



NHS

**Great Ormond Street
Hospital for Children
NHS Foundation Trust**

أجري آخر تحديث لنشرة المعلومات هذه يوم
24 أبريل 2020 الساعة 12 ظهراً

فايروس كورونا (المعروف أيضاً باسم كوفيد-19) - معلومات للأطفال والشباب والعائلات من فريق حساسيات الجهاز الهضمي والجلد

نتفهم بأنه قد ينتابكم القلق بشأن فيروس كورونا (المعروف أيضاً باسم كوفيد-19)، خصوصاً إذا كان طفلكم يعاني من حساسية في الجهاز الهضمي أو حساسية جلدية. توضح نشرة المعلومات هذه التي وضعها فريق حساسيات الجهاز الهضمي والجلد في مستشفى غريت أورموند ستريت (غوش) نصيحتنا للأطفال والشباب والأهل ومقدمي الرعاية الذين يستفيدون من خدماتنا. يرجى قراءة هذه النشرة إلى جانب معلوماتنا العامة المتعلقة بفايروس كورونا (كوفيد-19) على الموقع الإلكتروني: hub-information-19-covid-coronavirus/news/uk.nhs.gosh.www

نقدم هذه التوجيهات للأطفال الذين هم حالياً تحت رعاية خدمتنا لمرضى حساسيات الجهاز الهضمي و/أو الحساسيات الجلدية، أو للذين هم على لائحة الانتظار لاستلام رعاية هذه الخدمة.

هل يجب علينا ترتيب مواعيد بديلة لزيارة الطبيب في العيادة؟

يتطلع الأطباء لإعفاء المرضى من الحاجة لحضور مواعيدهم وجهاً لوجه حيثما أمكن. قد يُستعاض عن ذلك بترتيب مواعيد عبر الهاتف أو إعطاء المشورة الطبية عبر الفيديو، أو تأجيل المراجعة إلى ما بعد تخفيف احتياطات كوفيد-19.

تستند أية قرارات متعلقة بتأجيل إجراءات أو مواعيد لدخول المستشفى أو مواعيد طبية إلى دراسة متأنية من قبل الفريق الطبي. إذا كان لدى طفلكم موعد قادم لزيارة الطبيب في العيادة، فسنكون على اتصال بكم لمناقشة أفضل السبل لتنفيذ ذلك عن بعد. إذا لزم الأمر، سيمُنح طفلكم موعداً وجهاً لوجه في المستقبل.

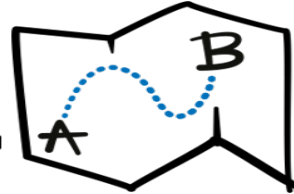
يرجى ملاحظة أنه قد يقابلكم في الموعد الهاتفي أخصائي التغذية التابع لنا المتخصص بطب الأطفال، حيث قد تقتضي الضرورة نقل أعضاء آخرين من الفريق إلى وظائف مختلفة. كونوا على ثقة من أنه ستتم مناقشة خطط العلاج والاتفاق عليها مسبقاً مع فريق الحساسية بأكمله.

بما أن خدمة الحساسية تقع تحت رعاية الفريقين الرئيسيين لأمراض الجهاز الهضمي وأمراض الجلد، فقد يكون لديكم أيضاً استشاري متخصص في أمراض الجهاز الهضمي أو أمراض الجلد يشرف على رعاية طفلكم.

إذا لم تتم إحالة طفلكم إلى الخدمة و/أو لم يكن لديه طبيب متخصص بأمراض الجهاز الهضمي أو بأمراض الجلد يشرف على رعايته، فقد لا تنطبق هذه النشرة على طفلكم. يرجى إخبارنا حتى تتمكن من تصحيح سجلاتنا الطبية.

هل يؤثر كوفيد-19 على الأطفال؟

تظهر آخر الأدلة أنه على الرغم من أن الأطفال يصابون بكوفيد-19 بالفعل، إلا أن عدداً قليلاً جداً منهم سيعانون من أعراض شديدة.



فعل تجاه هذين النوعين من الطعام أو نصّح فريق الحساسية الخاص بكم بتجنبهما). يرجى الاطلاع على التوجيهات الإضافية التالية:

www.bsaci.org/pdf/Infant-feeding-and-allergy-prevention-PARENTS-FINAL-booklet.pdf

• معلومات مفيدة أخرى:

○ www.itchysneezywheezy.co.uk

○ www.allergyuk.org/information-and-advice/conditions-and-symptoms

○ <https://bsaci.worldsecuresystems.com/Coronavirus%20and%20Allergies%20FAQ%20and%20Answers%20FINAL%5B1%5D.pdf>

• إذا كنتم قلقين جداً من أن طفلكم يعاني من رد فعل تحسسي، يرجى الاتصال برقم 999 أو 111 حسب خطورة الموقف.

الربو

• اتبعوا خطة طفلكم العلاجية المتعلقة بصغير الصدر – اطلبوا المساعدة من الطبيب العام أو اتصلوا برقم 111 لطلب المشورة عند الحاجة.

• إذا كنتم تشعرون بأن طفلكم مريض جداً، اتصلوا بالرقم 999 دون أي تأخير و/أو اطلبوا المشورة الطبية العاجلة.

• حافظوا دائماً على التزام طفلكم الحريص باستخدام دواء البخاخ الوقائي الخاص به حسب تعليمات الطبيب:

○ بكموميثازون / كلينيل موديولايت، سيمبيكورت، سيريتايد – هذه هي البخاخات البنية، البنفسجية أو البرتقالية الاعتيادية.

○ مونتيلوكاست الصوديوم/ سينكولير

• إذا كنتم بحاجة لإرشادات حول كيفية اتباع التقنية الصحيحة لاستعمال البخاخ أو البخاخ الأنفي، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

أين يمكننا العثور على مزيد من المعلومات عن حالة طفنانا؟

لمساعدتكم في توفير الدعم لإدارة حالة (حالات) طفلكم، قمنا بتضمين قائمة من المواقع الإلكترونية المفيدة وأرقام للاتصال أدناه. يرجى الانتباه إلى أن هذه نشرة عامة، لذلك لن ينطبق جميع المواقع والأرقام على حالة طفلكم. إذا كنتم غير متأكدين بشأن أي منها أو كانت لديكم أية أسئلة، يرجى الاتصال بفريقكم السريري.

الحساسية

• إذا عانى طفلكم من رد فعل تحسسي، يرجى اتباع الخطة الموصى بها للسيطرة على الحساسية.

○ خطط العمل متاحة عبر الرابط الإلكتروني:

www.bsaci.org/about/download-paediatric-allergy-action-plans

○ إذا احتجتم إلى تدريب على كيفية استخدام جهاز حقن الأدرينالين التلقائي - يرجى التحقق من نوع الجهاز الخاص بكم (الرابط أدناه):

▪ JEXT

www.kids.jext.co.uk

▪ Emerade

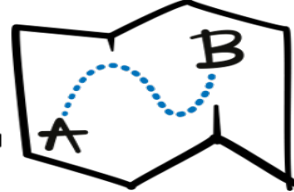
www.emerade-bausch.co.uk/patient

▪ Epipen

www.epipen.co.uk/patients/epipenr-user-guide

○ يرجى الإحتفاظ بجميع أدوية الطوارئ الخاصة بطفلكم معه في جميع الأوقات.

• إذا كان طفلكم مستعداً للبدء بتناول الأطعمة الصلبة ويعاني من الأكزيما و/أو حساسية غذائية موجودة من قبل، فقد ترغبون في النظر بإدخال البيض المطبوخ ومن ثم الفول السوداني إلى نظامه الغذائي بشكل مبكر ابتداءً من 4 أشهر من العمر. (يرجى عدم القيام بذلك إذا سبق أن ظهر لدى طفلكم رد



صيدليتكم المحلية. لن تُوصَف هذه التركيبة إلا إذا شعر أخصائي التغذية بأن هناك حاجة طبية إليها.

الأطعمة الخالية من القمح أو الغلوتين

- للأسف، لم تعد المنتجات الخالية من مادة الغلوتين متوفرة من خلال وصفة طبية في معظم الحالات، إلا أنه قد لا يزال يتسنى لبعض الأطباء العامين وصف هذه المنتجات. يرجى الاتصال بطبيبكم العام مباشرة لمعرفة ما يمكنه تقديمه.
- هناك العديد من الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل طبيعي ويمكن استخدامها كبديل مناسب عن المنتجات المصنعة الخالية من الغلوتين. هذه الأطعمة تشمل الحنطة السوداء، البوليفنتا (دقيق الذرة)، الذرة، البطاطس، الأرز، حبوب الكينوا والتابيوكا (مستحضر نشوي)، وكلها خالية من الغلوتين.

المنتجات الخالية من الحليب أو الألبان

- يرجى الاستمرار في تزويد طفلكم بحليبه النباتي العادي، كما يُرجى ملاحظة أن حليب الأرز غير مناسب للأطفال دون سن 5 سنوات. يجب عليكم دائماً اختيار الحليب النباتي المدعم بالكالسيوم (وليس النوع العضوي).
- إذا كان طفلكم يتبع نظاماً غذائياً خالياً من مشتقات الألبان ولم يكن حليبه النباتي العادي متوفراً، فمن المهم التأكد من تواجده ما يكفي من الكالسيوم في نظامه الغذائي. سيقضي ذلك البدء بإعطاء طفلكم مكملات الكالسيوم إذا تعذر عليكم الحصول على ما يحتاج إليه. يوضح الجدول التالي متطلبات الكالسيوم حسب العمر.

العمر	الكالسيوم (مرجع تناول العناصر الغذائية) (ملغم / يوم)
الأشهر	0 - 12
	524
	3 - 1
	352
	6 - 4
	452
	10 - 7
	552

www.asthma.org.uk/advice/inhalers-/medicines-treatments/using-inhalers

- إذا تُركت أدوية طفلكم في المدرسة أو في أي مكان آخر، يرجى استرجاعها إذا أمكن.

- للإطلاع على مزيد من المعلومات حول مرض الربو أو كوفيد-19، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.asthma.org.uk/advice/triggers/coronavirus-covid-19/

أنظمة الاستبعاد الغذائية

نتفهم أن طفلكم قد يتبع بالفعل نظاماً غذائياً خالياً من بعض المواد المسببة للحساسية، وأنكم قد تشعرون بالقلق بشأن توفر هذا الطعام الخالي من مسببات الحساسية.

لقد تلقينا تأكيداً بأن عمليات توصيل الطلبات مستمرة بشكل منتظم؛ مع ذلك نقدر أنه يصبح من الصعب جداً الحصول على بعض المنتجات بسهولة وقد تكون الخيارات محدودة.

هناك محلات لبيع المواد الغذائية على الإنترنت قد تتمكن من توصيل الطلبات بينما يتعذر ذلك على المحلات التجارية العادية.

يرجى الاطلاع على قائمة الشركات المفيدة أدناه:

www.goodnessdirect.co.uk

www.britishonlinesupermarket.com

www.britishgram.com

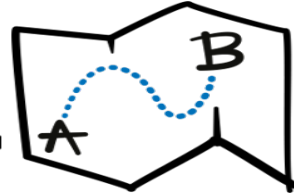
www.milkandmore.co.uk

www.findmeamilkman.net – بضيف العديد

من خدمات توصيل الحليب المحلية أصنافاً من الأطعمة التي تقدمها إلى خدمة التوصيل. يرجى إلقاء نظرة على ما هو متاح في منطقتكم المحلية.

لمزيد من الدعم في العثور على منتجات مناسبة تملو من المواد المسببة للحساسية، نوصيكم بتحميل تطبيق FoodMaestro.

إذا كان طفلكم يتناول تركيبة أوصى بها أخصائي، فعليه الاستمرار بتناولها. سوف يستمر تزويدكم بهذه التركيبة من قبل



ب طبيبك العام أو بأخصائي التغذية في مستشفى
غريت أورموند ستريت.

الصبيان	السنين
11 - 14	1000
15 - 18	1000
البنات	
11 - 14	800
15 - 18	800

البيض

- إذا كنتم تعانيون من صعوبة في الحصول على بديل البيض الذي اعتدتم على استخدامه في عمل المخبوزات، يرجى ملاحظة أنه بإمكانكم استخدام "بيض الكتان"، صلصة التفاح أو الموز المهروس كبديل.

الصويا

- إذا لم تتمكنوا من العثور على منتجات الصويا التي اعتدتم عليها، يرجى البحث عن أنواع بديلة من الحليب النباتي أو المنتجات النباتية. إذا لم تكن هذه المنتجات مدعمة بالكالسيوم وكنتم تشعرين بأن طفلكم لا يحصل على الكمية الكافية من الكالسيوم من خلال مصادر غذائية أخرى، فيرجى البدء بإعطائه مكملات الكالسيوم وفقاً للتوجيهات أعلاه.

ما هي الاحتياطات التي يجب أن نتخذها لحماية طفلنا؟

- يجب اتباع الاحتياطات لتجنب العدوى، من خلال النظافة الشخصية الجيدة، غسل اليدين، عدم لمس العينين والأنف والفم وتجنب الاختلاط عن قرب دون ضرورة مع الأشخاص المرضى.
- يرجى الاحتفاظ بجميع أدوية طفلكم معه في جميع الأوقات والتعرف على كيفية استخدام أدوية الطوارئ الخاصة به ومتى يجب إعطاؤها إن لزم الأمر.

هل يجب التوقف عن تناول الدواء في حال الإصابة بفيروس كورونا؟

- كلاً، تناول الأدوية مهم جداً وعدم تناولها قد يجعل حالة الطفل أسوأ. الرجاء عدم التردد باستشارة الفريق المختص القائم على رعايتكم قبل اتخاذ أي قرار بشأن أدوية طفلكم.
- إذا ظهرت عند طفلكم أعراض كوفيد-19 (السعال المستمر و/ أو ارتفاع درجة الحرارة إلى 37.8 أو ما فوق)، يرجى زيارة موقع [خدمة 111 الإلكتروني التابع لخدمة الصحة الوطنية \(NHS\)](https://www.nhs.uk) للحصول على المشورة الطبية العاجلة.

ماذا يجب أن نفعل إذا أصبح طفلنا مريضاً؟

- يمكنكم شراء مكملات الكالسيوم دون وصفة طبية من المتاجر الكبيرة أو الصيدليات المحلية. يرجى الاطلاع أدناه على قائمة من المنتجات المتاحة بسهولة دون وصفة طبية:

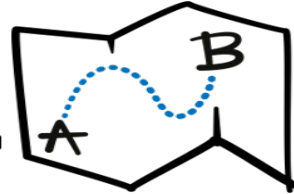
- فيتايبوتك ويلكيد (Vitabiotics WellKid) الكالسيوم السائل (العمر +4). يرجى ملاحظة أن هذا المنتج مناسب للأطفال دون سن 4 سنوات. يرجى إعطاء جرعة 5 ملم إلى الطفل دون 4 سنوات أو التأكد من أخصائي التغذية الخاص بكم.

- هاليبورانج سوفتيز (Haliborange Softies) كالسيوم مع فيتامين دال (العمر +3). يرجى ملاحظة أن هذا المنتج قد يسبب الاختناق للأطفال دون 3 سنوات.

- بوتس إسنشبال (Boots Essential) كالسيوم مع فيتامين دال (العمر +11). يرجى ملاحظة أن هذا المنتج مناسب للأطفال فوق سن 11.

- تذكروا أن هناك العديد من المصادر الغذائية الأخرى للكالسيوم التي يمكنكم إضافتها كجزء من نظام طفلكم الغذائي، اعتماداً على حساسياته المعروفة الأخرى. يحتوي كل من الخبز، حبوب الإفطار المدعمة، معجون الطحينية (يحتوي على السمسم)، سمك السردين، السبانخ، البروكلي، الفاصولياء البيضاء المطبوخة والمشمش المجفف على نسبة عالية من الكالسيوم.

- إذا لم تتمكنوا من شراء مكملات الكالسيوم دون وصفة طبية وكنتم تشعرين بالقلق بشأن كمية الكالسيوم التي يتناولها طفلكم، يرجى الاتصال إما



إذا أصبح طفلكم مريضاً يجب عليكم الاتصال برقم 111، زيارة موقع nhs.uk الإلكتروني أو الاتصال بالطبيب العام. يجب عليكم الاتصال برقم 999 أو الذهاب إلى قسم الحوادث

والطوارئ في مستشفىكم المحلي في حال أصبح طفلكم مريضاً جداً، إذا شعرت بالقلق حيال صحته، أو إذا نصحتكم بذلك موظف خدمة 111 أو طبيبك العام.

يرجى ملاحظة أن أقرب مستشفى يمكنه استقبال الأطفال في قسم الحوادث والطوارئ قد يكون تغير، لذا يجب عليكم التحقق مسبقاً عبر الإنترنت أو الاتصال برقم 111 للعثور على أقرب مستشفى يستقبل الأطفال في قسم الحوادث والطوارئ.

بمن يجب أن نتصل إذا كان لدينا استفسار طبي عاجل؟

إذا كنتم قد سجلتم على تطبيق MyGOSH، يمكنكم الاتصال بأخصائيي التغذية أو الممرضين المتخصصين لدينا عبر هذا التطبيق. إذا لم تكونوا مسجلين، يمكننا مساعدتكم على القيام بذلك - حيث أن هذه هي طريقتنا المفضلة للتواصل. يمكن العثور على معلومات حول تطبيق MyGOSH عبر الرابط الإلكتروني أدناه: www.gosh.nhs.uk/your-hospital-visit/mygosh

إذا لم يكن هذا الخيار متاحاً، أو كنتم بحاجة إلى مساعدة للتسجيل، يرجى الاتصال بنا عبر البريد الإلكتروني الخاص بـ: أمراض الجهاز الهضمي - فريق الحساسيات: gastroenterology.medicalpa@gosh.nhs.uk

أمراض الجلد - فريق الحساسيات:
RDAdmin@gosh.nhs.uk

نحن هنا لكي نوفر لكم الدعم، ونحن ممتنون لتفهمكم خلال هذه الفترة.

شكراً جزيلاً.

لمزيد من المعلومات والدعم

معلومات من خدمة الصحة الوطنية (NHS)
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19

تتوفر معلومات للأطفال على موقع BBC Newsround الإلكتروني: www.bbc.co.uk/newsround

