



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 barefooted.
- 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 climbs the stairs.

Physical Exercise

Exercising benefits your child on all levels. Remember to ask your child's doctor about the most suitable exercises depending on your child's medical condition and lab results.

- **Exercises that are generally allowed:**
 - Walking
 - Riding a bike
 - Running
 - Going to entertainment parks
 - 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 safely:

- 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 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 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 الإعتبار كي يلعب إبنك/إبنتك بسلامة:

- أعطي الطفل الألعاب التي يسهل تنظيفها (الألعاب البلاستيكية أو تلك التي لا تحتوي على ثقوب).
- تفادى الألعاب القماشية أو تلك المحشوة لأنها تجمّع الغبار.
- تفادى مشاركة الألعاب بين الأخوة للتقليل من خطر نقل الجراثيم.
- نظّف الألعاب يومياً وعند الحاجة عبر:
 - تنظيف اللعبة بالصابون والمياه الدافئة.
 - استخدام فرشاة للوصول إلى الأماكن الضيّقة 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 و20 دقيقة.
 - إزالة اللعبة من المحلول، غسلها جيّداً بالمياه الجارية الباردة، ووضعها في الهواء الطلق حتى تجف.
- إمسح الألعاب التي لا يمكن غسلها أو نقعها بالمناديل المعقّمة. وتشمل هذه الألعاب الكمبيوتر، وألعاب PlayStation®، والإلكترونيات. كما لا بدّ من مسح الكتب والملصقات المغلّفة بواسطة المناديل المعقّمة.
- في حال كان إبنك/إبنتك مصاباً بأحد الأمراض المعدية، من الأفضل الحد من مشاركة الألعاب بين الأخوة وذلك لتفادي خطر الإصابة بالمرض المعدي.

التعرّض للشمس

- تفادى تعرّض الطفل للشمس.
- ضع الكريم الواقي من الشمس للطفل قبل خروجه من المنزل.
- إحرص على أن يلبس الطفل نظارات شمسية ويعتمر قبّعة عند تعرّضه للشمس.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤؤل 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 إبنك/إبنتك إحدى أهم الأولويات في المنزل. يقدّم هذا الدليل الخطوات المهمّة الواجب اتّباعها لحماية إبنك/إبنتك وتفادي التعرض للإصابة.

تفادي السقوط

- من الضروري اتّباع الاحتياطات التالية لحماية إبنك/إبنتك من السقوط:
 - إبقاء الأرض خالية من الأغراض والألعاب التي من شأنها أن تتسبّب بالأذى، وذلك لتفادي الإنزلاق والسقوط أرضاً.
 - تجنّب إرتداء الخفّ أو الحذاء الواسع، وعدم السماح لإبنك/إبنتك بالسير حافي القدمين.
 - الحرص على توفير الإنارة المناسبة أثناء تنقل الطفل في أرجاء المنزل، والإبقاء على مصباح ليلى أو ضوء إلى جانب سرير إبنك/إبنتك.
 - الإنتباه للطفل أثناء صعوده على الأدرج.

التمارين الرياضية

تفيد التمارين الرياضية إبنك/إبنتك على جميع الأصعدة والمستويات. لذا، لا بدّ من الإستفسار من الطبيب المختص حول التمارين الرياضية التي تناسب حالة إبنك/إبنتك الصحيّة والنتائج المخبرية.



- من التمارين الرياضية التي غالباً ما يُسمح بها:
 - المشي
 - ركوب الدراجة
 - الجري
 - الذهاب الى المنتزهات الترفيهية
 - لعب كرة القدم وكرة السلة والبولينغ مع توحّي الحيطه والحدز
- تجنّب الأنشطة التي من شأنها التسبّب بإصابة مثل:
 - حرب المسدّسات التي تطلق كرات الألوان (Paintball)
 - الصيد
 - المصارعة
- تجنّب اللعب لفترة طويلة بالألعاب الإلكترونيّة (كالكامبيوتر، وألعاب Wii، PlayStation®، Xbox، 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 صحتكم

