

التعايش مع الربو

- الربو مرض يمكن السيطرة عليه.
- لا يجب أن يحد الربو من حركة طفلك.
- اتخذ خطوات للسيطرة على الربو لدى طفلك.

السيطرة الجيدة على الربو تعني:

- عدم زيارة غرف الطوارئ
- عدم التغيب عن المدرسة أو العمل
- لا ليالٍ بلا نوم
- لا قيود على النشاط
- عدم الحاجة إلى منشفة أو تكرر الأعراض أكثر من مرتين في الأسبوع



اتخذ خطوات الآن للسيطرة على الربو لدى طفلك.

- اصطحب طفلك إلى الطبيب للخضوع لفحوصات الربو كل بضعة أشهر.
- انتبه للعوامل التي تجعل أعراض الربو لدى طفلك تتفاقم. وتجنب "مهيّجات" الربو متى أمكن. واتخذ خطوات لإدارة المهيّجات في منزلك.
- تعاون مع طبيب طفلك من أجل وضع خطة مكتوبة لإدارة الربو. واحتفظ بها في متناول يديك وارجع إليها عندما تتفاقم أعراض الربو لدى طفلك.
- استعمل الأدوية بالطريقة الصحيحة. وأطلع طبيبك على الطريقة التي يتناول بها طفلك الدواء. وتدريب على الطريقة الصحيحة معه.
- تحدث عن ذلك مع معلم طفلك وممرضة المدرسة. وتأكد من أنهما يعرفان كيفية العناية بطفلك كذلك. ويجب أن يكون طفلك قادرًا على تناول أدويته في المدرسة.
- تأكد من أن طفلك يأكل طعامًا صحيًا، ويشرب قدرًا وفيرًا من الماء، ويتريض بانتظام ويحصل على قسط كافٍ من النوم.
- احرص على أن يتلقى طفلك لقاح الأنفلونزا كل عام.