**مرحباً!**

نرسل لكم فيما يلي نشرة معلومات إضافية بخصوص كورونا وحساسية غُبار الطَّلْع.

نصائح عامة من هيئة الصحة العامة من أجل حمايتك وحماية الآخرين من انتشار العدوى:

***ابقَ في البيت إذا كنت مريضاً.***

*إذا شعرت بأنك مريض ولديك أعراض مثل سيلان الأنف أو سُعال أو ارتفاع درجة الحرارة، فعليك أن تحاول تجنُّب اللقاء بالآخرين. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو روضة الأطفال. ويسري ذلك حتى وإن كان مرضك بسيطاً، إذ من المهم ألا تعرّض الآخرين لخطر انتشار العدوى.*

القائمة كاملة: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/>

لقد بدأ موسم غُبار الطَّلْع، ونحن مُقبِلون على فترة تظهر فيها أعراض التحسُّس على كثير من الناس بسبب غبار الطلع. ومن بين هذه الأعراض: سيلان الأنف أو العطاس أو حكّة في العينين أو الربو أو غير ذلك. وقد يكون من الصعب التأكد أثناء الأعراض الأولى مما إذا كان الأمر يتعلق بتحسُّس أو بزكام. وفي حال وجود أدنى شك، يجب أخذ الحيطة والحذر والبقاء في البيت وعدم الذهاب إلى المدرسة/العمل وانتظار تأثير العلاج.

**نصائح عامة إلى أولياء أمور الأطفال الذين لديهم تحسُّس:**

* احرصوا على البدء بالعلاج الوقائي في وقت مبكر، والأفضل أن تبدأوا قبل موسم غُبار الطَّلْع. وإن لم يبدأ الطفل حتى الآن، فابدأوا من الآن. وقد يكون العلاج الوقائي لحساسية غُبار الطَّلْع إعطاء أقراص مُضادّات الهِسْتامين مثلاً واستنشاق الكورتيزون لمن لديهم ربو تحسُّسي.
* إذا ظهرت أعراض التحسُّس على الطفل، فاحرصوا على البدء بالعلاج فوراً استناداً إلى التوصية المُعطاة للطفل (أقراص، قطرات عينية، بخّاخ الأنف، علاج الربو)
* بعد زوال الأعراض وتأكُّد ولي الأمر من أن ذلك كان تحسساً وليس زكاماً، فإننا نرحّب بعودة الطفل إلى المدرسة مجدداً.

نصائح تتعلق بالتحسُّس والربو خلال وباء كورونا (كوفيد-19)

التنسيق الإقليمي للجهود الطبية للفريق الصحي في المدرسة فاستمانلاند، 26 مارس/آذار 2020

لينا لوندكفيست

طبية مدرسة ومنسّقة