



PATIENT
EDUCATION



CHILDREN'S HEALTH: Tips for Home Care

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

Your child's medical condition, medications, and treatments increase his/her risk for injury. Your child's safety is one of the highest priorities at home. This handout provides you with important steps to protect your child and avoid injury.

Fall Precaution

Follow these precautions to protect your child from falling down.

- Keep the floor free of harmful objects and toys at all times to avoid slipping and falling.
- Avoid loose slippers or shoes. Do not let your child walk barefoot.
- Make sure that the lights are on while your child is moving around the house. Keep a night light, or a lamp next to your child's bed.
- Be careful while your child is climbing the stairs.

Physical Exercises

Exercising benefits your child on all levels. Keep in mind to ask your child's doctor about the most suitable exercises depending on your child's medical condition and lab values.



- Exercises that are generally allowed:
 - Walking
 - Riding a bike
 - Running
 - Going to entertainment parks
 - Swimming IF your child's doctor permits
 - Playing football, basketball and bowling with caution
- Avoid activities that can be traumatic such as:
 - Paintball
 - Hunting
 - Wrestling
- Avoid long playing hours on electronic games (computers, PlayStation, Wii, Xbox, etc.)

Toys



Take these measures into consideration for your child to play safe:

- Give your child only toys that can be easily cleaned (plastic or non-porous).
- Avoid stuffed or clothed toys because they accumulate dust.
- Try to minimize sharing the toys with siblings to decrease the risk of transmitting germs.
- Clean the toys daily and as needed:
 - Scrub the toy with soap and warm water.
 - Use a brush to reach the small parts.
 - Rinse the toy well in running water.
 - Soak the toy in mild bleach solution (such as 1ml of Clorox in 100ml water) for 10-20mins.
 - Remove the toy from bleach, rinse it well in cool running water, and keep it to air dry.
- Wipe the toys that can't be washed or soaked with disinfectant wipes. Such toys include computers, PlayStation or any other type of electronics. Also wipe books and laminated posters with disinfectant wipes.
- In case your child has a contagious disease, restrict his/her use of toys.

Sun Exposure

- Avoid your child's exposure to the sun.
- Apply the suitable sun protection before your child goes out of the house.
- Let your child wear sunglasses and a hat when in the sun.

[This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.](#)

الألعاب

لا بدّ من أخذ التدابير التالية بعين الاعتبار كي يلعب طفلك
بسلامة:

- إعطاء الطفل الألعاب التي يسهل تنظيفها (الألعاب البلاستيكية أو تلك التي لا تحتوي على ثقوب).
- تفادي الألعاب القماشية أو تلك المحشوة لأنها تجمع الغبار.
- تفادي مشاركة الألعاب بين الأخوة للتقليل من خطر نقل الجراثيم.
- تنظيف الألعاب يومياً وعند الحاجة:
- تنظيف اللعبة بالصابون والمياه الدافئة.
- استخدام فرشاة للوصول إلى الأماكن الضيقة والدقيقة.
- غسل اللعبة جيّداً تحت المياه الجارية.
- نقع اللعبة في محلول معتدل يحتوي على مسحوق التبييض (مثال: 1 مل من الكلوروكس في 100 مل من الماء) لمدة تتراوح بين 10 و 20 دقيقة.
- إزالة اللعبة من المحلول، وغسلها جيّداً بالمياه الجارية الباردة، ووضعها في الهواء الطلق حتّى تجفّ.



- مسح الألعاب التي لا يمكن غسلها أو نقعها بالمناديل المعقّمة. وتشمل هذه الألعاب الكمبيوتر، وألعاب PlayStation، والإلكترونيات. كما لا بدّ من مسح الكتب والملصقات المغلفة بواسطة المناديل المعقّمة.
- في حال كان طفلك مصاباً بأحد الأمراض المُعدية، من الأفضل الحد من مشاركة الألعاب بين الأخوة وذلك لتفادي خطر الإصابة بالمرض المعدي.

التعرّض للشمس

- تفادي تعرّض الطفل للشمس.
- وضع الكريم الواقي من الشمس للطفل قبل خروجه من المنزل.
- الحرص على أن يلبس الطفل نظارات شمسية ويعتّم قنّعة عند تعرّضه للشمس.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

تؤدّي حالة الطفل الصحية، وأدويته، وعلاجاته، إلى زيادة خطر تعرّضه للإصابة. لذا، تشكّل سلامة طفلك إحدى أهم الأولويات في المنزل. يقدّم هذا الدليل الخطوات المهمة الواجب اتّباعها لحماية طفلك وتفادي التعرض للإصابة.

تفادي السقوط

من الضروري اتّباع الاحتياطات التالية لحماية طفلك من السقوط:

- إبقاء الأرض خالية من الأغراض والألعاب التي من شأنها أن تتسبّب بالأذية، وذلك لتفادي الانزلاق والسقوط أرضاً.
- تجنّب إرتداء الخفّ أو الحذاء الواسع، وعدم السماح لطفلك بالسير حافي القدمين.
- الحرص على توفير الإنارة المناسبة أثناء تنقل الطفل في أرجاء المنزل، والإبقاء على مصباح ليلى أو ضوء إلى جانب سرير طفلك.
- الانتباه للطفل أثناء صعوده على الأدراج.

التمارين الرياضية

تفيد التمارين الرياضية طفلك على جميع الأصعدة والمستويات. لذا، لا بدّ من الاستفسار من الطبيب المختص حول التمارين الرياضية التي تناسب حالة طفلك الصحيّة والنتائج المخبرية.

- من التمارين الرياضية التي غالباً ما يُسمح بها:
 - المشي
 - ركوب الدراجة
 - الجري
 - الذهاب الى المتنزهات الترفيهية
 - السباحة (إذا سمح بذلك الطبيب)
 - لعب كرة القدم وكرة السلة والبولينغ مع توخّي الحيلة والحذر
- تجنّب الأنشطة التي من شأنها التسبّب بإصابة مثل:
 - حرب المسدّسات التي تطلق كرات الألوان (Paintball)
 - الصيد
 - المصارعة
- تجنّب اللعب لفترة طويلة بالألعاب الإلكترونيّة (كالكمبيوتر، وألعاب PlayStation وWii وXbox وغيرها).





إرشادات
للمرضى



صحة الأطفال: الرعاية المنزلية

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم

