

حافظي على صحة وسلامة طفلك اتخذي الخطوات التالية خلال جائحة كوفيد-19

رابط يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

لا تضعي قناعاً أو واقي للوجه على وجه طفلك

- يتحرك الأطفال كثيراً. وقد تتسبب حركتهم في انسداد أنوفهم وفهم بسبب واقي الوجه البلاستيكي أو قناع الوجه، أو يتسبب شريط تثبيته في خنقهم.
- يجب ألا يرتدي الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين **أقنعة** أو واقيات للوجه.
- قد يؤدي وضع واقي للوجه أو قناع على وجه طفلك إلى زيادة خطر الإصابة **بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)** أو قد يتسبب في اختناق أو خنق طفلك.



الحد من الزوّار لرؤية طفلك الجديد

- عادةً ما تجمع ولادة طفل جديد الأسر معاً للاحتفال بالمولود الجديد. قبل السماح للزوّار بدخول منزلك:
- ضعي في اعتبارك خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 على نفسك وطفلك والأشخاص الذين يعيشون معك والزائرين، **مثل الأجداد أو غيرهم من الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد ناجم عن كوفيد-19.**
- « قد يؤدي قدوم أشخاص لا يعيشون معك إلى منزلك إلى زيادة خطر انتشار كوفيد-19. »
- « يمكن لبعض الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض نشر الفيروس. »
- احرصي على الحد من التجمعات الشخصية وفكري في الخيارات الأخرى، مثل الاحتفال عن طريق الإنترنت، للأشخاص الذين يرغبون في رؤية طفلك الجديد.



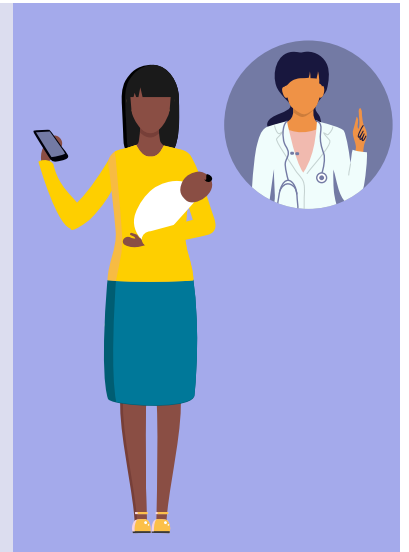
حافظي على مسافة 6 أقدام بين طفلك والأشخاص الذين لا يعيشون معك في المنزل وبين طفلك والمرضى

- ضعي في اعتبارك مخاطر كوفيد-19 عليك وعلى طفلك قبل أن **تقرري ما إذا كنت ستخرجين** من أجل أنشطة أخرى غير زيارات الرعاية الصحية أو رعاية طفلك.
- استشيري برنامج **رعاية طفلك** عن الخطط المحددة لديهم لحماية طفلك وأسرتك وموظفيهم.



تعرفي على العلامات والأعراض المحتملة لعدوى كوفيد-19 لدى الأطفال

- قد يكون الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير ناجم عن كوفيد-19 مقارنةً بالأطفال الأكبر سناً، ولكن معظم الأطفال الذين ثبتت إصابتهم بعدوى كوفيد-19 تظهر عليهم أعراض خفيفة أو لا تظهر عليهم أعراض.
- تشمل الأعراض التي تم الإبلاغ عنها لدى الأطفال حديثي الولادة المصابين بعدوى كوفيد-19: الحمى، والتعب الشديد أو الخمول، وسيلان الأنف، والسعال، والقيء، والإسهال، وسوء التغذية، وصعوبة التنفس أو التنفس الضحل.
- إذا ظهرت أعراض على طفلك أو كنت تعتقد أن طفلك قد تعرض لعدوى كوفيد-19:
- « تواصلتي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لطفلك في غضون 24 ساعة واتبعي **خطوات رعاية الأطفال المصابين بعدوى كوفيد-19.** »
- « إذا ظهرت على طفلك علامات تحذير طارئة (مثل صعوبة التنفس)، فاطلبي رعاية الطوارئ على الفور عن طريق الاتصال على الرقم 911. »



اصطحبي طفلك لإجراء الفحوص الصحية

احرصي على عدم تقويت أي مواعيد للرعاية الصحية لطفلك. يجب أن تتم زيارات حديثي الولادة شخصيًا، إن أمكن. وبهذه الطريقة يمكن لمقدم الرعاية الصحية المتابع لطفلك:

- التحقق من حالتك الصحية وحالة طفلك الصحية بشكل عام.
 - التحقق من نمو طفلك وتغذيته.
 - فحص طفلك لمعرفة ما إذا كان مصابًا باليرقان.
 - تأكدي من خضوعك لطفلك لاختبارات فحص حديثي الولادة واحرصي على إجراء أي اختبارات متكررة أو متابعة.
- إذا كنت تعتقدين أنك أو طفلك قد يكون مصابًا بعدوى كوفيد-19 أو ربما تعرض لشخص مصاب بعدوى كوفيد-19، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لطفلك قبل الزيارة.



تأكدي من أن طفلك ينام بأمان

النوم الآمن جزء مهم من الحفاظ على صحة الأطفال. اتخذي الخطوات التالية لمساعدة طفلك على النوم بأمان وتقليل مخاطر موت الرضع المرتبط بالنوم، بما في ذلك متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS):

- ضعي طفلك على ظهره طوال أوقات النوم - سواءً أكانت القيلولة أو النوم ليلاً.
- استخدمي سطح ثابت للنوم، مثل مرتبة في سرير أطفال مغطى بملاءة ملائمة. يجب ألا ينام طفلك على سرير أو سرير كبار أو مرتبة هوائية أو أريكة أو كرسي.
- اجعلي الطفل يشاركك غرفتك ولكن ليس سريرك. يجب أن ينام طفلك على السطح المخصص له، بعيدًا عنك وعن البالغين أو الأطفال.
- اجعلي الفراش الناعم- مثل البطانيات والوسائد والوسائد المطاطية والألعاب اللينة- بعيدًا عن منطقة نوم طفلك.
- لا تغطي رأس طفلك ولا تسمحِي بأن يتعرض طفلك لسخونة شديدة. تشمل العلامات التي تشير إلى أن طفلك قد أصبح ساخنًا جدًا التعرّق أو الشعور بحرارة الصدر.
- لا تدخني أو تسمحِي لأي شخص بالتدخين حول طفلك.



تأكدي من صحتك الاجتماعية والعاطفية والعقلية

خلال جائحة كوفيد-19، قد يكون الآباء أكثر إجهادًا وتعبًا.

- تعرّفي على طرق التعامل مع التوتر و نصائح للاعتناء بنفسك أثناء جائحة كوفيد-19.
- اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كنت تعتقدين أنك تعانين من الاكتئاب بعد الحمل.

