



## أهم النصائح إذا كان طفلك المصاب بالربو في المدرسة

### المسؤولية

تقع على عاتق الوالدين مسؤولية إبلاغ المدرسة التي يرتادها طفلك بإصابته بالربو وتقديم أي دواء قد يلزمه أثناء وجوده في المدرسة.

يجب أن يشرف مدرس طفلك أو المشرف الرئيسي في التعليم الثانوي على التعامل مع حالته الطبية أثناء وجوده في المدرسة. سيتم تخصيص أحد أفراد تـمريض الصحة المدرسية للمدرسة ولكنه لن يكون في الموقع طوال الوقت. يمكنه تقديم الدعم لك ولطفلك إذا لزم الأمر ولكنه لن يكون موجودًا لإعطاء أي أدوية أو مراقبة الأعراض في المدرسة.

يجب أن يكون لدى طفلك خطة مدرسية مخصصة للتعامل مع الربو (تتوفر - في "وثائق مفيدة لمدرسة طفلك"). يجب أن يقدمها طبيبك المتابع كجزء من المراجعة السنوية للربو لطفلك أو ربما تكون قد حصلت على واحدة من المستشفى إذا كنت ضمن رعايتها.

يجب أن تُقدّم المدرسة إكمال خطة رعاية صحية فردية (متوفرة في "وثائق مفيدة لمدرسة طفلك") والتي ستوضح بالتفصيل أي حالات طبية وأدوية مطلوبة أثناء وجوده في المدرسة. يجب إكمال ذلك بين المدرسة وولي الأمر بدعم من تـمريض الصحة المدرسية إذا لزم الأمر. إذا كان طفلك يخضع لرعاية فريق متخصص في الجهاز التنفسي، فسيتمكن التـمريض في هذا الفريق أيضًا من تقديم الدعم إذا لزم الأمر. يمكن استخدام الخطة المدرسية المخصصة للتعامل مع الربو الخاصة به مع هذه الخطة ولكن يجب ألا تحل محلها.

### الاجتماعات

يمكنك ترتيب لقاء مع معلم طفلك وأي شخص آخر تشعر أنه سيستفيد من معرفة المزيد عن الربو لدى طفلك. يمكن إكمال خطة الرعاية الصحية الفردية في هذا الوقت وسيمنحك هذا الفرصة لمناقشة الربو لدى طفلك مع الأشخاص الرئيسيين. سيحتاجون إلى معرفة الأسباب المؤثرة لمرض الربو لدى طفلك وتوثيقها، وكيفية تأثيره عليه وكيف سيعرفون ما إذا كان بحاجة إلى جهاز الاستنشاق الأزرق (السالبوتامول).

قد ترغب في معرفة السياسات والإجراءات التي تتبعها المدرسة فيما يتعلق بتلاميذها المصابين بالربو. لدى بعض المدارس لوحة عرض صور لأطفالها الذين يعانون من حالة طبية - اسأل عما إذا كانت موجودة. يمكنك أيضًا السؤال عما إذا كان طاقم العمل قد تلقى أي تدريب حول الربو.

تأكد من أن المدرسة لديها أحدث معلومات الاتصال الخاصة بك ومعرفة متى تريد الاتصال بك. يجد بعض الآباء أن ملاحظات الربو اليومية من المنزل إلى المدرسة وسيلة مفيدة للتواصل مع المدرسة حول حالة الطفل واستخدام أجهزة الاستنشاق في المدارس الابتدائية.

يجب تشجيع طلاب المدارس الثانوية على حمل خطة التعامل مع الربو في مدرستهم في مخطط تنظيم الدراسة الخاص بالمدرسة بحيث تكون متاحة لإظهارها للمعلمين أو الأصدقاء إذا شعروا أنهم بحاجة إلى المساعدة.

### الأدوية

يجب عليك تزويد المدرسة بجهاز استنشاق سالبوتامول (أزرق) صالح للاستخدام. عادة ما يكون هو جهاز الاستنشاق/الدواء الوحيد الذي يجب أن يكون مع طفلك في المدرسة للتعامل مع الربو على أساس يومي. بطريقة مثالية، يجب أخذ جهاز الاستنشاق إلى المدرسة في صندوقه الأصلي مع ملصق وصفة طبية يوضّح اسم طفلك. ويجب على الآباء التحقق من أن المدرسة لديها الكثير من أجهزة الاستنشاق وأنها ما زالت صالحة للاستخدام.



