

اگر فکر می کنید که فرزندتان آنفولانزای سوان (SWINE FLU) گرفته است

علائم H1N1 (swine flu) در اغلب کودکان مشابه علائم آنفولانزای معمولی می باشد. علائم شامل:

- تب
- سرفه
- گلودرد
- بدن درد
- سردرد
- لرز و خستگی
- بعضی اوقات، اسهال و تهوع

اگر کودک شما بیمار باشد:

- کودک خود را در منزل نگه دارید، مگر اینکه نیاز به مراقبت پزشکی باشد. آنها را به مدرسه یا مهدکودک نفرستید.
- به آنها مایعات زیادی بدهید تا بنوشند ( آب میوه، آب، Pedialyte® )
- آسایش و راحتی کودک بیمار را فراهم آورید. استراحت بسیار مهم است.
- برای تب، گلو درد و درد عضلانی می توانید از دارو های تب بر استفاده نمایید که دکتر بر اساس سن کودکتان تجویز کرده است. از دادن آسپرین به کودکان و نوجوانان پرهیز نمایید چراکه ممکن باعث بروز بیماری Reye شود که زندگی فرد را به خطر می اندازد.
- اگر فردی در خانه شما مریض باشد، او را از افراد سالم دور نمایید.
- دستمال در دسترس فرد مریض قرار داده و یک سطل آشغال در نزدیکی او گذاشته تا دستمال های اسفاده شده را در آن بیاندازد.

اگر فرزندتان دچار یکی از علائم هشدار دهنده زیر باشد، به مراقبت های پزشکی اورژانس مراجعه نمایید:

- تند تند یا با مشکل نفس کشیدن
- تغییر رنگ پوست به رنگ آبی یا خاکستری
- عدم نوشیدن مایعات به حد کافی
- عدم بیدار شدن یا برقراری ارتباط
- حساس شدن به حدی که مایل نیست در آغوش گرفته شود
- عدم دفع ادرار یا گریه بدون ریزش اشک
- بهبودی عوارض بیماری ولی بازگشت مجدد به همراه تب و سرفه شدیدتر

اگر سوالات بیشتری داشته یا نگران علائم/بیماری عارض شده برای خود یا فرزندانتان هستید، میتوانید با [HealthLink BC](http://HealthLinkBC) از طریق شماره 1-8-8 که به صورت 24 ساعته و همه روزهای هفته آماده پاسخگویی است تماس گرفته تا با یک پرستار صحبت نمایید.

## اطلاعیه

4 مه 2009

وزارت آموزش

### مصون نگاه داشتن کودکان خود از ابتلاء به آنفولانزای سوان (SWINE FLU)

H1N1 آنفولانزای سوان (swine flu) یک نوع ویروس آنفولانزا (فلو) میباشد و باعث بیماری های تنفسی گردیده که میتواند بین مردم شیوع پیدا کند. کودکان خردسال، زنان باردار و افرادی که دچار بیماری های مزمن مانند آسم، قند یا بیماری قلبی ممکن است در معرض خطر بیشتری نسبت به عوارض ناشی از سرایت این ویروس قرار گیرند. علائم H1N1 آنفولانزای (swine flu) در بیشتر کودکان مشابه علائم آنفولانزای معمولی میباشد. این علائم شامل:

- تب
- سرفه
- گلودرد
- بدن درد
- سردرد
- لرز و خستگی
- بعضی اوقات، اسهال و تهوع

ویروس های آنفولانزا بیشتر از طریق سرفه یا عطسه فرد مریض از فردی به فرد دیگر سرایت میکنند. ویروس های آنفولانزا از طریق تماس فرد با لوازم آلوده به ویروس و سپس لمس چشم ها، بینی یا دهان خود نیز انتقال پیدا میکنند. در حال حاضر هیچ واکنشی جهت مقابله با آنفولانزای سوان (swine flu) وجود ندارد، ولیکن با انجام مراقبت های روزانه میتوانید کمک به پیشگیری از سرایت میکروب هایی نمایید که باعث بیماری های تنفسی مانند آنفولانزای سوان (Swine Flu) میگردند:

- به کودکان خود بیاموزید که دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون به مدت 20 ثانیه بشویند. با انجام این کار به طور صحیح سرمشق خوبی برای آنها باشید.
- به کودکان خود بیاموزید تا در دستمال یا داخل آرنج خود عطسه یا سرفه نمایند. با انجام این کار به طور صحیح سرمشق خوبی برای آنها باشید.
- به کودکان خود بیاموزید که حداقل شش فوت از افراد بیمار فاصله داشته باشند.
- کودکان بیمار میبایست در منزل مانده و به مدرسه و مهدکودک نروند و تازمانی که بهبود نیافته اند از سایر افراد دور نگه داشته شوند.
- در جوامعی که H1N1 (swine flu) شیوع پیدا کرده باشد، از رفتن به مراکز خرید، سالن سینما یا سایر مکانهایی که گروه های بزرگی از مردم حضور دارند، خودداری نمایید.

اگر سوالات بیشتری داشته یا نگران علائم/بیماری عارض شده برای خود یا فرزندانتان هستید، میتوانید با [HealthLink BC](http://HealthLinkBC) از طریق شماره 1-1-8 که به صورت 24 ساعته و همه روزهای هفته آماده پاسخگویی است تماس گرفته تا با یک پرستار صحبت نمایید.

### صحبت با کودکان درباره آنفولانزای سوان (SWINE FLU)

بعضی مواقع گزارش های خبری میتوانند موجب هراس کودکان گردند چراکه اغلب وخیم ترین موارد را مد نظر قرار میدهند. شما میتوانید با ارائه اطلاعات صحیح به خانواده خود، ترس و نگرانی آنها را کاهش دهید. چند نکته جهت صحبت با کودکان در مورد آنفولانزای سوان (Swine Flu) در زیر آورده شده است:

- آغازگر صحبت باشید. اگر کودکان به حال خود رها شوند، می توانند داستان هایی ترسناک تر از حقیقت را تصور نمایند.
- از آنها بخواهید تا آنچه شنیده اند را برای شما بازگو نمایند. می توانید با گفتن حقایق به مطمئن شدن آنها کمک نمایید.
- برای کودکان خردسال به صورت خیلی ساده توضیح دهید.
- کودکان خود را مطمئن سازید که وحشت و اضطراب بی مورد است. خدمات سلامت عمومی و ارائه کنندگان خدمات بهداشتی تمام تلاش خود را به کار گرفته اند تا از گسترش بیماری جلوگیری کرده و به افرادی که ممکن است دچار بیماری گردند، کمک نمایند.
- به آنها بگویید که آخرین آنفولانزای همه گیر که وخامت آن به حدی بود که میلیون ها نفر را مبتلا ساخت، تقریباً 100 سال پیش اتفاق افتاده است - قبل از زمانی که مردم دسترسی به دانش پزشکی، مراقبت و دارو داشته باشند. تاکنون کلیه موارد مشاهده شده در کانادا خفیف بوده اند.
- راه های جلوگیری از ابتلاء به بیماری را به کودکان خود یادآوری نمایید:
  - دستان خود را بکرات بشویید، خصوصاً قبل از خوردن؛
  - از لمس چشم ها، بینی و دهان خودداری نمایید؛
  - از ظروف آشپزخانه و فنجان بصورت مشترک با دیگران استفاده ننمایید؛
  - هنگام عطسه، دستمال جلوی دهان خود گرفته و سپس دستمال را دور بیاندازید.
  - اگر حالتان خوب نباشد به والدین خود بگویید و در صورتیکه مریض هستید، در منزل مانده و به مدرسه نروید.

اگر سوالات بیشتری داشته یا نگران علائم/بیماری عارض شده برای خود یا فرزندانتان هستید، میتوانید با HealthLink BC از طریق شماره 1-1-8 که به صورت 24 ساعته و همه روزهای هفته آماده پاسخگویی است تماس گرفته تا با یک پرستار صحبت نمایید.