

## أمراض الشتاء عند الأطفال

لكل مرض من الأمراض المعدية فصل من فصول السنة يزداد انتشاره وانتقاله في ذلك الفصل، وبما أن أجسام الأطفال والمرضع ضعيفة فهي معرضة أكثر للإصابة بالأمراض المعدية أو الإصابة بالأمراض بشكل عام. كما أن بعض الأطفال يتلقون الرعاية في إطار تربوي ما كحاضنات الأطفال والمدارس فهذا يزيد من معدل الإصابة بالعدوى عند الأطفال والمرضع.

والأمراض الأوسع انتشارا تشمل الزكام، التهاب الحنجرة، الإنفلونزا، التهاب الأذن الوسطى، التهاب الرئة، وعادة ما يكون المسبب لهذه الأمراض فيروسات تنتقل من شخص لآخر عبر العطس وسيلان الأنف وتنتشر في الهواء وتبقى في الجو لساعات، ومن الأمراض التي تكثر في الشتاء النزلة المعوية والتي يكون المسبب لها غالبا فيروس الروتا.

## طرق الوقاية:

- تتواجد فيروسات الشتاء في الهواء عند السعال والعطس يتم إطلاق كمية هائلة وتبقى حية لساعات مما يؤدي إلى انتقال العدوى لذا من المفضل المحافظة على تهوية البيت باستمرار.
- الحفاظ على النظافة الشخصية أمر ضروري فلا يجوز تبادل الأغراض الشخصية والحرص على غسل اليدين باستمرار، واستخدام المناديل الجافة عند السعال والعطس.
- التغذية السليمة: من الضروري الحرص على أن يأكل أطفالكم أنواع الفاكهة المتوفرة في الشتاء والخضراوات الملونة مع الحرص على إعطائهم الأغذية التي تحتوي على فيتامين "د".
- النشاط البدني: ففي الشتاء يميل معظمنا لاستهلاك الأغذية والجلوس.
- النوم والراحة: احرصوا على أن ينال صغاركم قسطا كافيا من الراحة والنوم.
- الرقبة الشرعية.
- تجنب التدخين في الأماكن التي يتواجد فيها الأطفال ومن الأفضل التوقف عن التدخين.

## كيف تجنب الأطفال برد الشتاء:

الأطفال وخاصة حديثو الولادة هم أكثر الفئات الاجتماعية تأثرا بدرجات الحرارة المنخفضة وللحفاظ على درجة حرارتهم يجب مراعاة التالي:

- 1

طبيب أسرة