إذا كان طفلك يستخدم جهاز استنشاق محدد الجرعة (نوع البخاخ)، فيجب تزويده بأداة مبادعة حتى يمكن توصيل الدواء بشكل فعال. سيكون طبيبك المُتابع قادرًا على وصف هذا لك.

يجب إطلاع المدرسة على كيفية استخدام طفلك لجهاز الاستنشاق وتشجيعه على استخدامه دائمًا من خلال أداة مبادعة إذا كان جهاز استنشاق محدد الجرعة (يتوفر في "وثائق مفيدة لمدرسة طفلك").

إذا كان لدى طفلك جهاز لا يحتاج إلى أداة مبادعة، فقد يُسمح له بحمله معه عندما يصبح أكثر استقلالية. قد تفضل المدارس الابتدائية الاحتفاظ بجهاز الاستنشاق لطفلك.

تحتفظ بعض المدارس بأجهزة الاستنشاق وأدوات المبادعة في حالات الطوارئ التي اشترتها بنفسها بما يتماشى مع وثيقة أجهزة الاستنشاق في حالات الطوارئ في المدرسة (متاحة في الصفحة الرئيسية التي تخص "الربو في المدارس"). اعرف ما إذا كانت مدرسة طفلك تمتلكها وكيف يمكنها الوصول إليها إذا لزم الأمر. يجب عليك التوقيع على نموذج موافقة يمنح الإذن لطفلك لاستخدام جهاز استنشاق للطوارئ إذا لم يكن جهاز الاستنشاق الخاص به متاحًا. إذا استُخدمت أداة المبادعة للطوارئ لطفلك، فمن المعقول أن تطلب منك المدرسة استبدالها، والتي يمكنك الحصول عليها بوصفة طبية من طبيبك المُتابع.

السالبوتامول هو جهاز الاستنشاق الوحيد الذي يجب أخذه إلى المدرسة. يجب إعطاء أدوية الربو العادية الأخرى في المنزل لأنها عادة ما تكون جرعة واحدة أو مرتين يوميًا. ويجب إبلاغ المدرسة إذا كان طفلك يتناول أقراص الستيرويد (بريدنيزولون) وما إذا كان يتناولها لفترة قصيرة مدتها 3 أيام أو إذا كان يتناولها كقرص يومي بانتظام.

يجب تشجيع طفلك على استخدام السالبوتامول قبل التعرّض للأسباب المثيرة له، على سبيل المثال ممارسة التمرينات الرياضية. من المستحسن استخدام السالبوتامول بانتظام كل 4 ساعات إذا كان مصابًا بنزلة برد ويجب إبلاغ المدرسة بذلك.

### خطة التعامل مع الربو

عليك تزويد المدرسة بخطة التعامل مع الربو على النحو الوارد أعلاه. يجب أن توضح بالتفصيل وقت السالبوتامول وكميته التي يجب إعطاؤها، وكيفية التعرف على علامات تفاقم الأعراض وكيفية التصرف.

يحظر تمامًا ترك الأطفال بمفردهم إذا كانت لديهم أعراض نوبة ربو ويجب عدم إرسالهم لإحضار جهاز الاستنشاق، بل يجب إحضاره إليهم.

### الألعاب الرياضية

ممارسة التمرينات الرياضية مفيدة للجميع حتى لو كنت مصابًا بالربو ويجب تشجيعها. إذا ساورك القلق من أن ممارسة الرياضة في المدرسة قد تُثير الأعراض لدى طفلك، فتحدث مباشرة إلى مدرس التربية البدنية حول هذا الموضوع. إذا كانت بخاخات الهباء الجوي مثيرة للأعراض لدى طفلك، فقد يحتاج إلى التغيير لدروس التربية البدنية في منطقة مختلفة بسبب خطر التعرض لها في غرفة تغيير الملابس.