



## وقاية رضيعك من كوفيد-19 (COVID-19)

أفضل طريقة لمنع المرض هو تجنب التعرض لفيروس كوفيد-19 (COVID-19) فيما يلي بعض الطرق المفيدة للحد من المخاطر وحماية الرضيع الخاص بك في المنزل:

### وقف انتشار الجراثيم

- قيام في أداء النظافة اليدوية المناسبة. اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل قبل أي احتكاك مع طفلك.
- استخدم معقمًا يحتوي على كحول بنسبة 60٪ على الأقل أثناء فرك اليدين حتى تجف. تنظيف الأيدي بشكل مستمر
- تجنب الأشخاص المرضى وقلل من التفاعل مع الآخرين كلما أمكن ذلك. حافظ على مسافة 6 أقدام من الآخرين
- تجنب لمس عينيك وأنفك و/أو فمك ، خاصة عند ملامسة طفلك الرضيع.
- قم دائمًا بتغطية السعال أو العطس واغسل يديك فورًا.
- ارتد قناعًا ، وقم دائمًا بتغطية أنفك وفمك إذا كنت مريضًا أو تشعر بالمرض عند ملامسة طفلك الرضيع.
- قم بتنظيف وتطهير جميع المناطق ذات اللمس العالي في المنزل وبشكل مستمر. تأكد من عدم تعريض الرضيع لأي منظفات/مواد كيميائية.

### التربط والتعامل

- يوفر حليب الأم الحماية من العديد من الأمراض وهو أفضل مصدر لتغذية طفلك. تأكد من الحفاظ على منطقة الثدي نظيفة وغسل اليدين بشكل مستمر.
- تنظيف وتعقيم جيد لجميع معدات حليب الأم (راجع منشورة المعلومات المقدمة من قسم الإرضاع).
- التفاعل مع طفلك حديث الولادة أمر بالغ الأهمية ؛ استمر في حمل والتربط مع طفلك قدر الإمكان.
- ضع خطة للزوار مع الإرشادات.
- طبق طرق في الحفاظ على سلامة طفلك. على سبيل المثال ، يمكنك تجنب التعرض والبقاء على اتصال افتراضيًا مع العائلة والأصدقاء.
- لا تشعر بالذنب حيال رغبتك في حماية طفلك الرضيع.
- مخاوف لكلا الوالدين: يمكن أن يحدث الاكتئاب من هذا الوباء إلى جانب اكتئاب ما بعد الولادة. حافظ على اتصال مفتوح مع أفراد الأسرة واطلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر.

تابع إلى الصفحة 2...



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance



## وقاية رضيعك من كوفيد-19 (COVID-19)

### تأكد من تذكر هذه النقاط الرئيسية:

- لا تضع قناعًا على أي طفل أقل من عامين. لا ينصح استخدام دروع الوجه. لا تضع هذا أبدًا على طفلك ، حتى لفترة قصيرة من الوقت ، بسبب خطر الاختناق وخطر متلازمة موت الرضع المفاجئ (sudden infant death syndrome - SIDS).
- مثالياً ، يجب إجراء جميع مواعيد المتابعة الخاصة برضيعك شخصياً إن أمكن. تأكد من تحديث جميع تطعيمات طفلك بشكل مستمر.
- عندما تكون في الأماكن العامة ، تذكر أن تحافظ على مسافة ستة أقدام بين رضيعك والآخرين. ضع غطاء (حاجز للشمس) لمقعد سيارتك عند الخروج في الأماكن العامة.
- إذا أصبحت مصاباً بفيروس كوفيد (COVID) ، فاحرص على رعاية طفلك من قبل شخص سليم ، إن أمكن. أخبر طبيب الأطفال الخاص بك. نحن نشجعك على العزلة حتى تكون خالية من الحمى (أقل من 100 فهرنهايت - 37.77 سلسيوس) لمدة 24 ساعة دون تناول أي أدوية لتخفيض الحمى ، ومرت 10 أيام منذ ظهور الأعراض وتحسن/شفاء الجهاز التنفسي.
- قد تشمل أعراض كوفيد-19 (COVID-19) عند الرضيع الحمى (100.4 فهرنهايت - 38 سلسيوس أو أعلى) ، والنعاس المفرط ، وقلة النشاط ، وعدم الرضاعة بشكل جيد ، وعدم التبول أو التبرز بشكل منتظم ، و / أو الشفتين المزرقرة و / أو صعوبة في التنفس.
- إذا كان طفلك يعاني من الحمى و / أو الشفتين المزرقرتين و / أو صعوبة في التنفس ، فاطلب الرعاية الطارئة على الفور. لا تتأخر.



A part of the Chicagoland Children's Health Alliance