

الصحة العامة والرفاه



كيف يمكنني حماية صحة طفلي؟



- قبل السفر، احرص على الحصول على السجلات/الوثائق الصحية اللازمة من مراكز صحة المهاجرين أو عيادات الأجانب أو المستشفيات الحكومية.
- تأكد من أن سجل تطعيم طفلك محدث واصطحبه معك.
- أحضر أي أدوية أو معدات طبية قد يحتاجها طفلك.
- قائمة التحقق من الوثائق الصحية:
 - ✓ بطاقة التطعيم
 - ✓ تقارير طبية توثق الأمراض المزمنة (إن وجدت)
 - ✓ تقارير الإعاقة الصادرة عن طبيب (إن وجدت)
 - ✓ سجلات الأجهزة أو الوسائل الطبية المساعدة (إن وجدت)
 - ✓ الحساسية والقيود الغذائية كما يحددها الطبيب (إن وجدت)

- قبل الرحلة وأثناءها، راقب علامات المرض لدى طفلك. اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا لاحظت أعراضاً مثل الحمى، السعال، القيء، صعوبة التنفس أو الرضاعة، عدم التبول، أو الطفح الجلدي.
- حافظ على الروتين اليومي لطفلك. تواصل معه بصرياً واستمر في التحدث إليه. وبالنسبة للرضع، احرص على التلامس الجلدي المباشر قدر الإمكان؛ يمكنك هزّ طفلك بلطف، ومداعبته، وحمله لتهدئته.
- انتبه إلى النظافة الشخصية لحماية طفلك وعائلتك من الأمراض أثناء السفر. اغسل يديك ويدي طفلك بالماء والصابون في كل مرة تستخدم فيها المرحاض، وبعد تغيير حفاض الطفل، وقبل وبعد الوجبات، وقبل وبعد تحضير الطعام، وكلما دعت الحاجة. في حال عدم توفر الماء والصابون، يمكن استخدام المناديل المبللة أو الكولونيا أو المعقمات وما شابهها.



للمساعدة

لأي أمور أخرى، يُرجى التواصل مع موظفي أقرب منظمة غير حكومية (NGO).



يمكنك الحصول على
عنوان نقابة المحامين في
محافظةك عبر رمز QR.



444 48 68



خط دعم — ALO 183
الأسرة والمرأة والطفل
وذوي الإعاقة



YIMER 157 — خدمة طوارئ
وإبلاغ 7/24، ومعلومات أيام
الأسبوع 08:00-18:00