



ساعد طفلك في السيطرة على

مرض الربو



EPA 402-F-04-021
نوفمبر 2004

البيانات الداخلية
القطاع
مكتب التحكم في تلوث الهواء والتعرض
للإشعاع

الولايات المتحدة
الحماية البيئية
الوكالة

إنه لأمر صعب أن ترى طفلك مريضًا. غير أن الأخبار السارة تكمن في أنه يمكنك مساعدة طفلك في التحكم في مرض الربو. وهذا يعني تقليل عدد أيام التغيب عن الدراسة، وتقليل نوبات المرض التي يمكن أن تكون مخيفة لك ولطفلك.

إن لك دورًا هامًا، إلى جانب الطبيب، في مساعدة طفلك في التحكم في مرض الربو. نهنتك على قراءة هذا الكتيب.

"إن ابنتي كاري تعاني من الربو. وقد أصبحت الحياة أكثر سهولة منذ أن وضعنا خطة عمل للتعامل مع المرض مع طبيبها. وقد خفت حدة مرضها الآن.

"إن إعداد خطة نافعة، والتأكد من تناول الأدوية في موعدها بالطريقة الصحيحة قد قلل بالفعل من أيام مرضها. إن فحص المنزل للتخلص من "العوامل المحفزة للمرض" - وهي تلك الأشياء التي تسببت في إصابة كاري بالربو - قد صنع فارقًا كبيرًا أيضًا".

—ريتا، والدة كاري لئين البالغة من العمر 7 سنوات

من أجل تحقيق أقصى استفادة من هذا الكتيب

سوف تحتاج إلى قراءة هذا الكتيب لمعرفة المزيد حول مساعدة طفلك في الوقاية من أزمات الربو. ينقسم الكتيب إلى جزئين.

- اقرأ **الجزء الأول** للتعرف على كيفية وضع خطة للتحكم في الربو.
- اقرأ **الجزء الثاني** لمعرفة كيفية إبعاد الأشياء التي قد تحفز حدوث أزمات الربو عن طفلك.
- تبادل هذا الكتيب مع الأصدقاء والأسرة والمدرسين، وفريق الرعاية النهارية، وطبيب طفلك.
- ضع هذا الكتيب في مكان في المتناول، وخذه لقراءته بين الفينة والأخرى حين تحتاج إليه. نأمل أن تساعد هذه النصائح العملية طفلك في الحد من مشاكل الربو لديه.



اقرأ هذا الكتيب لمعرفة كيفية مساعدة طفلك.

الجزء الأول

وضع خطة للتحكم

الصفحة 4

معرفة المزيد عن مرض الربو

معرفة المزيد عن أزمات الربو، وسبب حدوث النوبات، والعلامات التحذيرية التي تُظهر أن مرض الربو لدى طفلك قد يزداد سوءًا.

الصفحة 6

الوعي بالعلامات

التحذيرية التي تظهر على طفلك

اعرف كيف تمنع حدوث أزمة قبل أن تزداد سوءًا.

الصفحة 11

إعداد خطة للتعامل مع الربو

اعمل مع طبيب طفلك لإعداد خطة يومية وخطة إنقاذ تفيد طفلك.

معرفة المزيد عن مرض الربو

تعرف على مرض الربو والعلامات التحذيرية المبكرة قبل أن يخرج المرض عن السيطرة. اعمل مع طبيب طفلك. ضع خطة عمل للتعامل مع المرض تناسب طفلك.

ما مرض الربو؟

الربو هو مرض يسبب ضيقاً في المسالك الهوائية للرئتين وتضخمهما. وهو مرض شائع بين الأطفال والمراهقين.

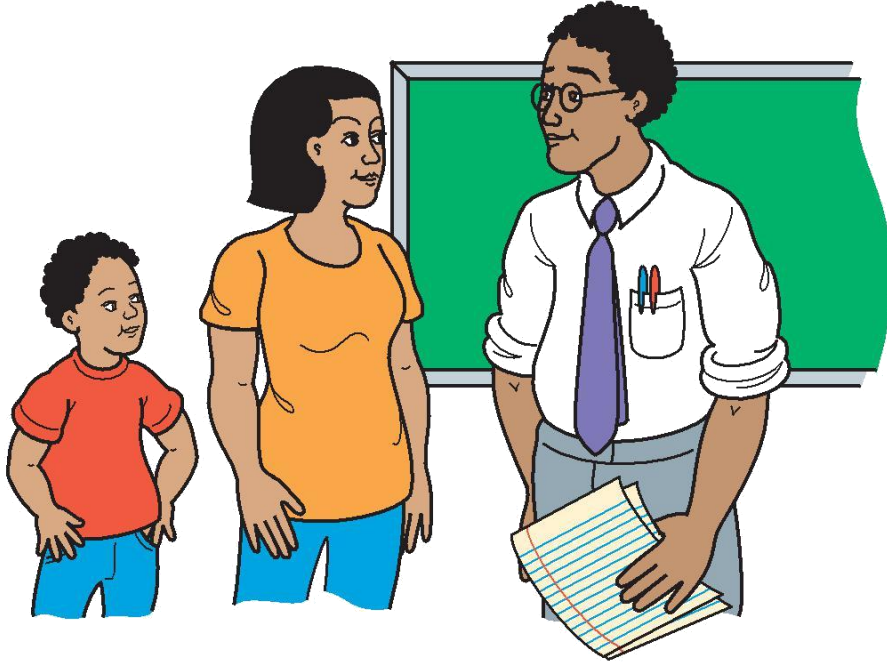
ما أزمة الربو؟

تحدث أزمة الربو عندما يصاب طفلك بالربو ولا يصل إلى رئتيه القدر الكافي من الهواء للتنفس. قد يسعل طفلك أو ينتفخ مُمِحِدًا صغيراً في أثناء الأزمة.

ما الذي يسبب أزمة الربو؟

يُطلق على الأشياء التي تسبب أزمات الربو اسم "محفزات المرض". توجد محفزات المرض في كل مكان. قد يكون منزل الطفل أو مدرسته ممثلين بمحفزات المرض مثل الآفات والعفن. اقرأ الجزء الثاني في الصفحة 15 لمعرفة المزيد حول محفزات المرض.

"لقد وجدت أنه من المفيد أن أعرف كل ما يمكن معرفته عن مرض الربو.
فحينما عرفت ما الأشياء التي ينبغي أن أبلغ مدرس طفلي بالاعتناء بها إذا
ما أصيب تايلور بأزمة ربو في المدرسة، كانت مهمة التحدث إليه أسهل".
— ماري والدة الطفل تايلور البالغ من العمر 9 سنوات



أخبر المدرسة إذا كان طفلك مصابًا بالربو.

انتبه للعلامات التحذيرية لدى طفلك

غالبًا ما تظهر على طفلك علامات تحذيرية. هذه العلامات التحذيرية قد تدل على أن أزمة الربو لدى طفلك قد تزداد سوءًا.

إذا كان طفلك صغيرًا جدًا، فقد لا يتمكن من إخبارك بما يشعر به. لذا، قد تضطر إلى مراقبة الطفل الصغير عن كثب لمعرفة ما إذا كانت هناك مشكلة.

كيف أعرف ما إذا كان مرض الربو يزداد سوءًا؟

تعرفي على العلامات التحذيرية التي تظهر على طفلك، وحاصري الأزمة قبل أن تزداد سوءًا. بالرغم من أن العلامات التحذيرية تختلف من طفل لآخر، يُبلغ الآباء عن بعض الإشارات الشائعة.

فكّري آخر مرة عانى طفلك فيها من أزمة الربو. في الصفحة التالية، تعرف على الإشارات التي لاحظتها قبل حدوث الأزمة. احرص على استعراض قائمة التدقيق هذه مع الطبيب المعالج لطفلك.

قائمة تدقيق العلامات التحذيرية لمرض الربو

العلامات التحذيرية
التي لاحظتها

كيف بدأ أو بدت
أو بدأ أنه يشعر



كان يتصرف بتململ واضطراب

سعال في أثناء الليل

كان وجهه شاحباً

أصيب بنزلة برد أو أنفلونزا

كانت توجد هالات سوداء تحت العينين

أصيب بالحمى

عانى من ضيق بالصدر

أصيب برشح أو زكام في الأنف

بدأ أنه يشعر بالضعف والتعب

عانى من وخز خفيف في الحلق

بدأ أنه يشعر بالصداع

عطس ودمعت عيناه



اكتب قائمة بالعلامات الأخرى التي لاحظتها:

علامات الطوارئ التحذيرية

هناك أوقات ينبغي فيها أن تصطحب طفلك إلى المستشفى أو الرعاية الحرجة على الفور.

اسأل الطبيب المعالج لطفلك عن علامات الطوارئ التي يجب أن تبحث عنها لمساعدتك أن تعرف عندما يعاني طفلك من حالة طبية حرجة مع مرض الربو.

يعرف بعض الآباء أن طفلهم يعاني من حالة طبية حرجة مرتبطة بمرض الربو إذا كان:

- يتنفس بطريقة مختلفة: أسرع، أو أبطأ، أو أكثر سطحية مما هو معتاد.
- يسعل أو يُحدِث صفيراً عند التنفس، ولا يستطيع التوقف.
- أظافر الأصابع أو الشفاه تتحول إلى اللون الأزرق.



دوّن علامات الطوارئ لدى طفلك هنا:

اقرأ كيف تعلم بعض الآباء كيفية البحث عن العلامات التحذيرية

"يعاني كلا طفلي من مرض الربو، ويظهر على كلٍ منهما علامات تحذيرية مختلفة جدًا قبل حدوث أزمة كاملة. كانت ابنتي كيم البالغة من العمر 5 سنوات على وشك الإصابة بمرض الربو عندما ظهرت هذه الهالات السوداء القائمة أسفل عينيها. وتبدو غريبة ولزجة.

"ومع ابني كلاي البالغ من العمر 13 عامًا، أشاهد أحيانًا أنه لا يشعر بالشهية لتناول الطعام، ويبدو أنه متعب كثيرًا - طاقته منخفضة فعلاً. ولا يحب كلاي، كمراهق، الاعتراف بازدياد مرض الربو. وطلبت منه أن يُخرج المقياس اليديوي للتنفس على الفور للتحقق من عدم وجود انخفاض في عدد مرات التنفس."

—رييكا، والدة كيم البالغ من العمر 5 أعوام،
والطفل كلاي البالغ من العمر 13 عامًا

"عندما بدأ جيمي في السعال بالليل، كنت أعرف أن هناك مشكلة ستحدث."

—كارلوس، والد جيمي البالغ من العمر 7 سنوات

كيف يمكنني مساعدة طفلي على التقليل من أزمات الربو؟

- لقد اتخذت الخطوة الأولى العظيمة. وهي أن تقرأ هذا الكتيب. هذا رائع!
- كن على وعي بالعلامات التحذيرية التي تظهر على طفلك وتشير إلى أن مرض الربو يزداد سوءاً. تعرف على علامات الطوارئ التحذيرية لأزمة الربو.
- تحدث إلى الطبيب المعالج لطفلك، واعملا على وضع خطة عمل للتعامل مع مرض الربو. . . معاً!



دَوِّن العلامات التحذيرية التي تظهر على طفلك.

إعداد خطة للتعامل مع الربو

تنظر خطة العمل في العوامل المحفزة أو المتسببة في حدوث الربو لدى طفلك. كما تتضمن الخطة أيضًا احتياجات طفلك اليومية من الأدوية. وتوضح الخطة أدوية الإنقاذ للإغاثة السريعة عند حدوث أزمة، أو عندما تبدأ علامات الربو في الظهور.

اعمل مع الطبيب المعالج لطفلك لتضع خطة عمل مكتوبة للتعامل مع مرض الربو الذي يعاني منه طفلك.

- أعط خطة عمل مرض الربو إلى مدرسة طفلك ومُدْرسيه، وجلساء الأطفال، وأعضاء الأسرة.

- تحدث عنها مع الأشخاص الذين يلعبون دورًا في حياة طفلك. في حالة حدوث أزمة ربو، فسيعرفون ما يتحتم عليهم القيام به.

بالرغم من أن خطط التعامل مع الربو قد تختلف من طبيب لآخر، إلا أن معظم الخطط سوف تتناول مجالين: برنامجًا يوميًا، وبرنامج إنقاذ.

اتبع خطة العمل. فهي يمكن أن تساعدك على خفض عدد أزمات الربو. تحدث إلى الطبيب المعالج لطفلك إذا كنت بحاجة إلى إجراء تغييرات في الخطة.

قد ينص البرنامج اليومي لخطة العمل على ما يلي:

- العوامل المحفزة لمرض الربو لدى طفلك
- الأدوية اليومية وكيفية استخدامها
- مخطط المقياس اليدي للتنفس

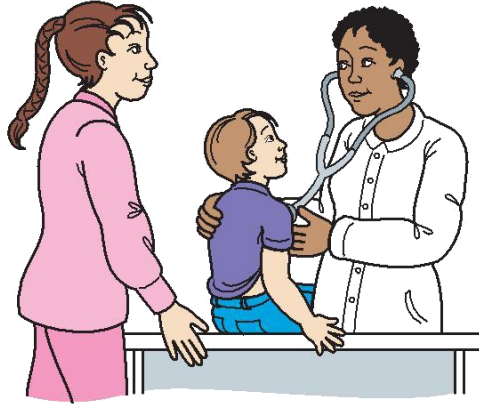
قد ينص برنامج الإنقاذ لخطة العمل ما يلي:

- العلامات التحذيرية التي تظهر على طفلك
- قراءات المقياس اليدي للتنفس لطفلك
- أسماء أدوية الإنقاذ المستخدمة لمعالجة الربو حينما تزداد حدة أزمة الربو سوءاً
- الخطوات التي يتعين اتخاذها إذا كان طفلك يعاني من أزمة ربو ومتى يجب الاتصال بالطبيب
- أرقام الاتصال بالطوارئ ومتى يجب أخذ طفلك إلى غرفة الطوارئ

تذكرا أيها الوالدان—تأكدوا من معرفة الكمية الصحيحة من الدواء التي يحتاج طفلكما إلى تناولها يوميًا. تحدثا إلى الطبيب المعالج لطفلكما إذا كانت لديكما أية أسئلة.

هل يستخدم طفلكما جهاز استنشاق، أو جهاز مباحة، أو مقياسًا يدويًا للتنفس؟ اطلبوا من الطبيب أن يوضح لكما كيفية استخدام هذه الأجهزة في المنزل. اجعلا طفلكما يمارس استخدامها بضع مرات أمام الطبيب.

"لقد اكتشفت أننا كنا بحاجة إلى التحدث إلى الطبيب بشأن ما يناسب وما لا يناسب خطة العمل مع الربو لدى جاريت. ومع إجراء تغييرات ضئيلة، ساعدنا جاريت في إيقاف المشاكل البسيطة قبل أن تتحول إلى مشاكل صحية كبيرة!"
—برندا، والدة جاريت البالغ من العمر 8 سنوات



اعرف كل ما يمكنك معرفته عن مرض الربو.

مراجعة الجزء الأول

- اقرأ عن مرض الربو.
- اعرف كل ما يمكنك معرفته عن العلامات التحذيرية التي تظهر على طفلك.
- اطرح أسئلة. اعمل مع الطبيب المعالج لطفلك على وضع خطة عمل للتعامل مع الربو تفيد طفلك وأسرته.
- اتبع خطة العمل. تأكد من أن جميع الأشخاص الذين يعتنون بطفلك يعرفون خطة العمل، وكيفية اتباعها.

الجزء الثاني

التحكم في العوامل المحفزة لمرض الربو لدى طفلك

الصفحة 17

تعرف على ما قد يحفز
مرض الربو لدى طفلك

استخدم هذه النصائح لمساعدتك في معرفة ما قد يزيد مرض الربو لدى طفلك سوءاً.

الصفحة 19

اتخاذ خطوات للتحكم في مرض الربو

اقرأ الأخبار الجيدة عما يمكنك القيام به للتحكم في العوامل المحفزة لمرض الربو لدى طفلك.

الصفحة 20

التخلص من العوامل المحفزة
لمرض الربو لدى طفلك

اتبع هذا الدليل لمساعدتك على التعرف على العوامل المحفزة الموجودة داخل منزلك وخارجه.

“لقد استمرت أزمات الربو لديّ بسبب قطتنا جوسي. لقد وجدنا منزلاً جيداً لجوسي، ولديّ الآن سمك صغير ذهبي اللون. في البداية كنت حزينة بشأن فقد قطتي الأليفة، ولكن الآن لا أحب أن أصاب بمرض الربو مطلقاً. وأصبحت أستخدم عددًا أقل من الأدوية، وأصبح لديّ سمك بدلاً من قطة ذات فراء.” — ليذ، تبلغ من العمر 9 سنوات



تعد الأسماك حيوانات جيدة للأطفال المصابين بمرض الربو.

تعرف على ما قد يحفز مرض الربو لدى طفلك

كما قلنا في الجزء الأول، تمثل محفزات المرض الأشياء التي يمكن أن تؤدي إلى بدء حدوث أزمة الربو لدى طفلك أو تزيدها سوءاً. قد يكون طفلك يعاني من عامل محفز واحد فقط، أو قد يجد أن العديد من الأشياء تمثل محفزات للمرض.

- قد يؤدي وجود بعض الأطفال حول القطط الأليفة أو الغبار إلى تحفيز مرض الربو.
- يجد بعض الأطفال أن مرض الربو لديهم يزداد سوءاً بسبب التدخين.
- بالنسبة لأطفال آخرين، قد يتسبب الجري واللعب في حدوث أزمة ربو.

احرص على العمل مع الطبيب لتحديد العوامل المحفزة لمرض الربو لدى طفلك.

بمجرد أن تعرف العوامل المحفزة لمرض الربو لدى طفلك، من المهم أن تتخذ الخطوات اللازمة للتحكم في هذه العوامل المحفزة. تذكر التدخين بالخارج، أو الاحتفاظ بالحيوانات الأليفة خارج منزلك يعني اتخاذ إجراءات كل يوم. وكلما كانت هذه العادات تشكل جزءاً من حياتك اليومية، قلت فرصة إصابة طفلك بأزمة ربو.

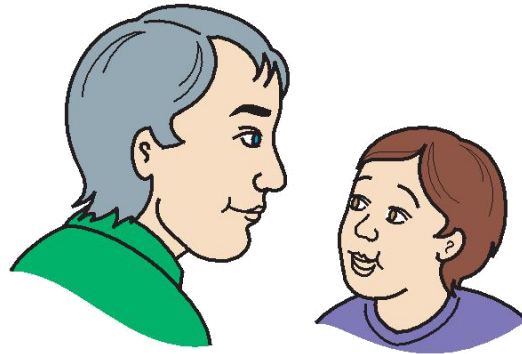
يمكن تعليم الأطفال كيفية التحكم في العوامل المحفزة للمرض لديهم

"لقد اعتدنا على وجود الصراصير في جميع أنحاء المطبخ لدينا. والآن نحن نضع الخبز والمكسرات في أوعية بلاستيكية، تعتقد ماذا حدث؟ لا نجد الآن أية صراصير. وهذا يعني أنني لن أعاني من أزمات الربو مرة أخرى."

—بيكي، 12 عامًا

"بعد أن استمرت إصابتي بأزمات الربو، توقفت والدتي وزوجها عن التدخين. إن عدم التدخين يعني عدم وجود أزمات ربو حادة. والآن أتناول قليلاً من الأدوية، وهذا أمر جيد جدًا. كما أن والدتي تحرص الآن على التأكد من أن عمتي كيم تدخن خارج المنزل - حتى في الشتاء."

—ماركوس، 10 سنوات



يمكن للأطفال الكبار غالبًا إخبارك بالعوامل المحفزة لمرض الربو لديهم.

اتخاذ خطوات للتحكم في مرض الربو

أولاً: فكّر في الوقت الذي تزداد فيه حدة أزمة الربو لدى طفلك سوءاً. هل كان طفلك قريباً من أحد الأشخاص المدخنين؟ هل كان يلعب مع كلب أحد الأصدقاء؟ هل كان بالخارج عندما كان مستوى تلوث الهواء مرتفعاً؟

ثانياً: اطلع على العوامل المحفزة المذكورة في الصفحتين 21 و30. ضع دائرة حول العوامل المحفزة للمرض التي تلاحظ أنها تزيد حالة الربو لدى طفلك سوءاً.

وأخيراً: استخدم النصائح الموجودة في الصفحات العديدة التالية، و اعمل مع الطبيب المعالج لطفلك على التعرف على طرق:

- إبعاد طفلك عن العوامل المحفزة للمرض قدر الإمكان.
- التخلص من العوامل المحفزة الموجودة في منزلك، أو في المدرسة، أو دار الرعاية النهارية.



ضع دائرة حول العوامل المحفزة التي تزيد حالة الربو لدى طفلك سوءاً.

التخلص من مسببات مرض الربو لدى طفلك

عندما تتخلص من العوامل المحفزة للمرض الموجودة في المنزل، أو تبعد طفلك عن العوامل المحفزة الخارجية، فأنت بذلك تساعد طفلك على البقاء سليمًا، وتخفف من حدة أزمات الربو لديه. استخدم الصفحتين 21 و30 كدليل لمعرفة ما قد يحفز الإصابة بمرض الربو لدى طفلك، وما يمكنك فعله حيال ذلك.

"لقد وجدت أنه من المفيد جدًا الاطلاع على العوامل المحفزة لمرض الربو. وقد أمكنني أخذ القائمة إلى الطبيب المعالج لطفلي، وقد تحدثنا بشأن الأشياء التي تسبب الربو لديه، وكيفية التخلص منها."

—ليا، والدة جوردان البالغ من العمر 9 سنوات



اسأل طبيبك عن كيفية التخلص من العوامل المحفزة للمرض من منزلك.

التدخين السلبي

ما المقصود به:

التدخين السلبي هو التدخين من سيجارة أو سيجار أو الغليون، وخروج الدخان من المدخن.

