

وزارة الصحة
Ministry of Health



موسم الإنفلونزا

العلاجات الفعّالة وإرشادات استخدامها

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth

مع تغيّر الطقس، والتأرجح المستمر بين الحرارة والبرودة

تزيد حالات الإصابة بالإنفلونزا!

في هذه النشرة، نشاركك العلاجات الفعّالة،
مع الإرشادات الصحيحة لاستخدامها.





يمكن علاج حالات الإنفلونزا البسيطة في المنزل عبر:



استخدم خافضاً
للحرارة (الباراسيتامول)

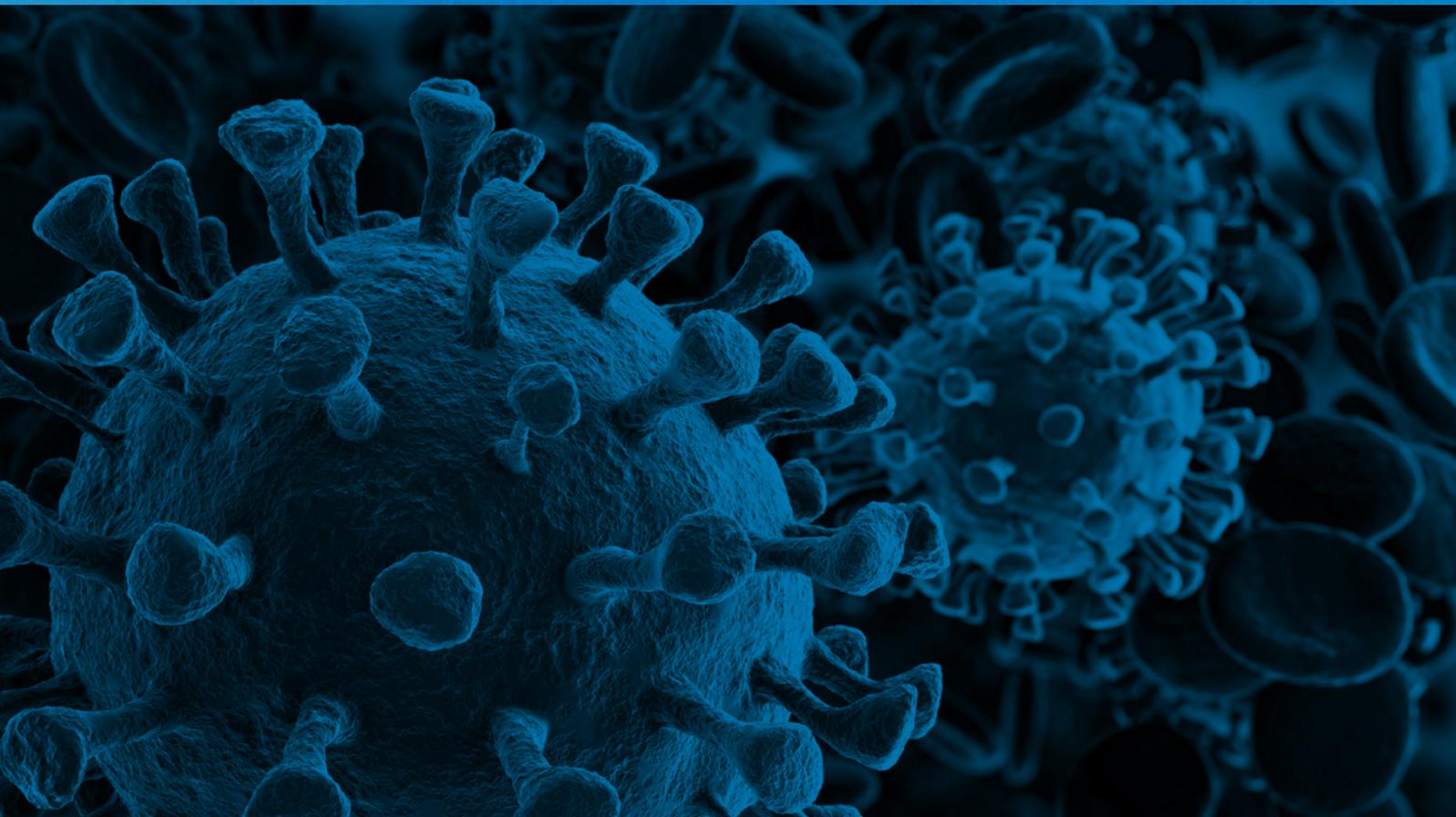


احصل على
قسطٍ من الراحة



تناول السوائل
بكثرة

ومن المهم عدم مخالطة
الآخرين لتجنب نقل العدوى





الباراسيتامول

يُعد الخيار الأفضل لخفض درجة الحرارة، ويأتي على عدة أشكال:



شراب



أقراص



محاليل وريدية



تحميلات

وبمسميات عديدة، ربما ستجدها مألوفة:

03

بندول

02

أمول

01

أدول



إرشادات تناول الدواء

ما الجرعات المُخصصة من الباراسيتامول لكل فئة؟

- ◀ للبالغين - 1000 ملجم
- ◀ للأطفال هي 10 - 15 ملجم لكل كيلو جرام من وزن الطفل



احرص على قراءة نشرة الدواء
للتأكد من الجرعات الصحيحة.

03

لا تأخذ الدواء إلا
وقت الضرورة

02

لا تأخذ أكثر من
4 جرعات خلال
24 ساعة

01

يؤخذ الدواء مرة
كل 4 ساعات.

◀ دواعي الاستخدام

01 خفض الحرارة.

02 تخفيف الألم الخفيف إلى المتوسط:

- ◀ آلام العضلات.
- ◀ آلام الأسنان.
- ◀ التهاب المفاصل.
- ◀ آلام الظهر.
- ◀ الزكام.



كما يعتبر الباراسيتامول آمن للمرضع و الحامل.

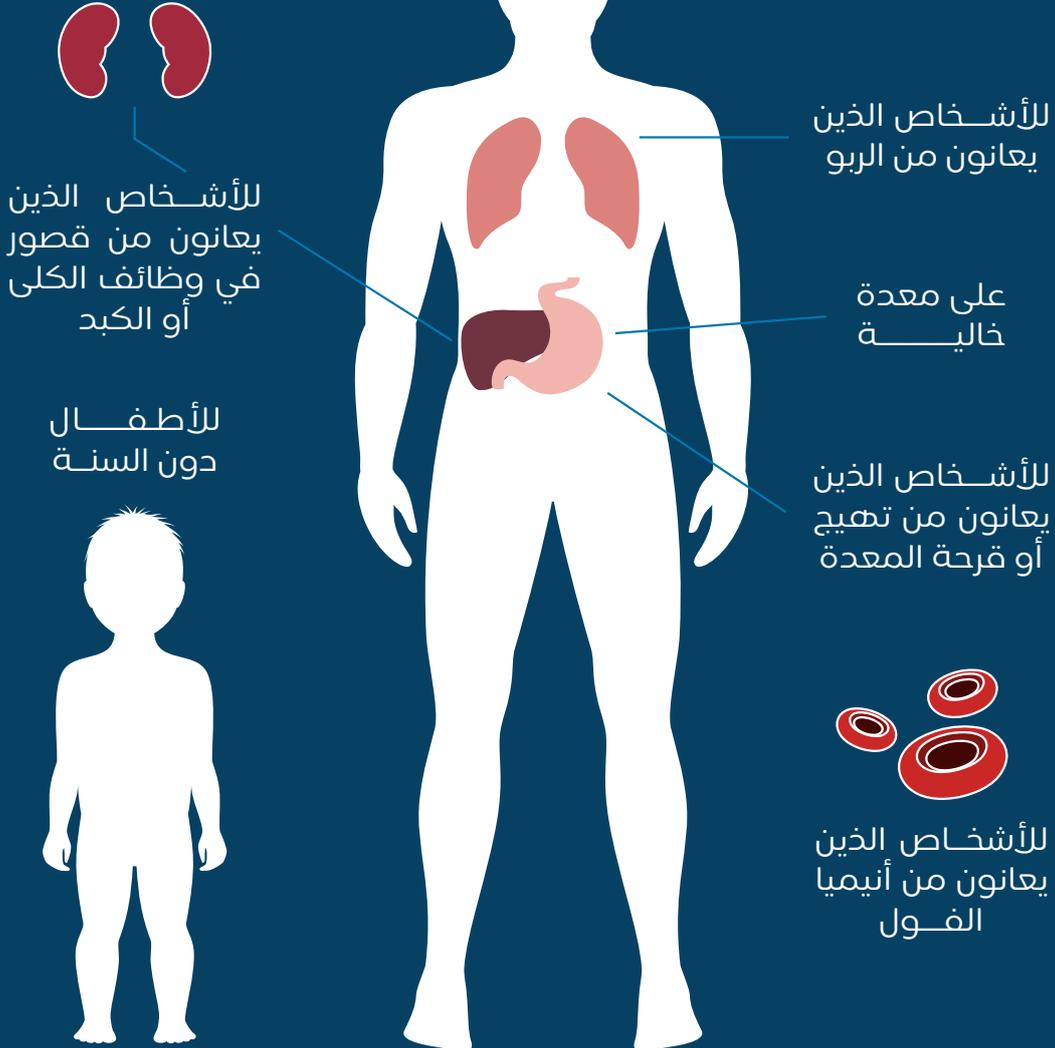
هل تفضّل استخدام البروفين؟

هو دواء له تأثير مسكن للألم وخافض للحرارة ويخفف من الالتهابات يستخدم في حالات عديدة مثل:

- ◀ التهاب المفاصل
- ◀ آلام الأسنان
- ◀ الألم بعد العمليات الجراحية
- ◀ تخفيف أعراض البرد والأنفلونزا
- ◀ علاج ارتفاع درجة الحرارة (الحمى)

الجرعة المعتادة للبالغين والأطفال من عمر 12 عامًا أو أكثر هي 200 - 400 ملجم من الإيبوبروفين

احذر استخدامه:

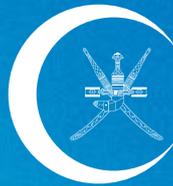




نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

<https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE4MTczOTczOTgyMzA0MDY4?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>



سلطنة عُمان
Sultanate of Oman
وزارة الصحة
Ministry of Health

www.moh.gov.om

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook OmanHealth