



الزّكام أو الرّشح أو نزلة البرد

إرشادات بخصوص صحة ورفاهية المهاجرين



Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



Muuttajien koulutuksen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



TURKU



Sateenkaari Koto

ما هو سبب الرُّكَّام؟

- البكتيريا والفيروسات تسببه
- يُصاب الشخص البالغ به 1 - 3 مرات في السنة
- بمرض الطفل أكثر من ذلك
- المسن يمرض مرة واحدة تقريباً في السنة

الأعراض:

- ألم الحلق
- العطس
- تهيج الأنف
- السعال (القحة)
- انسداد الأنف
- شعور بحالة من الضعف العام
- ألم في العضلات
- ارتفاع درجة الحرارة، سخونة
- تستغرق الأعراض في المتوسط 10 أيام، ومن الممكن أن تستغرق على كل حال حتى ثلاث أسابيع

الذهاب للطبيب:

- إذا كان المرض الذي بدأ بالرُّكَّام مرتبط بحالة من الإنهاك الشديد أو ارتفاع شديد في الحرارة.
- إذا كان التنفس صعباً.
- إذا كان الرُّكَّام في تحسن، ورجعت الأعراض بعد أسبوع أو أسبوعين.
- إذا كان السعال المزعج يستغرق أكثر من ثلاث أسابيع

كيف تتم العدوى؟ كيف يمكن الوقاية منها؟

- تتم العدوى من خلال القطرات أو اللمس.
- أسعل في ردان الثوب أو في منديل الأنف
- اغسل الأيدي
- تجنب المصافحة

المصادر:

لوميو. ج. (Lumio, J. 2018). العلاج الذاتي للرُّكَّام أي الرُّشْح. الكتاب المرجعي للأطباء دوديكييم (Duodecim).
شركة المساهمة لإصدارات دوديكييم (Lääkärikirja Duodecim).

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01167

لوميو. ج. (Lumio, J. 2018). الرُّكَّام أو الرُّشْح أو نَزْلَة البَرْد. الكتاب المرجعي للأطباء دوديكييم (Lääkärikirja Duodecim).
شركة المساهمة لإصدارات دوديكييم (Duodecim).

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590

تيرفوسكولا (Terveyskylä). التهابات الجهاز التنفسي.

<https://www.terveyskyla.fi/keuhkotalo/tietoakeuhkosairauksista/hengitystieinfektiot>