

## حماية صحة الأطفال تبدأ بتعلم السلوكيات الصحيحة





### «الفاهرة:» الخليج

، في مرحلة التعليم، لأن الطفل في هذه شددت هيئة الدواء المصرية على أهمية تعليم الطفل العادات الصحية الجيدة ، المرحلة يكون أكثر قابلية لاكتساب السلوكيات الصحية الصحيحة

وأوضحت أن الأطفال يتعرضون أثناء اليوم الدراسي للعديد من الجراثيم، التي تنتشر على الأسطح، وقد تنتقل إلى الطفل عن طريق لمس هذه الميكروبات بيديه، ثم ملامسة وجهه أو عينيه، وبالتالي قد يصاب بها، وقد ينقلها للآخرين

وأوصت الهيئة باتباع بعض الإرشادات لحماية الأطفال من الإصابة بالأمراض ومنع انتشارها. وأهم هذه التوصيات تعليم الأطفال غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون بصورة منتظمة ومتكررة، كي يكتسبوا هذا السلوك كعادة أصيلة لديهم، وخاصة قبل تناول الطعام، وبعد استخدام المراض، وبعد نفث الأنف، أو السعال أو العطس

وتعليم الأطفال تجنب ملامسة العين والأنف والفم بأيدي ملوثة، واستخدام المناديل الورقية أو منحنى الكوع عند السعال أو العطاس، مع تجنب الاتصال الوثيق مع الطلاب المرضى أو مشاركتهم الأدوات، والبقاء في المنزل عند الإصابة بالمرض حتى تمام الشفاء

كما يجب على الأمهات الحرص على تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها باستمرار

كما يجب الاهتمام بتقوية مناعة الأطفال من خلال تنظيم عادات النوم، لمنع أي آثار سلبية تترتب على قلة النوم، ومن ذلك تأثر صحة الطالب، وسلوكياته، وأدائه المدرسي، إذ يفضل النوم باكراً، والاستيقاظ في موعد مبكر، مع الحرص على استيفاء الطفل لعدد الساعات الكافية لنومه طبقاً لعمره. فيجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 - 12 سنة، على ما بين 9 إلى 12 ساعة من النوم يومياً. أما المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين 13 - 18 سنة، فيجب

أن يناموا من 8 إلى 10 ساعات في اليوم

وتؤكد العينة ضرورة ضبط مواعيد النوم لحماية صحة الطفل، وكي يبدأ يومه يقظاً نشيطاً منفتحاً على يومه، وعلى علاقاته مع أقرانه وكل المحيطين به، سواء في المدرسة أو البيت، لأن اضطرابات النوم تترك أثراً عكسية على صحة الأطفال، وتصيبهم بالتعب والوخم، وتقلل من قدراتهم الذهنية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024