

## نصائح لوقاية أطفالكم من أمراض الشتاء

أليكم نصائح مهمة لوقاية أطفالكم من أمراض الشتاء ، ما هي السبل المتبعة لفعل ذلك ؟ وما هي الأغذية التي تساعد على تقوية جهاز المناعة لديهم ؟

نحن في فصل الشتاء وحالة الطقس غير مستقرة، الليالي باردة، وفي مثل هذه الظروف يضعف جهاز المناعة ويصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض .

وبما أن أجسام الأطفال والرضع ضعيفة فهي معرضة أكثر للإصابة بالأمراض المعدية أو الإصابة بالأمراض بشكل عام. كون الأطفال يتلقون الرعاية في أطار تربوي ما كحضانة الأطفال ، الأندية اليومية والمدارس، فهذا يزيد من معدل الإصابة بالعدوى عند الأطفال والرضع .

أمراض الشتاء الأوسع انتشارا، والتي قد تصيبنا أو تصيب أطفالنا ، تشمل : الزكام ، التهاب الحنجرة ، السعال ، الأنفلونزا والتهاب المسالك التنفسية. وعادة يكون المسبب لهذه الأمراض ، فيروسات تنتقل من شخص لأخر عبر العطاس ، والرشح (سيلان الأنف) ، وتنتشر في الهواء في حضانات الأطفال ، أماكن العمل والأماكن العامة المغلقة.

إذا كيف السبيل إلى وقاية أطفالكم من الإصابة بعدوى هذه الأمراض الشتوية ، وما هي الأغذية التي تساعد على تقوية جهاز المناعة لديهم ؟

فيما يلي بعض النصائح لوقاية أطفالكم من الإصابة بأمراض الشتاء :

• تتواجد فيروسات الشتاء في الهواء، عند السعال أو العطاس، يتم إطلاق كمية هائلة من الفيروسات والجراثيم القادرة على البقاء حية لعدة ساعات الأمر الذي يؤدي إلى انتقال العدوى إلى أطفال آخرين ، لذا فمن المفضل أبقاء أحدى النوافذ مفتوحة، حتى لو كان الطقس شتويا وباردا، وذلك لتقليل تركيز الفيروسات والجراثيم في الهواء. يفضل أن تلبسوا أطفالكم طبقة إضافية من الثياب على ان يبقى في الغرفة منفذ للتهوية .

• من المفضل الفصل بين الطفل المريض والأطفال المعافين، وذلك في المنزل أيضا، خاصة عند النوم فلا يجوز أن ينام طفل مريض مع المعافين في نفس الغرفة.

• الحفاظ على النظافة الشخصية (Hygiene) هو أمر ضروري : لا يجوز تبادل الأغراض الشخصية كالألعاب ، الأكواب ، الملاعق، الفوط الخاصة أو محارم تنظيف الأنف .

• الحرص على غسل اليدين قبل تناول أي شيء من الطعام، الففيروسات دائما موجودة، حتى عند تناول تفاحة ، قطعة بسكويت أو وجبة كاملة .

• احرصوا على تعليم أطفالكم غسل اليدين بطريقة صحيحة (غسل اليدين باستخدام الصابون والماء الجاري لمدة 20 ثانية) .

• احرصوا على تنظيف الأماكن الحساسة التي يلمسها أطفالكم بشكل خاص ، مثل: الأرضيات ، الأواني ، الخزائن المنخفضة التي بمتناولهم، الطاومات، الكراسي ومقابض الأبواب .

• لعبة واحدة لطفل مريض، تحوي ملايين الفيروسات، فقط عشرات منها كافية لنقل العدوى لطفل آخر .

