

الوقاية من العدوى في حالات انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

يطلق على حالة انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء اسم "قلة العدلات". ينتج انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء عن العلاج الكيميائي، أو العلاج الإشعاعي، أو العلاجات الأخرى، أو بعض الأمراض. يزيد انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء من احتمالات حدوث عدوى.

عادة ما تكون الحمى هي علامة الإصابة بعدوى لدى الشخص المصاب بالسرطان. يُطلب من جميع مرضى السرطان الذين يتلقون العلاج فحص درجة حرارتهم مرتين يوميًا أثناء انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء لديهم. قد يعطيك الطبيب أو الممرضة المزيد من التعليمات. لا يجوز تناول أية أدوية مثل التيلينول لخفض الحرارة إلا بناء على تعليمات الطبيب الخاص بك.

عند انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء، سوف تحتاج إلى توخي المزيد من الاحتياطات للوقاية من الإصابة بعدوى.

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.

للمساعدة على تجنب العدوى:

النظافة الشخصية

- يجب غسل اليدين لمدة لا تقل عن 15 ثانية بالماء الدافئ والصابون. كما يجب غسل اليدين قبل الأكل وعند إعداد الطعام، وبعد استخدام المراحيض. ويجب أن يقوم بذلك كل شخص يقدم لك الرعاية.
- ينصح بالاستحمام كل يوم إذا كان مسموحًا لك بذلك.
- لا يجوز لك الجلوس في حمام من الفقاعات أو استخدام حوض الاستحمام الساخن.
- يجب فحص بشرتك عن قرب للتأكد من عدم وجود خدوش، أو التهابات، أو احمرار، أو تورم. يرجى الاتصال بطبيبك الخالص إذا كان لديك مشاكل.
- بعد التبول أو التغوط، يجب مسح المنطقة من الأمام إلى الخلف. يجب غسل الأيدي.

- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

- استخدم ماكينة الحلاقة الكهربائية لتجنب الإصابة بخدوش.
- استخدم فرشاة أسنان ذات شعر ناعم لتنظيف أسنانك بعد تناول الطعام وقبل النوم. إذا كنت تستخدم تركيبات أسنان أو طقم أسنان، يجب تنظيفه في الصباح والمساء.
- افحص فمك كل يوم. اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من أي احمرار، أو بقع، أو خدوش، أو كدمات.
- ارتدي قناعًا أو اترك الغرفة أثناء تنظيفها.
- لا يجب استخدام الغسول المهبلي أو الحفاضات القطنية للنساء.
- ينصح باستخدام الواقي الذكري والمرطب المائي مثل "كيه واي جيلي" أثناء العلاقة الجنسية. لا يجوز استخدام الحاجز المهبلي أو اللولب.

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
 - Fresh fruit or vegetables
 - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

سلامة الطعام

- لا ينصح بتناول الأطعمة النيئة أو غير المطهية مثل:
 - ◀ الفواكه أو الخضروات الطازجة
 - ◀ البيض النيء أو اللحوم أو الأسماك غير المطهية
- يجب طهي اللحم والأسماك والبيض جيدًا.
- ينصح بتناول الحليب أو الجبن أو الزبادي أو القشطة **المبسترة فقط**.
- لا تترك المشروبات دون حفظها بشكل مناسب لأكثر من ساعتين.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.

نصائح أخرى

- يجب الحصول على قسط وافي من الراحة. عليك الحصول على قدر كاف من النوم لا يقل عن 8 ساعات في الليلة.
- يمكنك المشي أو على الأقل الجلوس على الكرسي 3 إلى 4 مرات يوميًا. حافظ على توازنك ولا ترهق نفسك كثيرًا.
- ابتعد عن الأشخاص المصابين بالعدوى مثل نزلات البرد، والأنفلونزا، والقروح الباردة، والهربس النطاقي، والجديري، والحصبة، والنكاف.

- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

- ابتعد عن الأشخاص الذين تناولوا اللقاحات خلال آخر أسبوعين. تتضمن اللقاحات شلل الأطفال أو الحميراء أو النكاف أو الحصبة أو الحمى الصفراء أو الجدري.
- أسأل طبيبك قبل تناول اللقاحات عند انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء.
- لا تنظف أقفاص الطيور، أو أحواض السمك، أو صناديق مخلفات القطط. إذا لم يكن هناك من يساعدك، ارتدي القفازات المطاطية وتخلص منهم بعد كل استخدام.
- ارتدي القفازات عند القيام بأعمال الحدائق. تجنب وضع النباتات والزهور الحية في أواني الزهور.
- قم بتغيير فلاتر الأفران مرة كل شهر.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

يرجى الاتصال بطبيبك الخاص على الفور إذا كان لديك:

- ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من 100.4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- القشعريرة أو التعرق
- أي علامات على العدوى مثل الاحمرار، أو الشعور بالحرارة، أو التورم، أو خروج سائل أو الألم
- التعرق
- الشعور بالمزيد من التعب
- التهاب الحلق أو الفم
- السعال
- الآلام أو الحرقان أثناء التبول
- تعكر البول أو وجود دم في البول

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف