

نصائح من ممرضة المدرسة

ساعد طفلك لقضاء شتاء خال من نزلات البرد والإنفلونزا

يشهد موسم الإنفلونزا مع اقتراب فصل الشتاء ومن المهم أن نعمل معًا للحفاظ على أطفالنا بصحة جيدة. تنتشر الفيروسات بسهولة بين الأطفال في المدارس، وتعاني العائلات التي لديها أطفال في سن المدرسة من العدوى أكثر من غيرها حيث يصاب ثلث أفراد تلك العائلات بالإنفلونزا كل عام. إن المحافظة على صحة أطفالنا وعدم تعرضهم للمرض يعود بالفائدة على المجتمع ككل. يمكنك المساعدة في الحد من انتشار الإنفلونزا ومساعدة طفلك على التحسن إذا أصيب بالمرض باتباع الخطوات البسيطة التالية:

- ذكر طفلك بتغطية أنفه وفمه بمنديل أو بأعلى الكم عند العطس أو السعال والتخلص من المنديل على الفور في حال استخدامه.
 - انصح طفلك بتغطية أنفه وفمه في حال وجوده بالقرب من شخص يعطس أو يسعل.
 - اطلب من طفلك غسل يديه بصورة متكررة بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
 - عقم الأسطح متكررة للمس والأشياء المشتركة على الأقل مرة واحدة في اليوم.
 - تأكد من أن الحمامات مليئة بالصابون ومناشف اليد والمناديل.
 - علم طفلك ألا يلمس فمه وأنفه وعينه.
 - حافظ على نمط حياة صحي مع مراعاة الحصول على القدر الكافي من النوم وتناول نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة والاسترخاء، فجميعها تساعد على الحفاظ على صحة بدنية ونفسية جيدة.
 - إذا كان طفلك مريضًا وحرارته مرتفعة، ابقه في المنزل لأخذ قسط كافٍ من الراحة ولمنع انتشار المرض للآخرين.
- إذا كنت قلقًا بشأن أعراض الإنفلونزا لدى طفلك فاتصل بطبيبك في وقت مبكر. اتصل بطبيبك على الفور إذا كان طفلك يعاني من مرض مزمن وتعرض للإنفلونزا. تشمل الأعراض الشائعة للإنفلونزا ارتفاع الحرارة والصداع الشديد وآلام العضلات والجسم والإرهاق والسعال الجاف. إضافة إلى ذلك، يظهر الأطفال في كثير من الأحيان أعراضًا أخرى للإنفلونزا نادرًا ما تصيب البالغين مثل: الغثيان والقيء والإسهال.
- نتمنى لكم جميعًا شتاءً خاليًا من الإنفلونزا !