

# بولوه

## اتصلوا بخط المساعدة للاستشارة إذا كنتم غير متأكدين ممّا عليكم فعله حين يعاني طفلكم من التهابات الصدر.

ستكثر حالات السعال ونزلات البرد والتهابات الصدر عند الصغار هذا الشتاء؛ فكونوا على استعداد. يمكن الاعتناء بمعظم الأطفال بأمان في المنزل، لكنهم سيحتاجون في بعض الأحيان إلى دعم من هيئة الخدمات الصحية الوطنية.

بوسع مستشاري خط المساعدة لدينا تقديم الخدمة باللغات الإنجليزية والبنجابية والميربورية والبولندية واللوغندية والرونيانكورية والروكيغية والروتوروية والكينيارواندية. ويمكن توفير مترجمين شفهيين للغات أخرى.

اكتشفوا المزيد على: <https://what0-18.nhs.uk>

هل أنتم من السود أو الآسيويين أو من الأقليات العرقية وترغبون في معرفة المزيد عن التهابات الصدر؟ هل ترغبون في الحصول على دعم للاستفادة من الخدمات الصحية المناسبة؟

اتصلوا بنا على الرقم **0800 151 2605**

<https://helpline.barnardos.org.uk>

امسحوا رمز الاستجابة السريعة  
لصفحات النصائح على موقعنا



## إذا كنتم تشعرون بالقلق حيال صحة طفلكم، فثقوا في غرائزكم.

### تحتاجون إلى مساعدة عاجلة:

توجهوا لقسم الطوارئ بأقرب مستشفى أو اتصلوا  
بالرقم **999**.

### إذا كان طفلكم يعاني من أي ممّا يلي:

- لون غير طبيعي (شاحب أو أرجواني أو أزرق)
- التنفس صاخب للغاية أو غير منتظم
- غير قادر على تناول الطعام
- وهن وخمول أو احتياج شديد
- طفح جلدي جديد لا يختفي عند اختباره بوضع كوب زجاجي عليه



الأحمر

### عليكم الاتصال بطبيب أو ممرضة اليوم:

برجاء الاتصال بعيادة ممارسك العام أو الاتصال  
بالهيئة على الرقم **111**.

### إذا كان طفلكم يعاني من أي ممّا يلي:

- صعوبة في التنفس؛ كما لو كان يمتص ضلوعه
- التنفس صاخب أو غير منتظم أحياناً
- عدم ابتلال الحفاض لمدة 12 ساعة
- الارتعاش أو الشكوى من آلام العضلات
- ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 5 أيام



الكهرماني

### الرعاية الذاتية.

استمروا في رعاية طفلكم في المنزل؛ وإذا كنتم  
ما تزالون تشعرون بالقلق حيال طفلكم، فاتصلوا  
بالهيئة على الرقم **111**.

### إذا كان طفلكم لا يعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه:

- تأكدوا من أنه يشرب كميات كافية من الماء واللبن
- ابحثوا عن العلامات التي يمكن أن تتفاقم



الأخضر