

**ASTHMA
AUSTRALIA**

صحة الأطفال

ماذا تفعل عندما
يشعر أحد أطفالك بالمرض



asthma.org.au

1800 ASTHMA
(1800 278 462)



ASTHMA AUSTRALIA

التعرف على المرض

قد يُخيفك رؤية أحد أطفالك مريضًا أو منزعًا. نود اليوم أن نساعدكم على التعرف على بعض أعراض الأمراض الشائعة في الأطفال وعلى فهمها ونساعدكم أيضًا على اتخاذ القرار المتعلق بالوجهة التي تتجهون إليها للحصول على أفضل رعاية لأطفالكم عندما يحتاجون إليها.

- ✓ الكثير من أمراض الأطفال تعتبر شائعة جدًا
- ✓ وفي معظم الأحيان تكون خفيفة ويمكن معالجتها في المنزل
- ✓ لكن قد تحتاج أحيانًا إلى استشارة **طبيب**
- ✓ وستحتاج من حين لآخر إلى الذهاب إلى المستشفى أو استدعاء **الإسعاف**

كثير من الأمراض لها أعراض متشابهة

- تدمُّر وكَدْر
- تعب
- تناول كمية طعام وشراب أقل
- عدد الحفاضات المبللة أقل
- حمى (عادةً قد تصل درجة الحرارة إلى ٣٨٥ مئوية)

حمى وطفح جلدي وفيروس هي كلمات ستستخدم لوصف الكثير من الأمراض اليوم. وسنشرحها بمزيد من التفصيل.

هناك الكثير من أنواع الخدمات الصحية

يمكن تدبّر بعض الأمور في المنزل



خطوط المساعدة, للمشورة الصحية، مثل ممرضة 24 60 60 1300



للحصول على الأدوية أو المشورة، قم بزيارة أحد الصيدليات



المراكز الطبية المفتوحة لأوقات متأخرة أو الأطباء الذين يقومون بزيارات منزلية (13SICK)



أقسام الطوارئ في المستشفيات



في حالة الطوارئ اتصل دائماً بثلاثة أصفار (000) لاستدعاء الإسعاف



مواقع إلكترونية مفيدة : myhealthrecord.gov.au

يتيح لك سجل صحتي (My Health Record) التحكم في معلوماتك الصحية بأمان في مكان واحد. هذا يعني أن معلوماتك الصحية المهمة متاحة عندما وأينما تلزم، وهذا يشمل حالات الطوارئ.



أعراض الحمى وعلاماتها

• درجة حرارة عالية فوق 38°C

• ارتفاع درجة الحرارة

• قلة النشاط على غير المعتاد

• قلة الأكل والشرب

• نكد / تدمر

• قيئ

الحمى.

- درجة الحرارة العادية هي 36.5 درجة مئوية - 37.5 درجة مئوية
- ارتفاع درجة الحرارة عند الأطفال تعتبر أمرًا شائعًا جدًا
- الحمى تدل على التهاب يكون عادةً فيروسي
- الحمى ليست ضارة بصفة عامة
- الحمى تدل على أن جهاز مناعة الجسم شغال
- قد ينتاب بعض الأطفال نوبة الصرع إذا زادت الحمى عندهم بسرعة



ما الذي يمكنك فعله في حالة الحمى.

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- منتجات استعاضة الإلكتروللايت
- الأدوية التي تخفف الحمى
- تذكر أن تتحدث عن الأعشاب، وأنواع الشاي والأدوية الأخرى التي يتناولها الطفل



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- شجع الطفل على تناول السوائل → كميات أقل على فترات أكثر
- مزيد من الراحة
- ملابس ملائمة
- هبى لهم الراحة
- لا يُستحسن وضعهم في حمامات باردة أو تشغيل المراوح



متى تتصل بثلاثة أصفار (000)

- مشاكل في التنفس
- صعوبة إيقاظ الطفل



متى تذهب إلى المستشفى

- الأطفال الأصغر من 3 أشهر وعندهم حمى عالية
- ويوجد أيضاً طفح جلدي
- إذا كنت قلقاً أو غير متأكد
- عنق متيبس
- الضوء يؤدي عينيهم



تطبيق مفيد

معلومات عن صحة الأطفال، مستشفى الأطفال الملكية
تشمل نشرات معلومات



RCH

أعراض الطفح الجلدي وعلاماته

• تغيير لون الجلد أو ظهور علامات عليه

• ظهور نتوءات مرتفعة على الجلد

• بثور في مجموعات أو خطوط/مسارات

• كدمات (علامات حمراء/قائمة، مرتفعة)

• قد تكون مؤلمة أو مصحوبة بحكة

• قد تبدو مثل لسعات الحشرات

أمثلة على الطفح الجلدي



طفح اللبن الجلدي



طفح المكورات السحانية



مرض كوازاكي



اختبار بلانش



طفح المكورات السحانية



الحمى

طفح جلدي

- الطفح الجلدي شائع جدًا عند الأطفال
- يحدث معظمه نتيجة فيروس
- لا داعي للقلق في معظم حالاته
- قد يستمر أيامًا أو أسابيع



ما الذي يمكنك فعله في حالة الطفح الجلدي

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- علاج الحكة
- الأدوية التي تخفف الحمى
- الأدوية التي تهدئ الألم



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- هبئ له الراحة
- شجعه على تناول السوائل
- عالج الحكة
- معظم حالات الطفح الجلدي ستطيب من تلقاء ذاتها
- تذكر أن تغسل يديك
- مهدئات الألم إذا تطلب الأمر ذلك



متى تذهب إلى المستشفى

- إذا كنت قلقًا أو غير متأكد
- لا يمكنك استشارة طبيب أو صيدلي
- إذا كان الطفح الجلدي صغير أو أحمر ناصع أو بنفسجي أو على شكل بقع غامقة اللون لا تصير بيضاء عند الضغط عليها (اختبار بلانش)



متى تستشير الطبيب

- إذا شعر الأطفال بحمى مصحوبة بطفح جلدي (يظهر الطفح الجلدي عادة في نهاية المرض)



أعراض الإصابة بالفيروسات وعلاماتها

• درجة حرارة عالية فوق 38°C

• قلة النشاط على غير المعتاد، تناول كميات أقل من الطعام والشراب

• تكد أو تدمُر

• رشح

• التهاب الحلق، سعال

• قيئ أو إسهال

الفيروسات

- الفيروس هو جرثومة تسبب العدوى
- الفيروسات شائعة جدًا
- قد يسبب الفيروس أمراض البرد، الإنفلونزا، الحُمق، التهاب الأذن، التهاب الصدر، الخناق
- أكثر الفيروسات شيوعًا هي نزلات البرد
- من السهل انتشار الفيروسات
- يمكن أن تستمر لأيام أو أسابيع، يجب أن تأخذ مجراها



ما الذي يمكنك فعله في حالة الإصابة بالفيروس

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة



- إرشادات لاستعمال منتجات المحاليل الملحية للأنف ، مثل القطرة أو الرشاش الخالي من المواد الحافظة
- ناقش معه أدوية علاج قلة الراحة مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين

ما الذي يمكنك فعله في المنزل



- شجع الطفل على تناول السوائل كميات أقل على فترات أكثر
- مزيد من الراحة
- استعمل منتجات تساعد على تصفية الأنف
- أدوية لعلاج قلة الراحة

متى تذهب إلى المستشفى



- الأطفال الأصغر من ٣ أشهر وعندهم حمى عالية
- طفح جلدي لا ينقش باختبار بلانش
- صعوبة إيقاظ الطفل
- إذا كنت قلقًا أو غير متأكد
- يتنفس الطفل بسرعة أكبر أو بطريقة أصعب من المعتاد
- التصاق/انجذاب الجلد حول الضلوع / الحلق

متى تستشير الطبيب



- إذا كان هناك حمى وطفح جلدي
- حمى تستمر لمدة أطول من بضعة أيام
- قلة عدد الحفاضات المبللة

"I thought it was just a case of the flu"

Do you know enough about meningococcal disease?

Meningococcal disease is hard to recognise as early symptoms are easily mistaken for a cold or flu. Whilst it is a rare disease, it can be fatal within 24 hours or cause permanent disabilities.

Different strains cause invasive meningococcal disease.

Most Australians at risk are not fully protected.



SPEAK TO YOUR DOCTOR ABOUT MENINGOCOCCAL DISEASE AND PREVENTION OPTIONS, INCLUDING VACCINATION

أعراض التهاب الأذن وعلاماته.

• قد تبدو الأذن حمراء من الداخل أو الخارج

• ألم، أو شدّة الطفل لأذنه

• الحمّى.

رشح

• قد يخرج إفراز من الأذن

• قلة الراحة قد تبدو مفاجئة

التهاب الأذن

- مرض شائع آخر من الأمراض التي تصيب الأطفال، وبالأخص الرضع وصغار الأطفال
- هذا لأن القنوات في آذانهم أصغر
- يطيب بسرعة عادة وليس خطيرًا
- لا تُعطى المضادات الحيوية دائمًا لأن سبب الالتهاب يكون فيروس عادة



ما الذي يمكنك فعله في حالة التهاب الأذن

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة



- إرشادات أو مشورة أخرى بخصوص القطرة أو الأدوية التي يصفها الطبيب
- الأدوية المهدئة للألم

ما الذي يمكنك فعله في المنزل



- تخفيف الألم
- شجعه على الراحة
- شجعه على تناول السوائل
- تجنب السباحة

متى تذهب إلى المستشفى



- نزيف أو إفراز من الأذن
- إذا كنت قلقاً أو غير متأكد
- لا يمكنك استشارة طبيب

متى تستشير الطبيب



- إذا كنت تشك أن طفلك مصاب بالتهاب الأذن فمن المستحسن استشارة طبيب العائلة أو استدعاء طبيب لزيارة منزلية
- إذا كانت الأذن مؤلمة وهناك احمرار في المنطقة العظمية خلف الأذن

NURSE-ON-CALL
1300 60 60 24



24 HOUR HEALTH ADVICE FOR ALL VICTORIANS

خط المساعدة للحصول
على مشورة صحية مهنية
مجانية على مدار الساعة

أعراض الخناق وعلاماته

• يبدأ كنزلة برد

• سعال يشبه النباح

• صفير عند التنفس

• صوت أجش

• الحمى.

• تزداد حدة السعال بالليل عادة

الخناق

- نوع من الفيروس
- يسبب تورماً في الحنجرة والقصبه الهوائية
- يصيب الأطفال من ٦ أشهر إلى ٥ سنوات
- قد تشد حدته بالليل
- قد يزداد سوءاً بسرعة لذلك راقب أعراض صعوبة التنفس



ما الذي يمكنك فعله في حالة الخناق

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- ناقش معه أدوية علاج قلة الراحة مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- شجعه على الراحة
- شجعه على تناول السوائل
- هدئهم
- أدوية لعلاج قلة الراحة



متى تتصل بثلاثة أصفار (000)

- إذا كانوا يجدون صعوبة في التنفس
- أيضًا إذا كانوا يريلون (يسيل لعابهم)
- أيضًا إذا كانوا مصفرّي الوجه** ويشعرون بالنعاس
- يتنفس الطفل بسرعة أكبر أو بطريقة أصعب من المعتاد
- التصاق/انجذاب الجلد حول الضلوع / الحلق



متى تذهب إلى المستشفى

- إذا كان طفلك دون الـ 6 أشهر
- إذا كان طفلك منزعًا



صيدليات سوبركير (Supercare) التابعة لحكومة فيكتوريا مفتوحة على مدار 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، وفيها غرف استشارة خاصة وخدمة تمريض مجانية في الموقع من ممرضة مسجلة من 6 مساءً إلى 10 مساءً كل يوم.

أعراض التهاب الصدر وعلاماته

• تنثُر

• الحمى.

• تنفس أسرع

• صفير يخرج عند التنفس

• قلة كمية الطعام والشراب التي يتناولها

• تنفس بمجهود

التهاب الصدر — (التهاب القصيبات)

- فيروس آخر شائع
- يصيب مسالك الهواء والرئتين
- شائع بين الرضع تحت 12 شهرًا، إلى دون سن 5 سنوات
- قد يشعرون بالمرض إلى ما يقل عن 10 أيام
- وقد يستمرون في السعال لمدة 4 أسابيع
- لا تنفع المضادات الحيوية لعلاج
- تسوء الحالة عند التعرض لدخان السجائر



ما الذي يمكنك فعله في حالة التهاب الصدر

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- إرشادات لاستعمال منتجات المحاليل الملحية للأنف ، مثل القطرة أو الرشاش الخالي من المواد الحافظة
- ناقش معه أدوية علاج قلة الراحة مثل الباراسيتامول أو الأيبوبروفين



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- ما الذي يمكنك فعله في المنزل
- تناول القليل من الطعام على فترات متكررة
- مزيد من الراحة
- استعمل العلاج لتصفية الأنف خاصة قبل الأكل
- أدوية لعلاج قلة الراحة



متى تذهب إلى المستشفى

- إذا كان طفلك وُلد قبل أوانه أو سنّه أقل من 10 أسابيع
- إذا كان طفلك يعاني من مرض مزمن في الرئتين
- إذا كان طفلك ينحدر من أصل سكان أستراليا الأصليين أو سكان جزيرة مضيق توريس
- إذا كنت قلقًا أو غير متأكد



متى تستشير الطبيب

- إذا وجدوا صعوبة في تناول الطعام
- إذا كان عدد حفاضاتهم المبللة أقل
- إذا كان جلدهم لونه شاحب** ومبلل بالعرق
- إذا تغيّر لون وجههم عند السعال



متى تتصل بثلاثة أصفار (000)

- إذا كانوا يجدون صعوبة في التنفس



Keeping your child healthy in childcare or school!

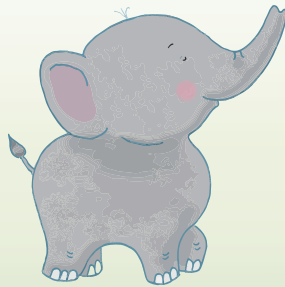
PROUDLY SUPPORTING



Colds and snotty noses are very common in babies and children. Children tend to catch more colds and have a lower resistance to germs than adults.



A gentle **preservative-free nasal saline spray** like Flo can help relieve cold and allergy symptoms by:



1. Washing out viruses and allergens in the nose
2. Clearing mucus in the nose resulting in easier breathing and sleep



Ask your Pharmacist for Flo!

ALWAYS READ THE LABEL. FOLLOW INSTRUCTIONS FOR USE. IF SYMPTOMS PERSIST, TALK TO YOUR HEALTH PROFESSIONAL.

Tell Me Baby Reviewers have not received any valuable consideration from Flo for their testimonial. Flo proudly supports the work of Asthma Australia. The Asthma Australia logo in this advert does not in any way constitute an endorsement by Asthma Australia of ENT Technologies or Flo products.

© 2019 ENT Technologies Pty Ltd ABN 89103249207 ENT Technologies Pty Ltd, Suite 304, 12 Cato St, Hawthorn East, VIC 3123
Ph: 1300 857 912 Email: info@enttech.com.au | YouTube - Search Flo Nasal Health www.flo.com.au

أعراض الربو وعلاماته

• التنفس بسرعة أكبر أو بطريقة أصعب

• الشعور بثقل أو انقباض في الصدر

• تنفس بجهد (أزيز) أو صفير

• صعوبة في إكمال جملة من الكلام

• تزداد حدة السعال بالليل

• تزداد حدة السعال بعد التمارين الرياضية

الربو

- ينتج الربو عن ضيق المسالك الهوائية في الرئتين.
- وقد ينتج ذلك عن شيء في البيئة يطلق عليه مُثير الحساسية.
- مثيرات الحساسية قد تكون: الغبار الجوي، غبار اللقاح، نزلات البرد، الحيوانات الأليفة، دخان السجائر، التمارين الرياضية
- وهذا يسبب تورُّم في المسالك الهوائية، وتكوّن كميات إضافية من المخاط، ويؤدي إلى شدّ أربطة العضلات.



ما الذي يمكنك فعله في حالة الربو

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- لشراء أدوية إسعاف، البخاخ الأزرق (لا حاجة لطبيب)
- إرشادات لأفضل طريقة لاستعمال البخاخ الأزرق
- لشراء أنبوب دواء الربو^٨ وقناع الوجه لتحسين توصيل الدواء



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- يجب عليك اتباع خطة عملك الخاصة بالربو
- سيكون عندك أدوية إسعاف (البخاخ الأزرق) للأعراض الحادة
- قد يكون عندك أيضًا أدوية الوقاية للاستعمال اليومي
- يمكنك أيضًا استعمال الإسعافات الأولية للربو



متى تتصل بثلاثة أرقام (000)

- إذا كانوا يجدون صعوبة في التنفس
- إذا صار طفلك منزعجًا أو واهن الجسم
- إذا رأيت التصاق/انجذاب الجلد حول الصدر أو الحلق



متى تذهب إلى المستشفى

- إذا كان طفلك يتنفس بجهد (أزيز) ويسعل
- إذا كان يتنفس بصعوبة زائدة
- أفضل شيء لإدارة الربو هو مداومة الزيارات المنتظمة لطبيبك
- للحصول على خطة عمل للربو لرعاية الطفل أو المدرسة



Did You Know?

Spacers are designed to improve delivery of pressurised metered dose inhaler (puffer) medications in the lungs.

echamber PROUDLY SUPPORTING

ASTHMA AUSTRALIA

Spacer with Small Mask

- Anti-Static - no priming needed
- Reusable, single patient use
- Latex & BPA free
- Environmentally friendly durable and recyclable materials
- Unique butterfly one way valve
- Universal 15mm - 22mm mouthpiece
- Click-apart chamber for easy cleaning
- **Clinically Proven***

The Butterfly Valve® prevents **backflow** of expired air and is an **auditory cue** for correct breathing in and out



Find in your local pharmacy or go to www.echamber.com
©2019 Bird Healthcare Pty Ltd, 18 Corporate Blvd, Bayswater VIC 3153

*visit www.echamber.com for references

ASTHMA FIRST AID

1



SIT THE PERSON UPRIGHT

- Be calm and reassuring
- Do not leave them alone

2



GIVE 4 SEPARATE PUFFS OF BLUE/GREY RELIEVER PUFFER

- Shake puffer
- Put 1 puff into spacer
- Take 4 breaths from spacer
- Repeat until 4 puffs have been taken
- Remember: Shake, 1 puff, 4 breaths

OR give 2 separate doses of a Bricanyl inhaler (age 6 & over) or a Symbicort inhaler (over 12)

3



WAIT 4 MINUTES

- If there is no improvement, give 4 more separate puffs of blue/grey reliever as above

OR give 1 more dose of Bricanyl or Symbicort inhaler

IF THERE IS STILL NO IMPROVEMENT

4



DIAL TRIPLE ZERO (000)

- Say 'ambulance' and that someone is having an asthma attack
- Keep giving 4 separate puffs every 4 minutes until emergency assistance arrives

OR give 1 dose of a Bricanyl or Symbicort every 4 minutes – up to 3 more doses of Symbicort

 Translating and Interpreting Service
131 450



Contact Asthma Australia

1800 ASTHMA
(1800 278 462)

asthma.org.au

CALL EMERGENCY ASSISTANCE IMMEDIATELY AND DIAL TRIPLE ZERO (000) IF:

- the person is not breathing
- the person's asthma suddenly becomes worse or is not improving
- the person is having an asthma attack and a reliever is not available
- you are not sure if it's asthma
- the person is known to have Anaphylaxis – follow their Anaphylaxis Action Plan, then give Asthma First Aid

Blue/grey reliever medication is unlikely to harm, even if the person does not have asthma.

©Asthma Australia 2019

18

ASTHMA AUSTRALIA .TRAINING



Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY



دورة 10760NAT في التوعية ببدء الربو

هذه الدورة مُعدّة خصيصًا لتنمية بروتوكولات الإدارة المعيارية في حالة الطوارئ عند التعامل مع حالات الربو ولتعزيز معرفة المشاركين حول المسببات الأساسية للربو ومثيرات الحساسية وللتعرّف على الربو وعلاجه.

ملاحظة: هذه الدورة تفي بمتطلبات ACECQA الحالية للتدريب على إدارة الربو.

للحجز اتصل بنا على 03 9026 7088

أعراض النزلة المعوية وعلاماته

• الحمى.

• عدم الاهتمام بالطعام والشراب

• ألم في المعدة

• قيئ

• إسهال

• قلة النشاط

النزلة المعوية

- النزلة المعوية هي مرض يصيب البطن
- تأتي نتيجة الكثير من العوامل المختلفة
- لكن المسبب الشائع هو فيروس
- من السهل نقل النزلة المعوية إلى الآخرين، لذلك فغسل الأيدي مهم جدًا



ما الذي يمكنك فعله في حالة النزلة المعوية

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة



- منتجات استعاضة الإلكتروللايت

ما الذي يمكنك فعله في المنزل



- غسل الأيدي بانتظام
- أهم شيء هو أن يستمر طفلك في شرب السوائل
- قدّم له كميات أقل من السوائل على فترات أكثر
- حاول إعطاءه الماء، لبن الأم / اللبن الصناعي

متى تذهب إلى المستشفى



- إذا كنت قلقاً أو غير متأكد
- لا يمكنك استشارة طبيب أو صيدلي
- "البقعة الطرية" (اليفوخ) غائرة

متى تستشير الطبيب



- إذا كان طفلك أصغر من 6 أشهر
- يتقيأ وعنده إسهال ولا يشرب
- لا يستطيع الاحتفاظ بالسوائل في أمعائه
- وجود دم في البراز
- القيء لونه أخضر
- إذا قلّ عدد حفاضاتهم المبللة
- علامات تدل على الجفاف (جفاف في الشفاه، الفم، اللسان)

أمثلة الأدوية



الأيوبروفين



الباراسيتامول



منتجات استعاضة الإلكتروللايت



البخاخ الأزرق



حاقن تلقائي للأدرينالين



المحاليل الملحية الخالية من المواد الحافظة



مضادات الهيستامين

أعراض الحساسية وعلاماتها

• طفح جلدي و/أو حكة

• وخز خفيف في الفم أو حوله

• ألم في المعدة

• قيئ

• إسهال

• تورم في مكان الحساسية

الحساسية

- ردات الفعل التحسسية شائعة
- أكثر المسببات شيوعًا هي الأطعمة: البيض، الفول السوداني، لبن البقر، الصويا، القمح، السمك، والمحار
- ردود الفعل الأخرى تأتي من لسعات البعوض والحشرات الأخرى؛ ومن العشب والأشجار
- المواد مثل "اللاتيكس" والمعادن
- الأدوية مثل المضادات الحيوية
- كثير من ردود الفعل تكون خفيفة



ماذا تفعل في حالة الحساسية

متى يتمكن الصيدلي من تقديم المساعدة

- أدوية يطلق عليها مضادات الهيستامين
- شراء المحقن الذاتي لاستعماله مع خطة العمل
- للمشورة أو لعلاج الحكة أو الطفح الجلدي أو أي أعراض حساسية أخرى



ما الذي يمكنك فعله في المنزل

- لردة الفعل التحسسية الخفيفة أعط الطفل دواء يطلق عليه مضاد الهيستامين
- إذا كانت شديدة (الحساسية المفرطة/التأق) وكان سببها معروفًا، فمن المفروض أن يكون لديك خطة عمل تشمل قلم محقن ذاتي (epi pen)



متى تتصل بثلاثة أصفار (000)

- إذا كانوا يجدون صعوبة في التنفس
- بعد حقن المحقن الذاتي epi
- تورّم اللسان أو الحلق
- شحوب** أو وهن الجسم
- تغيير في لون الجلد
- ردة فعل شديدة



متى تذهب إلى المستشفى

- إذا كنت قلقًا أو غير متأكد
- سعال مستمر أو جهد في التنفس (أزيز)



Asthma Australia
TRAINING
BOOK TODAY



ASTHMA
AUSTRALIA
RTO No. 4987

10710NAT دورة في التوعية بالحساسية والحساسية المفرطة/التأق

الغرض من هذه الدورة هو زيادة التوعية بالحساسية والحساسية المفرطة/التأق في المجتمع.

