

## السفر مع الأطفال

### Travelling with children

- داء الكلب
- الانفلونزا

عند السفر إلى منطقة ينتشر فيها مرض الحصبة، يمكن للأطفال الحصول على لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR) ابتداءً من عمر 6 أشهر. يتلقى الرضع بشكل روتيني الجرعة الأولى من لقاح الحصبة في عمر 12 شهرًا في كندا.

يجب إعطاء جرعتين إضافيتين من لقاح يحتوي على الحصبة بعد أن يبلغ الطفل 12 شهرًا من العمر، حتى لو تلقى طفلك جرعة قبل ذلك. يضمن ذلك مناعة طويلة الأمد.

بعض اللقاحات لا ينبغي أن تُعطى للرضع والأطفال الصغار. اتصل بطبيبك أو عيادة السفر أو ممرض صحة عامة لمعرفة اللقاحات التي يحتاجها طفلك وخطر الإصابة بالعدوى أثناء السفر.

#### كيف يمكنني منع المرض؟

الرضاعة الطبيعية أو الصدرية هي أفضل طريقة لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عبر الغذاء والماء.

يجب تنقية الماء (غليه وتبريده) قبل تقديمه للأطفال. يشمل ذلك الماء المستخدم لتخفيف العصير أو تحضير حليب الرضع.

انظر في استخدام الحليب الجاهز للإرضاع في الرحلات القصيرة.

#### كيف يمكنني حماية أطفالي من الملاريا؟

الملاريا مرض تسببه لدغات البعوض والطفيليات الصغيرة التي تدخل إلى مجرى الدم. أفضل طريقة للوقاية من الملاريا هي تجنب لدغات البعوض.

عند الإمكان، لا تأخذ الرضع أو الأطفال الصغار إلى المناطق التي ينتشر بها مرض الملاريا. آثار الملاريا أكثر خطورة بكثير عند الأطفال. الأدوية المضادة للملاريا المتوفرة للأطفال محدودة.

يجب على الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو صدرية في حال تناول الممرض أدوية للوقاية من الملاريا أن يتناولوا الأدوية أيضًا، حيث أن الحليب سيحتوي على القليل من أدوية الممرض.

يجب أن ينام الأطفال في غرف ذات نوافذ مغطاة بشبك أو تحت ناموسيات عند توفرها. حاول استخدام ناموسية فوق حاملات الرضع.

إذا كنت تشارك في أنشطة خارجية بين الغسق والفجر، ارتد ملابس بأكمام طويلة وسراويل، واستخدم طارد الحشرات على جميع أجزاء الجلد المكشوفة. تحتوي أكثر طاردات الحشرات فعالية على منتج يسمى ديت أو إيكاريدين. يُفضل الآن استخدام إيكاريدين بدلاً من ديت للأطفال بعمر 6 أشهر وما فوق. ويرجع ذلك إلى أنها تدوم لفترة أطول، وليس لها رائحة، وآمنة للاستخدام حول المواد الاصطناعية والبلاستيك.

يتعرض الأطفال لخطر أكبر للإصابة بالمرض بسبب السفر إلى البلدان الاستوائية والأجزاء النامية في العالم. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو موظفي عيادة السفر للحصول على المشورة قبل السفر.

#### ماذا يجب أن أحضر؟

- طارد حشرات يحتوي على مادة ديت أو إيكاريدين على شكل سائل أو كريم، لا بخاخ
- محلول إمامة فموي وأقراص تعقيم الماء
- الدواء الذي يوصي به مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لعلاج الحمى
- أحذية مريحة ومغلقة وملابس فضفاضة من القطن وقبعة شمس إذا كنت مسافرًا إلى وجهة ذات مناخ حار
- واقي من الشمس مقاوم للماء بعامل حماية من الشمس SPF 30 أو أكثر
- مقعد السيارة الخاص بطفلك. قد يتمكن من استخدامه على متن الطائرة إذا كان له مقعد خاص به

#### هل يمكنني السفر بالطائرة مع طفلي؟

لا تسافر بالطائرة مع طفل خديج أو رضيع يقل عمره عن 7 أيام. أثناء إقلاع الطائرة وهبوطها، يوصى بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية أو صدرية أو من الزجاجات. إرضاع طفلك يساعده على البلع ويمنع آلام الأذن.

#### ما هي التطعيمات التي سيحتاجها طفلي؟

تأكد من أن طفلك قد أخذ التطعيمات الروتينية في مواعيدها من خلال أحد عيادات الصحة العامة أو مقدم الرعاية الأولية المتابع له. قم بزيارة عيادة سفر قبل السفر بـ 6 إلى 8 أسابيع على الأقل.

قد توصي عيادة السفر بلقاحات السفر اعتمادًا على المكان الذي ستذهب إليه، وما تخطط للقيام به أثناء وجودك هناك، ومدة إقامتك، وعمر طفلك. احمل معك سجل التطعيمات التي حصل عليها طفلك. تشمل التطعيمات المحتملة ما يلي:

- التهاب الكبد الوبائي A
- التهاب الكبد الوبائي B
- المكورات السحائية
- إسهال المسافرين والكوليرا
- التيفوئيد
- الحمى الصفراء
- التهاب الدماغ الياباني

في كندا، لا يُنصح باستخدام المنتجات التي تحتوي على أكثر من 10% من مادة ديت للأطفال دون سن الثانية عشرة. لا يُنصح باستخدام منتجات مادة ديت للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين. ولكن عندما يعيش الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر إلى عامين أو يسافرون في منطقة موبوءة بالمalaria، فإن فرص الإصابة بالمرض الشديد تكون أعلى من مخاطر طارد الحشرات الذي يحتوي على مادة ديت عند استخدامه بشكل صحيح.

لمزيد من المعلومات حول طاردات الحشرات، بما في ذلك التوصيات المحددة للأطفال دون سن الثانية، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 96 طارد الحشرات ومادة ديت](#).

### كيف يمكنني منع الإصابة بإسهال المسافر؟

يتوفر لقاح للمساعدة في الحماية من إسهال المسافر والذي تسببه *الإشريكية القولونية* المسببة للتسمم المعوي (ETEC). وهو يحمي أيضًا من الكوليرا. لا ينبغي أن يتلقى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين اللقاح. لمزيد من المعلومات حول هذا اللقاح، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم k41 لقاح إسهال المسافر والكوليرا](#).

يوفر اللقاح الحالي حماية من نوع واحد من البكتيريا المسببة لإسهال المسافر فقط. اتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة (التنظيف) والحرص مما تأكله وتشربه هي أفضل الطرق للوقاية من إسهال المسافر. للحصول على نصائح حول كيفية غسل يديك بشكل صحيح، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 85 غسل اليدين: ساعد على وقف انتشار الجراثيم](#).

### كيف يمكنني علاج إسهال المسافر؟

يجب أن يتلقى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين والذين يعانون من الإسهال الشديد رعاية طبية. اصطحب طفلك إلى مقدم الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت على طفلك علامات:

- الجفاف
  - الإسهال الدموي
  - الإسهال المصحوب بحمى شديدة أو قيء مستمر
  - عدم التحسن على الرغم من استخدام محلول الإمهاء الفموي
- في بعض الحالات، قد يكون الإسهال علامة على وجود عدوى أخرى (على سبيل المثال، الملاريا)، لذلك من المهم أن تزور مقدم الرعاية الصحية. ناقش أعراضك معه وتذكر أن تخبره بالمكان الذي سافرت إليه أو عشت فيه.
- لا تعطِ مضادات حيوية أو أي أدوية أخرى للأطفال لإيقاف الإسهال إلا إذا نصحك مقدم الرعاية الصحية بذلك. تجنب استخدام سبباليستيلازيموت (مثل بيبتيو-بيسمول) لعلاج الإسهال عند الأطفال. يجب على المرضع رضاعة طبيعية أو صدفية تجنب استخدام سبباليستيلازيموت أيضًا. إذا تناول طفلك هذا النوع من الدواء وحدثت تغيرات في سلوكه مصحوبة بالغثيان والقيء، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. قد تكون هذه الأعراض علامة مبكرة على الإصابة بمتلازمة راي، وهو مرض نادر ولكنه خطير. لمزيد من المعلومات حول متلازمة راي، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 84 متلازمة راي](#).

يعد الجفاف الناتج عن الإسهال أكثر إثارة للقلق عند الأطفال لأنهم يصابون بالجفاف بشكل أسرع من البالغين. من الضروري شرب كميات إضافية من السوائل بمجرد بدء الإسهال والنظر في استخدام محلول الإمهاء الفموي.

ينبغي الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو الصدرية أو الحليب الصناعي طوال فترة المرض بالإضافة إلى محلول الإمهاء الفموي. يجب على الأطفال الذين توقفوا عن الرضاعة أن يستمروا في تناول الأطعمة الصلبة بالإضافة إلى محلول الإمهاء الفموي.

### لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة ملفات HealthLinkBC التالية:

- [ملف HealthLinkBC رقم e41 إسهال المسافر](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم f41 الوقاية من الملاريا](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم k41 لقاح إسهال المسافر والكوليرا](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم 99 كيف تأخذ الحرارة: للأطفال والبالغين](#)