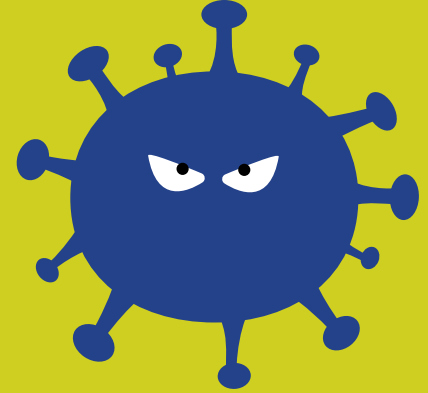
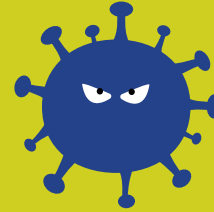
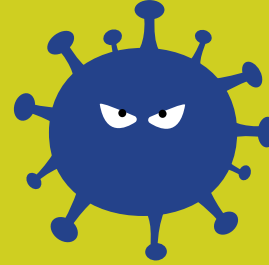
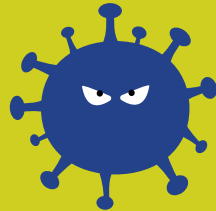
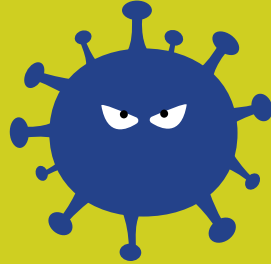
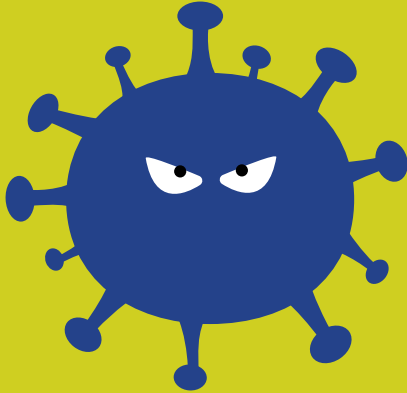




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة - Gen. Org.

دليل العناية بالأطفال خلال انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

Child Care Guide During Coronavirus (COVID-19) Pandemic



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

ص.ب 3354 الرياض 11211

المملكة العربية السعودية

هاتف: +966 114647272

www.kfshrc.edu.sa

● غسل اليدين بشكل دوري باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، وفي حال عدم توفر الصابون يتم الاستعاضة عنهما بمطهر كحولي يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.



● التقيّد بأداب السعال والعطاس وذلك باستخدام المناديل لتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس والتخلص منها مباشرة بعد الاستخدام مع الحفاظ على غسل اليدين. ويُنصح باستخدام المرفق عن طريق ثني الذراع في حال عدم توفر المناديل.



● تجنب لمس العينين والأنف، فلامسة الأيدي للعديد من الأسطح قد يجعلها عرضة للتقاط الملوثات المختلفة كالجراثيم والفيروسات، مما يؤدي إلى امكانية نقل اليدين للفيروس إلى عينيك أو أنفك أو فمك عند ملامستك لهم.



● تنظيف وتطهير الأسطح بشكل دوري باستخدام المعقمات والمنظفات الموصى بها، خصوصاً تلك الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل الطاولات والكراسي ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد والمقابض والمكاتب والمرادح وغيرها.



● تنظيف وغسل الملابس والألعاب وغيرها بشكل دوري حيث يفضل استخدام الماء والصابون المناسب للتنظيف والتطهير، واتباع تعليمات الشركة المصنعة عند الغسيل لتجنب تلفها، وبشكل عام يفضل غسلها بماء دافئ ومن ثم تجفيفها بشكل تام.



على الرغم من تسجيل حالات إصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 بين الأطفال والرضع، إلا أنه لم يتم اعتبار الأطفال من الفئة الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس مقارنة بالبالغين، إذ أنه وبناء على الدراسات والأدلة الحديثة حول فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، فإن نسب الإصابة بين الأطفال أقل بكثير منها عند البالغين الذين يشكلون معظم الحالات حتى الآن.

هل يعاني الأطفال المصابون بالفيروس من أعراض أقل حدة من البالغين ؟

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 متشابهة عند كل من الأطفال والبالغين، ومع ذلك، فقد لوحظ أن الأطفال المصابون بالفيروس قد أظهروا أعراضاً يمكن وصفها بالخفيفة والأقل حدة، والتي شملت أعراضاً كالبرد والحمى وسيلان الأنف والسعال والقيء وكذلك الاسهال. وبسبب حداثة المرض فإنه لا يمكن معرفة وعلى وجه التحديد ما إذا كانت إصابة الأطفال الذين يعانون أمراضاً مزمنة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 قد تشكل عامل خطورة لديهم من عدمها، ولكن، استناداً إلى البيانات والدراسات العلمية، فإنه من المفترض أن تكون الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 عامل خطورة لديهم قد يزيد من سوء وضعهم الصحي، وعليه لازال يوجد الكثير لمعرفة حول تأثير الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 على الأطفال.

تعليمات للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 بين الأطفال

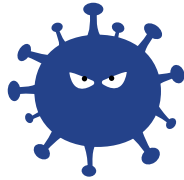
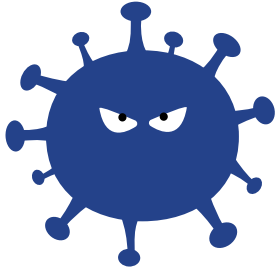
1- تعليم وتعزيز الاجراءات الوقائية اليومية:

لا تختلف التعليمات والاجراءات الوقائية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 والتي يقوم بها البالغين عن تلك التي يجب تعليمها لأطفالنا بما يتناسب مع أعمارهم حيث يلعب الآباء والأمهات ومقدمو الرعاية الصحية دوراً مهماً في ذلك، مع ضرورة الانتباه إلى أهمية دور القدوة الجيدة، فمن المرجح أن يفعل الأطفال مثل ما يفعله والديهم وأهلهم، وضرورة ادخال وتفعيل هذه الاجراءات الوقائية اليومية ضمن النشاطات العائلية اليومية والتي تشمل:

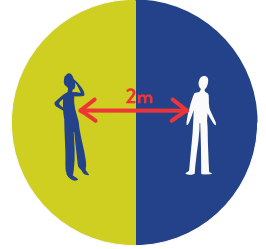
3- يجب على الأطفال بعمر سنتين فما فوق ارتداء الكمامة القماشية عند الخروج من المنزل:



يجب على الأطفال بعمر السنتين فما فوق ارتداء الكمامة القماشية لتغطية الأنف والفم عند الخروج من المنزل، تُعتبر هذه التوصية إجراءً إضافياً وليست بديلاً عن حزمة الإجراءات الوقائية اليومية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 كتنظيف اليدين والتباعد الاجتماعي وغيرها مما ذكر سابقاً. إنَّ القصد من هذا الإجراء ليس لحماية مرتديها من الإصابة بالفيروس بل على العكس لحماية المجتمع والآخرين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 من قبل المصابين بالفيروس وخصوصاً أولئك ممن ليست لديهم أية أعراض.



2- ممارسة مفهوم التباعد الاجتماعي:



يجب تعليم أطفالنا وتدريبهم على ممارسة مبادئ التباعد الاجتماعي حيث يعتبر من أهم الإجراءات الوقائية للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19، ويقصد بالتباعد الاجتماعي هو تجنب الاقتراب كثيراً من الناس وذلك بالالتزام بالمسافة الآمنة بينك وبين أي شخص بالعموم، كما يشمل كذلك تجنب المصافحة، والتقبيل، واللقاء الحثي باستخدام وسيلة أخرى لا تتضمن الاحتكاك المباشر، بالإضافة الى تأجيل خطط السفر والتنقلات بشكل عام ، و الابتعاد عن حضور التجمعات سواء مع الأهل أو الأصدقاء أو الجيران مع ضرورة تجنب أطفالنا للعب مع الأطفال الآخرين سواء داخل فناء المنزل أو خارجه.

إن ضرورة تطبيق مفهوم التباعد الاجتماعي من قبل الأطفال له أهمية كبيرة في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، فعلى الرغم من أن نسبة الإصابة بهذا الفيروس عند الأطفال أقل بكثير منها عند البالغين وأنه وعند الإصابة تكون الأعراض خفيفة وغير حادة، الا أنه يمكن للأطفال نقل المرض الى من حولهم مما يشكل ذلك خطراً كبيراً لأولئك المرضى الذين يعانون أمراضاً مزمنة أو انخفاضاً في المناعة وحتى كبار السن.

إن مفهوم التباعد الاجتماعي لا يتنافى إطلاقاً مع الحفاظ على التواصل الاجتماعي، وعليه ينبغي على الأهل الحفاظ على التواصل الاجتماعي لأطفالهم مع الآخرين سواء أقاربهم أو أصدقائهم، من خلال تفعيل قنوات الاتصال الإلكترونية كالاتصالات الهاتفية أو المرئية.

نصائح للحفاظ على صحة الأطفال خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19



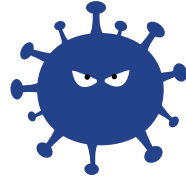
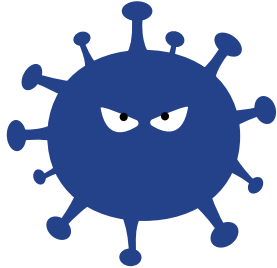
• المحافظة على النشاط البدني:

من المهم المحافظة على النشاط البدني للأطفال بهدف تعزيز صحتهم البدنية والعقلية، وذلك من خلال تشجيعهم على اللعب وممارسة الأنشطة البدنية المختلفة كالرقص وممارسة أنواع الرياضة المختلفة وذلك داخل المنزل أو في الفناء الخارجي للمنزل. هناك العديد من المنصات الإلكترونية وكذلك التطبيقات التي توفر مثل هذه البرامج مثل قنوات اليوتيوب YOUTUBE المناسبة للأطفال بالإضافة الى التطبيقات المتاحة مثل «KIDS MORNING EXERCISE» وهو تطبيق مجاني للبالغين والأطفال يحوي على العديد من التمارين الرياضية ويقال العاب ممتعة.



• ملاحظة الأعراض المرضية في وقت مبكر:

عند ملاحظة أية أعراض مرضية تتوافق مع أعراض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 كالحمى أو السعال أو ضيق التنفس، فيجب على الوالدين الاتصال أولاً بمقدم الرعاية الصحية، وأن يبق الطفل في المنزل وبشكل منعزل عن الآخرين قدر الامكان، واتباع الارشادات الخاصة بمقدم الرعاية الصحية ووزارة الصحة.



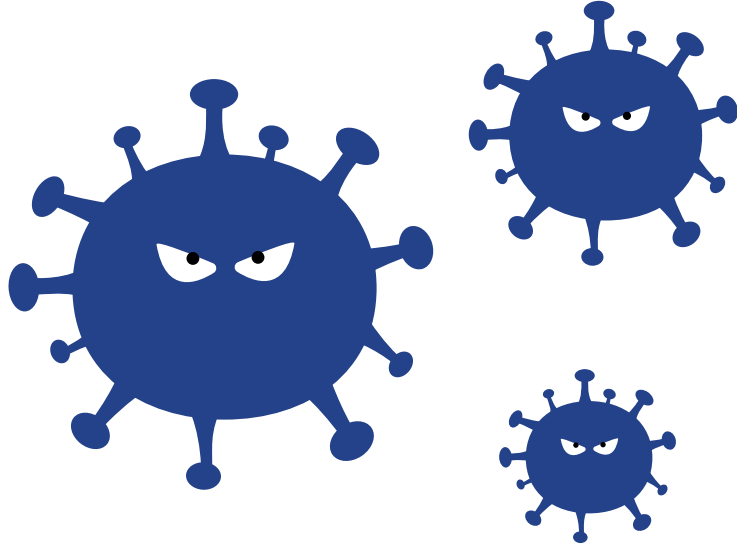
• مراقبة التغيرات السلوكية:



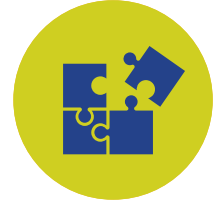
من المهم على الوالدين مراقبة سلوك أطفالهم خلال جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 والتي كانت لها انعكاساتها على حياة الأطفال الاجتماعية، وتشمل أهم هذه التغيرات التي يجب على الأهل مراقبتها الحزن والقلق وتغير عادات الأكل أو النوم أو صعوبة الانتباه والتركيز، يُنصح هنا بضرورة أن يقضي الوالدين وقتاً مع أطفالهم لشرح هذا المرض لأطفالهم بالطريقة التي تناسب مع أعمارهم وقدراتهم الذهنية والفكرية، في حال كانت هذه التغيرات السلوكية والنفسية شديدة جداً فيجب هنا طلب الاستشارة من مقدم الرعاية الطبية الخاص بطفلك.

• المراجع:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>
<https://www.healthychildren.org/English/Pages/default.aspx>
[https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(20\)30096-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30096-1/fulltext)



• المحافظة على النشاط الذهني:



• بعد فرض نظام مواصلة التعليم عبر المنصات الإلكترونية نتيجة جائحة مرض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، فإننا ننصح الوالدين بضرورة مساعدة الأطفال في اتمام فروضهم المدرسية، والتي قد تطلب المساعدة في تشغيل الأجهزة الإلكترونية وفهم بعض التعليمات المدرسية، بالإضافة الى ضرورة التواصل البناء والدوري مع المدرسة بهدف متابعة أداء طفلك لمهامه المدرسية.

• من المهم للوالدين خلق جو منزلي منظم خلال أيام الأسبوع وذلك بالمحافظة على أوقات ثابتة للنوم، وعلى مواعيد وجبات طعام منتظمة، وأوقات مخصصة للعب وأخرى للدراسة، وذلك للحفاظ على نمو الطفل البدني والعقلي بشكل سليم، مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار عمر الطفل ومرحلته الدراسية وغيرها من العوامل التي تؤثر على روتين حياته ومتطلباته اليومية، وعلى الوالدين أن يعلموا أنه وفي حال الحاجة الى كسر الروتين نتيجة أمر أو عارض ما فلا بأس في ذلك.

• ممارسة الانشطة التعليمية الممتعة و المحفزة للعقل والتفكير، مثل حل الالغاز والرسم والقيام بالتجارب المختلفة وحل والمسائل الرياضية وصياغة المفردات اللغوية وكتابة القصص او الاستماع الى الكتب المسموعة وغيرها من الأنشطة الذهنية. هناك العديد من المنصات الإلكترونية وكذلك التطبيقات التي توفر مثل هذه الأنشطة مثل:

– محتوى عالم لمسة والذي يحوي قصص و ألعاب للأطفال.
– تطبيق عالم مكوكي: وهو تطبيق يقدم قصصاً وأغانى وتمارين باللغة العربية.

– تطبيق اطفال اذكىء: وهو تطبيق لترفيه الأطفال بشكل تربوي، إذ يتكوّن من الالغاز وألعاب وبرامج ترفيهية تربوية.