

نصائح للحفاظ على صحة طفلك وعائلتك خلال فصل الشتاء. [1]

إن استطعتِ الحفاظ على الجو المناسب داخل منزلك خلال فصل الشتاء، فيمكنك تجنيب عائلتك وأطفالك الإصابة بالإنفلونزا وغيرها من الأمراض التي قد تكون خطيرة أحياناً.

يصاب الكبار بعدوى الإنفلونز من مرتين إلى أربع مرات في السنة. ولكن هذه النسبة ترتفع لتصل إلى أكثر من ست مرّات لدى الأطفال. بالطبع لا يمكنك القضاء نهائياً على إحتمالات الإصابة بالزكام وألم الحنجرة ولكن بإمكانك اتباع بعض النصائح التي تمكنك من تجنبها قدر الإمكان.

أولاً، يؤدّي ارتفاع درجة الحرارة إلى تكاثر الجراثيم وتجمع أحادي أوكسيد الكربون والهواء الجاف في الجو. لذا حاولي الحفاظ على درجة حرارة متوسطة بمعدل 18 درجة مئوية تقريباً. وإن لم تكوني متأكدة من درجة الحرارة، يمكنك شراء ميزان لقياس حرارة الغرفة.

ثانياً، إذا كان الهواء جافاً، يمكنك ترطيب الجو من خلال وضع الملابس الرطبة في المنزل لتتبخر منها المياه وتنتشر في المنزل.

ثالثاً، للتخلص من الهواء الملوث، قومي بفتح الشبابيك لتهوئة الغرف وإدخال جو نقي ونظيف إليها وتحققي من مساحيق التنظيف لأن بعضها قد يحتوي على ملوثات للهواء. كما يمكنك الإستعانة بالنباتات التي تبعث الهواء النقي وتحافظ على رطوبة الجو.

ثالثاً، تأكدي من مبادرة جميع أفراد العائلة إلى غسل يديهم باستمرار بالمياه الساخنة والصابون لتجنب انتقال الأمراض والبكتيريا وكذلك غسل يدي طفلك لأنه غالباً ما يضعها في فمه.

رابعاً، قومي بإلباس طفلك الثياب المناسبة لفصل الشتاء من دون أن تكثري من الملابس والمعاطف السميكة التي قد تسبب له الإزعاج وبخاصة إذا كان في عمر صغيرٍ ولا يستطيع الكلام والتعبير عما يزعجه. ولتتأكدي من أنه يشعر بالدفئ ، يمكنك

قياس حرارة طفلك عن طريق وضع يدك على صدره أو رقبته.

خامساً، أكثري من طهو الأطعمة المغذية التي تحتوي على الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم وخصوصاً في فصل الشتاء. ولا تنس مدى أهمية تناول الفواكه والأطعمة الصحية والإبتعاد عن تناول الدهون.

سادساً، يعدّ النوم من العناصر المهمة جداً التي تساعد على الإسترخاء والراحة وتقوية مناعة الجسم، وابعاد الفيروسات والأمراض عنه. لذا جنبي عائلتك تناول المأكولات والمشروبات التي يمكن أن تسبب لهم الأرق والتوتر.

سابعاً، قدمي لطفلك حماماً دافئاً واحرصي على ألا تكون المياه ساخنة. كذلك تأكدي من وجود تدفئة جيدة ومن اغلاق الأبواب باحكام خلال فترة الإستحمام حتى لا يدخل الهواء البارد منها. وبالرغم من كل ذلك، تذكري أن الحمامات المتكررة خلال فصل الشتاء قد تؤذي بشرة طفلك الطرية والحساسة وتصيبها بالجفاف، لذا لا تكثري منها.

وأخيراً، إذا أردتِ الخروج من المنزل، احرصي على أن يرتدي جميع أفراد عائلتك ملابساً سميكة.

وكذلك، لا تنسِ أن تضعي قبعةً على رأس طفلك ووشاحاً على رقبته وقفازين لحماية يديه. وتذكري أنّ الخروج في فصل الشتاء يزيد من مناعة طفلك. كما أن التعرض للشمس مفيدٌ جداً إذ يزيد من نسبة الفيتامين دال (D) الموجودة في الجسم مما يساعد على الحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض.

اتبعي هذه النصائح لتحافظي على سلامة عائلتك وصحتهم وتحميهم من الأمراض.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers

[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D8%AD%D9%81%D8%A7%D8%B8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83-%D9%88%D8%B9%D8%A7%D8%A6%D9%84%D8%AA%D9%83-%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84-%D9%81%D8%B5%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%AA%D8%A7%D8%A1

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers