

English	العربية
<p><b>Gastroenteritis</b></p> <p><b>About gastroenteritis</b></p> <p>Gastroenteritis is a very common condition that causes diarrhoea and vomiting. It's usually caused by a bacterial or viral tummy bug.</p> <p>It affects people of all ages, but is particularly common in young children.</p> <p>Most cases in children are caused by a virus called rotavirus. Cases in adults are usually caused by <b>norovirus</b> (the "winter vomiting bug") or bacterial <b>food poisoning</b>.</p> <p>Gastroenteritis can be very unpleasant, but it usually clears up by itself within a week. You can normally look after yourself or your child at home until you're feeling better.</p> <p>Try to avoid going to your GP, as gastroenteritis can spread to others very easily. Phone the 111 service or your GP if you're concerned or need any advice.</p> <p>This page covers:</p> <p><a href="#">Symptoms of gastroenteritis</a></p> <p><a href="#">What to do if you have gastroenteritis</a></p> <p><a href="#">When to get medical advice</a></p>	<p><b>التهاب المعدة والأمعاء</b></p> <p><b>حول التهاب المعدة والأمعاء</b></p> <p>التهاب المعدة والأمعاء هو حالة شائعة جدًا تسبب الإسهال والقيء. عادة ما يكون سببها خلل في البطن جرثومي أو فيروسي.</p> <p>يصيب هذا المرض الأشخاص من جميع الأعمار، ولكنه شائع بشكل خاص عند الأطفال الصغار.</p> <p>تحدث معظم الحالات عند الأطفال بسبب فيروس يسمى فيروس الروتا. عادة ما تكون الحالات التي تصيب البالغين ناتجة عن <b>فيروس النورو</b> (علة القيء في فصل الشتاء) أو <b>التسمم الغذائي الجرثومي</b>.</p> <p>يمكن أن يكون التهاب المعدة والأمعاء مزعجًا للغاية، لكنه عادة ما يتم التخلص منه تلقائيًا خلال أسبوع. يمكنك في أغلب الأحيان الاعتناء بنفسك أو طفلك في المنزل حتى تشعر بالتحسن.</p> <p>حاول تجنب الذهاب إلى طبيبك العمومي، حيث يمكن أن ينتشر التهاب المعدة والأمعاء إلى الآخرين بسهولة بالغة. اتصل على رقم الخدمة 111 أو طبيبك إذا كان عندك انشغال أو تحتاج إلى أي نصيحة.</p> <p>تجد على هذه الصفحة:</p> <p><a href="#">أعراض التهاب المعدة والأمعاء</a></p> <p><a href="#">ماذا تفعل إذا كان لديك التهاب المعدة والأمعاء</a></p> <p><a href="#">متى تطلب الاستشارة الطبية؟</a></p>

Looking after a child with gastroenteritis

Getting medical advice for your child

How gastroenteritis is spread

Preventing gastroenteritis

## Symptoms of gastroenteritis

The main symptoms of gastroenteritis are:

- sudden, watery **diarrhoea**
- feeling sick
- vomiting, which can be projectile
- a mild fever

Some people also have other symptoms, such as a loss of appetite, an **upset stomach**, aching limbs and headaches. The symptoms usually appear up to a day after becoming infected. They typically last less than a week, but can sometimes last longer.

## What to do if you have gastroenteritis

If you experience sudden diarrhoea and vomiting, the best thing to do is stay at home until you're feeling better. There's not always a specific treatment, so you have to let the illness run its course.

You don't usually need to get medical advice, unless your symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

رعاية الطفل المصاب بالتهاب المعدة والأمعاء

الحصول على الاستشارة الطبية لطفلك

كيف ينتشر التهاب المعدة والأمعاء

الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء

## أعراض التهاب المعدة والأمعاء

أهم أعراض التهاب المعدة والأمعاء هي:

- الإسهال المائي المفاجئ
- الشعور بالمرض
- القيء الذي يمكن أن يكون شديد
- حمى خفيفة

لدى بعض الأشخاص أيضًا أعراض أخرى، مثل فقدان الشهية، اضطراب في المعدة، وجع في الأطراف والصداع.

