



## مسافرت با کودکان Travelling with Children

- تب زرد
- آنسفالیت ژاپنی
- هاری
- آنفلوانزا (فلو)

اگر به ناحیه‌ای سفر می‌کنید که سرخک شیوع دارد، واکسن (سرخک، آریون، و سرخجه)، که در کانادا در ۱۲ ماهگی داده می‌شود، را می‌توان به کودکان ۶ ماهه یا مسن‌تر داد. دو نوبت واکسن حاوی سرخک را می‌بایست پس از ۱۲ ماهگی به کودک تزریق نمود تا ایمنی بلند مدت او در برابر سرخک تضمین شود.

برخی از واکسنها را نباید به نوزادان و کودکان خردسال داد. در مورد اینکه فرزندان به چه واکسنی نیاز دارد و خطر آلودگی در هنگام مسافرت، با پزشک، کلینیک مسافرتی، یا پرستار بهداشت همگانی خود صحبت کنید.

### چگونه می‌توانم از بیماری پیشگیری کنم؟

تغذیه با شیر مادر بهترین راه کاهش بیماریهای غذا برد و آب برد است.

آبی که به فرزندان می‌دهید، از جمله آبی که برای نُنک کردن آبمیوه یا تهیه‌ی شیر مصنوعی استفاده می‌کنید، می‌بایست قبل از استفاده پاکیزه (جوشانده و خنک) شده باشد.

در سفرهای کوتاه، استفاده از شیر مصنوعی آماده‌ی مصرف را در نظر بگیرید.

### چگونه می‌توانم فرزندانم را در برابر مالاریا محافظت کنم؟

مالاریا بیماری است که توسط نیش پشه و انگلهای ریزی ایجاد می‌شود که وارد جریان خون می‌شوند. بهترین شیوه‌ی پیشگیری از مالاریا این است که از گزیده شدن با نیش پشه جلوگیری کنید.

در صورت امکان، نوزادان و کودکان خردسال را به مناطق مالاریا زده نبرید. تأثیر مالاریا بر کودکان بسیار شدیدتر است. داروهای مالاریای موجود برای کودکان محدود است.

کودکان شیرخواری که مادرشان داروی پیشگیری از مالاریا مصرف می‌کنند نیز می‌بایست دارو را مصرف کنند، چرا که مقدار بسیار اندکی از این دارو از طریق شیر مادر به کودک منتقل می‌شود.

کودکان باید تا حد امکان در اتاقهایی با پنجره‌های توری‌دار یا زیر پشه‌بند بخوابند. باید بر روی کالسکه‌ی کودک پشه‌بند کشیده شود.

کودکان زیر ۷ سال در معرض خطر بالای بیماری در هنگام سفر به کشورهای گرمسیری و در حال توسعه هستند. قبل از سفر، با مراقبتگر بهداشتی یا کارکنان کلینیک مسافرتی صحبت کنید.

### چه چیزی باید با خود ببرم؟

- دفع‌کننده‌ی حشرات که شامل دی‌ای‌ای‌تی یا آپکاریدین و در حالت مایع و کرم باشد، اسپری نباشد.
- محلول جبران‌کننده‌ی آب بدن (ORS) و قرص‌های گندزدایی از آب.
- داروهایی که مراقبتگر بهداشتی شما برای تب تجویز کرده است.
- کفشهای راحتی جلو بسته، و لباسهای کتانی گشاد و کلاه آفتابی، چنانچه به اقلیمی گرمسیری سفر می‌کنید.
- کرم ضد آفتاب ضد آب با SPF 30 (عامل محافظت در برابر خورشید) یا بالاتر.
- صندلی ماشین فرزندان. اگر کودکان صندلی خاص خودش را دارد، می‌توانید در هواپیما از آن استفاده کنید.

### آیا می‌توانم همراه با فرزندم با هواپیما سفر کنم؟

با کودک نارس یا نوزاد زیر ۷ روز با هواپیما سفر نکنید.

هنگامی که هواپیما از زمین بلند می‌شود یا به زمین می‌نشیند، به فرزندان شیر خود یا شیر شیشه بدهید. شیر دادن به کودک باعث می‌شود که آن را قورت دهند و از گوش درد جلوگیری می‌کند.

### فرزندم به چه واکسنهایی نیاز خواهد داشت؟

از طریق مراقبتگر بهداشتی خود اطمینان یابید که فرزندان همگی واکسنهای معمول خود را دریافت کرده باشد. دست کم ۶ تا ۸ هفته قبل به سفر از یک کلینیک مسافرتی مراجعه کنید.

واکسنهایی که ممکن است توصیه شوند، به جایی که سفر می‌کنید، کارهایی که در مدت اقامت در آنجا قصد دارید انجام دهید، مدت زمان اقامتتان، و سن کودکان بستگی دارند. نسخه‌ای از سوابق واکسیناسیون فرزندان را همراه ببرید. واکسنهای احتمالی عبارتند از:

- هپاتیت آ
- هپاتیت ب
- مننگوکوکی
- اسهال مسافر و وبا
- حصبه (تیفوئید)

اگر از غروب تا صبح در فضای آزاد فعالیت می‌کنید، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند بپوشید، و به تمام قسمتهای بدن که پوشیده نشده‌اند دفع‌کننده حشرات بمالید. مؤثرترین دفع‌کننده‌های حشرات حاوی فرآورده‌ای به نام دی‌ای‌تی یا آیکاریدین هستند. امروزه برای کودکان ۶ ماهه و بزرگتر، آیکاریدین را بر دی‌ای‌تی ترجیح می‌دهند.

در کانادا، فرآورده‌های حاوی دی‌ای‌تی برای کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی‌شود. اما چنانچه کودکان بین ۶ ماهه تا ۲ ساله به مناطق مالاریا زده سفر می‌کنند، خطر ابتلا به بیماری شدید بیشتر از زیانهای ناشی از دی‌ای‌تی است، به شرطی که دی‌ای‌تی به درستی استفاده شود.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی دفع‌کننده‌های حشرات، از جمله توصیه‌های خاص برای کودکان زیر ۲ سال، این پرونده را ببینید: [HealthLinkBC File #96](#) دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌تی.

### چگونه از اسهال مسافر پیشگیری کنم؟

واکسنی برای محافظت در برابر اسهال مسافر ناشی از ای. کولای انترتوکسیژنیک (ETEC) موجود است. این واکسن فرد را در برابر وبا نیز محافظت می‌کند. برای آگاهی بیشتر در باره این واکسن، از این پیوند اینترنتی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #41k](#) واکسن وبا و اسهال مسافر.

واکسن کنونی تنها در برابر یک نوع باکتری عامل اسهال مسافر محافظت به عمل می‌آورد، بنا براین رعایت بهداشت شخصی (نظافت) و دقت در آنچه می‌خورید یا می‌نوشید بهترین راه‌های پیشگیری از اسهال مسافر هستند. برای آگاهی بیشتر در باره درست شستن دستها، از این پیوند آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #85](#) شستن دستها برای والدین و کودکان.

### چگونه می‌توان اسهال مسافر را درمان کرد؟

کودکان زیر ۲ سالی که اسهال شدید دارند می‌بایست مراقبت پزشکی دریافت نمایند. اگر نشانه‌های زیر را در فرزندتان مشاهده کردید، به مراقبتگر پزشکی مراجعه کنید:

- از دست رفتن آب بدن؛
- اسهال خونی؛
- اسهال همراه با تب بالا، یا استفراغ مکرر؛ یا
- اسهال پس از مصرف محلول جبران‌کننده‌ی آب بدن (ORS) بهبودی نمی‌یابد.

در برخی موارد، اسهال ممکن است نشانه‌ی آلودگی دیگری (مانند مالاریا) باشد، بنا بر این مهم است که به مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید، نشانه‌های مشاهده شده را توضیح دهید و فراموش نکنید به او بگویید که در چه ناحیه‌ای بوده یا زندگی می‌کنید.

برای توقف اسهال، بدون تجویز مراقبتگر بهداشتی به کودکان آنتی‌بیوتیک یا داروهای دیگر ندهید. برای درمان اسهال کودکان، از مصرف بیسموت سابالیسیلات (مانند پیتو-بیسمول) بپرهیزید. مادران شیرده نیز باید از مصرف بیسموت سابالیسیلات بپرهیزند. اگر فرزندتان این نوع داروها را مصرف کرده و رفتارش تغییر کرده و با تهوع و استفراغ همراه است، با مراقبتگر بهداشتی‌تان تماس بگیرید. این نشانه‌ها می‌توانند نشانه‌های آغازین سندروم رای باشند، که یک بیماری نادر اما حاد است. برای آگاهی بیشتر درباره سندروم رای، در وبسایت هلث‌لینک بی‌سی به این پرونده مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #84](#) سندروم رای.

مهم‌ترین راه درمان اسهال مسافر این است که مایعات از دسته رفته بدن را جبران نمایید. این مایعات را می‌توان با نوشیدن مایعات زلال (صاف) مانند آب بطری شده، به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت جبران نمود.

نگرانی بیشتری برای از دست رفتن آب بدن در اثر اسهال در کودکان وجود دارد زیرا آنها سریع‌تر از بزرگسالان آب بدن خود را از دست می‌دهند. مهم است که به محض شروع اسهال، مایعات بیشتری مصرف نمایند، و مصرف محلول جبران‌کننده‌ی آب بدن (ORS) نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

در طول مدت بیماری، افزون بر مصرف ORS، به تغذیه کودک با شیر مادر یا شیر مصنوعی ادامه دهید. کودکانی که از شیر گرفته شده‌اند، می‌بایست به خوردن غذاهای جامد همراه با ORS ادامه دهند.

### برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر، پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلث‌لینک بی‌سی زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #41e](#) اسهال مسافر
- [HealthLinkBC File #41f](#) جلوگیری از مالاریا
- [HealthLinkBC File #41k](#) واکسن وبا و اسهال مسافر
- [HealthLinkBC File #99](#) شیوه‌ی اندازمگیری دمای بدن در کودکان و بزرگسالان