

ساده‌ترین راه برای محافظت از کودکان در برابر امیکرون

25 بهمن 1400

کودکان مبتلا به سوءتغذیه یا کودکانی که به هر دلیل تغذیه خوبی ندارند، بیش از سایر کودکان در معرض ابتلا به امیکرون هستند در حالی که مصرف مواد غذایی سالم آنها را از ابتلا به این بیماری محافظت می‌کند.

به گزارش “مادران و دختران” به نقل از بهداشت‌نیوز، امیکرون یک سویه از کرونا با قابلیت سرایت و انتقال بسیار بالاست، بنابراین [معاشرت‌های اجتماعی](#) معمول در کرونا نیز باید بسیار محدودتر شود. علائم شایع آلودگی با امیکرون شامل آبریزش بینی، سردرد، خستگی (خفیف یا شدید)، عطسه کردن و گلودرد است و کودکان از حضور در مکان‌های شلوغ و مکان‌های عمومی خودداری کنند و بهتر است زمان خروج از منزل برای خرید مایحتاج زندگی، کودکان را با خود به این مکان‌ها نبرید.

از رفت و آمد با دوستان و بستگان در محل سکونت به‌ویژه نزدیک شدن و برقراری تماس با کودکان پرهیز شود. همچنین والدین از مصرف آب کافی (چهار لیوان مایعات در روز) و رژیم غذایی متعادل حاوی انواع میوه‌ها و سبزیجات توسط کودکان اطمینان حاصل کنند.

کودکان زیر دو سال، قطره A+D را طبق دستور عمل‌های بهداشتی و روزانه مصرف کنند. البته در این موارد بهتر است با پزشک مشورت کنید.

در طول روز از میوه و سبزی کافی در میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی کودک برای تقویت سیستم ایمنی او استفاده شود و والدین از فعالیت بدنی کافی فرزند خود در طول روز اطمینان حاصل کنند و از تماشای بیش از حد صفحات مجازی نمایش مانند تلویزیون، مانیتور کامپیوتر، تبلت و گوشی همراه جلوگیری کنند.

کودکان را روزانه به مدت حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.

استفاده از آب‌های نگهداری شده در مخازن آب می‌تواند مستعد کننده آلودگی آب باشد و غذاهای مانده یا در معرض حشرات می‌تواند آلودگی را به کودکان منتقل کرده و زمینه را برای بیماری و ضعف سیستم ایمنی بدن کودک مساعد می‌کند. بنابراین والدین لازم است از سلامت و بهداشتی بودن آب و مواد غذایی خریداری و نگهداری شده اطمینان حاصل کنند.

اسباب بازی‌های کودک حداقل یک بار در روز با آب و صابون یا اسپری ضد عفونی کننده و کف و سایر سطوحی که معمولاً توسط کودکان لمس می‌شوند، مرتب تمیز شود.



تغذیه کودکان و نوجوانان مبتلا به امیکرون در طول دوره درمان باید حداقل دو تا سه میان وعده شامل میوه، آب میوه، لقمه‌های کوچک ساده مانند نان و پنیر و سبزی باشد و برای کودکان بالاتر از سه سال، سالاد میوه از انواع میوه‌های رنگارنگ فصل مانند تکه‌های کوچک پرتقال، سیب، موز و **کیوی** تهیه شود.

کودکان تا حد امکان مایعات فراوان بنوشند. والدین روزانه دو تا سه لیوان آب میوه تازه (آب مرکبات) برای فرزند خود تهیه کنند. همچنین بهترین غذا برای کودکان و نوجوانان، غذاهای نرم و سبک مانند انواع فرنی، انواع سوپ (سوپ جو، سوپ دال عدس، سوپ ورمیشل)، حلیم و تخم مرغ است.

برای تحریک **اشتهای کودکان**، ظرف غذای آنان را تزئین کرده و از سبزیجات رنگی برای دورچین آنها استفاده کنید؛ نخودفرنگی، فلفل دلمه‌ای، گل کلم، گوجه‌فرنگی، هویج، کدو، لبو و شلغم برای تزئین غذاها مناسب هستند.

مصرف مکمل‌های متداول کودک و نوجوان اعم از قطره A+D □ مولتی ویتامین و **ویتامین D** که قبلاً توسط مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک تجویز شده، ادامه دهید و از مکمل‌های غذایی پر پروتئین و پرکالری (قابل تهیه از داروخانه‌ها) به غذای کودک اضافه کنید یا با حل کردن در شیر به او بخورانید و برای دریافت ریزمغذی‌ها و انرژی بیشتر می‌توانید به غذای کودک مانند شیر، فرنی یا سوپ، شیرخشک، تخم مرغ آب پز رنده شده و پودر مغز بادام اضافه کنید.

اضافه کردن کشک به سوپ می‌تواند پروتئین و کلسیم بسیار خوبی برای کودکان فراهم کند. همچنین از تهیه غذاهای چرب و سرخ‌کرده و فست‌فودها که حاوی پنیر پیتزای فراوان هستند، خودداری کرده و استفاده از ماسک در منزل برای کودک بیمار (تا حد امکان) و اعضای خانواده در موارد بستری در منزل ضروری است.