تظهر الأعراض عادة يوم واحد بعد الإصابة. وفي أغلب الأحيان تستغرق أقل من أسبوع، ولكن يمكن أن تستمر في أحيان أخرى لفترة أطول.

## ماذا تفعل إذا كان لديك التهاب المعدة والأمعاء

إذا واجهت الإسهال والقيء المفاجئ، فإن أفضل ما عليك فعله هو البقاء في المنزل حتى تشعر بالتحسن. لا يوجد دائمًا علاج محدد، لذلك عليك أن تدع المرض يسير في طريقه.

لا تحتاج عادة إلى الحصول على الاستشارة الطبية، إلا إذا لم تتحسن الأعراض أو يكون هناك خطر حدوث مشكلة أكثر خطورة.

To help ease your symptoms:

- Drink plenty of fluids to avoid **dehydration** – You need to drink more than usual to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is best, but you could also try fruit juice and soup.
- Take **paracetamol** for any fever or aches and pains.
- Get plenty of rest.
- If you feel like eating, try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if you have **signs of dehydration**, such as a **dry mouth** or dark urine – read about **treating dehydration**.
- Take anti-vomiting medication (such as metoclopramide) and/or antidiarrhoeal medication (such as loperamide) if you need to – some types are available from pharmacies, but check the leaflet that comes with the medicine. You can also ask your pharmacist or GP for advice about whether they're suitable.

Gastroenteritis can spread very easily, so you should wash your hands regularly while you're ill and stay off work or school until at least 48 hours after your symptoms have cleared, to reduce the risk of passing it on (see **Preventing gastroenteritis**).

## When to get medical advice

You don't normally need to see your GP if you think you have gastroenteritis, as it should get better on its own.

للمساعدة في تخفيف الأعراض:

- اشرب الكثير من السوائل لتجنب **الجفاف** - يجب أن تشرب أكثر من المعتاد لتعويض السوائل المفقودة نتيجة القيء والإسهال. الماء هو الأفضل، ولكن يمكنك أيضًا تجربة عصير الفاكهة والحساء.
  - خذ **الباراسيتامول** لأي حمى أو أوجاع وآلام.
  - احصل على الكثير من الراحة.
  - إذا كنت ترغب في تناول الطعام، فحاول تناول كميات صغيرة من الأطعمة البسيطة، مثل الحساء والأرز والمعكرونة والخبز.
  - استخدم مشروبات الإماهة الخاصة المصنوعة من الأكياس التي تم شراؤها من الصيدليات إذا كانت لديك **علامات الجفاف**، مثل **جفاف الفم** أو البول الداكن - اقرأ عن **علاج الجفاف**.
  - تناول الأدوية المضادة للقيء (مثل ميتوكلوبراميد) و / أو الأدوية المضادة للإسهال (مثل اللوبراميد) إذا كنت بحاجة إليها - تتوفر بعض الأنواع في الصيدليات، ولكن تحقق من النشرة المرفقة مع الدواء. يمكنك أيضًا أن تسأل الصيدلي أو طبيبك ما إذا كانت مناسبة.
- يمكن أن ينتشر التهاب المعدة والأمعاء بسهولة شديدة، لذا يجب عليك غسل يديك بانتظام أثناء مرضك وعدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة حتى بعد مرور 48 ساعة على الأقل من زوال الأعراض، لتقليل خطر نقله (انظر **الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء**).

## متى تطلب الاستشارة الطبية؟

لا تحتاج عادة إلى رؤية طبيبك إذا كنت تعتقد أن لديك التهاب المعدة والأمعاء، لأنه يجب أن يتحسن من تلقاء نفسه.

Visiting your GP surgery can put others at risk, so it's best to phone 111 or your GP if you're concerned or feel you need advice.

Get medical advice if:

- you have **symptoms of severe dehydration**, such as persistent **dizziness**, only passing small amounts of urine or no urine at all, or if you're losing consciousness
- you have bloody diarrhoea
- you're vomiting constantly and are unable to keep down any fluids
- you have a fever over 38C (100.4F)
- your symptoms haven't started to improve after a few days
- in the last few weeks you've returned from a part of the world with poor sanitation
- you have a serious underlying condition, such as **kidney disease**, inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your poo to a laboratory to check what's causing your symptoms. **Antibiotics** may be prescribed if this shows you have a bacterial infection.

## Looking after a child with gastroenteritis

You can look after your child at home if they have diarrhoea and vomiting. There's not usually any specific treatment and your child should start feeling better in a few days.

You don't normally need to get medical advice unless their

يمكن أن تؤدي زيارة الجراحة العامة إلى تعريض الآخرين للخطر، لذا من الأفضل الاتصال بالهاتف على الرقم 111 أو الاتصال بطبيبك إذا كان لديك انشغال أو كنت تشعر أنك بحاجة إلى الاستشارة.

أطلب الاستشارة الطبية إذا كنت:

- لديك أعراض **الجفاف الشديد**، مثل **الدوخة المستمرة**، وتبول كميات صغيرة فقط من البول أو عدم وجود بول على الإطلاق، أو إذا كنت تفقد الوعي
  - لديك إسهال دموي
  - تتقيأ باستمرار ولا تستطيع التخلص من أي سوائل
  - لديك حمى تزيد عن 38 درجة مئوية (100.4 فهرنهايت)
  - لم تبدأ الأعراض في التحسن بعد بضعة أيام
  - في الأسابيع القليلة الماضية، عدت من زيارة بعض الأماكن التي تعاني من سوء الصرف الصحي
  - لديك حالة مرضية خطيرة، مثل **مرض الكلى** أو مرض التهاب الأمعاء أو ضعف الجهاز المناعي، والإسهال والقيء
- قد يقترح طبيبك إرسال عينة من برازك إلى المختبر للتحقق من أسبابها. يمكن وصف **المضادات الحيوية** إذا كان هذا يظهر أن لديك عدوى بكتيرية.

## رعاية الطفل المصاب بالتهاب المعدة والأمعاء

يمكنك الاعتناء بطفلك في المنزل إذا كان يعاني من الإسهال والقيء. لا يوجد عادة أي علاج محدد ويجب أن يبدأ طفلك في الشعور بالتحسن في غضون بضعة أيام. لا تحتاج عادة إلى الحصول على الاستشارة الطبية إلا إذا لم تتحسن أعراضها أو هناك خطر حدوث مشكلة أكثر خطورة.

symptoms don't improve or there's a risk of a more serious problem.

To help ease your child's symptoms:

- Encourage them to drink plenty of fluids. They need to replace the fluids lost from vomiting and diarrhoea. Water is generally best. Avoid giving them fizzy drinks or fruit juice, as they can make their diarrhoea worse. Babies should continue to feed as usual, either with breast milk or other milk feeds.
- Make sure they get plenty of rest.
- Let your child eat if they're eating solids and feel hungry. Try small amounts of plain foods, such as soup, rice, pasta and bread.
- Give them [paracetamol](#) if they have an uncomfortable fever or aches and pains. Young children may find liquid paracetamol easier to swallow than tablets.
- Use special rehydration drinks made from sachets bought from pharmacies if they're dehydrated. Your GP or pharmacist can advise on how much to give your child. Don't give them antidiarrhoeal and anti-vomiting medication, unless advised to by your GP or pharmacist.

Make sure you and your child wash your hands regularly while your child is ill and keep them away from school or nursery until at least 48 hours after their symptoms have cleared (see [Preventing gastroenteritis](#)).

للمساعدة في تخفيف أعراض طفلك:

- شجعه على شرب الكثير من السوائل. فهو يحتاج إلى تعويض السوائل المفقودة نتيجة القيء والإسهال. الماء أفضل بشكل عام. تجنب إعطائهم مشروبات غازية أو عصير فواكه، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم الإسهال. يجب أن يستمر الأطفال في الرضاعة كالمعتاد، إما من حليب الثدي أو غيره من الحليب.
- تأكد من حصولهم على قسط كبير من الراحة.
- دع طفلك يأكل إذا كان يتناول المواد الصلبة ويشعر بالجوع. جرب كميات صغيرة من الأطعمة البسيطة، مثل الحساء والأرز والمعكرونة والخبز.
- أعطه [الباراسيتامول](#) إذا كان لديهم حمى غير مريحة أو أوجاع وآلام. قد يجد الأطفال الصغار الباراسيتامول السائل أسهل في البلع من الأقراص.
- استخدم مشروبات الإماهة الخاصة المصنوعة من الأكياس التي تم شراؤها من الصيدليات إذا كان الطفل يعاني من الإسهال. يمكن لطبيبك أو الصيدلي تقديم الاستشارة بشأن الكمية التي يجب أن تقدمها لطفلك. لا تعطه أدوية مضادة للإسهال ومضادة للتقيؤ، إلا إذا نصحك طبيبك أو الصيدلي.
- تأكد من أنك، أنت وطفلك، تغسلان يديكما بانتظام أثناء مرض طفلك وابقائه بعيداً عن المدرسة أو الحضانة حتى بعد مرور 48 ساعة على الأقل من زوال الأعراض (انظر [الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء](#)).

