

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت کودکان در سفر اربعین

مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت خوزستان با تاکید بر لزوم توجه به علائم بیماری کودکان در راهپیمایی اربعین گفت: خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات و دود سیگار، مواجه شدن کودک با افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موزی جلوگیری کند.

دکتر مژگان قاسمی در گفت‌وگو با ایسنا گفت: در سفر اربعین رعایت نکات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار بگیرد تا خطر انتقال بیماری به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد. همچنین آموزش کودکان برای رعایت بهداشت دست‌ها توصیه می‌شود.

وی افزود: خانواده باید قبل از سفر از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شود. در طول سفر باید برای کودکان از کلاه و کرم ضدآفتاب استفاده شود، زیرا پوست آنها بسیار حساس است. قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتما باید از سالم بودن آن مطمئن شد.

مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت خوزستان گفت: والدین باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهند و هر چند ساعت، به کودک استراحت دهند.

به این علائم در کودکان توجه کنید

وی بیان کرد: خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه کند و در صورت مشاهده علائم، کودک را به واحد یا پایگاه ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کنند.

قاسمی گفت: علائم خطر عفونت تنفسی مانند سرفه، تنفس تند یا توی کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری و علائم خطر اسهال مانند خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، نداشتن توانایی نوشیدن، بی‌قراری، دل درد و دل‌پیچه، تورم شکم هستند.

وی عنوان کرد: علائم خطر عفونت گوش مانند درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش، علائم خطر گزش حشرات و جانوران موزی مانند درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن، تنگی نفس، متورم شدن و قرمز شدن چشم‌ها و صورت و اندام‌ها و علائم خطر مسمومیت غذایی مانند اسهال، استفراغ و دردهای شکمی باید مورد توجه قرار بگیرند.



مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت خوزستان گفت: بهتر است از بردن کودک بیمار به سفر خودداری شود اما در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه را همراه ببرد و داروها به موقع به او داده شود. لازم است لباس متناسب فصل برای کودک همراه برده شود؛ در فصل تابستان لباس نخی و رنگ روشن نیاز است.

نکاتی برای سلامت کودک شیرخوار

وی با بیان اینکه مادر باید قبل از شیردهی حتما دست‌های خود را بشوید، افزود: تاکید می‌شود کودک شیرخوار در طول سفر همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود. همچنین در صورتی که کودک قبلا از شیر مصنوعی استفاده می‌کرده است نحوه تهیه شیر خشک به طور کامل رعایت شود و تا حد امکان از شیشه شیر و پستانک برای تغذیه استفاده نکنند و به جای آن از فنجان برای تغذیه شیرخوار استفاده شود. شست‌وشوی وسایل تهیه شیر مصنوعی در هر بار استفاده، نگهداری شیر خشک در طول مسیر دور از رطوبت و نور و گرمای زیاد توصیه می‌شود.

قاسمی عنوان کرد: مادر دارای کودک شیرخوار باید به اندازه کافی مایعات بنوشد و تغذیه مناسب داشته باشد. همچنین شماره تماس مشاوران شیردهی را همراه داشته یا امکان دسترسی به فضای مجازی داشته باشد و در صورت وجود مشکل در شیردهی، با آنان در تماس باشد.

وی بیان کرد: خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات و دود سیگار، مواجه شدن کودک با افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موزی جلوگیری کند.

مدیر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس مرکز بهداشت خوزستان گفت: همچنین باید یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها و اسباب بازی برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد. مکمل‌های دارویی کودک باید دور از گرما و نور باشند. همچنین لازم است کودکان واکسن‌های ضروری و ایمن را دریافت کنند.

توصیه‌هایی برای والدین نوزادان

وی افزود: برای جلوگیری از کم‌آبی، نوزاد باید بارها با شیر مادر تغذیه شود و شیردهی شبانه حتما انجام شود. برای جلوگیری از گرم‌زدگی نوزاد از سایبان، کلاه و لباس نخی و خنک استفاده شود و از قرار دادن نوزاد جلوی نور مستقیم خورشید در ساعات گرم روز و همچنین در مکان‌های شلوغ خودداری شود.

قاسمی گفت: والدین باید مواظب عرق‌سوز شدن پاهای نوزاد باشند و در صورت امکان پاهای او را با آب تمیز شست‌وشو دهند. در صورت مشاهده علائم بی‌حالی، خوب شیر نخوردن یا کم شدن دفع ادرار و تغییر وضعیت تنفس نوزاد، به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنند.