

1. **ضروری است - ویتامین A** یک ماده مغذی اساسی است که توسط بدن تولید نمی شود، اما اطفال برای بقا و رشد به آن احتیاج دارند!

2. **از مواد غذایی و مکمل ها بدست می آید** — غذاهای سرشار از ویتامین A شامل شیر مادر و محصولات حیوانی مانند گوشت، ماهی و لبنیات است. همچنین در سبزیجات برگ دار سبز تیره مانند سبزی پالک و میوه ها و سبزیجات با رنگ سرخ و نارنجی روشن مانند ام ها، کچالوهای شیرین و زردک ها وجود دارد. اطفالی که نمی توانند به اندازه کافی از این غذاها را بخورند، برای محافظت در برابر کمبود ویتامین A به مکمل ویتامین A نیاز دارند.

3. **بدون آن، کمبود رخ می دهد** — کمبود ویتامین A (VAD) در یک تخمین 190 میلیون طفل 6 الی 59 ماهه را در سراسر جهان متأثر می سازد. VAD می تواند منجر به نابینایی و بیماری های دوران طفلیت مانند اسهال، سرخکان و دیگر بیماری ها شود. همچنان VAD یک عامل عمده مرگ و میر اطفال است. به همین دلیل کاهش VAD در برنامه های بقاء طفل ضروری است.

4. **به منظور کاهش مرگ و میر اطفال، مکمل عمومی بدهید** - اگر در کشورهای که VAD یک مشکل صحت عامه متوسط یا شدید باشد، سازمان صحتی جهان توصیه می کند که همه اطفال در سنین 6 الی 59 ماه هر 4 الی 6 ماه مکمل ویتامین A مصرف کنند. این یک روش وقایوی، نه تداوی، برای ریشه کن کردن VAD است. مکمل عمومی ویتامین A، مرگ و میر اطفال را 24% کاهش می دهد.

مشاوره با مادران و سایر مراقبین



1. **کپسول ها در 2 رنگ کود دار، دوز های مختص به سن وجود دارد**

کپسول های آبی **IU 100,000 ویتامین A**—را برای اطفال سنین 6 الی 11 ماه می رساند.
کپسول های سرخ **IU 200,000 ویتامین A**—را برای اطفال سنین 12 الی 59 ماه می رساند.

2. **هر 6 ماه ویتامین A بدهید** — با شروع سن 6 ماهگی، اطفال باید 1 دوز ویتامین A را هر 4 الی 6 ماه بگیرند تا زمانیکه آنها بهنجمین سالروز تولد شان برسند.

3. **این مصنوع است** — ویتامین A برای اطفال بسیار مصنوع است. از 1997 بیش از 8 میلیارد دوز ویتامین A در سراسر جهان داده شده است. در آن هیچ مرگ و میر ناشی از مکمل ویتامین A شناخته نشده است، و می توان آن را با واکسین ها، تداوی ضد کرم، مولتی ویتامین ها و غذاهای غنی شده داد.

4. **مزایا** — مکمل ویتامین A، اطفال را سالم و قوی می سازد ذریعه: (1) وقایه از نابینایی دوران طفولیت (زیروآفتالمیا)، (2) تقویت سیستم دفاعی بدن (3) 24% کاهش خطر مرگ و میر در اطفال شیرخوار و خوردسن، (4) کاهش موارد و شدت اسهال و سرخکان، و (5) کاهش کم خونی.

5. **عوارض جانبی نادر و موقتی هستند** — 5 طفل از هر 100 اطفال ممکن یک یا چند عوارض جانبی ویتامین A را تجربه کنند. بعد از گرفتن ویتامین A توسط طفل، عوارض جانبی برای یک حداکثر 48 ساعت دوام می کنند و سپس ناپدید می شوند. در موارد نادر که عوارض جانبی رخ دهد*، ممکن اینها شامل ذیل باشد: (1) دلبدی، (2) استفراغ، (3) سردردی، (4) از دست دادن اشتها، یا (5) تورم فونتانل (جای نرم در بالای سر). اگر علائم مرض بیش از 2 روز دوام کند، یا اگر اعراض دیگر ایجاد شود، پس طفل به مراقبت طبی نیاز دارد.

چطور ویتامین A را به اطفال در سنین 6 الی 59 ماه داد

! هرگز ویتامین A را همراه با یک مراقبت کننده
! به خانه ارسال نکنید تا بعداً به طفل بدهد.

معیارهای واجد شرایط بودن*

یک طفل باید هر 3 معیار واجد شرایط بودن را برای VAS داشته باشد

1. **سن 6 الی 59 ماه** — طفل باید در زمان اولین دوز حداقل 6 ماه سن داشته باشد، و هنگام دریافت دوز نهایی ویتامین A خود به پنجمین سالروز تولد خود نرسیده باشد.
2. **آخرین دوز حداقل 1 ماه قبل** — طفل ویتامین A را در 1 ماه گذشته (4 هفته) دریافت نکرده است.

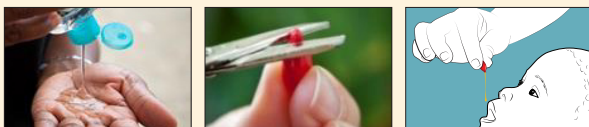
3. **نگرانی های صحتی: هیچ مشکل جدی**

در نفس کشیدن — طفل در روز گرفتن ویتامین A هیچ مشکل جدی در تنفس کردن ندارد.

اگر امروز طفل در تنفس کردن مشکل جدی دارد، کاری را انجام ندهید و طفل را برای کمک طبی راجع نماید.

از بهترین روش های وقایه از عفونت استفاده کنید

1. **هر بار که ویتامین A می دهید دستان را تمیز کنید** — هر بار قبل از دادن ویتامین A به یک طفل، دستان خود را با استفاده از یک ضدعفونی کننده الکولی برای دست یا صابون و آب پاک تمیز کنید.
 2. **قیچی پاک را استفاده کنید و روغن اضافی را پاک نمایید** — برای قطع نوک کپسول از قیچی پاک استفاده کنید. بعد از دادن ویتامین A، روغن اضافی را از دست و قیچی پاک کنید.
 3. **به طفل دست نزنید** — برای وقایه از سرایت انتانات، مراقبت کننده تنها شخصی است که باید طفل را لمس کند. به مراقب کننده دستور دهید تا سر طفل را حمایت کند و از باز بودن دهن طفل برای دریافت ویتامین A اطمینان حاصل شود.
 4. **هرگز طفلی را مجبور نکنید که ویتامین A بگیرد** — مطمئن شوید طفل آرام است.
- برای به حداقل رساندن خطر خفگی، هرگز طفل را وادار به مصرف ویتامین A نکنید و آن را به طفلی که گریه می کند، ندهید.



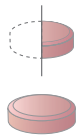
1. **صحت و وضعیت تغذیه را بهبود می بخشد** — تداوی ضد کرم از شر کرم های امعا خلاص می سازد، که به نام کرم های منتقل شده از خاک (STH) نیز یاد می شود. اطفال عاری از کرم از وضعیت تغذیه بهتری برخوردار هستند. تداوی ضد کرم در اطفال یکی از ساده ترین و ارزان ترین روش های بهبود صحت آنها است.

2. **بدون تداوی ضد کرم** — کرم های منتقل شده از خاک، معمولاً کرم های امعا نامیده می شوند، شامل کرم های مدور، کرم های چنگک مانند و کرم های شلاق مانند هستند. STH به بیماری و تغذیه به خطر افتاده در اطفال دوره قبل از مکتب سنین 12 الی 59 ماه کمک می کند. کرم های امعا که تداوی نشده باشد، باعث "آزار خاموش"، اختلال در تغذیه و ایجاد فقدان های ریز مغذی از جمله کم خونی می شوند. همچنان STH بر وضعیت ویتامین A تأثیر منفی می گذارد. یک تخمین 266 میلیون اطفال قبل از دوره مکتب زیر سن 5 سال در معرض خطر انتانات STH، در سطح جهان قرار دارند.

3. **رفتار سالم، وقایوی** — کرم های روده و تخم آنها از طریق مواد غایطه پخش می شوند که باعث آلوده شدن خاک و آب می شوند. رفتار سالم می تواند شیوع STH را متوقف کند و شامل ذیل می باشد: الف) نوشیدن آب مصئون، ب) استفاده از تشناب، ج) پوشیدن بوت، شستن میوه و سبزیجات در آب پاک، د) پختن غذاهای خام، ه) شستن دستان با استفاده از صابون و آب پاک قبل از غذا خوردن یا تغذیه دیگران و بعد از استفاده از تشناب و، ز) اجازه ندادن اطفال به خوردن کثافت و مواد غایطه حیوانات.

4. **ادویه ضد کرم بدهید تا صحت و تغذیه بهبود یابد** — اگر در کشورهای که به STH اندمیک است زندگی می کنند، WHO توصیه می کند که همه اطفال 12 الی 59 ماه ادویه وقایوی ضد کرم بگیرند

مشاوره با مادران و دیگر مراقبت کننده گان در مورد تداوی ضد کرم



1. **دوز مناسب-به سن تداوی ضد کرم با استفاده از آلبندازول** — **تابلیت های ضد کرم را همیشه برای همه اطفال زیر سن 5 سال میده کنید.**

200 میلی گرم (نیم تابلیت، میده شده) — برای اطفال سنین 12 الی 23 ماه. در صورت استفاده از نیم تابلیت، نیم دیگر را برای استفاده به طفل دیگر ذخیره کنید.
400 میلی گرم (یک تابلیت مکمل، میده شده) — برای اطفال سنین 24 الی 59 ماه.

2. **هر 4 الی 6 ماه ادویه ضد کرم بدهید** — به اطفال سنین 12 الی 59 ماه، دوز خوراکی مناسب به سن از ادویه ضد کرم را هر 4 الی 6 ماه همراه با ویتامین A بدهید.

3. **این مصئون است** — تداوی ضد کرم بسیار مصئون است، و می توان آن را با مکمل ویتامین A، واکسین ها، مولتی ویتامین ها، و غذاهای غنی شده داد.

4. **مزایا** — تداوی ضد کرم در اطفال دوره قبل از مکتب سنین 12 الی 59 ماه 1) به این معنی است که اطفال از شر کرم خلاص خواهند شد و با انجام این کار، 2) وضعیت تغذیه بهبود می یابد، 3) وضعیت ریز مغذی ها بهبود می یابد

5- **عوارض جانبی نادر و موقتی هستند** - حدود 5 از 100 طفل ممکن است یک یا چند عوارض جانبی از تداوی ضد کرم دریافت کنند. عوارض جانبی موقتی هستند و بیش از 48 ساعت بلافاصله پس از تداوی ضد کرم دوام نمی کنند. در مورد نادر عوارض جانبی رخ می دهد، *آنها ممکن شامل ذیل باشند: 1) سردرد، 2) دلبدی، 3) استفراغ، 4) خستگی، 5) درد خفیف شکم یا 6) اسهال.

6. **دیگر عوارض تداوی ضد کرم** — ممکن است کرم ها در مدفوع طفل ظاهر شوند و در موارد بسیار نادر، از بینی یا دهن خارج شوند. در این موارد، مراقب کننده باید به طفل کمک کند تا به آرامی کرم ها را بیرون بکشد یا آنها را تف کند.

اگر علائم مرض بیش از 2 روز دوام کند، یا اگر اعراض دیگر ایجاد شود، پس طفل به مراقبت طبی نیاز دارد.

طریقه تجویز دواي ضد کرم به اطفال در سنین 12 الی 59 ماهه

هرگز دواي ضد کرم را توسط یک مراقبت کننده به خانه نفرستید تا بعداً به طفل بدهد.

از بهترین روش های وقایه از عفونت استفاده کنید

1. **پاک کردن دست ها** — قبل از تجویز دواي ضد کرم، دستان خود را هر بار با استفاده از ضدعفونی کننده دست الکل دار، یا صابون و آب پاک تمیز کنید.

2. **میده کردن تابلیت همیشه تابلیت های ضد کرم را برای همه اطفال زیر سن 5 سال میده کنید.** نصف یا یک تابلیت مکمل را روی یک کاغذ کوچک و قات شده قرار دهید. تابلیت را با استفاده از یک بوتل شیشه ای به یک پودر ریزه تبدیل کنید. کاغذ قات شده به عنوان قیف برای ریختن پودر در دهن طفل عمل می کند.

3. **به طفل دست نزنید** — از مراقبت کننده بخواهید که سر طفل را از پشت نگهدارد و تا از باز بودن دهن طفل اطمینان حاصل شود. از قیف کاغذی استفاده کنید به آرامی تابلیت میده شده را داخل دهن طفل بریزید.

4. **هرگز یک طفل را مجبور به گرفتن دواي ضد کرم نکنید** با حصول اطمینان از آرام بودن طفل و تمایل او به گرفتن دواي ضد کرم، خطر خفه شدن او را به حداقل برسانید. هرگز طفل را وادار به گرفتن ضد کرم نکنید و دوا را به طفلی که گریه می کند، ندهید.

5. **بعد از تداوی ضد کرم، آب آشامیدنی پاک بدهید** - بعد از تجویز دواي ضد کرم به یک طفل، شما می توانید در یک گیلان پاک آب آشامیدنی بدهید. اگر آب پاک موجود نباشد، جوش دادن، فلتز کردن یا اضافه کردن کلورین آن را مصئون به نوشیدن می سازد.

معیارهای واجد شرایط بودن*

یک طفل باید تمام 6 معیار را داشته باشد تا تداوی ضد کرم واجد شرایط باشد.

1. **سن 6 الی 59 ماه** — اطمینان حاصل کنید که

طفل در محدوده سنی 12 الی 59 ماه قرار دارد

2. **آخرین دوز در حداقل 1 ماه قبل**

طفل دواي ضد کرم را در طول 1 ماه گذشته (4 هفته) دریافت نکرده است.

3. **نگرانی های صحی** - مطمئن شوید

طفل هیچکدام از این نگرانی های صحی را امروز نندارد:

a. مشکل جدی تنفسی

b. تب،

c. استفراغ، یا

d. اسهال شدید.

امروز اگر طفل کدام نگرانی صحی دارد، دواي ضد کرم را به او تجویز نکنید و او را برای کمک طبی راجع کنید.