ملاحظة: هذه الدورة تفي بمتطلبات ACECQA الحالية للتدريب على إدارة الحساسية المفرطة/التأق.

للحجز اتصل بنا على 03 9026 7088

موجز

- الأمراض والإصابات أمر شائع في الأطفال
- الفيروس هو أكثر الأمراض شيوعاً
- يمكن تدبّر معظم الأمور في المنزل
- اطلب المشورة عند الحاجة
- تستطيع معظم خطوط المساعدة تقديم المساعدة لك على تصنيف الأعراض
- تستطيع بعض خطوط المساعدة الحصول على مترجمين شفهيين
- اتصل **بالإسعاف** أو توجه إلى **المستشفى** إذا شعرت أن الحالة خطيرة
- مما يُنصح به عمل دورة في الإسعافات الأولية لمساعدتك على الشعور بالثقة
- هناك دورة أيضاً لإدارة حالات الحساسية المفرطة/التأق والربو



HLTAID003

تقديم الإسعافات الأولية

هذه الدورة مصممة خصيصاً لتوفير المعرفة والمهارات عند تقديم الإسعافات الأولية للاستجابة لحالات الإصابة في المنزل ومكان العمل والمجتمع العام.

ملاحظة: ملاحظة: هذه الدورة تتبع الإرشادات الحالية لمجلس الإنعاش الأسترالي (ARC). مما يُنصح به هو تجديد المعرفة والمهارات المتعلقة بـ CPR سنوياً.

Asthma Australia

TRAINING

BOOK TODAY



ASTHMA AUSTRALIA

WHO HAS YOURS?

HTO No. 4987

للحجز اتصل بنا على 03 9026 7088

CHOKING FIRST AID

1  **GET THEM TO COUGH**

- Stay calm
- Encourage coughing
- Monitor breathing

2  **DO 5 BACK BLOWS**


- Infants less than 1 year old: place face down on your knee
- Older children, sit and lean forward

3  **DO 5 CHEST THRUSTS**

- Give 5 sharp blows with the heel of your hand
- Check between each blow

IF CHILD STOPS BREATHING OR BACK BLOWS DON'T WORK OR SKIN DISCOLOURED

4  **DIAL TRIPLE ZERO (000)**



- Say 'ambulance' and that a child is choking. Make sure you tell them the child's age.
- Alternate five back blows and five chest thrusts until emergency help arrives.
- Check to see if the blockage has cleared between each thrust.

دليل الخدمات الصحية

هيوم والمناطق المحيطة بها

ممرضة تحت الطلب – 1300 60 60 24

ممرضة تحت الطلب (NURSE-ON-CALL) هو خط مساعدة هاتفية يوفر النصائح الطبية والصحية الخبيرة وذلك بمعرفة أحد طواقم التمريض المسجلة على مدار (24) ساعة وطوال (7) أيام في الأسبوع. كما تتوفر خدمات الترجمة الشفهية للمتصلين الذين يتحدثون لغات أخرى وذلك على نفس الرقم.



خط المساعدة على مدار (24) ساعة للأمومة والطفولة – 13 22 29

سوف يوفر لك خط المساعدة الذي يتمتع بالسرية والمتوفر على مدار (24) ساعة للأمومة والطفولة النصائح والإرشادات حول رعاية طفلك وصحته بداية من المهد وحتى دخوله المدرسة). عندما تتصلين، ترد عليك أحد أطقم التمريض المؤهلة في مجال الطفولة والأمومة حيث يمكنها أن تناقش معك ما يساورك من مخاوف حول أمور مثل: صحة الطفل، والتغذية السليمة، والرضاعة الطبيعية، وصحتك وغيرها من الأمور الأبوية.

تتوفر خدمات الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS National) على مدار الساعة (7/ 24) ، طوال أيام الأسبوع) وذلك للمتصلين ممن يتحدثون لغات أخرى. اتصل على 131 450



خط معلومات السموم 13 11 26

يوفر مركز معلومات السموم في فيكتوريا (VPIC) معلومات حول الإجراءات الضرورية واللازمة الواجب اتخاذها في حال الإصابة أي شخص بالتسمم أو تعاطي جرعات زائدة أو حدوث أي خطأ أثناء تناول الأدوية. كما يمكن لهذا المركز (VPIC) تقديم العون والدعم في حال تعرض أحد الأشخاص للعض أو اللدغ من قبل أحد الحيوانات البحرية (مثل قنديل البحر، أو الثعابين، أو العناكب أو الحشرات مثل النحل والزنايبير). عندما تتصل على مركز (VPIC)، يرد عليك أحد الأطقم الطبية المدربة والذي بدوره يزودك بمعلومات الإسعافات الأولية، ويخبرك بما إذا كنت في حاجة إلى الاتصال على سيارة إسعاف أو كنت في حاجة إلى زيارة الطبيب لتلقي العلاج.

تتوفر خدمات الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS National) على مدار الساعة (7/ 24) ، طوال أيام الأسبوع) وذلك للمتصلين ممن يتحدثون لغات أخرى. اتصل على 131 450



خط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية 1800 686 268 أم إلى أم – 1800

خط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية هو خط خدمات عبر الهاتف يتمتع بالسرية ويوفر لك معلومات ونصائح حول الرضاعة الطبيعية لطفلك. يمكنك التحدث إلى المستشارين حول أمور مثل: متى تبدأ عملية الرضاعة الطبيعية لطفلي؟ ومتى أوقفها؟ وكيف يمكنني شفط لبن الثدي وتخزينه؟ وماذا أفعل عندما يرفض الطفل الرضاعة الطبيعية؟ يتوفر خط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية على مدار (24) ساعة طوال (7) أيام في الأسبوع. تتوفر خدمات الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS National) على مدار الساعة (7/ 24) ، طوال أيام الأسبوع) وذلك للمتصلين ممن يتحدثون لغات أخرى. اتصل على 131 450



خط المعلومات الصحية الوطنية بشأن فيروس كورونا 1800 020 080

إذا كنت تشك في إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19)، يُرجى الاتصال على: الخط الساخن الوطني وذلك على رقم 1800 020 080 حيث يجري تحويلك إلى أحد أطقم التمريض المسجلة. يعمل الخط الساخن على مدار (24) ساعة طوال أيام الأسبوع. تتوفر خدمات الترجمة الشفهية والتحريرية (TIS National) على مدار الساعة (7/ 24) ، طوال أيام الأسبوع) وذلك للمتصلين ممن يتحدثون لغات أخرى. اتصل على 131 450



هل تعاني أنت أو أي شخص من أحبائك يعاني من الربو؟

اشترك في النشرة الإلكترونية (onAIR) الخاصة بنا، فهي مليئة بالتحديثات المتعلقة بالسيطرة على حالات الربو، وأحدث الأبحاث وما تقدمه (Asthma Australia) من دعم جيد لكل شخص من بين تسعة أستراليين يعانون من الربو.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني

www.asthma.org.au أو اتصل على **ASTHMA 1800**
الخط الساخن (1800 278 462)

سجل الآن في برنامج دعم مرضى الربو للحصول على
الدعم للتحكم في حالات الربو والسيطرة عليها.

سوف تحصل على:

الحزمة الإلكترونية الخاصة بالسيطرة على مرض الربو وهي تتضمن:
كتيبات مفيدة وخطط عملية للتعامل مع حالات الربو ومقاطع فيديو تعليمية
وغير ذلك المزيد.



**ASTHMA
AUSTRALIA**



شكر و عرفان



بتمويل من

phn
NORTH WESTERN
MELBOURNE

An Australian Government Initiative

ما كان لبرنامج صحة الأطفال أن يخرج إلى النور لولا التمويل الذي تلقاه من شبكة شمال غرب ملبورن للصحة الأولية (NWMPHN) من خلال برنامج شبكة الخدمات الصحية الأساسية التابع للحكومة الأسترالية.



**ASTHMA
AUSTRALIA**

RTO No - 4987 | (مكتب ولاية فيكتوريا) Asthma Australia

17-15 شارع دادلي
غرب ملبورن ولاية فيكتوريا 3003

asthma.org.au

1800 ASTHMA
(1800 278 462)