ما يمكنك القيام به:

- لا تسمح لأي شخص بالتدخين بالقرب من طفلك.
- إذا كنت ستدخن - إلى أن تقلع عن التدخين، لا تدخن في منزلك أو في السيارة.

تعهد بجعل منزلك والسيارة أماكن خالية من التدخين من خلال زيارة الموقع www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html.



تعهد بجعل منزلك والسيارة أماكن خالية من التدخين.

سوس الغبار

ما هو:

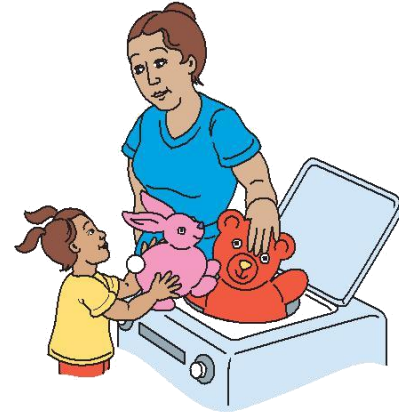
سوس الغبار عبارة عن حشرات صغيرة جدًا تصعب رؤيتها.

المكان الذي يعيش فيه:

يعيش سوس الغبار في أشياء مثل الملاءات والبطاطين، والمخدات والمراتب، والأثاث والسجاد، ولعب الأطفال ذات الحشو.

ما يمكنك القيام به:

- اغسل المفروشات في مياه ساخنة مرة كل أسبوع. جففها تمامًا.
- استخدم أغطية مقاومة للغبار على المخدات والمراتب.
- نظف السجاد والأثاث بالمكنسة كل أسبوع.
- اختر اللعب المحشوة التي يمكنك غسلها. اغسل اللعب المحشوة في مياه ساخنة. جففها تمامًا قبل أن يلعب طفلك باللعبة.



اغسل اللعب المحشوة وجففها تمامًا للمساعدة في مكافحة سوس الغبار.

الحيوانات الأليفة

أنواعها:

الحيوانات التي تعيش في منزلك مثل القطط والكلاب.

ما يمكنك القيام به:

- ابحث عن مأوى آخر لقطتك أو كلبك.
- احتفظ بالحيوانات الأليفة خارج المنزل إن أمكن.
- إذا كنت مضطراً إلى الإبقاء على حيوان أليف بالمنزل، فاحتفظ به بعيداً عن غرفة نوم طفلك.
- أبعد الحيوانات الأليفة عن أثاث منزلك.
- نظّف السجاد والأثاث بالمكنسة عندما لا يكون طفلك بالقرب منه.



نظف بالمكنسة كل أسبوع للمساعدة في التعامل مع شعر الحيوان الأليف والغبار.

الصراصير ("الصراصير" أو "الحشرات" الأخرى)

مكان البحث عنه:

الأماكن التي يوجد بها طعام ومياه مثل المطبخ أو الحمام. الأماكن التي يتم فيها تخزين حقائب الورق، أو الصناديق الكرتونية، أو الصحف مثل البدروم.

ما يمكنك القيام به:

- احتفظ بالمناضد والأحواض، والطاولات والأرضيات نظيفة وخالية من الأوساخ. نظف الأطباق والفتات والانسكابات على الفور.
- خزّن الطعام في أوعية محكمة الغلق من الهواء.
- سد الشقوق أو الفتحات الموجودة حول أو داخل الخزانات.
- استخدم طُعماً أو مصايد للصراصير بدلاً من الرش.
- قم بتغطية سلة المهملات.



قم بتغطية المهملات لإبعاد الحيوانات الأليفة.

العفن

مكان البحث عنه:

ينمو العفن في الأماكن الرطبة مثل المطابخ والحمامات والبدروم.

ما يمكنك القيام به:

- إذا ما رأيت العفن على الأسطح الصلبة، فنظفها بالصابون والمياه. اترك المنطقة جافة تمامًا.
- استخدم مراوح الشفط، أو افتح النافذة في الحمام والمطبخ عند الاستحمام أو الطهي أو غسل الأطباق.
- قم بإصلاح تسريبات المياه قدر الإمكان لمنع العفن من النمو.
- جفف الأشياء الرطبة أو المبتلة تمامًا خلال يوم أو يومين لمنع العفن من النمو.



قم بإصلاح التسريبات بسرعة قدر الإمكان لمنع العفن من النمو.

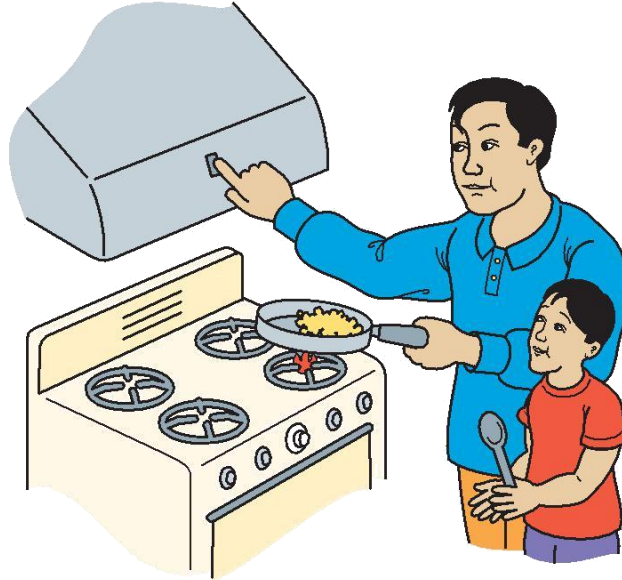
ثاني أكسيد النيتروجين

ما المقصود به:

ثاني أكسيد النيتروجين هو غاز يمكن أن يؤدي عينيك وأنفك والقصبه الهوائية.
كما أنه قد يسبب ضيق النفس.

مكان البحث عنه:

يمكن أن يخرج هذا الغاز من الأجهزة داخل منزلك التي تحرق الوقود مثل
الغاز والكبروسين والخشب. أحياناً ما يُطلق على هذه الأجهزة التي تحرق
الوقود الأجهزة الحارقة للوقود.



استخدم مروحة الشفط عند الطهي على موقد غاز.

ثاني أكسيد النيتروجين — ما يمكنك القيام به:

- إذا أمكن، فاستخدم الأجهزة الحارقة للوقود التي تصرف إلى الخارج. اتبع دوماً تعليمات الجهة المصنعة بشأن كيفية استخدام هذه الأجهزة.
- **مواقد الطهي التي تعمل بالغاز:** إذا كانت لديك مروحة شفط في المطبخ، فاستخدمها عند الطهي. لا تستخدم مطلقاً موقدًا لتدفئة منزلك.
- **أجهزة التدفئة التي تعمل بالكبروسين أو الغاز التي ليست بها فتحة تهوية:** استخدم الوقود السليم، واضبط جهاز التدفئة بالشكل الصحيح. افتح النافذة قليلاً، أو استخدم مروحة شفط عند استخدام جهاز التدفئة.
- **مواقد الخشب:** تأكد من أن أبواب الموقد محكمة التثبيت. اتبع تعليمات جهة التصنيع لبدء تشغيل الموقد وإشعاله وإطفائه.
- **المدافئ التقليدية:** افتح دوماً أنبوب المدخنة قبل إشعال النار.

تلوث الهواء الخارجي

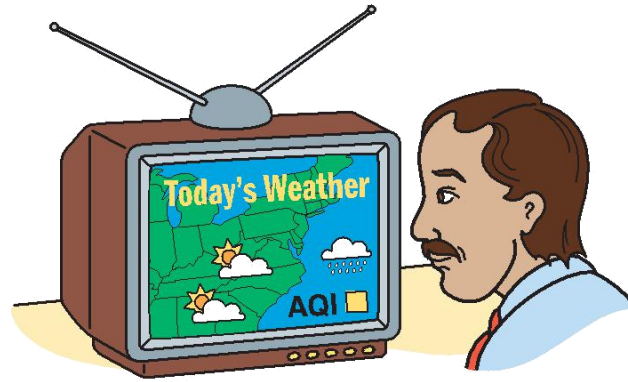
ما المقصود به:

تصدُر الجسيمات الصغيرة وغاز الأوزون من أشياء مثل العادم الخارج من السيارات والمصانع، والدخان وغبار الطريق.

مكان البحث عنه:

راقب مؤشر جودة الهواء، أو اختصارًا (مؤشر AQI)، في أثناء عرض تقرير الطقس المحلي. يمثل مؤشر AQI أداة توفر لك معلومات واضحة كل يوم بشأن ما إذا كانت جودة الهواء في منطقتك يمكن أن تكون أحد المخاوف الصحية أم لا.

يستخدم مؤشر AQI ألوانًا لعرض مقدار التلوث الموجود في الهواء. فاللون الأخضر والأصفر يعنيان انخفاض مستويات تلوث الهواء. أما الألوان البرتقالي والأحمر والأرجواني، فتعني أن التلوث في مستويات قد تزيد حدة مرض الربو سوءًا.



راقب مؤشر AQI في أثناء تقديم تقرير الطقس المحلي.

تلوث الهواء الخارجي—ما يمكنك القيام به:

عندما يشير مؤشر AQI إلى مستويات غير صحية (اللون البرتقالي أو الأحمر أو الأرجواني):

- اترك طفلك يلعب بالخارج في الأوقات التي تكون جودة الهواء فيها أفضل. في الصيف، قد يكون هذا في الصباح.
 - قلل من الألعاب خارج المنزل التي تتضمن الجري الشاق لفترة طويلة.
- انتبه للعلامات التحذيرية الخاصة بالربو لدى طفلك. إذا بدأت رؤية هذه العلامات، قلل من النشاط خارج المنزل. احرص على التحدث عن هذا الأمر مع الطبيب المعالج لطفلك.

ملاحظة بشأن المُهَيَّجات الكيميائية

قد تزيد المُهَيَّجات الكيميائية الموجودة في بعض المنتجات في منزلك مرض الربو سوءًا. قد يزداد مرض الربو سوءًا في المناطق التي توجد بها منتجات ذات رائحة أو منتجات لا تُصدر رائحة، بما في ذلك المنظفات أو الدهانات، أو المواد اللاصقة، أو مبيدات الآفات، أو مستحضرات التجميل، أو المُنعشات.

إذا وجدت أن مرض الربو لدى طفلك يزداد سوءًا عند استخدام منتجات معينة، ففكر في تجربة منتجات مختلفة. إذا كان يتعيَّن عليك استخدام منتج، فحينئذٍ يجب عليك:

- التأكد من أن طفلك غير موجود بالمكان.
- فتح النوافذ أو الأبواب، أو استخدم مروحة الشفط.

تذكر دومًا اتباع التعليمات الموجودة على المُلصق.

مراجعة الجزء الثاني

- اقرأ عن العوامل المحفزة لمرض الربو.
- اعرف كل ما يمكنك معرفته حول العوامل المحفزة للمرض لدى طفلك.
- اعمل مع طبيب طفلك لإعداد خطة للتحكم في العوامل المحفزة للمرض داخل منزلك. علّم طفلك كيفية تجنب العوامل المحفزة للمرض الموجودة خارج منزلك.
- تأكد من أن جميع الأشخاص الذين يعتنون بطفلك يعرفون العوامل المحفزة للمرض لدى طفلك، وكيفية التحكم فيها.
- تحدّث مع الطبيب المعالج لطفلك إذا كنت قد تخلصت من العوامل المحفزة للمرض، وكان طفلك يتحسن.



اكتب اسم طفلك هنا:



اكتب اسم ورقم الطبيب المعالج (الأطباء المعالجين) لطفلك هنا:



اكتب رقم صيدلي الأسرة الخاص بكم هنا:



اكتب الأسنان التي تود توجيهها للطبيب (الأطباء) هنا:

اتصل بأحد الأرقام المجانية الموجودة على ظهر
هذا الكتيب من أجل:

- التحدث إلى خبير في مرض الربو.
- البحث عن مجموعات الدعم بالقرب من منزلك.
- الانضمام إلى برامج مصممة من أجلك أو من أجل طفلك للتعرف على كيفية التحكم في مرض الربو.
- الحصول على المواد اللازمة لمعرفة المزيد عن مرض الربو.

ضع خطة عمل التعامل مع مرض الربو الخاصة بطفلك هنا. احتفظ بنسخة
من هذا الكتيب لكل طفل مُصاب بالربو.

احصل على مزيد من المعلومات

شبكة الحساسية والربو* أمهات الأطفال المصابين بالربو

1- 800- 878- 4403

على الويب: www.aanma.org

جمعية الرئة الأمريكية

1-800-LUNG-USA أو 1-800-586-4872

على الويب: www.lungusa.org

مؤسسة الربو والحساسية الأمريكية

1-800-7-ASTHMA أو رقم 1-800-727-

8462 على الويب: www.aafa.org

وكالة الحماية البيئية (EPA)

لمعرفة المزيد حول التحكم في العوامل المحفزة لمرض الربو داخل المنزل،
وللحصول على موارد مجانية، تفضل بزيارة www.epa.gov/asthma.

لمعرفة المزيد حول مؤشر جودة الهواء (AQI)، تفضل بزيارة

www.epa.gov/airnow.

مراكز الوقاية والتحكم في الأمراض

لمعرفة المزيد حول مرض الربو، تفضل بزيارة www.cdc.gov/asthma.