

11 نصيحة لحماية طفلك من الجراثيم والميكروبات خارج المنزل

تحافظ كل أمّ على نظافة المنزل باستمرار، لكن ماذا عن الجراثيم والميكروبات المنتشرة بكثرة وفي كل مكان خارج المنزل؟

تكثر وجود الجراثيم سواء في النادي، المدرسة، وسائل المواصلات، الحدائق، أماكن اللعب، المصاعد، النقود، مقابض الأبواب وغيرها... هذه المشكلة موجودة في كل الأوقات ومنتشرة في كل الفصول وكل كل مكان خارجي وعام تطاله اليد.

إليك أهمّ 11 نصيحة لحماية أولادك:

تعليم الأولاد كيفية غسل أيديهم جيدًا بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده.

تدريبهم على غسل أيديهم لدى عودتهم من الخارج.

تعليم الأولاد عدم فرك أعينهم بأصابعهم حين يكونون خارج المنزل ولم يقوموا بغسل أيديهم. يمكن استخدام المناديل المبللة المعقمة في الخارج.

الحرص على ألا يلعب الأولاد بالتراب ثم فرك أعينهم وواؤنوفهم وأفواههم بأيديهم. ويجب غسل الأيدي جيدًا بعد اللعب في الخارج.

تعليمهم النظافة الشخصية وغسل اليدين قبل دخول الحمام وبعده لكي لا تنتقل البكتيريا.

إنتقاء المسابح النظيفة والمعقمة، في النوادي الرياضية الداخلية والمسابح الصيفية الخارجية، وتعليم الطفل عدم بلع الماء بسبب ما تحتويه من كلور وجراثيم.

الحرص على الإستحمام بالماء قبل النزول الى المسبح لإزالة الجراثيم والغبار وعدم نقل الميكروبات الى المسبح، والإستحمام جيدًا بعد السباحة.

الحرص على عدم تناول الطعام كثيرًا في خارج المنزل وخصوصًا في

الأماكن غير الموثوق بنظافتها .

الإبتعاد عن الخوف والهوس الشديد بتعقيم الأطفال بطريقة مبالغ فيها ، سواء بالأدوات والطعام والألعاب. لكي لا تكون مناعة الطفل ضعيفة .

الحرص على عدم إهمال نظافة الأولاد وينصح بالإعتدال في التعقيم، فالتوسط أمر مطلوب.

عدم التدخين أمام الأطفال وإبعادهم عن أماكن التدخين المغلقة.

تقوية جهاز المناعة لدى الطفل، من خلال النظام الغذائي الصحي والسليم والغذّي بالعناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن، والحرص على أن يستلْك الخضار والفواكه والفيتامين C، لكي يتمكن من مكافحة كافة الجراثيم والميكروبات المنتشرة.