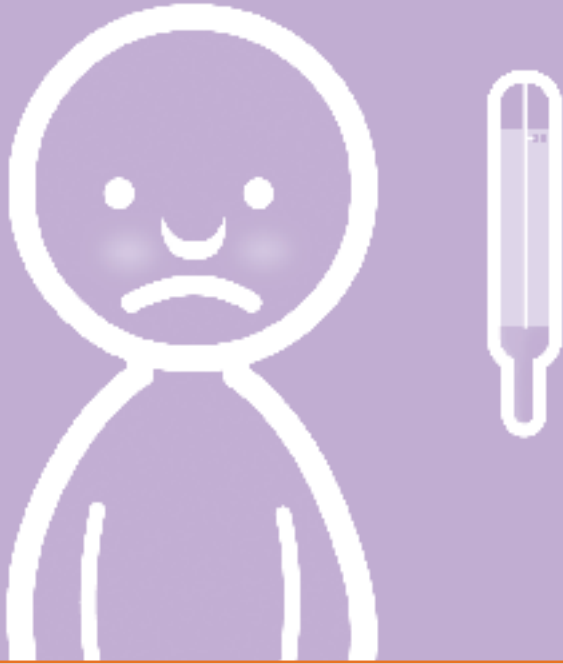


الأطفال المصابون بالحمى



ماهي؟

يصاب الأطفال أكثر وأسهل بالحمى من الكبار. حيث أن هناك كثير من أمراض الأطفال والتهابات أخرى التي يرد أجسام الأطفال عليها بالحمى. وكثيرا ما يقلق الوالدان إذا أصيب طفلهم بالحمى (الشديدة).

الحمى تعني أن درجة الحرارة للجسم تزيد عن 38 درجة. من الأفضل أن تقيس درجة الحرارة عن طريق فتحة الشرج. يكفي قياس درجة الحرارة مرة واحدة في اليوم.

Kinderen met koorts

6

Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

ماذا يمكن أن تفعل بنفسك؟

- ليس من الضروري أن تخفض درجة الحرارة بواسطة الأدوية. يمكن لك أن تتخذ إجراءات أخرى إذا أصيب طفلك بالحمى.
- أعط طفلك مشروبات إضافية. يمكن أن يشعر طفلك بالانتعاش من تناول مثلجات صغيرة. في غالب الأحوال لا يشعر الأطفال برغبة في الطعام. ليس هناك خطر في ذلك. لا تجبر طفلك على تناول الطعام.
 - ليس من اللازم أن يبقى الطفل المصاب بالحمى في فراشه، لكن احرص على أن يحصل طفلك على الراحة الكافية. في غالب الأحوال يجد الطفل بنفسه مكانا يحب أن يقضي الوقت فيه. وكذلك ليس من الضروري أن يبقى الطفل داخل البيت.
 - احرص على أن لا يكون المكان الذي يتواجد فيه طفلك ساخنا جدا. لا تغطي طفلك بأغطية كثيرة أو لحاف سميك. إن الملاءة تكفي، لأن من اللازم أن يتخلص طفلك من كل حرارة جسمه. إذا شعر طفلك ببرد أو بارتجاف فغطه بغطاء إضافي مؤقتا. من الأفضل أن يرتدي طفلك ملابس خفيفة وواسعة. هذه هي أفضل طريقة لطفلك حتى يمكن له أن يتخلص من حرارة الجسم.
 - من الأفضل أن يرتدي طفلك البسه رقيقة وفضفاضة. هكذا يمكن له التخلص من حرارة الجسم بصفة أفضل.
 - إن الطفل المريض يحتاج إلى بيئة آمنة وموثوق بها. أعط طفلك المزيد من الاهتمام إذا احتاج لذلك: ألب معه مثلا أقرأ حكاية له.
 - يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ثلاثة شهور أن يأخذوا براسيتامول (Paracetamol) إذا شعروا بمرض شديد أو إذا شعروا بالألم. استعلم لدى محل العقاقير الطبية أو الصيدلية عن مقدار الجرعات الصحيح. (إذا لم يكن براسيتامول فعالا، لا يعني أي شيء حول حدة المرض).

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.
- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
 - Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
 - Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
 - Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
 - Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
 - Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

- اتصل مباشرة بطبيب الأسرة الخاص بك:
- إذا زاد المرض وبدأ في التقيؤ
 - إذا أصبح طفلك المحموم أكثر مرضا ومصابا بالإسهال أيضا،
 - إذا أصبح طفلك المحموم أكثر مرضا وهو يشرب أقل بكثير مما يشربه عادة،
 - إذا أصيب طفلك بالحمى وهو يتأوه أو يبكي ولا تستطيع أن تخفف عنه،
 - إذا أصيب طفلك بالحمى وهي يتنفس بسرعة وباستمرار أو يشعر بضيق في التنفس،
 - إذا أصيب طفلك بالحمى ويصبح نعسانا ولا يمكن لك أن توقظه إلا بصعوبة،
 - إذا أصيب طفلك بالحمى وظهرت على جسده بقع حمراء داكنة في وسط الجسد، الأطراف و/أو الغشاء المخاطي للعينين.

كذلك من الأفضل أن تتصل بطبيب الأسرة إذا استمرت الحمى عند طفلك أكثر من ثلاثة أيام. ينطبق هذا كذلك على الطفل الذي يصاب بحمى شديدة مجددا بعد أيام دون حمى. إذا كان طفلك أصغر من ثلاثة أشهر فاتصل بطبيب الأسرة هاتفيا في اليوم الأول الذي يصاب فيه طفلك بالحمى. في حالة أعراض أخرى، فاستشر طبيب الأسرة الخاص بك.

Wanneer naar de huisarts?

- Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:
- Zieker wordt en gaat overgeven;
 - Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
 - Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
 - Kreunt of huilt en niet te troosten is;
 - Benauwd is;
 - Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
 - Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers