر بسیاری از بیماری های جدی و احتمالاً کشنده کمک می کنند.
- آنها همچنین در جلوگیری گسترش بیماری به افرادی که نمی توانند واکسین شوند (مانند نوزادانی که بسیار کم سن اند) کمک میکنند.
- اگر افراد کافی واکسین شوند، اینباعث کاهش یا حتی از بین رفتن برخی بیماری ها می شود.

### آیا عوارض جانبی دارد؟

بیشتر عوارض جانبی واکسین ها خفیف هستند و طولانی نیستند.

عام ترین عوارض جانبی عبارتند از:

- قسمتی که واکسین در آن تطبیق شد برای چند روز کمی سرخ، پندیده، و دردناک می باشد.
- کمی احساس ناچوری و بلند رفتن درجه حرارت برای ۱ یا ۲ روز.
- احساس خستگی
- داشتن سردرد برای چند روز

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

به ندرت اتفاق می افتد که کسی نسبت به واکسین شدن واکنش حساسیتی داشته باشد، اما فردی که واکسین شما را تطبیق می کند برای مقابله با این موضوع آموزش دیده می باشد و می تواند با این تعامل کند.

همه واکسین ها قبل از تویج تحت آزمایش های محافظتی دقیق قرار می گیرند و به طور مداوم تحت نظارت قرار می داشته باند.

### اگر فرزند من قبلاً در کشور دیگری واکسین شده باشد؟

اگر فرزند شما در خارج از بریتانیا به دنیا آمده باشد و واکسین های خود را در کشور دیگری انجام داده باشند، کلینیک «جی پی» او می تواند هرگونه سوابقی را بررسی کند، باید ببینید که آیا طبق برنامه بریتانیا کدام واکسینی هست که تطبیق نکرده باشد.

اگر سوابق ندارید یا مطمئن نیستید که چه واکسین هایی به کودک شما داده شده است، داکتر سفارش میکند که کودکتان را بر اساس برنامه واکسین بریتانیا و بر اساس سن کودک شما دوباره واکسین کنید.

در حالی که این ممکن است به این معنی باشد که آنها برخی از واکسین هایی که فرزند شما قبلاً انجام داده است تکرار می کنند، این کار هیچ ضرری ندارد و این محفوظتر است که اطمینان حال شود که کودک شما همه واکسین ها را تطبیق کرده باشد نسبت به اینکه او برخی از واکسین ها را تطبیق نکرده باشد.



## ترک سگریت

### کمک موجود:

با دریافت کمک مناسب، ترک سگریت بسیار آسان تر است. هزاران نفر سالانه به خدمات ترک سگریت رایگان NHS (خدمات ملی صحت) در ولز دسترسی دارند.

<https://www.helpmequit.wales>



« به من کمک کن ترک ولز » (Help me Quit Wales) می تواند کمک رایگانی که محرمانه و بدون قضاوت می باشد توسط یک متخصص دارای روش دوستانه ای ترک سگریت فراهم کند.

می توانید خودتان ه آن مراجعه کنید یا از «چی پی» یا نرس خود کمک بخواهید.

وقتیکه سگریت را ترک می کنید، می توانید شاهد بهبودهای تقریباً فوری در صحت خود باشید.

هر چه زودتر سگریت را ترک کنید، احتمالاً مفاد بیشتری خواهید کرد. اما هیچ وقت بسیار دیر نیست - زیرا ترک کردن آن در هر سنی که هستید و صرف نظر از مدت زمانی که سگریت کشیده اید، صحت شما را خوب میکند.

برای برخی افراد، دلیل بزرگی برای ترک سگریت این است که در کنار خانواده و دوستان خود باشند.

اگر سگریت را ترک کردید و از نظر جسمی و روحی سالم هستید، به احتمال زیاد می توانید عزیزان خود را کمک کنید - و در آینده بخشی از زندگی آنها باشید.

همچنین، تبدیل شدن به یک الگوی عاری از سگریت کشیدن به این معنی است که فرزندان شما کمتر احتمال دارد سگریت بکشند.

### سگریت کشیدن دست دوم یا «غیرفعال»:

- سگریت کشیدن دست دوم خطرناک است، خاصاً برای کودکان.
- وقتی سگریت می کشید، بیشتر دود به شش های شما نمی رود، به هوای اطراف شما می رود، جایی که هرکسی در نزدیکی شما می تواند آن را تنفس کند. افرادی که به طور مسلسل دود دست دوم را تنفس می کنند، بیشتر به بیماری هایی مبتلا می شوند که سگریتی ها به آن مبتلا می شوند، از جمله سرطان شش و بیماری قلبی. سگریت کشیدن غیرفعال به طور خاص برای کودکان مضر است.
- کودکانی که در خانواده ای زندگی می کنند که حداقل یک نفر آن سگریت می کشد، احتمال بیشتری دارد که به موارد زیر مبتلا شوند:
- نفس تنگی
- عفونت های سینه - مانند شش و برانشیت
- مینجیت
- عفونت گوش
- سرفه و سرماخوردگی
- اگر نمی توانید سگریت را ترک کنید، اطمینانی سازید که دور از کودکان و بیرون از خانه سگریت میکشید تا اثرات آن را محدود کنید.

### نوجوانان و سگریت کشیدن:

بسیاری از افراد سگریتی، سگریت کشیدن را در سال های نوجوانی خود شروع می کنند، بنابراین در حالی که اکثر نوجوانان سگریت نمی کشند مگر این وقت معمول برای شروع سگریت کشیدن است. اگر نوجوان شما سگریت می کشد، مهم است که با او در مورد خطرات و کمک های موجود برای ترک سگریت صحبت کنید. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و مایل به صحبت باشید زیرا هر مشاجره ای ممکن است مانع آن شود که آنها تلاش دسترسی کمک بیشتر را متوقف کنند.

در اینجا برخی از کمک ها به طور خاص برای نوجوانان و جوانانی که می خواهند سگریت را ترک کنند، ارائه شده است:

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





### اقدام عملی:

تغذیه صحی فقط مربوط به غذایی نیست که کودکان می خورند، این مربوط به رفتارهای غذا خوردن نیز می شود. فرزندان خود را در تهیه غذا شریک کنید و آشپزی را برایش سرگرم کننده نمایید!

### معلومات 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>

### رژیم غذایی صحی چیست؟

مهم نیست در چه عمری قرار دارید، تغذیه صحی برای حفظ و بهبود صحت شما مهم است و برای کودکان و جوانانی که هنوز در حال رشد و تکامل هستند، اهمیت بیشتری دارد.

رژیم غذایی صحی و متوازن خوب فواید زیادی دارد از جمله:

- کمک به رشد و نمو.
- تهیه ذخیره سوخت طوریکه کودکان برای گذراندن روز انرژی لازم را داشته باشند.
- کمک به بهبود تمرکز و مزاج.
- منبع بودن مواد مغذی مورد نیاز برای جلد، دندان، مو و ناخن صحی.

علاوه بر تغذیه صحی، مهم است که کودکان به طور منظم ورزش کنند. کودکان باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند.

راه های دیگر برای کمک به کودک:

- با دادن روزانه چکک ویتامین C، A، و D به کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله به آنها کمک کنید ویتامین های کافی دریافت کنند.
- دادن ۵ دقیقه میوه و سبزیجات در روز را هدف خود قرار دهید - اینها منبع عالی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند.
- اطمینان حاصل کنید که کودک شما مقدار مناسبی دارد و غذای او نمک اضافه شده ندارد.

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

اگر در رابطه با رژیم غذایی فرزندتان به کمک و پشتیبانی بیشتری نیاز دارید، با بازدید کننده یا نرس «جی پی» خود صحبت کنید.

اگر فرزندتان:

- در مدت وقت کوتاهی مقدار قابل توجهی از وزن خود را از دست داده باشد.
- به سرعت مقدار قابل توجهی وزن خود را اضافه کرده باشد.
- بیخی غذا نمی خورد
- قداش بلند نمی شود
- اکثراً احساس خستگی و ضعف می کند
- ناجور، رنگ پریده یا احساس سبک سری یا گیج معلوم میشود.

برای معلومات بیشتر به صفحه ما در مورد انیمای کمبود آهن مراجعه کنید.

### تغذیه و دادن شیر خشک به نوزاد:

با نوزادان جدید، قابله یا بازدید کننده صحی شما می تواند به شما مشوره دهد، اگر با شیر مادر تغذیه میکنید، کارکنان متخصص کمک شیردهی نیز وجود دارند که می توانند در صورت مشکل با شما کمک کنند. بهترین کار این است که با یکی از متخصصان صحبت کنید.

آشنایی کودک با غذاهای جامد در کنار شیر مادر یا شیر خشک که به عنوان شیر دادن نیز شناخته می شود، از وقتی شروع می شود که کودک شما حدود ۶ ماهه باشد. این به آنها وقت می دهد تا به درستی رشد کنند، بنابراین می توانند با غذای جامد جور بیایند.

۳ علامه واضح وجود دارد که وقتی با هم یکجا ظاهر می شوند، نشان می دهد که کودک شما برای اولین غذاهای جامد خود آماده است، کودک شما باید بتواند:

- در حالت نشسته بماند و سر خود را ثابت نگاه دارد
- چشم ها، دست ها و دهن خود را هماهنگ کنند تا بتوانند به غذای خود نگاه کنند، آن را بردارند و در دهن خود بگذارند.
- غذا را قورت کند (به جای تف کردن آن)

بازدیدکننده صحی شما می تواند در مورد اینکه چه وقت کودک شما آماده است برای صرف شیر خشک و بهترین غذاها کدام هستند، با معلومات بیشتر با شما کمک کند.

### کم اشتهایی در کودکان:

تغییر در محیط، افزایش فشار، و تغییر در رژیم غذایی محلی/ میسر بودن غذا همگی می توانند بر میزان خوردن و اشتها کودک تأثیر بگذارند و باعث نگرانی والدین شوند.

در اینجا مواردی وجود دارد که می توانید برای کمک در مورد کم اشتهایی انجام دهید:

- به عنوان یک خانواده با هم یکجا غذا بخورید و عینی غذا بخورید.
- به فراهم کردن غذاهای جدید و به بریقه های مختلف ادامه دهید، بطور مثال فراهم نمودن زردک پخته، نا پخته، میوه شده، مخلوط در ساس و غیره.
- اگر بین وقت های صرف غذای اصلی گرسنه شدند، خوردنی های سبک در دسترس داشته باشید - ماست، پارچه های نان و ساندویچ های کوچک را استفاده کنید. - سعی کنید بیش از دو دفعه در روز خوردنی های سبک را هدف قرار ندهید
- نگاه صحی به غذا خوردن را تشویق کنید - آنها را در تهیه غذا شامل کنید و سعی کنید با هم یکجا غذا بخورید.
- غذاهای جدید را به تدریج و در مقدارهای کوچک تقدیم کنید - اگر آنها انتقادگر غذا خوردن هستند، این به آنها کمک می کند تا به غذاهای جدید عادت کنند.
- وقتی فرزندتان چیز جدیدی را امتحان می کند او را توصیف کنید.



(تغذیه نمودن کودک تان:  
چه وقتی باید غذاهای جامد  
را شروع کرد | فرزندپروری  
یونیسف)



Start For Life: Baby  
Weaning | NHS  
<https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning>