



آیا
میکروبها (جرمها)
احتیاج به دارو
دارند؟

کتاب راهنما
برای استفاده صحیح از آنتی بیوتیک‌ها

[Table Of Contents] فهرست مطالب

[Handwashing]	۳	شستشوی دست
[Not All Bugs Are Created Equal]	۴	همه میکروبها یکسان نیستند
[Antibiotic resistance]	۴	مقاومت در مقابل آنتی بیوتیک ها
[Fever]	۶	تب
[Pain Medication Chart]	۷	جدول مسکن ها
[Cold/Runny Nose]	۸	زکام / آبریزش بینی
[Flu (Influenza)]	۱۰	آنفولانزا
[Sore Throat]	۱۲	گلودرد
[Ear Ache]	۱۴	گوش درد
[Cough]	۱۶	سرفه
[Sinus Infection]	۱۸	عفونت سینوسها

[The purpose of this book] هدف این کتاب

- برای کمک کردن به والدین برای مقابله با عفونت های کودکان نظیر زکام، آنفولانزا، گلودرد، گوش درد و دیگر عفونتهای تنفسی

[Remember] بیاد داشته باش

- شستشوی دستان بهترین راه جلوگیری از گسترش عفونتهای تنفسی است .
- هم ویروسها و هم باکتریها عامل عفونتهای تنفسی هستند، ولی آنتی بیوتیک ها فقط در مقابل باکتریها کارایی دارند.
- از آنتی بیوتیک ها بطور عاقلانه استفاده کنید تا باکتریها در مقابل آنها مقاوم نشوند.



شستشوی دستان [Handwashing]

چه موقع دستان خود را بشوید:

[When to wash your hands]

- قبل از غذا خوردن
- قبل از شیر دادن به بچه از سینه
- بعد از توالت و یا کمک به کودکان در توالت
- بعد از تعویض پوشک بچه
- بعد از تمیز کردن بینی خود یا کودک
- بعد از استفاده از اسباب بازیها بصورت مشترک

بهترین راه برای ممانعت از
شستشوی دستان
تنفسی می باشد، ۸۰٪
از انتشار عفونتهای
دستان پخش میشود.
عفونتهای موجود بوسیله

چطور دستان خود را بشوید [How to wash your hands]

- از آب و صابون استفاده کنید. استفاده تنها از آب باعث از بین رفتن آلودگیها نمیشود.
- دستان خود را خیس کنید.
- صابون بزنید. از صابونهای ضدباکتری استفاده نکنید.
- دستهای خود را بمدت حداقل ۲۰ ثانیه بهم بمالید.
- دستهای خود را بمدت ۱۰ ثانیه آب بکشید.
- دستهای خود را با حوله خشک کنید.



چه باید بکنید [What you should do]

- از دکترها، دندانپزشکان، پرستاران انتظار داشته باشید که دستهای خود را قبل از معاینه شما و یا کودکان بشورند.
- از وجود صابون در توالت مدرسه کودک خود و محل کار خود مطمئن شوید.
- از وجود محلی برای شستشوی دستان کودکان و بزرگسالان در مهد کودک مطمئن شوید.
- از صابونهای معمولی استفاده کنید. صابونهای ضد باکتری باعث افزایش مقاومت باکتریها میشود.
- با نمونه یاد بدهید.



همه میکروبها (جرمها) یکسان نیستند

[Not all bugs are created equal]

همه میکروبها و هم باکتریها سبب عفونت میشوند، اما آنتی بیوتیکها فقط در مقابل باکتریها کارایی دارند.

عفونتهای ویروسی [Viral Infections]

- شامل زکام، آنفولانزا، التهاب حنجره، برونشیت، و بیشتر گلودردها میباشند.
- از عفونتهای باکتریایی بیشتر مسری هستند. (اگر در خانواده بیشتر از یک نفر مبتلا به بیماری مشابه هستند، احتمالاً عفونت ویروسی است)
- میتواند به اندازه عفونت های باکتریایی باعث بیماری شود.
- معمولاً بعد از ۴-۵ روز حال بیمار بهتر میشود ولی بعضاً ممکن است برای بهبودی کامل تا ۳ هفته طول بکشد.
- آنتی بیوتیکها در مقابل ویروسها کارایی ندارند.

عفونتهای باکتریایی [Bacterial Infections]

- از عفونتهای معمولی کمتر معمول هستند.
- نسبت به عفونتهای ویروسی کمتر مسری هستند.
- سبب عفونتهای نظیر ذات الریه و عفونت شدید باکتریایی گلو میشوند.
- آنتی بیوتیکها در مقابل باکتریها کارایی دارند.

مقاومت در مقابل آنتی بیوتیک [Antibiotic resistance]

مقاومت در مقابل آنتی بیوتیک چیست؟

[What is Antibiotic Resistance?]

- مصرف آنتی بیوتیکها وقتی که مورد احتیاج نیستند (مثل زکام و آنفولانزا) ممکن است منجر به مقاوم شدن بدن در مقابل آنتی بیوتیکها شود.
- باکتریها موقعی در مقابل آنتی بیوتیکها مقاوم میشوند که نتوانند توسط آنها کشته شوند.
- بیاد داشته باشید که باکتریها مقاوم میشوند - نه شما! حتی آدمهای سالمی که قبلاً آنتی بیوتیک مصرف نکرده اند ممکن است از دیگران باکتری مقاوم شده دریافت کنند.

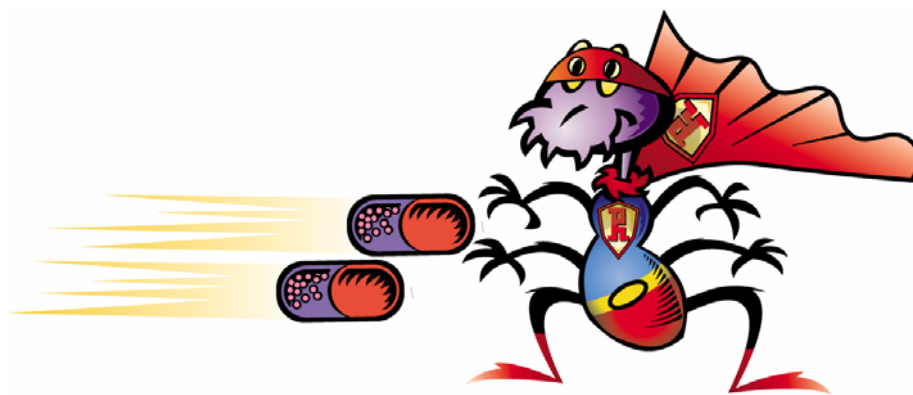


آنتی بیوتیک ها را عاقلانه مصرف کنید

[Use antibiotics wisely]

کاری که باید بکنید [What you should do]

- انتظار مصرف آنتی بیوتیک را برای هر عفونت نداشته باشید، مسبب بیشتر این عفونتها ویروسها هستند که آنتی بیوتیک ها در مقابل آنها کارایی ندارند. (تشریح و توضیح عفونت ویروسی زمان بیشتری میبرد تا نوشتن یک نسخه - به دکتر خود اگر آنتی بیوتیک تجویز نکرد اعتماد کنید)
- اجازه بدهید دکتر شما در مورد لزوم آنتی بیوتیک و نوع آن تصمیم بگیرد.
- وقتی شما و یا فرزندتان علائم زکام ، سرفه و یا گلودرد دارید صبور باشید. بیشتر امراض ویروسی تا ۵-۴ روز بهتر شده و تا ۳ هفته بهبود کامل پیدا خواهد کرد.



- وقتی در تماس با بیمار هستید همیشه دستهای خود را بشوید. به دیگران هم یادآوری کنید که دستهای خود را بشورند.

از جنگ بامیکروب (جرم) خیلی مقاوم شده اجتناب کنید،
آنتی بیوتیک را عاقلانه مصرف کنید!





تب [Fever]

تب چیست ؟ [What is fever]

درجه حرارت فرزند شما بستگی به محل اندازه‌گیری آن دارد.

متد	درجه حرارت مساوی یا بالاتر از
زیر بغل	۳۷.۵
دهان	۳۷.۵
گوش	۳۸.۰
مقعد	۳۸.۰

تب [Fever]

- کمک به مقابله بدن با ویروس میکند.
- در بیشتر عفونتهای تنفسی دیده میشود.
- هم در عفونتهای ویروسی و هم در عفونتهای باکتریایی دیده میشود.

درمان [Treatment]

- استامینوفن بدهید (اکتیمال، پانادول، تمپرا، تایلانول، و یا مارکهای مشابه) / آسپرین ندهید.
- بچه را خنک نگهدارید ولی اجازه ندهید بلرزد.
- به فرزند خود لباس کم و سبک بپوشانید و دمای اتاق را در ۲۰ درجه نگهدارید.
- به آنها در موقع بیداری هر ساعت مایعات خنک بدهید.

توصیه: وقتی تب در عفونتهای ویروسی پائین میاید معمولا کودک احساس

بهبودی میکند. کودکان مبتلا به عفونتهای باکتریایی حتی در صورت پائین آمدن تب هم احساس ناگواری دارند.

به دکتر خود مراجعه کنید اگر فرزندتان تب دارد و :

[See your doctor if your child has a fever and:]

- وقتی تب بیشتر از ۴۸ ساعت طول میکشد و با استامینوفن دادن تب آنها پائین نمیاید.
- اگر کمتر از ۶ ماه سن دارد. - وقتی تب بیشتر از ۳ روز طول میکشد.
- وقتی دانه و تحریک پوستی بوجود می‌آید.
- وقتی اسهال و استفراغ دارند.



بسیار مهم است که توجه شود داروهای زیر را در مکانهایی دور از دسترس کودکان نگهدارید.

مقدار مصرفی دارو بر حسب وزن کودک					قدرت دارو
۱۱-۱۵.۹ kg	۸.۰-۱۰.۹ kg	۵.۵-۷.۹ kg	۴.۰-۵.۴ kg	۳.۰-۳.۹ kg	
۲ ml	۱.۵ ml	۱ ml	۰.۷۵ ml	۰.۵ ml	قطره بچه (۸۰ mg/ml)
۲ tsp	۱-۱/۲ tsp	۱ tsp	۳/۴ tsp	۱/۲ tsp	شربت معمولی (۸۰ mg/tsp)
۱ tsp	۳/۴ tsp	۱/۲ tsp	توصیه نمشود	توصیه نمشود	شربت قوی (۱۶۰ mg/tsp)
۲ قرص	۱-۱/۲ قرص	۱ قرص	توصیه نمشود	توصیه نمشود	قرص کودک (۸۰ mg قرص)
توصیه نمشود	توصیه نمشود	توصیه نمشود	توصیه نمشود	توصیه نمشود	قرص قوی کودک (۱۶۰ mg قرص)

برای کودکان ۱۵.۹ kg بالای بر طبق سن و راهنمای شیشه دارو تجویز کنید.

ستامینوفن (اکتیمال، پانادول، تمپرا، تایلانول، و یا مارکهای مشابه)
برای کاهش تب و درد در کودکان توصیه میشود. محصولات آسپرین هرگز ندهید که ممکن است منجر به بالا رفتن خطر سیندروم ری شده که احتمال تخریب جگر و مغز را دارد.

چه زمانی نگران شویم

- رفتار فرزند شما بیشتر از تب وی باید مورد توجه و نگرانی قرار گیرد.
- به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه های زیر را از خود بروز میدهد:
- مشکل تنفسی که بخاطر پر بودن بینی نیست .
 - لبان کبود/گیجی /سفتی گردن / تشنج
 - اگر قادر به راه رفتن معمولی نیست و یا حرکت نمیکند.
 - وقتی بسختی بیدار میشود و یا غیرمعمولی آرام است، و یا پاسخ نمیدهد.



زکام / آبریزش بینی [Cold/ Runny Nose]

ویروسها سبب زکام میشوند. حدوداً ۲۰۰ نوع ویروس وجود دارند که باعث زکام میشوند. کودکان میتوانند بین ۱۰-۸ بار در سال زکام بشوند. بزرگسالان کمتر زکام میشوند و علت آن مصونیت پیدا کردن در مقابل بعضی ویروسها می باشد. آنتی بیوتیک در مقابل ویروسها کارایی ندارد.



پیشگیری [Prevention]

- دستهای خود را برای جلوگیری از شیوع ویروس بشوید.
- به فرزندان خود یاد دهید که دستان خود را بشورند.
- اسباب بازیهایی را که بصورت مشترک استفاده میشوند، بشوید.

علائم [Symptoms]

- آبریزش بینی، گلودرد، عطسه، سرفه، و در ابتدا سردرد، تب و آبریزی چشمان
- مایع بینی در ابتدا روشن است ولی بعد از ۲-۳ روز تبدیل به زرد ضخیم یا سبز میشود.

این به معنای عفونت باکتریایی نیست .

سرفه کنند و شبها سرفه شدت پیدا کند.

- کودکان ممکن است

- زکام معمولاً ۴-۷ روز طول میکشد و ممکن است برای بهبودی کامل تا ۳ هفته طول بکشد.



درمان [Treatment]

- مقدار زیادی مایعات نظیر آب و یا آب میوه بدهید. مایعات گرم نظیر سوپ کمک میکند تا بینی خالی شود.

- برای تب استامینوفن بدهید. (به صفحه ۷ مراجعه کنید)

- از قطره آب-نمک بینی برای مداوای خلط و سرفه استفاده کنید. بخصوص برای

- نوزادان و خردسالان از قطره‌های آب-نمک تجاری و یا اسپری استفاده کنید و یا خود محلول را تهیه کنید.

- شربت سرفه ممکن است کمک به نشانه و علائم کند ولی زمان زکام را کوتاه نمیکند.

توجه: شربت‌های سرفه ممکن است حاوی استامینوفن باشند. برچسب را دقیقاً خوانده و با داروساز خود مشورت کرده که از حد مجاز بیشتر تجویز نشود.

قطره آب - نمک

[Salt Water Drops]

۱۲۵ ml آب گرم، ۱/۴ قاشق قرص نمک

- بخوبی بهم بزنید.

- هر روز بصورت تازه آماده کنید.

- سر کودک را عقب نگه دارید.

- از قطره چکان پزشکی برای ریختن ۱-۲

- قطره در بینی استفاده کنید.

- روزی ۴-۵ بار تکرار کنید.

- برای جلوگیری از سرایت بديگران

پرستار بیمار باید دستان خود ر

ا مرتب بشورد.

دکتر خود را ببینید اگر...

[See your doctor if . . .]

- اگر ۱۰-۵ روز بعد از شروع بیماری

تب برگردد.

- اگر محتویات زرد یا سبز بینی

بیش از ۱۰ روز ادامه پیدا کرد.



آنفولانزا [Flu]

علت آنفولانزا ویروس می باشد. بزرگسالان می توانند ویروس را بدیگران ، ۳-۵ روز پس از دیده شدن علائم آن منتقل کنند. کودکان قادر به شیوع آن تا ۷ روز میباشند. فصل آنفولانزا معمولا از ماه نوامبر یا دسامبر شروع شده و در ماه آپریل یا ماه می خاتمه پیدا میکند. بعضا ممکن است آنفولانزا منجر به ذات الریه هم بشود.

پیشگیری [Prevention]



- واکسن آنفولانزا بزنید.
- دستهای خود را بخصوص اگر در تماس با بیمار هستید بشوید. به فرزند خود در مورد شستن دستهایش آگاهی دهید.
- به فرزند خود یاد دهید که در دستمال سرفه کند. دستمالهای استفاده شده را فوراً دور بریزید.



علائم [Symptoms]

- تب / لرز / سردرد / گلودرد / سرفه و عطسه
- احساس خستگی / کوفتگی بدن
- آبریزش و ترشح بینی

درمان [Treatment]

- مقدار زیادی مایعات نظیر آب و آب میوه بدهید. مایعات گرم نظیر سوپ باعث تخلیه بینی و باز شدن راه تنفس میشود.
- اجازه بدهید فرزندتان استراحت فراوان کند. فرزند خود را در چند روز اول بیماری در خانه نگهدارید تا بیماری شیوع پیدا نکند.
- برای تب ، سردرد و کوفتگی بدن استامینوفن بدهید. (به صفحه ۷ مراجعه شود)

به دکتر مراجعه کنید اگر... [See your doctor if . . .]

- تب بیشتر از ۳ روز ادامه پیدا کرد.
- کودک علاوه بر تب ، حساسیت پوستی هم داشته باشد.
- اگر کودک بمدت بیشتر از ۱۰ روز سرفه همراه با خلط زرد و سبز داشت .

چه زمانی نگران شویم

به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه های زیر را از خود بروز میدهد:

- مشکل تنفسی که بخاطر پر بودن بینی نیست .
- لبان کبود/گیجی / سفتی گردن / تشنج
- اگر قادر به راه رفتن معمولی نیست و یا حرکت نمیکند.
- وقتی بسختی بیدار میشود و یا غیر معمولی آرام است و یا پاسخ نمیدهد.



گلو درد [Sore Throat]

گلودرد معمولا با زکام میاید. علت بیشتر گلودردها ویروسها هستند. آنتی بیوتیک به بهبودی گلودردی که از ویروس میباشد کمک نخواهد کرد.

علت بعضی گلودردها باکتریها هستند که استرپتوکوکوس نامیده میشوند. این گلودرد اغلب در کودکان ۱۲-۵ سال در پائیز و زمستان اتفاق میافتد.



دکتر شما فقط با نگاه کردن قادر نخواهد بود بگوید که آیا گلودرد استرپتوکوکوسی است یا نه. نمونه برداری مشخص خواهد کرد که عامل گلودرد باکتری است یا ویروس.

- اگر گلودرد جزئی از زکام است محتملا ویروس است و احتیاجی به نمونه برداری نیست.
- دکتر شما ممکن است برای تشخیص اینکه عامل گلودرد باکتری است یا ویروس بخواهد نمونه برداری کند. نتیجه تست معمولا تا ۴۸ ساعت مشخص میشود.
- اگر جواب تست منفی باشد عامل گلودرد محتملا ویروس است و آنتی بیوتیک کارایی نخواهد داشت.
- اگر جواب تست مثبت باشد دکتر شما ممکن است برایتان آنتی بیوتیک تجویز کند.
- دیگر اعضای خانواده احتیاجی به آزمایش ندارند مگر اینکه بیمار باشند.



علائم [Symptoms]

- احساس درد در گلو وقتی که چیزی را قورت می‌دهید.
- تب
- ورم غدد در گردن

درمان [Treatment]

- مقدار زیادی مایعات نظیر آب و آب میوه بدهید.
- برای تب استامینوفن بدهید. (به صفحه ۷ مراجعه شود)
- برای بچه های ۶ سال به بالا و بزرگسالان مکیدن می‌تواند باعث کاهش علائم شود. مکیدن برای بچه‌های کم سن تر ممکن است باعث خفگی شود و باید پرهیز شود.
- برای بچه‌های بزرگتر و بزرگسالان قرقره با آب و نمک باعث بهبودی گلو می‌شود.
- مقدار ۱/۲ قاشق چایخوری نمک با ۲۵۰ میلی لیتر آب ولرم مخلوط کنید. بمدت ۱۰ ثانیه قرقره کنید. دهان را تخلیه کرده و مجدداً ۴-۵ بار در روز تکرار کنید.