## Getting medical advice for your child

You don't usually need to see your GP if you think your child has gastroenteritis, as it should get better on its own, and taking them to a GP surgery can put others at risk.

Phone the 111 service or your GP if you're concerned about your child, or they:

- have **symptoms of dehydration**, such as passing less urine than normal, being unusually irritable or unresponsive, pale or mottled skin, or cold hands and feet
- have blood in their poo or green vomit
- are vomiting constantly and are unable to keep down any fluids or feeds
- have had diarrhoea for more than a week
- have been vomiting for three days or more
- have **signs of a more serious illness**, such as a high fever (over 38C or 100.4F), shortness of breath, rapid breathing, a stiff neck, a rash that doesn't fade when you roll a glass over it or a bulging fontanelle (the soft spot on a baby's head)
- have a serious underlying condition, such as inflammatory bowel disease or a weak immune system, and have diarrhoea and vomiting

Your GP may suggest sending off a sample of your child's poo to a laboratory to confirm what's causing their symptoms. Antibiotics may be prescribed if this shows they have a bacterial infection.

## الحصول على الاستشارة الطبية لطفلك

لا تحتاج عادة إلى رؤية طبيبك إذا كنت تعتقد أن طفلك يعاني من التهاب المعدة والأمعاء، لأنه يجب أن يتحسن من تلقاء نفسه، وأخذه إلى الجراحة العامة يمكن أن يعرض الآخرين للخطر. اتصل على رقم الخدمة 111 أو اتصل بطبيبك إذا كنت قلقًا بشأن طفلك، أو كان:

- يعاني من **أعراض الجفاف**، مثل التبول أقل من المعتاد، كونها سريعة الانفعال أو غير متجاوبة، بشرة شاحبة أو مزركشة، أو برودة اليدين والقدمين
- دم في برازه أو القيء الأخضر
- يتقيأ باستمرار ولا يستطيع الاحتفاظ بأي سوائل أو مغذيات
- أصيب بالإسهال لأكثر من أسبوع
- يتقيأ لمدة ثلاثة أيام أو أكثر
- لديه علامات على **مرض أكثر خطورة**، مثل ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 38 درجة مئوية أو 100.4 فهرنهايت)، وضيق في التنفس، والتنفس السريع، وتصلب الرقبة، والطفح الجلدي الذي لا يتلاشى عندما تدحرج كأسًا فوقه أو انتفاخ الجبين (البقعة الناعمة على رأس الطفل)
- يعاني من حالة مرضية خطيرة، مثل مرض التهاب الأمعاء أو ضعف الجهاز المناعي، والإسهال والقيء

قد يقترح طبيبك إرسال عينة من براز طفلك إلى أحد المختبرات للتأكد من أسبابها. يمكن وصف المضادات الحيوية إذا كان هذا يدل على وجود عدوى بكتيرية.

## How gastroenteritis is spread

The bugs that cause gastroenteritis can spread very easily from person to person.

You can catch the infection if small particles of vomit or poo from an infected person get into your mouth, such as through:

- close contact with someone with gastroenteritis – they may breathe out small particles of vomit
- touching contaminated surfaces or objects
- eating contaminated food – this can happen if an infected person doesn't wash their hands before handling food, or you eat food that has been in contact with contaminated surfaces or objects, or hasn't been stored and cooked at the correct temperatures (read more about the [causes of food poisoning](#))

A person with gastroenteritis is most infectious from when their symptoms start until 48 hours after all their symptoms have passed, although they may also be infectious for a short time before and after this.

## Preventing gastroenteritis

It's not always possible to avoid getting gastroenteritis, but following the advice below can help stop it spreading:

- Stay off work, school or nursery until at least 48 hours after the symptoms have passed. You or your child should also avoid visiting anyone in hospital during this time.
- Ensure you and your child wash your hands frequently and

## كيف ينتشر التهاب المعدة والأمعاء

يمكن أن تنتشر الجراثيم التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء بسهولة بالغة من شخص لآخر. قد تصاب بالعدوى إذا دخلت جزيئات صغيرة من القيء أو البراز من شخص مصاب إلى فمك، مثل:

- الاحتكاك مع شخص مصاب بالتهاب المعدة والأمعاء - فقد يطلق عند التنفس جزيئات صغيرة من القيء
- لمس الأسطح أو الأشياء الملوثة
- تناول الطعام الملوث - يمكن أن يحدث هذا إذا لم يغسل الشخص المصاب يديه قبل تناول الطعام، أو تناول طعامًا ملامسًا للأسطح أو الأشياء الملوثة، أو لم يتم تخزينه وطهيته في درجات الحرارة الصحيحة (اقرأ المزيد عن أسباب التسمم الغذائي)

يكون الشخص المصاب بالتهاب المعدة والأمعاء أكثر عدوى من عندما تبدأ أعراضه حتى 48 ساعة بعد ظهور كل الأعراض، على الرغم من أنها قد تكون أيضًا معدية لفترة قصيرة قبل ذلك وبعدها.

## الوقاية من التهاب المعدة والأمعاء

ليس من الممكن دائمًا تجنب الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء، ولكن اتباع النصائح التالية يمكن أن يساعد في وقف انتشاره:

- عدم الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة حتى 48 ساعة على الأقل بعد زوال الأعراض. يجب أن تتجنب أنت أو طفلك أيضًا زيارة أي شخص في المستشفى خلال هذا الوقت.
- تأكد من غسل طفلك واليدين بشكل متكرر وشامل بالماء والصابون، خاصة بعد استخدام المراض وقبل إعداد الطعام. لا تعتمد على المواد الهلامية الكحولية في

thoroughly with soap and water, particularly after using the toilet and before preparing food. Don't rely on alcohol hand gels, as they're not always effective.

- Disinfect any surfaces or objects that could be contaminated. It's best to use a bleach-based household cleaner.
- Wash contaminated items of clothing or bedding separately on a hot wash.
- Don't share towels, flannels, cutlery or utensils while you or your child is ill.
- Flush away any poo or vomit in the toilet or potty and clean the surrounding area.
- Practice good food hygiene. Make sure food is properly refrigerated, always cook your food thoroughly, and never eat food that is past its use-by date – read more about [preventing food poisoning](#).

Take extra care when travelling to parts of the world with poor sanitation, as you could pick up a stomach bug. For example, you may need to boil tap water before drinking it.

Young children can have the [rotavirus vaccination](#) when they're 2 to 3 months old, which can reduce their risk of developing gastroenteritis.

غسل اليدين، لأنها ليست دائماً فعالة.

- قم بتطهير أي أسطح أو أشياء قد تكون ملوثة. من الأفضل استخدام منظف منزلي يعتمد على التبييض.
- أغسل الملابس الملوثة أو الفراش بشكل منفصل بماء ساخن.
- لا تشارك المناشف أو الفانيولات أو أدوات المائدة أو الأواني أثناء مرضك أنت أو طفلك.
- قم بالتخلص من أي براز أو قيء في المراض أو قم بتنظيف المنطقة المحيطة.
- احرص على النظافة الغذائية الجيدة. تأكد من تبريد الطعام بشكل صحيح، وطهي طعامك جيداً دائماً، وأكل الطعام الذي لم يتجاوز تاريخ صلاحيته - اقرأ المزيد عن [الوقاية من التسمم الغذائي](#).

توخ الحذر الشديد عند السفر إلى المناطق التي تعاني من سوء الصرف الصحي، حيث يمكنك الإصابة باضطرابات في المعدة. على سبيل المثال، قد تحتاج إلى تغلية ماء الصنبور قبل شربه. يمكن أن يحصل الأطفال الصغار على [لقاح فيروس الروتا](#) عندما يكون عمرهم 2-3 أشهر، مما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء.