



هیئت مدیره بهداشت منطقه اُکلند
بهداشت همگانی

کودک خود را کی باید به دکتر برد

کودکان خردسال غالباً در زمستان از راه سرایت بیماریها ناخوش میشوند.

اکثر این بیماریها توسط دکتر عمومی (GP) شما قابل درمانند.

مراجعه به دکتر عمومی به محض مشاهده آثار بیماری در کودک میتواند مفید باشد. این امر ممکن است از شدت یافتن بیماری کودک، طوری که ناگزیر از مراجعه به بیمارستان شود، جلوگیری کند.

بخش اتفاقات بیمارستان در فصل زمستان بینهایت شلوغ است. زمان انتظار نوبت در این اوقات معمولاً ۲-۳ ساعت یا بیشتر است. لطفاً به غیر از موارد واقعاً اضطراری، اول به دکتر عمومی (GP) یا یک درمانگاه شبانه روزی مراجعه کنید.

کمک شما از راههای زیر میتواند در جلوگیری از بیمار شدن کودک مؤثر باشد:

- ◆ کودک خود را مصون کنید
- ◆ رژیم غذایی سالم برقرار کنید از جمله میوه و سبزیجات فراوان بر خلاف شیرینیجات
- ◆ شیر مادر برای کودک بهتر است
- ◆ از تماس غیر ضروری با کودکان ناخوش جلوگیری کنید
- ◆ از آوردن برادران و خواهران سالم کودک بیمار به بیمارستان اجتناب کنید
- ◆ نوزادان را از کودکانی که سرما خورده و سرفه میکنند، دور نگهدارید
- ◆ کودکان خود را در معرض دود سیگار قرار ندهید
- ◆ اگر کودکان شما سرما خورده و سرفه میکنند یا اسهال و استفراغ دارند، از بردنشان به مهد کودک خودداری کنید.

- ◆ کودکان خود را لباس گرم بپوشانید
- ◆ جهت حفاظت خانواده با پرستار بهداشتی (پرستار پلانکت Plunket Nurse، پرستار تجربی Practice Nurse، ویا پرستار بهداشت همگانی) مشورت کنید
- ◆ شستن اصولی دستها را مراعات کنید
- ◆ کودکان خود و بقیه را تشویق کنید که موقع سرفه کردن دست خود را مقابل دهان بگیرند

اگر کودک شما تب کند این معمولاً به این معناست که آنها بیماری مسری گرفته اند. این بیماری مسری ممکن است بوسیله ویروس و یا باکتری منتقل شده باشد.

ویروسها رایج ترین هستند. آنها را میتوان باعث تقریباً همه موارد سرفه، سرماخوردگی، و بیماریهای مسری اسهال و استفراغ دانست.

آنتی بیوتیکها وقتی که ویروس در بدن وارد شده باشد، تأثیری ندارند. کودک شما با گذشت زمان بهبود خواهد یافت (۷-۱۰ روز) و معمولاً نیاز به دارو نخواهد داشت (احتمالاً بجز تب برای تسکین ناراحتی).

باکتریها مسبب بیماریهای مسری جدی تری مثل ذات الریه، عفونتهای ادرار، و مننژیت هستند.

بیماریهای مسری ناشی از باکتریها چنانچه تشخیص داده شده و با آنتی بیوتیکها درمان نشوند، میتوانند بسیار وخیم تر شوند. اگر زود به دکتر عمومی (GP) مراجعه کنید، بسیاری از این امراض میتوانند با کمک آنتی بیوتیکها در منزل درمان شوند و نیازی به درمان در بیمارستان نباشد.

برخی بیماریهای مسری ناشی از باکتریها چنان شدید هستند که کودک احتمال دارد نیاز به مراجعه فوری به بیمارستان پیدا کند. دکتر عمومی (GP) شما بهترین کسی است که در این باره میتواند تصمیم بگیرد. همچنین دکتر عمومی (GP) شما گاهی تا کودک شما به بیمارستان رسانده شود میتواند درمان را برای جلوگیری از وخامت وضع کودک شروع کند.

چطور میتوان تب را کنترل کرد:

- ◆ دمای بدن کودک تان را بسنجید. اگر دماسنج ندارید، دست خود را پشت، سینه یا زیر بغل کودک بگذارید. دمای معمولی زیر بغل ۳۶٫۵ درجه سانتیگراد است.
 - ◆ لباسهای کودک را بجز زیرپوش و پوشک درآورید.
 - ◆ مرتباً مایعات زیاد به کودک خود بدهید و مدام برای این کار تشویقشان کنید. اگر اشتها بخوردن دارند، بگذارید بخورند.
 - ◆ اطاق را خنک و بدون کوران نگهدارید.
 - ◆ استفاده از حوله خنک میتواند حالشان را بهتر کند، ولی تمام نشان را یکدفعه با ابر (اسفنج) خیس نکنید.
 - ◆ هر ۴ ساعت یکبار داروی تب (پامول، پناذل) مطابق دستور روی ظرف محتوی به کودک خود بدهید.
 - ◆ در رختخواب کودک خود ن خوابید. این ممکن است تب او را بدتر کند.
- این مراقبت اضافی به تسکین کودک کمک خواهد کرد.

مراقبت های پزشکی ضروریست در صورتیکه کودک شما:

- ◆ بطور غیر عادی خواب آلود باشد
- ◆ مشکل تنفس کند و یا نفس کشیدنش تند و تند باشد
- ◆ سر در گمی یا غش و تشنج داشته باشد
- ◆ کمتر از معمول مایعات بخورد
- ◆ از سردرد یا گردن درد بنالد
- ◆ از دردهائی مثل گوش درد و دل درد بنالد
- ◆ تنش حساسیت نشان دهد (خصوصاً تولید دانه ها ارغوانی تیره)
- ◆ تا ۴۸ ساعت بهتر نشود

