

## عندما تكون بعيداً

### When You Are Away

سواء أكان طفلك ذاهباً إلى مخيم أو زائراً للأهل أو مستمتعاً بفترة نوم في بيت صديق؛ فإن الابتعاد عن المنزل والمدرسة يمكن أن يكون تمتعاً بفترة مرح، ولكن مرافقة طفلك تعتبر من التحديات الممكنة المفروضة بسبب الربو لدى طفلك. وبينما قد يجد طفلك تحسناً قبل ترك البيت، فإن بيئة مختلفة من مثيرات الربو الجديدة يمكن أن تسبب له المشاكل، وتجنب مفاجآت غير مرغوبة؛ خذ الوقت الكافي للتخطيط للأمام.

إن درهماً من الوقاية والتحضير. عبر التواصل الجيد والخطط المحدثة للتعامل مع الربو. يمكن أن يعني طناً من الريح والمتعة لاحقاً. (بما معناه: درهم وقاية خير من قنطار علاج).

### زيارة بيت صديق

يجب طفلك عادة المشاركة في الأنشطة المرحية مع أصدقائه من لعب أو حفلات عيد الميلاد أو مجرد التجول في المناطق المجاورة، ولكن البيئة الجديدة أو غير المتعارف عليها يمكن أن تشكل بعض المشاكل غير المرئية أو غير المتوقعة، والتي يمكن أن تطلق

مثيرات الربو عنده، وبذلك لا يحصل على ما كان من المفترض أن يقضيه من وقت ممتع. لذلك فإن عملية التخطيط المسبقة لزيارة منزل أحد أقرانه، قد تجنبك نتائج غير مفرحة في نهاية المطاف.

### اتصالات مفتوحة

إن زيارة ناجحة تستطيع البدء من خلالها ببعض التواصل، قم بإبلاغ والدي أصدقاء طفلك أو المشرفين على الأطفال عن إصابته بمرض الربو وكيفية استخدام خطته العلاجية لمرض الربو.

وتوفر الخطة الموضوعية من جانب مقدم الرعاية الصحية للطفل تعليمات مكتوبة حول مرض الربو تتضمن مثيرات الربو لدى الطفل، وأسماء العلاجات والأدوية ونطاقات تدفق الذروة المعتادة، وإشارات التحذير الإنذاري لحالة تفاقم مرض الربو للأسوأ والتعامل مع حالة الطوارئ وكيفية الوصول إليك. (انظر الفصل الثاني)

قم بالمساعدة في الإجابة على أي أسئلة قبل الزيارة، مثل: كيفية إدارة استخدام الأدوية، وماذا يمكن أن ينتج عن تناول الدواء، والأعراض التي يمكن أن تدل على حدوث مشكلة، وما ينبغي فعله إذا لم يشعر طفلك بالتحسن السريع بعد استخدام أدويته.



### نقطة مهمة

يمكنك أيضاً القيام ببعض عمليات كشف الحقائق بنفسك، مثل تحديد ما إذا كانت هناك حيوانات أليفة (والتي قد يكون طفلك حساساً تجاهها) أو إذا كان المدخن بالقرب منه، وهل سيكون هذا مشكلة لطفلك، فأنت يمكن أن تملك الاقتراح البديل مثل أن

يتم تحديد موعد للعب داخل بيتك أو القيام بنشاط آخر في موقع محدد (مثل الملعب أو السينما) – لتجنب تلك المثيرات.

خذ بعين الاعتبار تناول العلاج المسبق مثل الأدوية سريعة المفعول (الفيتولين) قبل أن يذهب إلى بيت الصديق وذلك إذا كان لديك قلق حول بعض المثيرات المحتملة. وهذه المعالجة المسبقة أيضاً يجب أن تنفذ في الخطة الفعلية لتحرك طفلك فيما يتعلق بمرض الربو.

### النوم خارج البيت

إذا كان الأمر يتعلق بالنوم في بيت صديق؛ فإن نفس القواعد سابقة الذكر تنطبق بالتحدث إلى الوالدين أو الشخص البالغ المنسق لهذا الحدث، وتأكد من أنهم يعرفون ما يمكن فعله إذا ظهرت أعراض الربو لدى طفلك (المجدولة على خطة العمل أو التعامل مع طفلك المصاب بالربو) أو إذا حدثت حالة طوارئ.

