

ào thời tiết giao mùa. Thời tiết thường thay đổi bất thường. Sự thay đổi nhiệt độ liên tục khiến trẻ không kịp thích nghi rồi dẫn đến mắc các bệnh về đường hô hấp như: Cảm cúm, viêm mũi- họng, viêm phế quản, nhất là viêm phổi... Các bệnh về đường hô hấp thường gặp nhất là viêm phổi có thể diễn biến nặng và nguy hiểm nếu chúng ta không biết cách phòng tránh và điều trị kịp thời. Bởi vậy nên lưu ý và phối hợp cùng nhà trẻ để giữ sức khỏe và phòng bệnh cho trẻ khi thời tiết thay đổi nhé.

- Trẻ cần được tiêm chủng đầy đủ nhất là vắc xin phòng bệnh thường gặp lúc giao mùa để con được bảo vệ một cách tối đa.
- Cho trẻ ăn uống đủ chất, ăn nhiều nhóm thực phẩm, nhất là các loại thực phẩm giúp tăng khả năng đề kháng như: Rau xanh, hoa quả, Vitamin C, nhóm thực phẩm giàu sắt, kẽm như: Trứng, sữa...
- Việc giữ ấm cho trẻ là rất quan trọng, tránh để trẻ bị nhiễm lạnh nhất là vào ban đêm.
- Tránh cho trẻ đi chơi ra ngoài vào những lúc trời lạnh. Giữ ấm cho trẻ vừa đủ.
- Không nên mặc quá nhiều quần áo vì trẻ ra mồ hôi rồi đổ mồ hôi ngược vào cổ họng gây bệnh.
- Phụ huynh nên chú ý nên cho trẻ mặc quần áo dài khi đi học để trẻ có thể mặc ấm khi thời tiết thay đổi.



Cách phòng bệnh cho trẻ trong mùa đông

BỆNH THƯỜNG GẶP

- Cảm lạnh
- Bệnh đường hô hấp (Viêm họng, mũi, xoang, phế quản, phổi...)
- Tiêu chảy
- Tay chân miệng

CÁCH PHÒNG TRÁNH

- Giữ ấm (đội mũ, tất, khăn trang, quàng khăn)
- Môi trường ổn định (phòng ấm, kín gió)
- Vệ sinh sạch sẽ (rửa tay xà phòng, vệ sinh phòng ốc, phòng học, đồ dùng, đồ chơi)
- Tiêm phòng
- An uống hợp vệ sinh
- Tránh tiếp xúc nguồn bệnh
- Vận động, ăn uống đầy đủ
- Không tự ý dùng thuốc

Nguồn: Cục Y tế dự phòng

QUY TẮC GIỮ ẤM "4 ẤM, 1 LẠNH"

GIỮ BÀN TAY ẤM

GIỮ LƯNG ẤM

04 ẤM

GIỮ BỤNG ẤM

GIỮ BÀN CHÂN ẤM

01 LẠNH

CHA MẸ KHÔNG NÊN CHE ĐẦU TRẺ QUÁ KÍN, NHẤT LÀ KHI TRẺ ĐANG BỊ SỐT HAY KHI NGỦ.