به دکتر مراجعه کنید اگر ... [See your doctor if ...]

گلودرد بمدت ۳-۲ روز ادامه پیدا کرد بدون اینکه علائم دیگر زکام نظیر آبریزش چشم ، عطسه ، آبریزش بینی دیده شود.

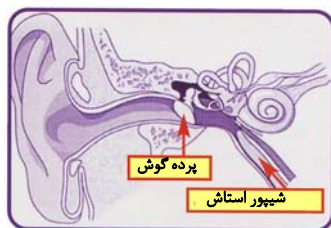
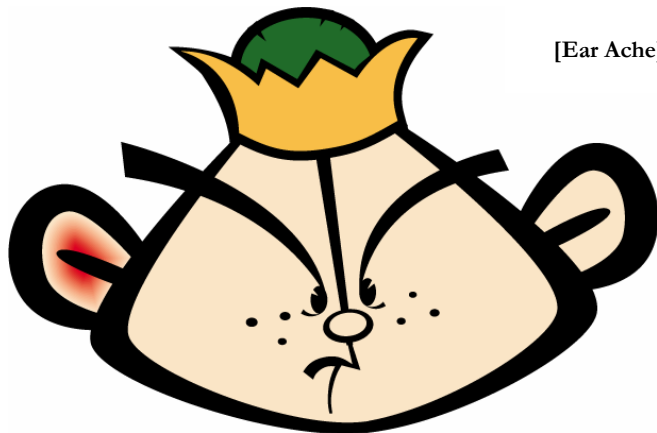
چه زمانی نگران شویم

به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه های زیر را از خود بروز می‌دهد:

- مشکل تنفس غیر از وجود ترشحات بینی
- لبان کبود
- قادر به قورت دادن چیزی نباشد.



گوش درد [Ear Ache]



یک لوله مخصوص بنام شیپور استاش گوش میانی را به عقب گلو وصل میکند. این لوله در بچه‌های کم سن تنگ است و ممکن است بخصوص با سرماخوردگی گرفته شود. این گرفتگی ممکن است منجر به عفونت باکتریایی شود. برای عفونت گوش ممکن است آنتی بیوتیک تجویز شود، ولی ۷۰-۸۰٪ بچه ها بدون آنتی بیوتیک حالشان بهبود پیدا خواهد کرد.

پیشگیری [Prevention]

- دستهای خود را مرتباً بشوید و به بچه خود دست شستن را یاد بدهید با توجه به اینکه اغلب گوش دردها بعد از سرما خوردگی اتفاق میافتد.
- برای کودکان با آلرژی، از معرض مواد تحریک کننده قرار گرفتن آنها پرهیز کنید.
- به بچه خود موقعیکه دراز کشیده است شیشه آشامیدنی ندهید.

علائم [Symptoms]

- تب
- گوش درد
- زود رنجی



- برای تب و درد استامین
- یک پارچه گرم روی بیرون گوش قرار دهید.
- آنتی‌هیستامین و داروهای بازکننده مجاری به عفونت گوش کمک نمیکنند.
- دکتر شما ممکن است بعد از معاینه گوش کودک شما آنتی‌بیوتیک تجویز کند.
- اگر بچه شما دفعات زیادی عفونت گوشی در زمان کوتاهی داشت، دکتر ممکن است پیشنهاد جراحی برای گذاشتن لوله‌هایی در گوش جهت تخلیه بکند.
- بعلت خطر مقاوم شدن در مقابل آنتی‌بیوتیک، دیگر توصیه نمیشود که بمدت طولانی برای جلوگیری از گوش درد آنتی‌بیوتیک داده شود.

دکتر خود را ببینید اگر ... [See your doctor if ...]

