

## العناية بالرضيع أو الطفل عندما تصاب الأم بكوفيد - 19

- استناداً إلى المعلومات الحالية، لا يبدو أن الرضع والأطفال أكثر عرضة للإصابة بكوفيد - 19 من المراهقين.
- تبدو أعراض ومضاعفات كوفيد - 19 طفيفة أكثر بين الرضع والأطفال مقارنة بالمراهقين وذلك بناء على تقارير محدودة حتى تاريخه.
- إن أفضل وسيلة لوقاية رضيعك أو طفلك هي اتخاذ جميع احتياطات [العزل الذاتي](#) وتجنب تعريض رضيعك أو طفلك لكوفيد - 19.
- اطلبي من أفراد الأسرة الأصحاء والذين يقيمون في منزلك المساعدة في رعاية رضيعك أو طفلك عندما يكون ذلك ممكناً.
- يجب على طفلك (أطفالك) أو أي فرد آخر في منزلك الذين كانوا مخالطين لك، يجب عليهم العزل الذاتي أيضاً.
- عليك مراقبة طفلك بخصوص أعراض كوفيد - 19.
- في حال [ظهرت على طفلك أي أعراض كوفيد - 19](#)، يجب إحضاره إلى [مركز التقييم](#) لإجراء فحص. تفرض بعض مراكز التقييم قيوداً مختلفة متعلقة بالعمر، يجب التأكد من ذلك قبل الذهاب إلى مركز التقييم.
- يجب أن يحرص كل شخص في المنزل على اتخاذ الاحتياطات اللازمة [لتجنب المخالطة](#)، لا سيما غسل اليدين بشكل متكرر وتفادي لمس الوجه.

## لو تعذر عليك العزل الذاتي بعيداً عن طفلك:

- اقتصري الوقت الذي تمضيته بالقرب من رضيعك أو طفلك.
- قبل لمس رضيعك أو طفلك، احرصي دائماً على غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 15 ثانية على الأقل.
- يجب [ارتداء كمامة](#) لتغطي أعلى الأنف والفم عندما تكونين قريبة من رضيعك أو طفلك مع الحرص على المحافظة على مسافة ستة أقدام تفصلك عنهم. كما يجب على الأطفال ممن هم بعمر أكثر من سنتين ارتداء الكمامة على الأنف والفم عندما تكونين بالقرب منهم.
- بقدر الإمكان، احرصي على أن يكون نوم الطفل بعيداً عن وجهك بمقدار ستة أقدام على أقل تقدير، والحرص على نوم الطفل في غرفته الخاصة وليس في السرير معك.
- في حال النوم في نفس الغرفة مع طفلك، يجب [تنظيف](#) الأسطح التي يتم لمسها كثيراً (الطاولات، الصنابير، مسكات الأبواب ومسكات المراحيض) وذلك بعد كل مرة يتم استخدامها وإغلاق غطاء المراحيض قبل شطفه.
- تجنبي تناول الطعام مع طفلك، ولو بالإمكان، اطلبي من شخص آخر تحضير وجبات طفلك.
- واطبي بشكل متكرر على تنظيف وتعقيم الأغراض والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في منزلك.
- لو كنت وحدك من يرعى طفلك وكان من الصعب عليك رعايته بسبب مرضك الشديد، حاولي الطلب من صديقة أو أحد أفراد الأسرة من خارج المنزل ليرعى طفلك تحت رعايته. يجب عليهم العزل لمدة 14 يوماً في حال طلبت المساعدة، الرجاء الاتصال على الرقم 211.

### إرضاع الطفل الرضيع:

- لو كنت مرضعة، يجب دائماً غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 15 ثانية على أقل تقدير وذلك قبل لمس الرضيع وارتداء كمامة أثناء الرضاعة الطبيعية.
- في حال اتخذت قراراً بإرضاع طفلك الصغير حليب اصطناعي:
  - اطلبي من أحد الأشخاص الأصحاء تغذية طفلك، لو بالإمكان.
  - واطبي دائماً على غسل اليدين وارتداء كمامة أثناء تحضير الحليب الاصطناعي وأثناء إرضاع الطفل.
  - يجب **تعقيم** الزجاجات والأدوات، وغسل اليدين قبل استعمال الزجاجات والأدوات النظيفة.
  - احرصي على توفر حليب اصطناعي لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع.
  - في حال كان عمر رضيعك أقل من شهرين، استعلمي حليب سائل مركز أو حليب اصطناعي.
  - لا يُنصح باستعمال حليب الرضع الاصطناعي المحضر في المنزل خاصة وأنه غير مغذ بشكل كامل. احصلي على مزيد من المعلومات حول **حليب الرضع الاصطناعي**.

### اللقاحات والإصابة السابقة بكوفيد - 19

- بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد - 19 في الماضي يجب عليهم أخذ اللقاح. فالمناعة الطبيعية الناتجة عن إصابتهم بكوفيد - 19 قد لا تستمر لوقت طويل وقد لا تقي من سلالات كوفيد - 19. من الأفضل أخذ اللقاح للحصول على الوقاية.
- أي شخص يعاني من أعراض كوفيد - 19، لا سيما الحمى، يجب عليه عدم الذهاب إلى عيادة اللقاح. يجب التريث لمدة 10 أيام على الأقل إلى أن تنتهي مدة العزل الذاتي وتكون الأعراض قد تلاشت.

### لمزيد من المعلومات

[هل يمكنني إرضاع طفلي في حال كانت نتيجتي لفحص كوفيد - 19 ايجابية؟](#)

[الحمل، الولادة ورعاية المولود أثناء كوفيد - 19](#)

[مراكز السيطرة على الأمراض: الأهل ومقدمو الرعاية المرضى](#)

[رعاية الطفل في العزل الذاتي أو المصاب بكوفيد - 19](#)

للحصول على المزيد من المعلومات حول كوفيد - 19، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) أو الاتصال بنا على الرقم 416-338-7600.