

# هذه النصائح سوف تبعد الرشع عن طفلك

لا مفر من الرشع في فصل الشتاء لأنك وطفلك سوف تتعرضان لأشخاص مصابين بالرشع أو الذين ينشرون الجراثيم المحمولة جوا. في حين أن هناك احتمال أن طفلك قد يصاب بالرشع أحيانا، هنا بالتأكيد بعض الطرق للحد من نسبة مرض طفلك:

حاولي التخلص من كل الجراثيم. المناديل المطهرة أو محلول من المياه والتبييض يمكن أن تستخدم لهذه المهمة. تأكدي من أنك تنظفين بانتظام مقابض الأبواب، مقابض الخزائن، الخزائن، ألعاب طفلك، وكل شيء آخر تكون عرضة للأيدي الصغيرة. لكل غالون من الماء، يجب إضافة ١٫٥ ملعقة صغيرة من المبيض لإيجاد حل لتطهير المسطحات وألعاب الأطفال. لمناطق الحمام، يمكن أن تضيفي ملعقة كبيرة من التبييض إلى غالون واحد من الماء. ستحتاجين أيضا للتأكد من أن الجميع في المنزل يغسل أيديهم باستمرار بالماء الدافئ والصابون.

غيري فرشاة أسنان طفلك كل فترة. يمكن لفرشاة الأسنان أن تأوي الجراثيم وتعيد إصابة طفلك إذا لم يتم قتل الجراثيم بشكل جيد. يوصي أطباء الأسنان أن يتم استبدال فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر إذا كان الطفل في صحة جيدة. وإن كان مريض، يوصى باستبدال الفرشاة في فترة أقصر: فينبغي استبدال فرشاة الأسنان بعد المرض. لقتل الجراثيم، ضعي فرشاة الأسنان في مطهر الفم لمدة ٥ دقائق أو ضعي فرشاة الأسنان في غسالة الصحون.

اطعمي طفلك نظاما غذائيا صحيا. إذا كان طفلك يتبع نظاما غذائيا سليما، سوف يعزز جهازه المناعي، وسيكون قادرا على محاربة الجراثيم المسببة للرشع. تأكدي من أنه يأكل الكثير من الفاكهة والخضار لأنها تحتوي على الفيتامينات والمعادن المناسبة واللازمة لبناء دفاعات الجسم الطبيعية. تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات جيدة جداً لامتصاص هذه الفيتامينات.

شجعي طفلك على شرب الكثير من الماء. المياه لا يربط الجسم خلال موسم الشتاء الجاف فقط، بل يساعد الجسم على طرد السموم الغير مرغوب فيها. كما تساعد المياه على الحفاظ على النظام الليمفاوي على نحو أفضل، والذي هو جزء من نظام المناعة في الجسم، فيحارب

المرض.