

## هنگامی که کودک بیمار می‌شود- اطلاعات برای پدران و مادران

### När barnet är sjukt – föräldrainsformation

کودکان خردسال اغلب بیمارند. کودکان بین ۰ تا ۴ سال بطور میانگین دچار ۶ تا ۸ عفونت مجاری تنفسی در سال می‌شوند. این عفونت‌ها باعث می‌شود که کودکان سیستم دفاعی بدن خود را تقویت کنند. سرایت عفونت‌ها در بین گروه‌های کودکان خردسال را نمی‌توان کاملاً برطرف کرد، اما می‌توان آنرا محدود نمود. بعنوان پدر یا مادر، شخص بایستی آماده باشد که چندین بار در هر ترم در خانه بماند و بگذارد تا عفونت کودک بهبود یافته و به دیگر کودکان سرایت نکند.

وضعیت عمومی کودک، یعنی این‌که کودک تا چه میزان توانایی مشارکت در فعالیت‌های کودکان را داشته‌باشد، در تصمیم‌گیری در این مورد که آیا کودک می‌تواند به کودکان بیاید یا خیر، تعیین‌کننده می‌باشد. هنگامی که کودک در خانه است ممکن است پدر و مادر همیشه متوجه بیماری کودک نشوند اما در کودکان و در میان دیگر کودکان و بزرگسالان و در حین فعالیت‌های گوناگون، کارکنان کودکان می‌توانند متوجه این موضوع شوند که کودک مانند اوقات دیگر توان مشارکت در فعالیت‌ها را ندارد. اگر کودک بیش از اندازه خسته شود، خوراک نخورد، نخوابد، دچار عدم تمرکز شود و یا به شکل دیگری نشان دهد که توانایی ماندن در کودکان را ندارد، مهم است که پدر و مادر هرچه زودتر به آنجا رفته و کودک را به خانه ببرند. کارکنان کودکان در مشاهده این‌که کودکان چگونه در محیط کودکان عمل می‌کنند، تبحر دارند و در مواردی که درباره وضعیت عمومی کودک تردید پیش می‌آید، بایستی توجه داشت که این قضاوت آنان است که تعیین‌کننده می‌باشد. اگر شما پدر و مادر در مورد بودن کودک در کودکان مطمئن نیستید، می‌توانید به کودکان زنگ بزنید. برای دریافت راهنمایی‌های پزشکی به درمانگاه و دیگر مراکز درمانی یا شماره تلفن ۱۱۷۷ امور اطلاعات خدمات درمانی زنگ بزنید.

#### موازی عمومی در مورد زمانی‌هایی که کودک در خانه می‌ماند و به کودکان نمی‌رود:

- در هنگام تب. بایستی کودک دستکم ۲۴ ساعت بدون تب باشد (بدون استفاده از داروی تب بر) تا بتواند به کودکان برگردد.
- در هنگام خستگی. هنگامی‌که که کودک آنچنان خسته است که نتواند در فعالیت‌های عادی کودکان شرکت کند، بایستی با او در خانه بماند، برای نمونه هنگامی‌که که وی نتوانسته به علت سرفه کردن بخوابد.
- اسهال و/یا استفراغ. در این‌گونه موارد با کودک در خانه بمانید و هنگامی کودک می‌تواند به کودکان برگردد که دستکم ۴۸ ساعت استفراغ نکرده و اسهال رقیق نداشته‌باشد و بتواند بطور عادی خوراک بخورد.
- در هنگام بروز دیگر بیماری‌های مسری بعنوان نمونه زرد زخم. تا هنگام خشک شدن زخم‌ها با کودک در منزل بمانید.
- درمان با آنتی‌بیوتیک. تا هنگامی‌که وضعیت عمومی کودک، تب و مانند آن‌ها تثبیت شده باشد، همچنین دستکم دو روز از درمان گذشته‌باشد، با کودک در خانه بمانید. آنتی‌بیوتیک و دیگر داروهای مقطعی را بایستی خود پدر و مادر به کودک بدهند.
- داشتن عادات و روتین‌های ثابت در مواردی مانند خوراک خوردن و خوابیدن منظم از شروط لازم برای خوب بودن حال کودک است. فعالیت بدنی، بویژه در هوای آزاد هم برای کودکان دلپذیر بوده و هم برای تندرستی آنان مفید است. پتوها، حیوانات اسباب‌بازی و مانند آن که کودکان همراه خود به کودکان می‌آورند بایستی قابل شستشو باشند.

رعایت بهداشت دست‌ها و سرفه و عطسه کردن در زاویه آرنج (پوشاندن دهان و بینی در هنگام سرفه و عطسه با زاویه آرنج) از جمله رهنمودهای بهداشتی است که در کودکان توصیه می‌شود. کارکنان کودکان تصویر جامعی از وضعیت عفونت در بین کودکان کودکان دارند و هنگامی که ضروری باشد می‌توانند برای تشدید تدابیر بهداشتی در کودکان تصمیم‌گیری نمایند.

#### برای دریافت آگاهی‌های بیشتر

● مثلاً برای دانستن اینکه در هنگام ابتلای کودک به گلودرد یا گوش‌درد چه باید کرد به اینجا مراجعه کنید: [www.1177.se](http://www.1177.se)

● برای دیدن کتاب بهداشتی و خدمات درمانی "بیماری واگیردار در کودکان" به اینجا مراجعه کنید: [www.sos.se](http://www.sos.se)

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