



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.

الترباط 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 والترباط 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...



Aurora Children's Health®

We are + AdvocateAuroraHealth



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).
- مثالًا ، يجب إجراء جميع مواعيد المتابعة الخاصة برضيعك شخصيًا 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 مصابًا 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 100.0 من فهرنهايت - 37.7 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 المزرقتين و / أو صعوبة في التنفس ، فاطلب الرعاية الطارئة على الفور. لا تتأخر.