راجع معهم كيف يستخدم طفلك دواء البخاخ، ودع الشخص المسؤول يعرف أين يمكن الاتصال أو الوصول إليك في أي وقت. ولكنك قد تحتاج للتحدث مع طفلك أيضاً عن القضايا الحرجة، مثل: متى يمكنه أخذ الأدوية في الحالات الطارئة، وماذا يفعل إذا كان لديه صعوبة في التنفس.

وبما أن البيت قد لا يكون خالياً من الغبار بالكامل، فإن طفلك قد يريد أخذ التحذيرات المسبقة مثل وضع غطاء أرضي تحت حقيبة نومه أو ربما تجنب العراك المحتمي بالوسائد أو القفز على الأريكة الذي يمكن أن يثير غيوماً من الغبار.

### في الأوقات الصيفية الجميلة

عندما تكون المدرسة في نهاية سنتها الدراسية ، فهذا قد يعني أنه لم يعد هناك معلمون ولا كتب ، ولكن طفلك قد يمر بمشاكل مع إصابته بالربو ، إذا فشل في تنظيم أو متابعة نمط الجدول المستخدم من أجل إدارة الإصابة بالربو لديه .  
وغالبا مع أيام العطل ، والمخيمات وأوقات السباحة وأحواض السباحة وغير ذلك من نشاطات الترفيه والتسلية ؛ تظهر مسألة الاستخدام المنتظم لأدويته الطيبة ومراقبة الأعراض لديه ، والتي يمكن أن تقع أثناء هذا المسار بجانب الطريق ، وبالتالي تشكل مرحلة تحضيرية من أجل مواجهة المشاكل مع الإصابة بالربو لدى طفلك .

#### تنبيه



في بداية الصيف ، يجب أن تعمل أنت وطفلك على وضع جدول جديد يضمن حصول الطفل على أدوية الربو في الوقت المحدد كل يوم ، وأن يعتني جيداً بمراقبة أعراضه المرضية .

وهذا الجو الصيفي الجديد يجب أن يتضمن الأوقات التي يتم قضاؤها داخل البيت وخارجه خلال أشهر الصيف ، حيث يجب ترتيب الأوقات المختلفة وربط علاقاتها بأفعال روتينية مثل ربط استخدام الأدوية بوقت الإفطار ووقت النوم وذلك لمساعدة الطفل على استخدام هذه الأدوية ومراقبة وظائف الرئة بمعرفة مستوى تدفق الذروة لديه .

#### الخروج إلى المخيمات

يمكن أن يكون في المخيم الصيفي الكثير من المتعة - سواء كان المخيم يتم خلال النهار فقط أو أنه يشمل النوم بعيداً عن البيت - ومن الأنشطة التي يتيحها المخيم

السباحة وركوب القوارب والتزحلق والتجوال وبالطبع طهي الطعام. ولكن قد تكون هناك أشياء أخرى أيضاً تعتبر مثيرة للربو مثل العفونة وعتث الأغبرة ولمس الحيوانات وأغبرة الطلع؛ التي ليست ممتعة أو هي أمور غير مريحة.

وبينما تفكر العديد من عائلات الأطفال المصابين بالربو باختيار مخيم آمن وسليم وذلك بإرسالها الطفل مع أدويته، إلا أنها ما زالت للأسف تقع في نواقص وتقصير في مجال تحذير وتبنيه المشرفين على المخيم حول مرض الربو، وعن ماهية التحذيرات المسبقة التي يجب أخذها، وما العمل في حالة حدوث طارئ متعلق بمرض الربو.

## تنبيه



قد يظن الوالدان أحياناً أن تدوين إصابة ابنهم بمرض الربو على استمارة التسجيل في المخيم كافية، ولكن الخطة العملية للتعامل مع الربو تحتاج للمساعدة في التحكم والسيطرة على الأعراض لدى الطفل خلال فترة بقائه في المخيم. ويجب أن يكون ذلك واضحاً في الملف الذي لدى ممرض المخيم، وأن يكون متاحاً بين يدي مشرفي المخيم العاملين مع طفلك.

إن وجود خطة عمل لمرض الربو في ملف بالمخيم يصبح مهماً بشكل أخص بالنسبة للأطفال الذين تسوء حالة الربو لديهم بعد تمارين ونشاطات متنوعة. وفي هذه الحالة، تكون المعالجة المسبقة بإعطائه موسع للشعب الهوائية وتمارين الإحماء من الخطوات المهمة لمنع حدوث أعراض الربو الناجمة عن التمارين.

وبالنسبة للأطفال الذين يستخدمون أجهزة البخاخات، يجب أن يدقق الوالدان مع مدير المخيم التعليمات المتعلقة بالسماح للأطفال بالحفاظ على أدوية العلاج السريع

(موسع الشعب الهوائية) معهم في كل الأوقات، وكذلك التحقق من المسافة لأقرب قسم طوارئ من المخيم في حالة الضرورة.

وبينما يتمتع العديد من الأطفال المصابين بالربو بالذهاب إلى مخيم مع أصدقاء قدامى ووجدد، فإن بعض الأطفال المصابين بالربو الأكثر حدة قد يكونون أكثر راحة بالذهاب إلى مخيم صمم خصيصاً بالتفاهم معهم. وقد قامت جمعية الرئة الأمريكية ([www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)) واتحاد مخيمات أطفال الربو ([www.asthmacamps.org](http://www.asthmacamps.org)) بمجدولة لائحة للعديد من برامج المخيمات المحلية التي تساعد الأطفال على تعلم كيفية إدارة مرض الربو لديه بشكل أفضل، أثناء المشاركة في نشاطات المخيمات المعتادة.

### قم بالإعداد للرحلة

قبل البدء بالرحلة، يجب أن تأخذ أنت وطفلك عدة خطوات مهمة لضمان استعدادكما لرحلة مريحة من خلال ما يلي

**الفحص الطبي:** إذا لم يراجع طفلك مقدم الرعاية الصحية الخاص به لفترة وهو بصدد الذهاب إلى رحلة طويلة، فإنه سيكون من المفيد أن يخضع لكشف طبي للنظر فيما إذا كانت إصابته بالربو تحت السيطرة بشكل جيد وإعادة تعبئة الأدوية.

### خطة عمل الربو: تأكد من إحضار آخر نسخة من الخطة.

**التجهيزات:** عليه أن يصطحب معه كل الأدوات اللازمة والتي تشمل مقياس التدفق للذروة وجهاز البخار (الرزاذ) معه.

**معلومات الطوارئ:** خذ معلومات من مقدم الرعاية الصحية لديك مع من تتصل في حالة الطوارئ، ويمكن أن ينصح أيضاً، بأدوية الطوارئ حسب التعليمات المرفقة بكيفية استخدامها.

**تغطية التأمين الصحي:** بالاعتماد على مكان سفرك؛ دقق لترى هل مزود التأمين لديك يغطي المناطق التي سيذهب إليها طفلك، أم هو خارج خطة الخدمات الصحية، وبأنها متوفرة.

وتذكر تماماً أن المفاجآت السيئة لا تأخذ عطلة أو فترة راحة، لذلك جرب أن تتعامل مع المشاكل قبل حدوثها.

### السفر والأدوية

عندما تستعد للسفر، ضع في ذهنك أيضاً أنك يجب أن تولي اهتماماً خاصاً بأدوية طفلك وبالأخص مكان تخزينها وترتيبها وكيفية تعليمها باللواصق الخاصة بها.

### تنبيه



تأكد أن يأخذ طفلك أدوية إضافية معه في الرحلة - بمعدل مرة ونصف من الاحتياج الفعلي المتوقع - فقط في حالة أنه تأخر أو استخدم أدوية أكثر مما اعتاد عليه بسبب إمكانية تهيج مرض الربو.

يجب أن تحفظ الأدوية في أوعيتها الأصلية التي أتت بها، وأن يسجل على اللاصق اسم طفلك واسم العلاج والجهة الواصفة له والجرعة. خذ معلومات أيضاً عن الأسماء العامة للأدوية خاصة إذا كنت ذاهباً إلى بلد آخر، فالأدوية تباع في معظم الأوقات تحت أسماء تجارية مختلفة عن تلك التي يتم شراؤها في الولايات المتحدة، فاحرص على معرفة الاسم العلمي للدواء.

احفظ الأدوية قريبة وسهلة المنال في كل الأوقات خلال الرحلة. وعند السفر بالسيارة، احرص على وضع الأدوية في مقصورة المسافرين، بدلاً من وضعها في

الحجرات الخاصة بالحقائب، لكي تتجنب درجات الحرارة المفرطة. وعند السفر جواً احفظ الأدوية مع الأمتعة التي تصعد بها على متن الطائرة لتفادي فقدانها مع العفش أو لاستخدامها عند الضرورة.

### تحديات السفر جواً

عندما يتعلق الأمر بالسفر جواً، فإن للأطفال المصابين بالربو عدة مخاوف، أولاً: الصعود إلى الطائرة مع الأدوية والتجهيزات ذات العلاقة في عصر ازدادت فيه القيود الأمنية أكثر مما كانت عليه سابقاً، وثانياً: السفر بالطائرة حيث يكون الهواء في مقصورة الطائرة مضغوطاً.  
المرور بالمطارات

تطلب إدارة الأمن والسلامة للنقل الجوي ( Transportation Safety Administration ) ( TSA ) أن تخضع جميع الأدوية في أي شكل أو نموذج - بما في ذلك بخاخات الاستنشاق والحبوب والأقراص والعقاقير الأخرى - للكشف الأمني أثناء المرور عبر نقاط تفتيش أمن المطار. وينبغي أن تحتوي جميع الأدوية على لواصق أصلية توضح اسم الطفل لكي يتم التعرف عليها بسهولة.

ويتم الكشف على الأدوية والأدوات ذات العلاقة، مثل القمع، بالأشعة السينية (أشعة إكس)، وعلى كل حال، تسمح إدارة الأمن والسلامة للنقل الجوي الآن بخيار طلب تفتيش بصري لأدويتك والأدوات المرتبطة بها، إلا أنه يجب عليك أن تطلب تفتيشاً بصرياً قبل بدء عملية التفتيش.

وللاستفادة من هذا الخيار، يجب عليك أن تجعل الدواء والتجهيزات والأدوات؛ منفصلة عن ممتلكاتك الأخرى في كيس خاص منفصل أثناء الاقتراب من

ضابط الأمن عند المشي في الممر عبر كاشف المعادن. ويجب عدم وضع هذه الأدوية والأدوات في نفس الحقائب بسحابات علوية يستخدمها المسافرون في وضع المواد الصغيرة المنقولة الأخرى.



### نقطة مهمة

لمنع التلوث أو الضرر للأدوية والتجهيزات ؛ يمكنك أن تطلب من طاقم نقطة تفتيش أمن المطار أن يهتموا ويعيدوا الحزم والترتيب خلال عملية التفتيش البصري، وأي دواء أو أدوات مخفية مرتبطة به يجب أن تقدم إلى كشف الأشعة السينية (أشعة إكس).

ينبغي وضع جهاز البخار داخل كيس مع الأمتعة المحمولة على الطائرة، ولتسهيل عملية التنقل بالجهاز، حبذا لو كان الجهاز صغيراً أو تم الاعتماد على القمع إذا كانت أدوية طفلك متوفرة بذلك الشكل، وراجع مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك الخيارات المتاحة لك.

بإمكانك مراجعة المعلومات المحدثة أخيراً فيما يتعلق بأخذ الأدوية والتجهيزات من خلال تصفحك لموقع: ([www.tsa.gov](http://www.tsa.gov)).

### على متن الطائرة

إن الهواء المعاد معالجته (Recycled Air) مثل ذلك الموجود على الطائرة يمكن أن يكون جافاً ومهيجاً للطفل المصاب بالربو، وهو أيضاً أقل أوكسجيناً، وهذا يعني أنه أرق، ومن المهم أن يكون الربو عند طفلك تحت السيطرة قبل صعود الطائرة بحيث تكون أعراضه غير متفاقمة عندما يكون في الهواء، وإذا كان لدى الطفل صعوبة في التحكم بحدة أو التهاب الربو، فخذ بعين الاعتبار إلغاء السفر إلى أن يتحسن.

ولمكافحة الهواء الجاف داخل الطائرة، خذ بعين الاعتبار أن يستخدم طفلك محلولاً ملحياً أنفياً، وشجعه على شرب الكثير من الماء. (تذكر تماماً - مع ذلك - ما يتعلق بحظر حمل السوائل عبر البوابة الأمنية؛ ويمكن شراء شراب إضافي بعد تجاوز نقطة التفتيش الأمنية).

