

كيف أحمي طفلي من عدوى أمراض المدرسة؟



السبت 25 نوفمبر 2017 08:11 م

يتعرض الطفل العادي من ستة إلى عشرة أذوار من البرد في العام، وفي الواقع، فإن أذوار البرد العادية تعد السبب الرئيسي لزيارة أطباء الأطفال والغياب من المدرسة، ويعلم الجميع أن مجرد إصابة أحد أفراد الأسرة بالبرد يكون غالبًا مؤشراً إلى احتمال إصابة باقي سكان البيت بدور البرد □
لماذا تنتشر أذوار البرد في وقت المدرسة؟

الجهاز المناعي للأطفال يعتبر غير كامل التطور، ولهذا يكون الأطفال أكثر عرضة لهجوم الجراثيم □
الأطفال في المدرسة يكونون في تجمعات مغلقة، وفي اتصال متقارب مع بعضهم البعض □
عادات الأطفال الصحية غالبًا ما تكون غير صحية، وأهمها إهمال غسل الأيدي بعد ممارسة النشاطات المختلفة، مثل اللعب واستعمال الحمام □

وبالرغم من هذه الحقائق، تظل إمكانية منع أو تقليل الإصابة بأذوار البرد والأمراض المعدية الأخرى خلال أيام المدرسة قائمة □
كيف يمكنك حماية طفلك من الجراثيم خلال وجوده في المدرسة؟
1. التطعيمات اللازمة:

يظل التطعيم الوسيلة المثالية لوقاية الطفل من الأمراض المعدية، وبالإضافة إلى التطعيمات الأساسية المجدولة لكل الأطفال منذ الولادة، هناك بعض التطعيمات المهمة والفعالة في حماية الأطفال مثل:

التطعيم ضد مرض الجدري المائي، وهو مرض يشتهر بالانتشار في صورة وباء في أي مدرسة كنتيجة مباشرة لإصابة أحد الأطفال □
التطعيم ضد الالتهاب السحائي، وهو تطعيم يعطى دورياً للأطفال كل عامين □
التطعيم ضد الإنفلونزا الموسمية، وهو تطعيم يعطى سنوياً مع بداية فصل الخريف، وتؤكد بعض الدراسات فائدته الكبيرة في رفع مناعة الطفل للأمراض المعدية بصورة عامة □

2. النظافة المستمرة:

عودي طفلك على غسل يديه بصورة دورية وبطريقة صحيحة، فمن المعلومات المثيرة أن تعليمي عزيزتي أنه في دراسة أجريت على طلبة المدارس الإعدادية، وجد أن 50% فقط يقومون بغسل أيديهم بعد استعمال الحمام، و33% من البنات و8% فقط من الذكور قاموا باستعمال الصابون □
3. تغطية فمه بذراعه خلال العطس:

علمي طفلك أن يقوم في أثناء العطس أو الكحة بتغطية فمه بذراعه وليس بيده، فالجراثيم تنتقل بوضع اليد الملوثة على الفم أو الأنف أو العينين □
4. الاحتفاظ بالمناديل الورقية:

احرصي على حصول طفلك على عبوة من المناديل الورقية خاصة به خلال إصابته بنوبات البرد، وعلميه أن يتخلص من المنديل المستعمل أولاً بأول حتى لا يلوث يديه □

5. استخدام معقم اليدين:

لا تتردد في إعطاء معقم لليدين لطفلك، خصوصًا في أوقات انتشار الأمراض المعدية، وتعد هذه طريقة سهلة تضمن استعمال الطفل للجيل المعقم عوضًا عن غسل اليدين الذي قد يتكاسل عنه []
6. اصطحاب أدواته المدرسية كاملة:

احرصي على امتلاك طفلك لأدوات مدرسية كاملة، فهذا يضمن تقليل تبادل أو استعمال أدوات مشتركة مع طفل مريض، وبالتالي يقلل من احتمالات التقاط العدوى []
7. نظافة حقيبته:

احرصي على تنظيف حقيبة طفلك أولاً بأول بواسطة قطعة قماش مبللة، للتأكد من إزالة بواقي الطعام أو العصير أو اللبن، التي قد تتسرب من وجبته المدرسية اليومية إلى حقيبة المدرسة []
8. النوم 8 ساعات:

احرصي على حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم، فالطفل يحتاج إلى 8 ساعات متواصلة من النوم ليلاً، لتكفل له الحفاظ على صحته وعلى جهازه المناعي []
9. الرياضة:

أشركي طفلك في تدريبات رياضية منتظمة، حيث تعد ممارسة الرياضة ضماناً لنمو متكامل لمناعة الطفل []
10. التغذية السليمة:

اهتمي بالتغذية الصحية المتوازنة لطفلك، بحيث تحتوي وجباته على العناصر الغذائية المختلفة بنسب سليمة، التي تساعد على دعم مناعته وبناء جسمه بصورة سليمة []

11. استشارة الطبيب في الدواء المناسب:

لا تبدئي في استعمال المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب، فالاستعمال العشوائي للمضادات الحيوية يؤثر سلباً في صحة طفلك ومناعة جسمه []