

نقلل العدوى التنفسية بخطوات يومية

النظافة والهواء الأنظف والتطعيمات الموصى بها تساعد على حماية الأسرة

نظافة اليدين والسعال

- اغسل اليدين بانتظام
- غطِّ السعال بمنديل أو بالمرفق
- تخلص من المناديل بعد استخدامها
- نظف الأسطح كثيرة اللمس

هواء أنظف

- حسّن التهوية عندما يكون ذلك آمنًا
- اهتم بصيانة أنظمة التهوية
- اختر اللقاءات الخارجية إن أمكن
- تجنب الدخان والأماكن المزدحمة

الوقاية الموصى بها

- التزم بالتطعيمات المناسبة للعمر
- اسأل عن الوقاية الخاصة للفئات المعرضة
- اتبع تعليمات الطبيب للحالات المزمنة
- استخدم كمامة مناسبة عند الحاجة

عندما يمرض الطفل

- أبقِ الطفل في المنزل عند المرض
- قلل المخالطة القريبة
- راقب التنفس والشرب والتبول
- تواصل مبكرًا إذا كان عالي الخطورة

خفّف مخالطة الرضع والأطفال الأكثر عرضة للمضاعفات عند المرض.
اطلب تقييمًا عاجلًا عند صعوبة التنفس أو الجفاف أو الخمول.

أ. د. عادل الحربي | استشاري طب الأطفال وأمراض الصدر وطب النوم
ADELCARE · dradelalharbi.com

المراجع: CDC · Preventing Respiratory Illnesses