### البقاء في راحة

الآن هناك غرف خالية من الدخان - حتى أبنية بالكامل خالية من الدخان - أصبحت أكثر شيوعاً في السكن ومنشآت الأعمال التجارية في السنوات الأخيرة الماضية بناء على طلب العملاء، وهذا جعل الأمر أسهل بالنسبة لعائلات الطفل المصاب بالربو لإيجاد تجهيزات مريحة دون القلق بشأن التدخين السلبي. أي الدخان الذي يكون ضمن سجاجيد الأرضية، والنسيج التركيبي والمفروشات - التي من المحتمل أن تثير أو تعمل على تهيج الربو.

### خدمة جديدة

إن توجهاً جديداً بين شركات الفنادق الأكبر أيضاً قد يكون مساعداً لطفلك، فقد طورت غرف "مقاومة للحساسية" من أجل الضيوف الحساسين للغبار والعفونة والكيماويات وتلك الغرف قد تم تنظيفها وأعيد تأيئها بتجهيزات ملائمة بمنتهجات ومواد صديقة للبيئة.

صممت تلك الغرف لإزالة المثيرات التي تؤدي إلى إضعاف جودة الهواء الداخلي، وهذا يعني استبدال لمعيار الأغطية الأرضية من سجاجيد بأرضيات الخشب القاسي التي هي أسهل للتنظيف ولتقليل الغبار للحد الأدنى؛ وتغليف أعمدة الباب، وغير ذلك من الأسطح التي تتعرض للمس بشكل متكرر، وذلك بمادة مساعدة مضادة للجراثيم؛ واستخدام الدهانات والطلاء واللواصق والأغطية والمفروشات

الخالية من المركبات العضوية الطيارة، وغير ذلك من الغازات؛ واستخدام ورق الجدران المصفى والمعالج لمنع الرطوبة من التراكم في الأماكن المحصورة ومنع تكاثر العفونة.

أيضاً هناك أنظمة تنقية هواء في كل غرفة تجمع ٩٩٪ من الجزيئات والغازات ونظام مراقبة وتحكم للحفاظ على مستويات مناسبة لروائح غازات أحادي أو أكسيد الكربون وثنائي أكسيد الكربون والرطوبة ودرجة حرارة منخفضة والحد من العث والعفونة، ومع ذلك؛ فلتلك الغرف عادة لها سعر تشجيعي مرفق بها.

اتخاذ إجراءات احترازية خاصة بك

أثناء التخطيط لبقائك في الفنادق أو مساكن أخرى بعيداً عن بيتك، كن يقظاً من مثيرات الربو الكامنة، مثل: تركيزات العث والتعفنات في الأغذية الأرضية والسجاجيد وفرش النوم، والبطانيات والمفروشات القائمة، وأدخنة منتجات التنظيف.

ولتجنب بعض هذه المشاكل، قدمت الأكاديمية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة لائحة من نقاط تستطيع أخذها بعين الاعتبار أثناء بقاءك في الفندق:

- عندما تقوم بالحجز اسأل عن وجود غرف مضادة للحساسية أو غرف بدون تدخين.

- إذا كان لدى طفلك حساسية للتعفنات؛ اطلب غرفة مشمسة بعيداً عن أي منطقة أحواض داخلية.

- إذا كان لدى طفلك حساسية تجاه التماس مع الحيوانات؛ اسأل عن سياسة الفندق حول الحيوانات الأليفة، فإن كانت الحيوانات الأليفة تبقى في الفندق؛ اسأل عن وجود غرفة مصممة على أن تكون خالية من الحيوانات الأليفة.

- إذا كانت أعراض الربو لدى طفلك تثار بواسطة العث ؛ فخذ بعين الاعتبار اصطحاب وسائدك الخاصة وفرش النوم وأغطية مضادة للأغبرة بسحابات إغلاق بالنسبة للوسائد والبطنيات والملاحف خلال بقائك. أيضاً قم بالتأكد مما إذا كان الفندق يقدم وسائد تركيبية خاصة.
- خذ بعين الاعتبار استخدام مكيف هواء بدلاً من فتح النوافذ لتدوير الهواء عبر الغرفة ؛ واطلب تبديل الفلاتر إن أمكن.
- تجنب استخدام خزانة الفندق أو سحابات أدرج الملابس إذا كان هناك حساسية للعفونة.

هذه النصائح الإرشادية القصيرة يمكن أن تطبق أثناء البقاء في أمكنة أخرى أيضاً مثل الأكواخ أو الحجرات المغلقة في الغابات أو بجوار الشاطئ.

اتبع خطوات إضافية لتأكيد وضمان أن الأبنية قد تم تنظيفها بالكامل وأنهم قاموا بتهويتها جيداً قبل أن تصل ، وذلك للمساعدة على خفض العث وتجمعات العفونة ، وإذا أصبحت ريفياً أكثر قليلاً - بحيث جعلت تحميمك في خيام - فتذكر كذلك تهويتها قبل استخدامها مرة أخرى ، وتهوية ملاحف النوم وأكياس النوم أيضاً ولا تستخدم نيران المخيمات للطبخ إن أمكن ، بل استعمل مواقد المخيم ذات التسخين الذاتي بدلاً من ذلك.

#### احترس من المثيرات

إن متعة الذهاب بعيداً تكمن في رؤية مواقع جديدة والتمتع بخبرات جديدة ، والجانب السلبي فيها هو تلك التجارب التي قد تتعلق بالتعرض لمثيرات الربو التي لم تؤخذ بعين الاعتبار في بعض أكثر المناطق استبعاداً.

## العائلة والأصدقاء

في الوقت الذي تعتبر فيه رؤية الوجوه المعروفة أمراً رائعاً، إلا أنه حال استضافة العائلات أو الأصدقاء أحياناً يمكن أن يكون هناك حضور لمثيرات الربو، لنقل - مثلاً - : التدخين السلبي أو الحيوانات الأليفة التي يمكن أن تسبب المتاعب لطفلك المصاب بأعراض الربو، وإن لم يكن من الممكن التعامل معهم فخذ بعين الاعتبار الإقامة في أقرب فندق (واشرح لهم المشكلة).

## المواقع السياحية

مع الأزهار في الربيع، هذا قد يكون وقتاً رائعاً لزيارة موقع مفضل، لكنها ليست فكرة رائعة إذا كان طفلك مصاباً بالربو وغبار الطلع أحد مثيراته.

تصفح عدة مواقع إنترنت مثل: ([www.aaaai.org/nab](http://www.aaaai.org/nab)) أو ([www.pollen.com](http://www.pollen.com))

لكي ترى مستويات العفونة وغبار الطلع قبل ذهابك، إذا كانت المستويات عالية جداً؛ فقد ترغب بالذهاب في وقت آخر.

ابق بعيداً أيضاً من المناطق التي تكون مستويات غبار الطلع فيها عالية جداً معظم السنة، والكثير منها تتركز فيها الأعشاب، فمنطقة هاواي مثلاً لها غبار طلع عشبي على مدار السنة، بينما العديد من الولايات الجنوبية تكون فيها فترة غبار الطلع الأطول لتمتد حوالي ١٠ - ١١ شهراً على مدار السنة.

اسأل مقدم الرعاية الصحية لديك عن الاستخدام المناسب والأدوية (مضاد هيستامين) من أجل الحساسية، بالإضافة إلى أدوية النظامية لمرض الربو.

## الرحلات البحرية

الإبحار إلى داخل ميناء استوائي دعوة مثيرة، ومع ذلك، فهي قد لا تكون كذلك بسبب الالتقاء بالعث وغبار الطلع والعفونة هناك، وتلك المثيرات يمكنها أيضاً

أن تكون أثقل على رحلات التجوال النهرية كذلك، وفي الرحلات السياحية البحرية الممتدة، قم باكتشاف مدى توفر العناية الطبية.

دع مسؤول الكادر الطبي في السفينة يعرف ما إذا كان طفلك سيحتاج إلى أي مساعدة عند إصابته بالربو خلال الرحلة.

### الشواطئ

إذا كنت تريد البقاء بعيداً عن مشاكل غبار الطلع، فخذ بعين الاعتبار رحلة إلى شاطئ تهب الرياح فيه من جهة الماء إلى اليابسة، ولكن كن حذراً من مثيرات أخرى مثل: سمية المد الأحمر (Red Tide Toxins) - أزهار أو رياح زهرية من طحلب المحيط البحري متركزاً على طول الشاطئ وينتج سميات عالية الضبابية تؤثر على الأفراد المصابين بالربو. ونظراً إلى أن هذه الأزهار (الطحلبية) محلية، قم بالبحث عن شاطئ آخر خال منها. أيضاً، إذا كان لدى طفلك أكزيما وهي حالة حساسية جلدية توجد لدى العديد من الأفراد المصابين بالربو؛ فكن حذراً من التعرض للشمس لأنها تجعل الأمر أسوأ.

### السفر إلى الخارج

عند السفر إلى بلد آخر، تأكد أن الأدوية مسجلة على اللواصق مع اسم طفلك والدواء، يجب أن يكون لديك إجراء عملي تجاه الربو؛ أي خطة أو رسالة من مقدمي الرعاية الصحية لديك تصف حالة طفلك ومرض الربو لديه والأدوية وجوانب العلاج، وهذا قد يساعدك مع أمن المطار أو الجمارك.

وإذا كان طفلك يستخدم جهاز البخار؛ تأكد من اصطحاب المآخذ الكهربائي الصحيح لأنّ مآخذ الكهرباء أو المخرج الكهربائي قد يختلف من بلد إلى آخر.

وأيضاً، في المنطقة الجديدة، تعرف بنفسك على المستشفيات الأقرب، وتعرف على كيفية الاتصال بخدمات الطوارئ، فقط عند اللزوم.

### النشاطات والتمارين الرياضية

بشكل عام، إذا كان طفلك المصاب بالربو تحت سيطرة جيدة، فإنه يجب أن يكون قادراً على أن يقوم بمعظم النشاطات في الرحلة مثل: التجوال لمشاهدة المناظر وركوب الدراجات أو السباحة.

ومع ذلك، ذكره باستخدام أساليب وقائية - مثل: تمارين الإحماء واستخدام بخاخ موسع الشعب الهوائية (فينتولين) - وذلك لتجنب الربو المثار بالتمارين.

أيضاً، إذا كان مسافراً من منطقة منخفضة إلى منطقة مرتفعة فإن الربو لديه يجب أن يكون تحت السيطرة في المناطق العالية، ولكن تأكد من مناقشة أساليب إدارة الربو مسبقاً مع مقدم الرعاية الصحية الخاص به.

أيضاً شجع طفلك أن يمضي وقتاً ممتعاً وأن يمرح مع أقرانه خلال أي من هذه الأنشطة، مع التنبيه عند الحاجة لأي مساعدة على ضرورة حمل بخاخ موسع الشعب الهوائية الذي يحمله معه أثناء المدرسة والمستخدم عادة قبل اللعب.

### نصائح أخرى عند الابتعاد عن البيت

ضع في ذهنك هذه النصائح الأخرى التي تجعل طفلك البعيد عن البيت صحياً وشخصاً مرحاً مسروراً:

- إذا قمت بعبور عدة مناطق زمنية، خذ بعين الاعتبار فرق التوقيت الزمني بحيث يبقى جدول جرعة الأدوية لطفلك ثابتاً.

- أثناء السفر بالسيارة، أغلق نوافذك وشغل التكييف الهوائي أو التهوية بدلاً منه، وذلك لجعل العفونة وغبار الطلع بالخارج بعيداً عنك.
  - لتجنب التلوث الهوائي المفرط أثناء القيادة، خذ بعين الاعتبار السفر في الصباح الباكر أو في وقت متأخر في المساء عندما تكون جودة الهواء أفضل، بحيث يتم تجنب الحركة المرورية المزدحمة.
  - إذا كان طفلك يستخدم جهاز البخار، يمكنك النظر في شراء جهاز بخار محمول يمكن تشغيله عن طريق مأخذ شاحن الجوال في السيارة أو الذي يستخدم بطارية محمولة.
- تذكر تماماً أن مجرد اتخاذ خطوات بسيطة يمكن أن يعني قلقاً أقل حول أعراض الربو لدى طفلك، بغض النظر عن ماهية الرحلة التي يقوم بها.