

تنفس بسهولة



معلومات للعائلات حول
الربو والأزيز وصعوبات
التنفس في منطقة غرب
ملبورن الداخلية

© cohealth 2023. جميع الحقوق محفوظة.

cohealth

care for all

قم بتحميل أو طلب نسخ من هذا الكتيب على
الموقع cohealth.org.au/ICAM

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات
للمساعدة في فهم الربو في مرحلة الطفولة من
هذه الخدمات.

Asthma Australia

معلومات حول إدارة الربو ومحفزاته
وكيفية العيش بشكل جيد.



Royal Children's Hospital

مقاطع فيديو وأوراق حقائق
حول إدارة الربو.



**National Asthma Council
Australia**

معلومات ومقاطع فيديو حول
كيفية إدارة أعراض الربو، بما في
ذلك استخدام أدوية الربو.



خدمة الترجمة الشفوية المجانية متوفرة
أو اتصل بالرقم 131 450



هذه مبادرة من برنامج تحسين إدارة الربو عند الأطفال
(ICAM - Improving Childhood Asthma Management)
برنامج غرب ملبورن الداخلي يتمويل من الحكومة الفيكتورية ويتم
تقديمه بالشراكة مع Asthma Australia و cohealth و
National Asthma Council Australia و
Safer Care Victoria و Royal Children's Hospital



everyone is welcome at cohealth

الربو عند الأطفال

الربو هو حالة شائعة عند الأطفال. تشمل الأعراض
الشائعة للربو ما يلي:

- مشاكل في التنفس - الشعور بضيق في
النفس أو ضيق في الصدر أو صعوبة في
التحدث
- أزيز الصدر - صوت يشبه الصفير
- السعال - قد يحدث هذا في الليل أو في
الساعات الأولى من الصباح عندما يكون
الطقس باردًا أو أثناء ممارسة الرياضة.

إذا كان الطفل الذي تقوم برعايته يعاني من هذه
الأعراض، فيجب عليك اصطحابه إلى الطبيب
لمعرفة ما إذا كان مصابًا بالربو.

سيتمكن جميع الأطفال المصابين بالربو تقريبًا
من المشاركة في الرياضة والعيش حياة نشطة مع
العلاج المناسب.



الحصول على مساعدة لربو الأطفال

هناك العديد من الخدمات في منطقة
غرب ملبورن الداخلي والتي يمكن أن
تساعدك على فهم وإدارة الربو في
مرحلة الطفولة.

برنامج الربو المجتمعي في cohealth

يوفر برنامج الربو المجتمعي (CAP - Community Asthma Program) تعليمًا مجانيًا حول الربو ودعمًا للأطفال (من سن 1 إلى 17 عامًا) المصابين بالربو أو الأزيز. تعمل ممرضة التوعية بالربو مع العائلات على إدارة الربو.

يمكنك الحجز في هذا البرنامج
المجاني بالاتصال على
03 9448 6410 أو عن طريق
مسح رمز الاستجابة السريعة.



1800 ASTHMA

يمكنك التحدث إلى اختصاصي التوعية بالربو
على الهاتف مجانًا للمساعدة في فهم الربو وإدارته
بشكل أفضل.

اتصل مجانًا على 1800 ASTHMA
1800 278 462 أو احجز
موعد مكالمة عن طريق مسح
رمز الاستجابة السريعة.



الطبيب

يمكن للأطباء المساعدة في إدارة وفهم أعراض الربو
وإعلامك إذا كان الطفل مصابًا بالربو.

يمكن للطبيب وضع خطة إدارة للربو لأي طفل
مصاب بالربو. ستخبرك الخطة بكيفية الوقاية من
نوبات الربو والتعامل معها.

يجب أن يرى الأطفال المصابون بالربو طبيبهم كل
سنة أشهر لمراجعة وضع الربو للتحقق من كيفية
إدارة الربو.

من المهم أيضًا أن يرى الأطفال المصابون بالربو
طبيبهم إذا كان لديهم أعراض الربو أو تأزم للحالة.

لمزيد من المعلومات حول
خطط إدارة الربو قم بمسح رمز
الاستجابة السريعة:



الصيدلاني

اسأل الصيدلاني عن آلية عمل الأدوية وكيفية
استخدامها بشكل صحيح. يمكن للصيدلة التحقق
من تقنيات البخاخات للأطفال للتأكد من حصولهم
على جرعة كاملة من أدويتهم.

ابحث عن طبيب أو صيدلي
بالقرب منك عن طريق مسح رمز
الاستجابة السريعة.



الإسعافات الأولية للربو

إذا كان طفلك يعاني من نوبة ربو، فاتبع النصائح
الواردة في خطة الإدارة الخاصة بالربو لطفلك أو اتبع
خطوات الإسعافات الأولية للربو 4x4x4.

1. اجلس الشخص في وضع مستقيم



2. أعطي نفخة واحدة من البخاخ في
أداة المبعادة البلاستيكي



3. خذ 4 أنفاس من أداة المبعادة



كرر هذه الخطوات 4 مرات

4. انتظر 4 دقائق



إذا لم يعد التنفس إلى طبيعته

5. اتصل بالرقم ثلاثة اصفار (000)



6. كرر الخطوات 2-4 حتى وصول
سيارة الإسعاف.