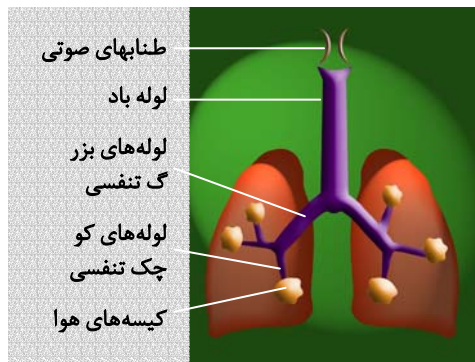
- سن بچه شما کمتر از ۶ ماه است .
- سن بچه شما بین ۶-۲۴ ماه است و بعد از ۲۴ ساعت بهبودی حاصل نمیکند.
- سن بچه شما بالای ۲ سال است و بعد از ۳ روز بهبودی حاصل نمیکند.
- دچار عدم تعادل است .
- تورم و قرمزی در پشت گوش دارد.

چه زمانی نگران شویم

به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه‌های زیر را از خود بروز میدهد:

- مشکل تنفسی که بخاطر پر بودن بینی نیست .
- لبان کبود/گیجی /سفتی گردن /تشنج
- اگر قادر به راه رفتن معمولی نیست و یا حرکت نمیکند.
- وقتی بسختی بیدار میشود و یا غیرمعمولی آرام است، و یا پاسخ نمیدهد.





سرفه [Cough]

مسبب بیشتر سرفه‌ها در بچه‌ها و بزرگسالان عفونت ویروسی تنفسی است. سیستم تنفسی شبیه یک درخت معلق میماند.

عفونتهای تنفسی بر طبق قسمتهای تحت تاثیر قرار گرفته نامگذاری میشوند.

آنتی‌بیوتیک‌ها کمکی به سرفه‌هایی که منشأ ویروسی دارند نمیکنند. بعضا علت سرفه بخاطر ذات‌الریه میتواند باشد. در این حالت آنتی‌بیوتیک داده میشود.

بیماری	مکان	گروه سنی	علت
التهاب حنجره	طنابهای صوتی	کودکان مسن‌تر/ بزرگسالان	ویروس
خناق	طنابهای صوتی/ لوله باد	کودکان کم سن تر	ویروس
*برونشیت	لوله‌های تنفسی بزرگ	کودکان مسن‌تر/ بزرگسالان	ویروس
ورم برونش‌ها	لوله‌های تنفسی کوچک	نوزادان	ویروس
ذات‌الریه	کیسه‌های هوا	تمام سنین	باکتری یا ویروس

* اشاره به افرادی بشکلی با ریه‌های سالم دارد.

علائم [Symptoms]

- تب و سرفه و درد سینه
- سرفه با خلط زرد یا سبز . این بمعنی عفونت باکتریایی نیست .
- در بعضی از بچه‌ها خش خش صدا در هنگام تنفس

توجه :

با برونشیت ویروسی ، ۴۵٪ از مردم بعد از ۲ هفته و ۲۵٪ از مردم بعد از ۳ هفته هنوز سرفه میکنند





درمان [Treatment]

- مقدار فراوان مایعات مثل آب و آب میوه بدهید.
- مایعات گرم نظیر سوپ راه تنفس را آسان میکند.
- به بچه خود اجازه استراحت کامل دهید.
- از سیستم مرطوب کننده خنک استفاده کنید.
- داروهای سرفه و تنفسی ممکن است به کودکان مسن تر و بزرگسالان کمک کند ولی در بچه‌های کم سن تر باید با احتیاط استفاده شود. از داروساز خود برای انتخاب داروی مناسب کمک بگیرید.
- قطره سرفه به بچه‌های مسن تر و بزرگسالان ممکن است کمک کند.
- ولی نباید به بچه‌های کمتر از ۶ سال داده شود چون احتمال خفگی میرود.
- برای ذات‌الریه عکس‌برداری از سینه پیشنهاد میشود و معمولاً آنتی‌بیوتیک تجویز میشود.

دکتر خود را ببینید اگر . . . [See your doctor if . . .]

- تب بیشتر از ۳ روز ادامه پیدا کند.
- در حالت سرفه و استفراغ
- بچه شما بسختی مریض است (بخصوص بعد از ۲-۳ روز) و مایل به خوردن و آشامیدن نیست.

چه زمانی نگران شویم



به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه‌های زیر را از خود بروز میدهد:

- مشکل تنفسی که بخاطر پر بودن بینی نیست.
- لبان کبود/گیجی /سفتی گردن / تشنج
- اگر قادر به راه رفتن معمولی نیست و یا حرکت نمیکند.
- وقتی بسختی بیدار میشود و یا غیر معمولی آرام است، و یا پاسخ نمیدهد.



عفونت سینوسی [Sinus Infection (Sinusitis)]

سینوسها فضاهایی در اطراف بینی و چشمان شما هستند که از هوا پر شده‌اند. عفونت سینوسی زمانی اتفاق می‌افتد که مایع در سینوسها جمع میشوند. هم ویروسها و هم باکتریها میتوانند عامل عفونت سینوسی باشند (ویروسها ۲۰۰ بار بیشتر معمول هستند). عفونت سینوسی بیشتر بعد از سرماخوردگی اتفاق می‌افتد ولی بیشتر سرماخوردگیها به عفونت سینوسی منجر نمیشود. نشانه‌های عفونت سینوسی شدیدتر و بیشتر از نشانه‌های سرماخوردگی طول میکشد.

علائم [Symptoms]

- درد و فشار روی صورت، سردرد، دندان درد، احساس خستگی، سرفه و تب
- گرفتگی بینی همراه با ترشحات زرد و سبز که بیشتر از ۱۰ روز طول میکشد.

درمان [Treatment]

- برای تب و درد استامینوفن بدهید. (به صفحه ۷ مراجعه کنید).
- از محلول آب-نمک یا اسپری استفاده کنید که کمک به تخلیه ترشحات بینی میکند.
- داروهای بازکننده مجاری کمک به کم شدن ترشحات بینی میکند ولی دوره بیماری را کوتاه نمیکند.
- از یک مرطوب کننده خنک استفاده کنید.

دکتر خود را ببینید اگر ... [See your doctor if ...]

- تب بعد از ۷-۵ روز بعد از شروع سرماخوردگی برگردد.
- علائم سرماخوردگی، ۷-۵ روز بعد از شروع سرماخوردگی تشدید میشود.
- ترشحات بینی زرد و سبز بمدت بیش از ۱۰ روز ادامه پیدا کند.
- درد مداوم در صورت

توجه: علائم سرماخوردگی که دوباره اتفاق می‌افتند و مربوط ترشحات روشن هستند، نشاندهنده سرماخوردگی تازه هستند نه عفونت سینوسی. ملاقات با دکتر ضروری نیست - معالجات برای سرماخوردگی را دنبال کنید.





چه زمانی نگران شویم

به اورژانس بروید اگر فرزند شما یکی از نشانه های زیر را از خود بروز میدهد:

- تب و ورم در اطراف و بالای چشمان
- مشکل تنفسی که بخاطر پر بودن بینی نیست
- لبان کبود/گیجی /سفتی گردن /تشنج
- اگر قادر به راه رفتن معمولی نیست و یا حرکت نمیکند.
- وقتی بسختی بیدار میشود و یا غیرمعمولی آرام است، و یا پاسخ نمیدهد



TRANSLATION AND CULTURAL VALIDATION



**Multicultural
Health
Brokers Co-op**

The content of this booklet was developed by Capital Health, the Alberta Lung Association, the Clinical Practice Guidelines Program of the Alberta Medical Association and the University of Alberta.

Translation and cultural validation was provided by the Multicultural Health Brokers Co-operative, Ltd., Edmonton Alberta Canada.

This booklet is available in English, French, Arabic, Chinese (simplified), Chinese (traditional), Persian, Punjabi, Spanish and Vietnamese.

2004

FOR MORE INFORMATION

www.dobugsneeddrugs.org

1-800-931-9111